

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغط المهني لدى عينة من معلمات شمال غزة

Mental alertness and its relationship to professional stress among a sample of female teachers in northern Gaza

ط.د/ سناء عادل إبراهيم كباجة^١

^١ جامعة القرآن والعلم الإسلامية ، السودان Email : sanakabja@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2024/09/01 تاريخ القبول: 2024/10/20 تاريخ النشر: 2024/12/31

Doi:10.21608/GFSC.2024.404397

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط المهني لدى معلمات شمال غزة ، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها المنهج الوصفي القائم على التكرارات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلمة من مدارس شمال غزة ، وتمثلت أدوات الدراسة من مقياس اليقظة العقلية اعداد الباحثة ومقياس الضغوط المهنية اعداد (أسماء ابراهيمي ، ٢٠١٥) ، وتمثلت أهم نتائج الدراسة في وجود علاقة عكسية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والضغط المهني، وكذلك لا توجد فروق في اليقظة العقلية والضغط المهني تعزى لمتغير العمر والخبرة والمستوى التعليمي.
الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية؛ الضغوط المهنية؛ المعلمات

المؤلف المرسل: سناء عادل إبراهيم كباجة . Email : sanakabja@gmail.com.

Abstract:

The study aimed to find out the relationship between mental alertness and professional stress among teachers in northern Gaza. To achieve its objectives, the study used a descriptive approach based on frequencies. The study sample consisted of

(200) female teachers from schools in northern Gaza. The study tools consisted of a mental alertness scale prepared by the researcher and a professional stress scale. Prepared by (Asmaalbrahimi, 2015). The most important results of the study were the existence of a statistically significant inverse relationship between mental alertness and professional stress, and there are also no differences in mental alertness and professional stress due to the variables of age, experience, and educational level.

Keywords: Mindfulness; Occupational stress; Teachers

مقدمة:

إن بناء الانسان الصالح هي الغاية التي يسعى اليها المجتمع على أن هذا البناء يحتاج الى تربية تنمي من خلالها شخصية الانسان المتكاملة من جميع النواحي من خلال التأمل والتدبر والتمعن.

قال تعالى: أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونْ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا ۗ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ (سورة الحج، ٤٦).

لقد كرم الله جل جلاله بني ادم وجعلهم سادة الخلائق وحباهم بنعمة العقل عليهم، وقد بين القرآن الكريم والسنة النبوية كلاهما منزلة العقل ومكانته من خلال الحث على النظر والتدبر والتفكير. ومن المعروف أن العقل هو آلة الادراك والتمييز عند بني البشر وهذه الآلة فضله الله تعالى على كثير من المخلوقات، فالعقل أمانة أو تمن الانسان عليها من أجل تعمير الأرض وصلاحتها.

لذلك كان شغل الباحثين والعلماء الشاغل منذ قرون مضت، حيث اكتشفوا أن المخ البشري يحتوي على مليارات من الخلايا المخية التي تعادل (١٦٧) ضعف سكان

هذا الكوكب والتي تعد ذاكرة الواحد منها أقوى من الحاسب الآلي الذي يزداد اعتمادنا عليه يوم بعد يوم (بوزان، ٢٠٠٧: ٤٤).

ومن هنا بدأ الاهتمام بدراسة القدرات العقلية للبحث حول امكانية تنميتها وتوظيفها للارتقاء بالأشخاص ومساعدتهم لفهم أنفسهم والسيطرة على المشكلات وحلها وعلى وجه الخصوص شريحة المربين والمعلمين ولقد نالت هذه الفئة اهتماما واسعا من قبل الباحثين والدارسين لهذه الفئة نظرا لأهميتها واستعدادها للتأثير سلبا وإيجابا على النشء والطلبة وخاصة بما يجري حولهم من تغيرات وتحديات وانفجارات معرفية وتكنولوجية، فقد لاحظت الباحثة من خلال تعاملها مع المعلمات في المدارس ظهور العديد من المشكلات النفسية والسلوكية الناتجة عن تفاقم الضغوطات المهنية وسوء التعامل مع الضغوطات المهنية والصعوبات، ومن خلال الاطلاع والبحث لاحظت أهمية اليقظة العقلية للتخفيف من أثر الضغوط المهنية لدى المعلمات من أجل تفادي الوقوع في مصيدة الاضطرابات النفسية والانحرافات المعرفية فمن المعروف أن كفاءة العقل البشري تنشط من خلال التفكير والتدبر الذي تحث الفرد على التيقظ، وتعرف اليقظة العقلية بحالة عقلية من التركيز الطوعي للانتباه والوعي للأحداث الراهنة بجوانبها الحسية والعقلية والانفعالية وبدون أحكام مسبقة (شاهين وريان، ٢٠١٨: ٦).

وتعرف اليقظة العقلية بأنها على قدر عال من الأهمية في حياتنا سواء في أحداثها اليومية أو المستقبلية، واعتبرتها عنصرا أساسيا من عناصر الصحة النفسية بما أوضحتها نتائج البحوث من علاقات إيجابية بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي وتقدير الذات والرضا عن الحياة (شعيب، ٢٠٢٠: ٧٣).

ولقد عرفها براون وريان (Brawn&Ryan) بأن اليقظة حالة من التركيز الطوعي للانتباه والوعي للأحداث الراهنة بجوانبها الحسية والعقلية والانفعالية وبدون اصدار أحكام مسبقة .

