تنمية عادات العقل المنتجة مدخل لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة

أ. نشميه عمهوج حمدان الرشيدي*

أ.د/ هبة حسين إسماعيل** د. هدى نصر محمد***

المستخلص

هدفت الدراسة إلى تنمية عادات العقل المنتجة لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة في دولة الكويت, من خلال تصميم برنامج قائم على بعض عادات العقل المنتجة لمعلمات التربية الخاصة. وتكونت عينة الدراسة الحالية من (٣٠) معلمة من معلمات التربية الخاصة بالمرحلتين الابتدائية والمتوسطة ممن تتراوح أعمارهن ما بين ٢٢- ٤٥ سنة. وقد استخدم الباحثون الأدوات التالية: مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (Maslach& Jackson,1981), ومقياس عادات العقل المنتجة, والأدوات النمائية: برنامج تنمية عادات العقل المنتجة لخفض الاحتراق النفسي. واعتمد الباحثون في الدراسة الحالية على المنهج التجريبي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس الاحتراق النفسي بالنسبة للدرجة الكلية والأبعاد كلٍ على حدة لصالح القياس القبلي, وعدم وجود فروق في القياس البعدي والتتبعي لمقياس الاحتراق النفسي بالنسبة للدرجة الكلية والأبعاد كلٍ على حدة. ووجود فروق في القياس القبلي والبعدي لمقياس عادات العقل بالنسبة للدرجة الكلية لعادات العقل والأبعاد كلٍ على حدة لصالح القياس البعدي, وعدم وجود فروق في القياس البعدي والتتبعي لمقياس عادات العقل في جميع الأبعاد, بينما توجد فروق في القياس البعدي والتتبعي لمقياس عادات العقل بالنسبة للدرجة الكلية لعادات العقل لصالح القياس التتبعي.

الكلمات المفتاحية: عادات العقل المنتجة, الاحتراق النفسي, معلمات التربية الخاصة.

مقدمة:

على الرغم من المستحدثات التي زخر بها الفكر التربوي وما تقدمه التكنولوجيا المعاصرة من مبتكرات تستهدف تيسير العملية التعليمية, إلا أن المعلم لا يزال وسيظل العامل الرئيسي في مدى فاعلية العملية التعليمية، فهو الذي ينظم الخبرات ويديرها وينفذها في اتجاه الأهداف المحددة لكل منها.

* وزارة التربية - الكويت
** أستاذ علم النفس – كلية البنات – جامعة عين شمس
*** مدرس علم النفس التعليمي – كلية البنات – جامعة عين شمس
البريد الالكتروني:nashmiyaah@gmail.com

ويعد معلم التربية الخاصة أكثر مصادر المدرسة أهمية, ويعد المعلم من أكثر الأشخاص وعياً بالمظاهر أو الخصائص السيكولوجية التي ترتبط بذوي الاحتياجات الخاصة, ويلعب دوراً مهماً في الكشف عن صعوبات التعلُم لدى الطلاب وبالتالي يسهم في إعداد البرامج العلاجية من خلال الأساليب العلمية (حمودة, ٢٠١٥, ٥).

وتؤدي التحديات والمشكلات التي تواجه المعلمين إلى العديد من الضغوط النفسية, وقد يصلون في مرحلة ما إلى ما يسمى الاحتراق نتيجة هذه الضغوط, والعمل في مجال التربية والتعليم يأتي في مقدمة المهن التي يمكن أن تخلق مشاعر الإحباط لدى العاملين لما تقتضيه من متطلبات النجاح مع التوتر والقلق الذي قد يولد لدى العديد من العاملين الشعور بالإحباط وقلة الإنجاز والنجاح، مما يؤدي بهم إلى الشعور بالضغوط النفسية والمهنية والوصول إلى الاحتراق النفسي (القريوتي والخطيب, ٢٠٠٦, ١٣٣).

وأكد بعض الباحثين أن العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة يؤدي بشكل كبير إلى الاحتراق النفسي لدى المعلمين، وقد يرجع ذلك لعدة عوامل ترتبط بشكل مباشر بعملية تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها: طبيعة العمل مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة والمشاكل السلوكية لدى بعض الطلاب، نقص الدافعية لدى نسبة كبيرة منهم, وعدم القدرة على الإنجاز، مما يسهم في خلق مشاعر الغضب واليأس والإحباط الذي يؤدي إلى الاحتراق النفسي (الخرابشة وعربيات, ٢٠٠٥, ٢٩٧).

كما يحدث الاحتراق النفسي نتيجة المشكلات التي ترتبط بشكل مباشر بعملية التدريس، والتي يواجهها المعلم أثناء تعامله مع الطلاب, كما تؤثر الظروف والأوضاع المعيشية التي يعيشها المعلم على احتراقه النفسي ومنها: قلة الرواتب، عدم توافر المحفزات المادية والمعنوية، تدخلات أولياء الأمور في عمله, كثرة عدد الطلبة الذين يشرف عليهم (Brown, Prashantham, Abott, 2003, 321).

ويرى الباحثون أن انخفاض قدرات وإمكانات بعض الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وتنوع مشكلاتهم وحدتها يؤدي إلى شعور العديد من المعلمين بالضغوط النفسية والمهنية والوصول إلى الاحتراق النفسي, كما أن افتقار معلمي التربية الخاصة إلى الدعم الاجتماعي ومهارات التكيف مع مستوى الأحداث يؤدي إلى زيادة احتمال الاحتراق النفسي.

وأشار العتيبي (٢٠٠٥) إلى أن معدلات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تختلف باختلاف فئة الإعاقة ودرجتها، وهناك عدة متغيرات لها تأثير واضح في ارتفاع أو انخفاض مستوى الاحتراق النفسي منها مستوى التأهيل العلمي للمعلم، وسنوات الخبرة، والحوافز المادية، والدعم الذي يجدونه من إدارة المدرسة وزملائهم المعلمين، ومدى توافر الوسائل والأدوات التعليمية.

ويظهر المحترق نفسياً عدداً من الأعراض كالإعياء والإجهاد ومشاكل في النوم، والصراع والهزال الجسماني، والإحباط، والنظرة السلبية للطلاب والمهنة على حد سواء، بالإضافة إلى عدم الاهتمام بنفسه والميل للأعمال الكتابية بدلاً من التفاعل مع الطلاب وأولياء الأمور، مما يجعل المعلم متشائماً وضعيفاً في قدرته على الاحتمال (Bakker, et al., 2000, 427).

يتضح مما سبق أن العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة يؤدي بشكل كبير إلى الاحتراق النفسي لدى المعلمين, مما ينعكس سلباً على نجاح العملية التعليمية, لذا يجب البحث عن حلول لخفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين, ويرى الباحثون أنه يمكن تحقيق ذلك من خلال تنمية عادات العقل لدى المعلمين, وهي أنماط الأداء العقلي الثابت والمستمر في العمل لمواجهة مواقف الحياة المختلفة (Costa, Kallick, 2000, 1).

وتمثل العادات العقلية فلسفة تربوية تركز على تعليم عمليات التفكير للأفراد بطريقة مباشرة (العتيبي, ٢٠١٣, ٢٠٥). وتؤمن نظرية العادات العقلية بوجود ثوابت تربوية ينبغي التركيز على تنميتها وتحويلها إلى سلوك متكرر ومنهج ثابت في حياة الفرد (الحارثي, ٢٠٠٢, ٧). وأكد سوارتز على ضرورة التطور المستمر للعادات العقلية لدى الأفراد وممارستها في حياتهم (Swartz, 2008, 20).

وأكدت العديد من الدراسات على أهمية العادات العقلية وتنميتها وتقويمها, وتقديم التعزيز المناسب للأفراد من أجل تشجيعهم على التمسك بها حتى تصبح جزءً من ذاتهم وبنيتهم العقلية. فالأفراد يطورون معارفهم ويكونون عاداتهم العقلية المرتبطة بمهارات التفكير العليا عندما يواجهون مواقف تجبرهم على طرح التساؤلات, والاستجابة للتحديات, والبحث عن حلول للمشكلات التي تواجههم (الحارثي, ٢٠٠٢, ٢٠).

وأوصت بعض الدراسات بضرورة لفت انتباه العاملين في مجال إعداد المعلم من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية والمعاهد المختلفة إلى تضمين العادات العقلية في المقررات الخاصة بإعداد المعلم (الربعي, ٢٠٠٩: ٩٣). وأكدت بعض الدراسات على ضرورة أن يفهم المعلمون بعمق معنى عادات العقل والممارسات الخاصه بهذه العادات (Campbell, 2000, 3).

يتضح مما سبق أن انخفاض قدرات وإمكانات بعض الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وتنوع مشكلاتهم وحدتها يؤدي إلى شعور العديد من المعلمين بالضغوط النفسية والمهنية والوصول إلى الاحتراق النفسي, كما أن افتقار معلمي التربية الخاصة إلى الدعم الاجتماعي يؤدي إلى زيادة احتمال الاحتراق النفسي, لذا فإن معلمي التربية الخاصة بحاجة إلى خفض الاحتراق النفسي.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

على الرغم من أن نجاح المدرسة أو فشلها في تحقيق الأهداف المنشودة يعتمد على المعلم الذي يعد الركيزة الأساسية في المدرسة (ماكجوير, ٢٠٠٦, ٥٩). إلا أن المعلمين يواجهون العديد من التحديات والضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على أدائهم، وأكد الخرابشة وعربيات (٢٠٠٥, ٢٩٧) أن العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة يؤدي بشكل كبير إلى الاحتراق النفسي لدى المعلمين.

وقد أكدت على ذلك نتائج العديد من الدراسات, والتي أشارت إلى أن معملي التربية الخاصة يعانون من الاحتراق النفسي, مثل دراسة كلٍ من: Platsidou, Agaliotis (2008), الظفري والقريوتي (٢٠١٠), أبو هواش والشايب (٢٠١٢), العرايضة (٢٠١٥).

وأشارت دراسة (Saddler, 2014) إلى أن معدل الرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة ينخفض كلما زاد الاحتراق النفسي, وتوصلت دراسة السبيعي (٢٠١٤) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والدرجة الكلية للرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة, أي أن معلمي التربية الخاصة بحاجة ملحة إلى خفض الاحتراق النفسي الذي يعانون منه.

وقد أوصت دراسة السبيعي (٢٠١٤) بضرورة مساعدة معلمي التربية الخاصة على استبدال مشاعر القلق السلبية للاحتراق النفسي بمشاعر إيجابية من خلال رفع معنوياتهم، وتزويدهم بالمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة لذلك, ومساعدتهم على تجاوز حالات الضغوط التي تزيد مستوى الاحتراق النفسي لديهم, وأن يطور مديرو المدارس الخاصة قدراتهم لمعرفة أعراض الاحتراق النفسي عند المعلمين، بهدف مواجهة تلك المشكلة بشكل فوري.

وقد توصلت بعض الدراسات إلي فاعلية التدخل القائم علي عادات العقل في تقليل حدة الاحتراق النفسي لدي المعلمين مثل دراسة Dunn, Molly (2017), وأكدت دراسة بربخ (٢٠١٥) على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عادات العقل ومظاهر السلوك الإيجابي, وأشار عبد الوهاب (٢٠١٦) إلى أن الفرد الذي يمتلك عادات العقل يتسم بالالتزام والقدرة والقيمة وتحسين مستوى الأداء باستمرار والصبر وإدراك الفرص والمواقف المناسبة للتفكير, ومن ثم يمكن خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة من خلال تنمية عادات العقل المنتجة.

يتضح مما سبق أن معلمي التربية الخاصة يعانون من الاحتراق النفسي, مما ينعكس سلباً على الأداء الوظيفي ومدى تحقيق أهداف العملية التعليمية, ومن ثم فإن معلمات التربية الخاصة بحاجة ملحة إلى خفض الاحتراق النفسي لديهن, ومن ثم تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي: ما أثر تنمية عادات العقل في خفض الاحتراق النفسي لدى المعلمات العاملين في مدارس التربية الخاصة؟, ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

١. هل تتحسن درجة عادات العقل لدى معلمات التربية الخاصة بعد تطبيق البرنامج؟
٢. هل تنخفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة بعد تطبيق البرنامج؟
٣. ما مدى استمرار تحسن درجة عادات العقل لدى معلمات التربية الخاصة بعد تطبيق البرنامج؟
٤. ما مدى استمرار انخفاض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة بعد تطبيق البرنامج؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية لتحقيق الأهداف التالية:

١. الكشف عن أثر تنمية عادات العقل في خفض الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمات التربية الخاصة.
٢. التحقق من مدى استمرار فعالية البرنامج لتنمية عادات العقل المنتجة بعد مرور شهرين من تطبيقة.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين أساسيين هما:

أ- الأهمية النظرية وتكمن فيما يأتي:

١. إلقاء المزيد من الضوء على الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة.
٢. توسيع مدى الدراسات النفسية في أبعاد الشخصية الإيجابية بتناول كيفية خفض الاحتراق النفسي من خلال تنمية بعض عادات العقل المنتجة لدى الأفراد.
٣. تزويد المصابين بالاحتراق النفسي بالخبرة الإيجابية في مواجهة الاحتراق النفسي.

ب- الأهمية التطبيقية تتمثل في:

١. إثراء نطاق برامج الإرشاد النفسي الوقائية والعلاجية وتخطيطها.
٢. الأخذ بالاتجاه التنموي, حيث يهدف برنامج الدراسة إلى تدريب الأفراد على تنمية عادات العقل لمواجهة الاحتراق النفسي, مما يكفل الاستمرارية في فعالية البرنامج.
٣. قد تفيد نتائج الدراسة في تقديم بعض التوصيات التي من شأنها تساهم في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة.
٤. إثراء المكتبة السيكومترية العربية بمقياس عادات العقل المنتجة مترجم للبيئة العربية.

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على ما يلي:

١. **الحد الجغرافي:** اقتصرت الدراسة على عينة من مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت.
٢. **الحد البشري:** اشتملت عينة الدراسة على بعض معلمات مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت.
٣. **الحد الزمني:** تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠١٩/ ٢٠٢٠.

فروض الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية اختبار صحة الفروض التالية:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي في درجة الاحتراق النفسي.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب عينة الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي في درجة الاحتراق النفسي.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي في درجة عادات العقل.

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب عينة الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي في درجة عادات العقل.

مصطلحات الدراسة:

١- عادات العقل The Habits Mind:

يعرف كوستا وكاليك عادات العقل أنها النظام الذي يعتمده الفرد لاستخدام أنماط معينة من السلوك العقلي يوظف فيها العمليات والمهارات الذهنية عند مواجهة خبرة جديدة أو موقف ما, بحيث يحقق أفضل الاستجابات وأكثرها فاعلية، وتكون نتيجة توظيف هذه المهارات أقوى وذات نوعية أفضل وأهمية وسرعة أكبر عند حل المشكلة أو استيعاب الخبرة الجديدة (Costa, Kellick, 2000, 15).

ويعرف الباحثون عادات العقل إجرائياً أنها مجموعة الأداءات والمهارات الفكرية والاتجاهات والميول التي تساعد معلمات التربية الخاصة في دولة الكويت على السلوك بطرق ذكية واختيار أفضل الاستجابات عندما يواجهون مشكلات أو مواقف يصعب حلها, وهو ما يمكن قياسه من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس رودجرز لعادت العقل المنتجة.

٢- الاحتراق النفسي Psychological Burnout:

تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس الاحتراق النفسي أنه "الإنهاك الجسدي، العاطفي أو الذهني وخاصة في ذلك العمل أو الوظيفة المرتبطة بانخفاض الدافعية، ونقص الأداء والاتجاهات السلبية من ناحية أخرى، وهذا الإنهاك هو نتاج الحرص على الوصول إلى المثالية في العمل حتى يصل الفرد إلى مرحلة الضغط والشد العصبي والإرهاق الجسدي الشديد أو الدهني والعمل الزائد خصوصاً في فترة نهاية يوم العمل" (American Psychological Associtition, 2005, 57).

