التعب المزمن وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق

إعداد الباحث: د. سجان محمد الملحم

دكتوراه في علم النفس التربوي – كلية التربية– جامعة دمشق

0996626450هـ

Email: sajanalmlhem1986@gmail.com

ملخص البحث

هدف البحث إلى تعرف العلاقة بين التعب المزمن والكفاءة المهنية، وكشف دلالة الفروق على كل من مقياس التعب المزمن ومقياس الكفاءة المهنية وفقاً لمتغيري (الجنس ونوع التعليم)، وبلغ عدد أفراد عينة البحث (114) معلماً ومعلمة من معلمي الحلقة الأولى للتعليم الأساسي من مدارس مدينة دمشق. وقد تم استخدام مقياسين هما: مقياس عبد الخالق والذيب(2007) لقياس التعب المزمن، ومقياس الكفاءة المهنية وهو من إعداد الباحث.

وقد توصل البحث إلى النتائج الآتية:

- وجود درجة متوسطة من التعب المزمن لدى عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق.
- وجود درجة متوسطة من الكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق.
- وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين التعب المزمن والكفاءة المهنية

لدى أفراد عينة البحث.

- جود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعب المزمن وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- جود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعب المزمن وفقاً لمتغير نوع التعليم لصالح التعليم العام.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة المهنية وفقاً لمتغير الجنس.
- جود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة المهنية وفقاً لمتغير نوع التعليم لصالح التعليم الخاص.

الكلمات المفتاحية: التعب المزمن، الكفاءة المهنية، معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، مدارس مدينة دمشق.

Chronic Fatigue and its relationship to the Vocational Efficiency in a sample of Teachers in the first basic education schools in Damascus City

Abstract

This research aims to detective the correlation between chronic fatigue and vocational efficiency, and detect the differences according to the following variables (sex- kind of schooling) in a sample of Teachers in the first basic education schools in Damascus City, which consist of (114) the teachers by use the following tools: Scale to measure the chronic fatigue, preparation by Abdalkalq&Aldib(2007) . And scale to measure the vocational efficiency preparation by the researcher.

The most important findings of Search:

- There was a median degree in chronic fatigue in a sample of teachers in the first basic education schools in Damascus City.
- There was a median degree in vocational efficiency in a sample of teachers in the first basic education schools in Damascus City.
- There were negative correlations statistically significant between the chronic fatigue and vocational efficiency.
- There were differences between the mean scores of teachers on the scale of chronic fatigue due to the sex variable favor for male.
- There were differences between the mean scores of teachers on the scale of chronic fatigue due to the kind of schooling variable favor for general teaching.
- There were no differences between the mean scores of teachers on the scale of vocational efficiency due to the sex variable.
- There were differences between the mean scores of teachers on the scale of vocational efficiency due to the kind of schooling variable favor for special teaching.

Keywords: Chronic Fatigue, Vocational Efficiency, Teachers, Basic Education Schools, Damascus City.

1- مقدمة البحث:

إن المعلم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية، ويقع عليه العبء الأكبر في تربية النشء وتهيئتهم للحياة الكريمة، وهذا العبء يجعل على المعلمين ضغوطات عمل مستمرة وكبيرة، وشعور المعلم بسرعة التعب قد يؤدي إلى إرباك العمل وبطئ مسيرته وحدوث الكثير من المشكلات التربوية(Milrad, 2018, 49).

وقد أشارت الدراسات النفسية في الآونة الأخيرة إلى شعور بعض المعلمين بالتعب وإصابتهم بمتلازمة التعب المزمن والتي هي حالة من التعب المتكرر بعد القيام بمجهود بدني غير شاق ولا تختفي هذه الأعراض حتى ولو تم أخذ قسط من الراحة مما يؤثر على القدرة البدنية والعقلية لأداء العمل(Smith, 2020, 35) .

إن شعور المعلم بالتعب عند بذله أدنى مجهود قد يؤثر على أدائه في الحجرة الصفية وبالتالي قد تتأثر كفاءته المهنية، حيث أن الكفاءة المهنية هي "تقدير الفرد لما يمتلكه من قدرات وإمكانات والتي يرى أنها تساعده في حل ما يواجهه من مشكلات، والتغلب على ما يعترضه من عقبات دون الاعتماد على الآخرين"(إبراهيم، 2010، 105).

إن ثقة الفرد بإمكانياته الذاتية، وثقته في قدراته ومعلوماته يمكن أن يلعب دوراً كبيراً في تحقيق مستوىً مناسباً من الصحة النفسية للفرد ويحسن من قدرة الفرد في التغلب على إحساسه بالتعب(Bandura, 1998, 50) .

ولقد أشارت دراسة ميلراد (Milrad, 2018) إلى التأثير الكبير للضغوط النفسية على توليد حالة التعب المزمن لدى عينة من الموظفين، وهذا ما يشير إلى الدور المهم لتمتع الفرد بمستوى جيد من الصحة النفسية لتجنب الوقوع ضحية التعب المزمن، والصحة النفسية للفرد تنجم من معتقداته وإيمانه بذاته، ويؤكد باندورا Bandura على أن معتقدات الفرد عن كفاءته المهنية تظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدراته الشخصية، وخبراته المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة، كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد

على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال أفعاله، ووسائل التكيف التي يستخدمها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة(اليوسف، 2013، 328).

ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي في التعرف على العلاقة المحتملة بين التعب المزمن والكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق، من التعليم العام والخاص.

2- مشكلة البحث ومبرراته:

بحكم عمل الباحث في سلك التعليم، ونتيجةً لاحتكاكه مع الكادر التدريسي، ومن خلال عدد من المواقف اليومية، والتي تجسدت بالأحاديث واللقاءات الشخصية مع بعض المعلمين، شعر أن بعض المعلمين يعانون من التعب والإرهاق البدني معظم الوقت نتيجة أقل مجهود، كما أن البعض منهم يعاني من مشكلة في التركيز وضعف القيام بالأنشطة اليومية إضافة إلى مشكلات صحية تتمثل بالصداع وآلام المفاصل وانخفاض الطاقة لأداء الأنشطة التعليمية والمهنية والاجتماعية.

ولقد أشارت دراسة (Kruglova et al. 2020) إلى أن المعلمين الذين يعانون من متلازمة التعب المزمن يشعرون بتدني النشاط أثناء العمل، والميل إلى الخمول، وفقدان التركيز، والرغبة في ترك العمل، كما أشارت دراسة رشيد وآخرون(2018) إلى خطورة التعب المزمن، حيث أن الموظفين الذين يعانون من متلازمة التعب المزمن كانوا أكثر الموظفين تغيباً عن العمل وأقلهم تكيفاً وصلابة في تحمل أعباء وظائفهم، ومن خصائصهم كثرة الشكوى، وافتعال المشكلات، والتسويف الوظيفي.

وتبعاً لذلك فقد يكون شعور المعلمين بالتعب عند بذل أدنى جهد سبب في انخفاض كفاءتهم المهنية وذلك عند أداء واجبهم في المدرسة، فانخفاض الكفاءة المهنية لدى المعلمين قد يجعلهم يركزون على جوانب القصور وعدم الكفاءة الشخصية لديهم، وإن هذا النوع من التفكير السلبي يولد التوتر وعدم السيطرة على السلوك الأمر الذي قد ينعكس على قدرة الفرد على أداء واجباته المهنية.

ومن ناحية أخرى وبعد إطلاع الباحث على نتائج بعض الدراسات السابقة لاحظ تناقض في هذه النتائج، وذلك على كل من متغير التعب المزمن ومتغير الكفاءة المهنية،

وتبعاً لذلك فقد أشارت دراسة ميلراد (Milrad, 2018) ودراسة كروقولفا وآخرون (Kruglova et al. 2020) إلى وجود فروق في التعب المزمن وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

ومن ناحية أخرى أشارت دراسة يوسف (2015) إلى انتشار التعب المزمن لدى الإناث أكثر مما لدى الذكور، بينما أشارت دراسة علي وآخرون (2016) إلى عدم وجود فروق في التعب المزمن بين النساء العاملات وغير العاملات، أما بالنسبة للدراسات التي تناولت الكفاءة المهنية فقد أشارت دراسة سميث (Smith, 2020) إلى وجود فروق في الكفاءة المهنية لصالح المعلمات، بينما أشارت دراسة كيرسنيك (Ceresnik , 2021) إلى عدم وجود فروق في الكفاءة المهنية تبعاً لمتغير الجنس، وهذا الاختلاف والتعارض في نتائج الدراسات السابقة شكل حافزاً لدى الباحث على إجراء هذا البحث.

