

The Predictive ability of Mindfulness in Burnout among inclusive schools Teachers in Alkarak Governorate

Ms. Asmaa Abdelwahab Alkhtatnah*¹, Asst-Prof. Mikail Ibrahim²

¹ Ministry of Education | Jordan

² Faculty of Major Language Studies | Universiti Sains Islam Malaysia

Received:

09/07/2025

Revised:

15/07/2025

Accepted:

04/08/2025

Published:

30/12/2025

* Corresponding author:

asmaalkhtatnah@gmail.com

[m](#)

Citation: Alkhtatnah, A.

A., & Ibrahim, M. (2025).

The Predictive ability of

Mindfulness in Burnout

among inclusive schools

Teachers in Alkarak

Governorate. *Journal of*

Educational and

Psychological Sciences,

9(13), 20 – 37.

[https://doi.org/10.26389/](https://doi.org/10.26389/AJSRP.N110725)

[AJSRP.N110725](https://doi.org/10.26389/AJSRP.N110725)

2025 © AISRP • Arab

Institute for Sciences &

Research Publishing

(AISRP), United States, all

rights reserved.

• Open Access



This article is an open
access article distributed
under the terms and
conditions of the Creative
Commons Attribution (CC
BY-NC) [license](#)

Abstract: This study aimed to reveal the level of burnout and the mindfulness among the teachers of the inclusive schools in Alkarak Governorate, and to identify the extent to which Mindfulness contribute to predicting the burnout among the teachers. The study sample consisted of 320 teachers (107 male and 213 female). To achieve the objectives of the study, This study used Maslach scale of burnout, and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) scale of mindfulness were used, and the descriptive and predictive curriculum was used also because of its suitability to the study's goals. The study found the following results: 1- the level of burnout and the mindfulness were moderate among the study sample. 2- There is a significant negative relationship between the burnout and the mindfulness. 3- The study revealed the predictive ability of mindfulness of burnout, Stepwise Multiple Regression analysis showed that two of mindfulness dimensions; act with awareness and non-react have a predictive ability of burnout, the study proves that the act with awareness is the most predicting of burnout, and the non-react comes as the next factor. The study concludes that integrating mindfulness practices into teacher professional development programs can serve as an effective strategy to mitigate.

Keywords: Burnout, Mindfulness, inclusive, inclusive schools.

القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية في الاحتراق النفسي للمعلمين في المدارس الدامجة في محافظة الكرك

أ. أسماء عبد الوهاب الختاتنة*¹، د/ ميكائيل إبراهيم²

¹ وزارة التربية والتعليم | الأردن

² كلية الدراسات اللغوية الأساسية | جامعة العلوم الإسلامية الماليزية

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي واليقظة الذهنية لدى المعلمين في المدارس الدامجة في محافظة الكرك، والتعرف إلى القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية في الاحتراق النفسي لدى المعلمين. تكونت عينة الدراسة من 320 معلماً ومعلمة (107 معلماً و213 معلمة). لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وتم استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة الذهنية. اتبع المنهج الوصفي التنبؤي لمناسبتة لأهداف الدراسة. وتوصلت الدراسة إلى: أن مستوى الاحتراق النفسي جاء متوسطاً، وأيضاً وجد مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة، كما وجدت الدراسة علاقة ارتباطية سلبية وذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية في الاحتراق النفسي واليقظة الذهنية. ووجدت الدراسة وجود عاملين فقط لهم القدرة على التنبؤ في الاحتراق النفسي جاء عامل التصرف بوعي في المرتبة الأولى وجاء في المرتبة الثانية عامل عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية. وتوصي الدراسة بضرورة دمج مهارات اليقظة الذهنية في برامج التطوير المهني للمعلمين للتخفيف من الاحتراق النفسي.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، اليقظة الذهنية، الدمج، المدارس الدامجة.

1. المقدمة.

في السنوات الأخيرة، أصبح الاحتراق النفسي من أكثر قضايا الصحة النفسية تداولاً في المجتمعات الحديثة. أصبح العالم يواجه تحديات اجتماعية واقتصادية أدت إلى معاناة الموظفين في مختلف الصناعات والقطاعات حول العالم من ضغوط العمل، والتي تُعرف أعراضها بالاحتراق النفسي (Florica, Tanase & Antonia, 2022). تعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن معاناه من الضغوط (الدهماني، الفواعير، القصابي، والحديدي، 2024)، حيث ذكر (Marek, Schaufeli, & Maslach, 2017) أن مهنة التدريس أصبحت مؤخراً أكثر إرهاقاً وضغطاً. نظراً للتغيرات الجذرية التي فرضتها النظم التعليمية والإدارية الحديثة، والتي تمثلت في زيادة عبء العمل على المعلمين، وكان من ضمن هذه التغيرات عملية دمج الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة في المدارس بشكل أكبر، والمعوقات التي تواجه المعلم في ظل عملية الدمج. وتُشير الأدلة البحثية إلى أن الاحتراق النفسي أكثر انتشاراً بين المهن التي تنطوي على خدمات إنسانية مثل التدريس وخدمات الرعاية الصحية (Gilmour, Sandilos, Pilny, Schwartz, & Wehby, 2022; Bucio & Dioso, 2023; Florica & Tanase & Antonia, 2022).

الاحتراق النفسي هو استجابة تراكمية لعوامل الضغط في العمل (Ma & Liu, 2024). يعتبر فرويدنبرغر (Freudenberger) أول من طرح مفهوم الاحتراق النفسي. ومنذ ذلك الحين، ظهرت تعريفات مختلفة، عرّفه تايلر (Taylor) بأنه إرهاق واستنفاد القوة والنشاط (الدهماني، الفواعير، القصابي، والحديدي، 2024)، كما وُصف الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإرهاق البدني والعاطفي والروحي الناتج عن التعرض طويل الأمد لضغوطات العمل (Florica & Tanase & Antonia, 2022).

ذكر (Tikkanen, Haverinen, Pyhältö, Pietarinen, & Soini, 2022) أن الاحتراق النفسي ينتج عنه آثاراً سلبية على كلٍّ من الفرد والمجتمع المدرسي، ومن أهمها كما أشار (الختاتنة، 2009) يبرز في فقدان الرغبة في العمل، والعزوف عن المبادرة، وقد يتولد لديه احساس بالإحباط والعدوانية، وهذا يؤدي إلى عدم التوافق والقلق والاكتئاب. تُشير الدراسات السابقة إلى أن إرهاق المعلمين يؤثر سلباً على كفاءتهم الذاتية، وثقتهم بأنفسهم، وتحفيزهم، وتقديرهم لذاتهم، وإنتاجيتهم، ورضاهم الوظيفي، وانخفاض الأداء، والتعامل بشكل سلب مع الآخرين (Bucio & Dioso, 2023; Marek et al, 2017). وأشار (Bucio & Dioso, 2023) إلى أن المعلمين قد يصل بهم الأمر إلى ترك وظائفهم بسبب هذه العوامل.

نظراً لأن العديد من المعلمين يعانون من الاحتراق النفسي، لذا كان من الأهمية تحديد العوامل التي تعزز الصحة النفسية بين المعلمين. وتُعد اليقظة الذهنية أحد العوامل المهمة التي قد تحميهم من التعرض للإرهاق وعواقبه السلبية. ذكر (Abenavoli, Jennings, 2013) أن اليقظة الذهنية تعزز مرونة المعلمين في مواجهة التوتر والضغوط المرتبطة بالعمل. ارتبطت اليقظة الذهنية بعلم النفس الإيجابي ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وتعتبر حاجزاً ضد الضغوط النفسية (Goldberg, 2018). وتم استخدامها داخل أماكن العمل وكذلك داخل المدارس وقد ثبت أنها تزيد التعاطف والمساعدة في تقليل التوتر (الضبياني، 2021). وعرفها (Davis & Hayes, 2011) بأنها "الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار أحكام كما عرّفها (Brown & Ryan, 2003) بأنها زيادة الاهتمام والوعي بالوقت الحالي للتجربة أو الواقع الحالي.

بما أن اليقظة الذهنية تركز على الوعي باللحظة الحالية، لذلك يكون المعلمين قادرين على تغيير الاستجابات الفسيولوجية لعلهم في المدارس بطريقة تضمن عدم إصدار أحكام على أنفسهم والآخرين أثناء تعاملهم مع الطلاب. ((O'Dell & Kasowicz, 2023) كما أظهرت الدراسات أن تدخلات اليقظة الذهنية تزيد من الكفاءة الذاتية للمعلم (Gordeli, 2022)، التعاطف (Gracia & Blazquez, 2017)، الرفاه النفسي (Liu & Du, 2024)، جودة التعليم (Masitha, Anggraeni & Saroinsong, 2022; Catherine, Onyango & Mungai, 2024) لذلك تحاول الدراسة الحالية التحقق من القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمين المدارس الدامجة في محافظة الكرك.

