



(١٦٩) (١٨٨)

العدد الخامس  
والثلاثون

اليقظة العقلية السماتية وعلاقتها بالإجهاد المهني لدى مدرسي المرحلة المتوسطة

م.م الاء صباح محمد

جامعة واسط / كلية التربية للعلوم الصرفة

alaa.mohammed@uowasit.edu.iq

المستخلص :

هدف البحث الحالي إلى تعرف اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني لدى مدرسي المرحلة المتوسطة، وتعرف العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني. وقد اقتصر البحث الحالي على عينة بلغت (٣٣٣) مدرسا ضمن المدارس الحكومية الصباحية في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥). ولتحقيق أهداف البحث استعمل الباحث مقياس اليقظة العقلية السماتية الذي اعده ريكرت (٢٠١٦) Rickert والمتكون من (١٥) فقرة، ومقياس عبد علي، وآخرون (2022) Abdali et al. والمتكون من (١٥) فقرة. وبعد التحقق من صدق وثبات المقياسين تم تطبيقهما على عينة البحث، وعبر استعمال البرنامج الإحصائي (SPSS) توصل البحث إلى النتائج الآتية:- وجود يقظة عقلية سماتية لدى مدرسي المرحلة المتوسطة، ووجود إجهاد مهني، فضلا عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني. وقد تم وضع عددا من التوصيات والمقترحات على ضوء هذه النتائج التي توصل إليها البحث الحالي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية السماتية، الإجهاد المهني.

### Dispositional Mindfulness and its Relation to Occupational Stress

#### Among Middle School Teachers

Assis.Lec.ALaa Sabah Muhammad.M

Wasit University/College Education for Pure Sciences

alaa.mohammed@uowasit.edu.iq

Abstract:

The following research aims to identify the dispositional mindfulness and occupational stress among middle school teachers, as well as identify the correlation between dispositional mindfulness and occupational stress. The



sample is consisted of (333) teachers in government of Babylon city, in the course of study of (2024-2025). For achieving aims, the researcher adopted the dispositional mindfulness scale prepared by Rickert (2016), which consists of (15) items, and Abdali et al. (2022) scale for occupational stress, which consisted of (15) items. The research results that there are dispositional mindfulness, there are occupational stress, and there are no positive correlation between dispositional mindfulness and occupational stress. In light of the results, the researcher developed a number of recommendations and suggestions.

**Key Words:** Dispositional Mindfulness, Occupational Stress.

الفصل الأول:- تعريف بالبحث:

مشكلة البحث:

تُعدّ المرحلة الدراسية المتوسطة بيئةً مُتطلبَةً للغاية لكلِّ من الطلبة والمدرسين، إذ يمرّ الطلبة بتغيراتٍ تطوريةٍ كبيرة، ويواجهون ضغوطاً أكاديميةً متزايدةً، ويحاولون تشكيل هوياتهم، وهنا يواجه المدرسون، بدورهم، تحدي إدارة احتياجات التعلم المتنوعة، ومعالجة المشكلات السلوكية، وتعزيز بيئة تعليمية إيجابية في خضم هذه التعقيدات، ونتيجةً لذلك، قد يواجه المدرسون ذوو اليقظة العقلية السماتية المنخفضة صعوبةً في التعامل بفعالية مع ضغوط العمل الكامنة، فقد يجدون أنفسهم يتفاعلون باندفاعية مع المواقف الصعبة، ويعانون من ردود فعل عاطفية متزايدة، ويشعرون بسهولة بالإرهاق من متطلبات الصف الدراسي والطلبة (Aikens et al.,2014:723). وعليه، فإنّه من المشكلات الرئيسية الناجمة عن انخفاض مستوى اليقظة العقلية السماتية لدى المدرسين هي احتمالية التعرض للإجهاد، فقد يكون مدرسو المرحلة المتوسطة الأقل انسجامًا مع تجاربهم وعملهم أقل قدرة على التعرف على علامات التوتر والإرهاق المبكرة والاستجابة لها، وهذا بدوره قد يقود إلى إجهاد مزمن، واستنزاف عاطفي، ومن ثم، الإرهاق، إذ لا يؤثر الإرهاق على صحة المدرس فحسب، بل يؤثر سلبًا أيضًا على فعالية تدريسه وإدائه المهني، فقد يُظهر المدرسون المصابون بالإرهاق الذاتي انخفاضًا في الحماس، وتناقصًا في التعاطف، وضعفًا في القدرة على التواصل مع طلبتهم (Brown & Ryan,2003:824).

إلى جانب ذلك، يُعدّ الإجهاد المهني لدى مدرسي المرحلة المتوسطة مشكلةً كبيرةً ومتعددة الجوانب، كونها ذات عواقب بعيدة المدى على المدرسين والطلبة بعامة، فان احد المصادر الرئيسية



للضغط ينبع من طبيعة طلبة المرحلة المتوسطة، إذ يمر هؤلاء الطلبة بمرحلة المراهقة المضطربة، ويشهدون تغيرات جسدية وعاطفية واجتماعية كبيرة، وهذا يتطلب قدرًا كبيرًا من الصبر والتعاطف ومهارات إدارة الصف، والتي قد تُرهقهم عاطفيًا وتُساهم في الشعور بالإجهاد (Havarneanu et al., 2019:73) وفضلا عن ذلك، فإن الأعباء الأكاديمية الملقاة على عاتق مدرسي المرحلة المتوسطة كبيرة، إذ إنهم مسؤولون عن إعداد الطلبة للمرحلة الإعدادية، كما تساهم الأعباء الإدارية ونقص الموارد بشكل كبير في ضغوط العمل، فغالبًا ما يواجه مدرسو المرحلة المتوسطة أعباء عمل ثقيلة، بما في ذلك تخطيط الدروس، والتقييم، وحضور الاجتماعات، والتواصل مع أولياء الأمور، ويمكن أن تؤدي محدودية الوصول إلى الموارد، مثل التكنولوجيا، وفرص التطوير المهني، إلى تفاقم مشاعر الإحباط وعدم الكفاءة، كما يمكن أن يؤدي نقص الدعم الإداري والتقدير إلى الشعور بالعزلة والإحباط (Aminian et al, 2011:27). واستنادًا إلى ما تقدم، فإنه يمكن للباحث إبراز مشكلة البحث الحالي عبر الإجابة عن التساؤل الآتي:

