

تنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال

* د/ إيناس سيد علي عبد الحميد جوهر *

تم إرسال البحث ٢٠٢٢/٣/١٠ تم الموافقة على النشر ٢٠٢٢ /٣/٢٨

ملخص البحث :

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى فاعلية تنمية اليقظة العقلية في خفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي عند تطبيق البرنامج ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتكونت عينة البحث من (٢٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال بمدارس محافظة الفيوم تم تقسيمهم إلى مجموعتين: (١٠) مجموعة تجريبية، و(١٠) مجموعة ضابطة، واستخدم البحث الأدوات التالية: استبيان اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة)، ومقياس الضغوط المدركة (ترجمة الباحثة)، ومقياس الفاعلية الذاتية (إعداد/ الباحثة)، وبرنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية) لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

* مدرس بقسم العلوم النفسية- كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة الفيوم.

والبعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية) لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقاييس اليقظة العقلية والضغط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية).

Developing Mindfulness as an entrance in Reducing Perceived Stress and increasing self- efficacy and for a sample of Kindergarten Teachers

Dr. Enas Sayed Ali Abdel Hamid Gohar. *

Abstract:

The current research aimed to identify the effectiveness of developing mental alertness in reducing perceived stress and improving self-efficacy among a sample of kindergarten teachers. In Fayoum Governorate schools, they were divided into two groups: (10) an experimental group, and (10) a control group, and the research used the following tools: The Mental Vigilance Questionnaire (prepared by the researcher), the Perceived Stress Scale (translated by the researcher), and the self-efficacy scale (prepared by the researcher)., and a training program based on mental alertness (prepared/researcher), and the results of the research resulted in the presence of statistically significant differences between the mean ranks of the teachers' scores of the experimental and control groups in the post-measurement on measures of

*Lecturer, Department of Psychological Sciences, Faculty of Early Childhood Education, Fayoum University.

mental alertness, perceived stress, and self-efficacy (dimensions - total degree) in favor of the group. Experimental, and there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group's parameters in the pre and post measurements on the scales of mental alertness, perceived stress, and self-efficacy (dimensions-degree College) in favor of the post-measurement, there are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group's parameters in the post- and follow-up measures on the scales of mental alertness, perceived stress, and self-efficacy (dimensions - total score).

الكلمات المفتاحية :Keywords

Mindfulness - اليقظة العقلية.
Stress - الضغوط المدركة.
self-efficacy - الفاعلية الذاتية.

مقدمة:

أصبحت الضغوط والصراعات التي تواجهنا بشكلٍ يوميٍّ سبباً من الأسباب الرئيسية في الشعور بالإجهاد والتوتر والتي بدورها تؤثر على مستوى الفاعلية. ولأن الضغوط سمة من سمات حياة الإنسان فهي تُعد تجربة فريدة للغاية حيث إن الأحداث التي تسبب ضغوطاً لفردٍ ما قد لا تسبب ضغوطاً لفردٍ آخر؛ ويرجع ذلك إلى خصائص الفرد وخبراته.

والضغوط قد تكون لها بعض الفوائد الإيجابية التي تعمل كحافز للفرد يدفعه لإحداث تغييرات إيجابية في حياته كتعلم مهارة جديدة أو إجراء

تغييرات في نمط حياته، وفي هذه الحالة تصبح الضغوط ضرورية لمواجهة الفرد للتحديات اليومية التي يتعرض لها، وقد تكون سلبية وفيها تفوق الضغوط قدرات الفرد، مما يؤثر عليه بصورة سلبية. (Palmer,2005,p380)

وتؤثر الضغوط بصورة سلبية على النواحي النفسية للفرد وذلك عندما يفشل في مواجهتها والتعامل معها (خاصةً إذا استمرت لفترة طويلة) فنجد الفرد يتعرض لارتفاع في مستوى الاكتئاب وانخفاض في مستوى الفاعلية وزيادة في الاحتراق النفسي ويحدث ذلك بشكل خاص لدى المعلمين. (Sonntag & Frese,2012,453)

ومما لا شك فيه أن مهنة التدريس واحدة من أكثر المهن أهمية في المجتمع؛ فقد ظهر جلياً الدور الحيوي للمدارس في تشكيل النمو في مرحلة الطفولة والمراهقة فمن خلال المدرسة يتم تعزيز الصحة بشكل عام والصحة النفسية بشكل خاص. (Eccies et al.,1993; Weare,2000; Weare and Markham,2005) ، وفي نظام التدريس يُعد المعلم هو أهم عامل لتعزيز وتنمية الصحة الجسدية والنفسية للأطفال، فقد تم اعتباره عنصراً هاماً جداً في حياة التلاميذ، وبالتالي فإن الصحة النفسية للمعلمين تتعكس بدورها على التلاميذ من حيث النمو الانفعالي والاجتماعي والأداء المدرسي. (Malmberg and Hagger,2009)

وقد أوضحت نتائج العديد من الدراسات أن كثرة تعرض المعلمين للضغوط يؤدي بهم إلى عدم الرضا الوظيفي ونقص الفاعلية الذاتية وكثير من المشكلات النفسية والصحية. (Pithers and Fogarty,1995)، ولذلك فإن تمتع المعلمين بالصحة النفسية يعد أمراً ضرورياً وحاسماً لإخراج جيل يمكن الاعتماد عليه في المجتمع. (Vesely, Saklofske & Leschied,2013,72)

ومعلمة رياض الأطفال تتعرض أكثر من غيرها للإجهاد النفسي بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض الدور وكثرة المطالب المتعارضة واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة، الأمر الذي ينعكس أثره على الثقة بالنفس وتقدير الذات والمشاعر الإيجابية تجاه عملها وقدرتها وإدراكها لأهمية الدور الذي تقوم به وقد بين التربويون أن المشاعر التي تحملها المعلمة تجاه نفسها أو تجاه عملها تؤثر تأثيراً كبيراً في مشاعر الأطفال تجاه أنفسهم أو تجاه عملها وتؤثر تأثيراً كبيراً في مشاعر الأطفال تجاه أنفسهم من جهةٍ وتجاه مهنة التعليم عامةً والتعلم بصورةٍ خاصةٍ. (مرتضى، ٢٠٠١، ٤١)، بالإضافة إلى ذلك ينعكس أثر هذه الضغوط على الأطفال. وتُعد الفاعلية الذاتية من المتغيرات التي لها تأثير على تفاعل الأفراد في المواقف المختلفة، فهي من المفاهيم الهامة في المجال التربوي حيث إن شعور الأفراد بامتلاكهم فاعلية ذاتية مرتفعة؛ يؤدي إلى استغلال قدراتهم بصورةٍ إيجابية، وهي تتأثر بتوقعات الفرد تجاه ما يملك من قدرات وإمكانات وبالخبرات السابقة.

وأشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الأفراد مرتفعي الفاعلية الذاتية يواجهون المواقف الضاغطة بدرجةٍ منخفضةٍ من الاستئثار الفسيولوجية، وبذلك يظل هؤلاء الأفراد في حالة هادئة نسبياً عند مواجهتهم الأزمات المصاحبة لهذه المواقف. (ياسين وعلي، ٢٠١٤؛ عبد الواحد، ٢٠١٩؛ Benn et al., 2012; Spek, Ham & Nyklice, 2013)، وأكدت على ذلك دراسة (Mary J. Huber et al., 2016) والتي توصلت إلى أن فاعلية الذات مرتبطة بضغط العمل والاحترق المهني وأداء المعلم واستمراره في عمله، كما أوصت بضرورة البحث عن أساليب وطرق علاجية تساعد المعلم على مقاومة الضغوط وزيادة الفاعلية لديه.

وتُعد الفاعلية الذاتية من المفاهيم الهامة في المجال التربوي حيث إن امتلاك الأفراد للفاعلية الذاتية بمستوى مرتفع يؤدي إلى استغلال قدراتهم بصورة إيجابية، وهي تتأثر بتوقعات الفرد تجاه ما يمتلك من قدرات وامكانات وبالخبرات السابقة، كما أن لها تأثير كبير على تفاعل الأفراد في المواقف المختلفة.

وتُظهر الفاعلية دوراً كبيراً في نجاح المعلم في مهنته، فهي تعتمد على مقومات الفرد وتميزه وتقديره لذاته، وتساعد المعلم على التعامل مع طلابه، وعلى ثقته بنفسه في مواجهة الضغوط، فهي تعد مثيراً مهماً في دافعية الفرد لمواجهة مشكلاته وضغوطاته. (Bandura,1997: 215)

وترى (درويش، ٢٠١٧، ٣٩) أن الفاعلية الذاتية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد، إذ تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة.

وبالتالي أصبح التخلص من الضغوط التي يشعر بها المعلم ضرورة ملحة، حيث إن استمرار التعرض للضغوط يؤثر على فاعلية المعلم مما يؤثر بدوره على التلاميذ وقدرتهم على التحصيل، كما أن كثرة هذه الضغوط لا تمكنهم من إدارة العملية التعليمية على نحو فعال، مما يكون له أكبر الأثر على عملية التعليم والتدريس. (Traiantoro, 2014)

وقد أجمعت نتائج العديد من الدراسات على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية ومنها دراسة (إبراهيم، ٢٠٠٥، الشافعي، ٢٠٠٥، سيد، ٢٠١٧، Skaalvik & Nuri, et al., 2017; Skaalvik, 2016; Serratore, 2015; Coli, et al., 2012; Klassen& Chiu,2010) وأن الضغوط النفسية تزداد بشكل أكبر لأولئك الذين يتعاملون مع الأطفال بشكل عام، والذي بدوره يُعد عاملاً أساسياً في الحد من مستوى الفاعلية الذاتية لديهم. (سيد، ٢٠١٧)

وأوضحت كثير من الدراسات أن التدخلات العلاجية التي تساعد في خفض الضغوط التي قد يعاني منها المعلمون تساعد أيضاً في تحسين مستوى الفاعلية لديهم، فقد أوصت نتائج هذه الدراسات بضرورة تحسين الفاعلية الذاتية لدى المعلمين عن طريق البرامج التدريبية، والتركيز على رفع قدرتهم على تحمل الضغوط النفسية التي تواجههم في مجال العمل، وضرورة رفع قدرة المعلم على التعامل مع الضغوط وقدرتهم على التوافق الناجح وتحمل الإحباط وبذل جهد أكبر. (أبو علي، ٢٠١٥؛ سيد، ٢٠١٧)، مما يؤدي إلى مساعدتهم على ممارسة أدوارهم بصورة جيدة، ومن هذه التدخلات العلاجية تلك القائمة على اليقظة العقلية (Benn et al., 2012, 1477)، فقد أثبتت دراسة (Alter, 2012) أن اليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والإنجاز، وتساعد على زيادة الفاعلية الذاتية لديه. كما يرى (الشلوي، ٢٠١٨) وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية.

وأشارت دراسة (الهاشم، ٢٠١٧) إلى أن اليقظة العقلية ترفع من مستوى المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفزهم على إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة.

واليقظة العقلية كمفهوم نفسي حظي باهتمام واسع من قِبل الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية والسلوكية وذلك من حيث التأصيل النظري لها، وإعداد أدوات مقننة لقياسها، فضلاً عن تقديم برامج إرشادية لتنميتها .

ويرى العلاج القائم على اليقظة العقلية أن تحليل الأفكار والمشاعر غير ضروري ولا فائدة منه، بل من الأفضل أن يتم تقبل هذه المشاعر دون تحليلها، وذلك من خلال تدريبات بسيطة يتعلم من خلالها الأفراد التعرف

على الأحداث والخبرات وتقبلها كما هي في الواقع. (Spek ,Ham & Nyklice,2013,247)

ومن هنا نرى أن اليقظة العقلية تهتم بالتركيز على اللحظة الحالية بما فيها من مشاعر ضاغطة ومجهدة، وتقبلها كما هي دون الحاجة لتغييرها، وذلك على عكس أنواعاً مختلفة ومتعددة من العلاجات التي تهتم بالماضي أو المستقبل. (Kiep,Spek,&Hoeben,2015,683; Waters,2016,42). ويساعد التدريب على اليقظة العقلية في توجيه الفرد إلى ملاحظة ذاته، مع عدم التسرع في إصدار الأحكام والاستجابات الانفعالية التلقائية نحو الخبرات التي يمر بها، وبالتالي يستطيع الفرد أن يحمي نفسه من التأثيرات السلبية الناتجة عن تلك المشاعر والانفعالات، مما يكون له أثر نفسي إيجابي عليه. (Graepael,2015,14; Meppelink,Bruin,Wanders- Mulder, Vennik,& Bogelsm2016,681)

وتركز التدريبات القائمة على اليقظة العقلية في مساعدة المعلمين على ملاحظة ورصد الصعوبات التي يواجهونها دون ضرورة العمل على تغييرها، وبالتالي مساعدتهم على إدراك وتقبل اتجاهاتهم السلبية نحو التلاميذ الأمر الذي يؤدي إلى خفض حدة الضغوط ورفع مستوى الفاعلية، (Kelly& Barnes-Homles,2013,18)، كما تساعدهم أيضاً في تحسين الجوانب النفسية والصحية لهم مثل خفض حدة الضغوط والتوتر، والاحترق النفسي، والانفعالات السلبية، والأعراض المرضية والجسمية، مما يؤدي إلى تحسين مستوى الفاعلية لديهم. (Cachia et al.,2016,3; Neff&Faso, 2015,939)

حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة من الممكن أن تساعد المعلمين على خفض التوتر والضغوط التي يتعرضون لها، وتحسين مستوى الفاعلية الذاتية لديهم، وتحسين شعورهم

بالفاعلية الذاتية، وضبط وتنظيم انفعالاتهم (Keeenan.Mount,et al., 2016,69). وتساعد أيضاً في خفض ضغط الدم المرتفع، وتنظيم معدلات ضربات القلب، وتحسين النوم، والهدوء، والاسترخاء، ورفع تقدير الذات والتفاؤل والحد من الاستجابات اللاإرادية للضغوط. (McDougall,2016,17-19)

ومن أمثلة الدراسات التي استخدمت اليقظة العقلية كمدخل لخفض الضغوط وتحسين مستوى الفاعلية لدى عينات مختلفة دراسة (Dicarlo et al.,2020; Janssen,M.,et al.,2020; Elreda et al,2019;Luong, M.T et al., 2019; Emerson, L.M et al,2017; Beshai,S et al., 2016; Graepael,2015; Spek,Ham& Nyklice,2013;Kelly&Barnes-Homles,2013 MeikleJohn et al., 2012; Gold, E,et al, 2010;).

وفي حدود علم الباحثة عدم وجود دراسات اهتمت بتنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المُدرَكة وتحسين الفاعلية الذاتية لمعلمات رياض الأطفال، ونظراً لوجود حاجة مُلحة لخفض مستوى الضغوط لدى المعلمات ورفع مستوى قدراتهم وفاعليتهم الذاتية من أجل الإنجاز في حياتهم العملية والشخصية، انبثقت فكرة إجراء هذا البحث.

مشكلة البحث:

تُعد مهنة التعليم من المهن التي يتعرض العاملون فيها إلى ضغوط مهنية متعددة. وتعتبر معلمة الروضة أكثر تعرضاً للضغوط عن غيرها من العاملين في مهن أخرى، نتيجة لما تقوم به المعلمة من أدوار مختلفة تتعلق بالتعامل مع الأطفال وأولياء الأمور والمسؤولين في الروضة ولكل فئةٍ من هذه الفئات توقعاتها الخاصة بها، وقد يؤدي ذلك إلى أن تعيش معلمات الروضة في حالة من الضغوط المهنية والتي تجعلهم قلقات من حيث تسهل استنارتهم وتكثر انفعالاتهم الأمر الذي يحد من فاعلية وقدرة وكفاءة المعلمة

على العمل، والذي ينعكس أثره على ضعف قدرتهم على حل المشكلات وضعف الإبداع عندهم مما يجعلهم يقومون بالحد الأدنى من الأداء دون أن يكون لديهم سلوك إبداعي داخل الروضة وفي التعامل مع الأطفال.

ومن هذا المنطلق فإن البحث الحالي يسعى إلى تسليط الضوء على اليقظة العقلية والضغوط والفاعلية الذاتية، وهي من المفاهيم الهامة في المجال التربوي حيث إن اليقظة العقلية لها تأثير على المعلمات عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة، مما يؤثر بشكل واضح وفعال على مستوى الضغوط والفاعلية الذاتية لديهم.

ونظراً لمحدودية البحوث والدراسات التي استخدمت التدخلات القائمة على اليقظة العقلية مع المعلمين، فإنه توجد حاجة ماسة لإجراء مزيد من البحوث والدراسات التي تهدف إلى استخدام البرامج القائمة على اليقظة العقلية مع المعلمين، والتي بدورها قد تؤدي إلى إنشاء وتكوين علاقات إيجابية مع التلاميذ وبناء ثقة بينهم، وإدارة الصفوف بطريقة صحيحة، الأمر الذي قد يساهم في خفض الضغوط والتوتر والقلق ويحسن من مستوى الفاعلية لديهم مما قد يؤثر بصورة إيجابية على سلوكيات التلاميذ. (McDougall,2016)

ويتضح مما سبق إمكانية بلورة مشكلة البحث الحالي من خلال التساؤل الرئيسي التالي:

هل يمكن خفض درجة الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى معلمات رياض الأطفال من خلال تنمية اليقظة العقلية لديهم ؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

١- هل هناك فاعلية لتنمية اليقظة العقلية في خفض درجة الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال؟

٢- إذا كان هناك أي فاعلية لتنمية اليقظة العقلية في خفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال، فهل تستمر هذه الفاعلية إلى ما بعد انتهاء البرنامج، وأثناء فترة المتابعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- تنمية اليقظة العقلية، والتعرف على فاعلية التنمية في خفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال.
- ٢- التعرف على مدى استمرارية فاعلية تنمية اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الفاعلية الذاتية بعد انتهاء البرنامج وأثناء فترة المتابعة.