2.1. مشكلة الدراسة

تعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن التي يتعرض أصحابها للإرهاق النفسي، بالتالي المعلمون هم من أكثر الأفراد عرضة للاحتراق النفسي (Bucio & Dioso, 2023). بدأت المملكة الأردنية الهاشمية في عام 2022 بتطبيق عملية دمج ذوي الإعاقة في المدارس الحكومية، ضمن الاستراتيجية العشرية (2020-2030) بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، مما قد يفرض المزيد من الأعباء والتحديات على المعلمين، وهذا قد يزيد من تعرضهم للضغوط وفي حال غياب التدخلات وكيفية التعامل مع هذه الضغوط قد يزيد ذلك من تعرض المعلمين للاحتراق النفسي، في دراسة (العطوي، 2022: الحوامدة والقرعان، 2024) ذكروا أن هناك العديد من المعوقات والتحديات التي تواجه المعلمين في ظل عملية الدمج من ضمنها نقص المهارات التي تمكنهم من التغلب على تحديات تدريس الطلبة ذوي الإعاقة، ومحدودية الدورات المقدمة للمعلمين. وأكدت دراسة (المصري وعجوة، 2020) إلى الصعوبات التي تواجه المعلمين في ظل عملية الدمج. كما لاحظت الباحثة خلال عملها كمرشدة نفسية في وزارة التربية والتعليم الأعباء وتنوع الأدوار الموكلة للمعلم. فطبيعة عمل المعلم تجعله مهياً أكثر للإصابة بالتوتر والإجهاد والإحباط. فنظراً لدور

اليقظة الذهنية في تحقيق الصحة النفسية كان علينا أن نفحص تأثيرها في الحد من الاحتراق النفسي، حيث أثبتت فعاليتها في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب. كما وجدت العديد من الدراسات فعالية تدخلات اليقظة الذهنية في الحد من الاحتراق النفسي لدى المعلمين لكن لا توجد دراسات عربية وخاصة في الأردن بحثت في هذه العلاقة ضمن فئة المعلمين في المدارس الدامجة. لذا تبحث الدراسة الحالية في استقصاء دور اليقظة الذهنية في التخفيف من الاحتراق النفسي لدى المعلمين في المدارس الدامجة.

3.1. أسئلة الدراسة

- 1- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في المدارس الدامجة؟
- 2- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في المدارس الدامجة؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي واليقظة الذهنية لدى معلمي المدارس الدامجة؟
- 4- هل يمكن التنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال اليقظة الذهنية لدى معلمي المدارس الدامجة؟

4.1. أهداف الدراسة

- التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في المدارس الدامجة
- التعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في المدارس الدامجة
- التعرف إلى العلاقة بين الاحتراق النفسي واليقظة الذهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في المدارس الدامجة
- التعرف إلى القدرة التنبؤية للاحتراق النفسي من خلال اليقظة الذهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في المدارس الدامجة

أهمية الدراسة

● الأهمية النظرية

تشكل هذه الدراسة خطوة مهمة نحو تقديم تفسير لعلاقة الاحتراق النفسي باليقظة الذهنية، حيث ستوفر بناء نظري جيد حول أهمية متغيرات الدراسة. كما يعتبر التعليم من المهن الإنسانية المهمة ولا بد من التطرق لكافة الجوانب التي تتعلق بالمعلم في ضوء التغيرات التي حدثت في السنوات الأخيرة في منظومة التعليم، لذلك وجب الاهتمام بالمعلم وتقديم الدعم اللازم له لضمان الصحة النفسية للمعلم من جهة وضمان جودة التعليم للطلبة من جهة أخرى. حيث أنه وبناءً على النتائج المتوقعة يمكن التخطيط لتصميم البرامج القائمة على اليقظة الذهنية، للتخفيف من حدة الضغوطات التي تواجه المعلمين، وتهيئة الظروف المناسبة لهم للقيام بأدوارهم بفاعلية.

● الأهمية التطبيقية

تزداد الدراسة الحالية المرشدين في المدارس بتطبيق فنيات اليقظة الذهنية على المعلمين، من خلال البرامج والدورات التدريبية مما يعزز الصحة النفسية لدى المعلمين، ويرفع من الأداء والإنتاجية.

5.1. حدود الدراسة

- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على معلمي ومعلمات المدارس الحكومية الدامجة في محافظة الكرك.
- الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني لعام 2025.
- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة على المدارس الحكومية الدامجة في محافظة الكرك.
- الحدود الموضوعية: القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية في التخفيف من الاحتراق النفسي للمعلمين.

2. الأدب النظري والدراسات السابقة

1.2. الأدب النظري

1.1.2. الاحتراق النفسي:

يبرز الاحتراق النفسي كمشكلة جوهرية تؤثر على حياة المعلمين وصحتهم النفسية والذهنية. لذا، من المهم الإشارة إلى تأثير الاحتراق النفسي على أداء المعلمين وتحصيل الطلاب. أجريت دراسة ((Hakanen, Bakker, & Schaufeli, 2006)) في فنلندا، وجدت أن المعلمين يعانون من أعلى مستويات الاحتراق النفسي مقارنةً بالعاملين في جميع قطاعات الخدمات الإنسانية والوظائف المكتبية الأخرى. كما بحثت دراسة (Catherine, Onyango, & Mungai, 2024) آثار التوتر والإرهاق على المعلمين في المدارس الثانوية الحكومية في كينيا، وكشفت النتائج عن إقرار غالبية كبيرة من المعلمين (81.9%) بتأثير التوتر والإرهاق على أدائهم بما في ذلك، انخفاض الإنتاجية، وضعف الأداء في الفصل الدراسي،

وفقدان الدافع، وقلة التركيز، وعدم التنظيم. أشار كل من (Gilmour et al, 2022؛ Albusaidi&Dahan, 2018؛ Tikkanen et al, 2022)؛ Thompson, 2017) إلى الآثار السلبية للإحترق النفسي على الصحة النفسية وهذا بدوره يؤثر على عملية التعليم وأداء الطلاب.

كشفت الدراسات السابقة أن تأثير الإحترق النفسي يتجاوز المعلم ليؤثر على البيئة التعليمية، في دراسة (Bucio & Dioso, 2023) تم اختيار 183 معلماً في المرحلة الابتدائية في مقاطعة مونكاو الشرقية، وقد وجدت هذه الدراسة وجود علاقة سلبية بين الإحترق الوظيفي وجودة التدريس. أكدت الدراسات السابقة أن الإحترق النفسي يؤدي إلى انخفاض فعالية المعلم، وزيادة التغيب، وعدم الرغبة في العمل، والتعامل بشكل سلبي مع الآخرين، وهذا بدوره يُنتج آثاراً سلبية على دافعية المتعلم وتعلمه مما يؤثر في النهاية على نتائج الطلبة وأدائهم المدرسي (Albusaidi&Dahan, 2024؛ Masitha, Anggraeni& Saroinsong, 2022؛ Menon, Shee, Binti, Zaini, Othman, Zainudin, Anuar, 2024)؛ الدهماني وآخرون، 2024؛ Atmaca, 2017).

الإحترق النفسي ليس مفهوماً أحادي البعد، بل هو مفهوم متعدد الأبعاد يرتبط بثلاثة مفاهيم: الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي (Florica&Tănase&Antonia, 2022). يرتبط الإجهاد الانفعالي باستنزاف المصادر الانفعالية والنفسية ويظهر على شكل أعراض جسدية أو نفسية أو كليهما (Tikkanen et al, 2022). أما تبلد المشاعر، يشير إلى التصورات والمواقف السلبية تجاه العمل وإدارة سلوك الطلاب وتفاعلاتهم مع أولياء الأمور يزيد من العبء الانفعالي. أما تبلد المشاعر، يشير إلى التصورات والمواقف السلبية تجاه العمل والطلاب، قد ينشأ تبلد المشاعر من الإجهاد الانفعالي. أما نقص الشعور بالإنجاز الشخصي يُعني الميل إلى تقييم الذات بشكل سلبي وخاصة فيما يتعلق بالعمل مع الطلاب.

تُصنف العوامل المؤثرة على الإحترق النفسي بين المعلمين إلى عوامل شخصية وتنظيمية. تشير العوامل الشخصية إلى خصائص الفرد أو قدرته على التعامل مع الضغط والتوتر كمعلم (Menon et al, 2024؛ Kansu& Çalırsır, 2024). ومن العوامل الشخصية المرتبطة بالإحترق النفسي لدى المعلمين الكفاءة الذاتية، وتُعد الكفاءة الذاتية سمة وقائية، إذ تساعد على إيجاد حلول للمشكلات التي تواجه المعلم في البيئة المدرسية، أشار (Ma & Liu, 2024) أن الكفاءة الذاتية تُعزز ثقة المعلمين بقدراتهم وتُقلل من ضغوط العمل. كما وجد (Bucio & Dioso, 2023) أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذاتي إيجابي سيكونون مستعدين لاستخدام مواردهم لتحقيق النجاح، وسيبدلون قصارى جهدهم بلا كلل أثناء أداء مهنتهم.

كما تشمل العوامل التنظيمية التي تؤثر على الإحترق النفسي للمعلمين: سوء مناخ الفصل الدراسي، وانخفاض الراتب، وكثرة عدد الطلاب في الفصل، وسوء سلوك الطلاب، وعدم كفاية الدعم الإداري، وزيادة عبء العمل، ومتطلبات العمل الورقية، وغموض الأدوار (Austin, 2012) هدفت إلى دراسة العلاقة بين عبء عمل المعلمين، والإحترق النفسي، والأداء الوظيفي، شملت عينة الدراسة 57 معلماً من المرحلة الابتدائية، كشفت النتائج أن المعلمين لديهم مستوى عالٍ من عبء العمل، ومستوى الإحترق النفسي مرتفع أيضاً. في دراسة (Prasoj, et al., 2020) بحثت في تأثير العوامل النفسية والمهنية على الإحترق النفسي للمعلمين، وتناولت الدراسة عوامل نفسية مختلفة، بما في ذلك الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي، بالإضافة إلى عوامل مهنية مثل عبء العمل، وغموض الدور، ونقص الدعم. ووجدت الدراسة ارتباطات مهمة بين هذه العوامل والإحترق النفسي للمعلمين.