وتوصف اليقظة بأنها ذلك الأسلوب أو الطريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه الى البيئة التي يعمل فيها الفرد وأحاسيسه الداخلية من غير اصدار الأحكام الايجابية أو السلبية، كذلك فان الفرد عندما يقوم بالامتناع عن اصدار الحكم على

خبرة ما بأنها ايجابية أو سلبية فانه يستطيع القيام بعرضه بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف (الهاشم، ٢٠١٧: ١٤).

وكذلك اليقظة العقلية تزيد من رؤية الفرد وادراكاته بما يزيد من فرص النجاح، ووفق ما أظهرته نتائج الدراسات ان الأفراد اليقظين عقليا يظهرون انتباها أكثر ورغبة أقوى في انجاز المهام فضلا عن تحسن الذاكرة لديهم ويصبحون أكثر ابداعا وأقل اضرارا بصحتهم (عبد الله، ٢٠١٣: ٣٤٣).

وقد أظهرت دراسة (العصفرة، ٢٠٢١) مستوى متوسط للطلبة على مقياس اليقظة العقلية وجودة الحياة، كما كشفت دراسة (عبد المطلب وخريبة ٢٠٢٠) عن توفر مكونات اليقظة في ضوء نظرية لانجر، وأظهرت دراسة (شعيب، ٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة .

ومن النظريات الأوائل التي فسرت اليقظة العقلية نظرية لانجر (١٩٩٨) حيث ذكرت أنها معرفة ادراكية تهتم بالوعي الذاتي والانفتاح العقلي لأكثر من جانب واحد وعدتها من أهم عناصر الصحة العقلية للفرد لاسيما في زيادة القدرة على إيجاد الحلول المبتكرة وحددت لها أربع مكونات شملت البحث عن الجديد والارتباط وتقديم الجديد ثم المرونة (العكايشي، ٢٠١٩: ٢٦٤). كما ونجد العديد من الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل دراسة (شعيب، ٢٠٢٢) والتي هدفت الدراسة الى التعرف على قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي في التنبؤ بالتعلم الاجتماعي لدى عينة من الطلاب بجامعة المنوفية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لأهداف الدراسة، واستخدمت الدراسة مقياس التعلم الانفعالي الاجتماعي اعداد (IBaer) ومقياس الذكاء الانفعالي اعداد (شعيب، ٢٠١٣). وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٦) فرد من الطلاب المعلمين بواقع (٢٥٤) من الاناث و(٢٨) من الذكور، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى 0.01 بين كل من التعلم الانفعالي الاجتماعي واليقظة العقلية والذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى الطلبة المعلمون جامعة المنوفية، كما أظهرت أن متغير اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي والمرونة النفسية تساهم في التنبؤ بالتعلم الاجتماعي. ودراسة (العكايشي، ٢٠١٩) والتي هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى اليقظة العقلية ومستوى الصلابة

النفسية لدى طلبة جامعة الشارقة في العام (٢٠١٧-٢٠١٨)، والكشف عن مدى مساهمة متغير اليقظة العقلية في التنبؤ بمتغير الصلابة النفسية. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبته لأهداف الدراسة واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية والصلابة النفسية من اعداد الباحثة وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالب وطالبة وأظهرت النتائج أن العينة تتمتع باليقظة العقلية والصلابة النفسية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد اليقظة العقلية وفقا لمتغير الجنس لصالح الاناث في بعدي التميز اليقظ والتوجه نحو الحاضر لصالح الذكور. ودراسة (الرويلي، ٢٠١٩) والتي هدفت الى تحديد مستوى اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية من اعداد (فيلاذلفيا) ومقياس مرونة الانا للمرشدين الطلابيين لفحجان (٢٠١٠) واستخدام مقياس التدفق النفسي للمرشدين التربويين (لجاسون ومارش، ١٩٩٦)، وتكونت عينة الدراسة من جميع المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف، حيث بلغ عددهم (٤٨) مرشدا ومرشدة وأظهرت النتائج مستوى متوسط لدى المرشدين الطلابيين في مستوى اليقظة العقلية ومرونة الأنا والتدفق النفسي. كما توصلت الى وجود علاقة ذات ارتباط بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي. ودراسة (الشلوي، ٢٠١٨) التي هدفت الى التعرف على مستوى اليقظة العقلية ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية من اعداد الباحث وتكونت عينة الدراسة من (١٥٤) طالب من كلية التربية وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعا عند مستوى (٠,٩٣) ومستوى الكفاءة الذاتية كان مرتفعا عند مستوى (٠,٩٧).

كما وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند مستوى (٠,٠١). ودراسة (السيد، ٢٠١٨) التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين والكشف عن مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، واستخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية اعداد (بيير وآخرون، ٢٠١٤)، ومقياس الرضا عن الحياة اعداد (الدسوقي، ٢٠١٣)، وتكونت العينة من

(٢٥٠) مراهقا ومراهقة، اذ بلغ عدد الاناث (١١٨) وبلغ عدد الذكور (١٣٢)، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة محل الاهتمام، مع غياب الفروق بين الذكور والاناث في كل من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة.