ونتيجةً للملاحظة الشخصية للباحث، وتبعاً لما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج متعارضه حيناً ومتفقة في بعض الأحيان، ووفقاً لما سبق فإن مشكلة البحث الحالي تتحدد في الإجابة عن السؤال الآتي: **ما طبيعة العلاقة بين التعب المزمن والكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق؟**

3- أهمية البحث:

تنبع أهمية البحث من نقاط عدة أهمها:

3-1- قد يستفيد المسؤولون والمعنيون في وزارة التربية السورية ووزارة التعليم العالي من نتائج هذا البحث في وضع برامج إرشادية لتنمية الكفاءة المهنية للمعلمين.

3-2- قد يفتح هذا البحث مجالاً للبحث والاستقصاء عن أسباب التعب المزمن، مما يساعد على إيجاد الحلول لمعالجتها من خلال الاستعانة بأصحاب القرار، من خلال إعداد البرامج التي تتضمن الأنشطة والخدمات التي تساعد في تطوير إمكانات المعلمين، وتحفزهم على العطاء.

3-3- تكمن أهمية هذا البحث أيضاً في أنه ركز على التعب المزمن لدى المعلمين في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، وبالتالي فإنه يتوجه إلى الحجر الأساس في إعداد الأبناء الذين هم كنز الأمة وبناة مستقبلها.

3-4- تعد الكفاءة المهنية أحد موجهات سلوك الإنسان، فعندما يعتقد المعلم أن كفاءته المهنية عالية فإنه قادر على أن يتحكم في سلوكياته ويواجه مشكلاته التي يتعرض لها في حياته اليومية.

4- أهداف البحث:

4-1- تعرف مستوى التعب المزمن لدى أفراد عينة البحث.

4-2- تعرف مستوى الكفاءة المهنية لدى أفراد عينة البحث.

4-3- تعرف العلاقة بين الكفاءة المهنية والتعب المزمن لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق.

4-4- كشف دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في التعب المزمن تبعاً لمتغير الجنس.

4-5- كشف دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في التعب المزمن تبعاً لمتغير نوع التعليم.

4-6- كشف دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في الكفاءة المهنية تبعاً لمتغير الجنس.

4-7- كشف دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في الكفاءة المهنية تبعاً لمتغير نوع التعليم.

5- أسئلة البحث:

5-1- ما مستوى التعب المزمن لدى أفراد عينة البحث من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق؟

5-2- ما مستوى الكفاءة المهنية لدى أفراد عينة البحث من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق؟

6- فرضيات البحث:

6-1- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعب المزمن ودرجاتهم على مقياس الكفاءة المهنية.

6-2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعب المزمن تعزى لمتغير الجنس.

6-3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعب المزمن تعزى لمتغير نوع التعليم.

6-4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة المهنية تعزى لمتغير الجنس.

6-5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة المهنية تعزى لمتغير نوع التعليم.

7- مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

7-1- التعب المزمن(Chronic Fatigue) :

هو حالة من التعب الجسمي العقلي، والشعور بالضعف والإرهاق والإجهاد نتيجة أقل مجهود يصيب الفرد لفترة لا تقل عن ستة أشهر، وتؤثر سلبيًا في كل من التركيز والتذكر والعمل، يصاحبها أعراض محددة أهمها: اضطراب النوم والمزاج، وألم العضلات والمفاصل، وانخفاض الحيوية والنشاط (عبدالخالق والذيب، 2007، 351).

ويعرف الباحث التعب المزمن إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التعب المزمن المستخدم في البحث الحالي.

7-2- الكفاءة المهنية(Vocational Efficiency):

يعرف ماك وشوي (Mac&Choi, 2013) الكفاءة المهنية بأنها: المعارف والمهارات والاتجاهات التي تساعد المعلم على القيام بالأدوار والمهام والواجبات التعليمية والتربوية المنوطة به (مغربي، 2019، 24).

ويعرف الباحث الكفاءة المهنية إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الكفاءة المهنية المستخدم في البحث الحالي.

8- حدود البحث:

8-1- حدود بشرية والمكانية: أجري البحث على عينة من معلمي الحلقة الأولى من مدارس مدينة دمشق للتعليم الأساسي بلغت(114) معلماً ومعلمة من مدارس التعليم العام والخاص.

8-2- حدود زمانية: طبقت الأدوات في الفصل الثاني للعام الدراسي(2020-2021).

8-3- الحدود الموضوعية: تتجلى في دراسة العلاقة بين التعب المزمن والكفاءة المهنية، وتتوقف إمكانية تعميم النتائج على الخصائص السيكومترية للأداتين المستخدمتين في البحث.

9- الإطار النظري:

9-1- التعب المزمن:

عرفته منظمة الصحة العالمية (WHO) بأنه حالة يشعر فيها الفرد بالتعب والارهاق البدني والعقلي معظم الوقت نتيجة أقل مجهود، إذ يواجه مشكلة في التركيز وضعف القيام بالأنشطة اليومية، وتشمل أعراضه ضعف في العضلات والصداع وآلام المفاصل، والارهاق المستمر المتكرر، وضعف الذاكرة، وانخفاض الطاقة على أداء الأنشطة المهنية والاجتماعية (Huibers, 2014, p. 3).

9-1-1- أسباب حدوث التعب المزمن:

ذكر بعض الباحثين والأطباء أنه لا تزال أسباب متلازمة التعب المزمن مجهولة ولكن قد تكون إصابة فيروسية أو مشكلة مناعية هي المسؤولة، وفيما يلي يعرض الباحث بعض نتائج الدراسات التي قام بها هؤلاء الباحثين:

- بعض الأبحاث تتهم فيروس الهربس بكونه مسبب لظهور متلازمة التعب المزمن.
- يُتهم القلق الشديد طويل المدى والضغط النفسي الشديد بكونهما من العوامل المسببة لظهور متلازمة التعب المزمن، وكذلك الأمراض الشبيهة بالإنفلونزا التي لا يكتمل شفاؤها، وعادات الأكل السيئة، وبعض الحالات والاضطرابات النفسية مثل الوسواس القهري، العصابية، الكمالية، الاكتئاب يمكن أن تجعل الحالة أسوء وتستمر لفترة أطول (Bultmann, 2012,pp. 445-452).

وأفادت دراسة حديثة قام بها باحثون أمريكيون، أن (6%) من الراشدين الذين يشكون من متلازمة التعب المزمن عانوا من صدمة معينة في طفولتهم، مقارنة مع (24%) من الراشدين الذين لم يعانوا من أي صدمة (Carruthers et al, 2013,p. 97).

وذكرت صحيفة يو أس آي تودي (USI Today) الأمريكية أن النتائج أظهرت أن المعاناة من صدمة معينة سواء بسبب الإهمال أو الاستغلال الجسدي أو الجنسي العاطفي، مرتبطة بظهور متلازمة التعب المزمن عند الناس في مرحلة الرشد (Hime, 2017,pp. 1387-1395).

9-1-2- أعراض التعب المزمن:

للتعرف على متلازمة التعب المزمن لدى الأفراد فإن منظمة الصحة العالمية World Health Organization (WHO) حددت في تصنيفها العاشر (2003) ICD_10 مجموعة من الأعراض لتشخيص هذه المتلازمة، وهي:

- شكاوى مستمرة من الشعور بالإنهاك (التعب الشديد) بعد أي مجهود عقلي بسيط.
- الشعور بألم وأوجاع في العضلات.
- دوار وصداع توتري واضطراب النوم.
- عدم القدرة على الاسترخاء .
- الاستثارة والتهيج (Fischler, et al., 2014,pp 953-963).

9-1-3- الوقاية من التعب المزمن:

بعد مراجعة الباحث للأدبيات النظرية والدراسات السابقة وجد أن هناك العديد من أساليب العلاج التي تساعد على التخفيف من حالة التعب المزمن، نذكر منها ما ذكره الباحثون في كتاباتهم:

- **بناء الذات الإيجابي:** ترتبط الذات الإيجابية بالصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً، فالفرد الذي يشعر بالثقة في ذاته، وأن له ذاتاً إيجابية، فإنه يتمتع بقدر وافر من الصحة النفسية(Nisenbaum, et al., 2015,p. 18).
- **تمارين استرخاء الجسم:** وهي عبارة عن تمارين تقليص العضلات وإرخائها، حيث تخفض هذه التمارين من إيقاع نبضات القلب، وتقلل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم

والتشنج العضلي، وتلطف بعض الآم العضلات والآم الظهر وتعطي نتائج نفسية ملحوظة، حيث تخفف من القلق والانهيار مؤقتاً.

- **طريقة الاسترخاء الذهني:** التأمل الذي يمارس في جو بعيد عن كل تهيج حسي ويصحبه تنفس بطيء يسهم في إزالة الكثير من الأعراض (تمرينات من 10–20 دقيقة يومياً) (Daniels, 2018,pp. 35-39).
- **المساندة الاجتماعية:** تعتبر المساندة الاجتماعية عنصراً داعماً وسنداً قوياً فاعلاً مفيداً للفرد المعرض للتعب المزمن، حيث تعطيه نوعاً من الصلابة والنظرة المنطقية للأحداث(Terzi, 2015,pp. 54-149).