وجدت معظم الدراسات أن المعلومات أكثر عرضة للإحترق النفسي من المعلمين (Jomud et al, 2021؛ Tikkanen et al, 2022). كما تُعد سلوكيات التكيف العقلانية مورداً يساعد المعلمين على التغلب على ضغوط العمل، في حين أن عدم التكيف تنبأ بارتفاع مستوى التوتر والضغط (Jomud et al, 2021). يُعد المعلمون العاملون في المدارس الأكبر حجماً أكثر عرضة لأعراض الإحترق النفسي مقارنةً بمن يُدرسون في المدارس الأصغر حجماً (Tikkanen et al, 2022). يُظهر المعلمون ذوو التدريب الأكاديمي والمهني مرونة أكبر في مواجهة التوتر (Candeias, Galindo, Calisto, Borralho, & Reschke, 2021).

تُشير مجموعة من الدراسات السابقة إلى أن تجربة المعلمين مع الإحترق النفسي قد تكون مرتبطة بالدور الذي يؤديه المعلم في المدرسة، كمعلم التربية الخاصة، بالإضافة إلى احتياجات الطلاب الذين يُدرّسهم (Gilmour et al, 2022). في دراسة (Candeias et al, 2021) أظهرت أن معلمي التربية الخاصة أكثر عرضة للإرهاق والتوتر في بيئة العمل، لأنهم مضطرون للتعامل مع متطلبات جديدة تتطلب موارد جديدة، وخاصةً مهارات مهنية جديدة. سأل (Fore, Martin, & Bender, 2002) معلمين حول تركيزهم مجال التربية الخاصة، ووجدوا أن معدل ترك المهنة كان أعلى مقارنةً بالمعلمين العاديين، غالبية المعلمين تركوا التدريس بسبب الإجهاد الانفعالي من احتياجات الطلاب والمسؤولية الملقاة على عاتقهم. كما أكدت دراسة (Sha, 2021) على هذه العلاقة بين الإحترق النفسي للمعلمين والعوامل المرتبطة بالدور واحتياجات الطلبة بين معلمي المدارس الخاصة.

2.1.2. اليقظة الذهنية

يمكن وصف اليقظة الذهنية بأنها وعيٌ لحظي، يُنمى من خلال التركيز على اللحظة الراهنة، وهي تصف حالة ذهنية يمكن اكتسابها بالتدريب، وتتمثل في التواجد في الحاضر بوعي، دون أن يتساءل العقل عن المستقبل أو الماضي، ومن دون إصدار أحكام (الطائي، 2017). ازدادت عدد الدراسات التي تُظهر فعالية اليقظة الذهنية في علاج مجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية والجسدية، بما في ذلك الاحتراق النفسي، والتوتر، والاكتئاب، والقلق (Fendel, Bürkle, Göritz, 2021؛ الضبع، 2013).

كما بينت دراسة (Atienza&Jimenez, 2024) أن اليقظة الذهنية تُخفف من أعراض الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية. أشارت العديد من الدراسات التجريبية إلى فاعلية تدخلات اليقظة الذهنية على خفض الاحتراق النفسي كما جاء في دراسة (Flook, Goldberg, Pinger, Bonus & Davidson, 2023؛ Askari, Bafrooei, & Hassani, 2022). كما أظهرت نتيجة دراسة (يعقوب، الحملاوي وعمر، 2024) وجود علاقة سلبية دالة احصائياً بين الاحتراق النفسي واليقظة الذهنية لدى معلمي التربية الخاصة.

في السنوات الأخيرة، أصبح التعاطف مع الذات أحد الحالات الذهنية الإيجابية المرتبطة باليقظة الذهنية. ينبع التعاطف بطبيعته من الفهم؛ فعندما يتمكن الشخص من فهم الآخر بعمق، ينبت التعاطف بطبيعته. في دراسة (Gracia & Blazquez, 2017) أظهرت أن مستوى الاحتراق النفسي لدى طاقم التمريض يتناسب عكسياً مع مستوى تعاطفهم مع الذات. وأشار (الضبياني، 2021) أن اليقظة الذهنية تم استخدامها داخل أماكن العمل وكذلك داخل المدارس وقد ثبت أنها تزيد التعاطف والمساعدة في تقليل التوتر.

2.2. الدراسات السابقة

1.2.2. دراسات سابقة بالعربية:

- في دراسة (الحملاوي وآخرون، 2024) هدفت إلى معرفة دور اليقظة الذهنية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين معدلين للعلاقة بين الاحتراق الوظيفي وصراع الأدوار لدى معلمي التربية الخاصة. وبلغت عينة الدراسة 335 معلماً من معلمي التربية الخاصة بالمرحلة الإعدادية والثانوية بمحافظة القاهرة، وأظهرت النتائج وجود دور معدل لليقظة الذهنية للعلاقة بين الاحتراق الوظيفي وصراع الأدوار لدى معلمي التربية الخاصة.
- كما بحثت دراسة (الخرعان، 2023) في العلاقة بين مستويات اليقظة الذهنية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في مكة المكرمة، تكونت العينة من 114 معلماً ومعلمة، وبينت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي جاء مرتفعاً، ووجود علاقة سلبية ذات دلالة احصائية بين الاحتراق النفسي واليقظة الذهنية.
- تحققت دراسة (عبد النبي والشهري، 2022) إلى التعرف على واقع الاحتراق النفسي لدى معلمي صعوبات التعلم في منطقة عسير، وتكونت عينة الدراسة من 62 معلماً ومعلمة من معلمي الطلبة ذوي صعوبات التعلم، ووجدت الدراسة أن الاحتراق النفسي جاء منخفضاً، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسط الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي. وأوصت الدراسة بتعميم الأساليب المتبعة من إدارة التربية الخاصة في منطقة عسير.
- هدفت دراسة (عمر، 2022) إلى التعرف على اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى معلمي المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، وأظهرت نتائج الدراسة مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة، ووجود فروق في مستوى اليقظة الذهنية لصالح الذكور.
- هدفت دراسة (خلف، 2021) إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية ومدرساتها، والفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع. أظهرت النتائج تتمتع عينة البحث بمستوى طبيعي من اليقظة العقلية. وأن هنالك تأثير للنوع في ارتفاع مستوى اليقظة العقلية، ولصالح الذكور.
- كما هدفت دراسة (عبد المعطي وعجاجة، 2021) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى المعلمين، والكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين، وكذلك الكشف عن الفروق بين المعلمين والمُعلمات في اليقظة الذهنية، وإمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال أبعاد اليقظة الذهنية، وتم التوصل إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى المعلمين، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والكفاءة المهنية لدى المعلمين، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين المعلمين والمُعلمات في اليقظة الذهنية، كما توصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال اليقظة الذهنية.
- كما كشفت دراسة (عبد التواب، 2020) إلى التعرف على برنامج للتقليل من التوتر قائم على تدخلات اليقظة الذهنية لتقليل الاحتراق الوظيفي لدى ممرضات الطب النفسي، تكونت عينة الدراسة من 30 ممرضة نفسية، ووجدت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين قبل تنفيذ البرنامج وبعده فيما يتعلق بالاحتراق الوظيفي واليقظة الذهنية، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين بعد تنفيذ البرنامج وأثناء متابعته.

- وتحققت دراسة (الغافري وآخرون، 2018) من التعرف على درجة الاحتراق النفسي ودرجة الكمالية ومدى الارتباط بينهما لدى المعلمين جنوب الباطنة، حيث جاء مستوى الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، وإلى وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي وفقاً للجنس لصالح الإناث، ووجود علاقة إيجابية بين الاحتراق النفسي والكمالية.

2.2.2. دراسات سابقة بالإنجليزية:

