

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة

د. هيا بنت زيد الخرعان

جامعة الملك عبد العزيز

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الوقوف على العلاقة بين مستويات اليقظة العقلية والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة، وتكونت عينة الدراسة من (١١٤) معلماً ومعلمة للتربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية في السعودية في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي بالاعتماد على مقياس اليقظة العقلية (من إعداد الباحثة) المكون من (٤٤) فقرة تقيس ثمانية محاور لليقظة العقلية، وقائمة ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson, 1981) (تعريب وتقنين البتال، ٢٠٠٠) للاحترق النفسي المكون من (٢٢) فقرة تقيس ثلاثة أبعاد للاحترق النفسي.

وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية جاء مرتفعاً بشكل عام، كما أظهرت النتائج أن الاحترق النفسي لعينة الدراسة جاء بمستوى مرتفع بحسب معيار ماسلاش للاحترق النفسي، وأخيراً فقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين مستويات اليقظة العقلية والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية. وبناء على النتائج التي تم التوصل إليها أوصت الدراسة بتقديم دورات تدريبية تستهدف تعزيز اليقظة العقلية لمعلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة، وتقديم خدمات الدعم النفسي والاجتماعي لمعلمي التربية الخاصة الذين يعانون من مستويات عالية من الاحترق النفسي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الاحترق النفسي، معلمي التربية الخاصة.

Mindfulness and its relationship to psychological burnout among special education teachers in Makkah Al-Mukarramah educational region

Haya Z Al-Kharaan, PhD

King Abdulaziz University

Abstract:

The primary objective of this study was to explore the relationship between mindfulness levels and psychological burnout

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الكرمحان

among special education teachers in the Makkah Al-Mukarramah region. The study encompassed a sample of 114 special education teachers during the second semester of the 2022/2023 academic year in the educational region of Makkah, Saudi Arabia. Employing a correlational approach, the study utilized a mindfulness scale, consisting of 44 items developed by the researcher to measure eight dimensions of Mindfulness. Additionally, the Maslach & Jackson (1981) psychological burnout inventory, comprising 22 items measuring three dimensions of psychological burnout, was employed to achieve the study's objectives .

The results revealed a generally high level of mindfulness among special education teachers in the Makkah Al-Mukarramah educational region. Furthermore, the study sample exhibited a high level of psychological burnout, as per the Maslach criteria for psychological burnout. Notably, the results indicated a statistically significant negative correlation between mindfulness levels and psychological burnout among special education teachers in Makkah region .

In light of these results, the study recommends the implementation of training courses focused on enhancing mindfulness for special education teachers in the Makkah Al-Mukarramah region. Additionally, it suggests the provision of psychological and social support services for special education teachers experiencing elevated levels of psychological burnout .

Keywords: mindfulness, psychological burnout, special education teachers.

مقدمة:

تحمل مهنة التربية الخاصة العديد من التحديات وتتطلب مستوى عالٍ من الصبر، والمرونة، والاستقرار الانفعالي، وغالباً ما يجد معلمو التربية الخاصة أنفسهم في مواقف صعبة ومعقدة تشكل تحديات كبيرة قد تؤدي بهم إلى حالة كبيرة من الإرهاق الجسدي والانفعالي (Bruce, 2022)، ويمكن لهذه التحديات أن تؤدي إلى مستويات

عالية من التوتر وبالتالي الاحتراق النفسي، مما قد يؤثر سلباً على فعالية المعلم وعلى نتائج الطلاب (Jennings & Greenberg, 2009).

وقد سلطت العديد من الدراسات الضوء على مدى انتشار الاحتراق النفسي بين معلمي التربية الخاصة، فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة أجراها الخطاطبة (٢٠٢١) أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الدمام كان مرتفعاً، وهذا ما أكدته دراسة السوالملة (٢٠٢١) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معالجي اضطرابات اللغة والكلام كان متوسطاً فيما يتعلق بالإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر، ومرتفعاً فيما يتعلق بنقص الشعور بالإنجاز، ودراسة القحطاني (٢٠١٦) التي توصلت إلى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين في معاهد وبرامج التربية الخاصة.

وكذلك الأمر فقد تم تسليط الضوء في الآونة الأخيرة على مفهوم اليقظة العقلية كنهج واعد لإدارة التوتر والتقليل من مستوياته، وتم التعامل معها كاستراتيجية ممكنة لتعزيز الرفاهية النفسية وتحسين التركيز والانتباه، وتعزيز المشاعر العاطفية والتنظيم لدى أولئك المعلمين (Jennings, Frank, Snowberg, Coccia, & Greenberg, 2013). وتُعرف اليقظة العقلية بشكل عام على أنها ممارسة الحفاظ على الوعي لحظة بلحظة بأفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا الجسدية والبيئة المحيطة، وقد تم تأكيد فوائدها ضمن مجموعة واسعة من المجالات المهنية (Kabat-Zinn, 2003).

وضمن هذا الإطار فقد أظهرت الأبحاث التي أجراها براون وريان (Brown, & Ryan, 2003) أن التدريب على اليقظة العقلية قلل بشكل كبير من الإرهاق العاطفي وتبدد الشخصية، وهما بعدان يمثلان الاحتراق النفسي بين المتخصصين في الرعاية الصحية، وعلاوة على ذلك، وجدت دراسة أجراها كينغ وزملاؤه (Keng, Smoski, &

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الخرحان

(Robins, 2011) أن تدخلات اليقظة العقلية أدت إلى انخفاض كبير في الاحتراق النفسي وزيادة الرضا الوظيفي بين المعلمين في بيئات التعليم العام. وجدير بالذكر أن الآليات المحتملة التي من خلالها يمكن لليقظة العقلية أن تقلل من الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة متعددة الأوجه، فقد ثبت أن ممارسات اليقظة العقلية، مثل التأمل وتمارين التنفس العميق، تعمل على تعزيز الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي (Shapiro, Brown, & Biegel, 2007). ومن خلال تنمية الوعي باللحظة الحالية، قد يصبح معلمو التربية الخاصة مجهزين بشكل أفضل للتعرف على الضغوطات وإدارتها، مما يمنعهم من التراكم ويؤدي إلى الاحتراق النفسي، وبالإضافة إلى ذلك، تبين أن ممارسات اليقظة العقلية تعمل على تحسين الرفاهية العاطفية والمرونة، مما يمكّن الأفراد من التعامل بشكل أكثر فعالية مع التحديات الكامنة في مهنتهم (Kabat-Zinn, 2003). عموماً، فإن ارتفاع معدل انتشار الاحتراق النفسي بين معلمي التربية الخاصة يستلزم استكشاف استراتيجيات فعالة لدعم رفاهيتهم، من هنا، فإن هذه الدراسة تواصل التحقيق في العلاقة بين اليقظة العقلية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، بهدف تقديم نظرة ثاقبة حول الفوائد المحتملة لممارسات اليقظة العقلية ضمن هذه الفئة المحددة من المعلمين.

مشكلة الدراسة:

يعرف المعلمون بأنهم قادة الفصول الدراسية الذين يشكلون نقطة البداية والنهاية للعملية التعليمية، من هنا فإن عدم وجود معلمين فعّالين يؤثر بشكل إيجابي على نمو طلابهم، يمكن أن يُفقد أولئك الطلاب فرصهم المستقبلية للمشاركة في مساهمات ناجحة في مجتمعاتهم وتطوير مهاراتهم الحياتية الفاعلة، ومما لا شك فيه أن معلمي التربية الخاصة يعانون من مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي بسبب ضغوط

العمل، ونتيجة لذلك نجدهم يعانون من التوتر والإرهاق بشكل كبير، وكذلك انخفاضاً في الرضا الوظيفي، والاكتئاب، والقلق، وفقدان الهدف.

وبشكل عام تندرج أسباب الاحتراق النفسي في ميدان التربية الخاصة تحت فئتين رئيسيتين هما: الإجهاد المرتبط بسلوك الطلاب وانضباطهم والإجهاد المرتبط بعبء العمل وهذا ما أكدته دراسات كثيرة (الجدوع، ٢٠١٥)؛ (الرقاد، ٢٠١٨)؛ (Sun, Wang, Wan,)؛ (& Huang, 2019)؛ (Skaalvik, & Skaalvik, 2009)؛ (Klassen, & Chiu,)؛ (2010)؛ (Collie, Shapka, & Perry, 2012).

وفي حين أن معظم الجهود البحثية في ميدان التربية الخاصة تركزت على الطلاب وتعديل سلوكهم للحد من مشكلاتهم من خلال زيادة التعلم الاجتماعي والانفعالي لديهم، إلا أن هناك جهوداً أقل بذلت لتقليل الاحتراق النفسي والتوتر والإرهاق بين معلمهم والعمل على زيادة رضاهم الوظيفي، فكان لزاماً على المدارس أن تستثمر في البرامج التي تستهدف زيادة استبقاء المعلمين في المهنة، وذلك بتتبع أسباب تراجع فعاليتهم وانسحاب بعضهم من الميدان ومعالجة هذه المشكلات بشكل جاد.

من هنا فقد جاءت الدراسة الحالية كاستجابة لهذه الحاجة، محاولة بذلك الوقوف على مستويات اليقظة العقلية من جهة والاحتراق النفسي من جهة ثانية لدى معلمي التربية الخاصة، حيث يمكن أن يكون كل منهما عنصراً مهماً في إبقاء المعلمين داخل المهنة وإحداث اختلافات إيجابية داخل الفصول الدراسية عبر النظام التعليمي للتربية الخاصة، فمن خلال فهم علاقة اليقظة العقلية بالاحتراق النفسي، يمكن للمعلمين وصانعي السياسات تطوير تدخلات مستهدفة لدعم رفاهية معلمي التربية الخاصة، وفي نهاية المطاف، تحسين النتائج للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة المتنوعة. وبشكل أكثر دقة حاولت الدراسة الحالية الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة؟

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الخرحان

وينبثق عن هذا السؤال مجموع الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مستوى اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة ؟
٢. ما مستوى الاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة؟
٣. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى الاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى استكشاف مستويات اليقظة العقلية والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وفحص العلاقة بين تلك المستويات، محاولة بذلك الوقوف على أدوارها وتأثيرها في ميدان التربية الخاصة، وكيف يمكن استخدامها كأداة لتعزيز رفاهية المعلمين الشخصية والمهنية، بالإضافة إلى ذلك، سوف ينظر إلى الآثار المترتبة على هذه النتائج للمساعدة في تطوير التدخلات القائمة على اليقظة العقلية للتقليل من الاحترق النفسي في بيئات التربية الخاصة.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة الحالية من خلال محاولتها توسيع فهمنا لدور اليقظة العقلية في التقليل من الاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، كما تأتي أهمية هذه الدراسة من حقيقة أن اليقظة العقلية تلعب دوراً حاسماً في تحقيق أداء متميز للمعلمين ضمن إطار العملية التعليمية بشكل عام، وبالإضافة إلى ذلك، تسعى الدراسة الحالية إلى تقديم مساهمة قيمة لتحسين بيئة العمل لمعلمي التربية الخاصة والتعرف على العوامل التي تساعد في جعلها أكثر إنتاجية، وكذلك فمن المتوقع أن تساهم نتائج الدراسة في توجيه القرارات والمقترحات للمسؤولين في وزارة التعليم والقادة التعليميين بشأن كيفية تعزيز اليقظة العقلية والتقليل من الاحترق النفسي، وبالتالي زيادة رضا معلمي التربية الخاصة ضمن بيئتهم العملية.

وإلى جانب ذلك، تعد هذه الدراسة إضافة مهمة للدراسات العربية والسعودية بشكل خاص في مجال البحث التربوي كمحاولة لتقديم فهم أعمق لمستويات اليقظة العقلية والاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة، وأخيراً، تتماشى هذه الدراسة مع برنامج جودة الحياة لعام ٢٠٢٠ ورؤية المملكة العربية السعودية لعام ٢٠٣٠، حيث تسعى إلى تحسين نمط حياة المعلمين وجعل بيئتهم العملية أكثر استقراراً وتحسيناً في جودة حياتهم وأدائهم المهني.