ومن هنا يرى الباحث أهمية المساندة الاجتماعية في التخفيف من التعب المزمن لدى الفرد أكثر من أي استراتيجية أخرى، فالفرد اجتماعي بطبعه ويرغب بأن يكون في وسط جماعة تشعر به وتخفف عنه وتسانده حينما يمر بضائقة أو شدة، فمن المهم الحصول على الدعم العاطفي وكذلك علاج الأعراض.

9-2- الكفاءة المهنية:

إن الكفاءة المهنية للمعلم هي أهم العناصر التي تتوقف عليها الكفاءة الانتاجية للنظام التعليمي، والكفاءة المهنية هي "مجموعة التصرفات الاجتماعية الوجدانية والمهارات المعرفية أو النفس حركية التي تمكن المعلم من ممارسته وظيفته وعمله على أكمل وجه"(Ceresnik , 2021, 113) .

9-2-1- أبعاد الكفاءة المهنية لدى المعلمين:

– كفايات التخطيط للدرس وأهدافه: وتتضمن تحديد الأهداف التعليمية الخاصة بالمادة التعليمية ومضمونها والنشاطات والوسائل الملائمة لها.

– كفايات تنفيذ الدرس: وتشتمل على تنفيذ الخبرات التعليمية والنشاطات المصاحبة لها وتوظيفها في العملية التعليمية التعّلمية.

– كفايات التقويم: وتشتمل على إعداد أدوات القياس المناسبة للمادة التعليمية.

– كفايات العلاقات الإنسانية: وتتضمن بناء علاقات إنسانية إيجابية بين المعلم والطالب وبين الطلاب أنفسهم.(Smith, 2020, 45)

9-2-2- قياس الكفاءة المهنية وتقويم أداء المعلم

تعد الكفاءة المهنية الغرض النهائي لعملية تكوين وإعداد وتدريب الأفراد على المهنة، حيث تبدأ عملية التكوين المهني ببناء الكفاءة المهنية من خلال الإعداد في المعاهد والكليات، واستمرار عملية التنمية والتحسين والتطوير من خلال التدريب أثناء الخدمة وتنتهي العملية بقياس وتقويم الكفاءة المهنية أثناء العمل(مغربي، 2019، 65).

ويمكن قياس كفاءة المعلم بقياس التغير في أداء التلاميذ كمستوى التحصيل، أو بتقدير المديرين والموجهين التربويين، أو بتقدير المعلمين لذواتهم من خلال قائمة كفايات معدة مسبقاً(Ceresnik , 2021, 34) .

10- دراسات سابقة:

10-1-دراسات عربية:

10-1-1- دراسة ابراهيم (2005) السعودية:

عنوان الدراسة: الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية التربية بالمملكة العربية السعودية.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الكفاءة الذاتية والكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية التربية بالمملكة العربية السعودية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (200) معلماً ومعلمة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي، إضافة إلى (89) طالباً وطالبة من كلية المعلمين في جدة.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الكفاءة المهنية من إعداد سكو وآخرون (1999) كما تم استخدام مقياس الضغط النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية وكلاهما من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: أشارت الدراسة إلى وجود درجة متوسطة من الكفاءة المهنية لدى المعلمين، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين كل من الكفاءة المهنية والكفاءة الذاتية والمعتقدات التربوية لدى المعلمين، كما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الكفاءة المهنية والضغوط النفسية .

10-1-2- دراسة يوسف (2015) الجزائر:

عنوان الدراسة: زملة التعب المزمن وعلاقتها بالقلق والأمل لدى طلبة الجامعة.

هدف الدراسة: هدفت إلى تعرف معدلات انتشار زملة التعب المزمن وكشف الفروق بين الجنسين في هذه الزملة وكذلك بحث العلاقة بين زملة التعب المزمن والقلق والأمل.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (168) من طلبة جامعة غرداية بالجزائر.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة قائمة المقياس العربي لزملة التعب المزمن إعداد عبد الخالق والديب (2007)، ومقياس القلق من إعداد سبيلبيرجر، ومقياس الأمل أعده للعربية عبد الخالق (2004).

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود التعب المزمن بدرجة متوسطة لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في معدلات انتشار زملة التعب المزمن بين الجنسين والمقياس العربي لزملة التعب المزمن حيث بلغت هذه النسبة عند الذكور(34%)، وعند الإناث (66%). ووجود علاقة موجبة بين زملة التعب المزمن والقلق لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة.

10-1-3- دراسة علي وآخرون (2016) مصر:

عنوان الدراسة: متلازمة التعب المزمن وعلاقتها بخصائص الشخصية لدى شرائح متباينة من السيدات: دراسة وصفية ارتباطية.

هدف الدراسة: هدفت إلى تعرف العلاقة بين التعب المزمن وخصائص الشخصية على كل من بعدي العصابية والانبساطية لدى عينة من السيدات العاملات وغير عاملات في مصر.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (100) من الإناث نصفهن عاملات والنصف الآخر غير عاملات تراوحت أعمارهن ما بين 30 و 40 سنة.

أدوات الدراسة: تم تطبيق مقاييس التعب المزمن، واستخبار ايزنك للشخصية على عينة الإناث العاملات في مؤسسات حكومية ومؤسسات خاصة أثناء أدائهن العمل، وتم التطبيق مع عينة الإناث غير العاملات في المقر السكني لكل عينة.

نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة بين مستوى الإحساس بالتعب المزمن على أبعاد (التعب العام، التعب الانفعالي، التعب المعرفي) والعصابية بين الإناث العاملات وغير العاملات، وعدم وجود فروق ذات دلالة بين مستوى الإحساس بالتعب على بعدي (التعب البدني والتعب السلوكي) والعصاب بين الإناث العاملات وغير العاملات، وعدم وجود فروق ذات دلالة بين مستوى الإحساس بالتعب بأبعاده المختلفة (التعب العام، التعب البدني، التعب الانفعالي، التعب السلوكي، التعب المعرفي) و(الانبساط) بين الإناث العاملات وغير العاملات.

10-1-4- دراسة رشيد وآخرون(2018) العراق:

عنوان الدراسة: متلازمة التعب المزمن وعلاقتها بالاستياء الوظيفي لدى موظفي الجامعة.

هدف الدراسة: هدفت إلى تعرف العلاقة بين متلازمة التعب المزمن والاستياء الوظيفي لدى موظفي جامعة القادسية بالعراق.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة مكونة من (200) موظفاً وموظفة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية.

أدوات الدراسة: تمّ استخدام مقياس متلازمة التعب المزمن ومقياس الاستياء الوظيفي كأدوات للدراسة.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن موظفي جامعة القادسية لا يعانون من متلازمة التعب المزمن، ولا يشعرون بالاستياء الوظيفي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية مرتفعة بين تدني متلازمة التعب المزمن وغياب مشاعر الاستياء الوظيفي.

10-1-5- دراسة مغربي (2019) السعودية:

عنوان الدراسة: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة.

هدف الدراسة: تعرف العلاقة بين الذكاء الانفعالي والكفاءة المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (146) معلماً من الذين يدرسون في المدارس الثانوية والحكومية في التعليم العام في مدينة مكة المكرمة.

أدوات الدراسة: مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد عثمان وعبد السميع(2001)، ومقياس الكفاءة المهنية وهو عبارة عن بطاقة تقويم لكفايات المعلم وهو من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود درجة متوسطة من الكفاءة المهنية لدى أفراد عينة الدراسة، كما توصلت إلى وجود علاقة بين الكفايات المهنية والذكاء الانفعالي، كما اشارت الدراسة إلى عدم وجود تأثيرات دالة للتفاعل المشترك بين التخصص وسنوات الخبرة على الكفاءة المهنية للمعلم، ولقد أوصت هذه الدراسة بتكرارها مع إدخال مغير الجنس إليها، وكذلك أوصت بإجراء المزيد من الدراسات في موضوع الكفاءة المهنية للمعلمين وذلك من جوانب نفسية.

10-2-دراسات أجنبية:

10-2-1- دراسة ميلراد (Milrad, 2018) أمريكا.

Couple-Based Stress Management and Chronic Fatigue Syndrome (CFS) Bio psychological Processes.

عنوان الدراسة: الارتباط بين إدارة الضغوط ومتلازمة التعب المزمن، كعملية نفسية.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين إدارة الضغط وبين متلازمة التعب النفسي، وكشف الفروق تبعاً لمتغير الجنس.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (150) مفحوص ومفحوصة.

أدوات الدراسة: أعدت الباحثة مقياس لمتلازمة التعب المزمن.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الضغوط ومتلازمة التعب المزمن كما توصلت إلى وجود فروق في متلازمة التعب المزمن تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية وذلك لذوي المستوى الاقتصادي المتدني، ووجود فروق في التعب المزمن تبعاً للجنس لصالح الذكور.