أهمية البحث:

استمد البحث الحالي أهميته من الاعتبارات التالية:

١. أهمية متغير اليقظة العقلية وتأثير تنميته لدى الأفراد في جميع مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي والأكاديمي والمهني، حيث إن النجاح في هذه المجالات يعتمد وبشكل كبير على امتلاك الفرد لمهارات متنوعة ومنها مهارات اليقظة العقلية.
٢. أنها تُعد الأولى من نوعها- على حد علم الباحثة- التي اهتمت بتنمية اليقظة العقلية كمدخل لخفض مستوى الضغوط وتحسين الفاعلية الذاتية لدى معلمات رياض الأطفال.
٣. إثراء المكتبة العربية حيث تعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس.
٤. إعداد وتصميم مقاييس لليقظة العقلية والفاعلية الذاتية، بالإضافة إلى ترجمة مقياس للضغوط المدركة، وتصميم برنامجاً لتنمية اليقظة العقلية

وخفض الضغوط وتحسين مستوى الفاعلية مما يثري المكتبة العربية بهذه الأدوات.

٥. قد يفيد هذا البحث من خلال النتائج التي ستتوصل إليها في تشجيع القيادات التربوية على تدريب المعلمات على مثل هذه البرامج التي تساعد في بناء التنمية المستدامة في ظل النقلة النوعية التي يشهدها التعليم والاهتمام برؤية مصر ٢٠٣٠م.

مصطلحات البحث:

• اليقظة العقلية:

يقصد بها الوعي الكامل بالمشيرات التي تتفاعل معها المعلمة، مع تقبل الأحداث التي تمر بها بالكامل كما هي دون إصدار أحكام عليها. وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي تحصل عليها المعلمة على المقياس المُعد لذلك".

• الفاعلية الذاتية:

ويقصد بها "ثقة المعلمة في قدرتها على الإنجاز، وأنها فعالة في محيط عملها، مثابرة في أدائها ولديها القدرة على إدارة ذاتها والتحكم في انفعالاتها بما يؤدي إلى الحضور الفعال في مجالات الحياة". وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمة في المقياس المُعد لذلك".

• الضغوط المُدركة:

الدرجة التي نحكم بها على الموقف أنه ضاغط وتقاس إجرائياً من خلال المقياس المُعد لذلك.

حدود البحث:

يمكن تعميم نتائج البحث في ضوء المحددات التالية:

١- **حدود بشرية:** العينة التي طبقت عليها، وهي: معلمات رياض الأطفال بمدارس محافظة الفيوم.

٢- **حدود مكانية:** وتحدد بالمكان الذي طبقت فيه، وهو مدارس رياض الأطفال بمحافظة الفيوم.

٣- **حدود زمانية:** وتحدد بالزمان الذي طبقت فيه، وهو: الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠٢٠-٢٠٢١.

٤- **حدود علمية:** وتحدد علمياً بالمتغيرات التالية وهي: اليقظة العقلية، والضغوط المدركة، والفاعلية الذاتية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: اليقظة العقلية:

استطاع علماء النفس تطوير مفهوم اليقظة العقلية ودمجه في علم النفس، بالرغم من أن نشأته الأساسية كانت نشأة دينية فلسفية، إلا أن علماء النفس قرروا تناوله واعتباره مفهوماً نفسياً يشير إلى التركيز والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعايش معها والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة (Christopher & Gilbert, 2010, p.11)، وقد اتفق المتخصصون على أن دعم وتعزيز اليقظة العقلية يسهم في تحقيق الصحة النفسية. (Harris, 2017)

مفهوم اليقظة العقلية:

على الرغم من الاهتمام المتزايد باليقظة العقلية خلال العقدين الماضيين، فإن مفهومها ما زال غير مألوفاً، ويقصد بيقظة العقل أنها تتيح للفرد أن

يستجيب بصورة أكثر مرونة وموضوعية، حيث يرى من منظور أوسع الخبرات والأحداث بدلاً من التركيز على الانتباه على مثيرات محددة (Greenhouse,2015,pp.24-25).، وقد تم النظر لليقظة العقلية بمنظور مختلف، فمنهم من ينظر إليها على أنها عملية أو حالة مؤقتة أو سمة أو نوع من الممارسات التأملية أو تدخل علاجي (Vago&Silersweige,2012,p.269).

وتعددت تعريفات اليقظة بوصفها مفهوماً نفسياً، وركزت معظم هذه التعريفات على أن اليقظة العقلية عبارة عن تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول الخبرات والتعايش معها، وعدم إصدار أحكام تقييمية عليها .

فقد أشار Kabat-Zinn,1994 إلى اليقظة العقلية بأنها تعمل على تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع التوجه للقبول، وعدم إصدار أحكام، حيث إن كل الخبرات التي تدخل الوعي من انفعالات وأفكار وأحاسيس مادية عندما تُراجع من خلال العقل الواعي لا يتم تقييمها على أنها جيدة أو سيئة، صحيحة أم خطأ، وإنما تُقبل كما هي دون إصدار أحكام عليها . (Bear,2003)

وقام كلٌّ من (Brown& Ryan,2003) بتعريف اليقظة العقلية على أنها قدرة الفرد على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآتية مع قبولها وعدم إصدار أحكام عليها.

وفي نفس الاتجاه أشار (Cardacitto et al,2008) لليقظة العقلية بأنها تهتم بالتركيز على الخبرات الماضية والمراقبة المستمرة للخبرات، مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع دون إصدار أحكام تقييمية عليها.

أما (Baure,2011) فقد عرف اليقظة العقلية بأنها القدرة على الإحضار المقصود للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح، وحب الاستطلاع. وتشير (نوري، ٢٠١٢) إلى أن اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، مع المرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء.

ونظر (Jennings& Jennings,2013) لليقظة العقلية على أنها تُعني الوعي التام في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون إصدار أحكام .

في حين يرى (Ketteler,2013) أنها تُعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية دون إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها، مما يمكنه من التفكير بواقعية .

وقام (Winning & Boag, 2015, 492) بتعريف اليقظة العقلية على أنها " حالة عقلية يستدل عليها من خلال عدم التسرع في إصدار الأحكام، وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية ."

ويرى (Groves,2016,289) أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم التقبل، وتؤكد تركيز الانتباه على الخبرات التي تحدث في الحاضر، وتقبلها كما تحدث في الواقع، وعدم إصدار أحكام عليها وتتضمن تلك الخبرات الأفكار والمشاعر التي يتم تقبلها على أنها ظواهر عقلية مؤقتة دون الحاجة إلى تحليل مضمونها ومحتواها، ودون الحاجة لتغييرها أيضاً.

وتوصل (Wong et al.,2016) إلى أن اليقظة العقلية هي وعي وإدراك الفرد بالتجارب والخبرات الحالية سواء كانت إيجابية أو سلبية أو محايدة، وتقبلها كما هي دون الحكم عليها، مما يساعده على تقبل الخبرات والأحداث السلبية برباطة جأش كما توجد في الحاضر.

وفي نفس الاتجاه عرفها (Perry-Parrish et al., 2016, 102) بأنها القدرة على تركيز الانتباه على الأحداث الحالية، وعدم التسرع في إصدار أحكام عليها، كما أوضحوا أن الهدف من اليقظة العقلية هي تحسين الإدراك وتحقيق التوازن لدى الفرد بين ما يشعر به داخلياً وما يتعرض له خارجياً، مما يؤدي إلى اكتسابه القدرة على تنظيم الذات والتكيف مع الأحداث والخبرات والمواقف الصاغطة والمؤلمة والمجهددة التي يتعرض لها .

أما (Hassed,2016) فيرى أنها مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل. وتُعرف أيضاً بأنها القدرة على توجيه الانتباه وبصورة عمدية إلى التجارب والخبرات التي تحدث في اللحظة الراهنة، وتقبلها دون التسرع في إصدار أحكام عليها، مع المحافظة على الهدوء في جميع المواقف والأوقات (Janssen et al.,2016) .

وذكر (Klingbeil et al., 2017,71) أن اليقظة العقلية هي عملية سلوكية تتضمن تدريب الفرد على تركيز انتباهه على المثيرات المحيطة به في اللحظة الراهنة، والانتباه لإحدى هذه المثيرات دون التسرع في إصدار أحكام عليها.

ويرى (أبو زيد، ٢٠١٧) اليقظة العقلية على أنها تُعني عدم إصدار أحكام مسبقة، مما يؤدي إلى التفاعل مع الخبرة بدلاً من التفاعل مع الحقيقة.

أبعاد ومكونات اليقظة العقلية:

تنوعت وتعددت النماذج المفسرة لأبعاد ومكونات اليقظة العقلية، فمنها ما افترضه (Browen,2011) بأن لليقظة العقلية مكونان، الأول:

يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة بالإضافة إلى الشعور الواعي الهادف. أما الآخر فيشير إلى المعالجة المعرفية اليقظة للمعلومات.

ومنها ما قام به (Shapiro et al.,2006) في تبني مفهوم-Kabat Zinn في محاولة منهم لتحليل اليقظة العقلية إلى بناء مبسط قابل للفهم مركزين في ذلك على المكونات الأساسية لمفهوم اليقظة العقلية كما يراها Kabat-Zinn، والذي جسد اليقظة العقلية في ثلاثة مكونات أساسية وهي القصد أو العمد Intention ، توجيه الانتباه Attention ، والاتجاه Attitude وأطلق عليه نموذج المسلمات الثلاث.

ومن هنا قام (Shapiro et al.,2006) بإضافة أربع ميكانيزمات إضافية للنموذج، حيث افترض أن إعادة الاستقبال وتغيير المنظور قد تؤدي إلى ميكانيزمات إضافية تؤدي بدورها إلى النواتج الإيجابية التي تنشأ من خلال ممارسة اليقظة العقلية وهذه الميكانيزمات الأربع هي: التنظيم الذاتي وإدارة الذات، المرونة المعرفية والسلوكية والانفعالية، توضيح القيم، والعرض أو التعريض.

وقام أيضاً (Kang et al., 2012) بتحديد أربعة مكونات لليقظة العقلية، وهي الانتباه، والوعي، والتركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة، والتعايش مع الخبرات والأفكار بدون إصدار أحكام.

ومن هنا يمكن القول أن الانتباه والوعي والتقبل مكونات أساسية لليقظة العقلية، حيث يرى (Isabel & Maha,2015) أن الانتباه محور أساسي في اليقظة العقلية، وأن التدريب على الانتباه في ممارسة اليقظة العقلية يؤدي إلى زيادة وتعزيز التركيز والوعي مما يؤدي إلى التقبل.

قياس اليقظة العقلية:

تتعدد أدوات قياس اليقظة العقلية نظراً لعدم الاتفاق بين الباحثين حول أبعاد ومكونات هذا المفهوم، فقد وضع (Brown&Rayan,2003) مقياس الوعي الانتباهي العقلي في بعدين هما الوعي والقبول. وطور (Bear,et al.,2004)استبانة لقياس مهارات اليقظة العقلية في ضوء أربعة عوامل ذات توجه سلوكي هي:

- الملاحظة أو الانتباه إلى المثيرات (الملاحظة).
- الوصف وتعريف الظاهرة دون إصدار أحكام (الوصف).
- التعامل أو التفاعل مع الوعي حيث يتم تركيز الانتباه على شيء واحد في اللحظة الراهنة.
- القبول أو السماح للأحداث الحالية بالحدوث دون إصدار أحكام (القبول مع عدم الحكم).

ثم قام (Bear et al., 2006) بتطوير مقياس (KIMS) إلى استبانة العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ) والمكونة من (٣٩) عبارة، اشتملت على خمسة عوامل تمثل مكونات اليقظة العقلية هي: الملاحظة أو الانتباه ، والتعامل مع الوعي ، والوصف، وعدم إصدار أحكام، وعدم الفاعلية.

وطور Laurenceau,2007 المقياس المعرفي العاطفي لليقظة العقلية المنقح والذي يهدف إلى قياس أربعة جوانب لليقظة العقلية هي الانتباه، والوعي، والتركيز الحالي، والقبول/ عدم الحكم (Emalee et al.,2014).

وقام (Cardaciotto et al.,2008) بإعداد مقياس لليقظة العقلية يتكون من بُعدين هما الوعي awareness ، والقبول acceptance .

مما سبق تلاحظ الباحثة تعدد المقاييس التي طورها الباحثون لقياس اليقظة العقلية، وجميعها من نوع التقرير الذاتي، وتزاوحت مكونات هذه المقاييس من عامل واحد إلى خمسة عوامل.

فنيات التدريب على اليقظة العقلية:

توصل (Kabat-Zinn,2003) إلى أن اليقظة العقلية مهارة يمكن تنميتها من خلال التدريب . فقد افترض Kabat-Zinn,1990 قائمة من التوجهات والسلوكيات تساعد على نمو اليقظة العقلية، وتشمل الآتي:

أ. عدم إصدار أحكام: أي تكون ملاحظاً محايداً لخبراتك المكتسبة دون إعطاء استنتاجات سابقة لأوانها.

ب. الصبر/التأني: ترك الأمور تتكشف في وقتها المناسب.

ج. عقل المبتدئين: التجاوب مع الاحتمالات الجديدة، وعدم التعلق بالخبرات الخاصة بك.

د. الثقة: تطوير الثقة في نفسك ومشاعرك.

هـ. عدم السعي: توجيه الانتباه إلى كيف تكون محقاً الآن مهما كان ذلك.

و. القبول: رؤية الأشياء كما هي في الواقع في اللحظة الراهنة.

ز. صرف الذهن: ترك الأمور وقبولها كما هي (Grecucci, et al., 2015)

واعتبر (Park et al., 2013) اليقظة العقلية حالة من التغير وتختلف من فردٍ لآخر ويمكن تنميتها عن طريق التدريب والمران. وأكدت أغلب الدراسات التي أهتمت بالبحث في متغير اليقظة العقلية أنه غالباً ما يستغرق التدريب عليها ثمان أسابيع، ويتم في سبيل ذلك استخدام تدريبات متنوعة مثل التأمل، والتنفس، ومسح الجسم، كما أصبح بالإمكان ممارسة تدريبات اليقظة العقلية عن بُعد مثل التدخل باستخدام الإنترنت، وذلك مع الأفراد

الذين يعانون من ضيق الوقت أو مشكلات التنقل أو بسبب العادات والتقاليد الاجتماعية والثقافية (Hourston & Atchley, 2017, 331).

كما تسهم اليقظة العقلية في مساعدة الأفراد على اكتساب القدرة على التنظيم الذاتي من خلال تدريبهم على التنفس الهاديء، والتوقف عن التفكير، وتحديد ما يحتاجون إليه في اللحظة الراهنة، وتدريبهم على تركيز الانتباه على الأشياء التي يقومون بها أو يفكرون فيها دون إصدار أحكام على الأحداث والخبرات التي يمرون بها، أو محاولة تغييرها (Hartigan, 2017, 154).

أيضاً من ضمن الفنيات المستخدمة في التدريب على اليقظة استخدام الواجبات المنزلية والتدريب على التأمل واليوجا (Harris, 2017, 122)، بالإضافة إلى ذلك فإن فنيات اليقظة العقلية تتضمن وبصورة أساسية تركيز الفرد وبشكل عمدي على الخبرة الحالية التي يتعرض لها، دون نقد ذاتي، أو سرعة إصدار أحكام، والهدف من تلك التدريبات مساعدة الفرد على تقبل الخبرات غير السارة دون محاولة تغييرها، وذلك من خلال الوصول إلى حالة من التوازن بين رغبة الفرد في التغيير وتقبل الخبرات الواقعية غير السارة التي يواجهها ويتعرض لها (Perry-Parrish et al., 2016, 103).

ومن التدريبات المستخدمة في التدخلات القائمة على اليقظة ما يلي:

١- التنفس اليقظ المُدرك (الوعي بالتنفس): يساعد التنفس بشكل هاديء على تكامل الدماغ، ويساعد في تحسين الانتباه وتوفير الهدوء مما يساهم في خفض حدة الضغوط التي يتعرض لها الفرد. وفي هذا التدريب يتم توجيه الأفراد على التركيز والانتباه على عملية التنفس وملاحظة تدفق الهواء بشكلٍ طبيعيٍ داخل وخارج الجسم من خلال توجيههم للجلوس بشكلٍ مريحٍ مع وضع اليدين على الساقين وغلاق العينين، ثم التدريب على التنفس)

الشهيق والزفير) الاسترخائي الهاديء من خلال الفم ثم الأنف عدة مرات، وتوجيه انتباههم لارتفاع وانخفاض البطن أثناء ممارسة عملية التنفس. ويساعد التنفس بهذه الطريقة على التركيز والاسترخاء، ولايد من المحافظة على الصوت الهاديء أثناء إعطاء المدرب لتعليماته الخاصة بممارسة التنفس أثناء الجلسة، مع توفير جو هاديء خالٍ من الضوضاء.

(Bluth et al., 2013,205; Harris,2017,124)

٢- **إدراك الحواس:** ويقصد به الانتباه لجميع الحواس، وإدراك وتقدير الفرد لما يراه، ويسمعه، وينذوقه، ويستشقه، ويشعر به (Harris,2017,5; Brown et al., 2013,99)

٣- **التأمل:** ويساعد هذا التدريب على خفض ضغط الدم، والتوتر والإجهاد والضغط، كما يساعد على تحسين القدرة على الإدراك الذاتي، وهنا يمارس المُدرب العناصر الأساسية لليقظة العقلية والتي تتضمن توجيه العقل البشري ليصبح مشغولاً عن التفكير في الماضي أو التخطيط للمستقبل أو إطلاق أحكام على ما يمر به من خبرات بشكل يومي، كما يتم تعريفهم بأنهم ليسوا هم فقط الذين يفشلون ولا يستطيعون العيش في الحاضر بشكلٍ كاملٍ. (Brown et al., 2013,99; Hartigan, 2017,154)

٤- **مسح الجسم:** وفيه يتم تدريب الفرد على الانتباه للأحاسيس الجسمية من خلال قيامه بمسح الجسم بطريقة منهجية لتركيز انتباهه على أجزاء مختلفة من الجسم وصولاً للإدراك الكامل بالجسم (بدءاً من أصابع القدم وصولاً إلى الرأس) مع توجيه الفرد للتفكير في شيء آخر غير الخبرة التي يواجهها، وبالتدرج يتم تدريبه على التحول والاتجاه نحو الخبرات الصعبة والمؤلمة وتقبلها، وأخيراً تدريبه على البقاء ومواجهة تلك الخبرات (Bluth et al.,2013,204; Groves,2016,209)

وقام البعض بتصنيف الفنيات المستخدمة في تحسين وتطوير اليقظة العقلية إلى ممارستين رئيسيتين: الأولى وهي الممارسات الرسمية: ويتطلب لممارستها أوقاتاً وأماكن بعيدة عن الأماكن التي تمارس فيها أنشطة الحياة اليومية، ويستخدم في تلك الممارسات التأمل بأنواعه المختلفة (التأمل أثناء الحركة، التأمل أثناء الجلوس)، وبالنسبة للممارسة الثانية فنُسمى: الممارسات غير الرسمية: ويمارسها الأفراد أثناء مشاركتهم في أنشطة الحياة اليومية، ويستخدم فيها بعض الممارسات مثل مراقبة الذات أثناء أداء الأنشطة اليومية.