ويتبنى الباحثون تعريف ماسلاش (Maslach& Jackson, 1981) للاحتراق النفسي بأنه أعراض من الإنهاك العاطفي وفقدان الشعور الإنساني وتدني الإنجاز الشخصي, ويحدث عادة للأفراد الذين يعملون في خدمة الآخرين, وهو ما يمكن قياسه من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

الخلفية النظرية:

الاحتراق النفسي:

يعد موضوع الاحتراق النفسي لدى المعلمين من الموضوعات المهمة في المجال التربوي؛ وقد كانت بدايات الموضوع في السبعينيات من القرن العشرين، وتم الاهتمام به نتيجة لكتابات علماء النفس والاجتماع، وطرحهم له في المؤتمرات العلمية، والندوات ووسائل الإعلام المختلفة (Chan, 2007, 33).

وأول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي فريدنبيرجر Frudenberger للتعبير عن الاستجابات الانفعالية البدنية لضغوط العمل، حيث شعر بذلك من خلال تجربته الشخصية من خلال وظيفته كمعالج نفسي في مدينة نيويورك بعد عمل دام عشرين عاما، مما أفقده توازنه ليصبح حاداً في تعامله مع أسرته وزملائه في العمل، حتى وصل إلى الشعور بالإجهاد والاحتراق (نجي، ١٩٩٩ ، ٣٢).

والخلط بين الاحتراق والضغوط من الأمور التي يلمسها المنظرين في هذا الصدد بيد أن هناك فروقاً بينهما، فالفرد الذي يتعرض لبعض المشكلات لفترة طويلة من الزمن يشعر بالضغط، وإذا لم يتلقى الدعم اللازم من المقربين فسيشعر بأنه متورط ولا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع، وهنا يحدث الاحتراق النفسي (Gold& Roth, 2004, 61).

ويعتقد البعض أن الضغوط عامل حاسم فيما يخص التنبؤ بالاحتراق النفسي لكنه غير كاف فهناك عامل آخر مهم وهو العجز المتعلم Learned Helplessness, ويحدث حينما يعي الفرد ضعف قدرته على التحكم بمجريات الأمور، وعندها تميل الضغوط المستقبلية لأن تكون صعبة التجنب مما يزيد من احتمالية حدوث الاحتراق النفسي (James, 1997, 32). وفيما يلي عرض بعض النقاط المتعلقة بالاحتراق النفسي.

(١)- مفهوم الاحتراق النفسي:

يعرف الاحتراق النفسي أنه ظاهرة نفسية يتعرض لها المهنيون نتيجة عدم قدرتهم على التكيف مع ضغوط العمل، مما يؤدي إلى شعورهم بعدم القدرة على حل المشكلات, وبالتالي فقدان الاهتمام بالعمل, والشعور بالتوتر النفسي أثناء أدائه (البدوي, ٢٠٠٠, ٣).

واتفق عسكر (٢٠٠٠, ١٠٢), Brown, Prashantham, Abott (٢٠٠٣, ٣٢١), والخرابشة (٢٠٠٥, ٣٠١) على أن الاحتراق النفسي حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي لدى الفرد نتيجة لأعباء العمل التي يتعرض لها, مما ينعكس سلباً على العمل والمتلقين، ويشعر بتدني الدافعية للعمل، وتدني قيمة العمل، والنظرة السلبية للذات؛ لأنه يعمل في هذه المهنة, ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من الظواهر السلبية منها: التعب, الإرهاق, الشعور بالعجز, فقدان الاهتمام بالآخرين, فقدان الاهتمام بالعمل, السخرية من الآخرين, الكآبة والشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية تجاه مفهوم الذات.

وأضاف أبو أسعد (٢٠١١, ٣١) أن الاحتراق النفسي شعور الاختصاصي النفسي بالتعب والاستهلاك وعدم وجود دافع، وأن ما يقدمه غير مرغوب فيه وغير مهم. وهناك من عرفه بأنه مجموعة تراكمية من الضغوط النفسية والأعباء والمسؤوليات التي يتعرض لها الفرد خلال مسيرته المهنية نتيجة عوامل عدة ينتج عنها شعوره بالإجهاد الانفعالي، وتدني الشعور بالإنجاز، وتبلّد مشاعره تجاه الآخرين، وضعف الدافعية للإنجاز، مما يترتب عليه، تكوّن اتجاهات سلبية نحو مهنته (السلخي, ٢٠١٣, ١٢٠٩).

واتفق الفريحات والربضي (٢٠١٠, ١٥٦٥) وسهيل (٢٠١٧: ٤) على أن الاحتراق النفسي هو حالة تصيب الفرد نتيجة لضغط العمل تؤدي إلى الإجهاد النفسي والعقلي والجسدي، وعدم إحساس الفرد بتحقيق نتائج مرجوة من العمل الذي يقوم به, وقد تختلف هذه الضغوط من شخص لآخر وفقاً لعدة متغيرات.

يتضح مما سبق أن الاحتراق النفسي حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط العمل ينتج عنها تدني الدافعية للعمل، وتدني قيمة العمل، والنظرة السلبية للذات, وتكوّن اتجاهات سلبية نحو العمل.

(٢)- أسباب الاحتراق النفسي:

هناك العديد من أسباب الاحتراق النفسي, ومنها ما يلي:

أ- أسباب شخصية:

يختلف الأفراد في قدراتهم وحاجاتهم حيث إن الفروق الفردية عامل مهم في التأثير على استجابة الفرد للمواقف الضاغطة, وتسهم بعض خصائص الشخصية في الإصابة بالاحتراق النفسي وأيضاً بعض المتغيرات الديموغرافية وتأثيرها على عملية الاحتراق ومنها:

- **النوع**: النساء والرجال غالباً ما يعانون من مستويات مختلفة من الاحتراق وتكون النساء أكثر عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي، فهن معرضين للاستنزاف الوجداني بشكل كبير (العتيبي, ٢٠٠٣, ٣٥٦).
- **العمر:** يعد متغير العمر من أكثر المتغيرات الشخصية ثباتاً في علاقته بالاحتراق النفسي, حيث أكدت الدراسات انتشار الاحتراق بين الشباب الأصغر سناً قياساً بالموظفين الذين تزيد أعمارهم عن الثلاثين أو الأربعين سنة ويعزى ذلك إلى خبرة الموظفين الأكبر سناً وتطبيقهم لإستراتيجية فعالة تساعدهم على مواجهة الإنهاك العاطفي (Axel, 2005, 37).

ب- أسباب وظيفية:

تسمح بيئة العمل المختلفة بتنظيم مستويات من الضغوط والإحباط والقهر لفترات طويلة من الزمن مما يؤدي في النهاية إلى الاحتراق النفسي وخاصة في المهن الإنسانية لأن هناك اتصالاً مباشراً وتكراراً في التفاعل المركزي مع العملاء حيث إن جوهر هذه المهن الاحتكاك الدائم مع العملاء ومشاكلهم وهذا هو المصدر الرئيسي للاحتراق, ويشمل عوامل وظيفية منها:

- **عبء العمل:** هناك نوعان من عبء العمل (كمي, نوعي) والعب الكمي يعني حجم العمل اليومي سواء بالزيادة أو النقصان, والفرد الذي يمثل زيادة كبيرة في عبء العمل يقع تحت وطأه مستويات عالية من الضغوط وتترتب عليها زيادة في ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم, أما عبء العمل النوعي فيعني صعوبة العمل ومستوى تعقيده (المشعان والعنزي, ٢٠٠٠, ٩٦).
- **بيئة العمل:** هناك عوامل خاصة ببيئة العمل تسبب الاحتراق منها: العزلة ومصادر التدريب على الوظيفة, قصور المساندة الاجتماعية سواء من المشرفين أو الزملاء, نقص الحوافز, نقص الاستقلالية, الطموح الوظيفي، والإحساس الأكثر شيوعاً هو الشعور بالتناقض (Cordes, Dougherty, 1993, 630).

وهناك مجموعة من العوامل المؤدية للاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، ومنها ما يلي:

أ- عوامل تتعلق بطبيعة الفئة التي يقوم بتعليمها:

يتعامل المعلم مع مجموعة متباينة من التلاميذ، فمنهم من يعاني من مشكلات أكاديمية، مثل صعوبات القراءة، أو الكتابة، أو الحساب، وهناك من يعاني من مشكلات نمائية تتمثل في ضعف الإدراك، أو الانتباه أو التذكر، وقد تصاحب صعوبة التعلم ضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد والاندفاعية والقهرية في السلوك؛ مما يعقد المسألة على المعلم، خاصة عند تفكيره في تلبية احتياجات التلاميذ التعليمية.

وبعض التلاميذ من ذوي صعوبات التعلم يتمتعون بمستويات ذكاء عالية، ويعرفون بالتلاميذ الموهوبين من ذوي صعوبات التعلم، ومع ذلك نجد لديهم تحصيلاً متدنياً، بشكل واضح مقارنة بأقرانهم. ويعد هذا التباين الواسع في خصائص التلاميذ مصدراً للتوتر والقلق لدى المعلمين، وخاصة أولئك الذين يلتحقون في هذا الميدان بمؤهلات أكاديمية غير متخصصة، وليس لديهم التأهيل والتدريب المناسب قبل الخدمة للتعامل مع التحديات التي تواجههم عند تعليم هؤلاء التلاميذ (الظاهر, ٢٠٠٤, ١١٢؛ الوقفي، ٢٠٠٣, ١٣٧).

ب- الدعم الذي يتلقاه المعلم:

إن معلم التلاميذ ذوي صعوبات التعلم لا يعمل بمعزل عن الكادر المدرسي، ولا عن المجتمع الذي يعيش فيه، بل يقوم بعمله في بيئة تفاعلية يؤثر ويتأثر بها, وهذه الشبكة من التفاعلات لها أثرها على المعلم، فإذا تفهمت إدارة المدرسة والزملاء دوره، وقدم له الدعم والمساندة الكافية، فهذا يشجعه ويحفزه إلى الأداء، أما إذا فقده، وأوكلت له مهام إدارية إضافية، وأعمال كتابية فإن ذلك يشكل ضغطاً عليه؛ مما يخلق جواً من عدم الارتياح والشعور بالإنهاك، بالإضافة إلى أن ضغط أولياء الأمور، وعدم تعاونهم معه، يزيد من توتره، وقد يرفع مستوى الاحتراق النفسي لديه (Dick, Wargner, 2001, 245-246).

ج- عوامل متعلقة بالبيئة التعليمية:

يحتاج التلاميذ ذوو صعوبات التعلم إلى بيئة ثرية محفزة على التعلم، وإلى جو من الهدوء، ووحدات عمل كي تلبي احتياجاتهم الفردية، ونظراً للتباين في خصائصهم كما أسلفنا ذكره، ويجب أن يعتمد تعليمهم على نظام الوحدات التعليمية أو محطات العمل، كل محطة تخصص لمجال ما من مجالات التعلم، سواء كان ذلك يتعلق بتنمية الجوانب النمائية أو الأكاديمية. ويتطلب هذا الأمر توفير مواد تعليمية وأنشطة تساعد المعلم في تقديم تربية علاجية مناسبة لهؤلاء التلاميذ, وفي حال عدم توافرها، فسوف يقوم بإعدادها وتحضيرها بنفسه؛ مما يؤدي إلى بذله المزيد من الجهد، وقد يرغمه ذلك على القيام ببعض الأعمال بالمنزل؛ مما يشكل أعباء عمل إضافية، قد تؤدي إلى توتره وعدم تحمله (جرار, ٢٠٠٩, ٩٧-٩٨؛ CEC, 1998, 2).

(٣)- أعراض الاحتراق النفسي:

هناك أعراض للاحتراق النفسي بعضها ظاهر والآخر غير ظاهر, وتتمثل الأعراض الظاهرة في الإجهاد, نوبات القلق, فقدان الشهية أو العكس فرط الشهية (تبعاً لسمات شخصية الفرد), والأعراض الأقل

ظهوراً تتمثل في سحق اللسان, الأفراط في التدخين, الآرق, النسيان, عدم القدرة على التركيز, وجميع هذه الأعراض يمكن أن تترك آثاراً خطيرة على الصحة. وطبقاً للجمعية النفسية الأمريكية (APA) فإن السماح للاحتراق النفسي بالتطور ينتج عنه اكتئاب, قلق, أمراض عضوية, كما أن امتداد الاحتراق النفسي لفترات طويلة دون تدخل يؤدي الى اضطرابات عضوية ونفسية عنيفة مثل الانتحار, السكتة الدماغية والذبحة الصدرية. وقد كشف فاربر (Farbe, 1983) عن ثلاثة أعراض للاحتراق النفسي, هي على النحو التالي:

أ- الإنهاك الجسدي: يتميز هذا الجانب بالوهن وتوتر العضلات وتغير عادات الأكل والنوم وانخفاض مستوى الطاقة بشكل عام, أي الشعور بوعكة صحية عامة والسقم دون سبب ظاهر.

ب- الإنهاك الانفعالي: هو شعور بالإحباط واليأس والعجز والاكتئاب والحزن, ويعبر عنه الأفراد بأن صبرهم قد نفذ, ويظهرون شعوراً متكرراً بالاستثارة والغضب دون سبب محدد, وكذلك عدم المبالاة بأي جانب من جوانب الحياة المهنية والتي كانت فيما سبق مهمة بالنسبة لهم.

ج- الإنهاك العقلي: حيث يشكو الأفراد من عدم الرضا عن أنفسهم ومهنتهم وحياتهم بشكل عام ويشعرون بعدم الكفاءة وعدم الفاعلية والدونية (شريف, ٢٠٠٦, ٣٨).

بالإضافة إلى الأعراض السلوكية والانفعالية والفسيولوجية, حيث أشارت العديد الدراسات والبحوث إلى أن هناك العديد من هذه الأعراض, منها ما يلي:

أ- الأعراض السلوكية: ومنها: التغيب عن العمل, تدني مستوى الأداء, الانسحاب والميل إلى العمل الكتابي أكثر من التعامل مع الطلاب أو أولياء الأمور أو الزملاء, لا يهتم بمظهره العام, ولا يأخذ قسطاً كافياً من النوم (البطاينة والمعتصم بالله, ٢٠٠٤, ٦٥؛ الزغلول, ٢٠٠٣, ٢٤٣).

ب- الأعراض الانفعالية: ومنها: القلق المبالغ فيه بشأن طلابه ومشكلاتهم, سرعة الغضب, قلة المرونة في المعاملة, الشعور المتكرر بالإحباط, الإكثار من حيل الدفاع النفسي في التعامل مع الآخرين, الشعور بالاكتئاب, النظرة السلبية للذات, والإحساس باليأس والعجز والفشل, بالإضافة إلى الخوف (آل مشرف, ٢٠٠٢, ١٩٣؛ الجمالي, ٢٠٠١, ١٨٨).

ج- الأعراض الفسيولوجية: ومنها: اضطرابات المعدة, ارتفاع ضغط الدم, التعب عند القيام بأقل مجهود, زيادة ضربات القلب, النسيان والملل, واضطرابات النوم (نجيب وآخرون, ٢٠٠١, ٩٧؛ الزغلول, ٢٠٠٣, ٢٤٤).

ويتطور الاحتراق النفسي الذي يصيب المعلم كتطور أي أعراض مرضية، ويبدأ بحالة من عدم الاتزان، والاستقرار، وعدم القدرة على مواجهة متطلبات العمل، وضعف القدرة على تنفيذه، والانزعاج من التدريس وعدم الرغبة في مواكبة ما هو جديد في مجاله، وعدم الرغبة في مناقشة أي اقتراحات إيجابية سواء في تعامله مع التلاميذ، أو المادة التعليمية (القريوتي، ٢٠٠٨, ١٠٢).