10-2-2- دراسة سميث (Smith, 2020) فيلاديلفيا.

Vocational efficiency and self – esteem in a sample of teachers schools.

عنوان الدراسة: الكفاءة المهنية وتقدير الذات لدى معلمي المدارس.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الكفاءة المهنية وتقدير الذات لدى معلمي المدارس، وكشف الفروق وفقاً لمتغير الجنس.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (230) معلماً ومعلمة من معلمي مدارس التعليم الأساسي.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث مقياس التكيف الاجتماعي ومقياس الكفاءة المهنية وكلاهما من إعداده.

نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى أن المعلمين الذين يعانون من مستوى تقدير ذات منخفض يظهرون تدني في كفاءتهم المهنية، وتوجد فروق في الكفاءة المهنية لصالح المعلمات.

10-2-3- دراسة كروقولفا وآخرون (Kruglova et al. 2020) روسيا:

Chronic Fatigue Syndrome Among Teachers in the Conditions of Distance Learning.

عنوان الدراسة: متلازمة التعب المزمن لدى معلمي التعلم عن بعد.

هدف الدراسة: تعرف مستوى التعب المزمن لدى المعلمين الذين يدرسون عن بعد، وكذلك هدفت إلى الكشف عن الفروق في التعب المزمن وفقاً لمتغير الجنس.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (256) معلماً ومعلمة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي في روسيا.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس التعب المزمن وهو من إعداد ميشلسن (Michielsen).

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن التعلم عن بعد هو من أكثر العوامل المؤدية إلى التعب المزمن لدى المعلمين، كما أشارت إلى وجود فروق في التعب المزمن لصالح الذكور.

10-2-4- دراسة كيرسنيك (Ceresnik , 2021) سلوفاكيا:

Vocational efficiency and cognitive structuring of teachers at schools.

عنوان الدراسة: الكفاءة المهنية والتنظيم المعرفي لدى معلمي المدارس.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تعرّف العلاقة بين الكفاءة المهنية والتنظيم المعرفي لدى معلمي المدارس.

عينة الدراسة: بلغ حجم عينة الدراسة (75) معلماً ومعلمة.

أدوات الدراسة : استخدم الباحث في دراسته مقياس بارتال (Bar – Tal) لقياس قدرات التنظيم المعرفي، اختبار مان وآخرون (Man et al, 1989) للكفاءة المهنية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية في التنظيم المعرفي يكونون أفضل من الأشخاص ذوي الدرجة المنخفضة في التنظيم المعرفي وذلك في كفاءتهم المهنية، كما لا توجد فروق في الكفاءة المهنية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، وتبعاً لمتغير الجنس.

10-3- استفادة الباحث من الدراسات السابقة:

يلاحظ من عرض الدراسات السابقة أن التعب المزمن والكفاءة المهنية قدُ درسا لدى عينات مختلفة، وقد تمت دراستهما في ضوء متغير الجنس، والتخصص الدراسي، ومتغيرات أخرى، حيث ظهرت في كثير من المواقع اتفاقاً في النتائج، وفي بعضها الآخر اختلافاً، ولقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة في إعداد مقياس الكفاءة المهنية واختيار مقياس التعب المزمن، كما تم الاستفادة من الدراسات السابقة في تفسير النتائج ومعرفة القوانين الإحصائية المستخدمة.

11- منهج البحث :

اقتضت طبيعة الدراسة في هذا البحث الاعتماد على المنهج الوصفي، حيث يتناسب هذا المنهج مع طريقة جمع البيانات المعتمدة في هذا البحث، وهي الاستبانة التي تعتمد في صدق بياناتها على عوامل كثيرة ترتبط بأفراد البحث وأهوائهم وجديتهم في تقديم البيانات، وهي من أكثر الطرائق استعمالاً في البحوث النفسية والتربوية (عودة وملكاوي، 1992، 115).

12- مجتمع البحث وعينته :

تألف مجتمع البحث من جميع معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي الذين يقومون بالتدريس في مدارس التعليم الأساسي الحكومية والخاصة في مدينة دمشق من العام الدراسي(2020-2021)، والبالغ عددهم (3028) معلماً ومعلمة (دائرة الإحصاء في مديرية التربية، 2020).

ولقد تم سحب العينة الحالية بالطريقة العنقودية، حيث قام الباحث بتقسيم مدينة دمشق إلى أربع مناطق تعليمية، ثم سحب من كل منطقة مدرستين، وبذلك بلغ حجم العينة المعتمدة في البحث الحالي(114) معلماً ومعلمة، تم سحبهم من ثمان مدارس للحلقة الأولى من التعليم الأساسي، وهي تمثل تقريباً نسبة(3%) من المجتمع الأصلي، وهذا ما أشار إليه حسن (2011) عندما بين أن حجم المجتمع الأصلي إذا كان يتراوح ما بين(2000 و4000) وبالتالي فإن حجم العينة المسحوبة يجب أن لا تقل عن(3%) من حجم المجتمع الأصلي(حسن، 2011، 533)، والجدول الآتي يبن توزع أفراد عينة البحث.

جدول (1) توزع أفراد عينة البحث في مدارس محافظة دمشق

تعليم خاص					تعليم رسمي				
اسم المدرسة	المنطقة	ذكور	إناث	المجموع	اسم المدرسة	المنطقة	ذكور	إناث	المجموع
دمشق الوطنية	القنوات	6	8	14	رسلان الدمشقي	القنوات	9	8	17
الآسية الخاصة	ركن الدين	7	7	14	برهان الدين شمدين	ركن الدين	5	9	14
الأمام زين العابدين	المهاجرين	6	8	14	ابن خلدون	المهاجرين	5	9	14
بلابل المحبة	الميدان	6	6	12	الربيع الأنصارية	الميدان	8	7	15
المجموع		25	29	54	المجموع		27	33	60
إجمالي (تعليم خاص)		54			إجمالي(تعليم عام)		60		
إجمالي حجم المجتمع الأصلي		114							

13- أدوات البحث وصدقها وثباتها:

لتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد الأدوات الآتية:

13-1- مقياس التعب المزمن:

تم إعداد المقياس العربي لزملة التعب المزمن من قبل أحمد محمد عبد الخالق وسماح أحمد الذيب عام (2007) حيث تم إعداده وفقاً لمحكات التشخيص الواردة في التصنيف الدولي لزملة التعب المزمن الصادرة عن منظمة الصحة العالمية وهو مكون من (20) عبارة، وقد استخدم المقياس في كثير من الدراسات العربية ويتميز بدرجات مرتفع من الصدق والثبات، وهو جدير بالاستخدام في كافة البحوث النفسية.

كما أعطي لبنود المقياس بدائل إجابة خماسية (معارض بقوة، معارض، محايد، موافق، موافق بقوة) إذ تُعْطَى معارض بقوة (درجة واحدة)، ومعارض (درجتان)، ومحايد (ثلاثة درجات)، وموافق (أربعة درجات)، وموافق بقوة (خمس درجات)، وانطلاقاً مما سبق تكون أعلى درجة يمكن أنْ يحصل عليها المفحوص بالنسبة لكامل عبارات المقياس هي: (100) درجة، وأقلُّ درجة يمكن أن يحصل عليها هي: (20) درجة.

13-1-1- الدراسة السيكومترية للمقياس:

13-1-1-1- صدق المقياس: لحساب صدق المقياس تم اعتماد الطرق الآتية:

- **صدق المحتوى:** تم عرض المقياس على خمس محكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص (قياس وتقويم، علم النفس، إرشاد نفسي)، للتحقق من مدى ملائمة المقياس للهدف الذي وضع من أجله، ومدى ملائمة مفردات المقياس للمعلمين ووضوح المفردات وسلامة الصياغة اللغوية، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم إعادة صياغة بعض الفقرات.
- **الدراسة الاستطلاعية:** تم تطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة استطلاعية قوامها(25) معلماً ومعلمة، وهي من خارج عينة البحث الأساسية، وذلك بهدف معرفة مدى ملائمة ووضوح فقرات المقياس للمعلمين، وفي ضوء نتائج العينة الاستطلاعية تم تعديل بعض المفردات وتعريف بعض المصطلحات غير الواضحة للمعلمين.

- **الصدق البنيوي:** تم سحب عينة من المعلمين بلغت (50) معلماً ومعلمة من مدارس التعليم الأساسي (الحلقة الاولى) في مدينة دمشق، وهي من خارج عينة البحث الأساسية، للتحقق من الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وإيجاد معاملات الثبات، حيث جرى التأكد من صدق البناء بدراسة الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات البنود مع بعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول(2).