ثانياً: الضغوط المُدرّكة:

الضغوط كظاهرة يمكن النظر إليها بأنها معقدة ومتداخلة وقد أُطلق عليها العلماء الكثير من التعريفات والتي اختلفت باختلاف مدارسهم. فقد أشار (Dyson & Renk,2006,11) إلى أن الضغوط ناتجة عن ازدياد مطالب الفرد دون القدرة على التكيف مع البيئة، وتختلف ردود الفعل للأفراد نحو الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث والخصائص الشخصية. ويختلف الناس عن بعضهم من حيث التأثير بالضغوط، لذلك أكثر التعريفات المتعلقة بالضغوط تركز على العلاقة بين الفرد والبيئة، فالضغوط تكون بسبب التهيو الشخصي عند مواجهة مطالب البيئة. (Taylor,1995,220) والتعرض للضغوط كما تشير (Rita,2001,8) أمر حتمي، ولكن الضغوط لا تكون في كل الأحوال ضارة، بل كثيراً ما تبدو مفيدة للإنجاز والإبداع، وذلك عندما تقيم الأحداث من قِبَل الفرد على أنها تمثل فرصة لإظهار قدرات التحدي خاصة في مواقف التنافس.

تعريف الضغوط:

عرف (يوسف، ٢٠٠٧، ١٣) الضغوط المُدركة بأنها الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف، وإن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطرابات وسوء الهضم.

في حين يرى (Kerr,2013,17) الضغوط على أنها تنتج عن التعاملات والتفاعلات التي تنشأ بين الفرد والبيئة، خاصة تلك التفاعلات التي لا يوجد بها توازن بين قدرات الفرد والتحديات البيئية المُدركة. وقام بتعريف الضغوط النفسية لدى المعلمين بأنها تجارب غير سارة يتعرضون لها وينتج عنها استجابة نفسية سلبية مثل معاناتهم من القلق، والتوتر، والإحباط، والاكنتاب والتي تعود إلى بعض جوانب عملهم كمعلمين.

ويعرفها كلٌّ من (مشاعل وصالح، ٢٠١٤، ٢٦٣) بأنها الإدراك الذاتي للأحداث والمتطلبات اليومية على أنها تتطلب مستوى من الوقت والجهد والقدرة على التكيف يفوق قدرة الفرد على تحقيقه، مما يسبب له خللاً وظيفياً وشعوراً بالإحباط وعدم الرضا.

أما (Mapfumo,et al.,2014,187) فيرى الضغوط على أنها حالة فسيولوجية ونفسية سلبية تنتج عن العديد من العوامل مثل العوامل الموجودة في بيئة عمل الفرد مثل (الضوضاء، الرتابة، الملل، والمناخ السلبي لبيئة العمل).

ويؤكد (Skaalvik & Skaalvik,2015,182) على أن الضغوط تشير إلى خبرة وتجربة انفعالية غير سارة تنتج عن جوانب ومتطلبات العمل، وبالتالي فقد يعاني المعلمين من الضغوط إذا لم تتناسب متطلبات وظيفتهم

كمعلمين مع قدراتهم لتلبية متطلبات العمل التعليمي، الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى الاستنزاف الحسي والنفسي لديهم.

ويرى (Tamannairfar&Golmohammed,2016,12) أن الضغوط هي متغير نفسي يرتبط بالوظيفة التي يشغلها الفرد، وأنها تنتج عن التفاعل بين ظروف بيئة العمل وخصائص الفرد، حيث تفوق مطالب العمل والوظيفة قدرات الفرد، ولا يستطيع تحملها.

بعض النظريات التي فسرت الضغوط:

من أهم هذه النظريات ما يلي:

١- نظرية التحليل النفسي لفرويد:

اهتمت نظرية التحليل النفسي لفرويد بالضغوط وأشارت إلى أن كل فرد يعاني من الضغوط النفسية والناتجة عن الصراعات اللاشعورية داخل الفرد والتي تتفاوت في حدتها من شخصٍ لآخر، فالضغوط النفسية ناتجة عن صراعات بين رغبات متعارضة بين الفرد والبيئة المحيطة أو بين الفرد ونفسه ولكي يتغلب الفرد على هذه الصراعات فإنه يلجأ إلى الكبت مما يؤدي به إلى ظهور أعراض وأمراض جسدية كأعراض المعدة وأمراض القلب وغيرها. (الريخي، ٢٠١٦)

٢- نظرية فاعلية الذات لباندورا Self- Efficacy theory :

تتوقف قدرة الفرد في التغلب على الأحداث الصادمة والخبرات الضاغطة على درجة فاعلية الذات لديه، وتنمو فاعلية الذات لدى الفرد من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه. ويؤكد باندورا أيضاً على أن الشخص

عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيّم الموقف من خلال نوعين من التوقعات، وهما: أولاً: توقع النتيجة، ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، وثانياً: توقع الفاعلية ويشير إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن فاعلية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف، وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً (Bandura, 1977).

٣- نظر العجز المكتسب لسليجمان **Learned Helplessness**

أرجع مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مستمر، ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ثم يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقديره لذاته ونقص الدافعية والاكتئاب.

وخلصت الباحثة من خلال العرض لبعض النظريات الهامة التي تناولت الضغوط النفسية إلى بعض النقاط الهامة التي توضح وتحدد مفهوم الضغوط النفسية:

١- الضغط النفسي يؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد، فهو يرتبط بالتوتر والضيق والقلق وسرعة الاستئثار والتغيرات الفسيولوجية المتعبة.

٢- الطريقة التي يفكر بها الفرد وأفكاره المسبقة تلعب دوراً هاماً في نظريته للضغوط وتوافقه معها .

٣- تؤثر الضغوط بشكلٍ واضحٍ جداً على مستوى ودرجة الفاعلية لدى الفرد.
أهم أنواع الضغوط:

١- **الضغوط الانفعالية والجسدية:** وتشمل الإحباطات والقلق وتدني الثقة بالنفس والمفاهيم السالبة عن الذات.

٢- **ضغوط الدراسة والعمل:** ومنها عدم تنظيم أوقات العمل وافتقار العدالة في توزيع أعباء العمل والخوف من الفشل في إنجاز المهام..

٣- **ضغوط الحياة الأسرية:** ومنها ضغوط الحياة الاجتماعية والالتزامات الأسرية والأعباء الاقتصادية.

أقسام الضغوط:

١- **ضغوط إيجابية:** كالإثارة والتشجيع والإبداع والنجاح.

٢- **ضغوط سلبية:** ولها جانبان؛ الجانب الأول نفسي كالممل وضعف الأداء وقلة الإنتاجية وتوتر العلاقات مع الآخرين، والثاني الجانب العضوي كالقرحة والأزمات القلبية والانهيار العصبي.

الآثار المترتبة على الضغوط:

تؤثر الضغوط التي يتعرض لها الفرد بصورة سلبية على النواحي الجسمية والنفسية والسلوكية له. ولا يقتصر تأثيرها على الفرد فقط، بل يمتد تأثيرها السلبي على جميع أفراد الأسرة، مما يؤدي إلى وجود مشكلات وصراعات في العلاقات داخل الأسرة. (Kay&Tasman,2006,890) وقد تؤثر الضغوط التي يتعرض لها المعلمون بصورة سلبية عليهم من حيث معاناتهم من المشكلات والاضطرابات الجسمية والنفسية، كما تؤثر أيضاً

على المدرسة من حيث تكرار غياب المعلمين، وعدم الرضا عن مكان العمل؛ وقد أشارت نتائج معظم البحوث والدراسات إلى أن الضغوط التي يتعرض لها المعلمون قد تؤدي بالبعض منهم إلى ترك المهنة (Mapfumo,et al.,2014,187; Skaalvik, 2015, 182; & Romano,2016,37).

كما توصلت دراسة (مشاعل وصالح، ٢٠١٤، ٢٦٨) إلى ارتفاع مستوى الضغوط لدى المعلمين. ويرى (محبوب وحسن، ٢٠١٥) أن معلمات رياض الأطفال يواجهن أثناء عملهن في مهنة التعليم الكثير من المشكلات التي تعكر صفو حياتهن، وتفقدن الثقة بالنفس وتشعرهن بالتشاؤم والإحباط والكآبة واليأس وعدم القدرة على الفاعلية في العمل، بالإضافة إلى عدم قدرتهن على حل المشكلات والتصدي لها بنجاح. مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغوط لديهن.

قياس الضغوط :

تنوعت الأدوات والمقاييس المستخدمة في قياس وتشخيص الضغوط ومنها: الملاحظة، والمقابلة، والقوائم والمقاييس التي تعتمد على التقارير الذاتية لأحداث الحياة الرئيسية في الماضي، أو في آخر بضعة أشهر (مثل حالات الوفاة داخل الأسرة، الطلاق، التغييرات في العمل (Craighead&Nemeroff,2004,146).

بالإضافة إلى مقياس أحداث الحياة الضاغطة والذي يتضمن ويغطي جميع الضغوط التي قد يتعرض لها الفرد، ويتم ترتيبها من أكثر حالات الضغوط حدة إلى أقلها، مع إعطاء درجة لكل منهما. كما قد يتم تشخيص وتقييم الضغوط من خلال المقابلات للتعرف على الأحداث والخبرات التي يمر بها الفرد والتي قد تؤدي إلى معاناته من الضغوط (Krapp,2013, 2346).

وبصورة عامة اعتمدت الكثير من الدراسات والبحوث في تقييم وتشخيص الضغوط لدى المعلمين على الاستبيانات والمقاييس، وكان من أشهرها مقياس الضغوط المُدرّكة (PSS) لكوهين وزملائه ١٩٨٣م ، والذي أُعتبر الأداة النفسية الأكثر استخداماً على نطاق واسع لقياس مفهوم الضغوط لدى الراشدين بدءاً من الثامنة عشر، وهو أداة عالمية لقياس الدرجة التي نقيم عندها أحداث الحياة على أنها ضاغطة .(Ng,13,6) وتم تصميم بنود المقياس بهدف تحديد الكيفية التي يرى فيها الأفراد حياتهم غير قابلة للتنبؤ، ولا يمكن السيطرة عليها، أو التحكم بها، وأنها فوق طاقتهم. كما يتضمن المقياس عدداً من الاستفسارات عن الضغط المُعاش. واعتمدت البحث الحالي على هذا المقياس لتناسبه مع أهداف وعينة البحث.

علاج الضغوط:

يعتبر إعادة البناء المعرفي واحدة من الفنيات المستخدمة في علاج الضغوط التي يعاني منها الفرد والتي يتم من خلالها محاولة تغيير تصورات الفرد حول الأحداث التي يتعرض لها في حياته، وإعادة تنظيم البيئة المحيطة.(Miller &Travers,2005,96)

وأيضاً ركزت بعض الدراسات والبحوث على تحسين بعض العوامل الشخصية والبيئية التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها من خلال استخدام المداخل الدينية، ومهارات حل المشكلات، والدعم الاجتماعي(Spielberger,2004,425) ؛ ومن الفنيات المستخدمة أيضاً في علاج الضغوط اليوجا، وممارسة الرياضة، والتأمل (Thackery & Harris,2012,610) .

ثالثاً: الفاعلية الذاتية:

تُعد الفاعلية الذاتية حاجة نفسية ملحة تدفع الفرد إلى المثابرة والإنجاز في المواقف التي تتحدى قدراته، وتُقاس بما ينجزه الفرد من أعمال (يعقوب، ٢٠١٢). كما يشير مفهوم الفاعلية الذاتية أيضاً إلى ثقة الفرد في نفسه وفي قدراته، والقدرة على حل المشكلات بكفاءة عالية.

وفاعلية الذات تُعني اعتقاد الفرد في قدرته على أن يدير حياته بالطريقة التي يرتضيها لنفسه، وأن يؤثر على المتغيرات البيئية من حوله، وأن يبذل قدراً كبيراً من الوقت والجهد ليستطيع تحقيق أهدافه وتوجيه مساره للأفضل.

وتُعرف فاعلية الذات بأنها عملية معرفية يبني الأفراد من خلالها معتقدات وتوقعات حول قدرتهم على أداء أعمال معينة، هذه المعتقدات والتوقعات تؤثر على الجهد والوقت المبذول، ومقدار مقاومتهم للفشل والضغط النفسي في المهمة المعطاة (Bandura, 1997, 3).

وتؤثر فاعلية الذات على كيفية شعور الأفراد وتفكيرهم وأفعالهم؛ فمرتفعي الفاعلية يشعرون بالتوافق الداخلي فهم متصالحون مع أنفسهم ومع الآخرين، ويفكرون بشكلٍ أكثر عقلانية وتفاؤلاً ويسلكون بشكلٍ مرتبٍ وواعي وهم غالباً ما يصلوا لما خططوا له.

وأشار (عربيات، وحمادنة، ٢٠١٤) إلى الفاعلية على أنها معتقدات الفرد وأحكامه تجاه قدراته في إتمام المهمة المُسندة إليه.

أبعاد الفاعلية الذاتية:

قام باندورا Bandura, 1977 بتحديد ثلاثة أبعاد للفاعلية الذاتية هي:

١- **مدى الكفاءة:** ويقصد به مستوى قوة دوافع الأفراد للإنجاز في المواقف المختلفة والاختلاف بين الأفراد يكون في توقعات الفاعلية لديهم.

٢- **العمومية:** وتشير إلى انتقال الفاعلية الذاتية من موقفٍ إلى مواقفٍ أخرى مشابهة.

٣- **الشدة:** ويقصد بها أن الأفراد الذين لديهم توقعات ذاتية ضعيفة يكون أدائهم ضعيفاً مقارنة بالأفراد الذين لديهم توقعات مرتفعة عن ذواتهم ، والذين يصرون على الإنجاز حتى وإن كان أدائهم ضعيفاً.

النظرية المفسرة للفاعلية الذاتية:

على مدى سنوات طويلة حاول (Banduram1977-1997) وضع مجموعة من الأسس لمفهوم الفاعلية الذاتية، والذي يرى أن السلوك ينتج عن طريق ما يسمى بالحتمية التبادلية بين الفرد (السمات الشخصية)، والبيئة، ونتيجة التفاعل فيما بينهما ينتج السلوك.

وبالتالي فالسلوك لا ينتج عن طريق المثيرات الداخلية والخارجية وحدها، ولكن هناك عمليات وسيطة تسبق تفاعل الفرد بالبيئة، وكذلك بخبرات الفرد السابقة. والفاعلية الذاتية تمثل بُعداً من أبعاد الشخصية حيث إنها تؤثر في السلوك، وتوجهه حسب توقعات الفرد، وقدرته على الانجاز، والذي يتطور لدى الفرد من خلال خبرات النجاح السابقة، والتعزيز، والإثارة الانفعالية، وتوقعات وإيحاءات الآخرين.

وتوصل باندورا إلى أن توقعات الفرد واعتقاداته حول قدرته على إنجاز العمل الذي يقوم به؛ هي التي تحدد نجاحه فيما يعرف بتوقعات النتائج. والفاعلية الذاتية ليست سمة في السلوك تشمل أحكام الفرد على ما تم إنجازه، وهي تمثل القوة الدافعة للسلوك، وتشمل هذه القوة؛ مثابة الفرد، وإصراره، ومقاومة الضغوط، وضبط الذات، والفاعلية الذاتية المعرفية، والفاعلية الذاتية الانفعالية.

مصادر فاعلية الذات:

ويرى باندورا (Bandura, A. 1994)، (Bandura, A. 1997) أن هناك أربعة مصادر للفاعلية الذاتية يستطيع الفرد أن يكتسبها من خلال :

١- **خبرات التمكن Mastery Experience**: فإذا تكرر نجاح الفرد في أعمال معينة ازداد شعوره بالفاعلية الذاتية، وعند تكرار الفشل يقل هذا الشعور.

٢- **الإقناع اللفظي Verbal Persuasion**: فالإقناع اللفظي والتشجيع من الآخرين بمثابة تغذية راجعة تلعب دوراً إيجابياً في تفعيل معتقدات فاعلية الذات.

٣- **الخبرات البديلة Vicarious Experiences**: فملاحظة خبرات الآخرين الناجحة تعمل على تقوية معتقدات الفرد بإمكانياته.

٤- **الحالات الانفعالية الفسيولوجية Psychological and physiological state**: فترفع الحالة الإيجابية من معتقدات الفاعلية الذاتية فيمكن لمستوى معين من الاستثارة أن يزيد من تنشيط المشاعر التي تساهم في تقوية الأداء.

خصائص المعلمين ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة:

أوضح (Colin gibbsm2002,12) أن هناك بعض العناصر التي تتوافر لدى المعلمين الفاعلين ذاتياً وهي:

-القدرة على مواجهة التساؤلات والتحديات في ظل ظروف التدريس، وأن يكون ذلك واضحاً وليس ضمناً.

-قدر من المرونة، والمثابرة أثناء التدريس، والابتعاد عن عوامل التحيز.