(٤)- مراحل الاحتراق النفسي:

أشار القريوطي والخطيب (٢٠٠٦, ١٣٣-١٣٤) إلى أن الاحتراق النفسي يمر بأربع مراحل كما يلي:

أ- مرحلة الاستغراق: فيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعاً, ولكن إذا حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض.

ب- مرحلة التبلد: هذه المرحلة تنمو ببطء, وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل ومن ثم ينخفض مستوى الأداء ويشعر الفرد باعتلال الصحة البدنية, وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة, كالهوايات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه.

ج- مرحلة الانفصال: فيها يدرك الفرد ما حدث, ويبدأ في الانسحاب النفسي، وانخفاض الصحة النفسية.

د- المرحلة الحرجة: هي أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي, وفيها تزداد الأعراض البدنية, والنفسية والمعرفية والسلوكية, سوءاً وخطراً ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح (الانفجار) ويفكر في ترك العمل والانتحار.

واقترح دانيرام (Dhaniram, 2003, 73) أربع مراحل للاحترق النفسي كالتالي:

أ- **المرحلة الأولى: الحماسة**, وتتميز هذه المرحلة بطاقة عالية وحماسة مرتفعة لتحقيق الأهداف, ويبدأ هذا الكم الهائل من الطاقة في الذوبان بنهاية السنة الاولى من العمل.
ب- **المرحلة الثانية: الركود,** في هذه المرحلة يبدأ التباطؤ بالظهور على الموظف, وتبدأ مستويات النشاط في الانخفاض, ويبدأ الشعور بالإحباط وأن الاحتياجات الشخصية لم تستوفى بالكامل.
ج- **المرحلة الثالثة: الإحباط,** باستمرار المرحلتين السابقتين يبدأ الفرد باكتشاف أنه غير قادر على تحقيق الأهداف التي كان يطمح في تحقيقها, ومن ثم يزداد الشعور بالإحباط ويصبح الموظف غير قادر على الإيفاء بمطالب عملاءه, بل يحول عملاءه إلى أعداء وينظر إليهم كشيء مزعج.
د- **المرحلة الرابعة: اللامبالاة,** تعتبر اللامبالاه علامة على عدم القدرة على التفاعل, ويبدأ الفرد في بناء الدرع الدفاعي ويتخذ وضعية دفاعية, وتتسم هذه المرحلة بالسخرية والتهكم.

عادات العقل:

تمثل المؤسسة التعليمية صرحاً بارزاً في بناء وتطوير شخصية الطالب من خلال ما توفره له من أنظمة تعليمية تعمل على تأسيس نموذج تعلُم متكامل يمثل الطالب فيه محور العملية التعليمية، في ظل عالم يشهد ثورة علمية تكنولوجية معلوماتية، وقد امتاز بالسرعة الفائقة في زيادة المعلومات وتداولها وتشابكها، وهذا ينبئ بأن مجتمعات الغد سوف تعيش في عالم بالغ التعقيد، لذلك كان لا بد محاولة التواكب الحضاري والمعلوماتي، وأن النجاح في هذا القرن لن يكتب إلا لمن يستطيع تحقيق التوازن بين معاصرة العولمة، والقدرة على التفكير والإبداع، واستخدام كل طاقات العقل البشري وذكائه (اللقماني, ٢٠١٢, ١).

وأشار محمد (٢٠٠٥) إلى أن التنمية العقلية جزء مما نتعلمه وننشأ عليه، وأن التعليم في هذه الحالة يكون مسئولاً أن يجعل المتعلم يفكر بفاعلية، ولم يعد هدف التعليم إكساب المحتوى، والمهارات فحسب؛ وإنما توظيف هذا التعليم، وتنمية عادات العقل بحيث يتمكن الفرد من أن يتعلم معتمداً على نفسه أياً كان ما يريد معرفته، وفي مراحل الحياة المختلفة بشكل يجعل التعلُم مدى الحياة أسمى أهداف التربية.

ومن هنا جاءت دعوة التربية الحديثة لأن تكون العادات العقلية مثل عادات الأكل، والشرب والنوم، فكما يعتاد المرء الاستيقاظ من النوم مبكراً أو استعمال السواك عند الوضوء، فينبغي أن يعتاد على استعمال الاستراتيجيات العقلية قبل أن يقوم بأي عمل من أعماله (نوفل، ٢٠٠٨, ٦٥). وفيما يلي عرض بعض النقاط المتعلقة بعادات العقل.

(١)- مفهوم عادات العقل:

يعرف العقل أنه التثبيت في الأمور، والتمييز الذي يتميز به الإنسان عن سائر الحيوانات (عبد العظيم, ٢٠٠٩, ٥٩), والعقل هو مركز الفكر والحكم والمخيلة وسواها، ومجموع القوى العقلية، وما يكون به التفكير والاستدلال عن طريق الحواس، والعقل يميز الإنسان عن الحيوان (علي, ٢٠٠٩, ٧٢).

والعادة هي فكرة وضعها الإنسان في ذهنه وربط بها أحاسيسه وكررها أكثر من مرة حتى أصبح المخ يعتقد أنها جزء من تصرفاته، فالفكر يولد العادات وتترسخ بفعل التكرار، ويتكون لها ملف في العقل بمعناها، وفي كل مرة يكرر السلوك يعطيه قوة أكبر في تخزينه في العقل الباطن فإذا واجه نفس المواقف في المستقبل سيجد نفسه يتصرف بنفس الطريقة وبنفس العادة التي اعتاد عليها. وكلمة العادة تعني في اللغة العربية ما يعتاده الفرد أو يعود عليه مراراً وتكراراً ومواظبة والعادة كل ما أعتاد عليه الفرد حتى صار يفعله دون جهد وجمعها عادات (مجمع اللغة العربية, ٢٠٠١, ٤٣٩).

ويمكن تشبيه العادة بالحبل الذي ينسج في كل يوم خيطاً من خيوطه وفي النهاية لا نستطيع قطعه (Costa, Kallick, 2006, 23), وينطوي هذا التعريف على أن العادات العقلية هي عملية تطورية متتابعة تهدف إلى مساعدة الفرد على الدخول إلى مجال العادات والسلوكيات الذكية التي تؤدي في النهاية إلى الإنتاج والابتكار (Adams, 2006, 14).

وعرف حبيب (٢٠٠٦, ٤) عادات العقل أنها ميل الفرد إلي التعامل بذكاء عندما تواجهه مشكلة ما أو عندما يكون هناك تناقض في قضية ما، ويمكنها أن تساعد المتعلمين على تنظيم تعلمهم ذاتياً، وكذلك حل مشكلات حياتهم وتنمية معارفهم.

واتفق نوفل (٢٠٠٨, ٦٨) وعصفور (٢٠٠٨, ١٨٣) على أن عادات العقل هي مجموعة المهارات والاتجاهات والقيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيلات من الأداءات أو السلوكيات الذكية، بناء على المثيرات والمنبهات التي يتعرض لها، بحيث تقوده إلى انتقاء عملية ذهنية أو أداء سلوك من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة ما أو قضية أو تطبيق سلوك بفاعلية والمداومة على هذا النهج، وهي تشمل العقل والوجدان والسلوك.

وأضاف عريان (٢٠١٠, ٥١) أن عادات العقل هي استحسان شكل من أشكال التصرف الفكري على غيره من الأنماط وتفضيله والالتزام به، ويشمل ذلك عملية اختيار حر لشكل التصرف المختار من بين عناصر موقف ما بناء على مبدأ أو قيم معينة يرى فيها الانسجام في أن تطبيق هذا الشكل في هذا الموقف مفيد أكثر من غيره, ويتطلب ذلك مستوى معين من المهارة في تطبيق السلوك بفاعلية والاستمرار عليه.

واتفق عبد الوهاب والوليلي (٢٠١١, ٢٣٧) وفتح الله (٢٠٠٩, ٩٩) على أن عادات العقل هي اتجاه عقلي لدى الفرد يحدد سمة مميزة لنمط سلوكياته، معتمداً على قدرة الفرد على توظيف خبراته السابقة والاستفادة منها في تحقيق الهدف المطلوب.

وعليه تعرف عادات العقل أنها مجموعة من المهارات القدرات الذهنية التي تُمكن المتعلم من بناء تفضيلات من الأداءات أو السلوكيات الذكية، بناء على المثيرات والمنبهات التي يتعرض لها بحيث إلى انتقاء عملية ذهنية أو أداء أو سلوك من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة أو قضية ما.

(٢)- خصائص عادات العقل:

تتمتع عادات العقل بعدة خصائص كما أوردها آرثر كوستا وكاليك بينا (٢٠٠٣, ٩) على النحو التالي:

أ- **التقييم:** يتمثل في اختيار السلوك الفكري المناسب والأكثر ملاءمة للتطبيق دون غيره من الأنماط الفكرية الأقل إنتاجاً.
ب- **وجود الرغبة والميل:** تتمثل في الشعور بالميل لتطبيق أنماط السلوك الفكري المتنوعة.
ج- **الحساسية:** يكون ذلك عن طريق إدراك وجود الفرص والمواقف الملائمة للتفكير واختيار الأوقات المناسبة للتطبيق.
د- **امتلاك القدرة:** تتمثل في امتلاك المهارات الأساسية والقدرات التي يمكن عن طريقها تطبيق أنماط السلوك الفكري المتعددة.
ه- **الالتزام والتعهد:** يتم عن طريق العمل على تطوير الأداء الخاص بأنماط السلوك المختلفة التي تدعم عملية التفكير ذاتها.
و- **السياسة:** هي اندماج العقلانية في جميع الأعمال والقرارات والممارسات ورفع مستواها، وجعل ذلك سياسة عامة للمدرسة لا ينبغي تخطيها.

وأشار الشامي (٢٠١٠, ٣٣٩) إلى أن عادات العقل تتميز بالخصائص التالية:

- مزيج من المهارات والمواقف والتجارب الماضية، والميول التي يمتلكها الفرد.
- تفضيل نمط من السلوكيات الفكرية عن غيره من الأنماط.
- تتطلب مستوى عالٍ من المهارة لاستخدام السلوكيات بصورة فاعلة، والمحافظة عليها.
- تتضمن العادة العقلية حساسية نحو التلميحات السياقية لموقف ما, مما يوحي بأن هذا الظرف هو الوقت المناسب الذي يكون استخدام هذا النمط فيه مفيداً.

- تدعو العادة العقلية في ختام كل مرة يجرى فيها استخدام هذه السلوكيات إلى التأمل في تأثيرات هذا الاستخدام، وتقييمها وتعديلها والتقدم بها نحو تطبيقات مستقلة.
- تتطلب العادة العقلية النظر إلى الأفكار القديمة برؤية جديدة، وخيال مبدع، وطرح بدائل كثيرة عند حل المشكلة.

وأضاف كوستا وكاليك (Costa& Kallick, 2007, 33) الخصائص التالية:

- تشتمل العادات على نظرة إلى التفكير والتعلُم تضم عدداً من الأدوار المختلفة التي تؤديها العواطف، والمشاعر في التفكير الجيد.
- تشكل عادات العقل مجموعة من السلوكيات الفكرية التي تدعم الفكر النقدي والخلاق ضمن الموضوعات المدرسية ومن خلالها وما بعدها, الأمر الذي يقتضي بدوره إدخال عادات العقل إلى جميع غايات ونتاجات المنهج المختلفة.

(٣)- تصنيف عادات العقل:

العادات العقلية محط اهتمام الكثير من العلماء, وهناك العديد من التصنيفات لعادت العقل, والتي اختلفت من باحث لآخر فقد صنف مارزانو (Marzano, 2008) العادات العقلية التي أطلق عليها العادات العقلية المنتجة وفقاً للمكونات الآتية:

أ- مهارات التنظيم الذاتي: هي المهارات التي يستخدمها المتعلم عندما يكون على علم بقدرته على التحكم في أعماله، واتجاهاته، واهتماماته تجاه مهمة التعلم، ولهذه المهارة المهارات الفرعية التالية: إدراك التفكير الذاتي، التخطيط، إدراك المصادر اللازمة، الحساسية تجاه التغذية الراجعة، تقييم فاعلية العمل.

ب- التفكير الناقد: ويتضمن: الالتزام بالبحث عن الدقة, البحث عن الوضوح, الانفتاح العقلي, اتخاذ المواقف والدفاع عنها, والحساسية تجاه الآخرين.

ج- التفكير الابداعي: ويتفرع منه: الانخراط بقوة في المهام, توسيع حدود المعرفة والقدرات, توليد معايير التقييم الخاصة والثقة بها والمحافظة عليها, وتوليد طرق جديدة للنظر خارج نطاق المعايير السائدة.

وصنف ستيفن (Stephen, 2000, 7) عادات العقل إلى سبع عادات عقلية هي:

أ- المبادرة.
ب- ابدأ والهدف واضح في عقلك.
ج- تحديد الأولويات (ابدأ بالأهم قبل المهم).
د- التفكير بالمكسب المشترك (تفكير المتعة للآخرين).
ه- افهم أولا قم حاول أن تفهم الآخرين (حاول أن تفهم ليسهل فهمك).
و- التعاون (التكاتف).

ز- مراجعة النفس وتقييمها وتطوير نواحي الضعف والقصور.

وقد صنف كوستا وكاليك عادات العقل إلى ست عشرة عادة تسهم في التفكير والتي يصف فيها كيف يتصرف البشر عندما يسلكون سلوكاً ذكياً, وتعد كخصائص لما يفعله الناس الأذكياء عندما تصادفهم مشكلات لا تكون لها حلول ظاهرة للعيان بصورة فورية، وتشمل: المثابرة, التحكم بالتهور, التفكير حول التفكير (التفكير ما وراء المعرفة), الإصغاء بتفهم وتعاطف, الكفاح من أجل الدقة, تطبيق المعارف الماضية على الأوضاع الجديدة, التفكير والتواصل بوضوح ودقة, جمع البيانات باستخدام جميع الحواس, الاستجابة بدهشة والرهبة, الإقدام على المخاطر المسؤولة, التفكير التبادلي, الاستعداد الدائم للتعلم المستمر, التساؤل وطرح المشكلات, التفكير بمرونة, والتفكير الإبداعي والتصور, زإيجاد الدعابة (Costa, kellick, 2000, 17).

وتوصل جايل إلى قائمة لعادات العقل المنتج بصفة عامة, وهي:

أ- يكون نشيطاً ومتحمساً في المواقف التعليمية، ومستمراً في الاطلاع ومحباً للتعلُم.
ب- يحب الكتابة التأملية حول المواقف المختلفة، ويمارس عمليات حل المشكلة.
ج- ذو عقل متفتح الاتجاه للأشياء الجديدة، ولديه فضول ومحباً للاستطلاع.
د- قادر على التأمل النقدي، ويعمل بنظام وتروي.
ه- يفترض ويقدم البدائل.
و- يستقصي، ويبرهن، ويلاحظ (Gail, 2006, 11).

(٤)- الافتراضات التي تقوم عليها عادات العقل المنتج وأهمية اكتسابها:

هناك مجموعة من الافتراضات تشكل الأساس النظري للتدريب على عادات العقل للوصول إلى فاعلية عالية، وجعله يمتلك عادات ذهنية متقدمة تصل به إلى أقصى أداء، وهي كما يلي:

- العقل آلة التفكير التي يمكن تشغيلها بكفاءة عالية.
- كلنا نملك العقل ونستطيع إرادته كما نريد.
- لدينا القدرة الكافية للتوجيه الذاتي للعقل، وتقييمه ذاتياً وإدارته وتعديله.
- يمكن تعليم عادات العقل للوصول إلى نتاجات تشغيل الذهن وإدارته.
- يمكن تحديد مجموعة العادات والمهارات للوصول إلى أعلى كفاءة في الأداء في كل عادة.
- نستطيع أن نضيف أي عادة جديدة بتعاملنا مع العقل، ونستطيع أن نمده بالطاقة الذهنية لنتوقع أداء أعلى.
- تتكون العادات العقلية نتيجة لاستجابة الفرد لأنماط من المشكلات أو التساؤلات، على أن تكون حلول المشكلات وإجابات التساؤلات تحتاج إلى بحث واستقصاء وتفكير وتعمق.
- يمكن تنظيم مواقف تعليمية لتحقيق امتلاك العادة الذهنية ضمن مادة دراسية محددة.