هل هنالك علاقة بين اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني لدى مدرسي المرحلة المتوسطة؟

#### اهمية البحث:

تعدّ مرحلة الدراسة المتوسطة فترة حرجة تتميز بتغيرات جسدية وعاطفية واجتماعية كبيرة، وتشكل اليقظة العقلية السماتية موردًا قيمًا لمدرسي المرحلة المتوسطة، إذ تُعزز المرونة والرفاهية بشكل عام، إذ يكون المدرس اليقظ أكثر قدرةً على تنظيم عواطفه، والتعامل مع المواقف العصبية بهدوءٍ واتزان، والحفاظ على منظورٍ واضحٍ للامور، إذ يمكن للمدرسين تعزيز وعيهم الذاتي، وإدراك محفزاتهم وردود أفعالهم، وهذا الوعي يتيح لهم اتخاذ خيارات أكثر وعيًا في تفاعلاتهم مع الطلبة والزملاء وأولياء الأمور (Dane & Brummel, 2013:106). وفضلا عن ذلك، يمكن لليقظة العقلية السماتية أن تعزز قدرة المدرس على خلق بيئة صافية إيجابية وداعمة، حيث يميل المدرسون اليقظون إلى التحلي بالتعاطف والصبر، وهي صفات أساسية لبناء علاقات قوية مع الطلبة، وعبر نمذجة اليقظة العقلية، يمكن للمدرسين أيضًا تشجيع الطلبة على تطوير مهارات اليقظة العقلية الخاصة بهم، مما يُحسن انتباههم وتركيزهم وتنظيم انفعالاتهم (Aikens et al., 2014:724).

وضمن السياق ذاته، فإن معالجة أسباب الإجهاد المهني لدى المدرسين يفيد في الشعور بالرفاهية، وارتفاع الشعور بالإنجاز الشخصي، وهذا من ثم يؤثر إيجابًا على الصحة النفسية والجسدية للمدرسين ويسهم أيضًا في ارتفاع الشعور بالرضا الوظيفي وتقليل معدلات دوران الموظفين



او نقلهم، وهذا كله يصب في مصلحة العملية التعليمية في العموم ويخلق حالة من الاستقرار داخل البيئة المدرسية (Brown & Ryan,2003:825). إلى جانب ذلك، تكمن أهمية معالجة الإجهاد المهني في كونها تؤثر مباشرة على فعالية التدريس، إذ يتمكن المدرسون من ثم من الحفاظ على إدارة الفصل الدراسي، وتقديم دروس شيقة، وتقديم دعم فردي للطلبة، وتتعزيز قدرتهم على التواصل مع الطلبة وخلق بيئة تعليمية إيجابية، وهذا يؤثر هذا بدوره على تحصيل الطلبة والمناخ المدرسي بشكل العام، وهذا يُبرز أهمية دعم الصحة النفسية للمدرسين لتحسين النتائج التعليمية Herman et al.,2020:69).

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تعرف:

- ١- اليقظة العقلية السماتية لدى مدرسي المرحلة المتوسطة.
- ٢- الإجهاد المهني لدى مدرسي المرحلة المتوسطة.
- ٣- العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني لدى مدرسي المرحلة المتوسطة.

#### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني لدى مدرسي المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية الصباحية في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

#### تحديد المصطلحات:

- ١- اليقظة العقلية السماتية:- عرفها كل من:
  - ١- براون وريان (٢٠٠٣) Brown & Ryan: عرفها كل من:
    - ١- انتباه ووعي منفتح أو مُتقبل للأحداث الجارية ويميل الأفراد إلى أن يكونوا أكثر انتباهًا لتجاربهم، وأقل تفاعلاً مع المشاعر السلبية، وأكثر انخراطاً في أنشطتهم اليومية (Brown & Ryan,2003:824)
    - ٢- ريكتر (٢٠١٦) Rickert: مجموعة مهارات انتباهية تتضمن التركيز، والقدرة على التركيز على ما يريد الفرد التركيز عليه ويميل الفرد الفطري إلى الانتباه الواعي في حياته اليومية، فهي قدرة على الانتباه إلى تجارب اللحظة الراهنة والوعي بها دون إصدار أحكام (Rickert,٢٠١٦:٣).



- التعريف النظري:

تبنى الباحث تعريف ريكرت (٢٠١٦) Rickert لكونه تبني مقياسه.

- التعريف الاجرائي:

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب جراء اجابته عن فقرات مقياس اليقظة العقلية السماتية المتبنى من قبل الباحث.

٢- الإجهاد المهني:- عرفه كل من:

١- هافارنيانو، وآخرون. (2019). Havarneanu et al.:

مجموعة من الأعراض، تشتمل على القلق، والاكتئاب، والإرهاق، يمكن أن تُضعف من الأداء الوظيفي، وتُقلل من الرضا الوظيفي، وتزيد من التغيب عن العمل وتسرب الموظفين (Havarneanu et al., 2019:73).

٢- عبد علي، وآخرون (2022). Abdali et al.:

إدراك الأفراد وجود خلل بين متطلبات عملهم وقدرتهم على تلبيتها، حيث يتأثر هذا الإدراك بعوامل مثل خصائص العمل، والمناخ التنظيمي، والدعم الاجتماعي، والاختلافات الفردية مثل الشخصية وأساليب التأقلم (Abdali et al., 2022:281).

- التعريف النظري:

تبنى الباحث تعريف عبد علي، وآخرون (2022) Abdali et al. لكونه تبني مقياسهم.

- التعريف الاجرائي:

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب جراء اجابته عن فقرات مقياس الإجهاد المهني المتبنى من قبل الباحث.