-القدرة على الابتكار، وتوليد الحلول الجديدة، والأخذ بالاتجاهات الحديثة في التدريس.

ومما سبق يمكن القول أنه يتضح جلياً أن الفاعلية الذاتية مطلب مُلح، وحاجة نفسية تدفع الفرد إلى المثابرة والإنجاز، وهي تتولد من شعوره بأن لديه القدرة والكفاءة على أداء المهام، كما أن الفاعلية الذاتية مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر.

وتتأثر أيضاً الفاعلية الذاتية بخبرات النجاح والفشل السابقة، ويلعب المكون المعرفي دوراً رئيسياً في تحديد اتجاهات الفرد، وكذلك السلوك الذي يسلكه الفرد تجاه الأحداث، والمثيرات البيئية.

وإذا كانت الفاعلية الذاتية عاملاً مؤثراً في سلوك الفرد ونجاحه وتقدمه، فالضغوط الواقعة على المعلم عامل يعوق هذا التقدم، والعلاقة بينهما كانت هدفاً للعديد من الأبحاث .

فاعلية الذات ترتبط منطقياً وبحثياً بزيادة القدرة على مواجهة الضغوط، فالأعلى في فاعلية الذات أكثر ترتيباً وتخطيطاً واستعداداً للأحداث والمواقف الضاغطة، فهم الأكثر تصدياً للمشكلات، وبحلها يزيد تمكنهم وثقتهم في إدارة الموقف الأصعب. فذوي المستويات العالية من فاعلية الذات أكثر نجاحاً ويعانون بشكل أقل من الضغوط والاحتراق النفسي من المعلمين ذوي فاعلية الذات المنخفضة (Betoret,2006).

وما أكدت عليه نتائج دراسة (Collmann,2012) من وجود علاقة قوية وسلبية بين الضغوط وتفاعل المعلم مع الأطفال وبشكل خاص لدى المعلمين منخفضي الفاعلية الذاتية.

وما أثبتته دراسة (رسلان، ٢٠١٦) من أن فاعلية الذات لها تأثير إيجابي في خفض الضغوط لدى المعلم.

ومن هنا نرى أنه قد اتضح جلياً أن لتحسين مستوى الفاعلية تأثير على خفض درجة الضغوط. ولخفض درجة الضغوط تأثير على زيادة مستوى الفاعلية، فالعلاقة بينهم تبادلية. وأن الانفعال الشديد يؤثر سلباً على الفاعلية الذاتية.

الدراسات السابقة:

ومن الدراسات التي تفسر علاقة اليقظة العقلية بكل من الضغوط المدركة والفاعلية الذاتية:

-دراسة (Dicarlo et al., 2020): والتي هدفت إلى اختبار ما إذا كان هناك تأثيراً لتنمية اليقظة العقلية في خفض درجة الضغوط المدركة ورفع مستوى المناخ الإيجابي للصف الدراسي لدى معلمات الروضة ممن تتراوح أعمارهم بين (٢٥-٤٥). وذلك من خلال تطبيق مقياس الضغوط المدركة لكوهين (١٩٨٣) واستخدم الباحثين تدريبات اليقظة العقلية القائمة على اليوجا، وتمارين التنفس، والتأمل. توصلت النتائج إلى تقليل مستوى الضغوط وارتفاع مستوى المناخ الإيجابي وقلّة المناخ السلبي داخل الصف.

-وفي نفس الاتجاه توصلت نتائج دراسة (Janssen,M., et al,2020) إلى مدى مساهمة التدخل القائم على اليقظة في التغلب على المشاكل المختلفة المرتبطة بالضغوط في العمل وكان للتدخل دوره أيضاً في تعزيز المشاركة في أداء العمل بكفاءة.

-أما دراسة (Luong,M.T, et al,2019) فقد قامت باختبار تطبيق اليقظة العقلية على المعلمين والطلاب في ثلاث مدارس ألمانية لمعرفة مدى تأثيرها على الصحة النفسية، والكفاءة الانفعالية والاجتماعية، والإبداع لدى المشاركين في البرنامج القائم على اليقظة لخفض الضغوط (MBSR)، وذلك على عينة مكونة من (٨١) طالباً بمتوسط عمر (١٦) عام،

(١٨ ذكور - ٦٣ إناث)، و(٩٠) معلماً تتراوح أعمارهم بين (٢٦-٥٠ عاماً)، (٢٤ ذكور - ٦٦ إناث) ، وتم تطبيق أدوات الدراسة في المراحل الثلاثة (قبلي- بعدي- تتبعي)، وتوصلت النتائج إلى وجود تحسن دال وملحوظ لدى الطلاب في كلٍ من الضغوط المُدرَكة، والقلق، والاكْتئاب، والقدرات الانفعالية، على العكس من ذلك فقد أظهر المعلمون تحسن دال وملحوظ فقط في اليقظة العقلية، ولم يظهروا تحسن في باقي المتغيرات. وأوصت الدراسة بإلقاء مزيد من الضوء على مثل هذه البرامج وذلك لما لوحظ من فوائدها من خلال نتائج الدراسة .

- واهتمت دراسة (Elreda et al.,2019) باختبار ما إذا كانت لليقظة العقلية تأثيراً على جودة الصف الدراسي من حيث كون المعلمين داعمين عاطفياً في الفصل حتى في ظل ظروف الضغط الشديد، وتشكلت عينة البحث من (٢٢٤) من المعلمين بدءاً من الروضة حتى الصف الخامس الابتدائي (٩٣% إناث- ٧% ذكور) تتراوح أعمارهم بين (٣٣-٤٨)، وتم تطبيق الاختبارات القبلي والبعدي والتتبعي وتوصلت النتائج إلى أن اليقظة العقلية تقف كعامل حماية من تأثيرات الضغوط الشديدة للمعلمين.

-وهدف دراسة (محمد والأشمر، ٢٠١٨): إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين مستوى الرفاهية ، لـ(١٠) من معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، واستخدمت الدراسة استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة (ترجمة وتقنين الباحثان)، ومقياس الضغوط ومقياس الرفاهية (إعداد/ الباحثان)، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين اليقظة العقلية لدى المعلمين مما كان له أثراً في خفض الضغوط وتحسين مستوى الرفاهية لديهم .

-وقامت دراسة (Emerson,L.M et al., 2017) بتطبيق برنامج قائم على اليقظة (MBIS) على (١٢) معلماً بمتوسط عمري (٤٥ عاماً)، وذلك بعد أن سجل معلمو المدارس في جميع المراحل مستوى مرتفع من الضغوط الأمر الذي أثر بدوره على تفاعلهم مع التلاميذ وخفض مستوى فاعليتهم الذاتية، وأظهرت النتائج بعد تطبيق البرنامج تحسناً ملحوظاً في أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط بالإضافة إلى زيادة مستوى الفاعلية، وزيادة قدرتهم على إدارة الصف. وأوصت نتائج الدراسة بضرورة التدخل المبكر وذلك لدعم قدرة المعلمين على تنمية أساليب المواجهة الإيجابية وتقليل درجة الضغوط وآثارها السلبية عليهم وعلى العملية التعليمية ككل.

-وفي نفس الاتجاه هدفت دراسة (Beshai,S.,et al., 2016) إلى تطبيق برنامج قائم على اليقظة العقلية للمعلمين، وتم تطبيقه على (٨٩) معلماً في المرحلة الثانوية، وتم تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس الضغوط المُدرّكة لكوهين (١٩٨٣) ومقياس الرفاهية النفسية (WBS)، ومقياس اليقظة العقلية ذو الوجوه الخمسة (FFMQ)، ومقياس الشفقة بالذات (SCS)، وكشفت النتائج أن المجموعة التجريبية قد أظهرت انخفاضاً ملحوظاً في مستوى الضغوط، وزيادة كبيرة في مستوى الرفاهية النفسية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أن (٩٥%) من المعلمين الذين طبق عليهم البرنامج التدريبي القائم على اليقظة أعلنوا عن مدى قبول البرنامج بالنسبة لهم ومدى الاستفادة منه في مناحي الحياة الشخصية. وأوصت نتائج الدراسة بأن هذا البرنامج يُعد نهجاً جديداً للحد من الضغوط لدى المعلمين وزيادة مستوى الرفاهية النفسية والشفقة بالذات واليقظة العقلية، وبالتالي أوصت بضرورة تطبيقه على عينة مختلفة في مراحل دراسية مختلفة لتحقيق استفادة أكبر .

-قامت دراسة (Flook et al., 2013) ببحث التأثيرات الإيجابية للتدخل القائم على اليقظة في خفض الضغوط المُدرّكة وذلك من خلال برنامج تدريبي لمدة (١٢) أسبوعاً، وأدى التدخل إلى العديد من النتائج الإيجابية والتي أثرت بدورها على صحة المعلم النفسية وعلى مناخ الفصل الدراسي بشكلٍ عامٍ حيث وجد تحسناً واضحاً في درجات الأطفال في تقييمات نهاية العام.

-وتوصلت نتائج دراسة (Jennings et al.,2013) إلى وجود علاقة تربط بين كلٍ من الشفقة بالذات والفاعلية الذاتية واليقظة العقلية لدى المعلمين.

-وأيضاً توصلت نتائج دراسة (Meiklejohn et al., 2012) إلى فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية في زيادة مستوى الرفاهية النفسية للمعلمين والفاعلية الذاتية، بالإضافة إلى ارتفاع قدرتهم على إدارة الصف ودعم العلاقات مع التلاميذ.

-واهتمت دراسة (Gold,E.,et al.,2010) بتصميم برنامج قائم على اليقظة العقلية لمجموعة من معلمي المرحلة الابتدائية وذلك بهدف خفض درجة الضغوط والتوتر لديهم وأظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً لدى معظم المشاركين فيما يتعلق بالقلق والتوتر والضغوط حيث كانت هناك دلالة إحصائية، بالإضافة إلى وجود تحسناً ملحوظاً لإثنين من المهارات الأربعة لمقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة. وأوصت نتائج الدراسة بأن هذا النوع من التدخل القائم على اليقظة فعال لمحاربة الضغوط لدى المعلمين وخفض درجة الاحتراق النفسي لديهم.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

يمكن حصر أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والأطر النظرية في المحاور التالية :

١- بالنسبة للعينة : ركز البحث الحالي لاختبار فروضها على عينة من المعلمين ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢٣ - ٥٠) سنة، وذلك بما يتناسب مع أهداف البحث اقتداءً بدراسة كلٍ من (Dicarlo et al., 2020, Luong,M.T, et al,2019, Elreda et al.,2019, Emerson,L.M et al., 2017).

٢- بالنسبة للمتغيرات : تم اختيار متغيرات اليقظة العقلية، وفاعلية الذات والضغوط المُدرّكة، للوقوف مع أو ضد الدراسات السابقة من أن لليقظة العقلية دور في تحسين الفاعلية الذاتية وخفض مستوى الضغوط لدى المعلمين. كدراسة (Dicarlo et al., 2020; Janssen,M., et al,2020; Luong,M.T, et al,2019; Elreda et al.,2019; Emerson,L.M et al., 2017; Beshai,S.,et al., 2016; Flook et al., 2013; Jennings et al.,2013; Meiklejohn et al., 2012; Gold,E.,et al.,2010، محمد والأشرم، ٢٠١٨).

٣- بالنسبة للأدوات : تتمثل في إعداد مقياسين أحدهما لقياس اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية اقتداءً بدراسة كل من (سيد، ٢٠١٧ ، وأبو علي، ٢٠١٥ ، محمد والأشرم، ٢٠١٨، Beshai,S.,et al., 2016، Emerson,L.M et al., 2017; Dicarlo ،Jennings et al.,2013 et al., 2020)

٤- من حيث موقع البحث الحالي من الدراسات السابقة: ندرة الدراسات العربية التي تناولت تنمية اليقظة العقلية لخفض مستوى الضغوط المُدرّكة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى معلمات الروضة، وأن البحث الحالي جاء مساهمًا للدراسات الأجنبية السابقة في إجرائها على المعلمين، بالإضافة إلى

تناولها العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية والضغط، مع قدرة متغير اليقظة على تحسين مستوى الفاعلية وخفض درجة الضغط.

فروض البحث:

تمت صياغة فروض البحث الحالي في ضوء نتائج الدراسات السابقة على النحو التالي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغط المُدرَكة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية) لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغط المُدرَكة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية) لصالح القياس البعدي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقاييس اليقظة العقلية والضغط المُدرَكة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية).

منهجية و إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي عند تطبيق البرنامج ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية، وبإجراء تطبيق قبلي/ بعدي لكلٍ من المجموعتين والمقارنة بين متوسط درجات التطبيقين القبلي والبعدي، وذلك لكي يتم التوصل إلى تحديد مدى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على تنمية اليقظة العقلية ودوره في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية وخفض درجة الضغط، ثم تم تطبيق القياس التتبعي لتحديد استمرارية الفاعلية.

مجتمع البحث وعينته:

- مجتمع البحث : تكون من جميع معلمات رياض الأطفال بمدارس الفيوم.
 - عينة حساب الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث : تكونت من عينة عشوائية قدرها (١١٢) معلمة وتم اعتبارهم عينة استطلاعية للبحث. تراوحت أعمارهم الزمنية من (٢٢-٥٧) سنة بمتوسط عمري (٢٧,٥٥) سنة ، وانحراف معياري قدره (٦,٤١)، وتم اعتبارها عينة ممثلة للمجتمع الأصلي.

- عينة البحث التجريبية: تكونت من (٢٠) معلمة مقسمة على مجموعتين (١٠) معلمات مجموعة تجريبية و (١٠) معلمات مجموعة ضابطة، وتم حساب تكافؤ المجموعتين في التطبيق القبلي لكل من اليقظة العقلية، والضغط المُدرَكة والفاعلية الذاتية. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١)

قيمة " U " لاختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لكل من اليقظة العقلية، والضغط المُدرَكة، والفاعلية الذاتية

المقاييس الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
الوعي	التجريبية	١٠	١١,٧٥	١١٧,٥٠	٣٧,٥٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	٩,٢٥	٩٢,٥٠		
التقبل	التجريبية	١٠	١٢,٨٠	١٢٨	٢٧,٠٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	٨,٢٠	٨٢		
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	التجريبية	١٠	١٠,٩٠	١٠٩	٤٦,٠٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠,١٠	١٠١		
الدرجة الكلية للضغط	التجريبية	١٠	١٠,٠٥	١٠٠,٥٠	٤٥,٥٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠,٩٥	١٠٩,٥٠		

المقاييس الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
المُدركة						
الفاعلية الشخصية	التجريبية	١٠	١٢,٢٥	١٢٢,٥٠	٣٢,٥٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	٨,٧٥	٨٧,٥٠		
الخبرات المسيطرة	التجريبية	١٠	١٣,٦٥	١٣٦,٥٠	١٨,٥٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	٧,٣٥	٧٣,٥٠		
فسيولوجية فاعلية الذات	التجريبية	١٠	١١	١١٠	٤٥	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠	١٠٠		
الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية	التجريبية	١٠	١٢٠	١٢٠,٠٥	٣٤,٥٠٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	٨٩	٨٩,٩٥		

يشير الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لكل من اليقظة العقلية، والضغوط المُدركة، والفاعلية الذاتية ومن ثم فإن المجموعتين متكافئتين قبل تطبيق البرنامج.

أدوات البحث:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة):

اطلعت على بعض المقاييس المنشورة وغير المنشورة التي تناولت اليقظة العقلية، ولم تتوصل الباحثة- وذلك في حدود اطلاعها- إلى مقياس منشور يقيس اليقظة العقلية لمعلمات الروضة، وقد استفادت الباحثة مما تم الاطلاع عليه من بعض مقاييس اليقظة العقلية التي طُبقت على عينات مختلفة كما في جدول (٢).

جدول (٢) المقاييس التي تم الاطلاع عليها لليقظة العقلية

م	اسم المقياس	مؤلف المقياس	الأبعاد المتضمنة	النشر/ السنة
١	مقياس اليقظة العقلية	محمد مسعد	١- تنظيم الوعي والانتباه ٢- التقبل الواعي ٣- انسيابية وحرية الوعي والادراك ٤- الانفتاح والشغف العقلي	٢٠١٩ غير منشور
٢	استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة Five Fact Mindfulness Questionnaire(FFMQ)	إعداد Bear, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney(2006) تعريب رياض العاسمي	١- الملاحظة ٢- الوصف ٣- التصرف بوعي ٤- عدم الحكم على الخبرة الداخلية ٥- عدم رد الفعل على الخبرة الداخلية (القبول والتقبل)	٢٠١٨ غير منشور
٣	مقياس اليقظة العقلية	علي محمد الشلوي	١- المرونة العقلية ٢- السعي للإبداع ٣- إنتاج الإبداع ٤- البدء في العمل	٢٠١٨ غير منشور
٤	مقياس اليقظة العقلية	اعداد Langer,1992 تعريب علي حسين مظلوم، و سلام محمد علي هادي عبد	١- التمييز اليقظ ٢- الانفتاح على الجديد ٣- التوجه نحو الحاضر ٤- الوعي بوجهات النظر المتعددة	٢٠١٨ غير منشور

م	اسم المقياس	مؤلف المقياس	الأبعاد المتضمنة	النشر/ السنة
٥	مقياس (تورنتو) لليقظة العقلية Toronto Mindfulness Scale	إعداد (Lau,2006) تعريب رياض نايل العاسمي	١- الانتباه ٢- اليقظة ٣- الوعي	٢٠١٨ غير منشور
٦	قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة Kentucky Inventory of Mindfulness Skills	اعداد (Bear et al., 2004) تعريب فاطمة السيد حسن خشبة	١- الملاحظة ٢- الوصف ٣- الوعي بالفعل ٤- القبول دون حكم	٢٠١٨ غير منشور
٧	مقياس اليقظة الذهنية	أحلام مهدي عبد الله	١- التميز اليقظ ٢- الانفتاح على الجديد ٣- التوجه نحو الحاضر ٤- السوعي بوجهات النظر المتعددة	٢٠١٢ غير منشور

من خلال تحليل المقاييس الواردة بجدول (٢) تشير الباحثة إلى عدم إمكانية استخدامها في البحث الحالي وذلك لاختلاف العينة واختلاف الهدف من استخدامها، مما استلزم قيام الباحثة بإعداد مقياس لليقظة العقلية خاص بمعلمات رياض الأطفال. كما تم تحديد تعريف لليقظة العقلية بأنها " الوعي الكامل بالمشيرات التي تتفاعل معها المعلمة، مع تقبل الأحداث التي تمر بها بالكامل كما هي دون إصدار أحكام عليها " .