- هدفت دراسة (Flos et al., 2025) إلى كشف العلاقة بين اليقظة الذهنية والتوتر المرتبط بالعمل، حيث أُجرى استطلاع رأي على 400 موظف من قطاعات مختلفة في إسبانيا، وجدت النتائج أن اليقظة الذهنية تعتبر استراتيجية فعالة للحد من التوتر والقلق المرتبط بالعمل، والتخفيف من الآثار السلبية، كما وجدت الدراسة أن اليقظة الذهنية تُقلل من ضغوط العمل، لا سيما عند تفاعلها مع عدد من الخصائص الإيجابية.
- تهدف هذه الدراسة (Ahmed & Amit, 2024) إلى التحقق من المساهمة النسبية لكل من اليقظة الذهنية والمرونة النفسية في الحد من الاحتراق النفسي لدى طلاب الجامعات، وتوصلت إلى أن زيادة اليقظة الذهنية والمرونة لدى طلاب الجامعات تؤدي إلى انخفاض الشعور بالاحتراق النفسي.
- كما بحثت هذه الدراسة (Basha & Yadav, 2024) في تأثير تدخلات اليقظة الذهنية على رفاه المعلمين والاحتراق النفسي، تشير النتائج إلى أن تدخلات اليقظة الذهنية المنتظمة، مثل التأمل، تُعزز بشكل كبير المرونة الانفعالية للمعلمين، وتُقلل من مستويات التوتر، وزيادة شعورهم بالرضا الوظيفي، وانخفاض أعراض الاحتراق النفسي.
- هدفت دراسة (Gordesli, 2022) إلى كشف العلاقة بين الاحتراق النفسي واليقظة الذهنية لدى المعلمين، وما إذا كانت الكفاءة الذاتية تلعب دوراً وسيطاً بين الاحتراق النفسي واليقظة الذهنية. وجدت الدراسة أن تصورات المعلمين للكفاءة الذاتية أظهرت دوراً وسيطاً جزئياً في العلاقة بين اليقظة الذهنية في التدريس والاحتراق الوظيفي. حيث وجدت أن اليقظة الذهنية ترتبط ارتباطاً مباشراً بالاحتراق النفسي، وترتبط ارتباطاً غير مباشر بالكفاءة الذاتية من خلال الإدارة الصفية.
- كما هدفت دراسة (Askari, Bafrooei, & Hassani, 2022) إلى تحديد فعالية تدريب اليقظة الذهنية على ضغوط العمل لدى معلمي المرحلة الابتدائية. اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي، أظهرت النتائج أن تدريب اليقظة الذهنية قد قلل من ضغوط العمل لدى المعلمين.
- بحثت دراسة (Jomud, et al., 2021) في مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي والثانوي أظهرت النتائج أن معلمي التعليم الابتدائي يعانون من مستويات أعلى من الإجهاد مقارنةً بمعلمي التعليم الثانوي. وتعاني المعلمات من إجهاد أكبر وإنجاز شخصي أقل من المعلمين.
- تحققت دراسة (Taylor & Millear, 2015) التي أجريت على 381 موظفاً، من مدى مساهمة الجوانب الخمسة لليقظة الذهنية الثلاثة للاحتراق النفسي. واختبار مدى فعالية اليقظة الذهنية بشكل عام في التنبؤ بالاحتراق الوظيفي، ووجدت النتائج أن اليقظة الذهنية تنبأت بالاحتراق النفسي.

3.2.2. التعقيب على الدراسات السابقة

يلاحظ من استعراض الدراسات السابقة أن معظمها أثبتت أهمية تدخلات اليقظة الذهنية في الوقاية أو خفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين مثل دراسة (Taylor & Millear, 2015)، وأوصت معظمها بأهمية إدخالها في البرامج والدورات التدريبية للوقاية أو خفض الاحتراق النفسي، ومساعدته المعلمين على كيفية التعامل مع الضغوط. كما وُجد أن معظم الدراسات التجريبية السابقة أثبتت فعالية تدخلات اليقظة الذهنية في تقليل مستويات التوتر وخفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين مثل دراسة (عبد التواب، 2020) ودراسة (Basha & Yadav, 2024)، كما وُجد أن مستوى الاحتراق النفسي اختلف بين معظم الدراسات مثل دراسة (الغافري وآخرون، 2018) ودراسة (عبد المعطي وعجاجة، 2021) وهذا قد يعود لعوامل متعددة سواء كانت تتعلق بالمعلم نفسه، أو بالظروف المهينة والمساعدة في البيئة التي يعمل بها.

3. منهج البحث وإجراءاته.

1.3. منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي للملائمة وطبيعة الدراسة.

2.3. مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من المعلمين والمعلمات في المدارس الحكومية الدامجة التابعة لمديرية تربية الكرك في محافظة الكرك، والبالغ عددهم (3.145)، حيث بلغ عدد الإناث (1.887)، كما بلغ عدد الذكور (1.258)، حسب احصائيات مديريات التربية والتعليم للعام الدراسي 2025/2024.

3.3. عينة الدراسة

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (320) معلماً ومعلمة، شكلت ما نسبته (10%) من مجتمع الدراسة والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس:

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس

المتغير	فئة المتغير	العدد
الجنس	ذكر	107
	أنثى	213
المجموع		320

4.3. أدوات الدراسة

مقياس الاحتراق النفسي

استخدمت الباحثة مقياس الاحتراق النفسي (Maslach, 1981) (قام بتعريب المقياس كلاً من الكيلاني ودواني والعليان (1989) لاستخدامه في دراسة الاحتراق النفسي لدى المعلمين الاردنيين. يتكون المقياس من 22 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

1. الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion، يقيس المشاعر الانفعالية والإرهاك يتكون من 9 فقرات، ويتضمن البنود التالية (1-2-3-20-16-14-13-8-6).
2. وبُعد تلبد المشاعر Depersonalization، يقيس المشاعر السلبية، ويتكون من 5 فقرات، يقيس البنود التالية (5-10-11-15-22).
3. وأخيراً يُعد نقص الشعور بالإنجاز Lack of Personal Accomplishment، ويقيس الرغبة في النجاح والإنجاز الشخصي. ويتكون من 8 فقرات، يقيس البنود التالية (4-7-9-12-17-18-19-21).

3.4. الصدق الظاهري

للتأكد من صلاحية المقياس تم عرضه بصورته الأولية على عدد من متخصصي اللغة العربية؛ للتأكد من سلامته، وخلوه من الأخطاء اللغوية، وكما تم عرضه على ذوي الاختصاص في الإرشاد وعلم النفس في جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل؛ للإطلاع على مدى ملائمة الفقرة للبعد ومدى مناسبة الفقرة للفئة المستهدفة، حيث تمثلت التعديلات بإعادة صياغة بعض الفقرات حيث أجمع المحكمين على الفقرات بنسبة 82%، وأظهرت نتيجة اختبار الصدق أن المقياس المستخدم اتسم بالصدق مما يشير إلى أنه صالح للاستخدام في الدراسة الحالية.

3.4.2. صدق الاتساق الداخلي

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي، هذه الطريقة تقوم على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية، وذلك على العينة الاستطلاعية (ن=30) معلماً ومعلمة. كما في الجدول (2):

جدول (2) صدق البناء الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة على الفقرة والدرجة الفرعية على العامل الذي تنتهي اليه الفقرة (ن=30)

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
الإجهاد الانفعالي	تبلد المشاعر	تدني الشعور بالإنجاز			
1	.562*	10	.556**	15	.621**
2	.493*	11	.536**	16	.557**
3	.518*	12	.471**	17	.576**
4	.541*	13	.613**	18	.495**
5	.454*	14	.423*	19	.639**
6	.369*			20	.518**
7	.576**			21	.432**

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
.579**	22			.548*	8
				.712*	9

(*) دالة عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) (**) دالة عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

يتبين من الجدول (2) بأنه تحقق للمقياس مؤشرات صدق بناء داخلي جيدة: تراوحت معاملات الارتباط بين (0.369-0.712).

3.4. ثبات مقياس الاحتراق النفسي

لتقدير الثبات تم الاعتماد على معامل (ألفا كرونباخ)، كما هو موضح في جدول (3).

جدول (3) معاملات ثبات مقياس الاحتراق النفسي (ن=30)

المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الإجهاد الانفعالي	9	0.88
تبلد المشاعر	5	0.73
تدني الشعور بالإنجاز	8	0.76

يتبين من الجدول (3) أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للمقياس تراوحت بين (0.73-0.88).

تصحيح مقياس الاحتراق النفسي

تم اعتماد نوع ليكرت خماسي، وهي ذات تدرج الخماسي وتتراوح كل منها بين 1-5 كما يلي: موافق بشدة=5، موافق=4، محايد=3، غير موافق=2، لا موافق بشدة=1. وتعكس هذه الدرجات في حالة الفقرات السالبة.

3.5. مقياس اليقظة الذهنية

قامت الباحثة بتبني مقياس FFMQ (الوجوه الخمسة لليقظة الذهنية) المطور من قبل (Bear, et al, 2006). ويتكون المقياس من

(39) فقرة، موزعة على خمسة محاور هي:

1. الملاحظة Observing: وتعني الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، يتكون من (8) بنود.
2. الوصف Describing: يُعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال كلمات، يتكون من (8) بنود.
3. العمل بوعي Acting with awareness: أي ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، ويتكون من (8) بنود.
4. عدم إصدار الأحكام Non judging of experience: ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية، ويتكون من (8) بنود.
5. عدم التفاعل مع التجربة الداخلية Non-reactivity to Inner Experience: يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد أو الإنشغال بها، ويتكون من (7) بنود.

3.6. صدق المحتوى

تم عرض المقياس بصورته الأولية على عدد من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس وبلغ عددهم (8)؛ لإبداء ما يرونه من تغيير أو تعديل في الفقرات، وتم اتفاقهم جميعاً على صلاحية الفقرات ولم تحذف أي فقرة. وتم اعتماد موافقة (80%) فأكثر كمؤشر على صلاحية المقياس وبناءً على آراء المحكمين تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك على العينة الاستطلاعية (ن=30) معلماً ومعلمة. كما في

الجدول (4):

جدول (4) صدق البناء الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة على الفقرة والدرجة الفرعية على العامل الذي تنتهي اليه الفقرة (ن=30)

الفرقة	معامل الارتباط	الفرقة	معامل الارتباط	الفرقة	معامل الارتباط	الفرقة	معامل الارتباط	الفرقة	معامل الارتباط
الملاحظة		الوصف		العمل بوعي		عدم اصدار الأحكام		عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	
1	.572*	9	.534**	17	.642**	25	.544**	33	.646**
2	.422*	10	.682*	18	.461**	26	.616**	34	.683**
3	.550*	11	.742**	19	.517**	27	.496**	35	.476**
4	.531*	12	.524*	20	.439**	28	.551**	36	.564**
5	.478**	13	.644**	21	.551**	29	.613**	37	.667**
6	.467*	14	.438**	22	.619**	30	.480**	38	.512**
7	.676**	15	.630**	23	.518**	31	.580**	39	.731**
8	.575*	16	.587**	24	.674**	32	.535**		

(*) دالة عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) (**) دالة عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

ثبات مقياس اليقظة الذهنية

تم التحقق من دلالات ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي على ذات العينة الاستطلاعية (ن=30)، والجدول (6) يبين معاملات ثبات المقياس:

جدول (5) معاملات ثبات مقياس اليقظة الذهنية

المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الملاحظة	8	0.78
الوصف	8	0.72
العمل بوعي	8	0.78
عدم اصدار الأحكام	8	0.86
عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	7	0.73

يتبين من الجدول (5) أن معامل ثبات كرونباخ ألفا تراوح بين (0.72-0.86).

