

**فاعلية برنامج إرشادي مقترح مستند لليقظة العقلية في خفض  
الاحتراق النفسي وتنمية التوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية  
بدولة الكويت**

**إعداد**

**د.فهد مبارك الطشة**

استاذ مشارك كلية التربية الاساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي

**د.سعود نامي الحربي**

استاذ مشارك كلية التربية

الاساسية الهيئة العامة للتعليم التطبيقي

**مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور  
المجلد السادس عشر، العدد الرابع (أكتوبر) - الجزء الثاني، لسنة 2024م**



## فاعلية برنامج إرشادي مقترح مستند لليقظة العقلية في خفض الاحتراق النفسي وتنمية التوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت

د.فهد مبارك الطشة

د.سعود نامي الحربي

### المستخلص

هدف البحث للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي مقترح مستند لليقظة العقلية في خفض الاحتراق النفسي وتنمية التوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت. تم استخدام منهج البحث الوصفي والتصميم شبه التجريبي لمجموعة واحدة مع اختبار قبلي واختبار بعدي. تم تطبيق البحث على عينة عشوائية قوامها (32) من معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي ومقياس التوافق المهني لكريري والشهري (2024). تم تطبيق برنامج إرشادي مستند إلى بعض استراتيجيات اليقظة العقلية على العينة. وتم تحليل البيانات باستخدام اختبارات لمجموعتين مرتبطتين ومعادلة كوهين ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون. أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين متوسطات درجات المعلمين المشاركين في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياسي الاحتراق النفسي والتوافق المهني لصالح التطبيق القبلي (بالنسبة للاحتراق النفسي)، ولصالح التطبيق البعدي (بالنسبة لمقياس التوافق المهني)، كما اتضح حجم أثر كبير للبرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية في خفض الاحتراق النفسي وتنمية التوافق المهني للمعلمين، فضلا عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين درجات المعلمين على مقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم على مقياس التوافق المهني. وفي ضوء ذلك، أوصى الباحثان بتدريب المعلمين قبل وأثناء الخدمة على استراتيجيات اليقظة العقلية كأدوات يمكن استخدامها لمواجهة الضغوط النفسية وتقليل الاحتراق النفسي وتحسين التوافق المهني.

### الكلمات الدالة:

اليقظة العقلية، الاحتراق النفسي، التوافق المهني، الإرشاد النفسي، علم النفس المهني

## Abstract

This research aimed to explore the effectiveness of a proposed counseling program based on mindfulness in reducing burnout and enhancing occupational adjustment among secondary school teachers in Kuwait. A descriptive-analytic and correlational research methodology were used, along with a quasi-experimental design involving a pre-test and post-test for one group. The study was conducted on a sample of 32 secondary school teachers in Kuwait, selected randomly. Data were collected using the Maslach & Jackson Burnout Inventory and the occupational Adjustment Scale developed by Kareeri and Al-Shehri (2024). Data analysis was performed using paired t-tests, Cohen's d for effect size, and Pearson's correlation coefficient. A counseling program based on mindfulness strategies was designed and implemented on the sample. The results indicated significant statistical differences between the pre-test and post-test mean scores on the burnout scale, favoring the pre-test. Moreover, there were statistically significant differences in the pre-test and post-test mean scores on the occupational adjustment scale, favoring the post-test. A large effect size was found for the proposed counseling program in reducing burnout and improving professional adjustment. Furthermore, a significant negative correlation was observed between the teachers' post-test burnout scores and their post-test professional adjustment scores. In light of these findings, the researchers recommend training teachers both before and during service on mindfulness strategies as tools to manage psychological stress, reduce burnout, and improve professional adjustment.

**Keywords:** Mindfulness, Burnout, Professional Adjustment, Counseling, Occupational Psychology.

## مقدمة

يعد المعلم العنصر الأكثر أهمية في العملية التعليمية وهو الأساس في تحقيق كافة غاياتها وأهدافها ونواتج تعلم الطلبة، وكلما حظى المعلم ببيئة نفسية جيدة وكلما كان يشعر بالاستقرار والهناء النفسي كلما كان أداءه أفضل، وكلما أحس بمشاعر إيجابية كلما زادت دافعيته للعمل وتحسنت قدرته على أن يؤثر إيجاباً على مستوى نواتج طلابه. والعكس بالعكس لو أحس المعلم بمستوى مرتفع من الضغوط والمشاعر النفسية السلبية.

ومن الملاحظ أن مهنة التدريس شاقة ومتعبة لما تحويه من أعباء زائدة تثقل كاهل المعلمين بشكل مستمر، وهذا ما يجعلهم أكثر عرضة لمشكلة الاحتراق النفسي، جراء ازدياد مختلف أنواع الأعباء التدريسية واكتظاظ الفصول وانخفاض العائد المادي مقابل ما يبذل من جهود وطاقت وقلّة الحوافز المعنوية وكذلك النظرة المجتمعية المتدنية للمعلم (بشير عباد، وسعاد رحماوي، 2022).

ويعد الاحتراق النفسي من المواضيع التي استقطبت اهتمام الكثير من الباحثين وعلماء النفس والمختصين في مجال الصحة النفسية نظراً لارتباطه بالتطور التكنولوجي السريع بما فيه من تعقيدات في ظروف الحياة المدنية والمهنية؛ فالاحتراق النفسي يشير إلى الاستجابة الجسمية والانفعالية لضغوط العمل وهذه الاستجابة تعد استجابة سلبية نتيجة التعرض لضغوط العمل لفترات طويلة من الزمن وعلى نحو متواصل (أروى الغول، وآخرين، 2019).

ولقد أصبحت ظاهرة الاحتراق النفسي أكثر أهمية في الفترة الأخيرة، ويرجع السبب في ذلك إلى تأثير هذه الظاهرة على أداء المعلمين وبل وانتمائهم للمهنة، والتي قد تشعرهم بحالة من الملل والرغبة في الانتقال إلى مهن أخرى أو على أقل تقدير قد تتسبب في انخفاض أداء المعلمين وعدم الالتزام بمواعيد العمل والغياب المتكرر (أشرف السيد، وآخرين، 2022).

ويحدث الاحتراق النفسي جراء ما يتصل بالبيئة من جهة، وما يتصل بشخص المعلم من جهة أخرى، وما ينتج عن ذلك من استراتيجيات يلجأ المعلم لها للتصدي لضغوط البيئة المهنية المحيطة، وإذا لجأ لاستخدام فنيات مواجهة فعالة فستمكنه من حل المشكلات والقضاء كلياً على مسببات الضغط أما إذا حدث ما يناقض ذلك؛ أي كانت سماته الشخصية ذات قابلية للاستثارة

من الضغوط الخارجية، وعجز عن انتقاء فنية المواجهة المناسبة للأوضاع الضاغطة؛ سيقع ضحية للمشكلات النفسية الناجمة عن انعدام التوافق (عبد القادر الحارثي، 2022).

ومن ناحية أخرى، يعتبر التوافق المهني للمعلم شرطاً أساسياً في مهنة التعليم، فإذا افتقده المعلمون، لا يُنتظر منهم إرساء دعائم التوافق النفسي لطلابهم لأن فاقد الشيء لا يعطى وهذا لا ينطبق على المعلمين فحسب بل ينطبق على جميع العاملين بالمدرسة الذين يجب أن يكونوا جميعاً ممن يدعمون نمو الطلاب بشكل فاعل (محمد عبد الله، 2017).

ويتأثر التوافق المهني بدرجة كبيرة من حالة المعلم النفسية وخاصة شعوره بالطمأنينة النفسية التي تعد مطلباً جوهرياً لتحقيق توافق المعلم مع بيئته المهنية لأنها تعد من أبرز المقومات والمتطلبات الأساسية للصحة النفسية بوجه عام، كما يتأثر التوافق المهني بالأجر، وطبيعة العمل، ورؤساء وزملاء العمل، والإشراف، ومدى الارتباط بالمؤسسة، والشعور بالأمن، وفرص الترقية (الطاف جودة، 2023؛ يوسف الرجبي، ومحمد الشيخ حمود، 2017).

وأسباب سوء التوافق المهني متعددة ومتنوعة أهمها أسباب عائدة إلى بيئة العمل فقد تكون البيئة غير مناسبة للقيام بالعمل، وهناك أسباب ناتجة عن سياسة العمل والقائمين عليه من المدربين والمشرفين والرؤساء والعلاقات الشخصية بين العاملين داخل المؤسسة، كذلك التعارض بين متطلبات الأسرة والعمل، إضافة إلى أن هناك أسباب لسوء التوافق المهني تعود للمعلم نفسه (عبد العزيز عسيري، ويوسف العجلاني، 2019).

وبالتالي فإنه من الضروري أن يتم تقليص مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين لأدنى درجاتها جنباً إلى جنب مع العمل على زيادة أو تحسين مستويات التوافق المهني للمعلمين وهو ما يمكن أن يتم من خلال تدريبهم على استراتيجيات مناسبة بعضها يمكن أن يكون متعلقاً باليقظة العقلية والتي تمثل أحد المتغيرات المعاصرة المهمة والتي تتسق مع علم النفس الإيجابي التوجه الذي يحظى باهتمام كبير من الباحثين المعاصرين في علم النفس والصحة النفسية.

إن اليقظة من المتغيرات المؤثرة في قدرة المعلم على الإبداع والتغيير والتطور والتي تركز على الواقع واللحظة واستحضار الأفكار المبدعة لتلبية الاحتياجات المتكررة (نواف الرفاعي، 2021، ص12). وتتضح أهمية اليقظة العقلية في بيئة العمل؛ لما تحتويه البيئة المهنية من

تفاعلات عدة، سواء مع الإدارة أو الزملاء أو الطلاب؛ مما يجعل لممارسة استراتيجيات اليقظة تأثيرات مهمة لتحقيق الصحة النفسية للمعلم شخصياً ومهنياً (الحسين سيد، 2021).

ومن الفوائد التي تعود على المعلم من ممارسة اليقظة العقلية إجابة العمل أو المهمة التي بين يديه، مما يحقق له الشعور بالسعادة الناجم عن الإحساس بالإنجاز. كذلك تحقق اليقظة العقلية النجاح في التواصل مع الآخرين، مما يحقق للمعلم أحد أبرز متطلبات النجاح في الحياة المهنية وكذلك في الحياة الاجتماعية بشكل عام (فاطمة الصديق، وغادة محروس، 2020).

وتبرز العديد من الدراسات والبحوث المعاصرة كيف أن ممارسة المعلمين لاستراتيجيات اليقظة العقلية عديد التأثيرات الإيجابية عليهم شخصياً ومهنياً مثل الدراسات التي قام بها كل من (Mackey, 2022; Dave, McClure, et al., 2020; Fabbro, 2020). كما توضح دراسات أخرى على أن التدريب على استراتيجيات اليقظة العقلية من شأنه أن يعمل على خفض مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين (O'Dell, 2023; Hidajat et al., 2023; Wang Xiao, et al., 2022; Gumina, 2021) وكذلك تحسين مستويات هئائهم المهني (Braun, et al., 2019) مما قد ينعكس بشكل إيجابي على أداء المعلمين ونواتج العملية التعليمية بالمجمل.

مما تقدم، يمكن ملاحظة أن التوافق المهني لدى المعلمين يعد بمثابة أمر ذي أهمية بالغة لنجاح المعلم في أداء مهامه التعليمية ومن ثم تحقيق نواتج العملية التعليمية على النحو المنشود، إلا أن التوافق المهني في كثير من الأحيان يمكن ألا يتحقق وذلك نتيجة لما يعانيه المعلمون من مشكلات وأحداث ضاغطة في عملهم الذي يتسم بطبيعته بتعدد التحديات ومصادر الضغوط ما قد يؤدي إلى ظاهرة الاحتراق النفسي والتي يمكن أن يكون لها تأثيرات وخيمة على الصحة النفسية والجسدية للمعلمين وبالتالي تؤثر سلباً على أداء طلابهم. بالمقابل واستناداً إلى التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي فإن اليقظة العقلية بما تتضمنه من استراتيجيات تعد من المتغيرات الإيجابية والتي من خلالها يمكن تعزيز مهارات إيجابية لدى المعلمين قد تفيدهم في مواجهة الضغوط النفسية؛ ومن ثم فإن البحث الحالي يركز على خفض الاحتراق النفسي وتحسين التوافق المهني من خلال برنامج قائم على اليقظة العقلية واختبار ذلك ميدانياً على عينة من معلمي المرحلة الثانوية في دولة الكويت.