- يجب التأمل في استخدام عادات العقل وسلوكياتها المختلفة لمعرفة مدى تأثيرها، ومحاولة تعديلها للتقدم بها نحو تطبيقات مستقبلية.
- تركز عادات العقل على النظرة التكاملية للمعرفة، والقدرة على انتقال أثر التعلم، فهي قابلة للانتقال من مادة إلى أخرى ومن سياق إلى آخر.
- يمكن الإرتقاء بالعمليات والمهارات الذهنية من العادات والمهارات البسيطة إلى العادات الأكثر تعقيداً حتى الوصول إلى مهارة إدارة التعلم (عبد العظيم, ٢٠٠٩, ٦٠-٦١).

وقد حدد حبيب (٢٠٠٦, ٤٣٠-٤٣١) أهمية اكتساب عادات العقل للمتعلمين في النقاط التالية:

- إتاحة فرص عملية تمكن المتعلم من ممارسة عادات العقل بشكل عملي أثناء التعلم ورؤية مسار تفكيره الخاص، واكتشاف كيف يعمل عقله أثناء حل المشكلات، ومساعدة المتعلم على التعديل في العادات التي يراها غير منتجة أو غير مجدية بالنسبة لحياته، ومساعدة المتعلم على اكتساب القدرة على مزج قدرات التفكير الناقد والإبداعي.
- اكتساب المتعلم العادات المفيدة للحياة مثل عادة الإصرار، والمثابرة بما يساعده على إنهاء الأعمال التي يبدأ فيها، وكذلك عادة العقل المنفتح للتعلم وتدريب المتعلم على التخطيط بدقة في ضوء متطلبات المهمة التي يقوم بها وفقاً لمعايير يقوم المتعلم بوضعها بنفسه لتقييم أدائه في ضوئها، وتدريبه على تحمل المسؤولية.

الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض لبعض الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية:

١- دراســات تناولت الاحتراق النفسي:

فيما يلي عرض لبعض الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي, وتم ترتيبها من الأقدم إلى الأحدث على النحو التالي:

أجرى Platsidou, Agaliotis (2008) دراسة استهدفت التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة معلمي التربية الخاصة في المرحلة الابتدائية باليونان، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي, وتكونت العينة من (١٢٧) معلماً ومعلمة. وتوصلت النتائج إلى وجود مستويات منخفضة من الاحتراق لدى عينة الدراسة في الأبعاد الثلاثة لمقياس ماسلاك، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين مستويات الاحتراق ومستويات الرضا الوظيفي، في حين أظهرت الدراسة عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجة الاحتراق والخبرة التدريسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات الاحتراق تعزى لمتغير الجنس.

وأقام دراسة الظفري والقريوتي (٢٠١٠) هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بسلطنة عمان، وأثر بعض المتغيرات على ذلك, وتكونت عينة

الدراسة من (٢٠٠) معلمة من معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدم الباحثان مقياس Maslach& Jackson (1981) للاحتراق النفسي. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة، وأن مستويات الاحتراق النفسي اختلفت باختلاف التخصص لصالح التخصصات العلمية، والمؤهل الدراسي لصالح البكالوريوس مقارنة بالدبلوم العالي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزى للحالة الاجتماعية للمعلمة, كما دلت النتائج على أن جميع أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمات ترتفع كلما انخفض المستوى الاقتصادي لطلاب المدرسة، بينما لا توجد علاقة لمعظم أبعاد الاحتراق النفسي بالخبرة التدريسية والدورات التدريبية.

واستهدفت دراسة أبو هواش والشايب (٢٠١٢) الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدي معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في محافظة الباحة بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (٨١) معلمة من معلمات التربية الخاصة، و(٥٢) معلمة من معلمات الفصول العادية، واستخدمت الدراسة قائمة Maslach & Jackson المعربة للاحتراق النفسي. وأوضحت النتائج أن معلمات التربية الخاصة يعانين من مستوى معتدل من الإجهاد الانفعالي، وتبلد الشعور، والاحتراق النفسي العام، بينما يعانين من مستوى مرتفع من نقص الشعور بالإنجاز، وكشفت نتائج الدراسة أيضا عن معاناة معلمات التربية الخاصة من مستوى أكبر من الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر والاحتراق النفسي العام مقارنة بمعلمات الفصول العادية.

وسعت دراسة Williams (2014) إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٥) معلماً من معلمي التربية الخاصة، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: قائمة Maslach & Jackson للاحتراق النفسي, واستبانة الرضا الوظيفي للمعلم لليستر (Lester, 1987). وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي، وأن معدل الرضا الوظيفي ينخفض كلما زاد الاحتراق النفسي، وأوضحت نتائج الدراسة أيضا أنه ينبغي على المعلمين استخدام الممارسات التي تجعلهم يخفضون مستوى الاحتراق النفسي لديهم.

وتناولت دراسة اللالا واللالا (٢٠١٤) التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يتعاملون مع طلاب (الإعاقة العقلية, الإعاقة السمعية, والإعاقة البصرية) في منطقة القصيم, وأثر بعض المتغيرات على ذلك. وتكونت عينة الدراسة من (١٤٤) معلماً منهم (٤٦) معلم إعاقة عقلية و(٥٤) معلم إعاقة سمعية و(٤٤) معلم إعاقة بصرية يعملون في منقجة القصيم. واستخدم الباحثان مقياس ماسلاك وجاكسون للاحتراق. وأشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي في بعدي نقص الشعور بالإنجاز وتبلد المشاعر, ومستوى متوسط في بعد الإجهاد الانفعالي لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لتخصص المعلم والمؤهل الدراسي والخبرة.

واستهدفت دراسة عبد الجواد وحسين (٢٠١٥) الكشف عن العلاقة بين الذكاء الروحي وكلٍ من الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين, وتم استخدام

المنهج الوصفي, وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) معلماً ومعلمة, واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الذكاء الروحي ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي والرضا الوظيفي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمين على مقياس الذكاء الروحي ودرجاتهم على مقياس الرضا الوظيفي, ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمين على مقياس الذكاء الروحي ودرجاتهم على مقياس الاحتراق النفسي, ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمين على مقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم على مقياس الرضا الوظيفي.

وسعت دراسة عطير (٢٠١٦) إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس العامة التي أدمجت الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في فصولهم العادية في محافظة طولكرم, وأثر متغيرات النوع الاجتماعي والانضباط والمؤهلات على مستوى الإرهاق المهني لدى المعلمين. وتم استخدام المنهج الوصفي, وتكونت عينة الدراسة من (١١٠) من المعلمين طبق علهيم مقياس الاحتراق النفسي. وكشفت نتائج الدراسة أن متوسط درجات الإرهاق بين عينة الدراسة كان مرتفعًا في جميع مجالات الدراسة وكذلك النتيجة الإجمالية من حيث الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة والمعلمين وإدارة المدرسة, ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغيرات الجنس والانضباط والمؤهلات.

واستهدفت دراسة (Khalil, 2017) الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي والوظيفي لدى معلمي ذوي اضطراب التوحد وعلاقته بكلٍ من النوع ومستوى التأهيل الأكاديمي والعمر الزمي, واستخدم الباحث المنهج الوصفي, وتألفت عينة الدراسة من (٩٩) معلماً من معلمي التلاميذ ذوي اضطراب التوحد في المملكة العربية السعودية طبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التلاميذ ذوي اضطراب التوحد يعانون من الاحتراق النفسي والوظيفي بمستوى متوسط, حيث يعانون من التعب العاطفي والشعور بعد الانجاز, وأشارت النتائج إلى وجود أثر لمتغيرات النوع ومستوى التأهيل الأكاديمي والعمر الزمي على مستوى الاحتراق بشكل عام.

واستهدفت دراسة أحمد (٢٠٢٠) الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي سلوكي في تطوير فاعلية الذات لخفض مستوى الاحتراق لدى معلمي التلاميذ ذوي اضطراب التوحد بمنطقة جازان بالمملكة العربية السعودية، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي, وتألفت عينة الدراسة من (٢٠) معلماً من معلمي التلاميذ ذوي اضطراب التوحد, واستخدم الباحث مقياس لفاعلية الذات لدى معلمي التلاميذ ذوي اضطراب التوحد ومقياس لمستوى الاحتراق. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج المقترح قد ساهم في تطوير فاعلية الذات وخفض مستوى الاحتراق لدى أفراد عينة الدراسة.

٢- دراســات تناولت عادات العقل:

فيما يلي عرض لبعض الدراسات التي تناولت عادات العقل وتنميتها لدى المعلمين, وتم ترتيبها من الأقدم إلى الأحدث على النحو التالي:

أجرى السواح (٢٠١١) دراسة استهدفت إعداد مقياس لقياس بعض عادات العقل المنتجة لدى الطالبات المعلمات تخصص تربية الطفل، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي, واشتملت أدوات

الدراسة على مقياس عادات العقل المنتجة، ومقياس الذكاء الفعال تمّ تطبيقهما على عينة من طالبات الفرقة الأولى والبالغ عددهن (٣٦) طالبة، وتمّ بناء البرنامج التدريبي والتحقق من مدى فاعليته. وقد أظهرت النتائج وجود تغير وتحسن أحدثه البرنامج المقدم للطالبات على ممارستهن للعادات العقلية والسلوكات الذكية, ووجود فروق دالة إحصائياً في العادات العقلية الست المختارة (المثابرة، السعي من أجل الدقة، التفكير بمرونة ذهنية، المخاطرة المسؤولة، التحكم في الاندفاع، الاستماع العقلاني. وأشارت النتائج إلى ثبات معدل النمو الذي حققته الطالبات في العادات العقلية، مما يؤكد فاعلية البرنامج المقدم للطالبات في تنمية العادات العقلية لديهن وهو ما ينطوي على استمرارية التحسن والتطور في تنشيط وممارسة العادات العقلية.

وأجرى العتيبي (٢٠١٢) دراسة استهدفت الكشف عن فاعلية خرائط التفكير في تنمية عادات العقل ومفهوم الذات الأكاديمي لدى الطالبات المعلمات بقسم الأحياء بكلية التربية بجامعة الملك سعود، واتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي, وتكونت العينة من (٩٠) طالبة من قسم الأحياء بكلية التربية كمجموعة تجريبية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس عادات العقل لصالح الأداء البعدي.

وهدفت دراسة عبد الله (٢٠١٤) إلى التعرف على تأثير كل من مفهوم الذات الأكاديمي ومركز الضبط على عادات العقل، وتم استخدام المنهج الوصفي, وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى- شعبة الدراسات الاجتماعية بكلية التربية جامعة عين شمس، واستخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس من إعدادها لقياس كل من عادات العقل, ومفهوم الذات الأكاديمي, ومركز الضبط. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل عادة من عادات العقل الستة عشر بين الطلاب ذوي مفهوم الذات الأكاديمي الموجب، والسالب لصالح الطلاب ذوي مفهوم الذات الموجب، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل عادة من عادات العقل بين الطلاب المنضبطين داخلياً وخارجياً لصالح الطلاب المنضبطين داخلياً، وجود تأثير تفاعلي دال إحصائياً بين مفهوم الذات الأكاديمي ومركز الضبط على جميع عادات العقل لدى الطلاب.

واستهدفت دراسة الخفاف (٢٠١٥) التعرف على عادات العقل لدى معلمات رياض الأطفال في الجزائر وفقاً لمتغير العمر ومدة الخدمة والحالة الاجتماعية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي, وتكونت العينة من (١٠٠) معلمة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس العادات العقلية لدى معلمات رياض الأطفال. وتوصلت الدراسة إلى أن معلمات رياض الأطفال لديهن عادات عقلية، إذ جاءت النتائج بمتوسط حسابي أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، وأن الفرق في درجات العادات العقلية حسب متغير العمر ومدة الخدمة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، كان ذا دلالة إحصائية، في حين لم تكن هناك فرق في درجات العادات العقلية حسب متغير الحالة الاجتماعية.

وسعت دراسة الشلوي (٢٠١٦) إلى الكشف عن فاعلية برنامج دبلوم الإرشاد النفسي في تنمية عادات العقل وفاعلية الذات في ضوء المعدل التراكمي والعمر لدى عينة من معلمي وزارة التعليم بمحافظة الدوادمي, واتبعت الدراسة المنهج الوصفي, وتكونت العينة من (١٠٠) معلم بواقع (٥٠) معلماً من معلمي التعليم العام، و(٥٠) معلماً من معلمي دبلوم الإرشاد النفسي بكلية التربية بالدوادمي. ولجمع البيانات تم استخدم مقياس عادات العقل من إعداد (Rodgers, 2000) ومقياس فاعلية الذات إعداد (هويدة محمود, ٢٠١٣). وأظهرت

نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في عادات العقل تعزى لصالح معلمي دبلوم الارشاد، ووجود فروق في فاعلية الذات تعزى لصالح معلمي دبلوم الارشاد, كما أظهرت النتائج وجود فروق في استجابات أفراد العينة نحو عادات العقل تعزى لمتغير المعدل التراكمي والعمر.

وتناولت دراسة Dunn, Molly (2017) التعرف عل أثر التدخل القائم على عادات العقل في تقليل حدة الاحتراق النفسي لدي المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٣) معلمين، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: دراسة الحالة والمقابلة الشخصية وتحليل كتب المشاركين، وأشارت النتائج إلى أن استخدام المعلمين عادات العقل يساعد في تقليل التوتر الذي يعانون منه، كما أن عادات العقل تكسب المعلمين الرحمة عند تعاملهم مع الأطفال، وتساعدهم على التكيف والتعامل الجيد مع الظروف الطارئة.

وهدفت دراسة الروساء (٢٠١٨) إلى التعرف على فاعلية الصف المقلوب في تدريس مقرر استراتيجيات تدريس العلوم وتقييمها على التحصيل الأكاديمي، وتنمية عادات العقل لدى الطالبات المعلمات في جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي, وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) طالبة من طالبات قسم المناهج وطرق التدريس تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وضابطة، وتكونت أدوات الدراسة من اختبار للتحصيل الأكاديمي ومقياسٍ لعادات العقل. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار التحصيل الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية, وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس عادات العقل.

واستهدفت دراسة أبو رياش والجندي (٢٠١٩) التعرف على مستوى امتلاك الطالبات المعلمات في التدريب الميداني في تخصصي صعوبات التعلّم والتعليم الابتدائي في الجامعة العربية المفتوحة (فرع الأردن) لعادات العقل, واستخدم الباحثان المنهج الوصفي, وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٩) طالبة، بواقع (١٣٥) طالبة من تخصص صعوبات التعلم، و(١٥٤) طالبة من تخصص التعليم الابتدائي., واشتملت أدوات الدراسة على مقياس عادات العقل. وأشارت النتائج إلى أن عينة الدراسة تمتلك عادات العقل بنسبة مرتفعة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين المتوسطات الحسابية في أداء طالبات التدريب الميداني والتربية العملية لصالح طالبات تخصص التعليم الابتدائي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة يمكن استخلاص ما يلي:

- قلة الدراسات التي تناولت عادات العقل ودورها في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في البيئة العربية والأجنبية على حدٍ سواء.
- اهتمت العديد من الدراسات بالكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة, مثل دراسة كلٍ من: Platsidou, Agaliotis (2008), الظفري والقريوتي (٢٠١٠), أبو هواش والشايب

(٢٠١٢), اللالا واللالا (٢٠١٤), عطير (٢٠١٦), Khalil (٢٠١٧). واهتمت دراسة أحمد (٢٠١٦) بخفض مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

- أشارت بعض الدراسات إلى أنه يمكن تنمية عادات العقل لدى المعلمين, مثل دراسة كلٍ من: العتيبي (٢٠١٢), عبد الله (٢٠١٤), الشلوي (٢٠١٦), الروساء (٢٠١٨). وتوصلت دراسة Dunn, Molly (٢٠١٧) إلي فاعلية التدخل القائم على عادات العقل في تقليل حدة الاحتراق النفسي لدى المعلمين.
- استفاد الباحثون من الدراسات السابقة في الاهتداء إلى بعض المصادر العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الدِّراسة، وصياغة مشكلة ومنهجية الدِّراسة، والإسهام في بناء بعض أركان الأدب النظري للدِّراسة، وكذلك الاستفادة من الدراسات السابقة في مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدِّراسة الحالية.