الفصل الثاني:- إطار نظري ودراسات سابقة:

اولاً:- إطار نظري:

مفهوم اليقظة العقلية السماتية:

يحظى مفهوم اليقظة العقلية السماتية باهتمام متزايد في البحوث النفسية، وهذا المفهوم يعبر عن ميل الفرد الفطري أو شبه الفطري إلى اليقظة في حياته اليومية، وهو ممارسة تُصقل بجهد واع، حيث تعكس اليقظة العقلية السماتية ميلاً طبيعياً للاهتمام بتجارب اللحظة الراهنة بانفتاح وفضول وتقبل، ويتميز مفهوم اليقظة العقلية السماتية بعدة عناصر أساسية: أولاً، انه يتضمن الوعي باللحظة



الراهنة، أي القدرة على تركيز الانتباه على التجربة الحالية دون تشتيت مفرد بأفكار الماضي أو مخاوف المستقبل، ثانيًا، يشتمل على التقبل، الذي يستلزم الاعتراف بالتجارب وتقبلها، سواءً كانت ممتعة أو غير ممتعة، دون إصدار أحكام مسبقة، ثالثًا، ترتبط اليقظة العقلية السماتية بعدم التفاعل، أي القدرة على ملاحظة أفكار المرء ومشاعره بوصفها أحداثًا ذهنية عابرة، بدلًا من التفاعل معها تلقائيًا، رابعًا، هذا المفهوم يشتمل على الوعي بالتجربة الداخلية، بما في ذلك الانتباه إلى الأحاسيس الجسدية والعواطف والأفكار (Dane & Brummel, 2013:106). ولقد اشارت الأبحاث في ها الصدد إلى أن اليقظة العقلية السماتية ترتبط بمجموعة من النتائج الإيجابية، حيث يميل الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية السماتية إلى إظهار تنظيم عاطفي أفضل، مع انخفاض معاناتهم من القلق والاكتئاب والتوتر، كما يُظهرون مرونة معرفية مُحسنة، مما يُمكنهم من التكيف بفعالية أكبر مع الظروف المتغيرة، إلى جانب ان اليقظة العقلية السماتية ترتبط بجودة العلاقات الشخصية، التي تتميز بزيادة التعاطف وتقليل التناقضات، حيث من المرجح أن تنشأ هذه الفوائد من زيادة الوعي والقبول الناتجين عن اليقظة العقلية السماتية ، مما يسمح للأفراد بالاستجابة لتحديات الحياة بمزيد من الاتزان والمرونة (Rickert, ٢٠١٦:٤).

#### اليقظة العقلية السماتية لدى المدرسين:

تمثل اليقظة العقلية السماتية الهدوء والوضوح واللطف، وهذا يدعم التعريفات السابقة لليقظة العقلية السماتية في ان الأفراد اليقظين يُظهرون الهدوء والوضوح واللطف، ولأن اليقظة العقلية السماتية تتضمن اتزانًا وتقبلًا فإنها ترتبط بمفهوم التوازن والهدوء العاطفي، لذا، ينبغي أن يكون المدرسون اليقظون هادئين ومستقرين ومنضبطين عاطفيًا في الفصل الدراسي في مواجهة التحديات، كما تتضمن اليقظة العقلية السماتية الانتباه واليقظة والوعي للتجارب لحظة بلحظة، وهو ما يرتبط بمفهوم الوضوح في الفكر والقول والفعل، ونظرًا، ينبغي أن يكون المدرسون اليقظون مُركزين وحاضرين تمامًا في الفصل الدراسي، وأن يضعوا توقعات واضحة لطلابهم (Rickert, ٢٠١٦:٧).

#### نظرية إعادة الإدراك، شابيرو، وآخرون Reperceiving Theory:

اقترح شابيرو وزملاؤه (Shapiro et al. (2006 أن اليقظة العقلية السماتية تسمح بتغيير في المنظور يُسمى إعادة الإدراك، أي القدرة على التراجع عن أفكار المرء ومشاعره والنظر إليها بموضوعية أكبر، حيث يُعد هذا الوعي فوق المعرفي سمة مميزة لمن يتمتعون بوعي ذهني مرتفع، وترى النظرية ان هنالك اليات رئيسة تعزز من اليقظة العقلية السماتية للأفراد تتمثل بالنية: أي



الهدف من الوعي الذهني، والانتباه: أي وعي مُركّز ومُستدام، والموقف: أي اللطف، والفضول، وعدم إصدار الأحكام، حيث تدعم هذه العمليات مجتمعةً اليقظة العقلية السماتية عبر تمكين الأفراد من الحفاظ على هذا الموقف الأكثر انفصلاً وقبولاً في الحياة اليومية (Shapiro et al.,2006,165).

### مفهوم الإجهاد المهني:

يُشير مفهوم الإجهاد المهني، وهو مشكلة شائعة في بيئة العمل الحديثة، إلى الاستجابات الجسدية والنفسية الضارة التي تحدث عندما تتجاوز متطلبات العمل قدرات الموظف أو موارده أو احتياجاته، إذ ينشأ هذا الإجهاد أو الإجهاد نتيجة تفاعل ظروف مكان العمل مع خصائصه الفردية، ويشمل مجموعة واسعة من مسببات الإجهاد وتأثيراتها اللاحقة على رفاهية الموظف وإنتاجيته التنظيمية، حيث ان هنالك عوامل كثيرة تساهم في الإجهاد المهني، منها عبء العمل المفرط، ونقص الاستقلالية، وضعف العلاقات الشخصية، وغموض الأدوار، وعدم كفاية الموارد، فضلاً عن ان بيئات العمل عالية الإجهاد التي تتميز بالمنافسة الشديدة والإجهاد المستمر على الأداء، يُمكن أن تُسهم بشكل كبير في مستويات الإجهاد، إلى جانب ذلك، أدى الانتشار المتزايد للتكنولوجيا والعولمة إلى تفاقم هذه المسببات، مما أدى إلى اضعاف الخطوط الفاصلة بين العمل والحياة الشخصية، وخلق شعور دائم بالنشاط (Abdali et al.,2022:282).