## مشكلة البحث:

لتحديد مشكلة البحث تم التكامل بين عدة مصادر تمثل أولها في بعض الملاحظات الأولية التي رصدها الباحثان من خبرتهما الشخصية والتي تمثلت في إدراك الباحثين وجود العديد من مظاهر الضيق والضجر والإحساس بالمعاناة والضغط النفسي الشديد لدى العديد من المعلمين في دولة الكويت وهو ما يبين وجود العديد من مظاهر الاحتراق النفسي لدى هؤلاء المعلمين. فالكثير من المعلمين يعبرون عن إحساسهم بالمعاناة في مهنة التدريس وإدراك مشاقها ومتاعبها ويتمنين لو أنهم لم يكونوا معلمين بل أن بعضهم يفكر في ترك مهنة التدريس ككل وهو ما يمكن اعتباره تجسيدا لضعف توافقه المهني؛ وبالتالي فقد أبرزت هذه الملاحظات الأولية أننا قد نكون أمام ظاهرة تستحق البحث العلمي بمزيد من التفصيل والتدقيق.

واستناداً إلى مراجعة الدراسات السابقة فقد اتضح أن العديد من الدراسات تبرز وجود مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي لدى المعلمين وضعف مستويات التوافق المهني وضعف مستويات اليقظة العقلية لدى المعلمين. فلقد تبين من دراسة صفوت كنعان (2022) المطبقة على عينة قوامها (1170) معلماً ومعلمة بمدارس لواء بني كنانة بمحافظة إربد أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين كان بدرجة كبيرة جداً. وتبين من دراسة نبال محمد (2022) المطبقة على عينة قوامها (260) معلماً ومعلمة بمدارس لبنان أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين كان بدرجة مرتفعة. واتضح من دراسة ربيع البياضية (2023) المطبقة على عينة من معلمي مبحث علوم الحاسب في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية بلغ قوامها (83) معلماً ومعلمة أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين كان بدرجة متوسطة. وكذلك تبين من دراسة عفاف عرار (2023) المطبقة على عينة قوامها (197) من معلمي مديرية التربية والتعليم/ لواء ماركا في محافظة العاصمة في الأردن أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين كان بدرجة متوسطة. كما تؤكد دراسة Li (2017) أن المعلمون يعانون من ضغط نفسي وعاطفي وجسدي يؤدي إلى نتائج سلبية عليهم وعلى الطلاب والنظام التعليمي بشكل عام.

وفيما يتعلق بالتوافق المهني تبين دراسة محمد عبد الله (2017) المطبقة على عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمدارس النازحين ولاية غرب دارفور أن مستوى التوافق المهني

لدى المعلمين كان بدرجة أقل من المتوسط. ولم يزد مستوى التوافق المهني في دراسات أخرى عن المستوى المتوسط فقد تبين من دراسة ليندا الشرايعة (2022) المطبقة على عينة من معلمي المدارس في لواء وادي السير في العاصمة عمان أن مستوى التوافق المهني لدى المعلمين كان بدرجة متوسطة. كما تبين من دراسة نور حيمور، ورامي الشقران (2021) المطبقة على عينة من معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية والخاصة في لواء الجامعة/محافظة العاصمة عمان قوامهم (322) معلماً ومعلمة أن مستوى التوافق المهني لدى المعلمين كان بدرجة متوسطة.

بالمقابل لم تتوافر مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية لدى المعلمين وذلك على الرغم من أهمية اليقظة العقلية للمعلمين والتأثيرات الإيجابية للتدريب على استراتيجيات اليقظة العقلية لدى المعلمين, فقد تبين من دراسة الحسين (2023) المطبقة على عينة قوامها (708) معلماً من معلمي المرحلة الابتدائية بالرياض بالمملكة العربية السعودية أن مستوى اليقظة العقلية لدى المعلمين كان بدرجة متوسطة. وتبين من دراسة نواف الرفاعي (2021) المطبقة على عينة من المرشدين المدرسين في مديريات محافظة اربد أن مستوى اليقظة الذهنية لدى المرشدين المدرسين جاء بدرجة متوسطة. كما أظهرت نتائج دراسة (2019) Milne المطبقة على عينة من المعلمين في ولاية مينيسوتا الأمريكية في أن 82.9% من المعلمين أوضحوا تعرضهم المستمر للضغوط النفسية في العمل، مما دل على مستوى عالٍ من الضغوط لديهم، كما أن 98.4% من المشاركين كان لديهم معرفة أو وعي بسيط بأحسن الأحوال باستراتيجيات اليقظة العقلية، في حين أفاد 14.4% فقط بأنهم يستخدمون هذه الاستراتيجيات بشكل متكرر للتخفيف من ضغوط العمل.

وتأكيداً للملاحظات الأولية ونتائج الدراسات السابقة فقد قام الباحثان بإجراء دراسة استكشافية للتأكد من وجود مشكلة تستدعي التدخل باستخدام منهج البحث العلمي لدى المعلمين في دولة الكويت، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد ما إذا كانت هناك مؤشرات على مظاهر للاحتراق النفسي لدى المعلمين وكذلك مؤشرات أخرى على ضعف أو سوء توافقتهم. تم جمع البيانات باستخدام أداة المقابلة شبه المقننة التي تضمنت بعض الأسئلة والتي تم تطبيقها على

(12) معلم بالمرحلة الثانوية في دولة الكويت. وقد أبرزت نتائج هذه الدراسة وجود العديد من المظاهر المعرفية (كالشروذ الذهني وكثرة الشكوى والعناد وعدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة) والمظاهر النفسية الاجتماعية والمظاهر السلوكية التي توضح الاحتراق النفسي (كالشعور بالإرهاق البدني) والمظاهر البدنية وفقدان الدافعية والتذمر من الزملاء وتبدل المشاعر والتعامل بقسوة مع الطلبة ونقص بالشعور بالدافع للإنجاز وتطوير الأداء وعدم الرغبة في الإبداع) وذلك لدى ثمانية من أصل 12 معلم بنسبة (66,6%) وهي نسبة مرتفعة، كما اتضح أيضاً وجود العديد من المظاهر التي تدل على سوء التوافق المهني كالعلاقات السيئة مع المسؤولين والإدارة وكذلك الزملاء، وعدم الرضا عن الرواتب والحوافز والتدرج الوظيفي، ووجود علاقات سيئة مع الطلاب وذلك لدى سبع من أصل (12) بنسبة (58,3%).

واستناداً إلى ما سبق توضيحه تتمثل مشكلة البحث الحالي في وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي وسوء التوافق المهني لدى المعلمين في دولة الكويت.

#### أسئلة البحث

يمكن التعبير عن مشكلة البحث بصيغة استفهامية من خلال طرح السؤال الرئيس التالي: ما فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الاحتراق النفسي وتحسين التوافق المهني لدى المعلمين بدولة الكويت؟

ويتفرع من هذا السؤال مجموعة الأسئلة الفرعية التالية:

- 1-كيف يمكن بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على بعض استراتيجيات اليقظة العقلية لخفض الاحتراق النفسي وتنمية التوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟
- 2-ما فاعلية البرنامج الإرشادي المستند لليقظة العقلية في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟
- 3-ما فاعلية البرنامج الإرشادي المستند لليقظة العقلية في تنمية التوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟
- 4-هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات المعلمين في التطبيق البعدي لمقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم في التطبيق البعدي لمقياس التوافق المهني؟

## أهمية البحث:

لهذا البحث أهمية نظرية/علمية وكذلك أهمية تطبيقية/عملية وإن كانت تغلب عليه طابع الأهمية العملية/التطبيقية وفيما يلي توضيح لكل منهما:

### أ- الأهمية العملية/التطبيقية للبحث:

-يمكن للمعلمين في دولة الكويت الاستفادة من البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية لخفض مستويات الاحتراق النفسي لديهم وتعزيز توافهم المهني.

- تعزيز إحساس بالمعلمين بالتوافق المهني مما ينعكس إيجابياً على أدائهم وصحتهم النفسية ويعزز من مكانة مهنة المعلم في المجتمع الكويتي مما يؤثر بشكل إيجابي على نتائج الطلاب.

-إن تدريب المعلمين على اليقظة العقلية من شأنه أن يكسبهم مهارات قابلة للاستفادة منها مع طلابهم والذين يمكن أن يكتسبوا أيضاً جوانب تتعلق باليقظة العقلية من خلال معلمهم.

### ب - الأهمية العلمية/ النظرية للبحث:

-يفتح هذا البحث آفاقاً جديدة أمام الباحثين في الصحة النفسية والإرشاد النفسي المدرسي إذ يلقى الضوء على أهمية اليقظة العقلية وتأثيراتها على المعلمين وخاصة فيما يتعلق بخفض الاحتراق النفسي وتحسين التوافق المهني.

-يعالج هذا البحث فجوة بحثية تتضح من قلة الدراسات التي ركزت على تأثيرات التدريب على اليقظة العقلية في خفض الاحتراق النفسي وتحسين التوافق المهني خاصة لدى معلمي المرحلة الثانوية في دولة الكويت.

## حدود البحث:

يمكن توضيح حدود البحث في النقاط التالية:

أ- الحدود المكانية والبشرية: تم تطبيق البحث ميدانياً على عينة من معلمي المرحلة الثانوية في محافظة العاصمة بدولة الكويت.

ب- الحدود الزمانية: تم التطبيق الميداني للبحث خلال العام الدراسي 2023-2024.

ج- حدود الموضوع: التزم البحث بالحدود التالية:

- برنامج إرشادي مقترح قائم على بعض استراتيجيات اليقظة العقلية: (التنفس الواعي، التأمل الموجه، الوعي الحسي، ممارسة الامتنان، المسح الجسدي، إعادة التقييم، تنظيم العواطف، التركيز على اللحظة الراهنة، وصف الخبرات بدون الحكم عليها، الشفقة بالذات).
- قياس الأبعاد التالية للاحتراق النفسي لدى المعلمين (الإجهاد الانفعالي، تبرد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز).
- قياس التوافق المهني لدى المعلمين من خلال الأبعاد التالية: (التوافق مع طبيعة العمل، العلاقة مع المسؤولين والإداريين، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع الطلاب).

### مصطلحات البحث:

### الاحتراق النفسي:

وفقاً لكل من ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson 1981) يعرف الاحتراق النفسي على أنه "متلازمة من الإرهاق العاطفي والتبؤ التي تحدث بشكل متكرر بين الأفراد الذين يقومون بنوع ما من "العمل مع الناس" (ص 99).

ويُعرف الاحتراق النفسي في هذا البحث على أنه مجموعة من الأعراض المتصورة والفعالية التي تعكس حالة من الإرهاق والاستنزاف النفسي للمعلم جسدياً ونفسياً واجتماعياً وسلوكياً نتيجة التعرض لتحديات وضغوط تفوق قدرته على مواجهتها مما يؤثر بشكل سلبي على صحتها النفسية وأدائه المهني" ويُقاس الاحتراق النفسي بالدرجة التي يحصل عليها المعلم باستخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي والذي يتضمن أبعاد: (الإجهاد الانفعالي، تبرد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز).

### التوافق المهني:

يُعرف التوافق المهني بأنه حالة من التلائم والانسجام بين العامل وبيئته المهنية- المادية والاجتماعية- تجعله راضياً عن أداءه المهني، ومرضياً للآخرين (المشرفين والزملاء) وقدرته على التقدم في عمله وتحسين مهاراته والذي يمكن قياسه من خلال طبيعة العمل، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع الطلبة، الإشراف، وفرص التقدم في العمل (الزهرة سلام، 2016، ص47-48).

ويُعرف التوافق المهني إجرائياً في هذا البحث على أنه "حالة مُتصورة من الرضا والإحساس بالتناغم بين المعلم وعمله بمختلف أبعاده المادية والنفسية والمتعلقة بالعلاقات مع الزملاء والإدارة والطلاب مما يمكن أن يكون له دور مهم في تحسين أدائه وتحقيق نواتج أفضل" ويُقاس بدرجة المعلم على مقياس التوافق المهني المستخدم لهذا الغرض والذي يقيس الأبعاد التالية (التوافق مع طبيعة العمل، العلاقة مع المسؤولين والإداريين، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع الطلاب).

### اليقظة العقلية:

تُعرف اليقظة العقلية بأنها مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، والمرونة في تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول الخبرات والتعايش معها، وعدم إصدار الأحكام تقييمية عليها مع الانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المختلفة، والتميز اليقظ لهذه الخبرات (حنان مرسي، ودينا مكى، 2020، ص107).