مصطلحات الدراسة:

اليقظة العقلية (Mindfulness): تعرف بأنها "الانتباه الواعي بطريقة مقصودة في اللحظة الحالية من دون إصدار أحكام". (Kabat- Zinn, 2003) ولأغراض الدراسة الحالية، تم تعريفها بأنها الوعي اللحظي بتجربة الفرد دون إصدار أي حكم أو تقدير، وضمن هذا السياق، يُنظر إلى اليقظة العقلية كحالة حاضرة للفرد في اللحظة وليست سمة دائمة لشخصيته، وعلى الرغم من أنه يمكن تعزيز اليقظة العقلية من خلال ممارسات أو أنشطة معينة مثل التأمل، إلا أنها ليست مرادفة لهذه الممارسات ولا تقتصر عليها. وبشكل عام تُعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها: الدرجة التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة على مقياس اليقظة العقلية المعد لإجراء هذه الدراسة.

الاحتراق النفسي (Burnout): تعرف بأنها متلازمة الإرهاق العاطفي وتبدد الشخصية وانخفاض الإنجاز الشخصي التي يمكن أن تحدث بين الأفراد الذين يعملون في مجالات تتطلب التفاعل مع الآخرين بشكل كبير (Coker, & Omoluabi, 2009). كما وتُعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها: الدرجة التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الكرمحان

حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: استهدفت الباحثة في هذه الدراسة عينة من معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية.
- الحدود المكانية: منطقة مكة المكرمة التعليمية في المملكة العربية السعودية.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.
- الحدود الموضوعية والإجرائية: تتحدد نتائج الدراسة الحالية بالمنهج الوصفي المسحي والأدوات والمعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة، وكذلك بالخصائص السيكومترية التي وفرتها أداة الدراسة.

الإطار النظري:

أولاً: مفهوم اليقظة العقلية:

تعود جذور اليقظة العقلية - ك ممارسة - إلى فترة تزيد عن ٢٥٠٠ عام، حيث تأتي من التراث البوذي المعروف باسم فيياسانا أو تأمل البصيرة، والتي تمثل واحدة من أشكال التحرر النفسي والروحي (Brown & Ryan, 2003).

وتشير معظم الأدبيات النظرية والأبحاث التجريبية إلى أن اليقظة العقلية في مفهومها الحديث تعتمد على استراتيجيات التأمل اليقظ، ويفهم التأمل اليقظ كمجموعة من ممارسات التنظيم الذاتي التي تهدف إلى تدريب الانتباه وتعزيز الوعي بهدف تحقيق مستوى أعلى من السيطرة الطوعية على العمليات العقلية، ومن ثم، فإن هذه الممارسات تهدف إلى تطوير قدرات محددة مثل الهدوء والوضوح وزيادة التركيز (Walsh, & Shapiro, 2006).

وبالرغم من تزايد البحث حول موضوع اليقظة العقلية، إلا أن الباحثين لا يزالون غير متفقين على تعريف واحد لها، من هنا يتم استخدام مصطلح اليقظة العقلية للدلالة

على حالة الوعي النفسية، وهو أيضاً يشير إلى ممارسة تعزز هذا الوعي وتسهم في معالجة المعلومات . (Kostanski&Hassed, 2008).

وتعرف اليقظة العقلية بأنها توجه نحو اللحظة الحالية، التي تتميز بالفضول والانفتاح والقبول، حتى للتجارب السلبية أو غير السارة (Bishop, Lau, Shapiro,) (Carlson, Anderson & Carmody, 2004)، وكذلك الأمر فإن اليقظة العقلية ضمن إطار علم النفس تعني حالة من إدراك الشعور الحالي للفرد وما يحيط به (Davis, & Hayes, 2011)، كما وتعرف اليقظة العقلية بأنها لحظة مقصودة يتم ممارستها لإيلاء اهتمام وثيق لما يحدث، دون إصدار أحكام (Kabat-Zinn, 2009)، وتعرف أيضاً على أنها القدرة على تنظيم انتباه الفرد والتحكم فيه مع التوجه نحو اللحظة الحالية (Magaldi& Park-Taylor 2016).

ووفقاً لثوماس (Thomas, 2011) فقد تم وصفها على أنها استراتيجية معرفية تساعد في تعزيز الشعور بالوعي العقلي. كما ويعرفها جيرمر وزملاؤه بأنها الوعي العقلي لحظة بلحظة (Germer, Siegel, & Fulton, 2013). ووفقاً لتعريف زوجمان وزملاؤه (Zoogman, Goldberg, Hoyt, & Miller, 2015) فإن اليقظة تعني "الانتباه بطريقة معينة عن قصد وفي اللحظة الحالية من دون إصدار أحكام".

أهمية اليقظة العقلية؛

أوضحت نتائج أبحاث سابقة أن هناك فوائد عديدة ترتبط باليقظة العقلية بشكل إيجابي، وهذا يشير إلى أن لليقظة العقلية تأثيراً وسيطاً كبيراً على القدرات العقلية والأداء العام للدماغ . (Abdul Rafeeqe, & Sultana, 2016).

ومن هذا المنطلق، يُمكن لليقظة العقلية أن تعزز من الذكاء الانفعالي وتعزز من التفاعلات الاجتماعية، وتخفف من التوتر والقلق لدى الأفراد (Cohen & Miller, 2009)، وعلاوة على ذلك، يظهر أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يمتلكون مرونة نفسية أكبر وهم بالتالي يعانون من مستويات أقل من

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الريحان

الضغط النفسي (Bamber & Schneider, 2016)، فالأشخاص الذين يتمتعون بوعي كامل يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع الأفكار والمواقف الصعبة دون أن يصبحوا مرهقين أو منغلقيين انفعالياً (Bajaj, & Pande, 2016).

وبناءً على ذلك، يمكن أن تكون اليقظة العقلية تدخلاً فعالاً في علاج أعراض الاكتئاب واضطرابات القلق لدى البالغين (Zoogman, Goldberg, Hoyt, & Miller, 2015)، فهي تلعب دوراً مهماً في تقليل مستويات التوتر وتحسين تنظيم المشاعر وزيادة الوعي العقلي (Brausch, 2011). وكذلك الأمر، فقد تم تحديدها على أنها تساعد الأفراد على التمتع بمزيد من الرفاهية النفسية، وزيادة القدرة على إدارة التوتر (Perlman, Cohen, Altieri, Brennan, Brown, Mainka, & Diroff, 2010).

وبالإضافة إلى ذلك، قد تسهم بشكل إيجابي في التكيف وفي تسهيل عمليات التنظيم الشخصي لا سيما خلال الفترات الصعبة، كما وتسهم في تقليل معاناة الأفراد الذين يتعاملون مع الإجهاد بشكل متواصل كالعاملين في الميدان التربوي (Perry- Parrish, Copeland-Linder, Webb, Shields, & Sibinga, 2016)، وجزير بالذكر أن المستويات المعتدلة من اليقظة العقلية غالباً ما تكون كافية للتعامل مع مستويات الإجهاد المتوقعة، فهي تساعد في زيادة وعي الفرد بناءً على تجربته الشخصية مع الإجهاد. (Winterbach, 2007).

وضمن هذا الإطار تشير العديد من الدراسات إلى أن زيادة القدرة على ضبط النفس تتحقق من خلال المشاركة في ممارسات اليقظة العقلية، حيث يُظهر الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية قدراً أكبر من المثابرة في مواجهة التجارب السلبية مقارنة بالأفراد الأقل درجة في اليقظة العقلية (Tice, Baumeister, Shmueli, & Muraven, 2007).

كما وتوقفت العديد من الدراسات في الآونة الأخيرة عند ردود فعل الدماغ والجسم لاستخدام تقاليد التأمل القديمة، واكتشفت وجود علاقة بين ممارستها وبين نشاط الدماغ والحالات الانفعالية الايجابية التي تؤثر بدورها على رفاهية الأفراد (Roeser, & Eccles, 2015). وضمن هذا الإطار أظهرت نتائج الدراسة التجريبية التي أجراها فلوك وزملاؤه (Flook, Goldberg, Pinger, Bonus, & Davidson, 2013) نجاح البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تقليل التوتر الذي يشعر به المعلمون، وتحسن في حالتهم النفسية وانخفاض في مستوى الإرهاق، كما تحسنت قدراتهم في تنظيم الفصول الدراسية وأداء مهامهم بشكل عام، وزادت مشاعر التعاطف مع ذواتهم بشكل إيجابي مع زيادة نشاط الدماغ.

أدوار اليقظة العقلية في التربية الخاصة:

يتحمل معلمو التربية الخاصة مسؤولية تعديل المناهج الدراسية لتلبية احتياجات الطلاب المتنوعة من الناحية الأكاديمية، وفي الوقت نفسه فهم يسعون لتعزيز الدعم الهادف والتغيير في المجالات الاجتماعية والسلوكية لطلابهم ذوي الحاجات الخاصة (Magaldi & Park-Taylor 2016)، وعلى الرغم من الدور الحاسم الذي يلعبه معلمو التربية الخاصة في تعزيز التعلم الأكاديمي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة ورفاههم الاجتماعي والانفعالي، إلا أن معالجة ضغوطهم داخل الفصل الدراسي لا تزال تمثل تحدياً كبيراً في ميدان التربية الخاصة عموماً (Flook, Goldberg, Pinger, Bonus, & Davidson, 2013).

وضمن هذا الإطار فقد أظهرت دراسات عديدة أن معلمي التربية الخاصة، سواء أكانوا جددًا في المهنة أم لديهم خبرة، فهم يتعرضون لضغوط مهنية عالية تؤدي غالباً إلى الإرهاق وتدهور جودة التدريس وتراجع في الحماس لديهم، ويكون خطر التعب أكبر من غيرهم من المهنيين (Ram & Samsudin, 2019).

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الخرحان

وبما أن صحة المعلمين وجودة التعليم في الفصول الدراسية ترتبط بشكل كبير، فإن عوامل مثل الشعور بعدم الانتماء ونقص الدعم والمعنى في العمل يمكن لها أن تؤثر سلباً على أداء المعلمين في ميدان التربية الخاصة (Rajoo, 2020)، من هنا فقد حاولت العديد من الدراسات ربط الكيفية التي يمكن بها لليقظة العقلية أن تزيد من إنتاجية القوى العاملة واستدامتها في ميدان التربية الخاصة، حيث وجد أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي بالرضا الوظيفي. (Hülshager, Alberts, Feinholdt, & Lang, 2013).

علاوة على ذلك، فإن هذه العلاقة تزيد أيضاً من رفاهية المعلمين وتحسن من الحالة المزاجية والرضا في العمل والمنزل، وكمية ونوعية النوم (Crain et al., 2016)، وكذلك الأمر يمكن أن تكون اليقظة العقلية عنصراً مهماً في إبقاء معلمي التربية الخاصة داخل المهنة وإحداث اختلافات إيجابية داخل الفصول الدراسية عبر النظام التربوي. (Jennings, Doyle, Oh, Rasheed, Frank, & Brown, 2019).

أخيراً، قد يفكر معلمو التربية الخاصة في استخدام اليقظة العقلية كجزء من برنامج إدارة الفصل الدراسي، لتزويد الطلاب بشكل استباقي باستراتيجيات التنظيم الانفعالي للتعامل مع التوتر، كما ويمكن استخدامه للتأثير على مناخ الفصل الدراسي، ويمكنه تمكين الطلاب من خلال زيادة مهارات التأقلم لاستخدامها في المنزل وفي البيئات الأخرى. (Magaldi & Park-Taylor 2016).

ثانياً: الاحتراق النفسي:

يعرف الاحتراق النفسي بأنه متلازمة نفسية تتميز بمجموعة من الأعراض التي تشمل الإرهاق المزمن والإجهاد العصبي، واستنفاد الطاقة العاطفية، والانعزال الشخصي، والشعور بعدم الرضا تجاه الأداء المهني. (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

وغالباً ما يعاني منه الأفراد الذين يتعرضون لضغوطات مزمنة مرتبطة بالعمل، مثل عبء العمل الكبير، وانعدام السيطرة، والصراعات بين الأفراد، وغالباً ما تظهر هذه الأعراض لدى الأفراد الذين يعملون في مجالات تتطلب التفاعل مع الآخرين بشكل كبير مثل: التعليم أو العمل في الخدمة الاجتماعية أو الرعاية الصحية. (Bakker & Demerouti, 2017).