### الإجهاد المهني لدى المدرسين: الأسباب والعلاج:

يُعدّ الإجهاد المهني لدى المدرسين مصدر قلق بالغ، وله عواقب على المدرسين والطلبة والنظام التعليمي ككل، فلقد اشارت الأبحاث في هذا الصدد إلى وجود عوامل كثيرة تساهم في ارتفاع مستويات الإجهاد التي يعاني منها المدرسون، إذ غالباً ما تؤدي أعباء العمل الشاقة، بما في ذلك تخطيط الدروس، والتقييم، والمهام الإدارية، إلى الإرهاق النفسي، وغالباً ما يواجه المدرسون بيئات صعبة تتسم بسلوك طلابي مشاغب، ونقص في الدعم من جانب أولياء أمور الطلبة، ونقص في الموارد، وهذه العوامل مجتمعة يمكن أن تُؤدّد ضغوطات وشعوراً بالإرهاق وعدم التقدير، مما يؤثر سلباً على صحة المدرس النفسية (Taklavi & Farshi,2017:9). إلى جانب ذلك، فإنّه يمكن تطبيق الكثير من الاستراتيجيات لمعالجة الإجهاد المهني، حيث يمكن للمدارس توفير الدعم والموارد الكافية، بما في ذلك فصول دراسية أصغر حجماً من حيث عدد الطلبة، وتوفير التكنولوجيا، وفرص التطوير المهني التي تركز على إدارة التوتر وتقنيات إدارة الفصل الدراسي، فضلاً عن أن تشجيع



التعاون والعمل الجماعي بين المدرسين يمكن أن يعزز الشعور بالانتماء للمجتمع والمسؤولية المشتركة، مما يقلل من الشعور بالعزلة، وهذا من شأنه مساعدة المدرس على

تبني آليات للتكيف لإدارة إجهاده بفعالية ووضع حدود واضحة بين العمل والحياة الشخصية (Havarneanu et al.,2019:74).

**نموذج متطلبات العمل - الموارد المفسر للإجهاد المهني:**

يفترض نموذج متطلبات العمل - الموارد (JD-R) Demerouti, Bakker, Nachreiner, and Schaufeli الذي طوره كل من ديميروتي وباكر وناخراينر وشوفيلي، أن الإجهاد المهني ينشأ من اختلال التوازن بين متطلبات العمل وموارده، فتشير متطلبات العمل إلى جوانب العمل التي تتطلب جهدًا بدنيًا أو نفسيًا مستمرًا، ومن ثم ترتبط ببعض التكاليف الفسيولوجية والنفسية، حيث يمكن أن تكون هذه المتطلبات كمية، مثل عبء العمل وضغط الوقت، أو نوعية، مثل المتطلبات العاطفية والتعقيد المعرفي، فعندما تكون متطلبات العمل عالية ومستدامة، يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق والاحتراق النفسي (Bakker & Demerouti,2007:310). وعلى النقيض من ذلك، تشير موارد العمل إلى جوانب الوظيفة التي تسهم في تحقيق أهداف العمل، وتقلل من متطلبات العمل والتكاليف الفسيولوجية والنفسية المرتبطة بها، أو تحفز النمو والتطور الشخصي. يمكن العثور على الموارد على المستوى التنظيمي (مثل: الأجر، وفرص العمل، والأمان الوظيفي)، أو على المستوى الشخصي (مثل: دعم المشرف، ومناخ الفريق)، أو على مستوى المهمة (مثل: تنوع المهارات، والاستقلالية)، أو على المستوى الفردي (مثل: التفاؤل، والمرونة). تُخفف موارد العمل من تأثير متطلبات العمل على الإجهاد، وتُعزز الدافعية، والمشاركة، والرفاهية، إذ يُوفر نموذج متطلبات العمل - الموارد إطارًا مرئيًا لفهم التركيبات الفريدة من المتطلبات والموارد التي تسهم في الإجهاد في مختلف بيئات العمل، كما يقترح النموذج أيضًا عمليتين نفسييتين متميزتين تؤثر من خلالهما متطلبات العمل والموارد على الرفاهية: عملية تدهور الصحة، حيث تؤدي متطلبات العمل المرتفعة إلى الإرهاق والمشاكل الصحية، وعملية تحفيزية، حيث تعزز موارد العمل المشاركة والالتزام والأداء (Demerouti et al.,2001:501).

ثانياً: - دراسات سابقة:

١ - دراسات تناولت مفهوم اليقظة العقلية السماتية:



١- دراسة تاو (2022) Tao:

**(Understanding the relationships between teacher mindfulness, work engagement, and classroom emotions)**

فهم العلاقات بين اليقظة العقلية للمدرس، والاندماج في العمل، ومشاعر الفصل الدراسي هدفت الدراسة إلى تعرف اليقظة العقلية للمدرس، والاندماج في العمل، ومشاعر الفصل الدراسي، واجريت الدراسة في جامعة جنوب ميثوديست Southern Methodist في الولايات المتحدة، وتألقت العينة من (٤٩٨) مدرسا في المدارس الثانوية، واستعمل الباحث مقاييس اليقظة العقلية، والاندماج في العمل، والمشاعر الاكاديمية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات الدراسة، فضلا عن اتصاف المدرسين باليقظة العقلية (Tao,2022:1).

٢- دراسة نينغ (2024) Ning:

**(The relationship between teacher mindfulness and creative teaching of college English foreign language teachers: A multiple mediating model)**

العلاقة بين اليقظة في التدريس والتدريس الإبداعي لدى مدرسي اللغات الأجنبية في الكلية:  
نموذج متعدد الوسائط

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين اليقظة في التدريس، والمرونة المعرفية، والكفاءة الذاتية الإبداعية، واجريت الدراسة في جامعة ماساتشوستس Massachusetts في الولايات المتحدة، وتألقت العينة من (٤٠٣) مدرسا جرى اختيارهم عشوائيا، واستعمل الباحث مقاييس اليقظة في التدريس، والمرونة المعرفية، والكفاءة الذاتية الإبداعية، وتوصلت الدراسة إلى وجود يقظة في التدريس، ومرونة معرفية، وكفاءة ذاتية إبداعية لدى أفراد عينة البحث من المدرسين، فضلا عن وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات الدراسة الثلاثة (Ning,2024:1).