وتُعرف اليقظة العقلية في هذا البحث على أنها "عملية للانتباه والإدراك الواعي لدى المعلمين بشأن واقعهم ومشكلاتهم بدون اندفاع أو تسرع وبشكل ينفصل عن الخبرات العاطفية السلبية الماضية بما تتضمنه من عمليات للملاحظة والتصرف بوعي وعدم التسرع في إصدار الأحكام وعدم الحكم على الخبرات الوجدانية الداخلية. وفي البحث الحالي يتم بناء البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية استناداً إلى بعض استراتيجيات اليقظة العقلية الرئيسية: (التنافس الواعي، التأمل الموجه، الوعي الحسي، ممارسة الامتتان، المسح الجسدي، إعادة التقييم، تنظيم العواطف، التركيز على اللحظة الراهنة، وصف الخبرات بدون الحكم عليها، الشفقة بالذات).

### مراجعة الأدبيات

#### أولاً: اليقظة العقلية

تُعرف اليقظة العقلية بأنها حضور الانتباه والتركيز في اللحظة الحاضرة من خلال عملية إدراكية قصدية تشمل التأمل والتفكير في الأحداث التي يتعرض لها الشخص بدون تسرع في الاستجابة (هبة البوشي، 2022، ص10). واليقظة العقلية كذلك تشير إلى الانتباه والتفكير

المستمرين في اللحظة الآنية باعتماد المعلم على خبراته مما يزيد فرص التفاعل مع الواقع المعاش بتفاصيله، والانصراف عن خبرات الماضي، أو الاندفاع نحو المستقبل، لذا فهي تعد أحد وأهم أساليب تحسين الذاكرة (ولاء عبده، 2020، ص638).

وتنطوي اليقظة العقلية على العديد من الأبعاد التي يمكن تلخيصها في النقاط التالية (فاطمة الصديق، وغادة محروس، 2020؛ وفاء عبد الجواد، 2020؛ زينب أبو شريعة، 2023):

1. **الوعي واليقظة للتفاصيل والفروق:** يتضمن هذا البعد ملاحظة الفروق الدقيقة بين الأشياء المختلفة والانتباه للتفاصيل، سواء كانت متعلقة بالأفكار والمشاعر الداخلية أو بالمحفزات الخارجية المحيطة، مما يساهم في التحليل الواعي والتمييز الدقيق:

2. **الانفتاح على التجارب والخبرات الجديدة:** القدرة على استقبال التجارب والخبرات الجديدة والأفكار المبتكرة وتقبلها دون تحيز، مما يفتح آفاقاً جديدة ويزيد من مرونة التفكير وتتنوع الخيارات المتاحة.

3. **التواجد في اللحظة الحاضرة:** يشمل التركيز الكامل على الخبرات الحالية، مع تجنب التفكير بالماضي أو المستقبل. يساعد ذلك على تحسين الأداء في الأنشطة والمهام الجارية من خلال التفاعل المباشر والفعال مع الموقف الراهن.

4. **القدرة على وصف الخبرات بلا حكم:** يشير هذا البعد لإمكانية التعبير عن الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام أو تقييمات عليها، مما يساعد على فهم أعمق للذات وتقليل الانفعالات السلبية.

5. **المرونة والاستمرارية في الوعي:** القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة والمحافظة على التركيز والاستمرارية في التفكير الواعي، بحيث يتمكن المعلم من استعادة توازنه في المواقف الضاغطة.

وتوجد مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكن ممارستها في سياق اليقظة العقلية يمكن توضيحها حسبما لخصها (إيناس جوهر، 2022؛ السيد محمد، ورضا الأشرم، 2018):

1. **التنفس الواعي:** ممارسة التنفس الهادئ بتركيز يساهم في تهدئة الجهاز العصبي، وتحسين الانتباه، وتقليل التوتر والإحساس بالضغط، من خلال التركيز على تدفق الهواء وارتفاع وانخفاض البطن أثناء التنفس.

2. **إدراك الحواس:** الانتباه لجميع الحواس وتقدير الخبرات الحسية التي يمر بها المعلم، مثل الرؤية، السمع، التذوق، الشم، واللمس.

3. **التأمل:** ممارسة تساعد في تخفيف الضغط والتوتر، وتحسين الإدراك الذاتي، من خلال الانغماس في اللحظة الحالية دون التفكير في الماضي أو المستقبل أو إصدار الأحكام.

4. **مسح الجسم:** تدريب يركز على الإحساس بأجزاء مختلفة من الجسم، بدءاً من أصابع القدم حتى الرأس، مع قبول الخبرات غير المريحة وتدريب النفس على مواجهتها.

وتتجلى فوائد اليقظة العقلية في تعزيز الاستمتاع بتجارب الحواس المختلفة، مثل تناول الطعام أو ممارسة الرياضة أو الاستمتاع بالفنون؛ إذ تساهم اليقظة في التحرر من الضغوط وتوجيه الوعي الكامل إلى تلك التجارب. كما يُسهّم التركيز الناتج عنها في تحسين الأداء في مجالات العمل والدراسة والعلاقات الاجتماعية بوجه عام. وتمكن اليقظة من الوعي السريع بأي تغييرات في المشاعر الحقيقية، مما يمنح القدرة على التعامل معها بوعي وإيجابية، ويعزز فهم الذات وتحريها من العادات العاطفية السلبية. بالإضافة إلى ذلك، تساعد اليقظة على تهدئة الذهن، خاصة لدى من يعاني من القلق وكثرة التفكير (ولاء عبده، 2020).

وتبين العديد من الدراسات الدور المهم للتدريب على اليقظة العقلية وارتباطها بالعديد من النواتج النفسية الإيجابية، فقد أوضحت دراسة إخلاص ملا، وفيصل الربيع (2023) فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض مستوى التعب العقلي لدى معلمي المرحلة الثانوية في قضاء عكا وأوصت الدراسة بإدخال تمارين اليقظة العقلية لدور المعلمين والجامعات لیساعد المعلم المبتدئ في تعزيز حصانته النفسية.

وكشفت دراسة وصفية ارتباطية أجرتها أسماء الحسين (2023) بالتطبيق على عينة قوامها (708) معلماً من معلمي المرحلة الابتدائية بالرياض أن الازدهار النفسي والمناعة النفسية لهما تأثيراً وإسهاماً دالاً في التنبؤ باليقظة العقلية. وأظهرت نتائج دراسة معاذ عمر

(2022) الوصفية الارتباطية المطبقة على عينة من معلمي المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم وجود علاقة طردية إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى التفكير الإبداعي.

وفي دراسة وصفية مسحية أجراها فدوى علي (2020) على عينة من أعضاء الهيئة التدريسية بجامعة المنيا، بلغ عددهم (258)، اتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والضغط المهنية لدي عينة الدراسة، وأنه يمكن التنبؤ بالضغط المهنية من خلال اليقظة العقلية، وأوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج علاجية وإرشادية قائمة على اليقظة العقلية للحد من الضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي. وعلى نحو مشابه توصلت دراسة أميرة محمد (2019) المطبقة على عينة قوامها (228) معلماً من بعض معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة الشرقية وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية الاجتماعية وكل من فعالية الذات للمعلم، وثقة المعلم في التلاميذ وأولياء الأمور.

وعليه تتضح أهمية اليقظة العقلية والتدريب عليها من خلال هذه الدراسات، وفي البحث الحالي، يتم تقديم برنامج إرشادي يهدف إلى تدريب المعلمين على استخدام استراتيجيات اليقظة العقلية كوسيلة لتعزيز رفايتهم النفسية والمهنية. يتضمن البرنامج توجيه المعلمين لتنمية قدرتهم للتركيز على الحاضر، وإدراك الحواس، والتأمل، والتنفس الهادئ، ومسح الجسم. من خلال هذا التدريب، يتمكن المعلمون من إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها بشكل أفضل، مما يساهم في تقليل الاحتراق المهني المرتبط بمهامهم. علاوة على ذلك، فإن تحسين هذه المهارات يمكن أن يعمل على تحسين توافقه المهني، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم في بيئة العمل، ويتيح لهم تطوير مرونة نفسية أكبر للتعامل مع التحديات المهنية اليومية بفاعلية وهدوء.

### ثانياً: الاحتراق النفسي

يُعرف الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإرهاق والاستنزاف النفسي تترافق مع إعياء وإنهاك، واستناد للقوى والطاقات النفسية والجسدية، فرضتها الضغوط النفسية والأزمات الحياتية خاصة في ظروف العمل، وهي تترك آثاراً سلبية على حياة المعلم الشخصية والعملية

والاجتماعية، وتؤثر سلباً على رفاهية الأفراد على الصعيد النفسي (ختام الفار، 2023، ص17-18).

كما يُعرف الاحتراق النفسي بأنه استجابة سلبية لضغوط العمل المستمرة لفترات الطويلة من الزمن والتي تظهر في صورة عدد من المؤشرات كالإحساس بالعجز والقصور الذاتي وفقدان الاهتمام والتعاطف مع الآخرين، وعدم القدرة على تأدية العمل بالمستوى المطلوب (أرؤى الغول، وعزة الألفي، وسناء سليمان (2019، ص336).

يظهر الاحتراق النفسي لدى المعلمين والعاملين في المهن الأخرى من خلال مجموعة من الأعراض التي تتنوع بين الفسيولوجية والبدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية والسلوكية. تشمل المظاهر الفسيولوجية والبدنية أعراضاً جسدية مثل الاضطرابات السيكوسوماتية، التي تعكس تداخلاً بين الضغوط النفسية والأعراض الجسدية. وتظهر المظاهر المعرفية كبلادة فكرية وتشتت إدراكي وفقدان القدرة على الابتكار، مما يؤدي إلى ضعف الانتباه وصعوبة التركيز والتردد في اتخاذ القرارات. أما المظاهر النفسية والاجتماعية فتتمثل في الاضطرابات النفسية التي تؤثر على تفاعل المعلم مع بيئته الاجتماعية. وتنعكس المظاهر السلوكية في بعض التصرفات، حيث قد تتغير استجابات المعلم وسلوكياته نتيجة الشعور بالاحتراق النفسي (الغول والألفي وسليمان، 2019).

وتتمثل أبعاد الاحتراق النفسي حسب تصنيف (Maslach & Jackson (1981 في الأبعاد الآتية: أولها الإجهاد الانفعالي، حيث يشعر المعلم بالإرهاق البدني والنفسي المتزايد، مما يضعف حماسه ويجعله متدمراً من المحيطين به، سواء زملاؤه أو عائلته، ويفقد الرغبة في ممارسة مهامه المهنية، وقد يعاني من أعراض جسدية كارتفاع ضغط الدم والصداع. ثانياً، تبلد المشاعر، ويتمثل في برود عاطفي تجاه الطلاب والزملاء، حيث يتبنى مواقف سلبية وساخرة، والتعامل بقسوة دون احترام، متجاهلاً الجانب الإنساني لمن حوله. وأخيراً، يظهر نقص الشعور بالإنجاز، إذ يفقد المعلم حافزه للتفوق والإبداع، ويميل إلى تقييم قدراته بشكل سلبي، ما يجعله يشك في إمكانياته ويشعر بعدم القدرة على تحقيق الأهداف التربوية المطلوبة منه.

إن المعلمين المعرضين للاحتراق يميلون إلى التشاؤم، ويشعرون بعدم القدرة على تحمل المسؤولية، وسرعة الانفعال والغضب والشعور بالقسوة والإهمال، إن أسوأ ما يمكن أن نتوقعه في حالة الاحتراق النفسي للمعلمين أن يفقدوا حماسهم لحاجات طلابهم باعتبارهم متلقي الخدمة في هذه الحالة (ختام الفار، 2023، ص19). يتعرض المعلم لضغط نفسي نتيجة للعوامل المرتبطة بضغط الوقت، مثل الحاجة لإتمام المادة الدراسية في الوقت المحدد مع تقديم أفضل أداء. كما يتعين عليه تلبية توقعات المدير والموجه الفني في المؤسسة التعليمية، مع استيفاء التوقعات المجتمعية حول نجاح أو فشل الطلاب. هذه الضغوط المستمرة تؤدي في النهاية إلى الاحتراق النفسي نتيجة للأعباء والمسؤوليات التي قد يكون من الصعب على المعلم تحملها أو التعامل معها (فضة البقشي، 2014).

وجدير بالذكر أنه لا يعتبر الاحتراق النفسي السبب الرئيسي وراء ترك المعلم لعمله، فالاحتراق النفسي ربما يؤدي بالفرد إلى ترك عمله، ولكن في نفس الوقت ربما يستمر هذا المعلم بعمله بالرغم مما يعانيه من احتراق نفسي لأسباب متعددة مثل الراتب المغربي، والضمان الوظيفي، والمسؤوليات البسيطة (علي عسكر، ومحمد الأنصاري، 1986، ص14).