منهج وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

اعتمد الباحثون في الدراسة الحالية على المنهج التجريبي بما يتضمنه من متغيرات مستقلة (تنمية عادات العقل المنتجة) ومتغيرات تابعة (الاحتراق النفسي).

عينة الدراسة:

تضمنت عينة الدراسة عينة استطلاعية وعينة أساسية, ويمكن توضيح ذلك كما يلي:

أ- العينة الاستطلاعية: تم اختيار عينة عشوائية استطلاعية قوامها (٥٢) معلمة من معلمات مدارس التربية الخاصة بدولة الكويت من مدرسة النور المشتركة بنات ومدرسة التربية الفكرية للبنات, وتم تطبيق أدوات الدراسة على هذه العينة بهدف التحقق من صلاحية الأدوات للتطبيق على العينة الأساسية, وذلك من خلال حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية المناسبة.

ب- العينة الميدانية: تم اختيار عينة من معلمات التربية الخاصة بدولة الكويت بلغت (٣٠) معلمة من المرحلتين الابتدائية والمتوسطة من مدرسة تأهيل التربية الفكرية بنات, ومدرسة الأمل المشتركة بنات ممن تتراوح أعمارهن ما بين ٢٢- ٤٥ سنة, وتم اختيارهن بطريقة قصدية ممن حصلن على أعلى الدرجات في مقياس الاحتراق النفسي وأقل الدرجات في عادات العقل المنتجة, ويوضح الجدول التالي توزيع أفراد عينة الدرسة وفقاً للمتغيرات الديموجرافية.

جدول (١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموجرافية

المتغير		العدد	النسبة المئوية
العمر	٢٢-٢٥ سنة	٥	%١٦.٧
	٢٦-٣٠ سنة	٧	%٢٣.٣
	أكثر من ٣٠ سنة	١٨	%٦٠
المرحلة التعليمية	الابتدائية	١٩	%٦٣.٣
	المتوسطة	١١	%٣٦.٧
الحالة الاجتماعية	أعزب	٩	%٣٠
	متزوج	١٣	%٤٣.٤
	مطلق	٧	%٢٣.٣
	أرمل	١	%٣.٣

أدوات الدراسة:

تضمنت أدوات الدراسة على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي, ومقياس عادات العقل المنتجة, الأدوات النمائية (برنامج تنمية عادات العقل المنتجة لخفض الاحتراق النفسي), وهي على النحو التالي:

(١)- مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (Maslach & Jackson,1981):

وضعه ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson, 1981) ليقيس الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية، وقام "العتيبي" بتعريبه وتقنينه على البيئة الكويتية عام (٢٠٠٣)، وقد قام عدد من الباحثين بتعريب المقياس ليتلاءم مع البيئة العربية منهم (دواني وزملاؤه، ١٩٨٩؛ مقابلة وسلامة، ١٩٩٠؛ الوابلي، ١٩٩٥)، وهو مقياس مكون من (٢٢) عنصراً (فقرة) تمثل ثلاثة أبعاد كالتالي:

أ- **الإجهاد الانفعالي Emotional exhaustion:** ويقيس مستوى الإجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الفرد نتيجة للعمل مع فئة معينة أو في مجال معين، وتقيس هذا البعد (٩) فقرات.

ب- **التبلد الإحساسي (تبلد المشاعر) Depresonalization:** يقيس مستوى الاهتمام أو اللامبالاة نتيجة للعمل مع فئة معينة أو في مجال معين، وتقيس هذا البعد (٥) فقرات.

ج- **الشعور بالإنجاز الشخصي Personal accomplishment** ويقيس طريقة تقييم الفرد لنفسه ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا في عمله، وتقيس هذا البعد (٨) فقرات.

أما بخصوص الاستجابات على هذا المقياس فهي موزعة من (٠- ٦) تقيس درجة المعاناة (٠ تدل على انعدام المعاناة – ٦ معاناة يومية)، وعليه فإن أعلى درجة يحصل عليها الفرد في المقياس الكلي هي ١٣٢ درجة، أما أدنى درجة فهي صفر، كما يمكن تصنيف درجة الاحتراق النفسي إلى عالية أو متوسطة أو منخفضة.

الكفاءة السيكومترية للمقايس:

تم حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

١- صدق المقياس:

تم التأكد من صدق مقياس الاحتراق النفسي من خلال صدق المحكمين (الظاهري), حيث قام الباحثون بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس وعلم النفس التربوي للتأكد من درجة مناسبة العبارات ووضوحها وسلامة صياغتها اللغوية ومدى ملاءمتها للأبعاد التي وضعت لقياسها، وفي ضوء ملاحظات واقتراحات المحكمين تم إجراء التعديلات المناسبة على فقرات المقياس, حيث تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض العبارات, ويعتبر اتفاق المحكمين بياناً لصدق محتوى المقياس.

٢- ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس من خلال كلٍ من:

أ- الإتساق الداخلي: Internal Consistency

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنمي له بعد تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (٥٢) معلمة من معلمات التربية الخاصة خلال الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٨/ ٢٠١٩، ورصدت النتائج في الجدول (٢).

جدول (٢) يبين قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
الإجهاد الانفعالي		20	٠.784**	7	٠.676**
1	٠.737**	**تبلد المشاعر**		٩	٠.509**
2	٠.605**	5	٠.393**	12	٠.609**
3	٠.455**	10	٠.807**	17	٠.781**
6	٠.764**	11	٠.837**	18	٠.695**
8	٠.786**	15	٠.566**	19	٠.507**
13	٠.792**	22	٠.508**	21	٠.365**
14	٠.698**	**الشعور بالإنجاز الشخصي**			
16	٠.566**	4	٠.614**		

٠.٠١ دال عند

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الاحتراق النفسي والفقرات الممثلة له كانت دالة موجبة، حيث تراوحت ما بين (٠.٣٩٣ -٠.٨٣٧) وهي قيم مرتفعة جاءت جميعها عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠١) وتدل على الارتباط الجيد لفقرات المقياس.

ب- معامل ثبات الفا كرونباخ:

تم حساب معامل ثبات مقياس الاحتراق النفسي عن طريق إيجاد معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاده من خلال الرزمة الإحصائية (SPSS) بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية (ن=٥٢), ويوضحها الجدول (٣).

جدول (٣) معاملات الثبات "ألفا كرونباخ" لمقياس الاحتراق النفسي

البعد	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
الإجهاد الانفعالي	٩	٠.٨٦٤
تبلد المشاعر	٥	٠.٧٢٥
الشعور بالإنجاز الشخصي	٨	٠.٧٤٠
المقياس ككل	**٢٢**	***٠.٧٠٥***

يتضح من الجدول (٣) أن أبعاد مقياس الاحترق النفسي تتسم بدرجة ثبات مقبولة ودالة إحصائياً, وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد بين (٠.٧٢٥- ٠.٨٦٤), وبلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠.٧٠٥), ويعد ذلك مؤشراً على أن المقياس على درجة ثبات مقبولة إحصائياً, ومن ثم يمكن الوثوق والاطمئنان إلى النتائج التي يتم الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

(٢)- مقياس عادات العقل المنتجة:

قام الباحثون بترجمة عادات العقل المُعّد من قبل رودجرز (Rodgers, 2000)، على الرغم من قيام بعض الباحثين بترجمته ومنهم الكركي (١٩٩٦)، والقاضي (٢٠٠٧)، ونوفل (٢٠٠٨)، والشمري (٢٠١٠)، ولكن كانت هناك اختلافات في الترجمة بينهم مما دعا الباحثون لترجمته، ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (٦٨) فقرة موزعة على (١٧) مجالاً هي: (مجال المثابرة، دقة الكلام والتفكير، مقاومة التهور، طرح الأسئلة، تجربة الدهشة، مرونة التفكير، استخدام كافة الحواس، التحقق من الدقة، الاعتماد على المعرفة والخبرة السابقة، الإصغاء بتفهم وتعاطف، الإصغاء الفعال، ما وراء المعرفة، استخدام الدعابة، الإبداع، القيادة، الذاتية، الحيوية)، ويقاس كل مجال بـ (٤) فقرات، وتم اختيار أربعة مجالات لتنميتها (مقاومة التهور، طرح الأسئلة، مرونة التفكير، والإصغاء بتفهم وتعاطف) بناءً على نتائج الدراسات السابقة.

الكفاءة السيكومترية للمقايس:

تم حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

١ـ صدق المقياس:

تم التأكد من صدق مقياس عادات العقل من خلال صدق المحكمين (الظاهري), حيث تم عرضه على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس وعلم النفس التربوي للتأكد من درجة مناسبة العبارات ووضوحها وسلامة صياغتها اللغوية ومدى ملاءمتها للأبعاد التي وضعت لقياسها، وأبدى المحكمين آرائهم حول مناسبة فقراته ووضوح صياغتها اللغوية, وانتماء الفقرات إلى كل بعد من أبعاد المقياس, وملاءمتها للتطبيق على معلمات التربية الخاصة, ويعتبر اتفاق المحكمين بياناً لصدق محتوى المقياس.

٢ـ ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس من خلال كلٍ من:

أـ الإتساق الداخلي: Internal Consistency

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس عادات العقل عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذ تنمي له بعد تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (٥٢) معلمة من معلمات التربية الخاصة خلال الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٨/ ٢٠١٩، ورصدت النتائج في الجدول (٤).

جدول (٤) يبين قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس عادات العقل ومجالاته

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
التحكم بالتهور		الإصغاء بتفهم وتعاطف		مرونة التفكير		طرح الأسئلة	
1	0.657**	5	0.679**	9	0.691**	13	0.708**
2	0.700**	6	0.585**	10	0.608**	14	0.798**
3	0.734**	7	0.655**	11	0.730**	15	0.663**
4	٠.596**	8	٠.649**	12	٠.837**	16	٠.827**

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والفقرات كانت مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠١)، وتراوحت بين (٠.٦٠٨ -٠.٨٣٧), مما يدل على صدق الاتساق الداخلي.

ب- معامل ثبات الفا كرونباخ:

تم حساب معامل ثبات مقياس عادات العقل عن طريق إيجاد معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاده من خلال الرزمة الإحصائية (SPSS) بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية (ن=٥٢), ويوضحها الجدول (٥).

جدول (٥) معاملات الثبات "ألفا كرونباخ" لمقياس عادات العقل

البعد	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
التحكم بالتهور	٤	٠.٧٩١
الإصغاء بتفهم وتعاطف	٤	٠.٧٠٦
مرونة التفكير	٤	٠.٧٨٤
طرح الأسئلة	٤	٠.٧٤٣
المقياس ككل	***١٦***	***٠.٨٥٠***

يتضح من الجدول (٥) أن أبعاد مقياس عادات العقل تتسم بدرجة ثبات مقبولة ودالة إحصائياً, وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد بين (٠.٧٠٦- ٠.٧٨٤), وبلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠.٨٥٠), ويعد ذلك مؤشراً على أن المقياس على درجة ثبات مقبولة إحصائياً, ومن ثم يمكن الوثوق والاطمئنان إلى النتائج التي يتم الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

(٣)- الأدوات النمائية: برنامج تنمية عادات العقل المنتجة لخفض الاحتراق النفسي:

قام الباحثون بإعداد برنامج لخفض الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمات التربية الخاصة تتراوح أعمارهن ما بين (٢٢-٤٥) سنة، ويعانين من الاحتراق النفسي. وقد اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج على الإطار النظري والدراسات السابقة، وبعض البرامج العلاجية التي أجريت في مجال الإرشاد النفسي.

وقد تكوّن البرنامج من اثنتي عشرة جلسة تطبق بواقع جلسة أسبوعياً، وفقاً لظروف الدراسة والامتحانات، وتستغرق الجلسة ٤٥ دقيقة, ويتم تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية, ولن تتعرض المجموعة الضابطة للجلسات. وقد اعتمد برنامج تنمية عادات العقل المنتجة على عدة فنيّات يمكن من خلالها إحلال السلوكيات الإيجابية بدلاً من السلوكيات السلبية وخفض الاحتراق النفسي, ومن هذه الفنيات ما يلي:

المناقشة والحوار, المحاضرة, عروض الفيديو التوضيحية, إعادة البناء المعرفي, التخيل, النمذجة, لعب الأدوار, حل المشكلات, توكيد الذات, والاسترخاء, بالإضافة إلى إدارة الوقت.

وقد مر البرنامج الإرشادي بست مراحل كما يلي:

- **المرحلة الأولى:** يتم خلالها التعارف، والتمهيد، وتعريف المرشدة بنفسها، والتعارف بين المعلمات وتكوين علاقة إرشادية معهن وتقديم الإطار العام للبرنامج وأهدافه.
- **المرحلة الثانية:** تهدف إلى تقديم خطّة لخفض الاحتراق النفسي من خلال تقديم المفاهيم النظرية والفنيات المستخدمة في نظريات الإرشاد النفسي للتحكم في الاحتراق النفسي وضبط الأفكار.
- **المرحلة الثالثة:** تهدف إلى تقديم الإجراءات والفنيات وممارستها بعد تقديم المفهوم النظري لها من خلال الجلسات.
- **المرحلة الرابعة:** تهدف إلى تلخيص أهداف البرنامج وتهيئة المعلمات لإنهاء البرنامج الإرشادي.
- **المرحلة الخامسة**: تم تطبيق البرنامج في ضوء الأهداف على عينة الدراسة، وذلك للتعرف على مدى ملاءمة محتوى البرامج لتحقيق أهدافة.
- **المرحلة السادسة**: تقييم البرنامج وفقاً للهدف الرئيسي للتعرف على مدى فاعلية تنمية عادات العقل المنتجة لخفض الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة.

الأساليب الإحصائية المتبعة:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم جمعها، بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS), وتضمنت المعالجة الأساليب الإحصائية التالية:

١- معامل ارتباط بيرسون (Correlation).
٤ - معامل ثبات ألفا AlphaCronbach.
٥ – اختبار (ت) للعينات المترابطة Paired Samples Test.
٦- اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent Samples Test.
٧- مربع إيتا "μ^2" لإيجاد حجم الأثر.

نتائج الدراسة ومناقشتها

(١)- نتائج الفرض الأول:

وينص هذا الفرض على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي في درجة الاحتراق النفسي".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة Paired Samples Test, ويوضحها الجدول (٦).

جدول (٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في القياس القبلي والبعدي لمقياس الاحتراق النفسي

الأبعـــــاد	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الإجهاد الانفعالي	قبلي	30	30.27	5.199	29	5.83	0.000
	بعدي	30	24.90	5.933			
تبلد المشاعر	قبلي	30	10.40	6.279	29	2.26	0.031
	بعدي	30	9.53	5.244			
الشعور بالإنجاز الشخصي	قبلي	30	25.80	5.567	29	4.27	0.000
	بعدي	30	24.13	5.002			
الاحتراق النفسي	قبلي	30	66.47	7.833	29	7.73	0.000
	بعدي	30	58.57	10.513			

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس الاحتراق النفسي بالنسبة للدرجة الكلية للاحتراق النفسي والأبعاد كلٍ على حدة (الإجهاد الانفعالي, تبلد المشاعر, الشعور بالإنجاز الشخصي) لصالح القياس القبلي, فقد جاءت جميع قيم (ت) دالة عند مستوى أقل من (٠.٠٥), مما يدل على فاعلية البرنامج في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة, مما يعني تحقق صحة الفرض الأول.