٢- دراسات تناولت مفهوم الإجهاد المهني:

١- دراسة الجبوري (٢٠٢٤):

**(الإجهاد المهني وعلاقته بالأداء الوظيفي والاستقرار الأسري لدى معلمي المدارس الابتدائية)**

أجريت الدراسة في جامعة تكريت في العراق وهدفت إلى تعرف الإجهاد المهني لدى معلمي المدارس الابتدائية، فضلا عن تعرف العلاقة الارتباطية بين الإجهاد المهني والأداء الوظيفي، وتألقت عينة الدراسة من (٤٠٠) معلما من معلمي المدارس الابتدائية، وقد طبق الباحث مقياس الإجهاد



المهني والأداء الوظيفي، وأسفرت النتائج عن وجود إجهاد مهني لدى المعلمين من أفراد عينة البحث، فضلاً عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين الإجهاد المهني والأداء الوظيفي (الجبوري، ٢٠٢٤: ١).  
٢- دراسة ابراهيم (٢٠٢٥):

### (ضغوط العمل وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى المدرسين في محافظة ذي قار)

أجريت الدراسة في جامعة ذي قار في العراق وهدفت إلى تعرف ضغوط العمل والأداء الوظيفي لدى المدرسين، فضلاً عن تعرف العلاقة الارتباطية بين ضغوط العمل والأداء الوظيفي، وتألقت عينة الدراسة من (١٥٠) مدرسا من مدرسي المرحلة الإعدادية، وقد طبق الباحث مقياسي ضغوط العمل والأداء الوظيفي، وأسفرت النتائج عن أن مستوى ضغوط العمل بين أفراد العينة كان مرتفعاً، وأن مستوى الأداء الوظيفي كان منخفضاً، فضلاً عن وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين ضغوط العمل والأداء الوظيفي (ابراهيم، ٢٠٢٥: ٣٠٩).

### موازنة بين الدراسات السابقة والبحث الحالي:

بعد ان جرى عرض الدراسات السابقة لمتغيري البحث، أجرى الباحث موازنة بين بحثه الحالي والدراسات السابقة وعلى النحو الآتي:  
١- الأهداف:

تباينت معظم الدراسات من حيث تحديدها للأهداف وفقاً للمشكلة التي عالجتها الدراسة، ففي الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية السماتية، كان هدف بعض الدراسات تعرف اليقظة العقلية للمدرس، فضلاً عن تعرف العلاقة الارتباطية بين اليقظة في التدريس ومتغيرات أخرى كما في دراسة تاو (2022) ودراسة نينغ (2024) Ning، اما الدراسات التي تناولت الإجهاد المهني، فقد هدف بعضها إلى تعرف الإجهاد المهني لدى معلمي المدارس الابتدائية، فضلاً عن تعرف العلاقة الارتباطية بين الإجهاد المهني ومتغيرات أخرى كما في دراسة الجبوري (٢٠٢٤)، ودراسة ابراهيم (٢٠٢٥)، أما البحث الحالي فيهدف إلى تعرف اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني فضلاً عن تعرف العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني لدى مدرسي المرحلة المتوسطة.

٢- العينة:



اختلفت اغلب الدراسات السابقة من حيث حجم العينة، فقد كانت تتراوح ما بين (١٥٠) فرداً وهي اصغر عينة كما في دراسة ابراهيم (٢٠٢٥) إلى (498) فرداً وهي أكبر عينة كما في دراسة تاو (2022) ، أما البحث الحالي فقد كانت العينة فيه مكونة من (٣٣٣) فرداً.  
٣- الأدوات المستعملة:

اجتمعت الدراسات السابقة في استعمال الأداة المناسبة لجمع البيانات، فكلها كان قد استعمل الإستبيانات او المقاييس، اما البحث الحالي فقد استعمل الباحث أيضا المقاييس لقياس متغيري البحث، وسيقوم بتبني مقياسين لقياس كل من اليقظة العقلية السماتية والإجهد المهني، وفيما يخص نواحي الافادة من الدراسات السابقة في ذلك فقد تمثلت بالإطلاع على أنواع الإستبيانات أو المقاييس وتبني المقاييس المناسبة وفقاً لها.

٤- نتائج الدراسات:

وفيما يتعلق بنتائج الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية السماتية، فكانت النتائج هي وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات الدراسة، فضلا عن اتصاف المدرسين باليقظة العقلية السماتية، اما الدراسات التي تناولت متغير الإجهد المهني فكانت نتائجها هي وجود إجهد مهني لدى المعلمين، فضلا عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين الإجهد المهني والمتغيرات التي تناولتها الدراسات السابقة بالبحث، اما ما يخص نتائج البحث الحالي فسيقوم الباحث بمناقشة نتائج بحثه في الفصل الخاص بنتائج البحث (الفصل الرابع) مع نتائج هذه الدراسات.

**الفصل الثالث:- منهج البحث وإجراءاته:**

تضمن هذا الفصل عرضا للإجراءات التي قام بها الباحث لغرض تحقيق أهداف البحث وعلى النحو الآتي:

**اولا:- منهج البحث:**

بما ان البحث الحالي يهدف لتعرف العلاقة الارتباطية بين معتقدات ومواقف العدوانية الصريحة والتحكم الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، فقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لانه يتلائم وطبيعة البحث وأهدافه.

**ثانيا:- مجتمع البحث وعينته:**

تضمن مجتمع البحث الحالي مدرسي المرحلة المتوسطة في المدارس المتوسطة- الدراسة الصباحية في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) حيث قام الباحث بزيارة شعبة



الإحصاء في مديرية تربية بابل لتحديد حجم مجتمع البحث، وبناء على ذلك فقد بلغ حجم مجتمع البحث الكلي (٢٥٢٩) مدرسا. ولغرض تحديد حجم عينة البحث الأساسية فقد اختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية البسيطة واستعمل معادلة ستيفن- ثامبسون لغرض تحديد حجمها، حيث بلغ حجم العينة وفقا لهذه المعادلة (٣٣٣) مدرسا اختيروا من ثمانية مدارس متوسطة، وكما موضح في جدول (١).