تصحيح مقياس اليقظة الذهنية

تتدرج الفقرات وفق ليكرت خماسي، وتتراوح كل منها بين 1-5 كما يلي: دائماً=5، غالباً=4، محايد=3، نادراً=2، مطلقاً=1. جميع فقرات البعدين (الملاحظة) (عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) موجبة الاتجاه، وجميع فقرات البعدين (العمل بوعي) (عدم اصدار الأحكام) سالبة الاتجاه. أما الفقرات التالية من بعد الوصف (12، 16، 22) سالبة الاتجاه.

7.3. المعالجة الاحصائية المستخدمة

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
2. معامل ارتباط بيرسون
3. الانحدار الخطي المتعدد Stepwise

4. نتائج الدراسة ومناقشتها

1.4. النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظة الكرك بعد تطبيق الدمج؟
للإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المعلمين على مقياس الاحتراق النفسي والجدول (6) يبين ذلك:

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المعلمين على مقياس الاحتراق النفسي

المستوى	الترتيب	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	عدد الفقرات	البعد
متوسط	3	.77	2.72	9	الإجهاد الانفعالي
مرتفع	2	.71	3.68	5	تبلد المشاعر
مرتفع	1	.38	3.74	8	تدني الشعور بالإنجاز
متوسط	-	.48	3.31	22	الكلية

يتضح من الجدول (6) أن مستوى الاحتراق النفسي في المدارس الدامجة في محافظة الكرك جاء متوسطاً بمتوسط حسابي (3.31) وانحراف معياري (48)، وقد حل بُعد (تدني الشعور بالإنجاز) في المرتبة الأولى بمستوى مرتفع وبتوسط حسابي (3.74) وانحراف معياري (38)، وجاء بُعد (تبلد المشاعر) في المرتبة الثانية بمستوى مرتفع بمتوسط 3.68 وانحراف 71، بينما جاء بُعد (الإجهاد الانفعالي) في المرتبة الأخيرة بمستوى متوسط وبتوسط حسابي (2.72) وانحراف معياري (77).

كما أظهرت النتائج وفقاً لما هو مدرج في جدول (6)، أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين جاء متوسطاً مما يشير إلى أن بعض المعلمين لديهم مستوى من الضغط الواقع عليهم بالعمل، وتعدد العوامل والأسباب التي تسبب الاحتراق النفسي لدى المعلمين منها صعوبة الأوضاع المعيشية حيث قلة الرواتب وعدم توافر المحفزات المادية والمعنوية، والتعامل مع الطلبة وأولياء الأمور والإدارة وزملاء العمل وغيرها من العوامل المؤثرة، لكننا نخص بالذكر هنا دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في المدارس الحكومية، وهذا قد يمثل عبئاً إضافياً على المعلم ودوراً جديداً لم يسبقه تأهيل كافٍ، ويتطلب مجهوداً كبيراً والقيام بهذا الدور قد يترافق معه الضغط والإنهاك النفسي. تُظهر الدراسات السابقة أن المعلمين المشاركين في عمليات الدمج أكثر عرضة للاحتراق النفسي (Candeias, Galindo, Calisto, Borralho, & Reschke, 2021). وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (الغافري وآخرون، 2018) حيث وجد أن مستوى الاحتراق النفسي في محافظة الباطنة جاء متوسطاً. واتفقت أيضاً مع نتيجة دراسة (Flos et al, 2025). واختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة (عبد النبي والشهري، 2018؛ الخرعان، 2023؛ Jomud, et al., 2021)، وقد يعزى هذا الاختلاف إلى عوامل عديدة من أهمها الدعم الإداري والاهتمام برفاهية المعلمين ووجود توازن بين متطلبات المهنة والموارد المتاحة.

كما تشير النتائج في الجدول (6) إلى أن المتوسط الحسابي لبُعد تدني الشعور بالإنجاز جاء في المرتبة الأولى، في هذا البُعد يميل المعلمين إلى تقييم إنجازاتهم الشخصية سلبية، ويعانون من انخفاض في إحساسهم بالإنجاز الشخصي والقدرة على أداء مهام العمل الأساسية. ويمكن تفسير ذلك من خلال نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي حيث الميل إلى تقييم الذات بشكل سلبي، وخاصةً فيما يتعلق بالعمل مع الطلاب، هذا من شأنه أن يؤدي إلى عدم بذل المزيد من الجهد من أجل تحسين أدائهم، ويفتقدون الثقة في مهاراتهم ككل، ويتكون لديهم قناعات ضعيفة بشأن قدرتهم في التأثير على الطلاب. كما جاء في المرتبة الثانية بُعد تبلد المشاعر وهذا يدل على شعور المعلم باللامبالاة، وهذا الشعور يتولد لدى المعلم نتيجة ما يشعر به من إجهاد انفعالي. أما بُعد الاجهاد الانفعالي جاء لدى المعلمين بدرجة متوسطة، وهذا نتيجة ما يتعرض له المعلم من أعباء وتنوع الأدوار مع تدني الموارد اللازمة لقيامه بدوره، وتدني أي برامج تعزز الصحة النفسية لديهم.

2.4. النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى اليقظة الذهنية لدى المعلمين في محافظة الكرك بعد تطبيق الدمج؟
للإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المعلمين على مقياس اليقظة الذهنية والجدول (7) يبين ذلك:

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المعلمين على مقياس اليقظة الذهنية

المستوى	الترتيب	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	عدد الفقرات	البعد
مرتفع	1	.66	3.64	8	الملاحظة
متوسط	2	.47	3.47	8	الوصف
متوسط	3	.65	3.42	8	العمل بوعي
متوسط	5	.53	2.95	8	عدم إصدار الأحكام

المستوى	الترتيب	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	عدد الفقرات	البعد
متوسط	4	.53	3.27	7	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية
متوسط	-	.31	3.35	22	الكلية

يتضح من الجدول (7) أن مستوى اليقظة الذهنية في المدارس الدامجة في محافظة الكرك جاء متوسطاً بمتوسط حسابي (3.35) وانحراف معياري (31)، وقد حل بُعد (الملاحظة) في المرتبة الأولى بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.64) وانحراف معياري (66)، ومن ثم جاءت الأبعاد الأخرى بمستوى متوسط بالترتيب (الوصف، العمل بوعي، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، عدم إصدار الأحكام)، بمتوسط حسابي (2.95، 3.27، 3.42، 3.47).

كما ورد في الجدول (7) المتوسط الكلي لليقظة الذهنية متوسط، وهو يعتبر مستوى جيد ويمكن عزو النتيجة إلى أن اليقظة الذهنية مكتسبة، حيث أن المعلم يتعرض لعدد كبير من المواقف والخبرات التي تزيد من مستوى الوعي والاستعداد الذهني للتعامل معها، ودفعهم نحو تطوير قدراتهم واستجاباتهم للتحديات اليومية. كما قد يلعب دور الإرشاد في بعض المدارس إلى تحسين العلاقات بين المعلمين والطلاب وتوعية المعلمين بالطرق والأساليب المناسبة للتعامل مع الطلبة وهذا من شأنه أن يزيد من اليقظة الذهنية لديهم، ويعزى تفسير عدم الحصول على مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية إلى أنها تحتاج إلى تنمية وتدريب. نلاحظ أن أبعاد اليقظة الذهنية جميعها تتقارب في مستوى المتوسط الحسابي حيث جاء بُعد الملاحظة في المرتبة الأولى، حيث تعتبر الملاحظة الخطوة الأولى لأي عملية تعلم وتعتبر شرط أساسي لحدوثه كما ورد في نظرية باندورا (التعلم الاجتماعي المعرفي). وجاء في المرتبة الثانية بُعد الوصف، هنا المعلم يكون قادر على اختيار كلماته التي تعبر عن أحاسيسه بطريقة مناسبة، ومن ثم جاء بُعد التصرف بوعي في المرتبة الثالثة حيث جاء بدرجة متوسطة أيضاً، وهي تعني أن المعلم قادر بدرجة ما التركيز على اللحظة الراهنة والتعلم من الأخطاء، ومن ثم جاء بُعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية بدرجة متوسطة وهنا يستطيعوا مراقبة وملاحظة مشاعرهم لكن دون التعمق بها ودون السماح لها أن تؤثر على خبراتهم، وجاء بعد عدم إصدار الأحكام بدرجة متوسطة أيضاً أي أن المعلم لا يصدر أحكام على الطلبة ويتقبلهم تقبل غير مشروط، واتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة (خلف، 2021). واختلفت النتيجة مع دراسة (عمر، 2022؛ صبري، عبد المعطي وعجاجة، 2021).