إذا كان عصرنا الحديث بات يوسم بعصر الضغط والقلق، نظرا للتطور التكنولوجي الهائل والتسارع الحضاري والتغير الاجتماعي الذي أجهد الإنسان عموما بمتطلباته التي لا تنتهي، فإن المرأة العاملة تعتبر شبكة من الضغوط، ذلك أنها تقوم بأدوار عديدة وتحمل أعباء جسيمة، فهي تعمل في هيئة أو مؤسسة عامة، وتحمل مشاكل وضغوطات هذه الوظيفة بما تحتويه من سوء الوضعية الفيزيائية للعمل وكذا المشاكل المنبثقة عن العلاقات الاجتماعية في بيئة العمل، أضف إلى ذلك طبيعة العمل ذاته بما يحمله من متاعب تثقل كاهل المرأة، فتجدها في كثير من الأحيان تعاني من مشاكل صحية كالإجهاد والتعب والوعكات الصحية المختلفة، ناهيك عن المعاناة النفسية كالقلق والتوتر والإحباط، كل هذه الآثار السلبية التي تخلفها ضغوطات العمل للمرأة تحملها معها إلى البيت تاركة بدورها الأثر الواضح على الزوج والأبناء، لأن الحياة كل متصل الجوانب يؤثر الجانب فيها على الآخر، وبما أن المرأة العنصر الحيوي في المجتمع وهي نبض الحياة ومنبع العطاء والحب، فإن المجتمع يعول عليها في استقراره، ذلك أن المجتمع المستقر النامي والمتطور تجد للمرأة دورها الفعال فيه، خصوصا وأن عدد النساء في المجتمع رقم لا يستهان به، للنهوض بالمجتمع والرقى به إلى أسنى المراتب، وكذا الأسرة السليمة المتوافقة تجد أن للمرأة الدور الأعظم فيها.

ولقد برز في السنوات السابقة اهتمام كبير من الباحثين بموضوع الضغوط النفسية وخاصة الضغوط المهنية للعاملين لأهمية تأثير الضغوط على أداء ومزاج الأفراد، وقد عرفت الضغوط المهنية ببأنها مجموعة من الظروف أو العوامل المتعلقة بطبيعة العمل تنشأ عنها حالة تعتبر ردة فعل لتأثيرات قوية تخلق إجهادا انفعاليا وشعور بالتهديد وهي ناتجة عن ثلاث عوامل أساسية: الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل. الضغوط الناتجة عن بيئة العمل.. الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار (ابراهيمي، ٢٠١٥: ١٠).

كما برز اهتمام العديد من الدراسات بموضوع الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل دراسة (السنهوري، ٢٠٢١) والتي هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط المهنية وأساليب التفكير، والعلاقة بين الضغوط المهنية وعوامل الشخصية لدى معلمي التعليم الأساسي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتمثلت أدوات الدراسة بمقياس العوامل الستة اعداد (فونتانا ورضا أبو سريع ' ١٩٩٣) واختبار أساليب التفكير تعريب وتقنين (مجدي حبيب، ٢٠٠٨) ومقياس العوامل الستة الكبرى للشخصية تعريب (عبد العزيز، ٢٠١٩)، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) من معلمي التعليم الأساسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للضغوط المهنية و بعض أساليب التفكير ووجود علاقة عكسية دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للضغوط المهنية ومعظم عوامل الشخصية. ودراسة (اسماعيل، ٢٠٢١) والتي هدفت الى دراسة العلاقة بين الصمود النفسي والضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة، ولتحقيق أهداف الدراسة فقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت أدوات الدراسة بمقياس الصمود النفسي من اعداد الباحث ومقياس الضغوط المهنية من اعداد (طه وراغب، ٢٠١٠)، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) معلما ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، وقد توصلت نتائج الدراسة الى أن هناك علاقة ارتباطية قوية وسالبة بين الصمود النفسي والضغوط المهنية لدى المعلمين من الجنسين. ودراسة (مصباح ونصيرة، ٢٠٢٠) والتي هدفت الى التعرف على تأثير ضغوط مهنة التعليم في ظهور القلق لدى المعلمات، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملاءمته لأهداف الدراسة، واستخدمت الدراسة مقياس من أربع محاور (الضغوط الادارية، الضغوط الطلابية، الضغوط المرتبطة بالتدريس، الضغوط المرتبطة بزملاء العمل)، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) معلمة، وأظهرت النتائج أن الضغوط المهنية تؤثر في ظهور القلق لدى المعلمات بدرجة كبيرة.

ودراسة (مسعود و اجعية، ٢٠٢٠) والتي هدفت الى التعرف على مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمي التربية البدنية في مصراتة وأثر هذه الضغوط على أدائهم، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتمثلت أدوات الدراسة بمقياس الضغوط المهنية من اعداد الباحث، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٨) من معلمي التربية البدني، وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المهنية تؤدي الى انخفاض دافعية المعلمين وارتفاع معدل

الخلافات والنزاعات والتأخير في انجاز العمل وزيادة معدل الغياب. ودراسة (شديفات وأبوصاح، ٢٠١٩) والتي هدفت الى التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية، ولقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، وتمثلت أدوات الدراسة باستبانة قياس الضغوط المهنية اعداد الباحثين، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) معلم ومعلمة موزعين على مديرتين للتربية والتعليم في محافظة اربد، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية.

ودراسة (ابراهيمي، ٢٠١٥) التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي لدى الممرضات والمعلمات العاملات بدائرة طوقلة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي،، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط المهنية ومقياس التوافق الزوجي من اعداد الباحثة، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) مفردة من الممرضات والمعلمات، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي لدى الممرضات والمعلمات. ودراسة (أبو مصطفى والأشقر ٢٠١١) التي هدفت الى التعرف على العلاقة بين كل من الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبته لأهداف الدراسة، وتمثلت أدوات الدراسة بمقياس الضغوط المهنية للمعلم الفلسطيني والرضا الوظيفي للمعلم الفلسطيني، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٠) معلما ومعلمة من المدارس الحكومية ووكالة الغوث للاجئين في محافظة خان يونس، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة بين كل من الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني وأظهرت أنه لا توجد فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية تبعاً لمتغير الجنس أو نوع المدرسة .