ووفقاً لجمعية علم النفس الأمريكية (American Psychological Association, 2019)، فقد تم الاعتراف بالاحترق النفسي رسمياً كمتلازمة ضمن التصنيف الدولي للأمراض، وهذا الاعتراف يسلط الضوء على أهمية الاحتراق النفسي باعتباره مشكلة صحية مهنية خطيرة.

يتم تقييم الاحتراق النفسي عادةً باستخدام مقاييس التقرير الذاتي، مثل قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي (Maslach Burnout Inventory (MBI)، والتي تقيس ثلاثة أبعاد للاحتراق النفسي هي: الإجهاد الانفعالي، وتبلد الشعور، ونقص الشعور بالإنجاز، وتشير المستويات العالية من الإجهاد الانفعالي إلى الشعور بالاستنزاف واستنزاف الطاقة، في حين أن تبلد الشعور ينطوي على تطوير مواقف سلبية وساخرة تجاه الآخرين، كما ويعكس انخفاض الإنجاز الشخصي انخفاض الشعور بالكفاءة والإنتاجية في عمل الفرد. (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

ويمكن أن تكون عواقب الاحتراق النفسي وخيمة، سواء بالنسبة للأفراد أو المؤسسات، حيث تم ربط الاحتراق النفسي بمجموعة من النتائج السلبية، بما في ذلك الانخفاض في الرضا الوظيفي، وزيادة التغيب عن العمل، وارتفاع في معدلات ترك المهنة. (Bakker & Demerouti, 2017).

وكذلك الأمر يمكن أن يكون له أيضاً آثار ضارة على الصحة البدنية والعقلية، مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والاكتئاب والقلق. (American Psychological Association, 2019).

البقطة العقلية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الكرحان

ويتفق معظم الباحثين على أن الاحتراق النفسي ليس حدثاً فجائياً، بل هو نتيجة لعملية طويلة وبطيئة قد تستمر لسنوات، حيث يبدأ الاحتراق النفسي عادة في مرحلة مبكرة من الإجهاد الانفعالي، ويؤدي الإجهاد الانفعالي الشديد إلى انسحاب الموظفين من الأشخاص والعملاء والمرضى الذين يتعاملون معهم بشكل عام. (Korunka, Tement, Zdrehus, & Borza, 2010).

ويؤدي هذا الانسحاب إلى ردود أفعال شخصية ومواقف ساخرة تجاه العملاء والوظيفة بشكل عام، بمعنى آخر، يمكن أن يؤدي الإجهاد الانفعالي إلى تبدل المشاعر المتمثلة في الاحتراق النفسي، ومع ذلك، يدعي العديد من المؤلفين أن الإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر يتطوران بشكل متوازٍ إلى حد ما ولهما سوابق مختلفة. (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001).

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

وقد تتطور هذه الأعراض لدى معلم التربية الخاصة ليشعر بالتعب والإرهاق وعدم الراحة وعدم الرغبة في العمل، ويشعر بالقلق والندم على اختياره لمهنة التدريس، وكذلك قد يميل المعلم للأعمال الإدارية كوسيلة للهروب من التفاعل ومواجهة الطلاب (بطاينة والجوارنة، ٢٠٠٤)، وقد تتطور الحالة أكثر لتتغير اتجاهات المعلم نحو نفسه بحيث يميل إلى الهروب من المواقف الاجتماعية والتغيب المستمر عن العمل وانتظار العطلات والأعياد، وقد يؤثر هذا على علاقاته الأسرية وتنشأ مشكلات داخل الأسرة وتضطرب علاقته بزوجته وأولاده. (عواد، ٢٠١٠).

أخيراً، فإن ظاهرة الاحتراق النفسي تعتبر من أبرز العوائق التي تواجه ميدان العمل مع ذوي الإعاقة، فمعلم التربية الخاصة يتحمل مسؤوليات إضافية تجاه طلابه، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة مستوى التوتر والاحتراق النفسي لديه، مما يؤثر سلباً على جودة العمل التربوي ويزيد من تفاقم المشكلات التعليمية التي يواجهها طلابه، من هنا فإن التعرف على الاحتراق النفسي والوقوف على أسبابه ومعالجته أمر بالغ الأهمية لتعزيز رفاهية وإنتاجية المعلم.

الدراسات السابقة:

أ- دراسات تناولت اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة :-

هدفت دراسة الرواشدة (٢٠٢٣) إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى العاملين في مجال التربية الخاصة في الطفولة المبكرة في الأردن، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتطوير مقياسين لليقظة العقلية والرضا الوظيفي وتطبيقهما على عينة من ١٤٤ معلماً ومعلمة في مجال التربية الخاصة في الطفولة المبكرة في الأردن. أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية للعاملين في هذا المجال كان مرتفعاً بمتوسط قدره (٣.٩٣)، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تبعاً للجنس، في حين ظهرت فروق دالة إحصائية في مستويات اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الخبرة التعليمية. كما وأظهرت النتائج أن مستوى الرضا الوظيفي للعاملين في هذا المجال كان متوسطاً بمتوسط قدره (٣.١٩)، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الوظيفي تبعاً لمتغير الجنس. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية والرضا الوظيفي للعاملين في مجال التربية الخاصة في الطفولة المبكرة في الأردن.

كما وهدفت دراسة أزموس (Asmus, 2022) إلى التحقق من فاعلية استخدام ممارسات اليقظة العقلية لتقليل مستويات التوتر المدركة في بيئة التربية الخاصة في المرحلة الابتدائية، ولتحقيق أهداف الدراسة شارك مجموعة من الطلاب ذوي الإعاقة في

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الدرحمان

برنامج تدريبي استمر لستة أسابيع تضمن ممارسات اليقظة العقلية، مثل التأمل والتأكيدات الإيجابية ومذكرات الامتحان، وتم قياس مستويات التوتر الملحوظ قبل وبعد البرنامج التدريبي، وتوصلت النتائج إلى أن طلاب التربية الخاصة في المرحلة الابتدائية يستفيدون بشكل مشابه للبالغين عندما يشاركون في تلك الممارسات ويتبنون التنظيم الذاتي المتعلم، حيث ستخفض معدلات التوتر الملحوظة، فأظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً، حيث أبلغ العديد من المشاركين عن تحسن في تقليل إجهاد الطلاب وزيادة قدرتهم على التحكم في أفكارهم.

كما وأجرى نمر (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الروحي والابتكار الانفعالي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة المنيا. وتكونت عينة الدراسة من ٣٧٢ معلماً ومعلمة في مدارس التربية الخاصة بالمنيا. تم استخدام مقياس الذكاء الروحي ومقياس اليقظة العقلية ومقياس الابتكار الانفعالي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الدراسة الثلاثة لصالح الذكور، ولم تظهر فروق دالة إحصائية بناءً على العمر في الأداء على مقياس اليقظة العقلية والابتكار الانفعالي. كما وجدت فروقاً دالة إحصائية بناءً على سنوات الخبرة، لصالح أولئك ذوي الخبرة الأكبر في الذكاء الروحي واليقظة العقلية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الروحي وكل من اليقظة العقلية والابتكار الانفعالي لدى معلمي مدارس التربية الخاصة، كما وأظهرت النتائج أيضاً أن اليقظة العقلية والابتكار الانفعالي يسهمان بشكل كبير في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى أفراد العينة.

وهدف دراسة عبد العاطي (٢٠١٩) إلى التنبؤ بحدوث الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الفكرية من خلال تحليل المواقف الحياتية الضاغطة ومستوى الرضا المهني لديهن، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق قائمة الاحتراق النفسي لماسلاش ومقياس الرضا المهني ومقياس المواقف الحياتية الضاغطة اللذان تم تطويرهما من قبل

الباحثة على عينة مكونة من ٦٠ معلمة تربية خاصة، وأظهرت نتائج الدراسة إمكانية التنبؤ بحدوث الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الفكرية من خلال المواقف الحياتية الضاغطة ومستوى الرضا المهني المنخفض، كما وأشارت النتائج إلى أن المواقف الحياتية الاقتصادية الضاغطة وانخفاض الرضا عن طبيعة العمل مع الطلاب ذوي الإعاقة الفكرية هي العوامل الأكثر تأثيراً في زيادة احتمالية تعرض المعلمة للاحتراق النفسي.

وهدف دراسة هارتيجان (Hartigan, 2017) إلى استكشاف منهجية بنائية لتعلم اليقظة العقلية من قبل معلمي التربية الخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث ناقشت الدراسة النظرية عدة منهجيات للمساعدة الذاتية للمعلمين الجدد، والتي يمكن لها أن تساعدهم في تخفيف الضغوط الشخصية التي يواجهونها أثناء تطبيق هذه الاستراتيجيات على طلابهم في الفصول الدراسية، وقبل بدء الخدمة، حيث يُطلب من المعلمين المرشحين للخريجين الأوائل غرس تقنيات اليقظة العقلية وتقليل التوتر المرتبط باليقظة داخل فصولهم الدراسية.

ب- دراسات تناولت الاحتراق النفسي عند معلمي التربية الخاصة :-

هدفت دراسة أبو جراد (٢٠٢١) إلى تحديد نوع المناخ المدرسي ومستوى الاحتراق الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة في المدارس الحكومية في قطاع غزة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وتطبيق أدوات الدراسة على عينة من معلمين ومعلمات التربية الخاصة في قطاع غزة، وتوصلت النتائج إلى وجود مناخ مدرسي إيجابي ومستوى متدني من الاحتراق الوظيفي، كما تم العثور على علاقة عكسية بين المناخ المدرسي والاحتراق الوظيفي، ولم يتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية في كل من نوع المناخ المدرسي السائد والاحتراق الوظيفي تعزى لمتغيرات: الجنس، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، مكان العمل، الحالة الاجتماعية.

وهدف دراسة الخطاطبة (٢٠٢١) إلى تقييم مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الدمام ودراسة علاقته بالذكاء

البقطة العقلية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الخرحان

العاطفي لديهم، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة الدراسة من بين ٢٠٤ معلماً ومعلمة من معلمي التلاميذ ذوي اضطراب طيف التوحد في المراكز الخاصة في مدينة الدمام، وقام الباحث بتطوير مقياس لقياس الاحتراق النفسي ومقياس لقياس الذكاء العاطفي. وأظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الدمام كان مرتفعاً في جميع أبعاد الدراسة، حيث كان الإجهاد الانفعالي هو الأعلى، تلاه تبدل الشعور، ثم نقص الشعور بالإنجاز، كما أظهرت النتائج أن مستوى الذكاء العاطفي لدى معلمي التلاميذ ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الدمام كان متوسطاً، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين الاحتراق النفسي والذكاء العاطفي لدى معلمي التلاميذ ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الدمام.

كما وهدفت دراسة السوالمة (٢٠٢١) إلى تقييم مستويات الاحتراق النفسي لدى معالجي اضطرابات اللغة والكلام العاملين في مراكز التربية الخاصة في الأردن، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية تكونت من ٣٧ معالجاً ومعالجة باستخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وأظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معالجي اضطرابات اللغة والكلام كان متوسطاً فيما يتعلق بالإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر، ومرتفعاً فيما يتعلق بنقص الشعور بالإنجاز، ولم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً في مستوى الاحتراق النفسي بناءً على متغير الجنس، ولكن أظهرت فروقاً دالة إحصائياً تبعاً لمتغير المؤهل العلمي لصالح مؤهل الدبلوم، وتبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة لصالح ذوي سنوات الخبرة الطويلة.

كما وهدفت دراسة الرقاد (٢٠١٨) إلى استكشاف مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في العاصمة عمان، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي على عينة عشوائية تضم (١٥٠) معلماً ومعلمة للتربية الخاصة، وكشفت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة كان متوسطاً وفقاً لمعايير ماسلاش للاحتراق النفسي في مجالي الإجهاد الانفعالي وتبدل

المشاعر، وكان مرتفعاً في جانب نقص الشعور بالإنجاز، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة في مستوى الاحتراق النفسي في الإجهاد الانفعالي لصالح الذكور، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائياً في مستوى الاحتراق النفسي بناءً على عمر المعلم.