وقد دلت بعض الدراسات على التأثيرات السلبية التي يمكن أن يحدثها الاحتراق النفسي لدى المعلم، ففي دراسة أجراها عبدالإله القرني، ومحمد الغامدي (2023) على عينة قوامها (296) من المعلمين والمعلمات بمحافظة ينبع بالمملكة العربية السعودية تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة اتضح وجود علاقة ارتباط سلبية بين الاحتراق النفسي والتوافق الاجتماعي لدى المشاركين. وأظهرت دراسة وصفية ارتباطية نفذتها شذا خصيفان (2017) على عينة مكونة من ١٣٤ معلماً ومعلمة بمدينة جدة أيضاً وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي الأسوياء. وفي ضوء ذلك أوصت الدراسة بضرورة إيجاد طرق مختلفة للتصدي للاحتراق النفسي عن طريق مستويين من الجهود الوقائية والعلاجية والجهود الوقائية. ولذلك فإنه من الضروري العمل على تحديد أهم أسباب الاحتراق النفسي لدى المعلمين واتخاذ الإجراءات والتدابير التي من شأنها خفض مستويات

الاحترق النفسي ومن بينها ما يتم التركيز عليه في هذا البحث من خلال التدريب على اليقظة العقلية.

### ثالثا: التوافق المهني

يعرف التوافق المهني على أنه درجة الرضا التي يستشعرها المعلم اتجاه جوانب العمل المختلفة التي تعبر عن حالة التوازن الناتجة عن إشباع الحاجات النفس اجتماعية والمهنية والتكيف مع متطلبات العمل بحيث يشعر بالانسجام مع جميع متغيرات العمل المختلفة التي تعبر عن حالة التوازن الناتجة عن إشباع الحاجات النفس اجتماعية ومهنية والتكيف مع متطلبات العمل بحيث يشعر بالانسجام مع جميع متغيرات العمل (كوثر بوكريطة، وسعيدة لونيس، 2019).

ويستند التوافق المهني إلى نظرية التوافق المهني (Work Adjustment Theory) والتي هي من النظريات الشهيرة والمثبتة في علم النفس المهني والتي قدمها Dawis and Lofquist (1984) وهي نظرية تركز على التكيف الوظيفي ورضا الأفراد في بيئات العمل. تؤكد هذه النظرية أن التوافق المهني في بيئة العمل هو بمثابة محصلة التفاعل بين المعلم (P) وبيئته المهنية (E)، حيث تنص النظرية على أن المعلم يتفاعل مع المحفزات البيئية أو العكس، مما يعكس علاقة تفاعلية بين المعلم وبيئته.

وتتعدد مظاهر التوافق المهني ويعد الرضا والإرضاء من المظاهر الأساسية للتوافق المهني للمعلم، إذ يسهم تحقيق ذلك في دفعه للعمل بكفاءة عالية وتنفيذ متطلبات المسؤولين، مما يعزز الثقة بين المعلم والإدارة ويؤدي إلى تحسين التكيف مع بيئة العمل وزيادة الإنتاجية (ليندا الشرايعة، 2022). أما المظهر الثاني للتوافق المهني فهو الإرضاء في العمل، والذي يعكس كفاءة المعلم ونتاجيته وتوافقه مع متطلبات العمل. يتمثل في إرضاء المسؤولين والزملاء، والالتزام بنظام العمل، في حين يتضح سلباً من خلال الغياب أو التأخير أو التذمر (نادية شريف، 2018).

بالمقابل هناك مظاهر متعددة لسوء التوافق المهني منها العديد من السلوكيات السلبية التي قد تؤثر على الأداء المهني. من بين هذه السلوكيات قلة الإنتاج سواء من حيث الكم أو

الكيف، كثرة الأخطاء الفنية، كما تزداد الحالة سوءاً مع كثرة التغيب عن العمل، سواء بعذر أو بدون عذر، فضلاً عن التنقل بين المهام أو الوظائف دون اهتمام حقيقي. من بين المؤشرات الأخرى اللامبالاة والتكاسل، مع الإصرار على الشكوى المستمرة أو التمرد ضد الأنظمة، وقد تتطور الأمور إلى تحريض الزملاء على الاعتراض على اللوائح ونظام العمل. يشمل ذلك أيضاً الاحتكاك المستمر مع الزملاء أو الإدارة، وعدم الامتثال لتعليمات المؤسسة، مما يؤثر في بيئة العمل بشكل عام (أمل العركي، 2011).

وتلخص سلوي ناصر، وأسماء عيسى (2020) أبعاد التوافق المهني كما يلي:

- **طبيعة وظروف العمل:** الإحساس بالرضا عن الإضاءة، والتهوية، والهدوء.
- **العلاقة مع المسؤولين والإدارة:** أن يكون المعلم على معرفة دقيقة بكافة اللوائح والتشريعات والنظام الداخلي للمؤسسة، وأن تكون العلاقة حسنة بين المعلم ونظام المؤسسة ولوائحها الإدارية، لأن ذلك يساعد على التأقلم والتوافق مهنيًا وإداريًا.
- **العلاقة مع الزملاء:** تتمثل في علاقة المعلم بزملائه، وتكوين التعاون والمنافسة الشريفة بين الزملاء، التي تخلق جوًّا من الإبداع والتطوير في المؤسسة، وعلاقات المعلم بعملة، وهي توافق المعلم مع اللوائح والقوانين والتشريعات والتنظيمات التي تضعها المنظمة.
- **الرواتب والحوافز والتدرج الوظيفي:** مناسبة الراتب مع طبيعة العمل مع حفظ حقه في التدرج الوظيفي وتشمل سياسات الأجور، والبدلات، والتعويضات، والترقيات، والمعاشات، وغيرها.
- **العلاقة مع الطلاب:** رضا المعلم عن العمل مع تلاميذه لذا يعد الاختلاف في درجة التوافق المهني أمراً طبيعياً بين العاملين حتى لو كانوا يعملون في أعمالاً مماثلة وينشأ هذا الاختلاف بسبب اختلاف المعاملة التي يتلقاها كل فرد من رئيسه أو المرتب الذي يحصل عليه أو العلاقة التي تربطه بزملائه في العمل حيث أن هذه الأمور يختلف أثرها من فرد لآخر.
- وفي البحث الحالي يتم قياس التوافق المهني من حيث أربعة أبعاد من الأبعاد المذكورة بعاليه والتي تتمثل في العلاقة مع المسؤولين والإدارة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع الطلاب، طبيعة وظروف العمل.

ووفقاً لما يستخلصه كل من (ليندا الشرايعة، 2022؛ عبدالعزيز عسيري، ويوسف العجلاني، 2019؛ سلوي ناصر، وأسماء عيسى، 2020) يعتبر التوافق المهني للمعلم من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل إيجابي على العملية التعليمية بأكملها، حيث يساهم في تعزيز قدرة المعلم على التكيف مع بيئته المدرسية والتفاعل مع زملائه وطلابه بشكل فعال. كما يمكن التوافق المهني المعلم من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، ويعزز الاستقرار النفسي والاجتماعي، مما ينعكس على الأداء التعليمي والتفاعلات في الصف. بالإضافة إلى ذلك، يعكس التوافق المهني قدرة المعلم على تحديث معرفته ومهاراته في أساليب وتقنيات التعليم، مما يساهم في تحسين أدائه المهني ورفع مستوى كفاءته وابتكاره في العمل، وبالتالي يساعده في تحقيق النجاح المستمر في مهنته.

كما تبين نتائج بعض الدراسات السابقة ارتباط التوافق المهني ببعض المتغيرات النفسية الإيجابية. فقد أوضحت دراسة الزهرة سلام (2016) المطبقة على عينة مكونة من 111 معلماً من معلمي مرحلة التعليم الابتدائي بمدينة ورقلة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الذكاء الانفعالي والتوافق المهني لدى المعلمين. وعلى نفس الشاكلة أوضحت دراسة حليلة الفيلكاوي (2015) المطبقة على عينة قوامها (160) معلماً ومعلمة من عدة مدارس ثانوية بدولة الكويت وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التوافق المهني للمعلمين والذكاء الوجداني لديهم.

مما سبق، يتضح للباحثين أهمية التوافق المهني لدى المعلمين وأنه من العوامل المهمة للأداء الناجح للمعلمين وتحقيق أهداف العملية التعليمية إجمالاً، لذلك فمن الضروري العمل على تنمية التوافق المهني لدى المعلمين من خلال البرامج الإرشادية المناسبة وهو ما يتم تحقيقه في البحث الحالي من خلال البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية.

#### رابعاً: العلاقة بين متغيرات البحث

فيما يلي توضيح العلاقة بين متغيرات البحث والتي يتم البدء فيها بعرض العلاقة بين التوافق المهني والاحترق النفسي لدى المعلمين (المتغيرين التابعين للبحث)، كما يتم توضيح العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الاحترق النفسي والتوافق المهني.

توضح بعض الدراسات الميدانية العلاقة الوثيقة بين الاحتراق النفسي والتوافق المهني لدى المعلمين والتي تشير بالمجمل إلى أنه كلما زاد الاحتراق النفسي للمعلم كلما قل التوافق المهني لديه والعكس بالعكس حيث يمكن أن يعمل مستوى مرتفع من التوافق المهني على تقليص الاحتراق النفسي وتأثيراته على المعلم، ويتضح ذلك من خلال بعض الدراسات الميدانية: تمثل الهدف من دراسة هياء الخرعان (2023) في الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة. ووظفت الدراسة منهج البحث الوصفي الارتباطي، وتمثلت عينة الدراسة في عينة قوامها (114) معلماً ومعلمة للتربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية. ولجمع البيانات تم إعداد مقياس يقيس اليقظة العقلية مؤلف من ثمان محاور (إدراك المشاعر، الملاحظة الواعية، التفكير اليقظ، الوصف، العمل اليقظ، إصدار الأحكام، التوجه نحو الحاضر، الانفتاح على الجديد) كما تم استخدام قائمة ماسلاش وجاسكون للاحتراق النفسي. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين مستويات اليقظة العقلية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية.

وهدفت دراسة (Li 2022) إلى تحديد دور التوافق المهني والصلابة النفسية في الوقاية من الاحتراق النفسي في مكان العمل لدى المعلمين. تم تنفيذ الدراسة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي القائم على التحليل النظرية للعلاقات بين المهني، الصلابة النفسية، والاحتراق النفسي. وقد خلصت الدراسة إلى أن التوافق المهني والصلابة النفسية يمكن أن يقللا من مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين.

وهدفت دراسة (Rahimi et al, 2017) إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق المهني والتمكين النفسي والاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة سيستان وبلوشستان. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم اختيار عينة مكونة من 183 عضواً من أعضاء هيئة التدريس باستخدام طريقة العينة الطبقية. ولجمع البيانات استخدمت الدراسة مقياس التوافق المهني من إعداد بوركابيريان لعام 2007، ومقياس الاحتراق النفسي من إعداد ماسلاش لعام 1993. أظهرت النتائج أن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التوافق

المهنيوالتمكين النفسي، وعلاقة سلبية بين التوافق المهني والاحترق النفسي (معامل الارتباط - 0.687). كما أظهرت تحليلات الانحدار المتعدد أن التوافق المهني يمكن أن يتنبأ بحوالي 49.6% من التباين في الاحترق النفسي.

من هذه الدراسات يتضح أنه كلما زادت مستويات الاحترق النفسي، انخفض مستوى التوافق المهني للمعلمين والعكس بالعكس. يُظهر الاحترق النفسي لدى المعلمين من خلال مشاعر الإرهاق النفسي والجسدي وفقدان الحماس والإحساس بالإنجاز، مما يعوق قدرتهم على التكيف مع بيئة العمل وتحقيق التوافق المهني. المعلمون الذين يعانون من الاحترق النفسي يميلون إلى فقدان القدرة على التركيز والإبداع في عملهم، ما يؤدي إلى تدهور علاقاتهم مع الزملاء والطلاب، وبالتالي يؤثر سلبًا على أدائهم التربوي وتوافقهم المهني. هذا التدهور في التوافق المهني قد يخلق حلقة مفرغة من الضغط والتوتر، مما يعزز الاحترق النفسي بشكل أكبر. من جهة أخرى، أظهرت الدراسات أن تعزيز التوافق المهني للمعلمين من خلال تحسين بيئة العمل وتقديم الدعم النفسي يمكن أن يساهم في تقليل مستويات الاحترق النفسي.

أما عن العلاقة بين اليقظة العقلية والاحترق النفسي، فتشير الدلائل العلمية المتاحة أنه كلما زاد استخدام المعلم لاستراتيجيات اليقظة العقلية، كلما ساهم ذلك في تقليل مستويات الاحترق النفسي لديه، وأنه يوجد تأثير قوي للتدريب على استراتيجيات اليقظة العقلية في تقليل الاحترق النفسي لدى لمعلم كما يتضح من بعض الدراسات الميدانية.