مما سبق ترى الباحثة أن هناك أهمية كبيرة لموضوع الضغوط المهنية لدى المعلمات لأن الضغوط المهنية تعيق الأداء وتؤدي إلى الاحتراق المهني مما ينعكس سلباً على الطلبة والأبناء ويؤثر على النجاح الدراسي للتلاميذ وتكيفهم الدراسي، ونموهم الروحي والجسدي والفكري والجمالي، من هنا كان اهتمام الباحث بمتغير الضغوط

المهنية لتوضيح وبيان أثاره وانعكاساته في حياة الانسان المرابي وعلاقته بالمجتمع والطلبة على وجه الخصوص

من هنا تأتي هذه الدراسة لتناقش وتبحث وتلقي الضوء على أهمية اليقظة العقلية و الضغوط المهنية وانعكاساتها على شخصية أمل ومستقبل هذه الأمة وهويتها، جيل الغد آمله من الله التوفيق.

مشكلة الدراسة:

ما علاقة اليقظة العقلية بالضغوط المهنية لدى عينة من معلمات شمال غزة ؟
وتفرعت عن التساؤل الرئيس الأسئلة التالية:

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى معلمات شمال غزة ؟
- ما مستوى الضغوط المهنية لدى معلمات شمال غزة ؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والضغوط المهنية لدى معلمات شمال غزة ؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والضغوط المهنية لدى معلمات شمال غزة ترجع لمتغير العمر وسنوات الخبرة المؤهل العلمي؟

أهداف الدراسة :

- معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط المهنية لدى معلمات شمال غزة .
- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى معلمات شمال غزة .
- التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمات شمال غزة .
- الكشف عن وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية و الضغوط المهنية لدى معلمات شمال غزة .
- الكشف عن وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية و الضغوط المهنية لدى معلمات شمال غزة ترجه لمتغير العمر وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي .

أهمية الدراسة :

أولاً: الأهمية النظرية:

- تنبثق أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات والفائدة العائدة من دراستها.
- تكمن في أنها تتناول وفئة مهمة (المعلمات) وما لهذه الفئة من دور كبير مؤثر على مستقبل أمة كاملة.
- وترجع ايضاً لما تقدمه الدراسة وتضيفه من معلومات تثير جوانب موضوع اليقظة العقلية والضغوط المهنية .
- ولأهمية موضوع اليقظة العقلية للمجتمعات والحياة الانسانية وخاصة ما نعاينه في ظل التقدم الحضاري وتفاقم المشكلات والضغوطات بشتى مناحي الحياة .
- قد يعطي هذا البحث أيضاً أهمية علمية اضافية حيث أنه لا توجد دراسة في حدود علم الباحثة تناولت اليقظة العقلية والضغوط المهنية للمعلمات في المجتمع الفلسطيني .

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- يمكن أن تخدم الدراسة المختصين في المجال التربوي في التعامل مع موضوعي اليقظة العقلية والضغوط المهنية .
- قد تكون نتائج هذه الدراسة بداية لدراسات أخرى.
- بيان أهمية اليقظة العقلية للتخفيف من الضغوط المهنية .
- امكانية استفادة المرشدين التربويين والباحثين لعمل برامج لتنمية اليقظة العقلية للتخفيف من الضغوط المهنية للارتقاء بمستوى العمل ايجاد طرائق للعلاج المفيد والتعرف على كل ما هو جديد من معلومات علمية مهمة.

مصطلحات الدراسة :

أولاً/اليقظة العقلية/

التعريف الاصطلاحي:

- بقدرة الفرد على الانتباه للحظة الآتية من خلال المراقبة الواعية مع التقبل التام لهذه اللحظة وعدم التفاعل معها أو اصدار الأحكام ازاءها، وهو مشتق من كلمة ساتي التي تعني لتتذكر لكن كوسيلة للوصول الى حالة الوعي فهو غالباً ما يدل على

حضور العقل وقد عرف (كإيان، زين، ٢٠٠٢) اليقظة العقلية بأنها الوعي الذي يتشكل من خلال إعطاء الانتباه عن قصد الى اللحظة الآتية واكتشاف الخبرة لحظة بلحظة دون اصدار الأحكام (صلاحات والزغول، ٢٠١٨: ٢٢).

- التعريف الاجرائي :

- الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة .

- ثانيا /الضغوط المهنية /

- التعريف الاصطلاحي:

- هي مجموعة من الظروف أو العوامل المتعلقة بطبيعة العمل تنشأ عنها حالة تعتبر ردة فعل لتأثيرات قوية تخلق إجهادا انفعاليا وشعور بالتهديد وهي ناتجة عن ثلاثة عوامل أساسية : الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل . الضغوط الناتجة عن بيئة العمل .. الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار (ابراهيمي، ٢٠١٥: ١٠).

- التعريف الاجرائي:

- الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضغوط المهنية المستخدم في هذه الدراسة .