هدفت دراسة سييل (٢٠١٧) إلى استكشاف العلاقة بين التوافق النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي الطلاب العاديين، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياسي الاحتراق النفسي والتوافق النفسي على عينة مكونة من ١٣٤ معلماً ومعلمة، حيث كان ٧٤ منهم من مدارس الأسوياء و٦٠ منهم من التربية الخاصة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي الطلاب العاديين، كما وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الخاصة ومعلمي الطلاب العاديين في جوانب التوافق الشخصي والصحي والأسري والاجتماعي.

كما وهدفت دراسة العرايضة (٢٠١٦) إلى قياس مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة في المدارس الحكومية بمحافظة الرس في السعودية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس للاحتراق النفسي اختياراً على عينة تكونت من ٣٢ معلماً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المدارس الحكومية بمحافظة الرس، وأظهرت النتائج أن معلمي التربية الخاصة في محافظة الرس يعانون من مستوى متوسط من الاحتراق النفسي، ولم تظهر النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية في ذلك تبعاً لمتغيرات: الخبرة التدريسية، والتخصص، والمرحلة الدراسية، وعدد الطلاب في الفصل.

كما وهدفت دراسة القحطاني (٢٠١٦) إلى التعرف على اتجاهات الأخصائيين النفسيين نحو العمل مع الأطفال المعاقين في ضوء متغيري مفهوم الذات والاحتراق النفسي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام استبانة لتحديد اتجاهات الأخصائيين النفسيين تجاه العمل مع الأطفال المعاقين، بالإضافة إلى مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي على عينة من ١٠٠ أخصائي نفسي يعملون في معاهد وبرامج التربية الخاصة،

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الخرحان

وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين في معاهد وبرامج التربية الخاصة، كما وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين اتجاهات الأخصائيين النفسيين تجاه العمل مع الأطفال المعاقين ومفهوم الذات لديهم، وأوضحت الدراسة أن ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسيين يرتبط بالاتجاه السلبي تجاه العمل مع الأطفال المعاقين، ولكن لم تظهر الدراسة أي علاقة بين اتجاهات الأخصائيين النفسيين تجاه العمل مع الأطفال المعاقين ونوع الإعاقة التي يتعاملون معها. وهدفت دراسة طشطوش (٢٠١٣) إلى استكشاف مستوى الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمي غرف المصادر وتحديد العلاقة بينهما، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة من بين ١٢١ معلماً ومعلمة يعملون في تدريس الطلاب ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر، وأظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمي غرف المصادر يعتبر متوسطاً، كما أظهرت النتائج أن المعلمين حملة درجة الماجستير يعانون من مستوى أعلى من الاحتراق النفسي بالمقارنة مع معلمي البكالوريوس، وأن معلمي البكالوريوس يشعرون بمستوى أعلى من الرضا الوظيفي بالمقارنة مع معلمي الماجستير، وبالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي.

ج- دراسات تناولت اليقظة العقلية والاحتراق النفسي عند معلمي التربية الخاصة :-

هدفت دراسة صن وآخرون (Sun, Wang, Wan, & Huang, 2019) إلى استخدام نموذج وساطة متعدد التسلسل لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والاحتراق النفسي بين معلمي التربية الخاصة في الصين، كما حاولت الدراسة التركيز على دور القبول الذاتي والإجهاد المتصور في تفسير هذه العلاقة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٧) معلماً للتربية الخاصة. وأظهرت النتائج وجود تأثيرات وساطة متعددة متسلسلة بين قبول الذات والإجهاد المتصور في العلاقة بين اليقظة العقلية والاحتراق النفسي، كما وأشارت النتائج إلى أن الإجهاد المتصور يلعب دوراً جزئياً في تأثير اليقظة العقلية على الاحتراق

النفسى، ومن النتائج العملية للدراسة، يمكن أن يكون زيادة استخدام تقنيات اليقظة العقلية وزيادة قبول الذات، بالإضافة إلى تقليل الإجهاد المتصور، ذو أهمية في منع وتخفيف الاحتراق النفسى بين معلمي التربية الخاصة.

وهدف دراسة محمد والأشرم (٢٠١٨) إلى تقييم فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تخفيض مستويات الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض في السعودية. تم اختيار عينة الدراسة من (١٠) معلمين للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. استخدمت الدراسة استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة، ومقياس الضغوط، ومقياس الرفاهية، وبرنامج قائم على اليقظة العقلية، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في تحسين مستويات اليقظة العقلية لدى المعلمين، مما أدى إلى تخفيض مستويات الضغوط وتحسين الرفاهية لديهم. كما وأجرى أحمد وسيد (٢٠١٧) دراسة بهدف تحديد مدى تأثير المناعة النفسية واليقظة العقلية على التنبؤ بالهناء النفسى لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في مدارس الصم والمكفوفين والتربية الفكرية بالمنيا، وبلغ عددهم ٧٨ معلماً ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس المناعة النفسية ومقياس الهناء النفسى ومقياس اليقظة العقلية. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في الهناء النفسى. وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في اليقظة العقلية وذلك في أبعاد (الملاحظة، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال، والدرجة الكلية للمقياس)، بينما وجدت فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد (الوصف) لصالح الإناث، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الهناء النفسى وكل من المناعة النفسية، واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، وأشارت النتائج إلى أن المناعة النفسية

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الدرحمان

واليقظة العقلية يمكن أن تسهمان بنسبة ٢١,٦% و ١٧,٤% على التوالي في التنبؤ بالهناء النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.

كما وهدفت دراسة بين وزملاؤه (Benn, Akiva, Arel, &Roeser, 2012) إلى تقييم فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لمدة ٥ أسابيع للآباء والمعلمين الذين يعملون مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وأظهر المشاركون الذين تلقوا البرنامج التدريبي انخفاضاً كبيراً في مستويات التوتر والقلق، وزيادة في الوعي والتعاطف الذاتي والنمو الشخصي عند الانتهاء من البرنامج وبعد شهرين من المتابعة، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود تغيرات إيجابية كبيرة في القلق التعاطفي والتسامح، وأظهرت النتائج أيضاً أن التركيز الذهني قد تغير لدى الانتهاء من البرنامج وأصبح يعتبر وسيطاً ضمن نتائج المتابعة، مما يشير إلى أهمية هذا البرنامج في الحفاظ على التوازن العاطفي وتعزيز الرفاهية للآباء والمعلمين.

التعليق على الدراسات السابقة:

أولاً: أشارت جميع الدراسات السابقة إلى أهمية اليقظة العقلية في مجال التربية الخاصة وتأثيرها على العوامل النفسية والوظيفية لمعلمي التربية الخاصة بشكل عام، وأوصت معظمها بزيادة الوعي والتدريب على ممارسات اليقظة العقلية للتقليل من الاحتراق النفسي وتحسين الرفاهية والأداء في ميدان التربية الخاصة.

ثانياً: استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي واعتمدت على استخدام الاستبيانات لجمع البيانات، كما اختلفت المقاييس المستخدمة في كل دراسة وفقاً لأهدافها المحددة.

ثالثاً: اختلفت الدراسات فيما بينها من حيث عدد المشاركين والمجال الذي يعملون فيه، كما اختلفت البيئات الجغرافية في تلك الدراسات فقد تمت دراسة المعلمين في مجال التربية الخاصة في السعودية والأردن ومصر والصين.

رابعاً: حاولت معظم الدراسات السابقة فهم العلاقة بين اليقظة العقلية ومتغير آخر مثل الاحترق النفسي والرضا الوظيفي، والهناء النفسي، والذكاء الروحي، والكفاءة الذاتية، والتفكير التأملي في ميدان التربية الخاصة، كما واختلقت نتائجها فيما يتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الأخرى مثل الجنس والخبرة التعليمية والعمر. خامساً: أظهرت بعض الدراسات التجريبية فاعلية برامج التدريب المبنية على اليقظة العقلية في تحسين مستويات اليقظة العقلية والرضا الوظيفي وتقليل مستويات التوتر والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة. سادساً: تميزت الدراسة الحالية عن سابقتها بأنها درست العلاقة بين مفهومي اليقظة العقلية والاحترق النفسي في منطقة مكة المكرمة التعليمية.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج المسحي الارتباطي الذي يعتمد على مسح اليقظة العقلية والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة، ومن ثم دراسة العلاقة بينهما، والوقوف على أثر كل منهما على الآخر.

مجتمع الدراسة وعينتها:

استهدفت الدراسة الحالية عينه ممثله من مجتمع معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية في السعودية من الجنسين في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وتألقت عينة الدراسة الحالية من (١١٤) معلماً للتربية الخاصة، ممن استجابوا على أدوات الدراسة بشكلها الورقي والإلكتروني، والجدول التالي يبين خصائصهم تبعاً لمتغيرات الدراسة:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة
د. هياء بنت زيد الكرحان

جدول (١)

خصائص عينة الدراسة من معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية (ن = ١٤١)

الخصائص	المستويات	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	59	51.8
	إناث	55	48.2
المؤهل العلمي	بكالوريوس	79	69.3
	دراسات عليا	35	30.7
الخبرة التعليمية	من ١- أقل من 5 سنوات	28	24.6
	من ٥- أقل من ١٠ سنوات	40	35.1
	١٠ سنوات فأكثر	46	40.4
المجموع		١١٤	100.0

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية:

قامت الباحثة بتطوير مقياس اليقظة العقلية، حيث تمت مراجعة الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع مثل دراسة (نمر، ٢٠٢١): (شاهين وريان، ٢٠٢٠): (الهشلمون، ٢٠١٩): (أحمد وسيد، ٢٠١٧) بهدف اشتقاق محاور المقياس وفقراته، وبناء عليه تكون الاختبار بصورته الأولية من (٤٨) فقرة مقسمة على ثمانية محاور وهي (إدراك المشاعر - الملاحظة الواعية - التفكير اليقظ - الوصف - العمل اليقظ - إصدار الأحكام - التوجه نحو الحاضر - الانفتاح على الجديد) بواقع ست فقرات لكل محور، وتم استخدام مقياس ليكرت الخماسي للإجابة على فقرات المقياس، حيث تم تصحيح

المقياس بوضع وزن لكل عبارة بحسب البدائل التالية: أبداً (١)، نادراً (٢)، أحياناً (٣)، غالباً (٤)، دائماً (٥)، مع مراعاة عكس وزن الفقرات سالبة الاتجاه.

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس وذلك باتباع الإجراءات التالية:

أ: صدق المحكمين:

تم تقديم المقياس لعشرة محكمين من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية في جامعة الملك عبد العزيز وجامعة جدة لغرض التحقق من ملاءمة فقراته وتحقيقه لأهداف الدراسة، حيث طُلب منهم إبداء آرائهم حول فقرات المقياس، وتم اعتماد نسبة اتفاق (٨٠٪) للإبقاء على الفقرة كما هي، كما تم حذف أو تعديل أو إعادة صياغة الفقرات التي لم يوجد اتفاق عليها بنسبة (٢٠٪) أو أكثر من المحكمين. وبناءً على ملاحظات المحكمين، تم تعديل الصياغة اللغوية لخمس فقرات وحذف أربع فقرات، وبالتالي، تم الانتهاء من المقياس النهائي الذي تألف من (٤٤) فقرة بواقع (٨) محاور.