فقد هدفت دراسة (Gugulethu (2024) هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج تدخلي قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى معلمي التربية البدنية بجنوب أفريقيا. وظفت الدراسة منهج البحث شبه التجريبي القائم على تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع اختبار قبلي واختبار بعدي وتتبعي. شملت الدراسة عينة قوامها 24 معلمًا للتربية البدنية، وامتد البرنامج التدخلي لمدة ثمانية أسابيع، وتضمن تدريبات تأمل موجهة، مناقشات جماعية. أظهرت النتائج أن المجموعة التي خضعت للتدخل سجلت مستويات أقل بشكل كبير في الضغوط النفسية والاحترق النفسي مقارنة بالمجموعة الضابطة في كل من الاختبارين

البعدي والتتبعي. كما كانت لدى هذه المجموعة مستويات أعلى من اليقظة العقلية، والشفقة بالذات، والعاطفة الإيجابية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وهدفت دراسة (Hershorin 2024) إلى الكشف عن أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية طبقته إحدى المدارس في خفض الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى المعلمين وتحسين سلوكهم في الفصول الدراسية. استخدمت الدراسة تصميم شبه تجريبي قائم على المجموعتين التجريبية والضابطة مع اختبار قبلي واختبار بعدي. اشتملت عينة الدراسة على (27) من المعلمين بإحدى المدارس الابتدائية ثنائية اللغة بشمال الولايات المتحدة. تم جمع البيانات عبر استبانات تقيس الضغوط النفسية والاحترق النفسي، فضلا عن ملاحظات صفية لسلوك المعلمين. أظهرت نتائج الدراسة أنه لم يكن هناك تأثير ذي دلالة إحصائية للبرنامج في خفض الضغوط النفسية والاحترق النفسي للمعلمين وتحسين سلوكهم الصفي.

وهدفت دراسة (Woods 2024) إلى تحديد العلاقات بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية والاحترق النفسي والاكتئاب لدى معلمي المدارس من رياض الأطفال إلى الصف الثاني عشر (K-12) في شرق تينيسي بالولايات المتحدة. استخدمت الدراسة منهج البحث الوصفي الارتباطي، وتم جمع البيانات من خلال استبانات عبر الإنترنت لقياس متغيرات الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية، التي تشجع على الوعي الداخلي والخارجي بالمشاعر والبيئة المحيطة بالفرد، تمثل استراتيجية فعّالة لزيادة رفاية المعلمين في بيئة العمل التعليمية حيث ارتبطت اليقظة العقلية ارتباطا سلبيا ذي دلالة إحصائية بالضغوط النفسية والاحترق النفسي والاكتئاب لدى المعلمين المشاركين.

وهدفت دراسة (Hidajat et al, 2023) إلى تحديد تأثيرات البرامج والتدخلات القائمة على اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى المعلمين في المدارس (من مرحلة رياض الأطفال إلى الصف الثاني عشر). تم استخدام منهج المراجعة المنظمة للأدبيات وفقاً لمعايير PRISMA وإجراء بحث إلكتروني في خمس قواعد بيانات للدراسات المرتبطة بالموضوع حتى فبراير 2022. اشتملت عينة التحليل على (39) دراسة، وقد استخلصت نتائج الدراسة أن البرامج والتدخلات على اليقظة العقلية كان لها تأثير كبير في خفض كل من

الضغوط النفسية والاحتراق النفسي. ومع ذلك، لوحظ تباين مكونات التدخلات والبرامج المستندة إلى اليقظة العقلية، والميسرين، والمدة، وأدوات قياس النتائج.

ويوضح Woods (2024) بعض استراتيجيات وممارسات اليقظة العقلية التي يمكن ان تسهم في خفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين كما يلي:

1. تقنيات التنفس تساعد في تهدئة الجسم والعقل، مما يقلل من مستويات الضغوط النفسية ويسهم في استعادة التركيز. مسح الجسم يساهم في زيادة الوعي الحسي بالجسم، مما يخفف من التوتر الجسدي ويعزز التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة.
2. الوعي الحسي يساعد في تعزيز التركيز على اللحظة الحالية، مما يقلل من الانشغال بالمستقبل أو الماضي، ويساعد في تقليل مشاعر القلق والإجهاد.
3. إعادة التقييم والوعي باللحظة الحالية تساعد المعلمين على تقييم المواقف قبل الاستجابة لها، مما يسمح لهم بالتحكم في ردود أفعالهم وتقليل التوتر الناتج عن المواقف الصعبة.
4. تنظيم العواطف يعلم المعلمين كيفية التعامل مع مشاعرهم بطريقة صحية، مما يعزز من علاقاتهم مع الطلاب ويسهم في تقليل مشاعر الإجهاد العاطفي.
5. الشفقة بالذات: الشعور بالقبول والتفاهم تجاه الذات، مما يقلل من مستويات الإرهاق الذهني.
6. التأمل الموجه يعد من الأساليب الفعالة في تقليص الضغوط النفسية من خلال مساعدته على زيادة الانتباه والتركيز، مما يسهم في التفكير الإيجابي والتفاعل البناء مع مواقف الحياة اليومية.

تعقيباً على هذه الدراسات يتضح أن اليقظة العقلية تساعد المعلمين على زيادة وعيهم الذاتي وتحسين قدرتهم على إدارة التوتر والضغوط النفسية، مما يخفف من الأعراض السلبية المرتبطة بالاحتراق النفسي مثل الإرهاق واللامبالاة. الدراسات الميدانية تدعم هذا الارتباط، حيث أظهرت أن التدريب على تقنيات اليقظة العقلية مثل التنفس الهادئ والتأمل والمراقبة الذاتية يعزز من قدرة المعلمين على التعامل مع التحديات اليومية في بيئة العمل بشكل أكثر فاعلية ويقلل من تعرضهم لمشاعر الإرهاق والضغط المستمر.

اما عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتوافق المهني، فمن المتوقع أن يكون للتدريب على استراتيجيات اليقظة العقلية تأثيرات إيجابية في تنمية التوافق المهني للمعلمين نظرا لأن اليقظة العقلية، التي تشمل التركيز الكامل على اللحظة الحالية، تساعد المعلمين على إدارة مشاعرهم وضغوطهم بشكل أفضل، مما يساهم في تحسين قدرتهم على التفاعل بشكل إيجابي مع زملائهم وطلابهم؛ مما يحسن من قدرة المعلمين على الانخراط في المهام التعليمية بشكل أكثر فاعلية. وبحود علم الباحثين الحاليين لم يتم الوقف على أي دراسات ركزت بشكل مباشر على العلاقة بين اليقظة العقلية ومتغيري الاحتراق النفسي والتوافق المهني أو العلاقة بين اليقظة العقلية والتوافق المهني لدى المعلمين. ولا تتوافر سوى دراسة واحدة تناولت وهي دراسة (Samios 2018) والتي هدفت للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والاحتراق النفسي والتوافق النفسي لدى العاملين في الصحة النفسية الريفية بأستراليا. ركزت الدراسة على فهم كيفية تأثير اليقظة العقلية في التخفيف من الآثار السلبية للاحتراق النفسي على التوافق النفسي. استخدمت الدراسة منهج البحث الوصفي الارتباطي وشملت الدراسة 69 من العاملين في الصحة النفسية الريفية الذين أجابوا مقياساً لقياس الاحتراق النفسي، واليقظة العقلية، ومؤشرات التوافق النفسي. أظهرت النتائج أن اليقظة العقلية قللت من تأثيرات الاحتراق النفسي السلبية على التوافق النفسي، لكنها لم تؤثر على الرضا عن الحياة. وأوصت الدراسة بتضمين استراتيجيات قائمة على اليقظة العقلية ضمن برامج دعم العاملين في الصحة النفسية لتحسين قدرتهم على تحقيق التوافق النفسي والوقاية من الاحتراق النفسي.

وتوضح مراجعة الدراسات السابقة الفجوة البحثية التي يتم التركيز عليها في هذا البحث وأبرزها: القلة الواضحة للدراسات التي ركزت على برامج قائمة على اليقظة العقلية وأثرها في خفض الاحتراق النفسي وتعزيز التوافق المهني لدى المعلمين في دولة الكويت بالتحديد، فضلا عن قلة الدراسات التي ركزت على تنمية التوافق المهني لدى المعلمين خاصة من خلال برامج قائمة على اليقظة العقلية. ومن المتوقع أن تغيد مراجعة هذه الدراسات في تحديد أهم استراتيجيات اليقظة العقلية التي يتم بناء البرنامج المقدم على أساسها، كما تغيد الدراسات السابقة

أيضا في تحديد أبعاد كل من التوافق المهني والاحترق النفسي لدى المعلمين, كما يتم توظيف نتائج الدراسات السابقة عند مناقشة وتفسير النتائج المستمدة من هذه الدراسات.

### منهج وتصميم البحث:

يعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي Quasi experimental methodology القائم على تصميم القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، وذلك لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية كمتغير مستقل على متغيرين تابعين وهما " الاحترق النفسي " و" التوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية. وفقاً لهذا التصميم، يتم تطبيق أداتي البحث وهما مقياس الاحترق النفسي، ومقياس التوافق المهني على مجموعة البحث ثم تطبيق البرنامج الإرشادي ثم تطبيق الأداتين بعدياً وإجراء التحليل الإحصائي.

### مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث الحالي من جميع معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت، ومن هذا المجتمع تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من معلمي المرحلة الثانوية، ووفقاً لهذه الطريقة تم تطبيق الاختبار القبلي على (36) معلم وأثناء تطبيق التجربة انسحب منهم (4) معلمين وبذلك اشتملت عينة البحث على (32) من معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

### أدوات البحث

لجمع البيانات تم الاعتماد على أداتين وهما مقياس الاحترق النفسي، ومقياس التوافق المهني للمعلم. وفيما يلي توضيح لكل منهما:

### أولاً: مقياس الاحترق النفسي

تم الاعتماد على واحدة من أشهر أدوات قياس الاحترق النفسي للمعلمين وهي نسخة معربة من مقياس الاحترق النفسي لكل من ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson 1981) وهو مقياس ذائع الصيت وتم التحقق من صدقه وثباته في العديد من الدراسات العربية والأجنبية ويتضمن هذا المقياس (22) مفردة موزعة على ثلاث أبعاد رئيسية وهي: الإجهاد الانفعالي (9 مفردات)، تبدل المشاعر (5 مفردات)، نقص الشعور بالإنجاز (8 مفردات)، وأما كل مفردة تدرج ليكرتي سباعي النقاط (من 0-6 درجات) للمفردة الواحدة بحيث تتراوح درجة المشارك عليه ما

بين (0-132) درجة. تعني الدرجة الأعلى على هذا المقياس مستوى أعلى من الاحتراق النفسي لدى المعلمين، بينما تعني الدرجة الأقل مستويات أدنى من الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية. وفيما يلي تصف الفقرات التالية التحقق من خصائص مقياس الاحتراق النفسي السيكومترية في البيئة الكويتية على عينة استطلاعية من معلمي المرحلة الثانوية.

تم التحقق من صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية المكونة من (25) من معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت من غير المشاركين في العينة الأساسية؛ حيث تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات المعلمين على كل مفردة ودرجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه؛ وقد اتضح أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المعلمين على كل مفردة من المقياس ودرجاتهم الإجمالية على البعد الذي تنتمي إليه المفردات ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.891 0.563)، وهذا يدل على أن جميع مفردات المقياس تتمتع بالاتساق الداخلي. كما تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات المعلمين على كل بعد من الأبعاد الثلاث للمقياس والدرجة الكلية. وجاءت النتائج كما يتبين في الجدول (1):

جدول (1): الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي (ن=25)

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
1	البعد الأول: الإجهاد	**0.872
2	البعد الثاني: تبلد المشاعر	**0.869
3	البعد الثالث: نقص الشعور بالإنجاز	**0.657

\*\* دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المعلمين على كل بعد مع الدرجة الإجمالية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.657) و(0.872)، وهذا يدل على أن جميع أبعاد المقياس تتمتع بالاتساق الداخلي، مما يعد مؤشراً على الاتساق الداخلي للمقياس.

كما تم التحقق من ثبات مقياس الاحتراق النفسي في البيئة الكويتية على العينة الاستطلاعية من معلمي المرحلة الثانوية المؤلفة من (25) معلم باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ). وجاءت النتائج كما يتبين من الجدول (2):

جدول (2): معاملات الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي (ن=25)

م	أبعاد المقياس	عدد المفردات	معامل الثبات
1	البعد الأول: الإجهاد	9	0.927
2	البعد الثاني: تبدل المشاعر	5	0.898
3	البعد الثالث: نقص الشعور بالإنجاز	8	0.756
	معامل الثبات العام للمقياس	22	0.933

يتضح من الجدول (2) أن معامل الثبات العام للمقياس بلغ (0.933)، كما تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية ما بين (0.756) و(0.927) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني.