منهج وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة: اعتمدَ المنهج الوصفي بوصفه أسلوبًا مناسبًا لبحث مشكلة الدراسة الحالية المتمثلة في التعرف إلى طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية، والضغوط المهنية لدى عينة من مدارس مديرية شمال غزة

مجتمع الدراسة: يتكون المجتمع الأصلي للدراسة الحالية جميع المعلمات في مدارس مديرية شمال غزة وعددهم (١٨٥٠)

عينة الدراسة: هي مجموعة أفراد تؤخذ من مجتمع الدراسة الأصلي لدراستها؛ وتكون خواصها تقريبا نفس خواص المجتمع الأصلي، وهي عينتان، العينة الاستطلاعية حيث قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) معلمة من تم اختيارها عشوائيًا؛ للإجابة على مقاييس الدراسة الحالية، وذلك لحساب

الخصائص السيكمومترية لها (الصدق والثبات)، وكذلك العينة الأساسية وتكونت عينة الدراسة الفعلية من (٢١٧) من عينة من المعلمات في مدارس مديرية شمال غزة،

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر وسنوات الخبرة المؤهل العلمي

المتغيرات	البيان	العدد	النسبة المئوية	المتغيرات	البيان	العدد	النسبة المئوية
العمر	أقل من 30 سنة	23	10.6	المؤهل العلمي	بكالوريوس	197	90.8
	30-40 سنة	93	42.9		ماجستير	18	8.29
	41-50 سنة	74	34.1		دكتوراه	2	0.92
	أكثر من 50	27	12.4		المجموع	217	%100
المجموع		217	%100				
سنوات الخبرة	أقل من 5	32	14.7				
	5-10 سنوات	24	11.1				
	11-15 سنة	92	42.4				
	أكثر من 15 سنة	69	31.8				
	المجموع	217	%100				

أدوات الدراسة: من أجل تحقيق أهداف الدراسة: تم استخدام الأدوات الآتية:

أولاً-مقياس اليقظة العقلية

وصف المقياس:

وتكون المقياس بصورته الأولى من (٥٠) فقرة موزعة على خمسة أبعاد وهي البعد الأول: الملاحظة من (١-١٠)، البعد الثاني: الوصف من (١١-٢٠)، البعد الثالث: التصرف الواعي من (٢١-٣٠)، البعد الرابع: عدم الحكم على الخبرات الداخلية من (٣١-٤٠)، البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية من (٤١-٥٠) ملحق (٢). وبعد عرض المقياس على المحكمين وإجراء الصدق والثبات أصبح المقياس (٣٩) فقرة موزع على خمسة أبعاد وهي البعد الأول: الملاحظة من (١-٧)، البعد الثاني: الوصف من (٨-١٥)، البعد الثالث: التصرف الواعي من (١٦-٢٣)، البعد الرابع: عدم

الحكم على الخبرات الداخلية من (٢٤-٣١)، البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية من (٣٢-٣٩) ملحق (٣).

أولاً - صدق المقياس (Validity Scales) :

أ. صدق المحتوى (Content Validity):

تم عرض فقرات المقياس في صورته المبدئية، والمكون من (٥٠) فقرة على مجموعة من الخبراء في مجال الاختصاص، للحكم على فقراته، من حيث صياغتها، ومناسبتها، وملاءمتها لقياس ما وضعت من أجله، وبقي المقياس بعد إجراء تعديلات، وتوجيهات المحكمين يتكون من (٤٠) .

ب. صدق الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب ارتباط درجة كل فقرة من فقرات

المقياس والمجال التي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (٣٠) معلمة.

جدول (٢) معاملات الارتباط البينية بين كل فقرة والمجال التي تنتمي إليه

الدرجة الكلية للمقياس	عدم التفاعل مع الخبرات الخارجية	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	التصرف الواعي	الوصف	الملاحظة	مجالات مقياس اليقظة العقلية
					1.00	الملاحظة.
				1.00	**0.745	الوصف.
			1.00	**0.756	**0.625	التصرف الواعي.
		1.00	**0.675	**0.625	**0.858	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
	1.00	**0.558	**0.784	**0.585	**0.654	عدم التفاعل مع الخبرات الخارجية
1.00	**0.595	**0.645	**0.696	**0.695	**0.847	اليقظة العقلية

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ لدرجة حرية (

$$..٣٥٤ = (٢-٣).$$

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى أقل من ٠.٠٥ بين كل مجال من مجالات مقياس اليقظة العقلية وبعضهما ببعض، والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على تميزهما بالاتساق الداخلي فيما بينهما، والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً- ثبات المقياس (Reliability Scales):

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين، وهما معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ويوضح الجدول التالي ذلك:
جدول (٤) معاملات كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية لمجالات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية

التجزئة النصفية	كرونباخ ألفا	مجالات مقياس اليقظة العقلية
0.879	0.874	الملاحظة.
0.895	0.896	الوصف.
0.911	0.914	التصرف الواعي.
0.921	0.898	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
0.932	0.936	عدم التفاعل مع الخبرات الخارجية
0.941	0.911	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع قيم معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة؛ مما يؤكد على تميز مجالات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.
المحك المعتمد في الدراسة لمقياس اليقظة العقلية
جدول (٥) المحك المعتمد في مقياس اليقظة العقلية

المستوى	المتوسط الحسابي	
	إلى	من
ضعيف	33.3% - 55.3%	1 - 1.66
متوسط	55.4% - 77.66%	1.67 - 2.33
مرتفع	77.7% - 100%	2.34 - 3

ثانياً- مقياس الضغوط المهنية:

وصف المقياس:

وهو استبيان من تصميم (أسماء ابراهيمي، ٢٠١٥) تكون من (٤٦) عبارة موزعة على ثلاثة محاور أساسية، المحور الأول معنون بـ الضغوط الناتجة عن طبيعة

العمل، والمحور الثاني معنون ب: الضغوط الناتجة عن بيئة العمل، والمحور الثالث معنون ب: الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار، وهذا التقسيم ناتج عن تصور الباحثة حول المعلومات المراد جمعها من خلال هذه الإستبانة الخاصة بالضغوط المهنية للمرأة. وهي تشكل أبعاد البحث.