وللتعرُّف على حجم أثر البرنامج على القياس البعدي تم حساب مربع إيتا "μ^{2}"، وفقاً للقيم المرجعية لتحديد مستويات حجم التأثير وتوضيح حجم الأثر كما في جدول رقم (٧). وقد حدد كوهن (Cohen, 1992) المعايير الآتية للدلالة على حجم الأثر: أقل من (0.40) تدل على حجم الأثر الصغير، و(0.41 – 0.70) حجم الأثر المتوسط، وأكبر من (0.70) حجم الأثر الكبير.

جدول (٧) قيمة "ت" ومربع إيتا "μ^{2}" لإيجاد حجم الأثر في القياس البعدي لمقياس الاحتراق النفسي

البعد	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة إيتا تربيع	حجم التأثير
الإجهاد الانفعالي تتبعي * الإجهاد الانفعالي بعدي	29	23.30	0.96	كبير
تبلد المشاعر تتبعي * تبلد المشاعر بعدي	29	27.11	0.96	كبير
الشعور بالإنجاز الشخصي تتبعي * الشعور بالإنجاز الشخصي بعدي	29	29.28	0.96	كبير
الاحتراق النفسي تتبعي * الاحتراق النفسي بعدي	29	12.67	0.98	كبير

تشير النتائج المتعلقة بالجدول السابق إلى أن هناك أثراً كبيراً للبرنامج في القياس البعدي لمقياس الاحتراق النفسي بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس للاحتراق النفسي والأبعاد كلٍ على حدة, مما يؤكد على فاعلية البرنامج في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة. وهناك العديد من العوامل التي ساهمت في فاعلية البرنامج في خفض الاحتراق النفسي لدى المعلمات, فقد اهتم البرنامج بالتعرّف على الأفكار الخاطئة التي تؤدي للاحتراق النفسي واستبدالها بأفكار إيجابية والتدريب على الإصغاء بتفهم وتعاطف, ومساعدة المعلمات على التعامل مع الأسباب التي أدت إلى الاحتراق النفسي والعمل على نقض الأفكار السلبية.

وقد ركز البرنامج على بناء العلاقة الإرشادية والتعارف وتكوين الألفة بين أفراد المجموعة التجريبية, وقد اعتمدت الأسس العامة للبرنامج على حق المسترشد في التقبل دون قيد أو شرط، وكذلك حقه في الإرشاد النفسي، وقد راعت الباحثة الأسس المهمة التي يقوم عليها الإرشاد النفسي والمتمثلة في قابلية السلوك للتعديل والتغيير والتدريب وضرورة الاستمرار في جلسات الإرشاد النفسي. كما ركز البرنامج على تعليم المعلمات مهارات مقاومة الاحتراق النفسي، بحيث يتم تدريبهن على بعض المهارات اللازمة للتحكم في هذا المتغير, وقد اعتمد البرنامج على قاعدة التركيز على (هنا والآن) دون الاعتماد الزائد على التاريخ البعيد للمعلمات. وقد ركز الواجب المنزلي على التدريب على كيفية استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية الصحيحة.

كما تناول الواجب المنزلي التدريب على الإصغاء بتفهم وتعاطف لمشكلات الآخرين, والتدريب لتطبيق أسلوب حل المشكلات باستخدام أسلوب توكيد الذات لحلها, وإحداث استجابات بديلة عن الانفعال كالاسترخاء لخفض التوتر المؤدي للاحتراق النفسي, والتدريب وممارسة الاسترخاء بالمنزل مع تسجيل أي ملاحظة من خلال التمرينات، بالإضافة إلى مجموعة المراقبة الذاتية بتدوين كيف يقضي الأعضاء يومهم، ومن ثم تحليل تلك الأوقات والقيام بعمل جدول لترتيب وتنظيم الأعمال.

ويرى الباحثون أن جميع هذه العوامل قد ساهمت في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة, وقد انعكس ذلك إيجاباً على الأداء الوظيفي لدى المعلمات. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة Dunn, Molly (2017) التي استهدفت التعرف على أثر التدخل القائم على عادات العقل في تقليل حدة الاحتراق النفسي لدى المعلمين، وأشارت النتائج إلى أن استخدام المعلمين عادات العقل يساعد في تقليل التوتر الذي يعانون منه، كما أن عادات العقل تكسب المعلمين الرحمة عند تعاملهم مع الأطفال، وتساعدهم على التكيف والتعامل الجيد مع الظروف الطارئة, أي أن عادات العقل لعبت دوراً في تقليل حدة الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

ويرى الباحثون أهمية خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة لتقليل آثاره السلبية, وقد أشارت دراسة Saddler (2014) إلى وجود علاقة بين الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات النفسية الأخرى مثل الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة, وعلاقة ذلك بالعمر الزمني للمعلمين وخبرتهم وعدد التلاميذ الموجودين بالفصل. وتوصلت دراسة Williams (2014) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي، وأن معدل الرضا الوظيفي ينخفض كلما زاد الاحتراق النفسي. وكشفت دراسة السبيعي (٢٠١٤) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والدرجة الكلية للرضا الوظيفي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية للرضا الوظيفي وجميع أبعاد الاحتراق النفسي, كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين معلمي التربية الخاصة مرتفعي ومنخفضي الاحتراق النفسي في الرضا الوظيفي لصالح معلمي التربية الخاصة منخفضي الاحتراق النفسي.

ونظراً للآثار السلبية للاحتراق النفسي فقد اهتمت العديد من الدراسات بالكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة, فقد أشارت دراسة الظفري والقريوتي (٢٠١٠) إلى أن جميع

أبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمات ترتفع كلما انخفض المستوى الاقتصادي لطلاب المدرسة، بينما لم توجد علاقة لمعظم أبعاد الاحتراق النفسي بالخبرة التدريسية والدورات التدريبية. وأشارت دراسة أبو هواش والشايب (٢٠١٢) إلى أن معلمات التربية الخاصة يعانين من مستوى معتدل من الإجهاد الانفعالي، وتبلد الشعور، والاحتراق النفسي العام، بينما يعانين من مستوى مرتفع من نقص الشعور بالإنجاز، وكشفت نتائج الدراسة أيضاً عن معاناة معلمات التربية الخاصة من مستوى أكبر من الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر والاحتراق النفسي العام مقارنة بمعلمات الفصول العادية.

وتوصلت دراسة اللالا واللالا (٢٠١٤) إلى وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي في بعدي نقص الشعور بالإنجاز وتبلد المشاعر, ومستوى متوسط في بعد الإجهاد الانفعالي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يتعاملون مع طلاب (الإعاقة العقلية, الإعاقة السمعية, الإعاقة البصرية). وأشارت دراسة العرايضة (٢٠١٥) إلى أن معلمي التربية الخاصة يعانون من الاحتراق النفسي بمستوى متوسط، وكشفت دراسة عطير (٢٠١٦) أن متوسط درجات الإرهاق بين عينة الدراسة كان مرتفعًا في جميع مجالات الدراسة وكذلك النتيجة الإجمالية من حيث الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة والمعلمين وإدارة المدرسة.

نستنتج مما سبق تحقق صحة الفرض الأول الذي نصه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي في درجة الاحتراق النفسي".

(٢)- نتائج الفرض الثاني:

وينص هذا الفرض على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب عينة الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي في درجة الاحتراق النفسي".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة, ويوضحها الجدول (٨).

جدول (٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في القياس البعدي والتتبعي لمقياس الاحتراق النفسي

الابعـــــاد	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الإجهاد الانفعالي	بعدي	30	24.90	5.933	29	0.68	0.501
	تتبعي	30	24.70	5.161			
تبلد المشاعر	بعدي	30	9.53	5.244	29	-1.53	0.136
	تتبعي	30	9.97	4.605			
الشعور بالإنجاز الشخصي	بعدي	30	24.13	5.002	29	-1.11	0.274
	تتبعي	30	24.40	4.825			
الاحتراق النفسي	بعدي	30	58.57	10.513	29	-0.91	0.373
	تتبعي	30	59.07	9.009			

يتضح من الجدول (٨) عدم وجود فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس الاحتراق النفسي بالنسبة للدرجة الكلية للاحتراق النفسي

والأبعاد كلٍ على حدة (الإجهاد الانفعالي, تبلد المشاعر, الشعور بالإنجاز الشخصي), فقد جاءت جميع قيم (ت) غير دالة عند مستوى أكبر من (٠.٠٥). مما يعني عدم تحقق صحة الفرض الثاني.

وقد يرجع عدم وجود فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي إلى أن البرنامج قد نجح في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة على المدى القريب, ولكن لم ينجح في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة على المدى البعيد نتيجة لكثرة المشكلات والضغوط التي تتعرض لها معلمات التربية الخاصة بشكل يومي سواء أثناء اليوم الدراسي أو بعده, مما يشير إلى خطورة ظاهرة الاحتراق النفسي التي تتعرض لها معلمات التربية الخاصة.

وهناك العديد من أسباب الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة, ويرى الباحثون أن التصدي لهذه العوامل يساعد في تقليل الاحتراق النفسي الذي قد تتعرض له معلمات التربية الخاصة, ومن هذه العوامل ما يلي: عوامل تتعلق بطبيعة الفئة التي يقوم بتعليمها حيث يتعامل المعلم مع مجموعة متباينة من التلاميذ، فمنهم من يعاني من مشكلات أكاديمية مثل صعوبات القراءة أو الكتابة أو الحساب, وهناك من يعاني من مشكلات نمائية تتمثل في ضعف الإدراك أو الانتباه أو التذكر, ويعد هذا التباين في خصائص التلاميذ مصدراً للتوتر والقلق لدى المعلمين (الظاهر, ٢٠٠٤؛ الوقفي، ٢٠٠٣).

وأكد بعض الباحثين أن العلاقات غير الملائمة بين الزملاء، والعزلة، وغموض الأدوار التي يكلف بها المعلم، وقيامه بالأعمال الورقية الإضافية، ومحدودية فرص الترقية والنمو المهني، وقلة الدعم الذي يتلقاه من قبل أصحاب القرار، ومشكلات التلاميذ السلوكية، جميعها عوامل تساعد على ظهور الاحتراق النفسي (Frriedman, 1995). وهناك العوامل الشخصية التي تشتمل على مؤهلات المعلم، وتخصصه، والكفاءة المهنية، والرغبة في العمل وطبيعة أدائه للمهام التعليمية، ودخله الشهري، وجميعها عوامل ذات أثر في تحقيق المعلم لذاته وشعوره بالتميز والتقدير والاحترام، لكن غياب بعضها مثل تدني مستوى الدخل مقابل الجهد الذي يبذله، يجعله يفكر في القيام بأعمال أخرى لسد متطلباته الأساسية، وهذا يشعره بعدم الرضا الوظيفي ويؤدي إلى احتراقه النفسي وتركه لعمله (بطرس، ٢٠٠٩).

وهناك عوامل متعلقة بالبيئة التعليمية, حيث يحتاج التلاميذ ذوو صعوبات التعلم إلى بيئة ثرية محفزة على التعلم، وإلى جو من الهدوء، ووحدات عمل تلبي احتياجاتهم الفردية، وفي حال عدم توافرها، فسوف يقوم بإعدادها وتحضيرها بنفسه؛ مما يؤدي إلى بذله المزيد من الجهد، وقد يرغمه ذلك على القيام ببعض الأعمال بالمنزل؛ مما يشكل أعباء عمل إضافية، قد تؤدي إلى توتره وعدم تحمله (جرار, ٢٠٠٩؛ CEC, 1998). وأشار بايرن الى أن الجو الصفي غير الملائم يؤدي إلى حدوث الاستنزاف الانفعالي لدى المعلم، كما يؤدي إلى تطوير اتجاهات سلبية نحو تلاميذه ومهنته، ويؤثر بشكل سلبي على تحقيق الأهداف التربوية المتوقعة (Byrne, 1994).

نستنتج مما سبق تحقق صحة الفرض الثاني الذي نصه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب عينة الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي في درجة الاحتراق النفسي".

(٣)- نتائج الفرض الثالث:

وينص هذا الفرض على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي في عادات العقل".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة, ويوضحها الجدول (٩).

جدول (٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في القياس القبلي والبعدي لمقياس عادات العقل

الابعـــــاد	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التحكم بالتهور	قبلي	30	12.73	2.85	29	-3.87	0.001
	بعدي	30	14.17	2.28			
الإصغاء بتفهم وتعاطف	قبلي	30	12.40	2.87	29	-3.39	0.002
	بعدي	30	13.33	2.55			
مرونة التفكير	قبلي	30	12.17	3.72	29	-3.42	0.002
	بعدي	30	13.97	3.11			
طرح الأسئلة	قبلي	30	12.17	3.84	29	-2.87	0.008
	بعدي	30	13.03	3.18			
عادات العقل	قبلي	30	49.47	9.67	29	-3.87	0.001
	بعدي	30	54.50	7.73			

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس عادات العقل بالنسبة للدرجة الكلية لعادات العقل والأبعاد كلٍ على حدة (التحكم بالتهور, الإصغاء بتفهم وتعاطف, مرونة التفكير, طرح الأسئلة) لصالح القياس البعدي, فقد جاءت جميع قيم (ت) دالة عند مستوى أقل من (٠.٠٥), مما يدل على تحسن عادات العقل بعد تعرضهم للبرنامج, ويشير ذلك إلى فاعلية البرنامج, مما يعني تحقق صحة الفرض الثالث.

وللتعرُّف على حجم أثر البرنامج على للقياس البعدي لأبعاد عادات العقل تم حساب "مربع إيتا" وجاءت النتائج كما بالجدول (١٠).

جدول (١٠) قيمة "ت" ومربع إيتا "μ^2" لإيجاد حجم الأثر في القياس البعدي لمقياس عادات العقل

البعد	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة إيتا تربيع	حجم التأثير
التحكم بالتهور بعدي * التحكم بالتهور تتبعي	29	11.42	0.81	كبير
التحكم بالتهور بعدي * التحكم بالتهور تتبعي	29	32.97	0.94	كبير
الإصغاء بتفهم وتعاطف بعدي * الإصغاء بتفهم وتعاطف تتبعي	29	41.98	0.96	كبير
مرونة التفكير بعدي * مرونة التفكير تتبعي	29	12.94	0.89	كبير

تشير النتائج المتعلقة بالجدول (١٠) إلى أن حجم التأثير بين القياسين البعدي والتتبعي كبير، وأن هناك أثراً كبيراً للبرنامج في القياس التتبعي (بالأبعاد) وهذا يؤكد فاعلية البرنامج في تنمية/ تحسين عادات العقل لدى معلمات التربية الخاصة. وقد يرجع ذلك إلى العديد من العوامل فقد ركز البرنامج على تدريب المعلمات على كيفية معالجة المعلومات، واستخدام طرق غير تقليدية في حل المشكلات ومواجهة التحديات (عادة مرونة التفكير), فقد قامت المرشدة بتوجيه المعلمات إلى التحدث عن الطرق غير التقليدية الممكنة لحل المشكلات التي تواجههن داخل بيئة العمل وخارجها وكيفية مواجهة التحديات.

وركز البرنامج على تدريب المعلمات على الإصغاء التام للآخرين والقدرة على التعبير بدقة عن عواطف ومشكلات الآخرين (عادة الإصغاء بتفهم وتعاطف), فقد قامت المرشدة بتوجيه المعلمات إلى لعب أدوار حول كيفية استخدام فنية الإصغاء بتفهم للمشكلات والتدريب عليها وتطبيقها في بقية المواقف التي تتطلب استخدامها ومناقشتها مع المعلمات. كما ركز البرنامج على تدريب المعلمات على البحث عن مشكلات لإيجاد حلول لها وتطوير الموقف التبادلي من خلال توليد عدد من البدائل لحل المشكلات (عادة التساؤل وطرح المشكلات), حيث قامت المرشدة بتوجيه المعلمات إلى لعب الأدوار باستخدام فنية توكيد الذات للمساعدة في حل المشكلات التي تواجههن.