#### ثانياً: مقياس التوافق المهني:

لقياس التوافق المهني لدى عينة البحث من معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت، تم استخدام مقياس التوافق المهني لدى المعلم الذي أعده كيري والشهري (2024). ويتألف هذا المقياس من (34) مفردة موزعة على (4) أبعاد وهي: التوافق مع طبيعة العمل (15 مفردة)، العلاقة مع المسؤولين والإدارة (8 مفردات)، العلاقة مع الزملاء (5 مفردات)، العلاقة مع الطلاب (6 مفردات)، وأما كل مفردة تدرج ليكرتي خامسي النقاط (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) ويمكن أن تتراوح درجة المعلم على هذا المقياس ما بين (34-170). وتشير الدرجة الأعلى إلى مستويات أكبر من التوافق المهني للمعلم على العكس من الدرجة الأقل. وفي دراسة كيري والشهري (2024)، تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة من المعلمين في المدينة المنورة، وتم التحقق المقياس بطريقة الصدق الظاهري وبطريقة صدق البنود، بينما تم التحقق من الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية. وفيما يلي تصف الفقرات التالية التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق المهني في البيئة الكويتية على العينة الاستطلاعية من معلمي المرحلة الثانوية.

تم التحقق من صدق مقياس التوافق المهني بطريقة الاتساق الداخلي من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية المكونة من (25) من معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت من غير المشاركين في العينة الأساسية؛ حيث تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات المعلمين على كل مفردة ودرجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه؛ وقد اتضح أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المعلمين على كل مفردة من مفردات المقياس ودرجاتهم الإجمالية على البعد الذي تنتمي إليه المفردات ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.550-0.864)، وهذا دل على أن جميع مفردات المقياس يتمتع بالاتساق الداخلي. كما تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات المعلمين على كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. وجاءت النتائج كما يتبين في الجدول (3) التالي:

جدول (3): الاتساق الداخلي لمقياس التوافق المهني (ن=25)

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
1	البعد الأول: التوافق مع طبيعة العمل	**0.848
2	البعد الثاني: العلاقة مع المسؤولين والإدارة	**0.902
3	البعد الثالث: العلاقة مع الزملاء	**0.827
4	البعد الرابع: العلاقة مع الطلاب	**0.813

\*\* دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المعلمين على كل بعد مع الدرجة الإجمالية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.813) و(0.902)، وهذا يدل على أن جميع أبعاد المقياس تتمتع بالاتساق الداخلي، مما يعد مؤشراً على الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

كما تم التحقق من ثبات مقياس التوافق المهني في البيئة الكويتية على العينة الاستطلاعية من معلمي المرحلة الثانوية المؤلفة من (25) معلم باستخدام معادلة ألفا كرونباخ. وجاءت النتائج كما يتبين من الجدول (4):

جدول (4): معاملات الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التوافق المهني (ن=25)

م	أبعاد المقياس	عدد المفردات	معامل الثبات

م	أبعاد المقياس	عدد المفردات	معامل الثبات
1	البعد الأول: التوافق مع طبيعة العمل	15	0.881
2	البعد الثاني: العلاقة مع المسؤولين والإدارة	8	0.879
3	البعد الثالث: العلاقة مع الزملاء	5	0.765
4	البعد الرابع: العلاقة مع الطلاب	6	0.745
	معامل الثبات العام للمقياس	34	0.921

يتضح من الجدول (4) أن معامل الثبات العام للمقياس بلغ (0.921)، كما تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية ما بين (0.745) و(0.881) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني.

### البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية

تمثلت مادة المعالجة التجريبية للبحث الحالي في البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية الذي قام الباحثان بإعداده استناداً إلى بعض استراتيجيات اليقظة العقلية التي تم التوصل إليها من خلال مراجعة الأدبيات وهي: (التنفس الواعي، التأمل الموجه، الوعي الحسي، ممارسة الامتتان، المسح الجسدي، إعادة التقييم، تنظيم العواطف، التركيز على اللحظة الراهنة، وصف الخبرات بدون الحكم عليها، الشفقة بالذات). وقد اعتمد البرنامج الإرشادي على الإرشاد المعرفي السلوكي المستند إلى اليقظة العقلية. وفيه تمت الاستعانة ببعض الفنيات والأساليب الإرشادية والتدريبية (المناقشة، الحوار والعصف الذهني، الاسترخاء، التنفيس الانفعالي، لعب الأدوار، الملاحظة، المحاضرة، المجموعات الإرشادية، التصرف بوعي). وقد اشتمل البرنامج على الجلسات التالية والتي تضمنت التدريب على استراتيجيات اليقظة العقلية لمساعدة المعلمين في التعامل مع الخبرات السلبية للاحتراق النفسي واستخدامها لتعزيز التوافق المهني بمختلف مجالاته وأبعاده لدى المعلمين:

- الجلسة الأولى: التعارف والتمهيد وتحديد قواعد البرنامج
- الجلسة الثانية: طبيعة الاحتراق النفسي لدى المعلمين وأسبابه وتأثيراته السلبية
- الجلسة الثالثة: التوافق المهني والعوامل المؤدية له وعلاقته بالاحتراق النفسي
- الجلسة الرابعة: العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك

- الجلسة الخامسة: الاسترخاء والتنفيس الانفعالي
- الجلسة السادسة: طبيعة اليقظة العقلية وأهميتها والتدريب عليها
- الجلسة السابعة: التدريب على التنفس الواعي
- الجلسة الثامنة: التدريب على التأمل الموجه
- الجلسة التاسعة: التدريب على الوعي الحسي
- الجلسة العاشرة: التدريب على ممارسة الامتتان
- الجلسة الحادية عشرة: التدريب على المسح الجسدي
- الجلسة الثانية عشرة: التدريب على إعادة التقييم
- الجلسة الثالثة عشرة: التدريب على تنظيم العواطف
- الجلسة الرابعة عشرة: التدريب على التركيز على اللحظة الراهنة
- الجلسة الخامسة عشرة: التدريب على وصف الخبرات بدون الحكم عليها
- الجلسة السادسة عشرة: التدريب على الشفقة بالذات
- الجلسة السابعة عشرة: ختام البرنامج وتقويمه

وللتحقق من الصلاحية العلمية للبرنامج تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية والإرشاد النفسي للحكم على ملائمة الجلسات للتدريب على استراتيجيات اليقظة العقلية واتفاقه مع افتراضات الإرشاد المعرفي السلوكي المستند إلى اليقظة العقلية، وما إذا كانت الجلسات تساهم في خفض الاحتراق النفسي وتمتية التوافق المهني للمعلمين وإبداء أي ملاحظات أو تعديلات لتحسينه. وقد أشار المحكمون لبعض التعديلات على الجلسات والتي اخذ بها الباحثان. كما تم تطبيق بعض جلسات البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية على عينة استطلاعية قوامها (6) من معلمي المرحلة الثانوية لتحديد أي صعوبات أو مشكلات في تطبيق البرنامج. وفي ضوء التجربة الاستطلاعية تم ادخال بعض التعديلات والتحسينات على البرنامج.

وبإكمال هذه الإجراءات، يكون الباحثان قد أجابا عن السؤال الأول لهذا البحث والذي نص على: " كيف يمكن بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على بعض استراتيجيات اليقظة

العقلية لخفض الاحتراق النفسي وتنمية التوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟"

### إجراءات البحث:

- 1- تحديد مشكلة البحث وأسئلته ووضع خطة بحثية للإجابة عنها.
- 2- مراجعة الأدبيات المتعلقة بمتغيرات اليقظة العقلية والاحتراق النفسي والتوافق المهني.
- 3- بناء البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية وتحكيمة علميا.
- 4- تحديد أدواتي البحث: مقياس الاحتراق النفسي، ومقياس التوافق المهني.
- 5- أخذ الموافقات الرسمية على التطبيق الميداني للبحث من الجهات المعنية.
- 6- أخذ عينة استطلاعية من معلمي المرحلة الثانوية من غير المشاركين في البحث للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات والتحقق من صلاحية البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية وإمكانية تطبيقه وسهولة ذلك.
- 7- اختيار عينة الدراسة من معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت بالطريقة العشوائية.
- 8- التطبيق القبلي لأداتي البحث.
- 9- تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية على مجموعة البحث.
- 10- التطبيق البعدي لأداتي البحث.
- 11- التحليل الإحصائي للبيانات القبلية والبعدي.
- 12- مناقشة وتفسير النتائج واستخلاص التوصيات والمقترحات.

### الأساليب الإحصائية:

تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الموضحة في النقاط التالية والتي تم تنفيذها جميعاً من خلال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار الثلاثون:

- 1- الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي البحث: حساب الاتساق الداخلي باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون وحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ.

2-أساليب الإحصاء الوصفي والتي تمثلت في حساب المتوسطات والدرجات وانحرافاتها المعيارية وحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون لتحديد العلاقة ما بين الاحتراق النفسي والتوافق المهني.

3-أساليب الإحصاء الاستدلالي والتي تمثلت في اختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين لتحديد ما إذا كانت هناك فروق في التطبيقين القبلي والبعدي لمقاييس الاحتراق النفسي والتوافق المهني كما تم استخدام معادلة كوهبين للكشف عن حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية في خفض الاحتراق النفسي وتحسين التوافق المهني لدى المعلمين.

### النتائج المتعلقة بفاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الاحتراق النفسي:

نص السؤال الثاني على "ما فاعلية البرنامج الإرشادي المستند لليقظة العقلية في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟". وللإجابة عن هذا السؤال تم صياغة الفرض الإحصائي الأول لهذا البحث وقد نص على: "لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي للمعلمين المشاركين في التطبيقين القبلي والبعدي للاحتراق النفسي (كدرجة إجمالية وكأبعاد فرعية: الإجهاد، تلبد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز)". ولاختبار هذا الفرض، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لمجموعتين مرتبطتين Paired Samples Test للكشف عن الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطات درجات المعلمين المشاركين في التطبيقين القبلي والبعدي لمقاييس الاحتراق النفسي. وجاءت النتائج كما يتبين في الجدول (5).

جدول (5): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطي درجات المعلمين في التطبيقين القبلي والبعدي لمقاييس الاحتراق النفسي (ن=32)

مقياس الاحتراق النفسي	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: الإجهاد	قبلي	40.719	1.888	31	-72.823**	0.00**	دالة
	بعدي	28.594	1.411				
البعد الثاني: تلبد المشاعر	قبلي	24.219	1.289	31	-53.017**	0.00**	دالة

الدلالة الإحصائية	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التطبيق	مقياس الاحتراق النفسي
				1.181	15.656	بعدي	
دالة	**0.00	**123.901-	31	1.247	34.844	قبلي	البعد الثالث: نقص الشعور بالإنجاز
				1.373	22.719	بعدي	
دالة	**0.00	**142.125-	31	3.617	99.781	قبلي	المتوسط الحسابي العام للمقياس
				3.459	66.969	بعدي	

\*\* دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول (5) أن قيمة اختبار "ت" الإجمالية بلغت (-143.125)، بينما تراوحت قيم "ت" للأبعاد الفرعية ما بين (-53.017) و(-123.901)، وهي قيم تؤكد على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسط درجات المعلمين في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الاحتراق النفسي وجاءت الفروق لصالح التطبيق القبلي. وبذلك تم رفض الفرض الإحصائي الأول لهذا البحث.

وللتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية في خفض الاحتراق النفسي، تم حساب حجم التأثير لاستخدام البرنامج الإرشادي المستند لليقظة العقلية في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت (كدرجة إجمالية وكأبعاد فرعية: الإجهاد، تلبد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز)، من خلال معادلة كوهين دي (Cohen's d)، وتم تفسير النتائج بناء على قيمة (d) وفق المعادلة التالية:

$$d = \frac{t}{\sqrt{N}}$$

حيث:  $d$  = حجم الأثر،  $t$  = قيمة ت،  $\sqrt{N}$  = الجذر التربيعي لحجم العينة.