أولاً - صدق المقياس (Validity Scales) :

أ. صدق المحتوى (Content Validity): تم عرض فقرات المقياس في صورته المبدئية، والمكون من (٤٦) فقرة على مجموعة من الخبراء في مجال الاختصاص في دولة فلسطين، للحكم على فقراته، من حيث صياغتها، ومناسبتها، وملاءمتها لقياس ما وضعت من أجله، فقاموا بإجراء بعض التعديلات.

ب. صدق الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس والمجال التي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (٣٠) معلمة.

جدول (٦) معاملات الارتباط البيئية بين كل فقرة والمجال التي تنتمي إليه

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	معاملات الارتباط	
				الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل	الضغوط الناتجة عن بيئة العمل
1	**0.525	12	**0.589	23	**0.878
2	**0.696	13	**0.847	24	**0.869
3	**0.625	14	**0.753	25	**0.869
4	**0.754	15	**0.654	26	**0.754
5	**0.636	16	**0.869	27	**0.696
6	**0.754	17	**0.585	28	**0.869
7	**0.585	18	**0.695	29	**0.754
8	**0.645	19	**0.787	30	**0.696
9	**0.745	20	**0.585	الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار	
10	**0.695	21	**0.695	31	**0.558
11	**0.696	22	**0.774	32	**0.695
				44	**0.698
				45	**0.747
				46	**0.698

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ ... لدرجة حرية (٢٠٣٠) = ٠.٣٥٤.

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع فقرات دالة إحصائياً عند مستوى أقل من ٠.٠٥؛ مما يدل على تميز فقرات المجال بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمجال. ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات المقياس مع بعضهما ببعض، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧) معاملات الارتباط البينية بين كل مجال من مجالات المقياس مع بعضهما ببعض والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للمقياس	الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار	الضغوط الناتجة عن بيئة العمل	الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل	مجالات مقياس الضغوط المهنية
			1.00	الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل.
		1.00	**0.689	الضغوط الناتجة عن بيئة العمل.
	1.00	**0.784	**0.847	الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار.
1.00	**0.589	**0.696	**0.856	الضغوط المهنية

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ . لدرجة حرية (٣٠-٢) = ٠.٣٥٤

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى أقل من ٠.٠٥ . بين كل مجال من مجالات مقياس الضغوط المهنية وبعضهما ببعض، والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على تميزهما بالاتساق الداخلي فيما بينهما، والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً - ثبات المقياس (Reliability Scales):

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين، وهما معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (٨) معاملات كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية لمجالات مقياس الضغوط المهنية والدرجة الكلية

التجزئة النصفية	كرونباخ ألفا	مجالات مقياس الضغوط المهنية
0.932	0.914	الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل.
0.921	0.936	الضغوط الناتجة عن بيئة العمل.
9.11	0.878	الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار.
9.25	0.925	الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية.

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع قيم معاملات الثبات لمقياس الضغوط المهنية، والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة؛ مما يؤكد على تميز مجالات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

المحك المعتمد في الدراسة لمقياس الضغوط المهنية

جدول (٩) المحك المعتمد في مقياس الضغوط المهنية

درجة التأييد	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي
منخفض جدا	20% - 36%	1 - 1.80
منخفض	أكثر من 36% - 52%	1.80 - 2.60
متوسطة	أكثر من 52% - 68%	2.60 - 3.40
مرتفع	أكثر من 68% - 84%	3.40 - 4.20
مرتفع جدا	أكثر من 84% - 100%	4.20 - 5

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

للتحقق من فروض وأسئلة الدراسة، تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية، استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمقياس كل من اليقظة العقلية، والضغوط المهنية، ومعامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين معامل الارتباط بين متغيرات الدراسة الكلية، والفرعية، وتحليل التباين الثلاثي لمعرفة الفروق بين متغيرات الدراسة.

نتائج الدراسة وعرضها وتفسيرها
نتائج السؤال الأول وعرضها وتفسيرها: ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من
المعلمات في مدارس مديرية شمال غزة؟
وللتحقق من صحة السؤال الأول: قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية،
والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية لمجالات مقياس اليقظة العقلية، والدرجة الكلية
للمقياس، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان الفعلية
عن مستوى مجالات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس

الترتيب	الوزن الفعلي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجالات مقياس اليقظة العقلية
1	90.3	0.271	2.71	الملاحظة.
4	75.3	0.249	2.26	الوصف.
3	79.6	0.281	2.39	التصرف الواعي.
2	81.4	0.297	2.44	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
5	74.7	0.324	2.24	عدم التفاعل مع الخبرات الخارجية
	80.2	0.192	2.41	الدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من الجدول السابق أنَّ المتوسط الحسابي لليقظة العقلية (٨٠.٢%)،
وهو مستوى مرتفع.