كما ركز البرنامج على تدريب المعلمات على الحوار والمناقشة حول الوقت والأعمال اليومية وأهمية إدارة الوقت بتحديد الأولويات وأثر ذلك في خفض مشكلة التهور والاندفاع وامتلاك القدرة على التأني (عادة التحكم بالتهور), حيث قامت المرشدة بتوجيه المعلمات إلى جدولة الأعمال اليومية ومراعاة الأولويات بالإضافة إلى وضع أنشطة محببة بحيث تقوم المعلمات بتنظيم أوقاتهن وتحديد أولوياتهن. كما ركز الواجب المنزلي على التدريب على عادات العقل السابقة, وقد انعكس ذلك إيجاباً على تنمية عادات العقل لدى معلمات التربية الخاصة, مما يشير إلى فعالية البرنامج في تحسين عادات العقل لدى المعلمات.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات التي توصلت إلى فاعلية الأساليب والإستراتيجيات والفنيات المستخدمة في تنمية عادات العقل لدى أفراد عينة الدراسة, حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة السواح (٢٠١١) التي توصلت إلى وجود تغير وتحسن أحدثه البرنامج المقدم لطالبات الفرقة الأولى تخصص تربية الطفل على ممارستهن للعادات العقلية والسلوكات الذكية, وأشارت النتائج إلى ثبات معدل النمو الذي حققته الطالبات في العادات العقلية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العتيبي (٢٠١٢) التي كشفت عن فاعلية خرائط التفكير في تنمية عادات العقل ومفهوم الذات الأكاديمي لدى الطالبات المعلمات, كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة النجم (٢٠١٥) توصلت إلى فعالية برنامج تدريبي وفقاً لإستراتيجيات التعلم النشط والتعرّف على أثره في اكتساب طلبة كلية التربية مهارات التدريس وتنمية عادات العقل المنتج.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة الشلوي (٢٠١٦) التي توصلت إلى فاعلية برنامج دبلوم الإرشاد النفسي في تنمية عادات العقل وفاعلية الذات في ضوء المعدل التراكمي والعمر لدى عينة من معلمي وزارة التعليم بمحافظة الدوادمي. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الصمد (٢٠١٧) التي توصلت إلى أثر التجسيد المعلوماتي بالإنفوجرافيك لمفاهيم مقرر مصادر المعلومات المرجعية وفقاً لكفاءة التمثيل المعرفي المرتفعة

والمتوسطة والمنخفضة للمعلومات على تنمية مفاهيم مقرر مصادر المعلومات المرجعية وعادات العقل والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالب المعلم.

ونظراً لأهمية عادات العقل ودورها في تحقيق العديد من الأهداف بنجاح فقد اهتمت بعض الدراسات بقياس مستوى عادات العقل, فقد أشارت دراسة الخفاف (٢٠١٥) إلى أن معلمات رياض الأطفال لديهن عادات عقلية، إذ جاءت النتائج بمتوسط حسابي أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس. وتوصلت دراسة القحطاني (٢٠١٧) إلى أن طلاب كلية التربية يمارسون عادات العقل الستة عشر بنسبة (٧٠.٩٣٪), وكان هناك تباين في استخدام عادات العقل المنتجة.

وانطلاقاً من أهمية عادات العقل فقد أكدت دراسة Magiera, M., Van den (2010) على ضرورة تدريب المعلمين على عادات العقل, مع مراعاة التنوع في طرق تدريسها, حيث إن لكل عادة عقلية طريقة تدريس خاصة بها من أجل تنميتها. وأشار سعيد (٢٠٠٦) إلى أن أهمية اكتساب عادات العقل للمتعلمين تتمثل في إتاحة فرص عملية يتمكن المتعلم خلالها من ممارسة عادات العقل بشكل عملي أثناء التعلم ورؤية مسار تفكيره الخاص، واكتشاف كيف يعمل عقله أثناء حل المشكلات، ومساعدة المتعلم على التعديل في العادات التي يراها غير منتجة أو غير مجدية بالنسبة لحياته، ومساعدة المتعلم على اكتساب القدرة على مزج قدرات التفكير الناقد والإبداعي.

نستنتج مما سبق تحقق صحة الفرض الثالث الذي نصه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي في عادات العقل".

(٤)- نتائج الفرض الرابع:

وينص هذا الفرض على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب عينة الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي في عادات العقل".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة, ويوضحها الجدول (١١).

جدول (١١) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في القياس البعدي والتتبعي لمقياس عادات العقل

الابعـــــاد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التحكم بالتهور	بعدي	30	14.17	2.28	29	-1.03	0.312
	تتبعي	30	14.37	2.14			
الإصغاء بتفهم وتعاطف	بعدي	30	13.33	2.55	29	-0.85	0.403
	تتبعي	30	13.47	2.71			
مرونة التفكير	بعدي	30	13.97	3.11	29	-1.65	0.109
	تتبعي	30	14.20	2.98			
طرح الأسئلة	بعدي	30	13.03	3.18	29	-1.55	0.133
	تتبعي	30	13.40	2.79			
عادات العقل	بعدي	30	54.50	7.73	29	-2.90	0.007
	تتبعي	30	55.43	7.24			

يتضح من الجدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس عادات العقل في جميع الأبعاد (التحكم بالتهور, الإصغاء بتفهم وتعاطف, مرونة التفكير, طرح الأسئلة), فقد جاءت قيم (ت) غير دالة عند مستوى أكبر من (٠.٠٥). وقد يرجع ذلك إلى أن البرنامج قد نجح في تحسين أبعاد عادات العقل لدى معلمات التربية الخاصة على المدى القريب, ولكن لم ينجح في تحسين أبعاد عادات العقل لدى معلمات التربية الخاصة على المدى البعيد.

كما يتضح من الجدول السابق وجود فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس عادات العقل بالنسبة للدرجة الكلية لعادات العقل, فقد جاءت قيمة (ت) دالة عند مستوى أقل من (٠.٠٥), مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين عادات العقل لدى معلمات التربية الخاصة. وقد يرجع ذلك إلى العديد من العوامل, منها تركيز البرنامج على تدريب المعلمات على كيفية معالجة المعلومات، واستخدام طرق غير تقليدية في حل المشكلات ومواجهة التحديات, وتدريبهن على الإصغاء التام للآخرين والقدرة على التعبير بدقة عن عواطف ومشكلات الآخرين, وتدريبهن على البحث عن مشكلات لإيجاد حلول لها وتطوير الموقف التبادلي من خلال توليد عدد من البدائل لحل المشكلات, بالإضافة إلى تدريبهن على الحوار والمناقشة حول الوقت والأعمال اليومية وأهمية إدارة الوقت بتحديد الأولويات وأثر ذلك في خفض مشكلة التهور والاندفاع وامتلاك القدرة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد (٢٠١٢) التي أشارت إلى أثر البرنامج المستخدم في تنمية عادات العقل المنتجة, وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياس البعدي والتتبعي في متغير عادات العقل المنتجة.

وقد أشارت بعض الدراسات إلى فاعلية الأساليب والإستراتيجيات والفنيات المستخدمة في تنمية عادات العقل لدى أفراد عينة الدراسة, مثل دراسة كلٍ من: العتيبي (٢٠١٢), النجم (٢٠١٥), الشلوي (٢٠١٦), عبد الصمد (٢٠١٧). ويرى الباحثون أنه يمكن تنمية عادات العقل من خلال التدريب الجيد على كيفية تنمية وممارسة المهارات العقلية بذكاء حتى تتحول إلى عادة لدى المعلم, ومن ثم تصبح من أبرز السلوكيات في حياته الخاصة حيث تساعده على تحقيق الأهداف المطلوبة منه.

وقد أشار عبد العظيم (٢٠٠٩) إلى أن هناك مجموعة من الافتراضات التي تشكل الأساس النظري للتدريب على عادات العقل للوصول إلى فاعلية عالية، وجعله يتملك عادات ذهنية متقدمة تصل به إلى أقصى أداء منها: العقل آلة التفكير يمكن تشغيلها بكفاءة عالية, جميعنا نملك العقل ونستطيع إدارته كما نريد, لدينا القدرة الكفاية للتوجيه الذاتي للعقل وتقييمه ذاتياً وإدارته وتعديله, يمكن تعليم عادات العقل للوصول إلى نتاجات تشغيل الذهن وإدارته, يمكن تحديد مجموعة العادات والمهارات للوصول إلى أعلى كفاءة في الأداء في كل عادة, ويجب التأمل في استخدام عادات العقل وسلوكياتها المختلفة لمعرفة مدى تأثيرها، بالإضافة إلى محاولة تعديلها للتقدم بها نحو تطبيقات مستقبلية.

نستنتج مما سبق تحقق صحة الفرض الرابع جزئياً والذي نصه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب عينة الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي في عادات العقل".

توصيات وتطبيقات تربوية:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يوصي الباحثون بما يلي:

- تنظيم دورات تدريبية لمعلمات التربية الخاصة لتزويدهن بأعراض الاحتراق النفسي وأسبابه وآثاره السلبية.
- توجيه أنظار القائمين على التربية الخاصة بأهمية توفير بيئة تعليمية ثرية محفزة للتعلُم وتلبي الاحتياجات الفردية للطلبة, مما يقلل المشكلات التي يواجهها الطلبة, ويساهم في خفض الاحتراق النفسي لدى المعلمات ونجاح العملية التعليمية.
- تقليل الأعباء على معلمات التربية الخاصة بما يساهم في تقليل الضغوط التي يتعرضن لها, ومن ثم خفض الاحتراق النفسي.
- توفير الدعم اللازم لمعلمات التربية الخاصة مما ينعكس على خفض الاحتراق النفسي لديهن.
- التأكيد على أهمية تأهيل المعلمات للعمل مع ذوي الاحتاجات الخاصة لتقليل المشكلات التي قد تواجههن ومن ثم تقليل مستوى الاحتراق الذي قد يتعرضن له.
- تبني استخدام البرنامج المُعد في الدراسة الحالية المبني على عادات العقل المنتجة لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة.
- تنظيم دورات تدريبية لمعلمات التربية الخاصة لتزويدهن بمفهوم عادات العقل المنتجة وتدريبهن على كيفية اكتسابها.
- التأكيد على أهمية تنمية عادات العقل المنتجة لدى معلمات التربية الخاصة, ويمكن استخدام أساليب وإستراتيجيات وفنيات أخرى لتحقيق ذلك, نظراً لأهمية عادات العقل.
- توعية معلمات التربية الخاصة بأهمية عادات العقل في التركيز على النظرة التكاملية للمعرفة، والقدرة على انتقال أثر التعلم، وقابليتها للانتقال من مادة لأخرى ومن سياق لآخر, وإكسابها للطلاب.
- توفير البيئة الصفية الملائمة لاستخدام معلمات التربية الخاصة عادات العقل المنتجة, وتنميتها لدى الطلاب.
- تقويم الممارسات التدريسية لمعلمات التربية الخاصة لتنمية عادات العقل المنتجة لدى طلابهن.

بحوث مستقبلية مقترحة:

امتداداً لما توصلت إليه الدراسة الحالية تقترح الباحثة إمكانية إجراء الدراسات التالية:

- الاحتراق وعلاقته ببعض سمات الشخصية النفسي لدى معلمات التربية الخاصة.
- مستوى الاحتراق النفسي لدى العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة.
- أثر برنامج تدريبي على خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة.
- أثر تنمية عادات العقل المنتجة كمدخل لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام.
- فاعلية استخدام عادات العقل في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى معلمات التربية الخاصة.

- تقييم دور برامج الإعداد الأكاديمى والمهنى فى كليات التربية فى تنمية عادات العقل لدى معلمات التربية الخاصة.
- عادات العقل وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى الطالب المعلم في التربية الخاصة.

المراجع

أولا: المراجع العربية:

- أبو أسعد, أحمد عبد اللطيف. (٢٠١١). المهارات الإرشادية. الأردن: دار المسيرة.
- أبو رياش، حسين محمد والجندي, خالد. (٢٠١٩). عادات العقل لدى طالبات التدريب الميداني في تخصصي صعوبات التعلم والتعليم الابتدائي في الجامعة العربية المفتوحة, مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية, فلسطين, ١١(٢٩), ١-١٠.
- أبو هواش, راضي والشايب, عبد الحافظ. (٢٠١٢). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في محافظة الباحة في المملكة العربية السعودية, المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ١(٧), ٣٦٠-٣٨٢.
- أحمد, محمد كمال أبو الفتوح. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تطوير فاعلية الذات لخفض مستوى الإحتراق الوظيفي- المهني لدى معلمي التلاميذ ذوي اضطراب التوحد, مجلة كلية التربية, جامعة واسط, العراق, (٣٨), ٦٦١-٧١٠.
- أحمد, ولاء فوزي عبد الحليم. (٢٠١٢). فاعلية برنامج تدريبي قائم على التعلم النشط والقياس الدينامي في تنمية عادات العقل المنتجة والتحصيل الدراسي لدى دارسات مدارس الفصل الواحد, رسالة دكتوراه غير منشورة, معهد الدراسات والبحوث التربوية, جامعة القاهرة.
- آل مشرف, فريدة عبد الوهاب. (٢٠٠٢). مصادر الاحتراق النفسي التي تتعرض لها عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك سعود بالرياض. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية, ٢٨(١٠٥), ١٧٧-٢٢٠.
- البدوي, طلال حيدر. (٢٠٠٠). درجة الاحتراق النفسي ومصادره لدى الممرضين العاملين في مستشفيات محافظة عمان وأثر بعض المتغيرات في ذلك, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة مؤتة, الأردن.
- بربخ, إلهام فايق. (٢٠١٥). عادات العقل وعلاقتها بمظاهر السلوك الإيجابي لدى طلبة جامعة الأزهر - غزة, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, جامعة الأزهر, غزة.
- البطاينة, أسامة والجوارنة, المعتصم بالله. (٢٠٠٤): مستوبات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلماتها في محافظة أربد وعلاقتها ببعض المتغيرات, مجلة اتحاد الجامعات العربية, الأردن, ٢(٢), ٤٨-٧٦.
- بطرس, بطرس. (٢٠٠٩). تدريس الأطفال ذوي صعوبات التعلم. عمان: دار المسيرة.
- جرار, عبد الرحمن. (٢٠٠٩). صعوبات التعلم. العين: مكتبة الفلاح.
- الجمالي, فوزية وحسن, عبد الحميد. (٢٠٠٣). مستوبات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم التدريبية بسلطنة عمان. دراسات عربية في علم النفس، ٢(١), ١٥١-٢١٠.

- الحارثي, إبراهيم أحمد. (٢٠٠٢). العادات العقلية وتنميتها لدى التلاميذ. الرياض: مكتبة الشقري.
- حبيب, أيمن سعيد. (٢٠٠٦). أثر استخدام إستراتيجية "حلل – اسأل – استقصي" A-A-I تنمية عادات العقل لدى طلاب الصف الأول الثانوي من خلال مادة الكيمياء، المؤتمر العلمي العاشر، التربية العملي، تحديات الحاضر ورؤى المستقبل، مصر، 2، ٣٩١-٤٦٤.

- حمودة, سليمان. (٢٠١٥). خصائص ومواصفات معلم التربية الخاصة, متاح على الرابط التالي: https://education.microsoft.com/Story/Lesson?token=0DMjx, تاريخ الاسترجاع: ٢-١١-٢٠١٨.

- الخرابشة, عمر محمد عبد الله وعربيات, أحمد عبد الحليم. (٢٠٠٥). الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في مصادر الصف, مجلة جامعة أم القرى، ١٧(٢), ٢٩٥-٣٣٧.