جدول (١)  
عينة البحث الأساسية

ت	المدرسة	عدد المدرسين
١	م. الرياض للبنين	40
٢	م. المركزية للبنين	42
٣	م. الثورة للبنين	41
٤	م. دعبل الخزاعي للبنين	41
٥	م. الباقر للبنين	47
٦	م. الحلة للبنين	42
٧	م. دمشق للبنين	40
٨	م. الظفر للبنين	40
	المجموع	33٣

ثالثا: - اداتا البحث:

لتحقيق أهداف البحث، فقد تطلب ذلك تبني اداتان لتعرف اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني لدى مدرسي المرحلة المتوسطة، وبعد اطلاع الباحث على الدراسات ذات الصلة بمتغير اليقظة العقلية السماتية فقد تبني مقياس ريكرت (٢٠١٦) Rickert، والذي تألف من (١٥) فقرة، ولغرض التحقق من صدق الترجمة قام الباحث بترجمة المقياس إلى اللغة العربية ومن ثم إعادة ترجمة النسخة العربية هذه إلى اللغة الانكليزية عن طريق خبير متخصص باللغة الانكليزية<sup>١</sup>، ومن ثم عرضت الترجمتين للمقياس (العربية والانكليزية) مع النسخة الاصلية على ثلاث خبراء متخصصين في اللغة الانكليزية<sup>٢</sup> للتأكد من صدق الترجمة، وقد تبين ان فقرات المقياس كانت صالحة من حيث الترجمة، ولغرض التحقق من صحة الصياغة اللغوية للمقياس فقد عُرض على خبير

<sup>١</sup> ا.م.د. احمد جندي علي/ كلية التربية الاساسية- جامعة بابل.

<sup>٢</sup> ا.م.د. قاسم عبيس، ا.م.د. رزاق نايف، ا.م.د. صالح مهدي عداي/ كلية التربية للعلوم الانسانية- جامعة بابل



متخصص في اللغة العربية<sup>٣</sup>. وبعد التحقق من صدق ترجمة المقياس وسلامته من الناحية اللغوية عُرضت النسخة العربية منه على مجموعة محكمين في العلوم التربوية والنفسية لبيان صلاحية الفقرات واستخراج الصدق الظاهري والذين اظهروا موافقتهم على جميع الفقرات.

اما مقياس الإجهاد المهني، فقد تبني الباحث مقياس عبد علي، وآخرون (Abdali et al. 2022) والذي تالف من (١٥) فقرة، وثلاث بدائل للإجابة امام كل فقرة هي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة وأعطى ثلاث درجات، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة وأعطى درجتان، لا تنطبق عليّ أبداً وأعطى درجة واحدة) وكانت اعلى درجة للمقياس قد بلغت (٤٥) درجة وأقل درجة بلغت (١٥) درجة بمتوسط فرضي قدره (٣٠) درجة. ولغرض التحقق من الخصائص السيكومترية له، فقد تم التحقق من الصدق عبر عرض فقرات المقياس على نفس مجموعة المحكمين لمقياس اليقظة العقلية السماتية والذين اظهروا موافقتهم على جميع الفقرات.

#### ثبات المقياسين:

بهدف استخراج ثبات مقياس اليقظة العقلية السماتية فقد استعمل الباحث طريقة الاختبار - اعادة تطبيق الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبار على عينة مقدارها (١٥) فردا من أفراد مجتمع البحث الكلي ومن غير عينة البحث الاساسية، ثم اعيد تطبيقه على ذات العينة بعد مرور (١٤) يوما وعبر استعمال معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني للمقياس تبين ان معامل الارتباط كان قد بلغ (٠.٧٩) وهو يعد معامل ثبات جيد. وعليه، فقد تكوّن المقياس في صورته النهائية من (١٥) فقرة وان الإستجابة على فقرات المقياس مؤلفة من ثلاث بدائل: (نادرا وتأخذ درجة واحدة، أحيانا وتأخذ درجتان، دائما وتأخذ ثلاث درجات)، وكانت اعلى درجة للمقياس قد بلغت (٤٥) درجة وأقل درجة بلغت (١٥) درجة بمتوسط فرضي قدره (٣٠) درجة. اما مقياس الإجهاد المهني، فقد تم استخراج ثباته بطريقة الاختبار - إعادة تطبيق الاختبار ايضا، إذ تم تطبيق الاختبار على ذات عينة الثبات لمقياس اليقظة العقلية السماتية وعبر استعمال معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني للمقياس تبين ان معامل الارتباط كان قد بلغ (٠.٧٧) وهو يعد معامل ثبات جيد.

#### الوسائل الإحصائية:

معامل ارتباط بيرسون:

١.م.د. محمد عبد الحسن/ كلية التربية للعلوم الانسانية- جامعة بابل.<sup>٣</sup>



لاستخراج الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار للمقياسين، فضلا عن تعرف العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني لدى أفراد عينة البحث الحالي.  
الاختبار التائي لعينة واحدة:

لتعرف اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني لدى أفراد عينة البحث الحالي.

الفصل الرابع: - عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

الهدف الاول:

تعرف اليقظة العقلية السماتية لدى مدرسي المرحلة المتوسطة.

لاجل تحقيق هذا الهدف، طبق الباحث مقياس اليقظة العقلية السماتية على عينة البحث

الاساسية البالغة (٣٣٣) مدرسا، وبعد تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائيا استعمل الباحث الاختبار

التائي لعينة واحدة وايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكما موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

القيمة التائية لدلالة الفرق الإحصائي على مقياس اليقظة العقلية السماتية

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دال	١,٩٦	١٦.٧٦	٣٠	١,٩٣	٣١.٧٦	٣٣٣	اليقظة العقلية السماتية

يظهر من جدول (٢) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (١٦.٧٦) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٣٢)، وهذا يدل على ان مدرسي المرحلة المتوسطة من عينة البحث لديهم يقظة عقلية سماتية، وتتفق نتيجة هذا الهدف مع نتيجة دراسة كل من تاو (2022) ، ونينغ (2024) اللتان اشارتا إلى امتلاك عينة البحث لليقظة العقلية السماتية، وقد يرجع سبب ذلك وفقا لنظرية إعادة الإدراك، شابيرو، واخرون إلى ان اليقظة العقلية السماتية تسمح بتغيير في المنظور يُسمى إعادة الإدراك، أي القدرة على التراجع عن أفكار المرء ومشاعره والنظر إليها بموضوعية أكبر، فاغلب المدرسين يتصفون بوعي ذهني مرتفع، وهذا يمكنهم من امتلاك هذا النوع من اليقظة العقلية، فضلا عن ان وجود أمور تتعلق بطبيعة



عملهم وتعاملهم اليومي مع الطلبة والضغط المدرسية، فالتدريس يتطلب من المدرس أن يكون حاضرًا ذهنيًا باستمرار، مركزًا في سلوكيات الطلبة، وردود أفعالهم، ومستوياتهم التعليمية، وهذا يعزز من تنمية اليقظة العقلية السماتية لديه مع الوقت.