صياغة مفردات المقياس:

كان من نتيجة تحليل الروافد النظرية والميدانية استخلاص مجموعة من البنود ساهم أغلبها في صياغة عبارات المقياس والتي بلغ عددها (٣١) بنداً روعي في صياغتها الوضوح وعدم التكرار وتجنب المرغوبية الاجتماعية،

بما يعني تقادي الإيحائية والازدواجية وعدم البدء بكلمات (لا- ينبغي - جميع - كل).

تحديد بدائل الاستجابة:

صيغت بدائل الاستجابة في خمسة بدائل (تنطبق تماماً- تنطبق بدرجة كبيرة- تنطبق بدرجة متوسطة- تنطبق بدرجة قليلة- لا تنطبق)، وذلك في ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحكيم المقياس وقد أسفرت في مجملها عن ملائمة وأفضلية هذه الصيغة من صيغ بدائل الاستجابة.

صياغة تعليمات المقياس:

تمت صياغة ووضع مجموعة من التعليمات الموجهة للمعلمات عينة الدراسة وذلك بهدف مساعدتهم على الاستجابة لبنود المقياس وعباراته، مع التأكيد على حرية المفحوصين وسرية استجاباتهم.

تحكيم المقياس:

تم عرض المقياس على بعض أساتذة علم النفس بجامعة عين شمس والفيوم. حيث طلب منهم قراءة عبارات المقياس وبنوده لإبداء وجهة نظرهم بصددتها. وقد أسفرت عملية التحكيم عن إعادة تعديل بعض البنود وإعادة صياغتها، كما تم حذف بعض البنود وذلك استناداً إلى مبررات وحجج لها من الواقعية والمنهجية ما يوجب الأخذ بها، وتكونت الصورة النهائية للمقياس من (٢٨) بنداً بدلاً من (٣١) بنداً.

حساب الكفاءة السيكمترية:

يتم التحقق منها من خلال الاتساق الداخلي للمقياس ودقته وصدق المقياس، وكذلك ثباته، فضلاً عن وضع طريقة موضوعية للتصحيح ومعالجة المرغوبة الاجتماعية.

الاتساق الداخلي للمقياس:

يوضح جدول (٣) معاملات الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين مقياس اليقظة العقلية وبنوده

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	البند معامل الارتباط
٠,٤٧٢	٠,٣١٨ **	٠,٣٧٩ **	*٠,٣٢٤ *	٠,٤٠٥ **	٠,٥٣٠ **	٠,٣٥٩ **	٠,٤٠٩ **	ط
١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	البند معامل الارتباط
٠,٣٥٠ **	٠,٤٣١ **	٠,٥٠٣ **	٠,٢٤٦ **	٠,١٦٠ **	٠,٣٤١ **	٠,٤٩٢ **	٠,٣٥٠ **	ط
٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	البند معامل الارتباط
٠,٣٤٤ **	٠,٤١١ **	٠,٣٠٣ **	*٠,٤٦٥ *	٠,٦٦٦	٠,٢٢٧ **	٠,٠٨٩	٠,٣٣٣ **	ط
**دال عند(٠,٠١) * دال عند(٠,٠٥)				٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	البند معامل الارتباط
				٠,٣٥٠ **	٠,٣٤٤ **	٠,٤٣٣ **	١٣٣	ط

من خلال تحليل نتائج جدول الاتساق الداخلي فقد تم استبعاد العبارات رقم (١٨، ٢٠، ٢٥) وذلك لعدم وجود ارتباط دال بين هذه العبارات والدرجة الكلية للمقياس.

صدق المقياس:

الصدق الظاهري: قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة العقلية في صورته الأولية المكونة من (٣١) عبارة، وتم عرضه على مجموعة من أساتذة

الصحة النفسية وعلم النفس بكلٍ من جامعة عين شمس والفيوم (ملحق رقم ١)، وقد أسفرت عملية التحكيم عن إعادة صياغة بعض العبارات وحذف البعض الآخر.

صدق البناء أو التكوين:

يقصد به تمثيل المقياس للظاهرة التي يضطلع بقياسها، ولتحقيق هذا النوع من الصدق تمت صياغة عبارات المقياس من خلال المقاييس التي أعدت لتشخيص اليقظة العقلية، وكذلك في ضوء الأطر النظرية.

الصدق العاملي:

تم إجراء التحليل العاملي للمقياس وذلك بعد حذف المفردات التي تم حذفها خلال إجراء الاتساق الداخلي، حيث تم عمل التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، كما استخدم محك كايزر الذي يتطلب مراجعة الجذر الكامن للعوامل الناتجة على أن تقبل العوامل التي يزيد جذرها عن الواحد الصحيح وتعد عوامل عامة، كما تم تدوير المحاور بطريقة الفاريمكس Varimax واختيرت نسبة ٠,٣ كحد أدنى لدلالة المتغيرات على العوامل أو العبارات .

قبل إجراء التحليل العاملي تم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك من خلال إجراء اختبار كفاية العينة (Kaiser-Meyer-Olkin test) KMO، وأسفرت النتائج عن كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي حيث كانت قيمة $KMO = 0.697$ وقيمة $KMO = \text{Bartlett's Test of Sphericity}$ 773.634 وهي قيمة دالة عند ٠,٠٠١، وبعد التأكد من كفاية العينة للتحليل العاملي، كذلك تم التأكد من أن كافة الخلايا القطرية أكبر من ٠,٥، بعد ذلك أخضعت الباحثة مفردات المقياس وعددها (٢٥) مفردة للتحليل العاملي. فأخرج التحليل العاملي ٧ عوامل فسروا (٦٠,٥٥٠ %)

من نسبة تباين درجات العينة. ثم تم التدوير بطريقة الفاريمكس وتم التوصل إلى عاملين حيث نتجت بنية عاملية استطاعت أن تفسر نسبة (٤٠,٥٨ %) من نسبة تباين درجات العينة على المقياس وتشبع عليهم (٢٢) مفردة من مفردات المقياس، وفيما يلي توضيح لهذه العوامل:

جدول (٤): قيم التشبعات على العاملين لمقياس اليقظة العقلية (ن = ١١٢)

العامل الثاني		العامل الأول	
رقم البند	قيم التشبع على العامل	رقم البند	قيم التشبع على العامل
٢٦	.٧١٠	٣	.٧٩٨
٨	.٦٩٦	١٥	.٧٦٣
٤	.٦٩٢	٢١	.٧١٢
٢	.٦٨٦	١	.٦٩٨
١٤	.٦٠١	٢٧	.٦٩٣
١٦	.٥٣٢	٢٣	.٦٨٤
٢٨	.٤٩٢	١٣	.٥٩٤
٦	.٤٨٩	٥	.٥٤٣
٢٤	.٤٣٢	٩	.٤٢٢
٢٢	.٣٨٤	١٧	.٣٩١
١٢	.٣٩٢	٧	.٣٦٣
٣,٢٣		٣,٩٢	الجذر الكامن
% ١٧,٧٠		% ٢٢,٨٨	نسبة التباين
		% ٤٠,٥٨	التباين الكلي

يتضح من جدول (٤) أن العامل الأول قد تشبع عليه ١١ بنداً، واستطاعوا أن يفسروا نسبة تباين مقداره ٢٢,٨٨% من تباين درجات العينة على المقياس، حيث تعكس هذه المفردات درجة الانتباه الواعي والملاحظة والمراقبة المستمرة للخبرات مع التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية والأحداث المستقبلية، لذا مالت الباحثة تسمية هذا العامل (الوعي). والعامل الثاني تشبع عليه ١١ بنداً واستطاعوا أن يفسروا نسبة تباين مقداره ١٧,٧٠% من تباين درجات العينة على المقياس، حيث تعكس هذه المفردات درجة قبول الخبرات والأحداث والتسامح معها، مع عدم إصدار أحكام لتقييم الأفكار والمشاعر والانفعالات، لذا مالت الباحثة تسمية هذا العامل للتقبل، ومن ثم أكد التحليل العملي الاستكشافي على الصدق العملي لمقياس اليقظة العقلية.

الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم المقياس إلى قسمين ويقارن متوسط الربع الأعلى في الدرجات بمتوسط الربع الأدنى في الدرجات. وبعد توزيع الدرجات تم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (٢٥%) من الدرجات وأقل (٢٥%) من الدرجات ، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٥) قيمة اختبار "ت" الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	مقياس اليقظة العقلية
٠,٠١	٢١,٨٢٧	٣,٥٥	٧٩,٨٢	٢٩	مرتفعي اليقظة
دالة		٢,٨٩	٦١,٩	٣٣	منخفضي اليقظة

من خلال نتائج الجدول يتضح أن المقياس يميز بين المعلمات ذوي الدرجات العليا والمعلمات ذوي الدرجات الدنيا في درجة اليقظة العقلية ، مما يعني أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالٍ. وهو يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز بين الدرجات العليا والدرجات المنخفضة.

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بالطرق التالية:

أ. الثبات بإعادة الاختبار: تم تطبيق المقياس على عينة التقنين المكونة من (٣٠) معلمة، ثم إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره أسبوعين وبلغ معامل الارتباط (٠,٨٩٢)، عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهو معامل ارتباط مرتفع، مما يجعل الأداة صالحة للتطبيق على أفراد عينة البحث.

ب. تم حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية للمقياس، حيث إن معامل الارتباط المحسوب عن طريق $\text{spearman Brown} = 0.716$ ، ومعامل جوتمان $\text{Gutman} = 0.714$ ، كما أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل = ٠,٨٥٤ ، وللأبعاد الفرعية للمقياس = ٠,٨٧٤ ، ٠,٨١٦ على التوالي.

تصحيح المقياس:

تم تقدير الدرجات وفق هذا المقياس بشكل متدرج من (٥ : ١) حيث تأخذ العبارة التي تدل على استجابة عالية لليقظة (٥) إلى أن نصل إلى عدم الاستجابة (١) ، أما في حالة الصياغة السالبة للعبارة فيتم التصحيح عكس ما تقدم ، وبذلك تتراوح الدرجة الخام على هذا المقياس من ٢٢ : ١١٠ علماً بأن الدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع اليقظة العقلية .

الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية :

بعد التأكد من صلاحية المقياس وضبطه إحصائياً، تكونت الصورة النهائية من (٢٢) عبارة، ولكل عبارة خمسة اختيارات موزعة على بعدي المقياس، ومقسمة إلى عبارات موجبة وأخرى سالبة، وفيما يلي عبارات مقياس اليقظة العقلية.

جدول (٦) توزيع العبارات على مكونات المقياس

المجموع	أرقام العبارات السالبة	أرقام العبارات الموجبة	المكونات
١١	٢١-١٧-٩	-١٣-١١-٧-٥-٣-١ ١٩-١٥	الوعي
١١	٢٢-١٤-٢	-١٦-١٢-١٠-٨-٦-٤ ٢٠-١٨	التقبل
٢٢	مجموع عبارات المقياس		

ثانياً: مقياس الفاعلية الذاتية (إعداد/ الباحثة):

ولإعداد المقياس اطّلت الباحثة على:

مقياس فعالية الذات التعليمية لـ (Aasen,2003) ويتكون من (٢٨) مفردة و يقيس الثقة في القدرة على الأداء ، ومقياس فاعلية المعلم لـ (Denzine et al., 2005) ويتكون من (٢٠) بنداً، ومقياس إحساس المعلم بالفاعلية النسخة المختصرة إعداد (Schwartz, 2010) واحتوى على (١٢) بنداً لقياس إحساس المعلم بفاعليته الذاتية بجوانبها المختلفة، ومقياس فعالية الذات التربوية إعداد فاضل محسن وعباس نوح (٢٠١١) ويتكون من (٢٢) موقفاً، لكل موقف ثلاث خيارات لقياس الفاعلية الذاتية التربوية لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات، ومقياس فعالية الذات للمعلم إعداد

(Beck,2014) ويتكون من (٢٢) مفردةً لقياس مدى قدرة المعلم على القيام بدوره بفعالية، ومقياس فاعلية الذات إعداد هبة محمد محمود (٢٠١٧) ويتكون من (٣٦) مفردةً ويقيس فاعلية الذات لدى الطلاب المعلمين، ومقياس الكفاءة الذاتية المُدرّكة إعداد أسماء محمد عيد (٢٠١٧) ويتكون من (٥٠) مفردةً ويقيس فاعلية الذات لدى الطالبات المعلمات، مقياس كفاءة الذات التدريسية إعداد محمد مسعد (٢٠١٩) ويتكون من (٣١) مفردةً ويقيس درجة كفاءة الذات التدريسية لدى معلمي التربية الخاصة.

ومن خلال تحليل المقاييس المختلفة والأطر النظرية والدراسات السابقة تم تحديد تعريف للفاعلية الذاتية بأنها " ثقة المعلمة في قدرتها على الإنجاز، وأنها فعالة في محيط عملها، مثابرة في أدائها ولديها قدرة على إدارة ذاتها والتحكم في انفعالاتها بما يؤدي إلى الحضور الفعال في مجالات الحياة".

صياغة مفردات المقياس:

كان من نتيجة تحليل الروافد النظرية والميدانية استخلاص مجموعة من البنود ساهم أغلبها في صياغة عبارات المقياس والتي بلغ عددها (٢٩) بنوداً روعي في صياغتها الوضوح وعدم التكرار وتجنب المرغوبية الاجتماعية، بما يعني تفادي الإيحائية والازدواجية وعدم البدء بكلمات (لا- ينبغي - جميع - كل).

تحديد بدائل الاستجابة:

صيغت بدائل الاستجابة في خمسة بدائل (تتطبق تماماً- تتطبق بدرجة كبيرة- تتطبق بدرجة متوسطة- تتطبق بدرجة قليلة- لا تتطبق) وذلك في ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحكيم المقياس وقد أسفرت في مجملها عن ملائمة وأفضلية هذه الصيغة من صيغ بدائل الاستجابة.

صياغة تعليمات المقياس:

تمت صياغة ووضع مجموعة من التعليمات الموجهة للمعلمات عينة الدراسة وذلك بهدف مساعدتهم على الاستجابة لبنود المقياس وعباراته، مع التأكيد على حرية المفحوصين وسرية استجاباتهم.

تحكيم المقياس:

تم عرض المقياس على بعض من أساتذة علم النفس بجامعة عين شمس والفيوم (ملحق ١) حيث طلب منهم قراءة عبارات المقياس وبنوده لإبداء وجهة نظرهم بصدها. وقد أسفرت عملية التحكيم عن إعادة تعديل بعض العبارات وإعادة صياغتها، كما تم حذف بعض البنود وذلك استناداً إلى مبررات وحجج لها من الواقعية والمنهجية ما يوجب الأخذ بها، وتكون المقياس قبل إجراء التحليل العاملي من (٢٧) بنداً بدلاً من (٢٩) بنداً.

حساب الكفاءة السيكومترية:

ويُقصد بها التحقق من اتساق المقياس ودقته وصدق المقياس، وكذلك ثباته، فضلاً عن وضع طريقة موضوعية للتصحيح ومعالجة المرغوبية الاجتماعية.

الاتساق الداخلي للمقياس:

يوضح جدول (٧) معاملات الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين مقياس الفاعلية الذاتية وبنوده

البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
معامل الارتباط	**٠,٣٥٨	**٠,٥١٢	**٠,٣٩٦	**٠,٣٣٣	**٠,٤٧٠	**٠,٣٧٠	**٠,٣٦١	٠,٣٦٧
البند	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
معامل الارتباط	**٠,٤٨٧	**٠,٦١١	**٠,٢٠٥	**٠,٧٠١	**٠,٤٩٠	**٠,٤١١	**٠,٥٥٧	**٠,٥٤٥

٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	البند معامل الارتباط
**٠,٤٤٥	**٠,٥١٣	**٠,٣٧٣	**٠,٣٨٢	**٠,٣٨٩	**٠,٦٠٨	**٠,٣٢١	**٠,٦٨٢	
**دال عند (٠,٠١) * دال عند (٠,٠٥)					٢٧	٢٦	٢٥	البند معامل الارتباط
					**٠,٧٠١	**٠,٦٩٤	**٠,٥٨٣	

صدق المقياس :

الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة العقلية في صورته الأولية المكونة من (٢٩) عبارة وتم عرضه على بعض من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بكل من جامعة عين شمس والفيوم (ملحق ١)، وقد أسفرت عملية التحكيم عن إعادة صياغة بعض العبارات وحذف البعض الآخر.

صدق البناء أو التكوين:

يقصد به تمثيل المقياس للظاهرة التي يضطلع بقياسها، ولتحقيق هذا النوع من الصدق تمت صياغة مفردات المقياس على ضوء الأطر النظرية والأدوات السابقة الخاصة بالفاعلية.

الصدق العاملي:

تم إجراء التحليل العاملي للمقياس وذلك بعد حذف المفردات التي تم حذفها خلال إجراء الاتساق الداخلي، حيث تم عمل التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، كما استخدم محك كايزر الذي يتطلب مراجعة الجذر الكامن للعوامل الناتجة على أن تقبل العوامل التي يزيد جذرها عن الواحد الصحيح وتعد عوامل عامة، كما تم تدوير المحاور بطريقة الفاريمكس Varimax واختيرت نسبة ٠,٣ كحد أدنى لدلالة المتغيرات على العوامل أو العبارات.