ب: صدق البناء (الاتساق الداخلي) :

للتحقق من صدق البناء تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما تم حساب ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس ككل، كما هو موضح في الجدول التالي:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة
د. هياء بنت زيد الدرحان

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ودرجة المقياس ككل

(ن = ١١٤)

رقم	درجة كلية	مقياس	رقم	درجة كلية	مقياس	رقم	درجة كلية	مقياس	رقم	درجة كلية	مقياس
١	.679**	.330**	١٢	.473**	.337**	٢٢	.588**	.338**	٢٤	.656**	.466**
٢	.667**	.366**	١٣	.695**	.227*	٢٤	.506**	.529**	٢٥	.694**	.594**
٣	.750**	.579**	١٤	.318**	.469**	٢٥	.416**	.482**	٢٦	.750**	.548**
٤	.688**	.523**	١٥	.550**	.498**	٢٦	.475**	.473**	٢٧	.748**	.564**
٥	.717**	.503**	١٦	.492**	.542**	٢٧	.621**	.551**	٢٨	.650**	.435**
٦	.668**	.521**	١٧	.596**	.346**	٢٨	.353**	.343**	٢٩	.666**	.457**
٧	.581**	.440**	١٨	.704**	.362**	٢٩	.627**	.550**	٤٠	.774**	.522**
٨	.662**	.336**	١٩	.602**	.494**	٣٠	.539**	.449**	٤١	.806**	.441**
٩	.724**	.456**	٢٠	.713**	.368**	٣١	.528**	.440**	٤٢	.679**	.489**
١٠	.606**	.391**	٢١	.722**	.394**	٣٢	.629**	.433**	٤٣	.420**	.345**
١١	.647**	.508**	٢٢	.670**	.366**	٣٣	.643**	.337**	٤٤	.608**	.526**

❖ دال عند ($\alpha \geq 0.05$) ❖ دال عند ($\alpha \geq 0.01$)

من الجدول السابق، يمكن ملاحظة أن جميع قيم معاملات الارتباط إيجابية وعالية وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05). وهذا يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس وارتباط كل عبارة مع المحور الذي تنتمي إليه ومع المقياس بشكل عام، وبالتالي، يمكن الاعتماد على هذا المقياس لقياس درجة اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة بثقة.

ج: ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام طريقة كرونباخ لاستخراج معامل ألفا للثبات، وكذلك الأمر تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح قيم الثبات لمحاو المقياس.

جدول (٢)

معاملات الثبات لمحاور مقياس اليقظة العقلية بطريقتي كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية

المحور	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
إدراك المشاعر	٥	٠,٧٨٤	٠,٧٧٨
الملاحظة الواعية	٦	٠,٧٦٢	٠,٧٣٥
التفكير اليقظ	٥	٠,٧٤٩	٠,٧٢٢
الوصف	٥	٠,٨٢٤	٠,٨٤٦
العمل اليقظ	٥	٠,٨٤٦	٠,٧٣٠
إصدار الأحكام	٦	٠,٨٣١	٠,٨٠٧
التوجه نحو الحاضر	٦	٠,٧٩٢	٠,٧٨٣
الانفتاح على الجديد	٦	٠,٧٩٤	٠,٧٧٢
الدرجة الكلية (المقياس ككل)	٤٤	٠,٨٨٧	٠,٨١٦

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة ألفا كرونباخ التي تم التوصل إليها وفق تطبيق المعادلة على بيانات عينة الدراسة للدرجة الكلية للمقياس بلغت (٠,٨٨٧) وبلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بحسب معادلة جتمان للتجزئة النصفية (٠,٨١٦) وهي قيم مرتفعة ودالة وتحقق الثبات للمقياس، وبالتالي يُعطي المقياس الثقة في استخدامه لقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة.

ثانياً: مقياس الاحتراق النفسي:

تم الاعتماد في الدراسة على قائمة ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson, 1981) لقياس مستوى الاحتراق النفسي في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية، حيث تُعتبر القائمة من أكثر المقاييس استخداماً على النطاق العالمي والعربي والمحلي نظراً لفاعليتها في قياس الاحتراق النفسي. علماً بأن عدداً لا بأس به من

البقطة العقلية وهلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الكرحان

الباحثين العرب قاموا بتعريب القائمة لتتلاءم مع البيئة العربية، وقد تمّ الاعتماد في الدراسة الحالية على النسخة المعرّبة من القائمة التي قام بترجمتها وتقنينها البتال (٢٠٠٠).

ويتألف المقياس من ٢٢ فقرة تتعلق بشعور الفرد تجاه مهنته، وتنقسم إلى ثلاثة

أبعاد كالتالي:

أولاً: الإجهاد الانفعالي: يقيس مستوى الإجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة العمل مع فئة معينة أو في مجال معين، ويشمل الفقرات: (١٠، ٢٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠، ٦٠، ٧٠، ٨٠، ٩٠، ١٠٠، ١١٠، ١٢٠، ١٣٠، ١٤٠، ١٥٠، ١٦٠، ١٧٠، ١٨٠، ١٩٠، ٢٠٠).

ثانياً: تلبّد المشاعر: يقيس مستوى قلة الاهتمام واللامبالاة نتيجة العمل مع فئة معينة أو في مجال معين، ويشمل الفقرات: (٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠).

ثالثاً: نقص الشعور بالإنجاز: يقيس طريقة تقييم الفرد لنفسه ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا عن عمله، ويشمل الفقرات: (٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥، ٧٦، ٧٧، ٧٨، ٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤، ٨٥، ٨٦، ٨٧، ٨٨، ٨٩، ٩٠، ٩١، ٩٢، ٩٣، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧، ٩٨، ٩٩، ١٠٠).

وقد تم بناء فقرات المقياس (البتال، ٢٠٠٠) على شكل عبارات تسأل عن شعور الفرد تجاه مهنته، ويطلب من المفحوص الاستجابة مرتين لكل فقرة، مرة تدل على تكرار الشعور بتدرج يتراوح من (٠ - ٦) درجات، وأخرى تدل على شدة الشعور بتدرج يتراوح من (٠ - ٧) درجات.

ونظراً للارتباط العالي بين بعدي التكرار والشدة في المقياس، وبهدف توفير وقت التطبيق، قررت الباحثة في الدراسة الحالية استخدام إجابة المفحوص على بعد التكرار فقط، فالتكرار والشدة كل منهما انعكاس للأخر وهذا ما أشارت إليه مجموعة من الدراسات السابقة كدراسة (طشطوش، ٢٠١٣)؛ (أبو هوش والشايب، ٢٠١٢).

وبما أن الخيارات المتاحة للإجابة تتراوح بين (٠ - ٦) درجات، فإن الدرجة الكاملة للمقياس تتراوح بين (٠ - ١٣٢) درجة، وتتراوح درجة المفحوص على بعد الإجهاد الانفعالي بين (٠ - ٥٤) درجة، وعلى بعد تلبّد المشاعر بين (٠ - ٣٠) درجة، وعلى بعد

نقص الشعور بالإنجاز بين (٠ - ٤٨) درجة، وبما أن فقرات البعدين الأول والثاني سلبية، وفقرات البعد الثالث إيجابية، فقد تم عكس درجات المفحوص على البعد الثالث لتكون في نفس اتجاه البعدين الأول والثاني، وبناء عليه فإن الدرجات المرتفعة على المقياس بأبعاده الثلاثة تعني مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي، في حين ان الدرجات المنخفضة تعني مستوى منخفض من الاحتراق النفسي.

صدق المقياس:

تتمتع قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي بصورتها الأصلية أو الصورة المعربة بدلالات صدق جيدة وهذا ما أشارت إليه دراسات كل من: (الخطاطبة، ٢٠٢١)؛ (السوالم، ٢٠٢١)؛ (عبد العاطي، ٢٠١٩)؛ (الرقاد، ٢٠١٨)؛ أبو هواش والشايب (٢٠١٢)، حيث ظهرت دلالات صدق المقياس من خلال قدرته على التمييز بين درجات مختلفة لمستويات الاحتراق النفسي للدراسات التي كان مجتمعها معلمي التربية الخاصة، ويهدف التحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية، تم استخدام ما يلي:

صدق المحكمين:

تحققت الباحثة من عبارات المقياس من خلال عرضه بصورته الحالية على (١٠) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال التربية الخاصة، واتفقوا على مناسبة العبارات لمعلمي تدريبات النطق دون أي تعديل.

صدق البناء (الاتساق الداخلي) :

للتحقق من صدق البناء تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما تم حساب ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس ككل، كما هو موضح في الجدول التالي:

**اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة
د. هياء بنت زيد الكرحان**

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ودرجة المقياس ككل (ن=٣٠)

فقرة	محور	درجة كلية	فقرة	محور	درجة كلية	فقرة	محور	درجة كلية	فقرة	محور	درجة كلية
١	.522**	.480**	٧	.654**	.204*	١٣	.762**	.229*	١٩	.774**	.400**
٢	.859**	.305**	٨	.246**	.614**	١٤	.624**	.440**	٢٠	.758**	.437**
٣	.746**	.271**	٩	.623**	.682**	١٥	.224*	.530**	٢١	.605**	.187*
٤	.431**	.530**	١٠	.623**	.446**	١٦	.822**	.259**	٢٢	.852**	.321**
٥	.860**	.346**	١١	.586**	.625**	١٧	.320**	.423**			
٦	.762**	.318**	١٢	.498**	.192*	١٨	.320**	.654**			

❖ دال عند $(\alpha \geq 0.05)$ ❖ دالعند $(\alpha \geq 0.01)$

من الجدول السابق، يمكن ملاحظة أن جميع قيم معاملات الارتباط إيجابية وعالية وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) . مما يؤكد على الاتساق الداخلي للمقياس وارتباط كل فقرة مع المحور الذي تنتمي إليه ومع الدرجة الكلية للمقياس بشكل عام، وبالتالي، يمكن الاعتماد على هذا المقياس لقياس درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

ثبات مقياس الاحتراق النفسي:

تتمتع قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي في صورتها المعربة، بمعاملات ثبات عالية، وهذا ما أشارت إليه دراسات كل من: (الخطاطبة، ٢٠٢١)؛ (السوالمه، ٢٠٢١)؛ (عبد العاطي، ٢٠١٩)؛ (الرقاد، ٢٠١٨)؛ أبو هوش والشايب (٢٠١٢)، وبالإضافة إلى ما سبق، وللتأكد من ثبات القائمة وملائمتها لمجتمع الدراسة الحالي، تم حساب الثبات بطريقتي كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٥)

معاملات الثبات لمحاورة قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي بطريقتي كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية

المحور	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
الإجهاد الانفعالي	٩	0.851	0.824
تبدل الشعور	٥	0.832	0.793
نقص الشعور بالإنجاز	٨	0.870	0.855
الدرجة الكلية (المقياس ككل)	٢٢	0.889	0.857

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة ألفا كرونباخ التي تم التوصل إليها وفق تطبيق المعادلة على بيانات عينة الدراسة للدرجة الكلية للمقياس بلغت (٠,٨٨٩) وبلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بحسب معادلة جتمان للتجزئة النصفية (٠,٨٥٧) وهي قيم مرتفعة ودالة وتحقق الثبات للمقياس، وبالتالي يُعطي المقياس الثقة في استخدامه لقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

عرض النتائج ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ونصه: ما مستوى اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية، كما هو موضح في الجدول التالي:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة
د. هياء بنت زيد الكرمحان

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة
التعليمية على مقياس اليقظة العقلية (ن=١١٤)

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
	المحور الأول: إدراك المشاعر				
1	أعي تماما العواقب الوخيمة لأفعالي الخاطئة	4.48	0.76	1	مرتفع
2	أنظر إلى المشكلة التي تواجهني بصورة شمولية	4.00	0.92	14	مرتفع
3	عندما أتذكر أفكاراً أو صوراً مؤلمة أكون على وعي بالفكرة أو الصورة دون أن تسيطر علي	3.69	0.94	32	مرتفع
4	أنتبه إلى الكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي في أفكار وسوكراتي	3.89	0.83	18	مرتفع
5	أتابع كل ما يدور من حولي لحظة بلحظة	3.78	1.00	22	مرتفع
6	أنتبه إلى العناصر البصرية في الطبيعة كالألوان والضوء والظل	4.01	0.97	12	مرتفع
	المحور الثاني: الملاحظة الواعية				
7	لدي بعض الأفكار غير العقلانية	3.74	1.21	28	مرتفع
8	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة	3.08	1.21	43	متوسط
9	أستطيع التخلص من الأفكار السلبية	3.62	0.86	36	متوسط
10	أستخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة	3.63	0.95	35	متوسط
11	أعتمد على خبراتي السابقة في التصدي للمشكلات المشابهة في المستقبل	4.13	0.75	7	مرتفع
	المحور الثالث: التفكير اليقظ				
12	من الصعب أن أجد كلمات مناسبة ومعبرة لما يدور في ذهني	3.31	1.07	40	متوسط
13	أميل إلى التعبير عن تجاربي بالكلام	3.78	0.99	24	مرتفع
14	أستطيع وصف الخبرات التدريسية الموجودة لدي بكل يسر وسهولة	4.22	0.80	4	مرتفع
15	أجد سهولة في وصف مشاعري وآرائي وتوقعاتي وأفكاري بالكلمات	3.95	0.96	16	مرتفع
16	عندما أشعر بالضيق أستطيع التعبير عنه لفظياً	3.70	1.15	31	مرتفع
	المحور الرابع: الوصف				
		3.79	0.67	5	مرتفع