### الهدف الثاني:

تعرف الإجهاد المهني لدى مدرسي المرحلة المتوسطة.

لأجل تحقيق هذا الهدف، طبق الباحث مقياس الإجهاد المهني على عينة البحث الأساسية البالغة (٣٣٣) مدرسا، وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة وإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكما موضح في جدول (٣).

### جدول (٣)

القيمة التائية لدلالة الفرق الإحصائي على مقياس الإجهاد المهني

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دال	١,٩٦	٣٨	٣٠	١,٨٣	٣٣,٨٠	٣٣٣	الإجهاد المهني

يظهر من جدول (٣) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٣٨) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٣٢)، وهذا يدل على ان مدرسي المرحلة المتوسطة من عينة البحث لديهم إجهادا مهنيا، وتتفق نتيجة هذا الهدف مع نتيجة دراسة الجبوري (٢٠٢٤)، ودراسة ابراهيم (٢٠٢٥) اللتان اشارتا إلى ان المدرسين يعانون من الإجهاد المهني، وقد يرجع سبب ذلك وفقا لنموذج متطلبات العمل - الموارد إلى أن الإجهاد المهني ينشأ من اختلال التوازن بين متطلبات العمل وموارده، فتشير متطلبات العمل إلى جوانب العمل التي تتطلب جهدًا بدنيًا أو نفسيًا مستمرًا، ومن ثم ترتبط ببعض التكاليف الفسيولوجية والنفسية، حيث يمكن أن تكون هذه المتطلبات كمية، مثل عبء العمل وضغط الوقت، أو نوعية، مثل المتطلبات العاطفية والتعقيد المعرفي، فعندما تكون متطلبات العمل عالية ومستدامة، يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق والاحتراق النفسي، كما ان العوامل المرتبطة بطبيعة العمل التعليمي والبيئة المدرسية وتحديات المرحلة العمرية للطلبة كلها تساهم في تعرض المدرسين للإجهاد المهني، حيث ان تكليف المدرسين



بعدد كبير من الدروس يومياً، ووجود تفاوت كبير في مستويات الطلبة العلمية داخل الصف الواحد كل ذلك من شأنه ان يساهم في شعور المدرس بالإجهاد المهني.

#### الهدف الثالث:-

تعرف العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني لدى مدرسي المرحلة المتوسطة.

بغرض تعرف العلاقة الارتباطية بين معتقدات ومواقف العدوانية الصريحة والتحكم الذاتي لدى أفراد عينة البحث، استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون حيث بلغ معامل الارتباط (٠.١٠)، ولغرض تعرف دلالة معنوية معامل الارتباط المحسوب استعمل الباحث الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون وكما مبين في جدول (٤).

#### جدول (٤)

يبين القيمة التائية لمعامل الارتباط بين اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني

المتغير	العينة	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني	٣٣٣	٠.١٠	١.٨٢	١.٩٦	غير دال

يظهر من جدول (٤) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (١.٨٢) هي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٣١) وهذا يشير إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً، ومن ثم يمكن القول بعدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية السماتية والإجهاد المهني، ويمكن تفسير هذه النتيجة بالقول أنه قد تكون شدة الضغوط المهنية (مثل كثرة المهام، سلوك الطلبة داخل الصف، ضعف الدعم من الإدارة) مرتفعة، بحيث لا تكفي اليقظة العقلية وحدها للحد من تأثيرها، ومن ثم لا تظهر علاقة ارتباطية واضحة لأن الإجهاد هنا قد يكون ناتجا عن عوامل أقوى من أن تؤثر فيها سمة واحدة.

#### التوصيات:

١- على وزارة التربية تصميم برامج تدريبية لليقظة الذهنية لتعزيز تطبيقها لدى المدرسين.



٢- على وزارة التربية ان تشجع المدرسين على استخدام اليقظة العقلية كأداة للتنظيم الانفعالي وتقليل التوتر والإجهاد المهني.

٣- ضرورة قيام وزارة التربية بتخفيف الأعباء الوظيفية، عن طريق إعادة النظر في توزيع الحصص والمهام الإدارية على المدرسين، لضمان الراحة الكافية لهم.

٤- على وزارة التربية ان توفر خدمات الإرشاد النفسي المهني داخل كل المدرسة، لمساعدة المدرسين على التعامل مع ضغوط العمل بطريقة صحية.

#### المقترحات:

١- إجراء دراسات اخرى تتناول دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية السماتية وكل من الرضا الوظيفي، جودة الحياة المهنية، الفعالية الذاتية، والاحترق النفسي.

٢- إجراء دراسات نوعية لفهم مصادر الإجهاد المهني من وجهة نظر المدرسين أنفسهم، مما يساعد في وضع حلول واقعية ومناسبة.

٣- إشراك المدرسين في عملية اتخاذ القرار المدرسي، ما يعزز الشعور بالانتماء ويقلل من مشاعر التوتر والإجهاد.

#### المصادر العربية والاجنبية:

١. ابراهيم، اقبال عبد الامير. (٢٠٢٥). ضغوط العمل وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى المدرسين في محافظة ذي قار. مجلة كلية التربية للعلوم الانسانية- جامعة ذي قار. المجلد الخامس عشر- العدد الاول. العراق.

٢. الجبوري، يوسف احمد يوسف. (٢٠٢٤). الإجهاد المهني وعلاقته بالأداء الوظيفي والاستقرار الأسري لدى معلمي المدارس الابتدائية. كلية التربية للعلوم الانسانية قسم العلوم التربوية والنفسية- جامعة تكريت. رسالة ماجستير. العراق.