قبل إجراء التحليل العاملي تم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك من خلال إجراء اختبار كفاية العينة (Kaiser-Meyer-Olkin test) $KMO = 0.699$ ، وأسفرت النتائج عن كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي حيث كانت قيمة $KMO = 0.699$ وقيمة 975.914 $=$ Bartlett's Test وهي قيمة دالة عند 0.001 ، وبعد التأكد من كفاية العينة للتحليل العاملي، كذلك تم التأكد من أن كافة الخلايا القطرية أكبر من 0.5 ، بعد ذلك أخضعت الباحثة مفردات المقياس وعددها (٢٩) مفردة للتحليل العاملي. فأخرج التحليل العاملي عاملين فسروا (٦٠,١٨٨%) من نسبة تباين درجات العينة. ثم تم التدوير بطريقة الفاريمكس وتم التوصل إلى ثلاثة عوامل حيث نتجت بنية عاملية استطاعت أن تفسر نسبة (٣٦,٨٠١%) من نسبة تباين درجات العينة على المقياس وتشبع عليهم (٢٤) مفردة من مفردات المقياس، وفيما يلي توضيح لهذه العوامل:

جدول (٨): قيم التشبعات على الثلاث عوامل لمقياس الفاعلية الذاتية (ن=١١٢)

العامل الثالث		العامل الثاني		العامل الأول	
رقم البند	قيم التشبع على العامل	رقم البند	قيم التشبع على العامل	رقم البند	قيم التشبع على العامل
٢٢	.٦٧٧	٥	.٧١١	٩	.٧٥١
٢٧	.٦١٦	٢	.٦٩١	١٢	.٧٣٤
١٦	.٦٠٦	١٤	.٦٢٨	٢٤	.٦٦٨
٧	.٥٩٧	٨	.٥٩٨	٦	.٥٣٨
٢٦	.٥٩٤	١٧	.٥٧١	٣	.٤٩٥
٢٥	.٥٣٥	٢٣	.٥٦٤	١٥	.٤٧٦
١٣	.٥٠٥	١١	.٥٢٢		
١٩	.٤٧٤				
١٠	.٤١٩				
١	.٤٠٩				

العامل الثالث		العامل الثاني		العامل الأول	
رقم البند	قيم التشبع على العامل	رقم البند	قيم التشبع على العامل	رقم البند	قيم التشبع على العامل
				٣٩٦	٤
٢,٢١		٣,٦٦		٤,٠٥	الجزر الكامن
%١٤,٨١		%١٤,٨١		١٥,٢٩	نسبة التباين
		%٣٠,١١			التباين الكلي

يتضح من جدول (٨) أن العامل الأول قد تشبع عليه (١١) بنداً، واستطاعوا أن يفسروا نسبة تباين مقداره ١٥,٠١٥% من تباين درجات العينة على المقياس، حيث تعكس هذه المفردات إدراك المعلمة لقدرتها على القيام بأداء سلوك معين مما يجعلها متمكنة في عملها"، لذا مالت الباحثة تسمية هذا العامل (الفاعلية الشخصية). والعامل الثاني تشبع عليه (٧) بنود واستطاعوا أن يفسروا نسبة تباين مقداره ١٣,٥٨١% من تباين درجات العينة على المقياس، حيث تعكس هذه المفردات امتلاك المعلمة التوقعات المرتفعة التي تمكنها من المثابرة في العمل وبذل جهد أكبر في مواجهة الخبرات الشاقة مما يؤدي إلى فاعلية الأداء، لذا مالت الباحثة تسمية هذا العامل (الخبرات المسيطرة)، والعامل الثالث تشبع عليه (٦) بنود واستطاعوا أن يفسروا نسبة تباين مقداره ٨,٢٠٥% من تباين درجات العينة على المقياس، حيث تعكس هذه المفردات حالة المعلمة الفسيولوجية والعاطفية والتي تؤثر على أحكام الفاعلية الذاتية بخصوص مهام محددة"، لذا مالت الباحثة تسمية هذا العامل (وفسيولوجية فاعلية الذات)، ومن ثم أكد التحليل العاملي الاستكشافي على الصدق العاملي لمقياس الفاعلية الذاتية.

الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم المقياس إلى قسمين ويقارن متوسط الربع الأعلى في الدرجات بمتوسط الربع الأدنى في الدرجات. وبعد توزيع الدرجات تم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (٢٥%) من الدرجات وأقل (٢٥%) من الدرجات، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٩) يبين اختبار "ت" الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الفاعلية الذاتية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	مقياس الفاعلية الذاتية
٠,٠٠١ دالة	١٩,٩٨	٤,٥٩	٩١,٠٣	٣٣	مرتفعي الفاعلية
		٤,١٤	٦٨,٤٦	٢٨	منخفضي الفاعلية

تدل نتائج الجدول على أن المقياس يميز بين المعلمات ذوي الدرجات العليا والمعلمات ذوي الدرجات الدنيا في درجة الفاعلية الذاتية ، مما يعني أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل صدق عالٍ. وهو يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز بين الدرجات العليا والدرجات المنخفضة.

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بالطرق التالية:

أ. **الثبات بإعادة الاختبار:** تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار على عينة استطلاعية قدرها (٣٠) معلمة، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ثم إعادة تطبيق المقياس بعد مدة زمنية قدرها (ثلاثة أسابيع) من التطبيق الأول، وتم حساب الارتباط بين درجات المفحوصين في التطبيقين، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٨٧١)، عند

مستوى دلالة (0,01) وهو معامل ارتباط مرتفع، مما يجعل الأداة صالحة للتطبيق على أفراد عينة البحث.

ب. تم حساب ثبات المقياس: عن طريق التجزئة النصفية للمقياس، حيث إن معامل الارتباط المحسوب عن طريق spearman Brown = 0.771 ، ومعامل جوتمان Gutman = 0.771 ، كما أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل = 0,827 ، وللأبعاد الفرعية للمقياس = 0,760 ، 0,745 ، 0,713 على التوالي.

تصحيح المقياس:

يتم تصحيح مفردات المقياس وفقاً للاستجابة الأعلى فتحصل على (5) إلى أن نصل لعد الاستجابة فتحصل على (1) ، أما في حالة الصياغة السالبة للعبارات فيتم التصحيح عكس ما تقدم، بحيث تتراوح الدرجة الخام للمقياس من (120:24) علماً بأن الدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع الفاعلية الذاتية .

الصورة النهائية لمقياس الفاعلية الذاتية :

بعد التأكد من صلاحية المقياس وضبطه إحصائياً، تم الوصول إلى شكل نهائي للمقياس يتكون من (24) عبارة، ولكل عبارة خمسة اختيارات موزعة على ثلاثة أبعاد ، ومقسمة إلى عبارات موجبة وأخرى سالبة، ويتضح فيما يلي توزيع بنود مقياس الفاعلية.

جدول (10) توزيع عبارات المقياس

المجموع	أرقام العبارات السالبة	أرقام العبارات الموجبة	الأبعاد الرئيسية
11	22-13-4	-20-18-16-10-7-1 24-23	الفاعلية الشخصية

الأبعاد الرئيسية	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	المجموع
الخبرات المسيطرة	٢١-١٩-١٤-١١-٨-٥	٢	٧
فسيولوجية فاعلية الذات	١٧-٦	١٥-١٢-٩-٣	٦
مجموع العبارات			٢٤

ثالثاً: مقياس الضغوط المُدرَكة (PSS إعداد : Cohen,1983) (ترجمة وتعريب الباحثة):

تم إعداد مقياس الضغوط المُدرَكة Perceived Stress Scale

للمرة الأولى في عام (١٩٨٣) من قِبَل (Cohen, Kamarck, and Mermelstein) ويُعد هذا المقياس أداة عالمية لقياس الدرجة التي تُقيم عندها أحداث الحياة على أنها ضاغطة. وقد راعى مُعدو المقياس أن تكون الأسئلة سهلة الفهم، وبدائل الاستجابة بسيطة، وأن تكون الأسئلة ذات طابع عام أي ليست خاصة بمجموعة معينة أو ثقافة محددة، وبما أن الأسئلة تُسأل عن المشاعر والأفكار في الشهر الماضي فهي تقيس حالة وليست سمة. وقد تم تطبيق الاستبيان الأساسي على (٥٥٧) طالباً وطالبة من كليات إدارة الأعمال في ثلاث جامعات أمريكية، وشملت الدراسة فحص الهيكل العام للمقياس، وثبات الهيكل العام لفترات المقياس، ومستوى ثقة المقياس والصدق التقاربي والتبايدي للمقياس، وقد تم اختبار الثبات بمعامل الفا كرونباخ، وتم اختبار الصدق والثبات بمعامل سبيرمان وذلك من قِبَل مُعد المقياس، وكانت مستويات الصدق والثبات مرتفعة وتستحق الثقة في تطبيقه.

ويتكون المقياس من (١٠) فقرات مقسمة إلى فقرات إيجابية وهي (٤-٥-٥) و(٨-٧)، وفقرات سلبية وهي (١-٢-٣-٦-٩-١٠). ويفسر مُعد المقياس الدرجة الأعلى التي يحصل عليها الفرد بأن لديه مستوى عالٍ من الضغوط، والدرجة الأقل بمستوى منخفض من الضغوط، كما أن بدائل المقياس هي (٠ = ابدأ، ١ = تقريباً، ٢ = أحياناً، ٣ = غالباً، ٤ = كثيراً جداً).

إعداد المقياس في البحث الحالي :

ترجمة المقياس:

اشتملت ترجمة المقياس على خطوتين: الأولى الترجمة الأولية من قِبَل الباحثة وبعد ذلك تم عرض النسخة الأجنبية مع النسخة المترجمة على مجموعة من متخصصي اللغة الإنجليزية بهدف تدقيق العبارات والتأكد من دقة الترجمة وملحق (١) يبين أسماء متخصصي اللغة الإنجليزية. ومن ثم تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة على بعض العبارات أو الكلمات والتأكد من دقة الترجمة. ثم بعد ذلك تم عرضه على خبير متخصص في اللغة العربية لسلامة الصياغة اللغوية.

الثبات:

تم حساب الثبات بالطرق التالية:

أ. الثبات بإعادة الاختبار: تم التحقق من ثبات المقياس على عينة استطلاعية قدرها (٣٠) معلمة، حيث تم تطبيق المقياس على العينة ثم بعد ذلك إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد مدة زمنية قدرها (ثلاثة أسابيع) من التطبيق الأول، وتم حساب الارتباط بين درجات المفحوصين في التطبيقين، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٨٧٣)، عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهو معامل ارتباط مرتفع، مما يجعل الأداة صالحة للتطبيق على أفراد عينة البحث.

ب. تم حساب ثبات المقياس: عن طريق التجزئة النصفية للمقياس، حيث إن معامل الارتباط المحسوب عن طريق spearman Brown = 0.776 ، ومعامل جوتمان Gutman = 0.774 ، كما أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل = 0.700.

صدق المقياس :

صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس على عددٍ من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس بجامعة عين شمس والفيوم وذلك للتحقق من صلاحية البنود لقياس ما وُضِعَتْ من أجل قياسه.

الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية): تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم المقياس إلى قسمين ويقارن متوسط الربع الأعلى في الدرجات بمتوسط الربع الأدنى في الدرجات. وبعد توزيع الدرجات تم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (٢٥%) من الدرجات وأقل (٢٥%) من الدرجات ، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (١١) قيمة اختبار "ت" للفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الضغوط

مقياس الضغوط المُدركة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مرتفعي الضغوط	٣٤	٣٥,٣٢	٣,٢٩	١٥,٧٤	٠,٠١
منخفضي الضغوط	٣٧	٢٣,٥١	٣,٠٠		

يظهر الجدول الفروق بين المعلمات مرتفعات الدرجات في الضغوط والمعلمات منخفضة الدرجات، وهذا يدل على أن المقياس يميز بين ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا في درجة الضغوط ، مما يعني أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالٍ. وهو يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز في درجة الضغوط.

رابعاً: برنامج تنمية اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد وتصميم برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية بهدف تحسين مستوى الفاعلية الذاتية وخفض درجة الضغوط المُدركة لدى معلمات رياض الأطفال. وقد بلغ عدد جلسات البرنامج عشرين جلسة، وقد تم عرضه على عدد من السادة أعضاء هيئة التدريس بجامعة عين شمس والفيوم لأخذ آرائهم من حيث مدى مناسبة جلسات البرنامج، وأهدافه، والأساليب والفنيات المستخدمة فيه، وقد قامت الباحثة بتعديله في ضوء توجيهاتهم، وقد تم تطبيق البرنامج الحالي في حوالي شهر ونصف واستغرقت كل جلسة حوالي من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة تقريباً، وفيما يلي عرض مختصر للبرنامج يشمل جلساته، وأهدافه، والتدريبات والفنيات المستخدمة:

جدول (١٢)

برنامج تنمية اليقظة العقلية

الجلسات	الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الأولى	تعارف ونمهيدي لتطبيق مقاييس الدراسة	توضيح أهمية وأثر البرنامج التدريبي في تنمية اليقظة العقلية وتحسين مستوى الفاعلية الذاتية وخفض حدة الضغوط لدى المعلمات	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار
الثانية	مقدمة إلى اليقظة العقلية ومكوناتها/الفاعلية الذاتية/والضغوط المُدركة	تعريف المعلمات على مفهوم اليقظة ومكوناتها وأهميتها واستخداماتها، وعلى مفهوم الفاعلية الذاتية وأبعادها وأهميتها، ومفهوم الضغوط ومصادرها وأعراضها.	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار، التعزيز، الواجب المنزلي
الثالثة والرابعة	الاسترخاء	تعريف المعلمات على تدريبات الاسترخاء وأن يتم ممارسة الاسترخاء بطريقة صحيحة.	المناقشة- المحاضرة - الحوار الذاتي- التخيل - تطبيق الاسترخاء

الجلسات	الموضوع	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة
الخامسة	التدريب على مكونات اليقظة العقلية	تدريب المعلمات على التصرف بوعي والتقبل دون حُكم.	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار، التعزيز، النمذجة، التوجيه اللفظي والجسمي الواجب المنزلي
السادسة	تدريبات التنفس	تعريف المعلمات على تدريبات التنفس ومساعدتهن على ممارستها بطريقة صحيحة	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار، التعزيز، النمذجة، التوجيه اللفظي والجسمي الواجب المنزلي
السابعة	مسح الجسم (اليقظة العقلية للجسم)	تعريف المعلمات على تدريب مسح الجسم وممارسته بطريقة صحيحة ومساعدتهن على ممارسة حركات الكتف والرقبة وممارسة " تأمل القلب".	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار، التعزيز، النمذجة، التوجيه اللفظي والجسمي الواجب المنزلي
الثامنة	إدراك الحواس	تعريف المعلمات على مفهوم إدراك الحواس وممارسة المعلمين لإدراك الحواس بطريقة صحيحة.	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار، التعزيز، النمذجة، التوجيه اللفظي والجسمي الواجب المنزلي
التاسعة والعاشرة	اليوجا	تعريف المعلمات على تدريبات اليوجا وممارستها بطريقة صحيحة، وتدريب المعلمات على مهارة صرف الانتباه للخبيرة الحالية، وعلى فنية عدم إصدار حُكم.	المحاضرة، المناقشة البناءة والحوار، التعزيز، النمذجة، الواجب المنزلي.

الجلسات	الموضوع	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة
الحادية عشر والثانية عشر	التأمل	تعريف المعلمات على مفهوم التأمل وممارسة المعلمات للتأمل بطريقة صحيحة (أثناء التنفس، المشي، الأكل، الصوت والصورة، الاستماع، التسامح).	المناقشة- المحاضرة - الحوار الذاتي- التخيل التعزيز، النمذجة ، الواجب المنزلي.
الثالثة عشر	دمج اليقظة العقلية في الحياة اليومية	ممارسة المعلمات تأمل الجلوس في حياتهم اليومية.	المناقشة- المحاضرة - لعب الدور - قلب الدور - النمذجة- التغذية الراجعة- التعزيز - الواجب المنزلي.
الرابعة عشر	اليقظة العقلية كوسيلة للحياة	مساعدة المعلمات على ممارسة فنية " عدم رد الفعل في الحياة اليومية".	المحاضرة، المناقشة البناء والحوار ، التعزيز، النمذجة ، التوجيه اللفظي والجسمي الواجب المنزلي
الخامسة عشر	مراجعة على تدريبات اليقظة العقلية	تدريب المعلمات على ممارسة تدريبات اليقظة العقلية التي تدربوا عليها في الجلسات السابقة.	المحاضرة والمناقشة والحوار والخبرة المباشر والحث اللفظي والواجب المنزلي.
السادسة عشر	إعادة البناء المعرفي	تعريف المعلمات على إستراتيجية إعادة البناء المعرفي. وتصحيح الأفكار والمعتقدات الخاطئة نحو الذات والآخرين والأحداث المحيطة، ومساعدة المعلمات على إعادة البناء المعرفي	المحاضرة، المناقشة والحوار ، البناء المعرفي، الواجب المنزلي

الجلسات	الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
		بطريقة صحيحة كفنية تساعد على تحسين الفاعلية الذاتية لديهن.	
السابعة عشر	مهارة حل المشكلات	تعريف المعلمات على خطوات حل المشكلات وممارسة مهارة حل المشكلات بطريقة صحيحة كفنية تساعد على تحسين الفاعلية الذاتية لديهن.	المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز، الواجب المنزلي.
الثامنة عشر	توكيد الذات	تعريف المعلمات على مهارة توكيد الذات وأهمية ممارستها في المواقف الضاغطة، وتدريب المعلمات على التمييز بين الشخصية التوكيدية، والسلبية، والعوانية. مساعدة المعلمات على ممارسة مهارة توكيد الذات عند مواجهة المواقف الضاغطة، وكفنية تساعد على تحسين مستوى الفاعلية لديهن.	المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز، التغذية المرتدة، توكيد الذات، الواجب المنزلي.
التاسعة عشر	ضبط الذات	تعريف المعلمات على مفهوم ضبط الذات، ومساعدتهم على اكتساب القدرة على ضبط الذات بصورة صحيحة كفنية تساعد في تحسين مستوى الفاعلية.	المحاضرة، المناقشة والحوار، الخبرة المباشرة، الواجب المنزلي
العشرون	الجلسة الختامية للبرنامج	١- تلخيص كل ما ورد في الجلسات. ٢- إدراك التغيير الذي طرأ على تفكيرهم منذ بدء حضور الجلسات. ٣- تطبيق الأدوات المستخدمة في الدراسة للتأكد من فاعلية البرنامج.	المناقشة والمحاضرة- التقييم والإنهاء.