3.4. النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي واليقظة الذهنية لدى معلمين المدارس الحكومية الدامجة؟
للإجابة عن السؤال تم احتساب معاملات ارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي واليقظة الذهنية لدى معلمين المدارس الحكومية الدامجة، والجدول (8) يبين ذلك

جدول (8) معاملات ارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي وأبعاده واليقظة الذهنية

البعد	الملاحظة	الوصف	العمل بوعي	عدم إصدار الأحكام	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	اليقظة الذهنية ككل
الاستنزاف الانفعالي	معامل الارتباط	-.217**	-.270**	-.372**	-.171**	-.411**
	الدلالة	.000	.000	.001	.000	.000
تبلد المشاعر	معامل الارتباط	-.182**	-.240**	-.338**	-.246**	-.386**
	الدلالة	.000	.000	.001	.000	.000
تدني الشعور بالإنجاز	معامل الارتباط	-.317**	-.280**	-.119*	-.227**	-.146**
	الدلالة	.001	.002	.000	.000	.001
الاحتراق النفسي الكلي	معامل الارتباط	-.175**	-.279**	-.402**	-.155**	-.432**
	الدلالة	.001	.000	.001	.000	.001

(*) دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) (**) دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يلاحظ من الجدول (8) وجود علاقة ارتباطية سلبية وذات دلالة احصائية بين الدرجة الكلية في الاحتراق النفسي واليقظة الذهنية، حيث بلغت (-.432)، ووجود علاقة سلبية ذات دلالة احصائية بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي وكافة أبعاد اليقظة الذهنية (العمل بوعي، الوصف، الملاحظة، عدم إصدار الأحكام، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية)، حيث بلغت معاملات ارتباط بيرسون بالترتيب (-.145 - .155 - .402 - .279 - .175).

نستدل من النتيجة أن زيادة اليقظة الذهنية لدى المعلمين تؤدي إلى انخفاض الشعور بالاحتراق النفسي. حيث أن الأفراد الذين يتمتعون باليقظة الذهنية يمتلكون قدرة على التحكم في الأفكار والمشاعر السلبية وعدم السماح لها بالسيطرة على استجاباتهم، تُساعد اليقظة الذهنية المعلمين بطرق متعددة من خلال إدارة المشاعر، وتقليل التوتر، وتركيز الذهن، وتعتبر هذه المهارات أساسية للنجاح والرضا

الوظيفي. وجدت الدراسات السابقة أن اليقظة الذهنية استراتيجية فعالة للحد من التوتر والقلق المرتبط بالعمل، كما وجدت العديد من الدراسات التجريبية فعالية تدريب اليقظة الذهنية على خفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين (Flook et al, 2023؛ Askari, Bafrooei, & Hassani, 2022). حيث يصبح المعلمين أكثر انتباهاً وتركيزاً وانغماساً في مهامهم، وحاضرين في الوقت والموقف الحاضر، مما يجعلهم قادرين على التعامل مع التحديات والصعوبات التي تطرأ خلال عملية التدريس. كما بينت دراسة (Gordesli, 2022) أن المعلم الذي يبذل جهداً لفهم سلوكيات طلابه وقبولها والأسباب الكامنة وراءها، هذا سيؤثر بشكل إيجابي على التفاعل معهم. كما أن اليقظة الذهنية تزيد من التعاطف والقبول الإيجابي غير المشروط وعدم إصدار الأحكام، مما يسهم في زيادة فاعلية المعلمين في التعامل مع الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة بعد دمجهم مع الطلبة العاديين. اتفقت النتيجة مع دراسة (Flos, Miana, Ganga, Maldonado, Puentes, Oradini, 2025)، حيث وجدت أن اليقظة الذهنية تعتبر استراتيجية فعالة للحد من التوتر والقلق المرتبط بالعمل، والتخفيف من الآثار السلبية. كما اتفقت مع دراسة (Askari, Bafrooei, & Hassani, 2022) حيث بينت فعالية تدريب اليقظة الذهنية على خفض ضغوط العمل. كما وجدت دراسة (Flook et al, 2023؛ الضبياني، 2021) أن اليقظة الذهنية تم استخدامها داخل أماكن العمل وكذلك داخل المدارس وقد ثبت أنها تزيد التعاطف والمساعدة في تقليل التوتر. وكشفت دراسة (عبد التواب، 2020) عن فعالية برنامج للتقليل من التوتر قائم على تدخلات اليقظة الذهنية لتقليل الاحتراق الوظيفي.

4.4. النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل يمكن التنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال اليقظة الذهنية لدى المعلمين في المدارس الدامجة؟ وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Stepwise لأبعاد اليقظة الذهنية المتمثلة في (الملاحظة، الوصف، العمل بوعي، عدم إصدار الأحكام، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) للتنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين في المدارس الدامجة كما يبين الجدول (9):

جدول (9) تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين

المتغيرات	معامل الارتباط المتعدد R	نسبة التباين المفسر التراكمية	مقدار ما يضيفه المتغير إلى التباين المفسر الكلي	معامل الانحدار B	قيمة T	الدلالة الاحصائية
العمل بوعي	403.	0.160	0.160	2.928 -0.403	27.88	0.000
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	468.	0.214	0.054	5.185 -0.481 -0.251	19.770 -9.211 -4.805	0.000

يتضح من الجدول (9) وجود مساهمة لأبعاد اليقظة الذهنية التالية (العمل بوعي، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) في التنبؤ بالاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات في محافظة الكرك، حيث فسرا ما نسبته (21%) من التباين، كان عامل (العمل بوعي) الأكثر قدرة على التنبؤ بالاحتراق النفسي حيث فسرا ما نسبته (16%) من التباين، ثم جاء عامل عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية وفسر ما نسبته (5.4%) من التباين. ولم تدخل عوامل الملاحظة والوصف وعدم إصدار الأحكام في التنبؤ بالاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الدامجة لوجود قدرة ضعيفة في التنبؤ بالاحتراق النفسي كما بينت نتائج التحليل. كما يلاحظ أن إسهام العمل بوعي وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية في الاحتراق النفسي هو تأثير سلبي، أي أنه كلما ازداد مستوى العمل بوعي وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية يؤدي ذلك إلى نقصان مستوى الاحتراق النفسي.

كما نلاحظ أن بُعد التصرف بوعي الأكثر تنبؤاً كما ورد في الجدول (9)، ويمكن عزو مساهمة عامل التصرف بوعي في التنبؤ بالاحتراق النفسي، حيث يتعرض المعلم خلال عملية التدريس للكثير من الصعوبات والتحديات ويعزز الوعي الذاتي للمعلمين إدراك اللحظة الراهنة كما هي، حيث أن المعلمون الذين يركزون انتباههم على اللحظة الراهنة أثناء أنشطتهم التدريسية ويواصلون التفاعل مع الطلاب بطريقة مقبولة، من المرجح أن يدركوا الصعوبات التي تنشأ في الفصل الدراسي ويحاولوا إيجاد الحلول المناسبة لها. أي أن القدرة على إدارة الغرفة الصفية وما ينشأ من صعوبات خلالها، هذا من شأنه أن يساهم في التخفيف أو الوقاية من الاحتراق النفسي.

كما جاء عامل عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية في المرتبة الثانية، كما جاء في الدراسات السابقة تعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن التي تسبب الاحتراق النفسي، وكما ذكرنا سابقاً أن مهنة التدريس تتطلب من المعلم أن يكون قادراً على تنظيم وإدارة مشاعره وأفكاره حيث تُعزز ممارسات اليقظة الذهنية الوعي بالحالة الانفعالية للفرد، مما يسمح للمعلمين بالتوقف والاستجابة بتأنٍ بدلاً من التصرف بإندفاعية. يمكن أن يُساعد هذا الوعي الانفعالي في منع الاحتراق النفسي وتعزيز نهج تدريس أكثر توازناً، تدعم هذه النتيجة دراسة (Basha & Yadav, 2024).

حيث أظهرت أن المعلمين الذين مارسوا اليقظة الذهنية شهدوا تحسناً في التنظيم العاطفي، مما أثر إيجاباً على تفاعلاتهم مع الطلاب والزملاء. كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Taylor & Millier, 2015)، كما تتفق مع دراسة (Amit, Ahmed, 2024) حيث تفسر اليقظة الذهنية مع المرونة النفسية ما نسبته 23.8% من التباين الكلي للاحتراق النفسي. وتوصلت دراسة (Askari, Bafrooei, & Hassani, 2022) أن اليقظة الذهنية أثرت على المشاعر السلبية للتدريس، بما في ذلك الحزن والغضب والخوف، وخففها.

ومما سبق يتضح لنا أهمية أهمية الجانب الوقائي والعلاجي لممارسات اليقظة الذهنية في التخفيف من التوتر لدى المعلمين، حيث أنها تساعد من خلال الملاحظة على إدراك ما يمرون به من ضغوط مهنية وهذا من خلال الملاحظة بدون إصدار الأحكام، والوصف الدقيق للأحداث على مستوى الذات والبيئة المدرسية، والتصرف بوعي من خلال التركيز على الموقف دون السماح للأفكار التلقائية والمشاعر السلبية بالتأثير على الموقف، مما يساهم في جعله أكثر فاعلية وتحكماً في الأحداث من حوله.