17	أتصرف بتلقائية دون وعي كبير بما أقوم به	3.32	1.25	39	متوسط
18	أشعر أنني أوجه ألياً دون أن أكون على وعي بما أفعله	3.75	1.15	26	مرتفع
19	أنتفاع مع الأعمال التي أقوم بإنجازها	4.33	0.75	2	مرتفع
20	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت	3.75	0.97	27	مرتفع
21	أجد نفسي قادراً على الإصغاء إلى أحد الأشخاص وأن أقوم بعمل أشياء أخرى في نفس الوقت	3.30	1.15	41	متوسط
المحور الخامس : العمل اليقظ					
22	أستطيع الحكم على أهمية الأشياء من خلال خبرتي في الحياة	4.07	0.76	10	مرتفع
23	عندما أفكر بطريقة مؤلمة لا أتخذ أي قرار	2.58	1.16	44	متوسط
24	أصدر أحكاماً حول ما أفكر به بسهولة	3.65	0.91	34	متوسط
25	أحكم على أهمية الأساليب التي استخدمها من خلال خبراتي التدريسية	4.01	0.70	13	مرتفع
26	أقبل الأحداث والخبرات الحياتية السارة وغير السارة دون إصدار الأحكام عليها	3.48	0.97	38	متوسط
27	أميل إلى إصدار أحكام على خبراتي أنها قيمة أو غير قيمة	3.68	1.05	33	مرتفع
المحور السادس : إصدار الأحكام					
28	ينشغل جزء من تفكيري في العمل الذي أقوم به	4.00	0.87	15	مرتفع
29	اعتمد على خبراتي السابقة في التصدي للمشكلات التي تواجهني أثناء عملي	4.12	0.74	8	مرتفع
30	أقبل كافة الأفكار وإن اختلفت عن أفكاري	3.73	0.89	29	مرتفع
31	أتعلم من أخطائي في التعامل مع المواقف الصعبة مستقبلاً	4.23	0.73	3	مرتفع
32	أفكر بطريقة إيجابية تجاه المشكلات التي تواجهني	3.83	0.89	21	مرتفع
33	في المواقف الصعبة أتوقف وأفكر ملياً قبل أن أقوم برد فعل فوري	3.76	0.96	25	مرتفع
المحور السابع : التوجه نحو الحاضر					
34	أتوق لمعرفة الأشياء التي لا أعرفها	4.06	0.89	11	مرتفع
35	أرغب بتجربة كل ما هو جديد	3.95	0.91	17	مرتفع
36	أحب الاستطلاع	4.12	0.85	9	مرتفع
37	امتلك روح المغامرة	3.70	0.99	30	مرتفع
38	أشعر بالقلق من أي جديد يحدث في حياتي	3.25	1.16	42	متوسط

**اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة
د. هياء بنت زيد الكرحان**

مرتفع	20	0.83	3.85	39	اتقبل كافة الأفكار وإن اختلفت عن أفكاري
مرتفع	4	0.61	3.82	المحور الثامن: الانفتاح على الجديد	
متوسط	37	0.93	3.61	40	أعتقد أن عواطفني وانفعالاتي تتناسب مع المواقف التي أمر بها
مرتفع	6	0.92	4.17	41	أدرك التغيرات التي تحدث على مزاجي وعلى انفعالاتي
مرتفع	19	0.91	3.86	42	أراقب مشاعري وأستطيع تفسيرها
مرتفع	5	0.76	4.18	43	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر نحو الآخرين
مرتفع	23	0.98	3.78	44	أستطيع وصف مشاعري في أية لحظة بشكل مفصل
مرتفع		0.39	3.77		الدرجة الكلية

يلاحظ من الجدول السابق ما يلي:

أولاً: على مستوى الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية فقد حصل المقياس ككل على متوسط حسابي بلغ (٣.٧٧) وانحراف معياري بلغ (٠.٣٩) مما يؤكد وجود سمة اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية بمستوى مرتفع بشكل عام.

ثانياً: على مستوى المحاور التي شكلت مقياس اليقظة العقلية فقد حصل محور إدراك المشاعر على أعلى متوسط حسابي بلغ (٣.٩٢) وانحراف معياري بلغ (٠.٦٢) بمستوى مرتفع، في حين حصل المحور الثالث التفكير اليقظ على أدنى متوسط حسابي بلغ (٣.٣٥) وانحراف معياري بلغ (٠.٥٢) بمستوى متوسط.

ثالثاً: على مستوى الفقرات فقد حصلت الفقرة السادسة والتي تنص على " أعي تماماً العواقب الوخيمة لأفعالي الخاطئة " على أعلى متوسط حسابي بلغ (٤.٤٨) بانحراف معياري وقدره (٠.٧٦) وبالتالي فقد احتلت المرتبة الأولى من بين جميع فقرات المقياس، في حين حصلت الفقرة الثامنة والعشرين والتي تنص على " عندما أفكر بطريقة مؤلمة لا أتخذ أي قرار " على أدنى متوسط حسابي بلغ (٢.٥٨) وانحراف معياري وقدره (١.١٦)، وبالتالي فقد احتلت المرتبة الأخيرة من بين فقرات المقياس.

وترى الباحثة أن هذه النتائج منطقية إلى حد كبير، فبالرجوع إلى المتوسط الكلي فإن النتائج السابقة أكدت على وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية بين معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية، الأمر الذي يعكس قدرتهم على التعامل مع العواطف والتفكير بوعي وفعالية في مجال تعليم الطلاب ذوي الإعاقة، لأن هذا الوعي يشكل حجر الأساس في التعامل مع هذه الفئات، فبدونه قد لا يستطيع المعلم الاستمرار في هذه المهنة.

فمن البديهي أن يكون لدى معلمي التربية الخاصة إدراك جيد للمشاعر والعواطف الشخصية وقدرة على التفاعل معها بشكل إيجابي، وكذلك الأمر فيما يتعلق بضرورة القدرة على مراقبة البيئة وتفصيلها بعناية، والقدرة على الانتباه والتركيز على التفاصيل، والقدرة على التفكير اليقظ واستخدام تجاربهم التدريسية السابقة للتصدي للمشكلات الجديدة التي تواجههم بفعالية.

وتستطيع الباحثة أن تعزو ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية التي أظهرته النتائج أعلاه لعدة عوامل وتفسيرات محتملة: كأن يكون معلمو التربية الخاصة قد تلقوا تدريباً متخصصاً يمنحهم المهارات والأدوات اللازمة لفهم ومواجهة تحديات التعليم للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة بفعالية، وهذا التدريب يمكن أن يزيد من وعيهم وقدرتهم على التعامل مع الوضعيات المعقدة.

وكذلك الأمر يمكن تفسير تلك النتائج من خلال تجارب المعلمين في مجال التربية الخاصة والتعليم والتي قد تكون مفيدة في تطوير مستوى اليقظة العقلية لديهم، فإذا كان لديهم خبرات سابقة في التعامل مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة والتعامل مع تحدياتهم، فقد يكون لديهم مزيد من الثقة والقدرة على فهم ومساعدة هؤلاء الطلاب، فلعل طبيعة العمل مع فئة الطلاب الذين يحتاجون إلى رعاية خاصة يمكن أن يمنح المعلمين إشباعاً نفسياً كبيراً وبالتالي يعزز من ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لديهم،

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الكرحان

وكذلك فقد تكون البيئة التعليمية والثقافة في منطقة مكة المكرمة تعزز من اهتمام المعلمين بتطوير مهاراتهم وزيادة وعيهم الذاتي.

وبشكل عام فقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الرواشدة (٢٠٢٣) والتي أظهرت أن مستوى اليقظة العقلية للعاملين في مجال التربية الخاصة في الطفولة المبكرة في الأردن كان مرتفعاً، وتشابهت أيضاً مع دراسة الهسلمون (٢٠١٩) والتي أظهرت أن مستوى اليقظة العقلية لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل مرتفع نسبياً. كما اتفقت النتيجة الحالية مع نتائج دراسة الشلوي (٢٠١٨) والتي أظهرت أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً بين طلاب كلية التربية في محافظة الدوادمي، وكذلك الأمر فقد اتفقت مع دراسة شاهين وريان (٢٠٢٠) والتي أظهرت أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً لدى طلاب كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ونصه: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لمستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية، كما هو موضح في الجدول أدناه:

جدول (٧)

التكرارات والنسب المئوية لمستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية (ن=١١٤)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة	التكرار	مقياس ماسلاش	المستوى	المجال
٨,٥٢	٢١,٩١	36.0	41	17 - 0	منخفض	الإجهاد الانفعالي
		42.1	48	29 - 18	متوسط	
		21.9	25	54 - 30	مرتفع	
٢,٢٦	٧,٦٣	20.2	23	5 - 0	منخفض	تبلد الشعور
		71.9	82	11 - 6	متوسط	

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة	التكرار	معياري ماسلاش	المستوى	المجال
		7.9	9	30 – 12	مرتفع	
٨,٥٥	٢٥,٢٠	٢,٦	٢	11 – 0	منخفض	نقص الشعور بالإنجاز
		7.0	8	23 – 12	متوسط	
		٩٠,٤	١٠٣	48 – 24	مرتفع	
١٥,١٦	٦٥,٢٥	0.9	1	28 – 0	منخفض	الاحترق النفسي الكلي
		24.6	28	57 – 29	متوسط	
		74.5	85	132 – 58	مرتفع	

بناءً على النتائج الواردة أعلاه يمكن ملاحظة ما يلي:

أولاً: فيما يتعلق بمستوى الاحتراق النفسي الكلي، فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الاحتراق النفسي الإجمالي (٦٥,٢٥) وهي تقع ضمن فئة الاحتراق النفسي بمستوى مرتفع، كما وأوضحت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي المنخفض لدى عينة الدراسة بلغ (٠,٩٪)، في حين جاء المستوى المتوسط بنسبة (٢٤,٦٪)، أما الفئة المسيطرة فهي التي تشير إلى المستوى المرتفع بنسبة (٧٤,٥٪)، الأمر الذي يؤكد على وجود هذه السمة لديهم بشكل كبير مما يستدعي اهتماماً فورياً وتوجيه الدعم النفسي والاجتماعي لهؤلاء المعلمين للحفاظ على صحتهم النفسية وسعادتهم في العمل.

ثانياً: فيما يتعلق ببعدها الإجهاد الانفعالي فقد أوضحت النتائج الواردة أعلاه وبحسب معيار ماسلاش أن النسبة المئوية لمستوى الإجهاد الانفعالي المنخفض (٣٦,٠٪) والمستوى المتوسط (٤٢,١٪) والمستوى المرتفع (٢١,٩٪)، كما ويظهر أن معظم معلمي التربية الخاصة يعانون من مستوى متوسط من الإجهاد الانفعالي، وهذا يمكن أن يكون ناتجاً عن تحملهم للضغوط والمسؤوليات في العمل، وعلى الجانب الآخر، فإن نسبة منخفضة من عينة الدراسة تعاني من إجهاد منخفض، في حين أن النسبة المرتفعة تشير إلى وجود

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الكرحان

معلمين يعانون من مستويات مرتفعة من الإجهاد الانفعالي، مما يستدعي اهتماماً ودعمًا إضافياً.