- الخفاف, إيمان عباس علي. (٢٠١٥). عادات العقل لدى معلمات رياض الأطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات, مجلة العلوم النفسية والتربوية, الجزائر, 2(١), ٣٠١-٣٢٨.

- الربعي, محمد عبد العزيز. (٢٠٠٩). دور مناهج القراءة في تنمية العادات العقلية كأنماط للسلوك الذكي- دراسة تقويمية في ضوء الواقع والمأمول, دراسات في المناهج وطرق التدريس, مصر, ٤(١٤٩).
- الروساء، تهاني بنت محمد. (٢٠١٨). فاعلية الصف المقلوب في تدريس مقرر استراتيجيات تدريس العلوم وتقييمها على التحصيل الأكاديمي وتنمية عادات العقل لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن, مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية, فلسطين, ٢٦(١), ١٢٨-١٥٠.
- الزغلول, رافع. (٢٠٠٣). الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات وعلاقته بإدراكهم للنمط القيادي لمديري ومديرات مدارس الكرك, مؤتة للبحوث والدراسات, سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية, الأردن, ١٨(٦), ٢٢٤-٢٦٩.
- السبيعي, عبد الله بن سحمي. (٢٠١٤). الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة الرياض, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية العلوم الاجتماعية والإدارية, جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية, المملكة العربية السعودية.
- السلخي, محمود جمال. (٢٠١٣). مستوبات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الإسلامية العاملين في المدارس الخاصة في مدينة عمّان في ضوء بعض المتغيرات, دراسات العلوم التربوية, الجامعة الأردنية, ٤٠(٤), ١٢٠٧- ١٢٢٩.
- سهيل, تامر. (٢٠١٧). الاحتراق النفسي لدى معلمي غرف مصادر المدارس الحكومية في الضفة الغربية في ضوء بعض المتغيرات, مجلة المركز العالمي للدراسات والبحوث, ٣(٨), ١-١٧.
- السواح, منار. (٢٠١١). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض عادات العقل المنتجة لدى مجموعة من الطالبات المعلمات برياض الأطفال, مجلة العلوم التربوية, مصر, ١٩(٣), ٥٣-٩٧.

- الشامي, حمدان ممدوح. (٢٠١٠). عادات العقل في ضوء متغيري السنة الدراسية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية, جامعة الملك فيصل, ١٤٤(٢), ٣٣٠-٣٧٨.
- الشلوي, علي محمد. (٢٠١٦). فاعلية برنامج دبلوم الإرشاد النفسي في تنمية عادات العقل وفاعلية الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي التعليم بمحافظة الدوامي, مجلة علوم الإنسان والمجتمع, ع (٢١), ص ٢٠١-٢٤٦.
- الظاهر, قحطان. (٢٠٠٤). صعوبات التعلم .عمان: دار وائل.
- الظفري, سعيد بن سليمان والقريوطي, إبراهيم أمين. (٢٠١٠). الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان, المجلة الأردنية في العلوم التربوية, الأردن, ٦(٣), ١٧٥-١٩٠.
- عبد الجواد, وفاء محمد وحسين, رمضان عاشور (٢٠١٥). الذكاء الروحي وعلاقته بالرضا الوظيفي والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين, مجلة العلوم التربوية, (٢), ١-٦١.
- عبد الصمد, أسماء السيد محمد. (٢٠١٧). أثر استخدام التجسيد المعلوماتي بالإنفوجرافيك على تنمية مفاهيم مصادر المعلومات المرجعية وعادات العقل والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب تكنولوجيا التعليم مرتفعي ومنخفضي كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات, تكنولوجيا التربية: دراسات وبحوث, مصر, ٣٠, ٥٧-١٧٦.
- عبد العظيم, ريم أحمد. (٢٠٠٩). فاعلية برنامج قائم على إستراتيجيات التفكير المتشعب في تنمية مهارات الكتابة الإبداعية وبعض عادات العقل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية, مجلة القراءة والمعرفة, ٢(٩٤), ٣١-١١٢.
- عبد الله، أمينة عبد الفتاح. (٢٠١٤). أثر التباين في مفهوم الذات الأكاديمي ومركز الضبط على عادات العقل لدى طلاب كلية التربية, مجلة الإرشاد النفسي, مصر, (٤٠), ٥٧-١٤٠.
- عبد الوهاب, صلاح الدين شريف والوليلي, إسماعيل حسن. (٢٠١١). العلاقة بين كل من عادات العقل المنتجة والذكاء الوجداني وأثر ذلك على التحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين, مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ٧٦(١), ٢٣٠-٢٩٥.
- عبد الوهاب, فاطمة محمد. (٢٠١٦). برنامج مقترح قائم على التعلم المستند إلى الدماغ لتنمية بعض عادات العقل لدى معلمي التربية الخاصة, المؤتمر التربوي الدولي الأول "المعلم وعصر المعرفة: الفرص والتحديات" تحت شعار معلم متجدد لعالم متغير, جامعة الملك خالد, المملكة العربية السعودية, خلال الفترة من ٢٩-٣٠ نوفمبر.
- العتيبي, آدم. (٢٠٠٣). الاحتراق الوظيفي لدى المعلمين في قطاع الخدمة المدنية الكويتية وعلاقته بنمط الشخصية (أ) والرغبة في ترك العمل, مجلة العلوم الاجتماعية, جامعة الكويت, ٢, ٣٤٧-٣٩٠.
- العتيبي, بندر. (٢٠٠٥). الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين في معاهد التربية الفكرية "دراسة مقارنة". مجلة كلية تربية عين شمس، (١٢٩), ٢٦٤-٣٠٥.

- العتيبي, وضحى حباب. (٢٠١٢). فاعلية خرائط التفكير في تنمية عادات العقل ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات قسم الأحياء بكلية التربية، مجلة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، مكة المكرمة، ٥(١), ١٨٧-٢٥٠.

- العرايضة, عماد صالح نجيب. (٢٠١٥). مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة, مجلة العلوم النفسية والتربوية, الجزائر, ٢(١), ١٩٧-٢٢٧.

- عريان, سميرة عطية. (٢٠١٠). عادات العقل ومهارات الذكاء الاجتماعي المطلوبة لمعلم الفلسفة والاجتماع في القرن الحادي والعشرين, مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس, ١٥٥, ٣٩-٨٨.
- عسكر, علي. (٢٠٠٠). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها, الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقل. ط٢, القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عصفور. إيمان حسنين. (٢٠٠٨). برنامج مقترح لتنمية بعض عادات العقل والوعي بها للطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية, مصر، (١٥), 155-٢١٠.
- عطير, ربيع شفيق لطفي. (٢٠١٦). الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية التي تقوم بالدمج بين الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة والطلبة العاديين في محافظة طولكرم, مجلة عجمان للدراسات والبحوث, الإمارات العربية المتحدة, ١٥(٢), ٢١٧-٢٣٩.
- علي, وائل عبد الله محمد. (٢٠٠٩). فاعلية استخدام إستراتيجيات التفكير المتشعب في رفع مستوى التحصيل في الرياضيات وتنمية بعض عادات العقل لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي, مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس, (١٥٣), ٤٥-١١٨.
- فتح الله, عبد السلام. (٢٠٠٩). فاعلية نموذج مارزانو في تنمية الاستيعاب المفاهيمي في العلوم وعادات العقل لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي, مجلة التربية العلمية، كلية التربية بروكسي, جامعة عين شمس, ١٢(٢), ٨٢-١٦٢.
- الفريحات, عمار والربضي, وائل. (٢٠١٠). مستوبات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية), ٢٤(٥), ١٥٥٩-١٥٨٦.
- القحطاني, عبد الله بن صالح. (٢٠١٧). عادات العقل وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة شقراء, مجلة الفتح, العراق, ١٣(٧٢), ٢٤١-٢٧٦.

- القريوطي, إبراهيم أمين والخطيب, فريد مصطفي. (٢٠٠٦). الاحتراق لدي عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن، مجلة كلية التربية, جامعة الإمارات العربية المتحدة, السنة الحادية والعشرون, (٢٣), ١٣١-١٥٤.

- كوستا, آرثر وبينا, كاليك. (٢٠٠٣). استكشاف وتقصي عادات العقل. ترجمة مدارس الظهران الأهلية بالمملكة العربية السعودية، ط١، ج ,1 الدمام: دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع.

- اللالا, زياد كامل واللالا, صائب كامل. (٢٠١٤). الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في منطقة القصيم في ضوء بعض المتغيرات, المجلة الدولية التربوية المتخصصة, ٣(٨), ١٥٩-١٧٩.
- اللقماني، إيمان. (٢٠١٢). عادات العقل لدى معلمات رياض الأطفال بمكة المكرمة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- ماكجوير, تشارلز. (2006). أفضل النصائح للمعلمين. الرياض: مكتبة جرير.
- مجمع اللغة العربية. (٢٠٠١). المعجم الوجيز. طبعة خاصة بوزارة التربية والتعليم، القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
- محمد، عبير إبراهيم زيدان. (٢٠٠٥). تدريس عادات العقل مدخل لتعلم الرياضيات مدى الحياة، المؤتمر العلمي الخامس التغيرات العالمية والتربوية وتعليم الرياضيات، جامعة عين شمس، ١٢٦-١٣٢.
- المشعان, عويد والعنزي, عوض. (٢٠٠٦). خصائص العمل وعلاقته بالاحتراق الوظيفي والأداء الوظيفي لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت, دراسات نفسية, ١٦(٤), ٩٣-١٢٧.
- النجم, سبهان يونس مجيد. (٢٠١٥) تصميم برنامج تدريبي وفق إستراتيجيات التعلم النشط وأثره في إكساب طلبة كلية التربية مهارات التدريس وتنمية عادات عقلهم المنتج, رسالة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية, جامعة بغداد, العراق.
- نجي, يوسف غالب (١٩٩٩). مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة, الجامعة الأردنية، عمان.
- نجيب, رنا حامد ويحيى, خولة. (٢٠٠١). مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن, مجلة مركز البحوث التربوية, الأردن, ١٠(٢٠), ٧٢-١١٩.
- نوفل، محمد بكر. (٢٠٠٨). تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل. عمان: دار المسيرة.
- الوقفي, راضي. (٢٠٠٦). صعوبات التعلم. عمان: منشورات كلية الأميرة ثروت.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Adams. C. (2006). Power Point, Habits of Mind, and Classroom Culture, *Journal of Curriculum Studies*, 38(4), 389 – 411.
- American Psychological Association (APA) (2005). *Burnot- APA dictionary of psychology*, Available online at: http://dictionary-apa.org/burnout.
- Axel, H. (2005). *Answer questions about burnout*, Sante conjuguee, Averil.
- Bakker, A., Schanfeli, W., Sixma, H., Bosveld, W.& Van D. (2000) Patient demands, lack of reciprocity, and burnout:a five year longitudina study among general practitioners, *Journal of Organization Behavior*, 21(4), 425-441.
- Brown, N.C., prashanthan, B.J., and Abott, M. (2003). Personality, social support and burnout among human service professionals in India, *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 13, 320-324.

- Byrne, B. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication and invariance of causal structure across elementary, intermediate and secondary teachers, *American Educational Research Journal*, 31, 645-673.
- Campbell, J. (2006). Theorizing habits of mind as framework for learning, *abstracts of conference papers*, Central Queensland University.
- CEC (1998). Lanuchos initiative on special education teaching conditions, *CEC Today*, 2(7), 1-12.
- Chan, D. (2007). Burnout, self-efficacy, and successful intelligence among Chinese Prospective and in service school Teachers in Hong Kong, *Educational Psychology*, 27(1), 33-49.
- Cordes, C.L.& Dougherty, T.W. (1993). A Review and an integration of research, on job burnout, *Academy of management Higher education*, (18), 621-656.
- Costa, A.& Kallick, B. (2000). *Discovering& exploring habits mind*, association for supervision and curriculum Development, Alexandria, Victoria, USA.
- Costa, A.& Kallick, B. (2006). *Describing 16 Habits of Mind*, Retrieved 1- 6 – 2009 from: http: // www. Habits-ofmind. net/pdf/16HOM2.pdf.
- Costa, A.& Kallick, B. (2007). Building amore thought –full learning community with habit of mind.
- Dhaniram, N. (2003). Stress, Burnout and Salutogenic Functioning among community service Doctors in Kwazulu- Natal Hospitals, *MS.C Thesis*, University of South Africa, February.
- Dick, R., Wargner, V. (2001). Stress and strain in teaching: Structural equation approach, *The British Psychology society*, 71, 243-259.
- Dunn, M. (2017). Habits of mind: A Case study of three Teachers' Experiences with a Mindfulness-Based Intervention, *Ph.D thesis*, University of Maryland.
- Frriedman, I. (1995). Student behavior patterns contributing to teacher burnout, *The Journal of Educational Research*, 88, 281-289.
- Gold, Y.& Roth, R. (2004). *Speech-language therapist and preventing burnout: the professional health solution*, 2ed, London: the Almer Press.
- James, L.E. (1997). *Stress for Success: The proven program for transforming stress into positive energy at work*. USA: Random house, Inc.
- Khalil, A. (2017). The Level of Psychological Burnout at the Teachers of Students with Autism Disorders in Light of a Number of Variables in Al-Riyadh Area, *Journal of Education and Learning*, 6 (4), 159-174.
- Magiera, M., Moyer, J.& van den., L. (2010). Pre-service Teachers' Algebraic Habits of Mind, *School science and mathematics*, 32(4), 59-65.
- Marzano, R. J. (2008). *Transforming classroom grading*, Alexandria, VA: ASC.
- Maslach, C.& Jackson,S.E.(1981).The Measurement of Experience Burnout, *Journal of Organization Behavior* ,2(2), 99-113.

- Platsidou, M.& Agaliotis, I. (2008). Burnout, job satisfaction and instructional assignment-related sources of stress in Greek special education teachers, *International Journal of Disability, Development and Education*, 55(1), 61- 76.
- Saddler, A. (2014). Experience of burnout among special education teachers, *MS.C Thesis*, Adler School of Professional Psychology.
- Stephen, C.R. (2000). *Seven Habits of Highly Effective People*, Huntsville, AL, USA.
- Swartz, R. (2008). Energizing learning, *educational leadership*, 65, 26-31.
- Williams, B. (2014). *A correlational analysis of burnout and job satisfaction among special education teachers*, University of Phoenix.

Development of Productive Mind Habits as an Orientation to Reduce Occupational Burnout for Teachers of Special-needs Education

Nashmiya Alrashidi

Abstract:

The study aimed to develop productive habits of mind to reduce Occupational burnout for teachers of special-needs education in the State of Kuwait through designing a program based on some productive mind habits for teachers of special-needs education. The sample of the current study consisted of (30) female teachers of special-needs education at the primary and middle stages whose ages range between (22-45) years. The researchers used the following tools: Occupational Burnout Scale of Maslach (Maslach& Jackson, 1981), Productive habits of mind Scale, and Developmental tools: program for developing productive habits of mind to reduce occupational burnout. The current study adopted the experimental approach. The results of the study showed that there are statistically significant differences among the average scores of the individuals of the experimental group in the pre- and post-measurement of occupational burnout scale in relation to the total degree of occupational burnout and the individual dimensions in favor of the post measurement. There are no differences in the post and consecutive measurement of the scale of occupational burnout regarding the total degree of occupational burnout and the dimensions of each separately. There are differences in the pre and post measurement of the mind habits regarding the total degree of mind habits and the dimensions individually in favor of the post measurement. There are no differences in the post and consecutive measurement of the mind habits scale concerning all dimensions. There are differences in the post and consecutive measurement of the mind habits scale concerning the total degree of mind habits in favor of the consecutive measurement.

Key words: Productive Habits of Mind, Occupational Burnout, Teachers of Special-needs education.