جدول (2) معاملات ارتباط كل بند من بنود مقياس التعب المزمن مع الدرجة الكلية

رقم البند	الارتباط	رقم البند	الارتباط	رقم البند	الارتباط	رقم البند	الارتباط
1	0.51**	6	0.66**	11	0.65**	16	0.61**
2	0.62**	7	0.61**	12	0.61**	17	0.56**
3	0.65**	8	0.70**	13	0.59**	18	0.52**
4	0.71**	9	0.76**	14	0.72**	19	0.57**
5	0.55**	10	0.69**	15	0.66**	20	0.61**

(**) دال عند مستوى دلالة 0,01

ظهر من خلال الجدول (2) أنّ معاملات الارتباط كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي، مما يدل على صدقه البنيوي.

❖ **ثبات المقياس:**

أعتمد الباحث في دراسته لثبات المقياس على عدة طرق، وذلك للتأكد من أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات موثوق به. ومن هذه الطرق :

- **الثبات بالإعادة:** قام الباحث باستخراج معامل الثبات بطريقة الإعادة، على عينة مؤلفة من (50) معلماً ومعلمة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، وهي غير العينة الأساسية للبحث، ثم أعيد تطبيق المقياس للمرة الثانية على العينة نفسها بعد مضي اسبوعين من التطبيق الأول، وجرى استخراج معاملات الثبات للدرجة الكلية عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني.
- **ثبات التجزئة النصفية:** كذلك أستخرج معامل ثبات التجزئة النصفية على العينة نفسها من التطبيق الأول باستخدام معادلة سيبرمان – براون.

- **ثبات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ:** تم حساب معامل الاتساق الداخلي للعينة نفسها باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وفيما يلي جدول يبين نتائج معاملات الثبات للمقياس.

جدول (3) الثبات بطريقة الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ.

المقياس	الثبات بالإعادة	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
مقياس التعب المزمن	0,81**	0,73	0,68

(**) دال عند مستوى دلالة 0,01

يتبين من جدول (3) أن جميع معاملات الثبات كانت جيدة وصالحة لأغراض البحث، ويتضح مما سبق أن المقياس يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات، تجعله صالح للاستخدام كأداة للبحث الحالي.

13-2- مقياس الكفاءة المهنية:

قام الباحث بإعداد هذه الأداة من خلال الرجوع إلى الأدبيات العلمية ذات العلاقة بالكفاءة المهنية ومراجعة الدراسات والأبحاث العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع البحث ومن هذه الدراسات دراسة المغربي (2009)، ودراسة ميلراد (Milrad, 2018)، ودراسة سميث (Smith, 2020)، ودراسة كيرسنيك (Ceresnik, 2021)، وذلك للوقوف على ما انتهت إليه هذه الدراسات، وقد تم تحديد المقياس في صورته الأولية واشتمل على (30) بنداً، وتحديد بدائل الإجابة بثلاث بدائل على النحو الآتي (ينطبق بدرجة كبيرة، متوسطة، قليلة) بعد ذلك قام الباحث بعرض المقياس على عدد من السادة المحكمين، وفي ضوء آراء السادة المحكمين، تم حذف وتعديل وإضافة بعض البنود، حيث أصبح المقياس في صورته النهائية يشتمل على(25) بنداً، وتم اعتماد بدائل الإجابة الثلاثية، حيث يعطى المعلم درجة واحدة إذا كان اختياره (ينطبق بدرجة قليلة) ودرجة إثنان إذا كان اختياره (ينطبق بدرجة متوسطة)، ودرجة ثلاثة إذا كان اختياره (ينطبق بدرجة كبيرة)، وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المعلم عند إجابته على جميع بنود المقياس هي (75) درجة، وأدنى درجة هي (25).

13-2-1- الدراسة السيكومترية للمقياس:

❖ **صدق القياس:** ولحساب صدق المقياس تم اعتماد الطرق الآتية:

- **صدق المحتوى:** تم عرض المقياس على خمس محكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص (قياس وتقويم، علم النفس، إرشاد نفسي)، للتحقق من مدى ملائمة المقياس للهدف الذي وضع من أجله، ومدى ملائمة مفردات المقياس للمعلمين ووضوح المفردات وسلامة الصياغة اللغوية، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم إعادة صياغة بعض الفقرات، وحذفت الفقرات التي حازت نسبة اتفاق بين المحكمين بلغت أقل من(80%).
- **الدراسة الاستطلاعية:** تم تطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة استطلاعية قوامها(25) معلماً ومعلمة، وهي من خارج عينة البحث الأساسية، وذلك بهدف معرفة مدى ملائمة ووضوح فقرات المقياس للمعلمين، وفي ضوء نتائج العينة الاستطلاعية تم تعديل بعض المفردات وتعريف بعض المصطلحات غير الواضحة للمعلمين.

- **الصدق البنيوي:** تم سحب عينة من المعلمين بلغت (50) معلماً ومعلمة من مدارس التعليم الأساسي (الحلقة الاولى) في مدينة دمشق، وهي من خارج عينة البحث الأساسية، للتحقق من الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وإيجاد معاملات الثبات، جرى التأكد من صدق البناء بدراسة الاتساق الداخلي للمقاييس بحساب معاملات الارتباط بين درجات البنود مع بعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول الآتي

جدول (4) معاملات ارتباط كل بند من بنود مقياس الكفاءة المهنية مع الدرجة الكلية

رقم البند	الارتباط	رقم البند	الارتباط	رقم البند	الارتباط	رقم البند	الارتباط	رقم البند	الارتباط
1	0.45**	6	0.60**	11	0.55**	16	0.50**	21	0.61**
2	0.54**	7	0.63**	12	0.51**	17	0.53**	22	0.61**
3	0.45**	8	0.50**	13	0.50*	18	0.53**	23	0.55**
4	0.51**	9	0.46**	14	0.52**	19	0.46**	24	0.49**
5	0.65**	10	0.62**	15	0.56**	20	0.52**	25	0.54**

(**) دال عند مستوى دلالة 0,01

ظهر من خلال الجدول السابق أنّ معاملات الارتباط كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي، مما يدل على صدقه البنيوي.

❖ **ثبات المقياس:**

أعتمد الباحث في دراسته لثبات المقياس على عدة طرق، وذلك للتأكد من أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات موثوق به. ومن هذه الطرق :

- **الثبات بالإعادة:** قام الباحث باستخراج معامل الثبات بطريقة الإعادة، على عينة مؤلفة من (50) معلماً ومعلمة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، وهي غير العينة الأساسية للبحث، ثم أعيد تطبيق المقياس للمرة الثانية على العينة نفسها بعد مضي اسبوعين من التطبيق الأول، وجرى استخراج معاملات الثبات للدرجة الكلية عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني.
- **ثبات التجزئة النصفية:** كذلك أستخرج معامل ثبات التجزئة النصفية على العينة نفسها من التطبيق الأول باستخدام معادلة سيبرمان – براون.
- **ثبات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ:** تم حساب معامل الاتساق الداخلي للعينة نفسها باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وفيما يلي جدول يبين نتائج معاملات الثبات لكلا المقياسين.

جدول (5) الثبات بطريقة الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ.

المقياس	الثبات بالإعادة	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
مقياس الكفاءة المهنية	0,80**	0,65	0,71

(**) دال عند مستوى دلالة 0,01

يتبين من جدول (5) أن جميع معاملات الثبات كانت جيدة وصالحة لأغراض البحث، ويتضح مما سبق أن الأداتين يتصفان بدرجة جيدة من الصدق والثبات، تجعلهما صالحان للاستخدام كأدوات للبحث الحالي.

14- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

14-2-نتائج أسئلة البحث:

14-1-1- ما مستوى التعب المزمن لدى أفراد عينة البحث من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق؟

تم إعطاء إجابات أفراد عينة البحث على مقياس خبرات الإساءة قيماً متدرجة وفقاً للمقياس الخماسي، وتم حساب طول الفئة على النحو الآتي:

- حساب المدى وذلك بطرح أكبر قيمة في المقياس من أصغر قيمة (5-1=4).
- حساب طول الفئة وذلك بتقسيم المدى وهو (4) على أكبر قيمة في المقياس وهي (5)، 4 ÷ 5 = 0.8 (طول الفئة).
- إضافة طول الفئة وهو (0.8) إلى أصغر قيمة في المقياس وهي (1)، وذلك للحصول على الفئة الأولى، لذا كانت الفئة الأولى من (1-1.8)، ثم إضافة طول الفئة إلى الحد الأعلى من الفئة الأولى، وذلك للحصول على الفئة الثانية وهكذا للوصول إلى الفئة الأخيرة، واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول(6) فئات قيم المتوسط الحسابي(الرتبي) ودرجة التقييم الموافقة لها

المستويات	المستويات	التقييم
المستوى الأول	1 –1.8	منخفض جداً
المستوى الثاني	1.8–2.6	منخفض
المستوى الثالث	2.6–3.4	متوسط
المستوى الرابع	3.4–4.2	مرتفع
المستوى الخامس	4.2–5	مرتفع جداً

وتبعاً لذلك ومن أجل التحقق من سؤال البحث تمَّ حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي، ثم حُدد مستوى التعب المزمن لدى أفراد عينة البحث وفقاً للمعيار الموجود في الجدول السابق، والجدول الآتي يوضح النتائج.