وتعزو الباحثة ذلك الى طبيعة سمات وخصائص عينة الدراسة المعلمات من
حيث المستوى التعليمي الجامعي والخبرة في التعامل مع أحداث الحياة وطبيعة المعلم
التربوي الأخلاقية التي تعزز وتنمي لديهم اليقظة العقلية

نتائج السؤال الثاني وعرضها وتفسيرها: ما مستوى الضغوط المهنية لدى عينة من
المعلمات في مدارس مديرية شمال غزة؟

وللتحقق من صحة السؤال الثاني؛ قام الباحث بحساب المتوسطات
الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية لمجالات مقياس الضغوط المهنية،
والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان الفعلية عن مستوى مجالات مقياس الضغوط المهنية والدرجة الكلية للمقياس

الترتيب	الوزن الفعلي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجالات مقياس الضغوط المهنية
1	75.1	0.644	3.76	الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل.
3	61.3	0.698	3.06	الضغوط الناتجة عن بيئة العمل.
2	73.3	0.731	3.66	الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار
	68.8	0.612	3.44	الدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من الجدول السابق أنّ المتوسط الحسابي للضغوط المهنية (٦٨.٨%)، وهو مستوى مرتفع. وتعزو الباحثة ذلك لما يعيشه الوسط التعليمي داخل قطاع غزة من أوضاع صعبة وضغوط مهنية كبيرة مقارنة مع مستوى روايتهم ونظام الترقيات المجحف بحقهم مقارنة بمستوى أدائهم وعطائهم التربوي وكذلك ما يعانيه المعلم في ظل الأوضاع الصعبة داخل مدارس شمال غزة بفعل الحصار من عدم توفر الأدوات والوسائل الميسر لعمل المعلم .

نتائج السؤال الثالث وعرضها وتفسيرها: هل توجد علاقة دالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية والضغوط المهنية لدى عينة من المعلمات في مدارس مديرية شمال غزة

وينبثق من السؤال الفرض التالي: " لا توجد علاقة دالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية والضغوط المهنية لدى عينة من المعلمات في مدارس مديرية شمال غزة".

وللتحقق من صحة الفرض؛ قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس كل من اليقظة العقلية، والضغوط المهنية لدى عينة من المعلمات في مدارس مديرية شمال غزة، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (١٢) معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس كل من اليقظة العقلية والضغوط المهنية لدى عينة من المعلمات في مدارس مديرية شمال غزة

المقياس	الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل	الضغوط الناتجة عن بيئة العمل	الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار	الضغوط المهنية
الملاحظة	**0.301-	**0.417-	**0.721-	**0.491-
الوصف	**0.712-	**0.381-	**0.241-	**0.591-
التصرف الواعي	**0.701-	**0.730-	**0.520-	**0.491-
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	**0.357-	**0.396-	**0.731-	**0.709-
عدم التفاعل مع الخبرات الخارجية	**0.750-	**0.858-	**0.787-	**0.740-
المرجة الكلية للمقياس	**0.505-	**0.716-	**0.613-	**0.844-

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة عكسية دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) بين درجات اليقظة العقلية، والضغوط المهنية لدى عينة من المعلمات في مدارس مديرية شمال غزة وبلغ معامل الارتباط (٠.٨٤٤-). وتعزو الباحثة ذلك الى مستوى اليقظة العقلية المرتفع والوعي الكافي لدى المعلمات واليقين بالله الذي يجدد الأمل لديهم ويحثهم على المضي قدما رغم التحديات العديدة للتغلب على الأزمات والضغوط والاستمرار رغم المعوقات .

نتائج السؤال الرابع وعرضها وتفسيرها:

نص الفرض الرابع على: لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية للتفاعل بين كل من اليقظة العقلية والضغوط المهنية لدى عينة من المعلمات في مدارس مديرية شمال غزة: تبعاً لمتغيرات: العمر وسنوات الخبرة المؤهل العلمي

وللتحقق من صحة السؤال الرابع، قام الباحث باستخراج مجموع المربعات، ومتوسطات المربعات، وقيمة (ف)، ومستوى دلالتها، تبعاً لمتغيرات: العمر، وسنوات الخبرة، المؤهل العلمي، كما هو مبين في الجدول الآتي:

التفاعل بين اليقظة العقلية، ومتغيرات: العمر، وسنوات الخبرة، المؤهل العلمي.
جدول (١٣) نتائج تحليل التباين الثلاثي اليقظة العقلية ومتغيرات العمر وسنوات
الخبرة المؤهل العلمي

المصدر	مجموع المرتعات	درجة الحرية	متوسطات المرتعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
العمر.	0.23	3	0.08	2.113	0.1
سنوات الخبرة.	0.13	3	0.04	1.179	0.319
المؤهل العلمي.	0.04	2	0.02	0.475	0.622
العمر - سنوات الخبرة.	0.05	5	0.01	0.247	0.941
العمر - المؤهل العلمي.	0.09	2	0.04	1.16	0.315
سنوات الخبرة - المؤهل العلمي.	0.06	3	0.02	0.523	0.667
العمر - سنوات الخبرة - المؤهل العلمي.	0.01	1	0.01	0.318	0.574
الخطأ	7.26	197	0.04		
المجموع	1265	217			

يتضح من الجدول السابق أنه:

- لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسطات اليقظة العقلية تعزى إلى متغير العمر.
- لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسطات اليقظة العقلية تعزى إلى متغير سنوات الخبرة.
- لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسطات اليقظة العقلية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.
- لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية بين اليقظة العقلية، والتفاعلات المشتركة: العمر، وسنوات الخبرة، المؤهل العلمي.

وتعزو الباحثة ذلك بسبب التقارب في المستوى العلمي والفكري لدى المعلمات وكذلك الخبرات المتبادلة بين المعلم وطبيعته المرنة في التعلم و اكتساب الخبرات وكذلك في أسلوب معيشة المعلمات المتقاربة ثقافيا وقيمية وتقارب العلاقات بين شريحة المعلمات ومستواهم العقلي والفكري والثقافي المرتفع مما

أدى الى تمييزهم بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية بغض النظر عن العمر أو سنوات الخبرة والمؤهل العلمي .