ثالثاً: فيما يتعلق ببعدها تبعد الشعور فقد أوضحت النتائج أعلاه وبحسب معيار ماسلاش أن النسبة المئوية لمستوى تبعد الشعور المنخفض (٢٠.٢٪) والمستوى المتوسط (٧١.٩٪) والمستوى المرتفع (٧.٩٪)، كما ويظهر أن غالبية معلمي التربية الخاصة يعانون من مستوى متوسط من تبعد الشعور، هذا يمكن أن يعني أنهم قد يشعرون ببعض الاستنزاف العاطفي أو الضغط في العمل، ولكن هم لا يعانون بشكل كبير، وهناك نسبة صغيرة تعاني من تبعد الشعور بشكل منخفض، مما يشير إلى وجود بعض المعلمين الذين يشعرون بعدم الارتياح والاستنزاف العاطفي.

رابعاً: فيما يتعلق ببعدها نقص الشعور بالإنجاز فقد أوضحت النتائج أعلاه وبحسب معيار ماسلاش أن النسبة المئوية لمستوى نقص الشعور بالإنجاز المنخفض بلغ (٢.٦٪) والمستوى المتوسط (٧.٠٪) والمستوى المرتفع (٩٠.٤٪)، وهذه النتائج تشير إلى أن العديد من معلمي التربية الخاصة يعانون من مستوى عالٍ من نقص الشعور بالإنجاز، مما يؤكد على أن هؤلاء المعلمين يشعرون بعدم الرضا عن إنجازاتهم في العمل.

وتعزو الباحثة هذه النتائج لعدة أسباب منها أن معلمي التربية الخاصة يعملون مع طلاب لديهم احتياجات تعليمية خاصة وتحديات فريدة، مما يتطلب مستوى عالٍ من الصبر والتفهم والتفاني، فالتعامل مع تلك التحديات يمكن أن يكون مجهداً نفسياً.

وكذلك الأمر فقد تكون هناك ضغوط عمل ترتبط بعدد الطلاب الذين يجب على المعلمين مساعدتهم وتقديم الدعم لهم، وهذا الضغط يمكن أن يزيد من مستوى الإجهاد النفسي، وكذلك الأمر فمن الممكن أن يتعرض معلمو التربية الخاصة لنقص في الموارد والدعم اللازمين للتعامل مع احتياجات طلابهم، فمتطلبات التدريس في ميدان التربية الخاصة يمكن أن تزيد من مستوى الإجهاد والضغط على المعلمين وتؤثر على شعورهم بالإنجاز، وكذلك الأمر فقد يفتقر بعض المعلمين إلى الدعم النفسي اللازم

لمواجهة التحديات النفسية التي يواجهونها، لذا فإن الاهتمام بالصحة النفسية وتوفير خدمات الدعم يمكن أن يساهم في تحسين الوضع والتقليل من الاحتراق النفسي لديهم. في المجمل، أوضحت هذه النتائج أن هناك تحديات نفسية تواجه معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية، وهذا يستدعي اهتمام وتوجيه دعم مناسب للمساعدة في تحسين صحتهم النفسية وأدائهم في العمل.

وما تجدر الإشارة إليه أن هذه النتائج تطابقت إلى حد كبير مع دراسة السوالمه (٢٠٢١) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معالجي اضطرابات اللغة والكلام كان متوسطاً فيما يتعلق بالإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، ومرتفعاً فيما يتعلق بنقص الشعور بالإنجاز، كما وتطابقت أيضاً مع دراسة الرقاد (٢٠١٨) والتي كشفت نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة كان متوسطاً وفقاً لمعايير ماسلاش للاحتراق النفسي في مجالي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، وكان مرتفعاً في جانب نقص الشعور بالإنجاز.

كما وتشابهت مع دراسة الخطاطبة (٢٠٢١) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الدمام كان مرتفعاً في جميع أبعاد الدراسة، وكذلك الأمر فقد تشابهت مع دراسة القحطاني (٢٠١٦) التي أظهرت نتائجها ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين في معاهد وبرامج التربية الخاصة.

واختلفت جزئياً مع دراسة العرايضة (٢٠١٦) التي أظهرت أن معلمي التربية الخاصة في محافظة الرس يعانون من مستوى متوسط من الاحتراق النفسي، وكذلك الأمر فقد اختلفت جزئياً مع دراسة طشطوش (٢٠١٣) والتي أظهرت أن مستوى الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمي صعوبات التعلم في غرف المصادر جاء بمستوى متوسط.

**اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة
د. هياء بنت زيد الخرحان**

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ونصه: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى الاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة؟

ولإجابة على هذا السؤال استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين متغيري اليقظة العقلية بأبعاده الثمانية والاحترق النفسي بأبعاده الثلاثة، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٨)

معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعاده والاحترق النفسي وأبعاده لدى معلمي التربية الخاصة (ن=١١٤)

الاحترق النفسي (الدرجة الكلية)	بعد نقص الشعور بالإنجاز	بعد تبدل المشاعر	بعد الإجهاد الانفعالي	البعد المقياس
-.466-**	-.348-**	-.3٠٣-**	-.22٧-*	المحور الأول: إدراك المشاعر
-.461-**	-.359-**	-.3٧٩-**	-.١٩٨-*	المحور الثاني: الملاحظة الواعية
-.325-**	-.225-*	-.200-*	-.2١٤-*	المحور الرابع: التفكير اليقظ
-.311-**	-.227-*	-.189-*	-.2٠٨-*	المحور الخامس: الوصف
-.290-**	-.290-**	-.3٧٨-**	-.2٨٨-**	المحور السادس: العمل اليقظ
-.466-**	-.443-**	-.204-*	-.١٩٦-*	المحور السابع: إصدار الأحكام
-.524-**	-.386-**	-.234-*	-.3٢٧-**	المحور الثامن: التوجه نحو الحاضر
-.420-**	-.462-**	-.320-**	-.249-**	المحور التاسع: الانفتاح على الجديد
-.٦87-**	-.441-**	-.277-**	-.266-**	اليقظة العقلية (الدرجة الكلية)

تظهر النتائج في جدول الارتباط بيرسون الوارد أعلاه ما يلي:

أولاً: وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأبعاده والاحترق النفسي وأبعاده لمعلمي التربية الخاصة عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين (٠,٦٨٧ -) وبما أنها جاءت ذات قيمة معامل الارتباط

سالبة فهذا يعني أن الارتباط عكسي الاتجاه، أي أنه كلما زادت اليقظة العقلية قل الاحتراق النفسي، وهي قيمة مرتفعة تدل على الارتباط العكسي الكبير بين المتوسطات لدى عينة الدراسة.

ثانياً: على مستوى قيم الارتباط بين محاور مقياس اليقظة العقلية ومقياس الاحتراق النفسي فقد جاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0.05$) وقد تراوحت بين (-.189*) بين بعدي الوصف وتبلد المشاعر، و(-.462***) بين بعدي الانفتاح على الجديد ونقص الشعور بالإنجاز. وبشكل أكثر تفصيلاً فقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين إدراك المشاعر ومستوى الاحتراق النفسي، بمعنى آخر، كلما زاد إدراك المعلمين لمشاعرهم وعواطفهم، قل مستوى الاحتراق النفسي لديهم، ويمكن تفسير ذلك بأن الإدراك الجيد للمشاعر يمكن أن يساعد في التعامل بفعالية مع الضغوط والاستجابة بشكل صحيح للعواطف.

وكذلك وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الملاحظة الواعية ومستوى الاحتراق النفسي، وذلك يعني أن المعلمين الذين يكونون أكثر وعياً واستيعاباً للتفاصيل والمواقف من حولهم يبدو أنهم أقل عرضة للاحتراق النفسي. ووجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التفكير اليقظ ومستوى الاحتراق النفسي، مما يعني أن المعلمين الذين يكونون على وعي بما يدور في عقولهم ويمكنهم التحكم في أفكارهم يبدو أنهم أقل عرضة للاحتراق النفسي.

كما وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين العمل اليقظ ومستوى الاحتراق النفسي، وذلك يعني أن المعلمين الذين يعملون بشكل يقظ ومتنوع في مهامهم يبدو أنهم أقل عرضة للاحتراق النفسي. ووجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين إصدار الأحكام ومستوى الاحتراق النفسي، ويعني ذلك أن المعلمين الذين لا يصدرن أحكاماً سريعة على أفكارهم وتجاربهم يبدو أنهم أقل عرضة للاحتراق النفسي. ووجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحاضر ومستوى الاحتراق النفسي،

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الخرحان

ويعني ذلك أن المعلمين الذين يكونون أكثر تركيزاً على اللحظة الحالية وأقل قلقاً من المستقبل يبدو أنهم أقل عرضة للاحترق النفسي.

عموماً فإن ما يجب الوقوف عليه ضمن النتائج السابقة وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية العامة ومستوى الاحترق النفسي العام، وهذا يعني أن المعلمين الذين يمتلكون مستوى أعلى من اليقظة العقلية بشكل عام، أي قدرتهم على التفكير والتفاعل مع العالم بشكل واعٍ ومستنير، يبدو أنهم أقل عرضة للاحترق النفسي. ولعل العلاقات السلبية بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى الاحترق النفسي تشير إلى أن التطوير وتعزيز اليقظة العقلية قد يكون لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية لمعلمي التربية الخاصة، ولعل القدرة على التحكم في العواطف والتفكير بشكل يقظ يمكن أن تساعد في التعامل مع ضغوط العمل والاحتياجات الخاصة للطلاب بفعالية، وبالتالي تقليل احتمالية الاحترق النفسي، وهذا ما أكدت عليه مجموعة من الدراسات السابقة كدراسة أزموس (Asmus, 2022) التي أكدت على فاعلية استخدام ممارسات اليقظة العقلية لتقليل مستويات التوتر المدركة في بيئة التربية الخاصة في المرحلة الابتدائية، ودراسة صن وآخرون (Sun, Wang, Wan, & Huang, 2019) والتي أظهرت نتائجها وجود تأثيرات وساطة متعددة ومتسلسلة بين قبول الذات والإجهاد المتصور في العلاقة بين اليقظة العقلية والاحترق النفسي، كما وأشارت النتائج إلى أن الإجهاد المتصور يلعب دوراً جزئياً في تأثير اليقظة العقلية على الاحترق النفسي.

من هنا، يمكن أن يكون هناك اهتمام مستقبلي بتوفير دورات تدريبية أو برامج تطوير شخصي تستهدف تعزيز اليقظة العقلية لمعلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة، فهذه البرامج يمكن أن تساعد المعلمين على تطوير مهارات التحكم في الانفعالات والتفكير اليقظ لديهم، مما يساهم في تعزيز صحتهم النفسية وأدائهم المهني في مجال التربية الخاصة بشكل عام، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة محمد والأشرم (٢٠١٨) التجريبية التي توصلت إلى فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تخفيض مستويات الضغوط

وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض في السعودية. ودراسة بين وزملاؤه (Benn, Akiva, Arel, & Roeser, 2012) التي أظهرت نتائجها فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية ل للآباء والمعلمين الذين يعملون مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث أظهر المشاركون الذين تلقوا البرنامج التدريبي انخفاضاً كبيراً في مستويات التوتر والقلق، وزيادة في الوعي والتعاطف الذاتي والنمو الشخصي عند الانتهاء من البرنامج.

وبشكل عام، فقد تشابهت هذه النتيجة إلى حد ما مع دراسة أحمد وسيد (٢٠١٧) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الهناء النفسي وكل من المناعة النفسية، واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. وتشابهت جزئياً مع دراسة سييل (٢٠١٧) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي الطلاب العاديين، وكذلك الأمر فقد تشابهت جزئياً مع دراسة طشطوش (٢٠١٣) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الاحترق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمي ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر، كما وتشابهت إلى حد ما مع الخطاطبة (٢٠٢١) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة عكسية بين الاحترق النفسي والذكاء العاطفي لدى معلمي التلاميذ ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الدمام.