3.Abdali E, Talebi B, & Khadivi A. (2022). Validation of Rosenberg Teachers' Occupational Stress Scale on Iranian Teachers. J Occup Health Epidemiol. 11, 281-290.

4.Aikens, K.A., et al. (2014). Mindfulness goes to work: Impact of an on-line workplace intervention. Journal of Occupational and Environmental Medicine, 56, 721-731.

5.Aminian O, et al. (2011). The evaluation of effect of job stress on the risk factors of the cardiovascular diseases among the drivers in Tehran in 86. Tibbi-i-Kar. 2,1, 26-33.

6.Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology. 22, 3, 309-328.



7. 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.
8. Dane, E., & Brummel, B.J. (2013). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human Relations*, 67, 105-128.
9. Dane, E., & Brummel, B.J. (2013). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human Relations*, 67, 105-128.
10. Demerouti, E., et al., (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*. 86,3, 499-512.
11. Havarneanu C E, Mairean C, & Popusoi S A. (2019). Workplace stress as predictor of risky driving behavior among taxi drivers. The role of job-related affective state and taxi driving experience. *Safe Sci.*111, 70-264.
12. Herman K.C., Reinke W.M., & Eddy C.L. (2020). Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory. *J Sch Psychol.* 78, 69-74.
13. Ning Wang (2024). The relationship between teacher mindfulness and creative teaching of college English foreign language teachers: A multiple mediating model. *System*,123,103345.
14. Rickert, Nicolette Paige, (2016). Teacher Mindfulness in the Middle School Classroom: Reliability and Validity of a New Scale. *Dissertations and Theses*. Paper. 3118.
15. Shapiro, S. L., et al. (2006). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164-176.
16. Taklavi S., & Farshi A. (2017). Comparison of self-critical levels, perceived stress, positive and negative emotions, in mothers of students with learning disabilities. *Learn Disabil.* 2, 7-26.
17. Tao W. (2022). Understanding the relationships between teacher mindfulness, work engagement, and classroom emotions. *Front Psychol.* 29,13:993857.

### مقياس اليقظة العقلية السماتية

المجلة الأساسية للعلوم النفسية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية

عزيري المدرس:-

يرجى تفضلكم بالإجابة على الاسئلة الآتية بما يناسبكم وذلك عبر اختيار البديل الذي ترونه مناسباً، علماً ان اجاباتكم هي لأغراض البحث العلمي فقط وسوف لا يطلع عليها احد سوى الباحث.

مع الشكر والامتنان.....

ت	الفقرات	دائماً	احياناً	نادراً
١	أراقب مشاعري دون أن أنجرف ورائها.			
٢	عادةً عندما تراودني أفكار أو صور مزعجة، ولكن أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.			



٣	اجيد التعبير بالكلمات لوصف مشاعري.
٤	يمكنني بسهولة أن أعبر عن معتقداتي، وآرائي، وتوقعاتي بالكلمات.
٥	من الصعب بالنسبة لي أن أعبر بالكلمات لوصف ما أفكر فيه.
٦	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في الموقف الراهن.
٧	أقوم بالوظائف أو المهام تلقائيًا دون أن أكون على دراية بما أفعله.
٨	عندما أشعر بالانزعاج اثناء التدريس، فإنه لا يزال بإمكانني ان اتواصل بهدوء بشأن ما أشعر به.
٩	عندما لا أكون راضيا حول ما يقوم به الطلب في الصف، فانني أتحدث بهدوء معهم حول ذلك.
١٠	إذا شعرت بالغضب أو عدم السعادة بسبب سلوك الطلاب، فانني أتريث وأحاول أن فهم ما يحدث.
١١	إذا شعرت بالانزعاج في الفصل، فانني أتغلب على ذلك بسرعة.
١٢	عندما تسوء الأمور، أتعافى واتجاوز الصعاب بسرعة كبيرة.
١٣	عندما أكون في الصف الدراسي، أركز بشكل كامل على التدريس.
١٤	أستطيع أن أحافظ على هدوئي وتوازني عند مواجهة أي مشكلة أو شخص مزعج في الصف.
١٥	إذا لم يسر الدرس بشكل جيد، يمكنني إيجاد الكلمات المناسبة لشرح ما يحدث للطلاب.

### مقياس الإجهاد المهني

عزيري المدرس:-

يرجى تفضلكم بالإجابة على الاسئلة الآتية بما يناسبكم وذلك عبر اختيار البديل الذي ترونه مناسباً، علماً ان اجاباتكم هي لأغراض البحث العلمي فقط وسوف لا يطلع عليها احد سوى الباحث.  
مع الشكر والامتنان.....



ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	لا تنطبق عليّ أبداً
١	أشعر بأن حجم العمل المطلوب مني يفوق قدرتي.			
٢	أضطر إلى العمل لساعات إضافية لإتمام مهامي التعليمية.			
٣	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات العمل وحياتي الشخصية.			
٤	أتعرض لضغوط من الإدارة لإنجاز مهام في وقت قصير.			
٥	أواجه صعوبات في التعامل مع طلاب غير منضبطين.			
٦	أتلقي انتقادات من أولياء الأمور دون مبرر واضح.			
٧	لا أحصل على التقدير الكافي من الإدارة لجهودي.			
٨	أفتقر إلى الدعم النفسي أو المهني من زملائي أو المسؤولين.			
٩	أعاني من كثافة عدد الطلاب في الصف مما يعيق قدرتي على التدريس بفعالية.			
١٠	أجد صعوبة في مواكبة التغيرات المستمرة في المناهج والسياسات التعليمية.			
١١	أواجه مشكلات في توفر الموارد التعليمية اللازمة.			
١٢	أشعر أن عبء العمل يؤثر على صحتي النفسية أو الجسدية.			
١٣	أشعر بالتوتر قبل الذهاب إلى المدرسة.			
١٤	تكرار الشكاوى أو الملاحظات من الإدارة يزيد من شعوري بالضغط.			
١٥	أشعر بالإرهاق الذهني بعد انتهاء يوم العمل.			