جدول (7)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الرتبي والنسبة المئوية ومستوى التعب المزمن لدرجات أفراد عينة البحث

مقياس التعب المزمن	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي*	مستوى التعب المزمن
الدرجة الكلية	20	52.37	14.30	2.61	متوسط

*المتوسط الرتبي= المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث ÷ عدد البنود

يلاحظ من الجدول السابق أن المتوسط الرتبي للدرجة الكلية لمقياس التعب المزمن (2.61) وهذا يشير إلى أن مستوى التعب المزمن لدى أفراد عينة البحث يقع في الحدود المتوسطة على الدرجة الكلية للمقياس.

ويعزو الباحث هذا الأمر إلى أنه ليس كل المعملين يعانون من أعراض التعب المزمن المتمثلة بانخفاض الطاقة البدنية، والشعور بالتعب لأدنى مجهود يبذل، إذ أنه هناك نسبة جيدة من المعلمين تقوم بالسلوكيات الصحيحة التي تحافظ على الصحة البدنية والنفسية مثل النوم الجيد، وممارسة الرياضة، والالتزام الصحي بالطعام، وبالتالي لا يمكن القول أن جميع أفراد عينة البحث يعانون من التعب المزمن بدرجة كبيرة إنما بدرجة متوسطة.

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة يوسف (2015) والتي أشارت إلى وجود درجة متوسطة من التعب المزمن لدى طلبة الجامعة، وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة رشيد وآخرون (2018) والتي أشارت إلى عدم وجود تعب مزمن لدى موظفي الجامعة.

14-1-2-ما مستوى الكفاءة المهنية لدى أفراد عينة البحث من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق؟

تم إعطاء إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة المهنية قيماً متدرجة وفقاً للمقياس الثلاثي، وتم حساب طول الفئة على النحو الآتي:

- حساب المدى وذلك بطرح أكبر قيمة في المقياس من أصغر قيمة (3−1=2).
- حساب طول الفئة وذلك بتقسيم المدى وهو (2) على أكبر قيمة في المقياس وهي (3) 2 ÷ 3 = 0.66 (طول الفئة).

- إضافة طول الفئة وهو (0.66) إلى أصغر قسمة في المقياس وهي (1)، وذلك للحصول على الفئة الأولى، لذا كانت الفئة الأولى من (1–1.66)، ثم إضافة طول الفئة إلى الحد الأعلى من الفئة الأولى، وذلك للحصول على الفئة الثانية وهكذا للوصول إلى الفئة الأخيرة.

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول(8) فئات قيم المتوسط الحسابي(الرتبي) ودرجة التقييم الموافقة لها

المستويات	المستويات	التقييم
المستوى الأول	1 –1,66	منخفض
المستوى الثاني	1,66 –2,32	متوسط
المستوى الثالث	2,32 – 3	مرتفع

وتبعاً لذلك ومن أجل التحقق من سؤال البحث تمَّ حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي، ثم حُدد مستوى الكفاءة المهنية لدى أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية للمقياس وفقاً للمعيار الموجود في الجدول السابق، الجدول الآتي يوضح النتائج.

جدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الرتبي والنسبة المئوية ومستوى الكفاءة المهنية لدرجات أفراد عينة البحث

مقياس الكفاءة المهنية	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي*	مستوى الكفاءة المهنية
الدرجة الكلية	25	46.38	7.98	1.85	متوسط

*المتوسط الرتبي= المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث ÷ عدد البنود

يلاحظ من الجدول السابق أن المتوسط الرتبي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة المهنية (1.85) وهذا يشير إلى أن مستوى الكفاءة المهنية لدى أفراد عينة البحث يقع في الحدود المتوسطة على المقياس ككل.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى الكفاءة المهنية للمدارس، وزيادة العبء التدريسي على المعلم، وعمل المعلم عمل إضافي في كثير من الأحيان من أجل مواكبة الوضع الاقتصادي والمعيشي الصعب الذي يعاني منه المعلمين وكافة فئات المجتمع، كل هذه الأمور وغيرها جعلت من الكفاءة المهنية لمعلم الحلقة الثانية تقع في الحدود المتوسطة.

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة ابراهيم (2005)، ودراسة مغربي (2019)، حيث أشارت هذه الدراسات إلى وجود درجة متوسطة من الكفاءة المهنية لدى المعلمين.

14-2-نتائج فرضيات البحث:

14-2-1- الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعب المزمن ودرجاتهم على مقياس الكفاءة المهنية.

وللتحقق من صحة الفرضية، قام الباحث باستخدام معامل (ارتباط بيرسون) لاختبار طبيعة العلاقة بين التعب المزمن والكفاءة المهنية لدى أفراد عينة البحث، والجدول الآتي يوضح النتائج:

جدول(10) معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة مقياسي التعب المزمن والكفاءة المهنية

التعب المزمن*الكفاءة المهنية	ترابط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
ترابط بيرسون	-**0.30	0.00	دال عند(0.01)
العدد	114		

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيمة ترابط (بيرسون) دالة عند مستوى الدلالة (0.01) أي أنه توجد علاقة ارتباطيه سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعب المزمن ودرجاتهم على مقياس الكفاءة المهنية عند مستوى الدلالة (0.05)، أي كلما زاد التعب المزمن لدى المعلمين أفراد عينة البحث كلما قلت الكفاءة المهنية لديهم، ويعزو الباحث هذا الأمر إلى أن التعب المزمن لدى المعلم يكون مصحوب بأعراض نفسية سلبية تتمثل بشكاوى مستمرة من الشعور بالإنهاك (التعب الشديد) بعد أي مجهود عقلي بسيط، والشعور بألم وأوجاع في العضلات، والشعور بدوار وصداع واضطراب النوم، وكذلك عدم القدرة على الاسترخاء (Fischler, et al., 2014,pp 953-963)، وهذه الأعراض من شأنها أن تقلل من كفاءة المعلم أثناء ممارسة مهنة التعليم، خصوصاً أن التعليم هو عملية تفاعلية تستوجب من المعلم أن يتفاعل بكل جوارحه مع الطلبة ويستوعب الفروق الفردية بينهم، وهذا يتطلب من المعلم أن يكون نشيطاً، سليماً، متنبهاً لكل ما يجري في الحجرة الصفية.

14-2-2- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعب المزمن تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من هذه الفرضية جرى استخدام اختبار T.Test للعينات المستقلة؛ وللمقارنة بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعب المزمن وفقاً لمتغير الجنس، ويتضح ذلك من خلال الجدول الآتي:

جدول(11) اختبار T.Test لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث فيما يتعلق التعب المزمن تبعاً لمتغير الجنس

مقياس التعب المزمن	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
	ذكور	52	59.44	13.50	5.39	0.00	دال
	إناث	62	46.45	12.17			

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة (ت) بالنسبة لمتغير الجنس قد بلغت (5.39) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة والقائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعب المزمن، تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن عبء الأسرة الأكبر يقع على كاهل الذكور، خصوصاً مع صعوبة الوضع الاقتصادي الحالي، وكثرة المطالب وغلاء الأسعار، كل هذه الأمور تثقل كاهل المعلمين ذكوراً وإناثاً، لكن المعلمين الذكور يعانون من التعب المزمن أكثر من الإناث، لأنه قد يلجأ بعضهم إلى الالتحاق بعمل إضافي آخر غير مهنة التدريس حتى يلبي متطلبات أسرته، وهذا كله يسبب ضغوطاً نفسية كبيرة تلقي بكاهلها على المعلمين الذكور، وتبعاً لذلك فقد أشارت دراسة ميلراد (Milrad, 2018) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتعب المزمن، وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة ميلراد (Milrad, 2018) ودراسة كروقولفا وآخرون (Kruglova et al. 2020) حيث أشارت هذه الدراسات إلى وجود فروق في التعب المزمن وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور. ومن ناحية أخرى أشارت دراسة يوسف (2015) إلى انتشار التعب المزمن لدى الإناث أكثر مما لدى الذكور.

14-2-3- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعب المزمن تعزى لمتغير نوع التعليم.