فإذا كانت  $d = (0.2)$  فهي تمثل حجم تأثير ضعيف، وإذا كانت  $d = (0.5)$  فهي تمثل حجم تأثير متوسط، أما إذا كانت  $d = (0.8)$  فهي تمثل حجم تأثير كبير للمتغير المستقل على المتغير التابع، ويوضح الجدول التالي النتائج التي توصل إليها الباحثان:

جدول (6): نتائج كوهين (d) للحساب حجم التأثير للبرنامج الإرشادي المستند لليقظة العقلية فيخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة "ت"	قيمة "d"	مقدار حجم التأثير
البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية	بعد الإجهاد الانفعالي	-72.823**	12.873	كبير
	بعد تبذل المشاعر	-53.017**	9.372	كبير
	بعد نقص الشعور بالإنجاز	-123.901**	21.903	كبير
	الاحترق النفسي كدرجة إجمالية	-142.125**	25.124	كبير

يتضح من الجدول (6) أن قيم كوهين "d" كدرجة إجمالية وكأبعاد فرعية جاءت جميعها مرتفعة حيث تراوحت ما بين: (9.372) و(25.124) وهي تؤكد على أن استخدام البرنامج الإرشادي له تأثير (كبير) في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

وبذلك يكون الباحثان قد أجابا عن السؤال الثاني الذي نصه "ما فاعلية البرنامج الإرشادي المستند لليقظة العقلية في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟".

وبذلك تأتي هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسة (Gugulethu (2024) التي بينت التأثير الإيجابي ببرنامج تدخلي قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية البدنية بجنوب أفريقيا، وكذلك نتائج دراسة (Hidajat et al, (2023) التي خلصت إلى أن البرامج والتدخلات على اليقظة العقلية كان لها تأثير كبير في خفض كل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى المعلمين، بينما تتعارض مع نتائج دراسة (Hershorin (2024) التي أظهرت أن البرنامج المطبق في تلك الدراسة لم يكن له تأثير ذي دلالة إحصائية في خفض الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلمين.

وتعد هذه النتيجة متوقعة نظراً لأن استراتيجيات اليقظة العقلية، بما في ذلك: التنفس الواعي والتأمل الموجه، تعمل على تعزيز وعي المعلم بمشاعره وأفكاره، مما يساعده على التعامل مع المواقف الضاغطة بشكل أكثر هدوءاً وتوازناً. ويعمل الاسترخاء والتنفيس الانفعالي أيضاً على تقليل الإجهاد النفسي من خلال توفير بيئة آمنة للتعبير عن الضغوط وإعادة بناء الأفكار حولها. ويسهم ذلك في تنمية قدرة المعلمين على إدارة مشاعرهم السلبية المرتبطة بالاحتراق

النفسي ومواجهتها بطرق أكثر إنتاجية، مما يساهم في تقليل الإجهاد الانفعالي المرتبط بالعمل اليومي. أما على مستوى الأبعاد الفرعية، فقد ساهم البرنامج في خفض تبلد المشاعر، وهو شعور بالانفصال العاطفي تجاه الطلاب والعمل، وذلك عبر استراتيجيات كالمسح الجسدي والشفقة بالذات، التي ترفع من مستوى التعاطف الشخصي والمهني. ومن خلال التأكيد على إعادة التقييم والتركيز على اللحظة الحالية، تمكّن المعلمون من تحسين شعورهم بالإنجاز وتقليل النظرة السلبية تجاه أداء العمل.

### النتائج المتعلقة بفاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التوافق المهني:

نص السؤال الثالث على "ما فاعلية البرنامج الإرشادي المستند لليقظة العقلية في تنمية التوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟". وللإجابة عن هذا السؤال تم صياغة الفرض الإحصائي الثاني لهذا البحث وقد نص على: "لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين المشاركين في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التوافق المهني (كدرجة إجمالية وكأبعاد فرعية: التوافق مع طبيعة العمل، العلاقة مع المسؤولين والإدارة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع الطلاب)". ولاختبار هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مرتبطتين وجاءت النتائج كما يتبين في الجدول (7).

جدول (7): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطي درجات المعلمين في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التوافق المهني (ن=32)

مقياس التوافق المهني	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: التوافق مع طبيعة العمل	قبلي	39.188	5.509	31	**16.766	**0.00	دالة
	بعدي	65.281	5.810				
البعد الثاني: العلاقة مع المسؤولين والإداريين	قبلي	20.188	3.074	31	**17.226	**0.00	دالة
	بعدي	33.531	2.794				
البعد الثالث: العلاقة مع الزملاء	قبلي	12.156	1.526	31	**24.595	**0.00	دالة
	بعدي	22.125	1.362				
البعد الرابع: العلاقة مع	قبلي	14.00	1.566	31	**35.638	**0.00	دالة

مقياس التوافق المهني	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
الطلاب	بعدي	27.00	1.626				
المتوسط الحسابي العام للمقياس	قبلي	85.531	5.891	31	**32.652	**0.00	دالة
	بعدي	147.938	7.322				

\*\* دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول (7) أن قيمة اختبار "ت" الإجمالية بلغت (32.652)، بينما تراوحت قيم "ت" للأبعاد الفرعية ما بين (16.766) و(35.638)، وهي قيم تؤكد على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسط درجات المعلمين في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التوافق المهني وجاءت الفروق لصالح التطبيق البعدي. وبذلك تم رفض الفرض الإحصائي الثاني للبحث".

وللتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية في تنمية التوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت تم حساب معادلة كوهين دي (Cohen's d)، على النحو المبين في نتائج السؤال السابق ويوضح الجدول التالي النتائج:  
جدول (8): نتائج كوهين (d) لتحديد حجم التأثير للبرنامج الإرشادي المستند لليقظة العقلية في تنمية التوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة "ت"	قيمة "d"	مقدار حجم التأثير
البرنامج الإرشادي المقترح المستند لليقظة العقلية	التوافق مع طبيعة العمل	**16.766	2.964	كبير
	العلاقة مع المسؤولين والإداريين	**17.226	3.045	كبير
	العلاقة مع الزملاء	**24.595	3.348	كبير
	العلاقة مع الطلاب	**35.638	6.300	كبير
	التوافق مع طبيعة العمل	**32.652	5.772	كبير

يتضح من الجدول (8) أن قيم كوهين "d" كدرجة إجمالية وكأبعاد فرعية جاءت جميعها مرتفعة حيث تراوحت ما بين: (2.964) و(6.300) وهي تؤكد على أن استخدام البرنامج الإرشادي له تأثير (كبير) في تنمية التوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

وبذلك يكون الباحثان قد أجابا عن السؤال الثالث الذي نصه "ما فاعلية البرنامج الإرشادي المستند لليقظة العقلية في تنمية التوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟".

وبذلك تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (2018) Samios التي أوضحت أن اليقظة العقلية قللت من تأثيرات الاحتراق النفسي السلبية على التوافق النفسي. ويمكن تفسير هذه النتائج بأن استراتيجيات اليقظة العقلية التي تم تدريب المعلمين عليها قد عملت على تمكين المعلمين من تحسين مهاراتهم في التركيز على اللحظة الراهنة وتقليل الأفكار المشتتة التي قد تؤدي إلى الشعور بالإجهاد النفسي. كما ساعدت استراتيجيات الوعي الحسي وممارسة الامتتان في تعزيز التوافق مع طبيعة العمل والعلاقات المهنية داخل بيئة المدرسة. وهو ما يعكس تحسناً في قدرة المعلمين على التعامل بشكل إيجابي مع بيئة العمل، ويحسن قدرتهم على القيام بدورهم التربوي بكفاءة أكبر.

بالإضافة إلى ذلك، أوضح البحث أن البرنامج أسهم في تحسين العلاقة بين المعلمين وزملائهم والمسؤولين والطلاب. من خلال استخدام تقنيات مثل إعادة التقييم وتنظيم العواطف، تم تمكين المعلمين من تطوير منظور أكثر توازناً في تفاعلهم مع الآخرين داخل محيط العمل. وقد ساهمت هذه الاستراتيجيات في تقليل تباد المشاعر والنظرة السلبية تجاه العمل، مما حسن فعالية التواصل والشراكة داخل المدرسة. هذه التحسينات في العلاقات المهنية تؤدي إلى بيئة مدرسية أكثر دعماً وتحفيزاً، مما ينعكس إيجابياً على أداء المعلمين.

كما يمكن تفسير هذه النتائج بأن خفض الاحتراق النفسي كان له تأثير كبير في تنمية التوافق المهني للمعلمين. فمع تقليل مستويات الإجهاد النفسي وتفعيل ممارسات اليقظة العقلية، تمكن المعلمون من تحقيق توازن أكبر بين حياتهم الشخصية والمهنية، مما انعكس إيجابياً على جودة عملهم. لذلك، يساهم البرنامج بشكل فعال في توفير الأدوات التي تساعد المعلمين على التعامل مع التحديات اليومية بشكل أكثر مرونة، مما عمل على تنمية التوافق النفسي لديهم.

### عرض نتائج السؤال الرابع للبحث:

نص السؤال الرابع على "هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات المعلمين في التطبيق البعدي لمقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم في التطبيق البعدي لمقياس التوافق المهني؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم صياغة الفرض الإحصائي الثالث والذي نص على: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات المعلمين في التطبيق البعدي لمقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم في التطبيق البعدي لمقياس التوافق المهني". ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المعلمين في التطبيق البعدي لمقياس الاحتراق النفسي (كدرجة إجمالية) ودرجاتهم على مقياس التوافق المهني (كدرجة إجمالية). وجاءت النتائج كما يوضح الجدول (9):

جدول (9): معاملات الارتباط بين درجات المعلمين على التطبيق البعدي لمقياس الاحتراق

النفسي ودرجاتهم على التطبيق البعدي لمقياس التوافق المهني

الدرجة الإجمالية	الاحتراق النفسي
**0.749-	التوافق المهني الدرجة الإجمالية

\*\* دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول (9) وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) ما بين درجات المعلمين في التطبيق البعدي لمقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم في التطبيق البعدي لمقياس التوافق المهني، بمعنى أنه كلما انخفض مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية نتيجة البرنامج الإرشادي المستند لليقظة العقلية، كلما زاد مستوى التوافق المهني لديهم. وبذلك تم رفض الفرض الإحصائي الثالث لهذا البحث. وبذلك يكون الباحثان قد أجابا عن السؤال الرابع الذي نصه "هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات المعلمين في التطبيق البعدي لمقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم في التطبيق البعدي لمقياس التوافق المهني؟".

وتأتي هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسة (Rahimi et al, 2017) التي أسفرت عن وجود علاقة سلبية بين التوافق المهني والاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة سيستان

وبلوشستان. ويمكن تفسير هذه النتائج بأن تقلص أعراض الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية بما فيها من الانفعالي، تبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز قد عمل على تحسين التفاعل الاجتماعي والتواصل بين المعلمين وطلابهم وزملائهم. من ناحية أخرى، فإن تحسين التوافق المهني يعد عاملاً رئيسياً في الحد من الاحتراق النفسي. عندما يشعر المعلمون بالتوافق مع طبيعة العمل، ويجدون تواصلاً إيجابياً مع الطلاب والزملاء، تتحسن صحتهم النفسية، ويشعرون بمزيد من الإنجاز والتقدير. هذا التوافق يزيد من شعور المعلمين بالتحقق الشخصي والمهني، مما يقلل من مشاعر الإجهاد والضغط التي تساهم في تطور الاحتراق النفسي.

## توصيات البحث

1. تقديم تدريب للمعلمين أثناء وقبل الخدمة على استراتيجيات اليقظة العقلية باعتبارها أداة لا غنى عنها للمعلم لمواجهة الضغوط النفسية والوقاية من الاحتراق النفسي.
2. تعميم تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح في البحث الحالي كبرنامج معتمد من الوزارة يمكن استخدامه مع جميع معلمي المرحلة الثانوية
3. العمل بشكل مستمر على تقييم أسباب الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في البيئة المدرسية من وجهة نظر المعلمين والعمل على التدخل لعلاجها.
4. توعية المرشدين والأخصائيين النفسيين المدرسيين بأهمية استراتيجيات اليقظة العقلية كمقوم أساسي لنجاح المعلمين في أداء أدوارهم بفاعلية.
5. تدريب الطلاب على استراتيجيات اليقظة العقلية جنباً إلى جنب مع تدريب معلمهم.
6. العمل بشكل مستمر على تقييم مدى توافق المعلمين مع مهنتهم للدور الحاسم لهذا التوافق في تحسين أداء المعلمين ونواتج العملية التعليمية.