أخيراً، فقد تقاطعت هذه النتائج بوجه عام مع دراسة الرواشدة (٢٠٢٣) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية والرضا الوظيفي للعاملين في مجال التربية الخاصة في الطفولة المبكرة في الأردن، كما وتقاطعت مع دراسة نمر (٢٠٢١) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الروحي وكل من اليقظة العقلية والابتكار الانفعالي لدى معلمي مدارس التربية الخاصة.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الخرحان

التوصيات والمقترحات:

- بناء على النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:
- تقديم دورات تدريبية تستهدف تعزيز اليقظة العقلية لمعلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة، وهذه البرامج يمكن أن تشمل تقنيات للتفكير اليقظ وإدارة الانفعالات والاستجابة الصحيحة للضغوط.
 - تقديم خدمات الدعم النفسي والاجتماعي لمعلمي التربية الخاصة الذين يعانون من مستويات عالية من الاحتراق النفسي، حيث يمكن أن تشمل هذه الخدمات جلسات استشارية أو ورش عمل تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية والتعامل مع التحديات النفسية.
 - تعزيز برامج إدارة العمل والضغوط في المدارس والمؤسسات التعليمية التي يعمل بها معلمو التربية الخاصة، وذلك يمكن أن يشمل توزيع الأعباء العملية بشكل أفضل، وتوفير موارد إضافية للمعلمين، وتقديم دعم إداري وموارد إضافية للتعامل مع احتياجات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.
 - تعزيز مبادرات تشجيع الرفاهية والاسترخاء بين معلمي التربية الخاصة، حيث يمكن لذلك أن يشمل توفير أماكن للراحة في المدارس، والتشجيع على ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة الترفيهية، وتوفير برامج تثقيفية حول أهمية العناية بالصحة النفسية.
 - تنفيذ دراسات أخرى تستكشف العلاقة بين اليقظة العقلية والاحتراق النفسي ومتغيرات أخرى بشكل أعم وأعمق، إذ يمكن أن تستخدم هذه الدراسات أساليب أبحاث أكثر تفصيلاً وتحليلات إحصائية متقدمة لفهم المزيد حول هذه العلاقة وتأثيرها.

المراجع:

- أبو جراد، خليل علي خليل. (٢٠٢١). المناخ المدرسي وعلاقته بالاحترق الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة في المدارس الحكومية بمحافظات قطاع غزة . مجلة ربحان للنشر العلمي. ع. ٩، أبريل ٢٠٢١. ص ص. ٩٩- ١٣٠.
- أبو هوش، راضي؛ والشايب، عبد الحافظ. (٢٠١٢). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في محافظة الباحة في المملكة العربية السعودية. المجلة التربوية الدولية المتخصصة. ١(٧)، آب ٢٠١٢. ص ص. ٣٦٠- ٣٨٢.
- أحمد، أحمد عبد الملك؛ وسيد، سعاد كامل. (٢٠١٧). التنبؤ بالهناؤ النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، عدد (٨٥)، ص ص (٣٢٩ - ٣٦٨).
- البتال، زيد محمد. (٢٠٠٠). الاحتراق النفسي: ضغوط العمل النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، الطبعة الأولى، سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة، الرياض: السعودية. بطاينة، أسامة والجوارنة، المعتصم بالله. (٢٠٠٤) مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلماتها في محافظة أربد وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ٢(٢)، ص ص ٤٨ - ٧٤.
- الخطاطبة، محمد عبد القادر أحمد. (٢٠٢١). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الدمام وعلاقته بالذكاء العاطفي لديهم، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. مج. ٩، ع. ٣، حزيران ٢٠٢١. ص ص. ٧١٠ - ٧٣٠.
- الرقاد، مي محمد. (٢٠١٨). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة العاملين في المراكز الخاصة في العاصمة الأردنية - عمان . مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر. مج. ٣٧، ع. ١٧٩، ج. ١، يوليو ٢٠١٨. ص ص. ٧١١ - ٧٣٦.
- الرواشدة، روان زهير. (٢٠٢٣). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى العاملين في ميدان التربية الخاصة في الطفولة المبكرة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- السوالمه، محمد علي. (٢٠٢١). مستويات الاحتراق النفسي لدى معالجي اضطرابات اللغة والكلام العاملين بمراكز التربية الخاصة في الأردن في ضوء بعض المتغيرات . مجلة جامعة القدس

اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة د. هياء بنت زيد الدرحان

- المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. مج. ١٢، ع. خاص ٣٤، آذار ٢٠٢١. ص ص. ٧١ - ٨٥.
- سييل، تامر. (٢٠١٧). الاحتراق النفسي لدى معلمي غرف مصادر المدارس الحكومية في الضفة الغربية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة المعهد الدولي للدراسة والبحث - جسر. مج. ٣، ع. ٨، أغسطس ٢٠١٧. ص ص. ١ - ١٦.
- شاهين، محمد عبدالفتاح، وريان، عادل عطية. (٢٠٢٠). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني*، مجلد (٨)، عدد (١٤)، ص ص. ١ - ١٣.
- الشلوي، علي محمد (٢٠١٨)
اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالودادمي،
مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد (٥) العدد (١٩)، ص ص. ١ - ٢٤.
- طشوش، رامي عبد الله. (٢٠١٣). ظاهرة الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي والعلاقة بينهما لدى معلمي غرف المصادر في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث: العلوم الإنسانية. مج. ٢٧، ع. ٨، ٢٠١٣. ص ص. ١٧٢٧ - ١٧٦٢.
- عبد العاطي، منى كمال أمين. (٢٠١٩). المواقف الحياتية الضاغطة ومستوى الرضا المهني كمنبئات بالاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الفكرية. مجلة كلية التربية. مج. ٣٠، ع. ١٢٠، ج. ٣، أكتوبر ٢٠١٩. ص ص. ٣٢٢ - ٣٧٤.
- العرايضة، عماد صالح نجيب. (٢٠١٦). مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة. مجلة العلوم النفسية والتربوية. مج. ٢، ع. ١، مارس ٢٠١٦. ص ص. ١٩٧ - ٢٢٧.
- عواد، يوسف ذياب. (٢٠١٠). الاحتراق النفسي لمعلمي المدارس الأساسية الحكومية الناتج عن دمج الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الصفوف العادية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث: العلوم الإنسانية. مج. ٢٤، ع. ٩، ٢٠١٠. ص ص. ٢٥٢٦ - ٢٤٩٥.
- عواملة، عصام عبد الله الجدوع. (٢٠١٥). مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات. دراسات: العلوم التربوية، مج. ٤٢، ع. ٢، ص ص. ٣٦١ - ٣٩٣.
- القحطاني، عبد الله بن صالح. (٢٠١٦). مفهوم الذات والاحتراق النفسي وعلاقتها باتجاهات معلمي التدريبات السلوكية نحو العمل بمعاهد وبرامج التربية الخاصة. دراسات تربوية ونفسية: مجلة كلية التربية بالزقازيق. ع. ٩٣، ج. ١، أكتوبر ٢٠١٦. ص ص. ٢٣٣ - ٢٨٢.

- القريوتي، إبراهيم. (٢٠٠٨). الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين المعاقين بصرياً العاملين بالمدارس الأردنية. *المجلة العربية للتربية الخاصة*، عدد (١٢)، ص ص ١٠٠ - ١٢٠.
- محمد، السيد يس التهامي؛ والأشرم، رضا إبراهيم محمد. (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، *مجلة التربية الخاصة*، جامعة الزقازيق، عدد (٢٤)، ص ص (١ - ٨١).
- نمر، مصطفى علي. (٢٠٢١). الذكاء الروحي وعلاقته بكل من اليقظة العقلية والابتكارية الانفعالية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة المنيا، *مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد*، مجلد (٧)، عدد (١٤)، ص ص (٤٥٧ - ٥٥٣).
- المهسلمون، رانية عز الدين. (٢٠١٩). اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليل كلية الدراسات العليا، فلسطين.

- Abdul Rafeeqe, T. C., & Sultana, D. (2016). Mediating role of mindfulness on the relationship between mental toughness and athletics performance of inter university track and field athletes. *Int. J. Phys. Educ. Sports Health*, 3, 4-7.
- American Psychological Association. (2019). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Asmus, D. (2022). *The Use of Mindfulness Practices to Reduce Perceived Stress Levels in an Elementary Special Education Environment*. Wilmington University (Delaware).
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and individual differences*, 93, 63-67.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of occupational health psychology*, 22(3), 273.
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1-32.
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental psychology*, 48(5), 1476.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.

**اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة
د. هيفاء بنت زيد الكرحان**

- Brausch, B. D. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students.(Masters Theses). *Eastern Illinois University, Illinois, United States of America*.
- 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.
- Bruce, J. (2022). *The Degree to Which Mindfulness Practice Interventions Affect Perceptions of Job Satisfaction in Middle School Teachers within Central Texas* (Doctoral dissertation, Baylor University).
- Cohen, J. S., & Miller, L. J. (2009). Interpersonal mindfulness training for well-being: A pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*.
- Coker, A. O., & Omoluabi, P. F. (2009). Validation of maslach burnout inventory. *IFE Psychologia: An International Journal*, 17(1), 231-242.
- Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social-emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of educational psychology*, 104(4), 1189.
- Crain, T. L., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2017). Cultivating teacher mindfulness: Effects of a randomized controlled trial on work, home, and sleep outcomes. *Journal of occupational health psychology*, 22(2), 138.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*, 86(3), 499.
- 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(3), 182-195.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford press.
- Hartigan, B. F. (2017). Mindfulness in teacher education: A constructivist approach to stress reduction for teacher candidates and their students. *Childhood Education*, 93(2), 153-158.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of applied psychology*, 98(2), 310.

- 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(1), 491-525.
- Jennings, P. A., Doyle, S., Oh, Y., Rasheed, D., Frank, J. L., & Brown, J. L. (2019). Long-term impacts of the CARE program on teachers' self-reported social and emotional competence and well-being. *Journal of School Psychology*, 76, 186-202.
- 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.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Klassen, R. M., & Chiu, M. M. (2010). Effects on teachers' self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of educational Psychology*, 102(3), 741.
- Korunka, C., Tement, S., Zdrehus, C., & Borza, A. (2010). *Burnout: Definition, recognition and prevention approaches*. Boit.
- Kostanski, M., & Hased, C. (2008). Mindfulness as a concept and a process. *Australian Psychologist*, 43(1), 15-21
- Magaldi, D., & Park-Taylor J. (2016). Our students' minds matter: integrating mindfulness practices into special education classrooms. *The Journal of Special Education Apprenticeship*, 5(2), 4.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Perlman, L. M., Cohen, J. L., Altire, M. J., Brennan, J. A., Brown, S. R., Mainka, J. B., & Diroff, C. R. (2010). A multidimensional wellness group therapy program for veterans with comorbid psychiatric and medical conditions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(2), 120.
- Perry-Parrish, C., Copeland-Linder, N., Webb, L., Shields, A. H., & Sibinga, E. M. (2016). Improving self-regulation in adolescents: current evidence for the role of mindfulness-based cognitive therapy. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 7, 101.

**اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة
د. هياء بنت زيد الدرحمان**

- Rajoo, H. H. (2020). The importance of creative and positive workplace culture: A case study on how creative initiatives foster better relationships, resilience and mindfulness at work for Special Education Teachers. *Asia Pac. J. Dev. Differ*, 7(2), 127-152.
- Ram, G. S., & Samsudin, A. (2019). Preventing teacher burnout and promoting job satisfaction and retention: work values in teachers of learners with dyslexia in relation to organisational initiatives. *Asia Pacific Journal of Developmental Differences*, 6(1).
- Roeser, R. W., & Eccles, J. S. (2015). Mindfulness and compassion in human development: Introduction to the special section. *Developmental Psychology*, 51(1), 1.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and education in professional psychology*, 1(2), 105.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2009). Does school context matter? Relations with teacher burnout and job satisfaction. *Teaching and teacher education*, 25(3), 518-524.
- Sun, J., Wang, Y., Wan, Q., & Huang, Z. (2019). Mindfulness and special education teachers' burnout: The serial multiple mediation effects of self-acceptance and perceived stress. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 47(11), 1-8.
- Thomas, C. (2011). A review of the relationships between mindfulness, stress, coping styles and substance use among university students.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of experimental social psychology*, 43(3), 379-384.
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western psychology: a mutually enriching dialogue. *American psychologist*, 61(3), 227.
- Winterbach, L. (2007). *Self-regulation and stress management in undergraduate students* (Doctoral dissertation, North-West University).
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290-302.