وللتحقق من هذه الفرضية جرى استخدام اختبار T.Test للعينات المستقلة؛ وللمقارنة بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعب المزمن وفقاً لمتغير نوع التعليم، ويتضح ذلك من خلال الجدول الآتي:

جدول(12) اختبار T.Test لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث فيما يتعلق التعب المزمن تبعاً لمتغير نوع التعليم

مقياس التعب المزمن	نوع التعليم	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
	عام	60	57.66	16.16	4.50	0.00	دال
	خاص	54	46.50	8.85			

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة (ت) بالنسبة لمتغير الجنس قد بلغت (4.50) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة والقائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعب المزمن، تبعاً لمتغير نوع التعليم لصالح التعليم العام. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأجور في هذه الفترة لا تتناسب مع الجهد المبذول، ويلاحظ أن أجور المعلمين في القطاع الخاص هي أعلى مما هي عليه في التعليم الحكومي، وتبعاً للوضع الاقتصادي الحالي، وما أفرزه من متطلبات واحتياجات يصعب على الكثيرين من الموظفين وخصوصاً المعلمين تأمينها، وهذا ما قد يسبب لهم مشكلات نفسية كثيرة ومن بينها التعب المزمن.

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع ما أشارت إليه دراسة ميلراد (Milrad, 2018) في انتشار التعب المزمن لدى الأشخاص ذوي الدخل الأدنى مقارنةً بالأشخاص الذين يكون دخلهم متدني، وهذا ما يفسر أن التعليم الخاص يوفر دخل أعلى مما هو متاح في التعليم الحكومي وبالتي يكون مستوى التعب المزمن لدى المعلمين في القطاع العام أكبر مما هو لدى المعلمين في القطاع الخاص.

14-2-4- الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة المهنية تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من هذه الفرضية جرى استخدام اختبار T.Test للعينات المستقلة؛ وللمقارنة بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة المهنية وفقاً لمتغير الجنس، ويتضح ذلك من خلال الجدول الآتي:

جدول(13) اختبار T.Test لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث فيما يتعلق بالكفاءة المهنية تبعاً لمتغير الجنس

مقياس الكفاءة المهنية	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
	ذكور	52	46.65	8.86	0.32	0.74	غير دال
	إناث	62	46.16	7.22			

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة (ت) بالنسبة لمتغير الجنس قد بلغت (0.32) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية والقائلة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة المهنية، تبعاً لمتغير الجنس.

ويعزو الباحث هذا الأمر إلى أنه على الرغم من الاختلاف الكائن بين الجنسين في البنية الجسدية والجانب النفسي والاجتماعي، إلا أن هناك توازي في جودة الحياة المهنية بحيث أن الإناث لديهن مسؤوليات أسرية منها: تربية الأطفال، والاهتمام بشؤون المنزل إضافة إلى الوظيفة، وفي المقابل نجد أن الذكور عليهم مسؤوليات إضافية خارج المنزل إضافة إلى الوظيفة، كما أن الظروف المهنية هي ذاتها لدى كلا الجنسين، وهذا التوازي في المهام والظروف يبرر عدم وجود فروق في الكفاءة المهنية لدى كل من الذكور والإناث.

وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة سميث (Smith, 2020) والتي أشارت إلى وجود فروق في الكفاءة المهنية لصالح المعلمات، بينما تتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة كيرسنيك (Ceresnik , 2021) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في الكفاءة المهنية تبعاً لمتغير الجنس.

14-2-5- الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة المهنية تعزى لمتغير نوع التعليم.

وللتحقق من هذه الفرضية جرى استخدام اختبار T.Test للعينات المستقلة؛ وللمقارنة بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة المهنية وفقاً لمتغير نوع التعليم، ويتضح ذلك من خلال الجدول الآتي:

جدول(14) اختبار T.Test لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث فيما يتعلق بالكفاءة المهنية تبعاً لمتغير نوع التعليم

مقياس الكفاءة المهنية	نوع التعليم	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
	عام	60	43.03	5.67	5.25	0.00	دال
	خاص	54	50.11	8.55			

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة (ت) بالنسبة لمتغير الجنس قد بلغت (5.25) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة والقائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة المهنية، تبعاً لمتغير نوع التعليم لصالح التعليم الخاص. وتفسر هذه النتيجة في عدة نقاط، تتمثل فيما يلي: التوجه الحالي والاهتمام الكبير المنصب على مدارس التعليم الخاص من حيث التجهيزات والتأثيث والمواد التعليمية والرقابة الذاتية الموجهة من قبل أصحاب المدارس الخاصة على جودة التعليم في مدارسهم، إضافة إلى توفير كل الشروط الملائمة لنجاح عملية التعليم في المدارس الخاصة، من حيث الحوافز والمكافآت والرواتب التي تفوق الرواتب في مدارس التعليم الرسمي العام، هذا كله يجعل الكفاءة المهنية لدى المعلمين في القطاع الخاص تفوق نظيرتها في القطاع العام بسبب الامتيازات التي يحصلون عليها.

15- مقترحات البحث: استناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها يمكن تقديم المقترحات التالية:

15-1- ضرورة رفع كفاءة المعلمين، وذلك من خلال تزويدهم بالمعارف والمعلومات اللازمة حول الخطوات اللازمة لتجنب الوقوع في حالة التعب المزمن.

15-2- ضرورة تقديم دورات تأهيلية للمعلمين لكي يتمكنوا من التأقلم مع المناهج الدراسية الحديثة.

15-3- ضرورة دراسة سلم رواتب العاملين في قطاع التربية والتعليم، وتعديله بما يتناسب مع متطلبات المعيشة الحالية.

15-4- تفعيل دور المرشد النفسي في المدرسة ليس فقط للطلبة وإنما للمعلمين، بحيث يتم عقد جلسات دعم نفسي للمعلمين من قبل المرشد النفسي، وهذا يتطلب تأهيل المرشد النفسي للقيام بهذا الدور.

15-5- إجراء دراسات أخرى من أجل معرفة العوامل الأخرى التي تؤثر في الكفاءة المهنية للمعلم مثل الحرارة، الإضاءة، الاحتراق النفسي.. الخ.

15-6- توفير الوسائل التعليمية والإمكانات المادين حتى يستغلها المعلم في التخطيط، والتنفيذ، والتقويم، وذلك حتى يحقق الأهداف التربوية المنشودة.

16- المراجع المعتمدة

16-1- المراجع العربية :

- إبراهيم، إبراهيم.(2010). فاعلية برنامج إرشاد جمعي لتنمية الكفاءة الذاتية في الحوار وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة السعوديين. ***مجلة الإرشاد النفسي،*** العدد(24)، ص (105).
- إبراهيم، إبراهيم الشافعي.(2005). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية التربية بالمملكة العربية السعودية. ***المجلة التربوية***، الكويت، المجلد(19)، العدد(75)، ص (102).
- دائرة الإحصاء في مديرية التربية. (2020). ***عدد المعلمين في مدينة دمشق للعام الدراسي 2020-2021***. دمشق، سورية.
- رشيد، فارس ؛صالح، علي ومنشد، حسام.(2018). متلازمة التعب المزمن وعلاقتها بالاستياء الوظيفي لدى موظفي الجامعة. ***المؤتمر العلمي السنوي (يوم الصحة النفسية)،*** جامعة القادسية، ص(375).
- الصيرفي، محمد عبد الفتاح(2002). ***البحث العلمي-الدليل التطبيقي للباحثين***. دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن.
- عبدالخالق، أحمد والذيب، سماح.(2007). التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة. ***مجلة دراسات عربية***، المجلد(6)، العدد(1)، ص(89).
- علي، مروة؛ عبدالهادي، سوسن وعبدالخالق، شادية.(2016). متلازمة التعب المزمن وعلاقتها بخصائص الشخصية لدى شرائح متباينة من السيدات: دراسة وصفية ارتباطية. ***مجلة البحث العلمي في الآداب***، المجلد(17)، العدد(2)، ص(378).
- عودة، أحمد سليمان، وملكاوي، فتحي حسن.(1992). ***أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية***. كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

- مغربي، عمر بن عبد الله.(2019). ***الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة***. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة، السعودية.
- اليوسف، رامي.(2013). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات. ***مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية***، المجلد (21)، العدد (1)، ص(328).
- يوسف، قدوري.(2015). زملة التعب المزمن وعلاقتها بالقلق و الأمل لدى طلبة الجامعة. ***مجلة الواحات للبحوث والدراسات- العلوم الانسانية والاجتماعية***، المجلد(8)، العدد(1)، ص(838).

