

تدريب المعلمين على اليقظة الذهنية: تقليل التوتر وتحسين الصحة النفسية على مستوى البلاد

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 9, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تدريب المعلمين على اليقظة الذهنية: تقليل التوتر وتحسين الصحة النفسية على مستوى البلاد. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118586>

هل تخيلت يوماً أن مجرد بضع دقائق من الهدوء والتركيز يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في حياة معلمينا؟ في عالم يتسم بالضغوط المتزايدة والتحديات المستمرة، يواجه المعلمون أعباءً ثقيلة تؤثر على صحتهم النفسية وقدرتهم على تقديم أفضل ما لديهم للطلاب. سؤال يطرح نفسه: هل يمكن لتدريب بسيط على اليقظة الذهنية (Mindfulness) أن يكون الحل لمساعدة هؤلاء الأبطال الخفيين؟

منهجية البحث

للإجابة على هذا السؤال، قام باحثون في مشروع SELFCARE (Stress-free Everyday Life for Children and Adolescents Research) في الدنمارك بإجراء دراسة واسعة النطاق شملت 110 مدارس على مستوى البلاد. تم اختيار المدارس عشوائياً وتقسيمها إلى مجموعتين: مجموعة تدخل (54 مدرسة تضم 97 معلماً) ومجموعة ضابطة (56 مدرسة تضم 94 معلماً). المجموعة التدخلية تلقت برنامجاً تدريبياً منظماً لمدة عام كامل يركز على اليقظة الذهنية. هذا البرنامج لم يكن مجرد ورشة عمل عابرة، بل كان عبارة عن ثلاثة أجزاء متكاملة تهدف إلى تزويد المعلمين بالأدوات والمهارات اللازمة لدمج اليقظة الذهنية في حياتهم اليومية وفي الفصل الدراسي.

تم تقييم الصحة النفسية للمعلمين في كلا المجموعتين باستخدام ثلاثة مقاييس معتمدة لتقييم الحالة النفسية، مع التركيز بشكل خاص على مقياس الإجهاد المتصور (Perceived Stress Scale) كمقياس رئيسي. بالإضافة إلى ذلك، تم استخدام تسعة مقاييس أخرى لتقييم جوانب مختلفة من الصحة النفسية، بما في ذلك القدرة على التعافي والمرونة النفسية (Brief Resilience Scale). تم جمع البيانات في بداية الدراسة وبعد عام كامل من التدريب، مع الحرص على تحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية متطورة مثل نماذج الانحدار الخطي ذات التأثيرات المختلطة (mixed-effects linear regression models) وتقنية bootstrap لضمان دقة النتائج.

النتائج

أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المبني على اليقظة الذهنية كان له تأثير إيجابي على الصحة النفسية للمعلمين، وإن كان هذا التأثير متواضعاً. فقد وجد الباحثون انخفاضاً ملحوظاً في مستوى الإجهاد المتصور لدى المعلمين الذين شاركوا في البرنامج التدريبي (بفارق $d = -0.38$ ، Cohen's d)، مما يشير إلى أنهم شعروا بضغط أقل في حياتهم اليومية. هذا الانخفاض في الإجهاد كان ذا دلالة إحصائية، مما يعني أنه ليس مجرد صدفة.

ومع ذلك، لم يظهر البرنامج التدريبي أي تأثير كبير على مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين (بفارق $d = 0.12$ ، Cohen's d). وهذا يعني أن البرنامج لم يساعد المعلمين على تطوير قدرتهم على التعافي من الصعوبات والتحديات بشكل ملحوظ. تجدر الإشارة إلى أن البيانات تم جمعها من 57 معلماً في مجموعة التدخل و 65 معلماً في المجموعة الضابطة بعد عام واحد من بدء الدراسة.

دلالات

تشير هذه النتائج إلى أن تدريب المعلمين على اليقظة الذهنية يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتعزيز صحتهم النفسية، وخاصة فيما يتعلق بتقليل الإجهاد على المدى الطويل. هذا الاكتشاف له أهمية كبيرة، نظراً لأن الإجهاد المزمن يمكن أن يؤثر سلباً على أداء المعلمين وجودة التعليم المقدم للطلاب. فالمعلم الذي يعاني من الإجهاد قد يجد صعوبة في التركيز، والتفاعل مع الطلاب، وإدارة الفصل الدراسي بفعالية.

على الرغم من أن البرنامج لم يحسن المرونة النفسية بشكل كبير، إلا أن تقليل الإجهاد بحد ذاته يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على جوانب أخرى من الصحة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون من الضروري تطوير برامج تدريبية أكثر شمولاً تستهدف بشكل خاص تعزيز المرونة النفسية لدى المعلمين.

يؤكد الباحثون على أن هذه الدراسة تركز على المعلمين الذين اختاروا المشاركة في البرنامج التدريبي بأنفسهم. لذلك، قد لا تكون النتائج قابلة للتعميم على جميع المعلمين. ومع ذلك، فإن هذه الدراسة تقدم دليلاً قوياً على أن اليقظة الذهنية يمكن أن تكون أداة قيمة لدعم الصحة النفسية للمعلمين وتحسين بيئة العمل في المدارس.

Reference

Axelsen, H.L. (2026). *Effectiveness of a one-year teacher training program in delivering school-based mindfulness on schoolteachers' mental health: A nationwide cluster-randomized trial*. Social Science and Medicine.

DOI: [10.1016/j.socscimed.2025.118814](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118814)