5. التوصيات والمقترحات

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحثان المسؤولين بوزارة التربية والتعليم وكل الإدارات والجهات ذات العلاقة ويقترحان عليهم الآتي:

- 1- إدماج مهارات اليقظة الذهنية ضمن برامج التنمية المهنية المستدامة لمعلمي المدارس الدامجة للحد من الاحتراق النفسي.
 - 2- تصميم برامج إرشادية تطبيقية تركز على مهاراتي التصرف بوعي وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية بوصفها أقوى العوامل التنبؤية للاحتراق النفسي.
 - 3- توفير بيئات عمل داعمة نفسياً وتنظيم عبء العمل بما يراعي الخصوصية النفسية والمهنية لمعلمي التعليم الدامج.
 - 4- تقديم جلسات تدريبية دورية قائمة على اليقظة الذهنية لتعزيز التكيف النفسي وتقليل الضغوط المهنية لدى المعلمين.
 - 5- تضمين مساقات اليقظة الذهنية وإدارة الضغوط المهنية ضمن برامج إعداد المعلمين قبل الخدمة.
 - 6- تبني سياسات داعمة للصحة النفسية للمعلمين في المدارس الدامجة باعتبارها عنصراً أساسياً في جودة التعليم الشامل.
 - 7- تشجيع الدراسات التطبيقية والتجريبية التي تختبر فاعلية برامج اليقظة الذهنية في خفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين.
 - 8- الاهتمام بالرفاه النفسي للمعلم بإعداد البرامج التي تضمن التخفيف من الضغوط التي تواجهه خلال العمل.
 - 9- من المهم إعداد تدريب على اليقظة الذهنية في التدريس، وإدراجه في برامج تدريب المعلمين.
 - 10- مقترحات الدراسات المستقبلية
1. إجراء دراسة تجريبية لقياس فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الدامجة.
 2. دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية وجودة الحياة الوظيفية والرضا المهني لدى معلمي التعليم الدامج في محافظات أردنية مختلفة.
 3. بناء نموذج بنائي يفسر دور اليقظة الذهنية كمتغير وسيط بين الضغوط المهنية والاحتراق النفسي لدى المعلمين في البيئات التعليمية الشاملة.
 4. يُقترح التحقق في المزيد من المتغيرات الوسيطة لدراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي واليقظة الذهنية.
 5. إجراء المزيد من البحوث التي تستهدف المعلمين بعد عملية الدمج ضمن الخطة العشرية.

قائمة المراجع

أولاً. المراجع بالعربية:

- إخلاص الحوامدة، وجهد القرعان. (2024). مستوى توفر عناصر التعلم الدامج في مدارس التعليم العام في محافظة الطفيلة من وجهة نظر المعلمين. جامعة مؤتة. الأردن: رسالة ماجستير منشورة.
- آلاء الشهري، وفادية عبد النبي. (2022). واقع الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة ذوي صعوبات التعلم في منطقة عسير. جامعة نجران. رسالة ماجستير منشورة.
- هينساوي صبري، حسن عبد المعطي، وصفاء عجاجة. (2021). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين. جامعة الزقازيق، 123، 377-325.
- سامي الختاتنة. (2009). الاحتراق النفسي وعلاقتها بمرونة الأنا لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية. مؤتة للبحوث والدراسات، 24 (2)، 320-275.
- شيماء خلف. (2021). اليقظة الذهنية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية ومدرساتها. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، 3، 1-26.

- الضبع، فتحي؛ محمود، أحمد2013. فاعلية اليقظة الذهنية في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، 1(34)، 1-75.
- الضبياني، عامر. 2021. اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 11(5)، 136-147.
- الطائي، ايمان؛ وعبد الرحمن، محمد. 2017. اليقظة الذهنية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق: دراسة عبر ثقافية مقارنة. دراسات تربوية ونفسية، 1(97)، 5-40.
- عبدالعزيز راشد الدهماني، أحمد محمد الفواعير، خليفة أحمد القصابي، ومسعود سعيد الحديدي. (2024). الاحتراق النفسي وعلاقته بالتدفق النفسي لدى معلمي شمال الباطنة في سلطنة عمان. 1-142.
- محمد يعقوب، منال الحملاوي، ونفيسة عمر. (2024). اليقظة الذهنية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين معدلين للعلاقة بين الاحتراق الوظيفي وصراع الأدوار لدى عينة من معلمي المدارس الخاصة. مصر: رسالة ماجستير منشورة.
- مصري، عوجة. م. (2020). مستوى الصعوبات التي تواجه دمج الطلبة ذوي الإعاقة في المدارس الحكومية في مدينة الخليل من وجهه نظر معلمهم. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، 47-78، 1(9).
- معاذ عمر. (2022). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى معلمي المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم. مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، 10(4)، 128-105.
- نهلة عبد التواب. (2020). تأثير برنامج الحد من الاجهاد القائم على اليقظة العقلية على الاجهاد والاحتراق الوظيفي لدى الممرضات النفسيات. المجلة المصرية الطبية، 432-460.
- هلال الغافري، ضحى عبود، خليفة القصابي، وعبد العزيز بنجلالي. (2018). الاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظة جنوب الباطنة وعلاقته بالكفاءة. عُمان: رسالة ماجستير منشورة.
- هياء الخرعان. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في مكة المكرمة. مجلة كلية التربية بالزقازيق، 38(131).
- ولاء العطوي. (2022). معوقات دمج الطلبة ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة في المدرسة العادية من وجهه نظر طالبات التربية الخاصة في جامعة العلوم الاسلامية العالمية في الاردن. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 11(1)، 615-593.

ثانياً. المراجع بالإنجليزية

- Abenavoli, R., Jennings, P., Greenberg, M., Harris, A., & Katz, D. (2013). The protective effects of mindfulness against burnout among educators. *The Psychology of Education Review*, 37(2), 57-69.
- Ahmed, S., & Amit. (2024). Protective Factors of Burnout: Resilience and Mindfulness. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(1), 1-13.
- Antoniou, A. S., Ploumpi, A., & Ntalla, M. (2013). Occupational Stress and Professional Burnout in Teachers of Primary and Secondary Education: The Role of Coping Strategies. *SciRes*, 4(3), 349-355.
- Askari, F., Bafrooei, K., & Hassani, H. (2022). Effectiveness of Mindfulness Training on Teaching Emotions and Job Stress of Teachers. *International Journal of Psychology*, 16(1), 113-139.
- Atienza, K. J., & Jimenez, K. s. (2024). The Effectiveness of Mindfulness Meditation on Burnout Among Healthcare Workers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Department of Family and Community Medicine, Batangas Medical Center*, 62(1), 155-170.
- Atmaca, Ç. (2017). A burning issue among English teachers: Reflections of in-service teachers on job satisfaction and burnout. *ELT Research Journal*, 6(1), 89-115.
- Basha, S., & Yadav, S. (2024). "The Impact of Mindfulness Practices on Teacher Well-Being and Burnout". *International Journal of Arts & Education Research*, 13(1), 308-315.
- Bautista, D. (2025). Comprehensive Study of Teacher's Burnout and its Implications for Meaningful Mindfulness Activities. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 7(3), 1-12.
- 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, 822-848. doi: 10. 1037/0022-3514. 84. 4. 822.

- Bucio, R. L., & Dioso, E. D. (2023). Teacher Burnout and its Effect to the Teaching Quality Self-Efficacy. *IJARIE*, 9 (4), 1508-1522.
- Calin, F. M., & Tasențe, T. (2022). The effects of burnout on the professional activity of teachers. *Technium Social Sciences Journal*, 34, 430-440.
- Candeias, A. A., Galindo, E., Calisto, I., Borralho, L., & Reschke, K. (2021). Stress and burnout in teaching.
- Catherine, K. R., Onyango, G., & Mungai, J. G. (2024). Effects of teachers' stress and burnout on their professional performance in public secondary schools in Kenya. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 21 (2), 705-712.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48, 198-208. doi:10. 1037/a0022062.
- Fendel, J. C., Bürkle, J. J., & Göritz, A. S. (2021). Mindfulness-Based Interventions to Reduce Burnout and Stress in Physicians: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Association of American Medical Colleges*, 96 (5), 751-764.
- Fernet, C., Guay, F., Senécal, C., & Austin, S. (2012). Predicting intraindividual changes in teacher burnout: The role of perceived school environment and motivational factors. *Teaching and Teacher Education*, 28, 541-525.
- Flook, L., Goldberg, S., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. (2023). Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout, and Teaching Efficacy. *Compilation*, 7(3), 182-191.
- Floricica, C. M., Tănase, T., & Antonia, S. (2022). The effects of burnout on the professional activity of teachers. *Technium Social Sciences Journal*, 34, 430-440.
- Flos, S. D., Miana, B. S., Ganga, F., Maldonado, D. Á., Puentes, C. A., & Oradini, N. B. (2025). The Modulating Effect Of Mindfulness on the Relationship Between Work Characteristics and Burnout. *Psychology and Psychiatry with International Mention*, 50(3), 162-175.
- Fore, C., Martin, C., & Bender, W. N. (2002). Teacher burnout in special education: The causes and the recommended solutions. *The High School Journal*, 86, 36–44. <https://doi.org/10.1353/hsj.2002.0017>
- Gilmour, A. F., Sandilos, L. E., Pilny, W. V., Schwartz, S., & Wehby, J. H. (2022). Teaching Students With Emotional/Behavioral Disorders: Teachers' Burnout Profiles and Classroom Management. *Journal of Emotional and Behavioral*, 30 (1), 16-28.
- Goldberg, S. (2017). Why mindfulness belongs in counseling psychology: A synergistic clinical and research agenda, *Counselling Psychology Quarterly*, 31 (3), 317-335, <https://doi.org/10.1080/09515070.2017.1314250>
- Gordesli, M. A. (2022). Mindfulness in Teaching and Job Burnout: The Mediating Role of SelfEfficacy*. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9 (3), 551-560.
- Gracia, P. G., & Blazquez, B. O. (2017). Burnout and Mindfulness Self-Compassion in Nurses of Intensive Care Units. *Wolters Kluwer Health*, 31 (4), 225-233.
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43, 495-513.
- Hidajat, T., Edwards, E., Wood, R., & Campell, M. (2023). Mindfulness-based interventions for stress and burnout in teachers: A systematic review. *Elsevier Ltd*, 2-19.
- Jomoad, P. D., Antiquina, M. M., Cericos, E. U., Bacus, J. A., Vallejo, J. H., Dionio, B. B., Clarin, A. S. (2021). Teachers' workload in relation to burnout and work performance. *International Journal of Educational Policy Research and Review*, 8 (2), 48-53.
- Kansu, C. Ç., & Çalışır, M. (2024). Investigation of Burnout Levels and Reasons of Teachers Teaching Languages (Language Trainers) to Foreign Primary School Students. *Kastamonu Education Journal*, 32 (1), 181-191.
- Kansu, C. Ç., & Çalışır, M. (2024). Investigation of Burnout Levels and Reasons of Teachers Teaching Languages (Language Trainers) to Foreign Primary School Students. *Kastamonu Education Journal*, 32 (1), 180-192.
- Larrivee, B. (2012). *Cultivating teacher renewal: Guarding against stress and burnout*. Lanham, MD: R&L Education.
- Liu, D., & Du, R. (2024). Psychological capital, mindfulness, and teacher burnout: insights from Chinese EFL educators through structural equation modeling. *Organizational Psychology*, 15. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1351912>