٢-التفاعل بين الضغوط المهنية، ومتغيرات: العمر، وسنوات الخبرة، المؤهل العلمي.

جدول (١٤) نتائج تحليل التباين الثلاثي الضغوط المهنية ومتغيرات العمر وسنوات الخبرة المؤهل العلمي

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
العمر.	1.24	3	0.41	1.097	0.352
سنوات الخبرة.	1.72	3	0.57	1.517	0.211
المؤهل العلمي.	1.27	2	0.63	1.68	0.189
العمر - سنوات الخبرة.	1.98	5	0.4	1.048	0.391
العمر - المؤهل العلمي.	0.44	2	0.22	0.576	0.563
سنوات الخبرة -المؤهل العلمي.	0.54	3	0.18	0.48	0.697
العمر - سنوات الخبرة - المؤهل العلمي.	0.41	1	0.41	1.076	0.301
الخطأ.	74.4	197	0.38		
المجموع.	2645	217			

يتضح من الجدول السابق أنه:

- لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسطات الضغوط المهنية تعزى إلى متغير العمر.
 - لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسطات الضغوط المهنية تعزى إلى متغير سنوات الخبرة.
 - لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسطات الضغوط المهنية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.
 - لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية بين الضغوط المهنية، والتفاعلات المشتركة: العمر، وسنوات الخبرة، المؤهل العلمي.
- وتعزو الباحثة ذلك الى أن جميع المعلمات بغض النظر عن العمر أو الخبرة أو المؤهل العلمي يواجهن نفس الضغوط المهنية ونفس الأوضاع داخل المدارس

مثل ظروف العمل والرواتب المتدنية والتعقيدات الادارية والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم واحدة وطبيعة التعامل مع الآخرين وسلوك الطلبة واحد تقريبا وهذا كله أدى الى عدم وجود فروق بين المعلمات .

توصيات الدراسة

- بناء على نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يأتي :-
- تنظيم دورات تدريبية في اليقظة العقلية في المدارس كأهم المهارات الحياتية الضرورية ليمتلكها المعلمين والمعلمات.
- اعداد برامج ارشادية لتنمية اليقظة العقلية للتخفيف من الضغوط المهنية لدة المعلمين والمعلمات .
- العمل على التخفيف من مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين والمعلمات من خلال توفير بيئة مهنية ونفسية داعمة ومتوافقة .
- العمل على ايجاد حوافز ومكافآت مادية ومعنوية ورفع المستوى الاقتصادي والاجتماعي للمعلمين والمعلمات .

في ضوء نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة اجراء البحوث الآتية:

١. فاعلية برنامج ارشادي لتنمية اليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات المدارس الحكومية.
٢. فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية للتخفيف من الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المدارس الحكومية .

المصادر والمراجع:

❖ المصادر:

- كلام الله جلّ وعلى، القران الكريم. سورة الحج: ٤٦.

❖ المراجع:

- ابراهيمي، أسماء (٢٠١٥). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة. أطروحة دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة محمد حيضر بسكرة .

- أبو مصطفى، نظمي والأشقر، ياسر (٢٠١١). الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات الانسانية، م١٩، ع١، ص (٢٠٩-٢٣٨).
- اسماعيل، أحمد (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة بحوث للعلوم التربوية، ع٤٤، ج٢.
- الرويلي، النشمي. (٢٠١٩). اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالسعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، م٣، ع٧.
- السنهوري، زينب (٢٠٢١). الضغوط المهنية وعلاقتها بأسياليب التفكير وعوامل الشخصية لدى معلمي التعليم الأساسي. رسالة ماجستير، جامعة كفر الشيخ.
- السيد، هدى. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضى عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. دراسات نفسية، م٣٨، ع٤٤.
- شاهين وريان، عادل. (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارة حل المشكلات. مجلة التربية، م٨، ع٤٤.
- شديفات، سمير و أبو صاع، جعفر (٢٠١٩). الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، ع٢٤، ص (٥٩-٦٧).
- شعيب، علي. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبآت بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. المجلة التربوية للبحوث في العلوم التربوية، م٣، ع٢٦٤.
- الشلوي، علي. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية، ع١٩.
- صلاحات والزعول، رافع (٢٠١٨). القدرة التنبئية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية، م٢٥٩.

- عبد الله، أحلام. (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ بحث من رسالة دكتوراة، م ٢، ع ٢٠٥.
- العكايشي، بشرى. (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من جامعة الشارقة. المجلة الدولية للبحوث جامعة الامارات، م ٤٣، ع ٣.
- مسعود، خالد واجعية، حسين (٢٠٢٠). الضغوطات المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمصراته. المجلة العلمية بكلية التربية، جامعة مصراته، ليبيا، م ١٥٤، ع ١٥٤.
- مصباح، جلاب ونصيرة، بونويقة، (٢٠٢٠). درجة تأثير ضغوط مهنة التعليم في ظهور القلق لدى المعلمات. مجلة الدراسات والبحوث، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، ع ١٤، م ٨، ص (٢٣-٣٩).
- بوزان، توني (٢٠٠٧). العقل واستخدام طاقته القصوى، دار الحصاد للنشر والتوزيع.
- الهاشم، أماني (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة عمان. رسالة ماجستير، الأردن.