المعالجة الإحصائية:

خطوات البحث:

للإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من فروضها اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

- ١- الاطلاع على التراث السيكولوجي لمتغيرات البحث والقيام بالتحليل له لتوظيفه في صياغة فروض البحث والتحقق منها.
- ٢- إعداد أدوات البحث المناسبة لعينة البحث والتحقق من كفاءتها السيكومترية.
- ٣- اختيار عينة البحث.
- ٤- القيام بالتطبيق القبلي لمقاييس (اليقظة العقلية-- الضغوط المُدرَكة- الفاعلية الذاتية) على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٥- القيام بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.
- ٦- رصد نتائج البحث والقيام بتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.
- ٧- مناقشة نتائج البحث والتحقق من الفروض واستخراج النتائج وتفسيرها.
- ٨- وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات والدراسات المستقبلية.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدرَكة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية) لصالح المجموعة التجريبية" . وللتحقق من

صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالته الإحصائية بين متوسطي المجموعتين، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (١٣)

قيمة " U " لاختبار مان ويتني Mann-Whitney Test ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدرَكة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية)

الأبعاد	نوع المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	مستوى الدلالة الإحصائية
الوعي	تجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥	٤,٥١	دالة
	ضابطة	١٠	١٤,١٠	١٤١		
التقبل	التجريبية	١٠	١٥	١٥٠	٥,١١	دالة
	الضابطة	١٠	٦	٦٠		
المجموع الكلى لليقظة العقلية	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٢	٣,١٠	دالة
	الضابطة	١٠	٥,٨٠	٥٨		
الضغوط المُدرَكة الدرجة الكلية	تجريبية	١٠	٥٩,٥٠	٥٩٥	٤,٥٠٠	دالة
	ضابطة	١٠	١٥٠,٥٠	١٥٠,٥		
الفاعلية الشخصية	تجريبية	١٠	١٥٤,٥٠	١٥٤,٤٥	٥,١٢	دالة
	ضابطة	١٠	٥٥,٥٠	٥٥,٥٥		
الخبرات المسيطرة	تجريبية	١٠	١٥٢,٥٠	١٥٢,٢٥	٢,٥٠٠	دالة
	ضابطة	١٠	٥٧,٥٠	٥٧,٧٥		

الأبعاد	نوع المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
فسيولوجية فاعلية الذات	تجريبية	١٠	١٥١	١٥,١٠	٤,١٠	دالة
	ضابطة	١٠	٥٩	٥,٩٠		
المجموع الكلي	تجريبية	١٠	١٥٣	١٥,٣٠	٢,٣١	دالة
	ضابطة	١٠	٥٧	٥,٧٠		

وتشير نتائج الجدول (١٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يشير إلى صحة الفرض الأول.

نتائج الفرض الثاني:

"ينص الفرض الثاني على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغط المُدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية) لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة تلك الفروق، والجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤)

ودالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات Wilcoxon لاختبار ويلكوسون " Z " قيمة المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	نوع المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
الوعي	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٨١٢	دالة
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥		
التقبل	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٨١٠	دالة
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥		
المجموع الكلي لليقظة العقلية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٨٢٠	دالة
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥		
الضغوط المدركة الدرجة الكلية	الرتب السالبة	١٠	٥٥	٥٥	٢,٨٠٩	دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
الفاعلية الشخصية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٨٠٩	دالة
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥		
الخبرات المسيطرة	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٨٢٣	دالة
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥		
فسولوجية فاعلية الذات	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢,٨١٢	دالة
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥		
المجموع الكلي	الرتب السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٢,٨١٦	دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي

والتتبعي على مقاييس اليقظة العقلية والضغط المُدرَكة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية). للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ويلكوكسون" وقيمة (Z) للكشف عن دلالة الفروق بين التطبيقين، وجدول (١٥) يوضح ما تم التوصل إليه.

جدول (١٥) قيمة " Z " لاختبار ويلكوكسون Wilcoxon ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقاييس اليقظة العقلية والضغط المُدرَكة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية)

الأبعاد	نوع المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
الوعي	الرتب السالبة	٧	٣٣	٤,٧١	١,٢٤٩	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	١٢	٦		
	الرتب المتعادلة	١				
التقبل	الرتب السالبة	٩	٥٢	٥,٧٨	٢,٥٠٥	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	٣	٣		
	الرتب المتعادلة	٠				
اليقظة العقلية الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٣	١١	٣,٦٧	٩٩٧	غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	٢٥	٥		
	الرتب المتعادلة	٢				
الضغط المُدرَكة الدرجة الكلية	الرتب السالبة	١	٣,٥٠	٣,٥٠	٢,١٢٤	غير دالة
	الرتب الموجبة	٧	٣٢,٥٠	٤,٦٤		
	الرتب المتعادلة	٢				
الفاعلية الشخصية	الرتب السالبة	٨	٤٣	٥,٣٨	٢,٤٣٩	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	٢	٢		
	الرتب المتعادلة	١				
الخبرات المسيطرة	الرتب السالبة	٧	٤١	٥,٨٦	٢,٢٢١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	٤	٢		
	الرتب المتعادلة	١				

الأبعاد	نوع المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
فسيولوجية فاعلية الذات	الرتب السالبة	٨	٤٥	٥,٦٣	١,٨٠١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	١٠	٥		
	الرتب المتعادلة	٠				
الفاعلية الذاتية الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٨	٤٥	٥,٦٣	١,٧٩٢	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	١٠	٥		
	الرتب المتعادلة	٠				

جدول (١٥) قيمة " Z " لاختبار ويلكوكسون Wilcoxon ودالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقاييس اليقظة العقلية والضغط المُدرَكة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية).

مناقشة النتائج:

أولاً: النتائج الخاصة بالفاعلية:

توصل البحث الحالي إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين وتنمية اليقظة العقلية لدى عينة البحث، ويتضح ذلك من خلال نتائج الفرض الثاني؛ ويرجع هذا إلى أن بناء البرنامج كان مُعد بصفة مباشرة للتدريب على اليقظة العقلية، وتضمن البرنامج عدداً من الجلسات كان كافياً للتدريب على اليقظة العقلية، كما تضمن البرنامج- بجوار التعريف النظري لليقظة العقلية- تدريبات وتمارين عملية تمارسها المعلمة داخل الجلسة وخارجها مما كان لها دورًا واضحًا في تحسين مستوى اليقظة العقلية لديهن. فقد تضمنت جلسات البرنامج تدريب المعلمات على الاسترخاء والتأمل والذي كان إحدى الأسباب التي ساعدت على تنمية قدرتهم في التحكم في

التفكير واستبعاد الأفكار السلبية، وذلك من خلال مساعدتهم على التخيل الإيجابي والتحكم في درجة الوعي لديهم وعمليات التفكير المختلفة بالإضافة إلى مساعدتهم على التأمل الذهني.

ويمكن أيضاً تفسير ذلك في ضوء الإطار النظري لمفهوم اليقظة العقلية الذي يعني بتركيز الانتباه بصورة قصدية على اللحظة الحاضرة، دون إصدار أحكام تقييمية على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار التي تشعر بها المعلمة.

وترجع فاعلية البرنامج إلى أنه أثناء إعداد البرنامج وتنفيذه، كانت الباحثة حريصة على الوصول بالمعلمة إلى مرحلة إتقان المهارة، فقد تم مساعدة المعلمة على ممارسة اليقظة العقلية بعدة طرق بداية من التعريف بالمهارة إلى ممارستها أثناء الجلسة، ومن ثم تشجيع المعلمة على ممارسة المهارة في أنشطة الحياة اليومية من خلال الواجب المنزلي، فضلاً عن مراجعة الواجب المنزلي في الجلسة القادمة، فالتدريب قد تكرر بشكل كافٍ وفي مواقف متعددة مما يجعل درجة إتقان المعلمة عالٍ جداً.

فقد كانت التدريبات في البرنامج بصفة عامة تهدف إلى خلق الوعي لحظة بلحظة، وكانت المعلمة تمارس وتتقن المهارة في الجلسة ثم تشجعها الباحثة على ممارسة تلك التمرينات في الحياة اليومية، وبصفة خاصة عند التعرض للمواقف الضاغطة. فقد كان الهدف النهائي للبرنامج التدريب على اليقظة العقلية وخلق الوعي لحظة بلحظة لخبرة المعلمة، بالإضافة إلى تعليمها فنيات اليقظة العقلية لممارستها والاستفادة منها في أي وقت.

وأيضاً يمكن تفسير الفاعلية من خلال الجلسات التي تضمنها البرنامج والتي ساعدت المعلمة على اكتساب العديد من المهارات ومنها مهارة حل المشكلات، بالإضافة إلى استخدام طرق جديدة في التفكير، ومهارة التسامح

وعدم إصدار أحكام، والتأمل، والتنفس بطريقة صحيحة، والتركيز على اللحظة الحاضرة، وقبول الخبرات والأحداث والانفعالات الحياتية السارة وغير السارة دون إصدار أحكام عليها.

وساعدت جلسات البرنامج التدريبي أيضاً المعلمات على التأمل الذي كان له دوراً واضحاً في تحسين مستويات اليقظة العقلية لديهم، وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات ومنها (Hourston & Atchley, 2017; Hartigan, 2017; Harris, 2017; Perry-Parrish et al., 2016; Kiep, Spek, & Hoeben, 2015; Waters, 2016) جلسات البرنامج أتاحت فرصة للتفاعل بين المعلمات وذلك أثناء مناقشة بعض الموضوعات أو اثناء المشاركة في أداء بعض الأنشطة، مما كان له أثر في اكتسابهم بعض المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتنمية مشاعر التعاطف والتسامح والتعاضد الإيجابي مع بعضهم البعض.

وكشفت نتائج البحث أيضاً عن فاعلية البرنامج في خفض الضغوط لأفراد المجموعة التجريبية، حيث انخفض مستوى الضغوط في التطبيق البعدي على مقياس الضغوط مقارنة بدرجاتهم على القبلي، وقد جاءت نتيجة هذا الفرض متفقة مع ما توصلت إليه العديد من النتائج من فاعلية تنمية اليقظة في خفض مستوى الضغوط ، ومن هذه الدراسات Dicarlo et al., 2020; Janssen, M., et al, 2020; Luong, M.T, et al, 2019; Elreda et al., 2019; Emerson, L.M et al., 2017; Beshai, S., et al., 2016; ;Keenan.Mount, et al., 2016, McDougall, 2016; Flook et al., 2013; Jennings et al., 2013; Meiklejohn et al., (2010; Gold, E., et al., 2012)، محمد والأشرم، ٢٠١٨ ويمكن تفسير ذلك أيضاً في ضوء ما أكسبه البرنامج للمعلمات أفراد المجموعة التجريبية من جعلهن أكثر انتباهاً وإدراكاً للحظة الحاضرة، ووعياً بخبراتهم، وتقبلها

دون إصدار أحكام متحيزة، وتمكينهن من تعميم ممارسة فنيات اليقظة العقلية التي اكتسبها أثناء جلسات البرنامج وأثناء التعامل مع المواقف والخبرات الحياتية المتنوعة.

أيضاً ممارسة التأمل (اليقظ، الساكن، المتحرك) في الطبيعة المحيطة، ساعد في التركيز على اللحظة الحاضرة والاستمتاع بإدراكهن وإحساسهن بالجمال في الطبيعة، وفي كل شيء حولهن، مما انعكس بصورة إيجابية على سلوكياتهم وتصرفاتهم وردود أفعالهم تجاه الضغوط التي يمرون بها، وهذا يتفق مع نتائج العديد من الدراسات ومنها

(Graepael,2015;Harris,2017; Harris,2017; Brown et al., 2013; Brown et al., 2013; Hartigan, 2017; Bluth et al.,2013; Groves,2016; Meppelink ,Bruin, Wanders Mulder,Vennik,&Bogelsm2016 Bluth et al., 2013;)

أكدت نتائجها على أن التدريب على اليقظة العقلية له دور في تهدئة النفس، والشعور بالطمأنينة، وتقلل من ضغوط الحياة والقلق، وتحسن من جودة الحياة، وأن ممارسة التأمل لبعض الوقت يومياً يزيد من الشعور بالراحة التي بدورها تشعر الفرد بالثقة بالنفس التي تزيد من الفاعلية الذاتية للفرد.

كما أن التدريب على اليقظة واستخدام فنياتها المختلفة ساعد المعلمات على الاسترخاء وتخفيف حدة الضغوط لديهن، كما ساعدهن أيضاً في تكوين وخلق رغبة حقيقية لديهن في ممارسة وتعميم اليقظة العقلية في المواقف المتنوعة التي يتعرضن لها بوجه عام، فقد اكتسبن القدرة على دمج فنيات وتدريبات اليقظة العقلية في روتين حياتهن اليومية، وكيف ومتى يقمن بذلك، كما تحسنت علاقاتهن الاجتماعية بشكل ملحوظ بعد تطبيق البرنامج من خلال اكتسابهن القدرة على التواصل الاجتماعي بشكل فعال وانخفاض مثيرات الضغوط.

أيضاً تضمنت جلسات البرنامج تدريب المعلمات على ملاحظة وتسجيل ما يقومون به، وتم تدريبهن على التركيز على مشاعرهن وانفعالاتهن في لحظة تسجيل أفكارهن حول خبراتهن الحياتية التي مروا بها سواء كانت سارة أو غير سارة دون إصدار أحكام عليها، أي أن اليقظة العقلية ساعدتهن على اكتساب القدرة على التنظيم الذاتي من خلال تدريبهن على التنفس الهاديء، والتوقف، والتفكير، وتحديد ما يحتاجونه في اللحظة الراهنة، وتدريبهن على تركيز الانتباه على الأشياء التي يقومون بها أو يفكرون فيها دون إصدار أحكام على الأحداث والخبرات التي يقومون بها أو يفكرون فيها دون إصدار أحكام على الأحداث والخبرات التي يمرون بها، أو محاولة تغييرها.

وركزت الجلسات على تدريب المعلمات ومساعدتهن على إتقان الاسترخاء لكل أجزاء الجسم كأحد فنيات التدريب على اليقظة العقلية مما ساعدهن في تحسين الحالة المزاجية وخفض الضغوط، وتقليل الشعور بالإرهاق، الأمر الذي أدي بصورة عامة إلى التقليل من حدة الشعور بالضغط لديهن.

اهتمت جلسات البرنامج أيضاً بالواجبات المنزلية، والتي استخدمتها الباحثة في جميع الجلسات، حيث أنها الفنية الوحيدة التي بدأت واختتمت بها الباحثة جميع جلسات البرنامج، فقد ساهمت هذه الفنية وبصورة إيجابية في مساعدة المعلمات على التأمل والاسترخاء التي تم تدريبهن عليهم أثناء جلسات البرنامج وبصورة مستمرة في المواقف والخبرات المتنوعة التي يتعرضن لها، مما ساهم وبشكل واضح في خفض الضغوط لديهن.

وبشكل عام يمكن تفسير فاعلية تنمية اليقظة العقلية في خفض الضغوط لدى المعلمات في ضوء ممارسات وتدريبات اليقظة العقلية التي سمحت

لهن بمواجهة الانفعالات والأفكار التي تنتج عن الضغوط وخفضت الانفعالات السلبية وتحسنت صحتهم النفسية، كما أنها جعلتهن أكثر وعياً بكل جوانب شخصيتهن، وعدم الانتباه إلى تلك الجوانب التي قد تثير الانفعالات التي تؤدي إلى شعورهن بالضغوط، فاليقظة العقلية أتاحت لهن الفرصة لإخراج كل ما هو غير شعوري إلى الشعور، وساعدتهن على إيجاد طرق جديدة لإدراك الحياة بشكل إيجابي مما رفع بالتالي مستوى الفاعلية لديهن.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج بحوث كل من (إبراهيم، ٢٠٠٥، الشافعي، ٢٠٠٥، سيد، ٢٠١٧، Skaalvik & Nuri, et al., 2017; Skaalvik, 2016; Serratore, 2015; Coli, et al., 2012; Klassen& Chiu,2010) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض الضغوط، والتوتر والقلق، وزيادة مستوى الفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

كذلك كشفت نتائج البحث أيضاً عن فاعلية تنمية اليقظة في تحسين مستوى الفاعلية الذاتية لدى المعلمات أفراد المجموعة التجريبية حيث ارتفعت درجات المعلمات في التطبيق البعدي على مقياس الفاعلية الذاتية، مقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي، حيث اعتمد البحث على نتائج الدراسات السابقة التي أفرت بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية ومن هذه الدراسات (الشلوي، ٢٠١٨، ياسين وعلي، ٢٠١٤، عبدالواحد، ٢٠١٩ Mary J.Huber ; Spek,Ham& Nyklice,2013 ; et al., 2016).

وقد جاءت النتيجة الحالية متفقة مع نتائج عدد من البحوث والتي توصلت نتائجها إلى فاعلية اليقظة في تحسين الفاعلية الذاتية، ومن هذه الدراسات Kelly& Barnes-Homles, Cachia et al.,2016;

Neff&Faso, 2015; Benn et al.,2012; Meiklejohn et al., 2012) ودراسة (Alter,2012) والتي توصلت إلى أن اليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والإنجاز، وتساعد على زيادة الفاعلية الذاتية لديه.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء جلسات البرنامج والتي ساعدت المعلمات على إدارة الانتباه، مما ساعدهن وبشكل كبير على القدرة على حل المشكلات والتوافق المهني والذي رفع بدوره من مستوى الفاعلية لديهن، فقد قمن بتعميم تدريباتهن على اليقظة العقلية في حياتهن الشخصية بطريقة ساعدتهن على تجاوز المشكلات والتغلب عليها مما ساعد على رفع مستوى الفاعلية وخفض مستوى الضغوط .