- Ma, Y., & Liu, Z. (2024). Emotion regulation and well-being as factors contributing to lessening burnout among Chinese EFL teachers. *Acta Psychologica*, 245. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104219>
- Marek, T., Schaufeli, W. B., & Maslach, C. (2017). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. London, England: Routledge.
- Masitha, K. D., Anggraeni, N., & Saroinsong, W. P. (2022). Pre-school Teachers' Burnout: Examining the Relation to the Quality of Student-Teacher Interaction. *IJCAH*, 672-679.
- Mota, A. I., Lopes, J., & Oliveira, C. (2023). The burnout experience among teachers: A profile analysis. *School of Psychology*, 1-16. doi:DOI: 10.1002/pits.22956
- Moyano, N., Perez-Yus, M., Mercadal, P., Navarro, M., Valle, S., & Marin, J. (2023). Burned or engaged teachers? The role of mindfulness, self-efficacy, teacher and students' relationships, and the mediating role of intrapersonal and interpersonal mindfulness. *springer*, 42, 11719–11732.
- O'Dell, C., & Kasowicz, M. (2023). *Mindfulness as a Means of Reducing Teacher Burnout*. Department of Education. St. Paul: Concordia University. Retrieved from https://digitalcommons.csp.edu/teacher-education_masters
- Peras, I., Veldin, M., & Kozina, A. (2024). UNDERSTANDING MINDFUL TEACHING THROUGH TEACHER BURNOUT AND RELATIONAL COMPETENCE. *y Manja Veldin*, 404-406.
- Prasajo, L. D., Habibi, A., Yaakob, M. F., Pratama, R., Yusof, M. R., Mukminin, A., & Hanum, F. (2020). Teachers' burnout: A SEM analysis in an Asian context. *Heliyon*, 6(1).
- Sha, R. (2021). A Study on the Relation Between Teacher Burnout and Teacher Effectiveness Among Secondary School Teachers of Private Schools, West Bengal. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)*, 8(2), 955-963.
- Taylo, N., & Millear, M. (2015). The contribution of mindfulness to predicting burnout in the workplace. *elsevier*, 89, 123-128.
- Thompson, K. (2017). Elementary Title I Teachers Perception of Stress, Burnout and the Impact on Retention (Thesis, Concordia University, St. Paul). Retrieved from https://digitalcommons.csp.edu/cup_commons_grad_edd/118
- Thompson, K., Graham, D., Mendes, J., & Hollis, M. (2017). *Elementary Title I Teachers Perception of Stress, Burnout and the Impact on Retention*. Concordia University. Portland: College of Education.
- Tikkanen, L., Haverinen, K., Pyhältö, K., Pietarinen, J., & Soini, T. (2022). Differences in Teacher Burnout Between Schools: Exploring the Effect of Proactive Strategies on Burnout Trajectories. *frontiers in education*, 1-13. doi:i: 10.3389/feduc.2022.858896

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

غير موافق	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارة	
					أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليًا نتيجة عملية التدريس	1
					أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي	2
					أشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل	3
					من السهل معرفة مشاعر طلابي	4
					أشعر أنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر	5
					إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد	6
					أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي	7
					أشعر بالاحتراق النفسي من عملي	8
					أشعر أن لي تأثيرًا إيجابيًا في حياة كثير من الناس من خلال عملي	9

غير موافق	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارة	
					أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس	10
					أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني	11
					أشعر بالحياة والنشاط	12
					أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس	13
					أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير	14
					حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل	15
					إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة	16
					أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي	17
					أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي	18
					أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة	19
					أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	20
					أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي	21
					أشعر أن الطلبة يلوموني عن بعض مشاكلهم	22

مقياس الوجوه الخمسة لليقظة الذهنية

م	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
1	ألاحظ بوعي حركة جسدي عندما أمشي.					
2	أجيد اختيار الكلمات التي تصف مشاعري.					
3	أنتقد نفسي بسبب شعوري بانفعالات غير عقلانية أو غير لائقة.					
4	ألاحظ مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة للقيام بأي رد فعل نحوها.					
5	عندما أقوم بفعل شيء ما، يتشتت ذهني بسهولة.					
6	عندما استحم، استشعر جريان الماء على جسدي.					
7	يمكنني التعبير عن معتقداتي وآرائي وتوقعاتي لفظياً بكل سهولة					
8	لا أهتم بما أفعله لأنني مستغرق في أحلام اليقظة أو القلق أو التشتت.					
9	أراقب مشاعري دون أن انغمس فيها.					
10	أخبر نفسي بأنني لا يجب أن أشعر بالمشاعر التي تمر بي					
11	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكاري وانفعالاتي وأحاسيسي الجسدية.					
12	يصعب علي إيجاد الكلمات التي تصف ما يدور بداخلي.					
13	يتشتت انتباهي بسهولة.					
14	أعتقد أن بعض أفكاري غير منطقية، ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة.					
15	أنتبه للأحاسيس، مثل الريح على شعري أو الشمس على وجهي					
16	يصعب علي إيجاد الألفاظ المناسبة للتعبير عما أشعر به.					
17	أستطيع أن أحكم على ما إذا كانت أفكاري جيدة أم سيئة.					
18	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث لي في الوقت الحالي.					

م	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
19	عندما يكون لدي أفكار أو تخیلات مزعجة، أستطيع ملاحظتها فقط دون أن تسيطر علي.					
20	أنتبه جيداً للأصوات، مثل دقات الساعة أو زقزقة الطيور أو حركة السيارات من حولي.					
21	عند تعرضي لمواقف صعبة أتمهل مباشرة قبل الاستجابة لها.					
22	يصعب علي أن أصف أحاسيسي الجسدية لأنني لا أستطيع العثور على الكلمات المناسبة لها.					
23	أتصرف بتلقائية دون الوعي بما أقوم به.					
24	عندما تكون لدي أفكار أو تخیلات مؤلمة أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.					
25	أحدث نفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.					
26	ألاحظ روائع الأشياء ومذاقها.					
27	حتى عندما أشعر بالضيق الشديد، أستطيع أن أجِد طريقة للتعبير عن ذلك لفظياً.					
28	أقوم بممارسة كثير من الأنشطة دون أن أكون منتبهاً لها.					
29	عندما يكون لدي أفكار أو تخیلات مؤلمة، يمكنني فقط ملاحظتها دون إصدار رد فعل فوري.					
30	أعتقد أن بعض مشاعري سيئة أو غير مناسبة ولا يجب أن أشعر بها.					
31	ألاحظ العناصر والخصائص المرئية في الفن أو الطبيعة مثل الألوان والأشكال والقوام أو أنماط الضوء والظل.					
32	بطبيعتي أميل للتعبير عن تجاربي بالكلام.					
33	عندما تكون لدي أفكار أو تخیلات مؤلمة، ألاحظها فقط وأتركها تذهب دون أن تؤثر علي.					
34	أقوم بكثير من الأعمال أو المهام تلقائياً دون أن أكون واعياً بما أقوم به.					
35	عندما تكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أحكم على نفسي بأنني جيد أو سيئ اعتماداً على محتوى هذه الفكرة أو الصورة.					
36	أكون منتبهاً لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.					
37	يمكنني عادة وصف ما أشعر به في الحاضر بقدر كبير من التفصيل.					
38	أجد نفسي أفعل أشياء دون أن أنتبه إليها.					
39	استهجن نفسي وأومها عندما تراودني أفكار غير عقلانية.					