

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

د/ إيناس سيد علي عبد الحميد جوهر *

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

الكلمات المفتاحية:

اليقظة العقلية- الضغوط المدركة- الفاعلية الذاتية.

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