وقد كان لمهارة ضبط الذات وحل المشكلات دور في مساعدتهن على إعادة البناء المعرفي لديهن الأمر الذي ساهم في تحسين العلاقة بينهن وبين الأطفال، وأثر بصورة إيجابية على زيادة مستوى الفاعلية لديهن.

ثانياً: تفسير النتائج الخاصة باستمرار الفاعلية:

أيضاً ظهر استمرار فاعلية التدريب على تنمية اليقظة العقلية لدى المعلمات من خلال عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقاييس اليقظة العقلية والفاعلية الذاتية والضغوط والذي ظهر بوضوح في نتائج الفروض الثالث؛ فقد أشارت نتائج الفروض الثلاثة إلى استمرار الفاعلية إلى ما بعد انتهاء البرنامج وأثناء فترة المتابعة، وعدم حدوث انتكاسة بعد انتهائه. واستمرار هذه الفاعلية يمكن تفسيرها في ضوء تنمية مفهوم اليقظة العقلية الذي اكتسبته المعلمات من خلال جلسات البرنامج واللاتي تدرين عليه ومارسن أبعاده إلى أن أصبحت أسلوب حياة الأمر الذي سمح لهن بتدعيم هذا المفهوم مع المواقف الحياتية المختلفة.

فاستمرار المعلمات على ممارسة تمارين اليقظة في الحياة اليومية أثر بالتالي على قدرتها على مواجهة الضغوط والمواقف الصعبة في الحياة. حيث إن تضمين فنية الواجب المنزلي كعنصر أساسي في جلسات البرنامج كان له دوراً كبيراً في إتقان المعلمات لتمارين اليقظة العقلية، حيث تمت مراجعة الواجب المنزلي في بداية كل جلسة، وكان الملاحظ أن أفراد العينة ربطوا بين ممارسة تمارين اليقظة وخبرات الحياة اليومية.

وأمكن تفسير استمرار فاعلية البرنامج من خلال شعور المعلمات بالراحة والطمأنينة والراحة نتيجة ممارستهن لتدريبات اليقظة العقلية أثناء جلسات البرنامج، وكذلك المحافظة على ممارستها بصورة يومية في حياتهن الخاصة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، الأمر الذي أدى إلى استمرار التأثير الإيجابي على تعميم استخدام تدريبات اليقظة المكتسبة، مما رفع من مستوى الفاعلية لديهن، الأمر الذي أثر بصورة إيجابية على سلوك الأطفال، حيث انخفضت حدة الضغوط لدى المعلمات وبالتالي أصبح تعاملهن مع الأطفال أكثر لطفاً مما كانوا عليه أثناء شدة الضغوط.

كما يعد أيضاً اختيار الزمان والمكان المناسبين لتنفيذ البرنامج دوراً مهماً في نجاح واستمرارية فاعلية البرنامج، حيث تم اختيار الوقت الملائم لعينة الدراسة، فقد كانت الباحثة تتفق مع أعضاء المجموعة في كل جلسة على موعد الجلسة القادمة ومراعاة أن تكون متوافقة مع جميع أعضاء المجموعة التجريبية، وأما عن المكان فقد تم اختياره داخل الروضة في مكان مألوف لدى أعضاء المجموعة التجريبية، وبالتالي لم يمثل مكان إجراء البرنامج وتقييمه مكاناً غير مفضل لدى عينة البحث التجريبية.

وتبدو هذه النتيجة منطقية وتتفق مع الأطر النظرية وما توصلت إليه العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن ضغوط العمل المستمرة تحد من

الفاعلية لدى المعلمات، وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كلٍ من (Mapfumo,et al.,2014; Skaalvik &Skaalvik,2015; Romano,2016; Collmann,2012; Emerson,L.M et al., 2017; Elreda et al.,2019) التي أسفرت نتائجها عن فاعلية التدريب على تنمية اليقظة العقلية ودورها في تحسين الفاعلية الذاتية وخفض مستوى الضغوط المُدرّكة لدى عينة البحث.

ويمكن أيضاً أن نرجع استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي إلى العلاقة الطيبة التي كونتها الباحثة بينها وبين أعضاء المجموعة التجريبية، حيث أشار (مبارك، ٢٠٠١) إلى أن إقامة علاقة مهنية سليمة بين المدرب والمتدرب يعد من العوامل المؤثرة في زيادة فاعلية أي من التدخلات الإنسانية التي تهدف إلى التدريب. وهذا ما حرصت الباحثة على إقامته في هذا البحث بشكل مقصود منذ البدايات الأولى لجلسات البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الحالي، كما أن الدافعية والرغبة والمشاركة الإيجابية من جانب أعضاء المجموعة التجريبية ساهمت في استمرارية فاعلية البرنامج. ولذلك فقد حرصت الباحثة من قبل فترة التدريب على أن تلتقي بأعضاء المجموعة التجريبية وأن توضح لهم ماهية التدريب والمدة الزمنية وأهمية التدريب لهن، وقد تركت لهن حرية الاختيار في المشاركة في التدريب أو الانسحاب منه، ووجدت الباحثة حرص ودافعية أعضاء المجموعة على حضور الجلسات، وهذا ما اتضح من خلال مشاركتهم الإيجابية والفعالة أثناء جلسات البرنامج التدريبي.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج هذا البحث يمكن تقديم التوصيات الآتية:

١- إقامة ورش عمل ودورات للمعلمات لمساعدتهم على فهم أهمية هذه المفاهيم في العملية التعليمية.

- ٢- الاهتمام بتنمية اليقظة العقلية وفاعلية الذات للمعلمات لما ستحققه تنمية هذه المفاهيم من نتائج إيجابية سواء على مستوى تفكيرهن أو سلوكهن.
- ٣- العمل على إقامة البرامج التي تسهم في خفض الضغوط لدى المعلمات وذلك لما لها من آثار إيجابية على العملية التعليمية ومدى إنتاجية المعلمة.
- ٤- تقديم برامج تنقيية وترفيهية واجتماعية مصاحبة للعملية التربوية وذلك من أجل خفض مستوى الضغوط التي تواجهها معلمات رياض الأطفال.

مقترحات للبحث:

من خلال ما تقدم تقترح الباحثة الآتي:

- ١- دراسة تنمية اليقظة العقلية لتحسين مستوى الفاعلية وخفض الضغوط لدى عينات مختلفة من المعلمين في تخصصات مختلفة.
- ٢- دراسة تنمية اليقظة العقلية كمدخل لرفع مستوى الرفاهية النفسية والشفقة بالذات.
- ٣- دراسة فاعلية برنامج قائم على التحصين ضد الضغوط في رفع مستوى الفاعلية الذاتية وأثره على المناخ الصفّي.
- ٤- دراسة التدريب على اليقظة العقلية كمدخل لخفض مستوى الاحتراق النفسي وأثره على تحسين مستوى الرفاهية النفسية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- إبراهيم، إبراهيم محمد (٢٠٠٥). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية. *المجلة التربوية*. (٧٥)، ١٣١-١٦١.

- أبو زيد، أحمد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، مجلة الإرشاد النفسي.

- أبو علي، مروة (٢٠١٥). درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المُدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، رسالة ماجستير، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.

- البحيري، عبد الرقيب والضبع، فتحي وطلحي، أحمد والعوالمه، عائدة (٢٠١٤). الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية : دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٩).

- الرخي، خالد بن مطر محمد (٢٠١٦). الضغوط النفسية المُدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان. رسالة ماجستير، جامعة نزوي، سلطنة عمان.

- الشافعي، إبراهيم إبراهيم (٢٠٠٥). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية، المجلة التربوية، جامعة الكويت، مج(١٩)، ع(٧٥)، ١٣١-١٤٩.

- الشلوي، علي محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلاب كلية التربية بالدوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، ع ١٩.

- الهاشم، أماني (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عتمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة

التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية ، جامعة الشرق الأوسط.

-اليوسف، رامي (٢٠١٣). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢١ (١).

-رسلان، نجلاء محمد بسيوني (٢٠١٦). أثر التحصين ضد الضغوط في زيادة فاعلية الذات التربوية وخفض حدة قلق التفاعل لدى الطالبة المعلمة. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. مج ٢٦، ع ٩٢، ٤٠٧-٤٤٥.

- سلوى مرتضى (٢٠٠١). المكانة الاجتماعية لمعلمة الروضة. مجلة الطفولة المبكرة، (٨)، ١٢٢-١٣٧.

-سيد ، أسماء محمد عيد (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد، مجلة المعرفة التربوية، الجمعية المصرية لأصول التربية، مج(٥)، ع (١٠)، ٢٦٦-٣٠٧.

-عربيات ، أحمد وحمانه ، برهان (٢٠١٤). فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانة في ضوء متغيري النوع والتحصيل ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ١٥ (١) ، ٨٩ - ١٠٩.

-مبارك، خلف أحمد (٢٠٠١). فعالية العلاج السلوكي المعرفي والتدريب على مهارات التعلم في خفض قلق الامتحان وتحسين الأداء الأكاديمي: دراسة تجريبية. المجلة التربوية، جامعة جنوب الوادي، ١٦، ٢٠٢-٣٠٢.

-محجوب، رحاب محمد عثمان و حسن، محمد عثمان (٢٠١٥). الضغوط النفسية وعلاقتها بتحمل المسؤولية لدى معلمات مرحلة التعليم ما قبل المدرسي (محلية أم درمان). رسالة ماجستير ، جامعة النيلين، الخرطوم.

-مشاعل، فانتن، وصالح، غسان (٢٠١٤). الضغوط المُدرّكة والقلق لدى عينة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية- سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية ، مج (٣٦)، ع(٤)، ٢٢٥-٢٧٧.

-نوري، أسماء (٢٠١٢). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي دراسة ميداني في عدد من كليات جامعة بغداد ، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية ، جامعة بغداد ، مج (١٨) ، ع (٦٨) ، ٢٠٦-٢٣٦ .

-يعقوب ، نافذ (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الاكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد في بيشة، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ١٣ (٣).

- يوسف، جمعة سيد (٢٠٠٧). إدارة الضغوط. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الإنسانية، جامعة القاهرة، كلية الهندسة، ٥١.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Alter, S. (2012). *Information; The Foundation of business*. New Jersey:

Prentice Hall Publishers.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 10, 125-143.

-Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). *Assessment of mindfulness by selfreport: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*. *Assessment*, 11, 191-206.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). *Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness*. *Assessment*, 13, 27-45.
- Bauer-Wu,S(2011). *Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and Life-Limiting Illness through Mindfulness, Compassion, and Connectedness*. Canada: Raincoast Books.
- Beshai, S., McAlpine, L., Weare, K., & Kuyken, W. (2016). A non-randomised feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve well-being. *Mindfulness*, 7(1), 198-208.
- Betoret, D. (2006). Stressors self-efficacy m coping resources and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational Psychology*,26(4): 516-539.
- Brown,P.(2011).*Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia* .Unpublished PhD. Dissertation University of Montana Missoula.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Cardacitto,L.A.,Herbert,T.D.,Forman,E.M.,Moitra,E.&Farrow,V.(2008).*The assessment of present –moment and*

acceptance :The Philadelphia mindfulness scale. Assessment, 15,204-223.

- Christopher, M., & Gilbert, B. (2010). Incremental validity of components of Mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current Psychology, 29, 10 –23.*

- Cohen, J. (2012). Creating a positive school climate: A foundation for resilience. *Handbook of Resilience in Children.* [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_24.](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_24)

-Collmann,J.(2012). *Teacher's Stress and teacher-child interactions: An investigation on demographic, Professional and self- efficacy characteristics on the relationship between teacher stress and teacher child interactions.* Ph.D Dissrtations publishing, University of Virginia- 3501786.

- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy, 48(2), 198–208.* [https://doi.org/10.1037/a0022062.](https://doi.org/10.1037/a0022062)

- DiCarlo, C. F., Meaux, A. B., & LaBiche, E. H. (2020). Exploring Mindfulness for Perceived Teacher Stress and Classroom Climate. *Early Childhood Education Journal, 48(4), 485-496.*

- Dyson, R., & Renk, K - Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress and coping, *Journal of clinical Psychology*, 62(10), 2006, 1231- 1244.
- Elreda, L. M., Jennings, P. A., DeMauro, A. A., Mischenko, P. P., & Brown, J. L. (2019). *Protective effects of interpersonal mindfulness for teachers' emotional supportiveness in the classroom*. *Mindfulness*, 10(3), 537-546.
- Emerson, L. M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). *Teaching mindfulness to teachers: A systematic review and narrative synthesis*. *Mindfulness*, 8(5), 1136-1149.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7, 182–195.
- Frank, J. L., Reibel, D., Broderick, P., Cantrell, T., & Metz, S. (2013). *The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on educator stress and well-being: Results from a pilot study*. *Mindfulness*, 6(2), 208–216. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0246-2>.
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., Job, R. (2015). Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. *Bio*

Med Research International .Vo.2015, Article ID 670724,9 pages.

- Greenberg, M. T., Brown, J. L., & Abenavoli, R. M. (2016). *Teacher stress and health effects on teachers, students, and schools*. University Park: Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, Pennsylvania State University.

- Greenhouse, p. (2015). *The Impact of Trait Mindfulness upon Self-Control in Children*, Doctorate in Educational Psychology, Cardiff University.

- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hulland, C. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of child and family studies*, 19(2), 184-189.

- Hassed, C. (2016). Mindful learning; why attention matters in education. *International Journal of School Educational Psychology*. 4(1), 52- 60.

- Holzel, B. K., Lazar, S. W., Grad, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>.

- Hwang, Y., Bartlett, B., Greben, M., & Hand, K. (2017). A systematic review of mindfulness interventions for in-service teachers: A tool to enhance teacher wellbeing and performance. *Teaching and Teacher Education*, 64, 26–42. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.01.015>.
- Isbel, B., & Mahar, D. (2015). Cognitive mechanisms of mindfulness: A test of current models. *Consciousness and Cognition*, 38, 50–59.
- Janssen, M., Heerkens, Y., Van der Heijden, B., Korzilius, H., Peters, P., & Engels, J. (2020). A study protocol for a cluster randomised controlled trial on mindfulness-based stress reduction: studying effects of mindfulness-based stress reduction and an additional organisational health intervention on mental health and work-related perceptions of teachers in Dutch secondary vocational schools. *Trials*, 21, 1-18.
- Jennings, P. A., & DeMauro, A. A. (2017). Individual-level interventions: Mindfulness-based approaches to reducing stress and improving performance among teachers. *Educator stress*, 319-346.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom

outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491–525.
<https://doi.org/10.3102/0034654308325693>.

- Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE) Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*. 28(4), 374–390.

- Jennings, S., & Jennings, J. (2013). Peer- directed, brief mindfulness training with adolescents; A pilot study. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 8(2), 23- 25.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology. Science and Practice* , 10, 144–156.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living :How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation* ,PiatkusBooks,London, UK,

- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2012). Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192–201.

- Kay, J., & Tasman, A. (2006). *Essentials of psychiatry*. Chichester, John Wiley & Sons Ltd.
- Luong, M. T., Gouda, S., Bauer, J., & Schmidt, S. (2019). *Exploring Mindfulness Benefits for Students and Teachers in Three German High Schools*. *Mindfulness*, 10(12), 2682-2702.
- Mapfumo, J., Mukwidzwa, F., & Chireshe, R. (2014). Sources and levels of stress among mainstream and special needs education teachers in Mature Urban in Zimbabwe, *International Journal of Science Education*, 6(2), 187-195.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Saltzman, A. (2012). *Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students*. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.
- Merritt, E. G., Wanless, S. B., Rimm-Kaufman, S., Cameron, C. E., & Peugh, J. L. (2012). The contribution of teachers' emotional support to children's social behaviors and self-regulatory skills in first grade. *School Psychology Review*, 41(2), 141-159
- Osher, D., Cantor, P., Berg, J., Steyer, L., & Rose, T. (2018). *Drivers of human development: How relationships and context shape learning and*

development. Applied Developmental Science. <https://doi.org/10.1080/10888691.2017.1398650>.

- Park, T., Reilly, S., & Gross, C. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome.(PRO)Qualifiers. *Science in practice*, 11(1), 231-240.

- Rita, A. (2001). *Stress in life and at work*, Response Books A division of sage publications, London, , 312.

- Robb, S. W., Benson, K., Middleton, L., Meyers, C., & Hébert, J. R. (2015). Mindfulness-based stress reduction teachers, practice characteristics, cancer incidence, and health: a nationwide ecological description. *BMC complementary and alternative medicine*, 15(1), 1-11.

- Schonert-Reichl, K. A. (2019). Advancements in the landscape of social and emotional learning and emerging topics on the horizon. *Educational Psychologist*, 54(3), 222–232. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1633925>.

- Schonert-Reichl, K. (2017). *Social and emotional learning and teachers*. *The Future of Children*, 27(1), 137–155. Retrieved from <http://www.jstor.org.libezp.lib.lsu.edu/stable/44219025>.

- Serratore, N .(2015). Teaching towards self- regulation. The impact of stress self- efficacy and motivation, *paper presented at undergraduate honors theses*.
- Skaalvik, E., & Skaalvik, S. (2015). Job satisfaction, stress and coping strategies in the teaching profession- what do teachers say?. *International Education Studies*, 8(3), 181- 192.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006).Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* ,62(3), 373–386.
- Skaalvik. E.M. & Skaalvik,S.(2016). *Teacher stress and teacher self efficacy as predictors of engagement, Emotional Exhaustion, and motivation to leave the teaching profession, creative education*, 7, 177758- 1799.
- Taylo ,S.(1995). *Health Psychology*, Third Edition, New York: Mc Graw- Hill International Editions, 205.
- Thackery, E., & Harris, M. (2012). *The gale encyclopedia of mental disorders*. Vol2, 3rd ed, New York, The Gale Group, Inc.
- Vago, D., & Silbersweig, D. (2012). Self-awareness, self-regulation, and selftranscendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1-30.