2-16- المراجع الأجنبية:

- Bandura,A.(1998). ***Self– efficacy in H. Fridman (ed),Encyclopedia of mental Health.***San Diago: Academic press. P:50.
- Bultmann, U. (2012). Fatigue and psychological distress in the working population Psychometrics, prevalence, and correlates. ***Journal of Psychosomatic Research*** ,Vol(52), P: 445.
- Carruthers BM, Jain AK, De Meirleir KL, Peterson DL, KlimasNG.(2013). Myalgic encephalomyalitis/chronic fatigue syndrome: Clinical working definition, diagnostic and treatment protocols. ***Journal of Chronic Fatigue Syndrome***. No(11), Vol(1), pp: 7–97.
- Ceresnik,M.(2021).Vocational efficiency and cognitive structuring of teachers at schools. ***Procedia - Social and Behavioral Sciences,*** Vol(55), pp.196-205, Nitra, Slovakia.
- Daniels, j.(2018). ***The prevalence and treatment of health anxiety in Chronic Fatigue Syndrome (CFS).*** Senior Lecturer/Clinical Psychologist, University of Bath, UK.
- Fischler B, Cluydts R, De Gucht V, Kaufman L, De Meirleir K.(2014). Generalized anxiety disorder in chronic fatigue syndrome. ***Acta Psychiatr Scand***, Vol.(95), pp:405-413.
- Hime, K.(2017). The radicalized self: the impact on the self of the contested nature of the diagnosis of chronic fatigue syndrome. ***Social Science& Medicine***, Vol(57) No.(8), pp:1387-1395.
- Huibers .M. (2014). Development of the chronic fatigue syndrome in severely fatigued employees: predictors of outcome in the Maastricht cohort study. ***J Epidemiol Community Health***. Vol(58), No(10), pp: 864–890.
- Kruglova, M., Starchenkova, E., Kruglov, V. Vodopyanova, N., Leontiev, S. & Kruglov, V.(2020). Chronic Fatigue Syndrome Among Teachers in the Conditions of Distance Learning. ***Advances in Social Science, Education and Humanities Research***, Vol. (516), p:34.

- Milrad, S.(2018). ***Couple-Based Stress Management and Chronic Fatigue Syndrome (CFS) , Bio psychological Processes.*** Open Access Dissertations, Doctorate theses, University of Miami, USA.
- Nisenbaum ,R., Heim, C.,J. F., Unger, E.R.,& Reeves, W.C. (2015).Psychometric properties of the CDC symptom inventory for the assessment of chronic fatigue syndrome. ***Population Health Metrics***,pp: 3-8.
- Smith, G .(2020). Vocational efficiency and self – esteem in a sample of teachers schools. ***paper presented at the annual meeting of the eastern psychological association, Philadelphia***, P,A, pp:23-25.
- Terzi, R.(2015). The prevalence of low back pain in hospital staff and its relationship with chronic fatigue syndrome and occupational factors. ***Agri.***; Vol(27), No(3), pp:149-54.

الملاحق

الملحق الأول

(المقياس العربي لزملة التعب المزمن)

إعداد عبد الخالق والذيب (2006)

الاسم لمن يرغب: ..... **الجنس:** ..... **المدرسة:** .....

التخصص: ..... **نوع التعليم:** خاص ☐، عام ☐.

عزيزي المعلم/المعلمة:

أمامك عدد من العبارات يرجى قراءتها والإجابة عليها، وذلك بوضع علامة(×) أمام كل عبارة في العمود المقابل لها، علماً بأن هذه المعلومات لن يطلع عليها أحد، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الرقم	العبارات	معارض بقوة	معارض	محايد	موافق	موافق بقوة
1	أفتقر إلى الطاقة.					
2	أعاني من الأوجاع والآلام.					
3	أشعر بالتعب في عضلاتي لمدة طويلة بعد القيام بأي نشاط بدني.					
4	أشعر من الناحية الجسمية أن قدرتي على العمل ضعيفة.					
5	كفاءتي منخفضة عند القيام بالأعمال الصعبة.					
6	أشعر بالتعب.					
7	أشعر أنني مرهق من الناحية الجسمية.					
8	أعجز عن فعل الأشياء التي يقوم بها الناس الطبيعيون لأنني اتعب بسرعة.					
9	عجزت عن السيطرة عن مشاعر التعب.					
10	التعب يسبب لي مشاكل متكررة.					
11	يمنعني التعب من القيام بوظائفي الجسمية بشكل متكرر.					
12	التعب يؤخرني عن القيام بواجبات ومسؤوليات معينة.					
13	من السهل أن تشتت أفكاري.					
14	التعب يتضارب مع عملي وأسرتي					

	وحياتي والاجتماعية.					
15	قدرتي على الإنتاج منخفضة.					
16	عجزت عن التخلص من شعوري بالتعب.					
17	التعب يسبب لي الإحباط الشديد.					
18	أتعب سريعاً.					
19	أشعر بالأسى والاشفاق على نفسي لأنني ضحية التعب.					
20	مشيتي أصبحت أقل مرونة.					

الملحق رقم (2)

مقياس الكفاءة المهنية

الاسم لمن يرغب: ..... **الجنس:** ..... **المدرسة:** .....

التخصص: ..... **نوع التعليم:** خاص ☐، عام ☐.

عزيزي المعلم/المعلمة:

أمامك عدد من القدرات حول اعتقادك حول قدراتك، حدد مدى انطباقها عليك وذلك بوضع علامة(×) أمام كل عبارة في العمود المقابل لها، لبيان مدى تطابق مضمون كل عبارة مع قناعتك الشخصية، علماً بأن هذه المعلومات لن يطلع عليها أحد، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

	العبارات	تنطبق علي هذه العبارة بدرجة:		
		قليلة	متوسطة	كبيرة
1	مدى ثقتك بقدرتك على إدارة النشاطات.			
2	مدى قدرتك على تصويب الأخطاء في الكتاب المدرسي.			
3	مدى قدرتك على الاهتمام بالأبعاد التطبيقية للمقرّر.			
4	مدى قدرتك على اختراع بعض الوسائل لخدمة المادة التي تدرّسها.			
5	مدى قدرتك على توظيف المادة في مواقف حياتية.			
6	مدى ثقتك بقدرتك على التواصل مع الطلاب.			
7	مدى قدرتك على توصيل المعلومة خلال الدروس.			
8	مدى قدرتك على صقل مواهب الطلبة.			
9	مدى قدرتك على تنمية مهارات الابتكار لدى الطلبة.			

10	مدى قدرتك على استخدم التعزيز المادي والمعنوي.			
11	مدى قدرتك على تحفيز الطلبة على الانضباط.			
12	مدى قدرتك على تفهّم مشكلات الطلبة.			
13	مدى قدرتك على تشجيع الطلبة على تقويم أدائهم ذاتياً.			
14	مدى ثقتك بقدرتك في البحث عن نصيحة من المدرسين إن شعرت أنك بحاجة إلى مساعدته.			
15	مدى قدرتك على التنويع في طرائق التدريس.			
16	مدى قدرتك على تغيير نبرات صوتك أثناء شرح الدرس بما يناسب الحال.			
17	مدى ثقتك بقدرتك على تحديد أولويات عملك الأكاديمي.			
18	مدى ثقتك بقدرتك على المحافظة على الحماس في الصف.			
19	مدى ثقتك بقدرتك على البقاء ملتزماً بالخطة المحددة لإعطاء الدروس.			
20	مدى قدرتك على تشجيع الطلبة على التفاعل مع بعضهم.			
21	مدى قدرتك على تقبل النقد والاستفادة منه.			
22	مدى ثقتك بقدرتك على العمل بشكل مستقل.			
23	مدى ثقتك بقدرتك على استخدام الحاسوب.			
24	مدى ثقتك بقدرتك على استخدام الانترنيت بما يخدم الطلبة.			
25	مدى ثقتك بقدرتك على الاستفادة من المرافق المدرسية.			

ملحق (3)

قائمة بأسماء السادة المحكمين لكل من مقياسي التعب المزمن والكفاءة المهنية

م	المُحكم	الاختصاص الدقيق	الوظيفة
1	د. محمود ميلاد	علم النفس التربوي	الاستاذ في قسم علم النفس(كلية التربية- جامعة دمشق)
2	د. علي نحيلي	علم النفس التربوي	الاستاذ في قسم علم النفس(كلية التربية- جامعة دمشق)
3	د.أمينة رزق	علم النفس التربوي	الاستاذ في قسم علم النفس(كلية التربية- جامعة دمشق)
4	د. عزيزة رحمة	الإحصاء في التربية وعلم النفس	أستاذ مساعد في قسم القياس والتقويم (كلية التربية- جامعة دمشق)
5	د. حسن عماد	علم النفس التربوي	مدرس في قسم علم النفس (كلية التربية- جامعة دمشق)
6	د. رنا قوشحة	القياس والتقويم (قياس قدرات عقلية)	مدرسة في قسم القياس والتقويم (كلية التربية- جامعة دمشق)
7	د. مروان الاحمد	علم النفس التربوي	مدرس في قسم علم النفس (كلية التربية- جامعة دمشق)
8	د.غسان منصور	علم نفس تربوي	الاستاذ المساعد في قسم علم النفس(كلية التربية- جامعة دمشق)