## البحوث المقترحة

1. إجراء بحث مشابهة يتضمن برنامج مستند لليقظة العقلية لتنمية التوافق المهني لكن بالاعتماد على مدخل العلاج بالقبول والالتزام بدلا من الإرشاد المعرفي السلوكي.
2. فاعلية برنامج إرشادي مقترح مستند للمناعة النفسية في خفض الاحتراق النفسي وتنمية التوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية.
3. فاعلية برنامج إرشادي مقترح مستند لليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي للمعلمين.
4. إجراء نفس البحث الحالي على عينات من معلمي مراحل دراسية أخرى كالابتدائية والمتوسطة.
5. إجراء دراسة نوعية تتبعية لخبرات عدد محدود من المعلمين المشاركين في هذا البحث بشأن التغلب على الاحتراق النفسي وتنمية التوافق النفسي بعد فترة من انتهاء تطبيق البرنامج.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- إخلاص ملا، وفيصل الربيع (2023). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض مستوى التعب العقلي لدى معلمي المرحلة الثانوية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 14، (43)، 89-106.
- أروى الغول، وعزة الألفي، وسناء سليمان (2019). فاعلية برنامج تدريبي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية. مجلة البحث العلمي في التربية، (20)، 14، 331-354.
- إسلام عمارة (2022). فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره على خفض التجول العقلي لطلابهم. المجلة التربوية، (103)، 233-301.
- أسماء الحسين (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 10، (3)، 73-97.
- أسماء عبد الحميد (2019). التوافق المهني وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من معلمات التربية الفنية. مجلة بحوث في التربية الفنية والفنون، (57)، 1-27.
- ألطاف جودة (2023). النموذج السببي للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من الطمأنينة النفسية والتوافق المهني والصمود الأكاديمي لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. مجلة الطفولة والتربية، 14، (53)، 275-316.
- أمل العركي (2011). التوافق المهني لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية بحري وعلاقته بالتدين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم درمان الاسلامية، أم درمان
- أميرة محمد (2019). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية، 30، (117)، 399-482.

إيناس جوهر (2022). تنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد*، (22)، 221-310.

بشير عباد، وسعاد رحماوي (2022). علاقة الاحتراق النفسي بالصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية على عينة من ابتدائيات ولاية البليدة. *مجلة العلوم الانسانية*، 22، (2)، 578-598.

الحسين سيد (2021). الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. *المجلة العربية للأداب والدراسات الانسانية*، (16)، 69-102.

حليمة الفيلاكاوي (2015). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية بدولة الكويت. *العلوم التربوية*، 23، (3)، 296-333.

حنان مرسي، ودينا مكي (2020). التفاعل بين حجم مجموعات التشارك "منخفض - متوسط" ونمط التشارك "ثابت - متغير" في بيئة تدريب إلكترونية وأثره في تنمية مهارات التدريس الإلكتروني واليقظة العقلية لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم في ضوء احتياجاتهم التدريبية. *تكنولوجيا التعليم*، 30، (12)، 69-173.

ختام الفار (2023). فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى النظرية المعرفية السلوكية لتحسين المناعة النفسية وخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الأساسية في ظل جائحة كورونا. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان.

ربيع البياضية (2023). المناخ المدرسي السلبي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي مبحث علوم الحاسوب في محافظة الكرك. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، 43، (2)، 95-108.

الزهرة سلام (2016). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق المهني: دراسة ميدانية على معلمي الطور الابتدائي لمدينة ورقلة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ورقلة.

سلوي ناصر، وأسماء عيسى (2020). التدفق النفسي وسمات الشخصية كعوامل منبئة بالتوافق المهني لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بمحافظة المنوفية. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، (18)، 21-100.

السيد محمد، ورضا الأشرم (2018). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. مجلة التربية الخاصة، (24)، 1-81.

شذا خصيفان (2017). التوافق النفسي وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمي مدارس التربية الخاصة ومعلمي الأسوياء. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز - الآداب والعلوم الإنسانية، 25، (2)، 1-23.

صفوت كنعان (2022). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات مدارس لواء بني كنانة في ظل جائحة كورونا. دراسات في التعليم العالي، (22)، 23-52.

عبدالإله القرني، ومحمد الغامدي (2023). الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى معلمي ومعلمات محافظة ينبع. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، (17)، 473-522.

عبدالعزیز عسيري، ويوسف العجلاني (2019). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة المخوة. مجلة كلية التربية، 35، (12)، 21-58.

عبدالقادر الحارثي (2022). فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند إلى النظرية الواقعية في خفض الاحتراق النفسي وتنمية دافعية الإنجاز لدى عينة من معلمات المدارس الخاصة في لواء عين الباشا. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان.

عفاف عرار (2023). درجة الاحتراق النفسي ومستوى مواجهة المشكلات لدى معلمي مديرية التربية والتعليم: لواء ماركا والعلاقة بينهما. مجلة جامعة عمان العربية للبحوث - سلسلة البحوث التربوية والنفسية، 8، (2)، 9-29.

على عسكر؁ ومحمد الأنصارى (1986). مدى تعرض معلمى المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسى: دراسة ميدانية. *المجلة التربوىة*؁ 3؁ ( 8,9,10,11 )؁ 9-43. فاطمة الصدىق؁ وغانة محروس (2020). اللفظة الذهنفة وعلقئها بإءارة الوقت: دراسة ميدانية على معلمات رفاض الأطفال بمىنة حائل المملكة العربفة السعوففة. *مجلة العلوم التربوىة والنفسفة*؁ 4؁ (22)؁ 21-46.

فءوى على (2020). اللفظة العقلفة وعلقئها بالظغوط المهنفة لءى أعضاء هفئة التءرفس الجامعى. *مجلة البءء العلمى فى الترفبة*؁ 21؁ (5)؁ 133-183. ففة البقشى (2014). *الاحتراق النفسى وعلقئته بالءافعة نحو العمل لءى معلمى الترفبة الفكرفة والعاءفة فى الكويت*. رسالة ماجسئر رفر منشورة. جامعة الخلف العربى؁ المنامة .

كوئر بوكرفطة؁ وسعفة لونس (2019). *الظغوط المهنفة وعلقئها بالتوافق المهنى لءى عفة من معلمات مرحلة التعلفم الابتدائى*: دراسة مفءانفة بمدارس مقاطعة بئر مراد رافس وسفءى محمد بالجزائر العاصمة. *مجلة البءوء التربوىة والتعلفمفة*؁ 8؁ (1)؁ 113-130.

لفنءا الشرافعة (2022). *مستوى التوافق المهنى لءى معلمى المدارس فى لواء واءى السفر وعلقئها ببعض المءغفرات من وجهة نظرهم*. رسالة ماجسئر. جامعة عمان العربفة؁ عمان.

محاسن النمرف (2012). *التوافق المهنى و تقءفر الذات و علقئها باءخاذ القرار لءى عفة من معلمات المرحلة المءوسطة بالمفنة المنورة*. رسالة ماجسئر. جامعة الطائف؁ الطائف. محمد عبء الله (2017). *التوافق المهنى لءى معلمى مرحلة الأساس بمدارس النازحفن وعلقئته بالمسئولفة الاجءماعفة*: دراسة مفءانفة بمعسكرات محلفة الجنفة بولافة غرب ءارفور) رسالة ءكئوراه رفر منشورة. جامعة أم ءرمان الاسلامفة؁ أم ءرمان.

كيري، هادي، والشهري، خلود بنت معاضة (2024). رأس المال النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمات ذوي الإعاقة بإدارة تعليم المدينة المنورة. *مجلة الإرشاد النفسي*، 78، 234-173.

معاذ عمر (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى معلمي المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم. *مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث*، 10، (4)، 105. نادية شريف، (2018). *التوافق الزوجي وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية الخرطوم*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النيلين، الخرطوم  
نبال محمد (2022). *الاحترق النفسي لدى معلمي المدارس في لبنان*. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 19، (1)، 120-89.  
نواف الرفاعي (2021). *اليقظة الذهنية وعلاقتها في الشفقة بالذات لدى المرشدين المدرسيين*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد.

نور حيمور، ورامي الشقران (2021). *التوافق المهني لدى معلمي مدارس المرحلة الثانوية في لواء الجامعة بمحافظة العاصمة عمان وعلاقته بتعزيز الارتباط الوظيفي*. *مجلة جامعة عمان العربية للبحوث - سلسلة البحوث التربوية والنفسية*، 6، (1)، 136-122.  
هبة البوشي (2022). *مستوى اليقظة الذهنية وعلاقته بتطوير الذات لدى مديري المدارس في لواء الشونة الجنوبية*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة آل البيت، المفرق.  
هيا الخرعان (2023). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة*. *دراسات تربوية ونفسية*، (129)، 458-409.  
وفاء عبدالجواد (2020). *الإسهام النسبي لليقظة الذهنية والتدقيق النفسي في الإبداع المهني لدى معلمات رياض الأطفال بمحافظة المنيا*. *مجلة بحوث ودراسات الطفولة*، 2، (4)، 1187-1087.

ولاء عبده (2020). *برنامج إثرائي مقترح في ضوء الفلسفة الواقعية لتنمية اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة لدى الطالب معلم الفلسفة بكلية التربية جامعة حلوان*. *المجلة التربوية*، (77)، 670-625.

يوسف الرجيبى، ومحمد الشيخ حمود (2017). التوافق المهني لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (91)، 433-456.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Braun, S. S., Roeser, R. W., Mashburn, A. J., & Skinner, E. (2019). Middle school teachers' mindfulness, occupational health and well-being, and the quality of teacher-student interactions. *Mindfulness*, 10, 245-255.
- Dave, D. J., McClure, L. A., Rojas, S. R., De Lavalette, O., & Lee, D. J. (2020). Impact of mindfulness training on the well-being of educators. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(7), 645-651.
- Dawis, R. V., & Lofquist, L. H. (1984). *A Psychological Theory of Work Adjustment*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Fabbro, A., Fabbro, F., Capurso, V., D'Antoni, F., & Crescentini, C. (2020). Effects of mindfulness training on school teachers' self-reported personality traits as well as stress and burnout levels. *Perceptual and motor skills*, 127(3), 515-532.
- Gugulethu, J. (2024). Impact of a Mindfulness-Based Intervention on Stress and Burnout among Physical Education Teachers in South Africa. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*, 2(1), 25-37.
- Gumina, C. (2021). The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on K-12 Educator Stress, Burnout, and Well-Being. *Education Doctoral*. Paper 490.
- Hershorin, E. (2024). Evaluating Change in Teacher Stress, Burnout, and Classroom Behavior in A School Implementing A New Mindfulness-Based Curriculum.
- Hidajat, T. J., Edwards, E. J., Wood, R., & Campbell, M. (2023). Mindfulness-based interventions for stress and burnout in teachers: A systematic review. *Teaching and Teacher Education*, 134, 1-19.
- Kanoje, J. P. (2023). A study on professional adjustment of the secondary school teachers. *International Journal of Futuristic Innovation in Arts, Humanities and Management (IJFIAHM)*, 2(2), 118-125.
- Krame, K. (2021). The Efficacy of Mindfulness-Based Interventions on Occupational Stress and Burnout among K-12 Educators: A Review of the Literature. In *Vienna: World Conference on Teaching and Education*.
- Li, X. (2022). A Theoretical Analysis of the Preventive Role of English as a Foreign Language Teachers' Occupational Adjustment and Psychological Hardiness in Their Job Burnout. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-5.
- Mackey, W. N. (2022). *Reducing Teacher Stress: Evaluation of a Mindfulness-Based Training Program* (Doctoral dissertation, Barry University).

- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Milne, K. (2019). Stress and Teacher Burnout: The Impact of Mindfulness Strategies. *Culminating Projects in Education Administration and Leadership*. 66. Retrieved from [https://repository.stcloudstate.edu/edad\\_etds/66](https://repository.stcloudstate.edu/edad_etds/66)
- O'Dell, C. (2023). *Mindfulness as a Means of Reducing Teacher Burnout*. (Thesis, Concordia University, St. Paul). Retrieved from [https://digitalcommons.csp.edu/teacher-education\\_masters/87/](https://digitalcommons.csp.edu/teacher-education_masters/87/)
- Rahimi-Dadkan, N., & Nastiezaie, N. (2017). Relationship among occupational adjustment, psychological empowerment and job burnout in faculty members. *Research in Medical Education*, 8(4), 19-28.
- Samios, C. (2018). Burnout and psychological adjustment in mental health workers in rural Australia: The roles of mindfulness and compassion satisfaction. *Mindfulness*, 9, 1088-1099.
- Wang, Y., Xiao, B., Tao, Y., & Li, Y. (2022). The Relationship between Mindfulness and Job Burnout of Chinese Preschool Teachers: The Mediating Effects of Emotional Intelligence and Coping Style. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 1-12.
- Woods, M. A. (2024). *Mindfulness and teacher stress, burnout, and depression among K-12 teachers* (Senior Honors Thesis). Liberty University.