الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الاطفال

أ.د. إيمان عباس علي الخفاف أ .م .د ليلى يوسف كريم زينب فرحان زيدان
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية/ قسم رياض الاطفال

المستخلص

تعد الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الراهن، الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت الضغوط تشكل جزءا من حياة الإنسان نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر ولذلك، فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة في بيئة الأعمال التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس مثل المعلمين والمعلمات وعلى وجه الخصوص الذين يعملون في المرحلة الأساسية الدنيا(كويك ، 2007 :5).

قد يواجه الإنسان في حياته مجموعة من المواقف تتطلب منه انفعالات متعددة ويقوم الأفراد في سبيل التوافق سلسلة من الأساليب المختلفة التي من شأنها أن تساعدهم على الحفاظ وإحداث نوع من التوازن النفسي البيولوجي.وهذا ما يشير إلى موضوع الصحة النفسية من أهم المواضيع الحساسة التي حظيت باهتمام كبير بين الأف عامة والمختصين في علم النفس خاصة ولعل ذلك ارجع إلى الرغبة الشديدة لدى هؤلاء لمعرفة الصحة النفسية، وحقيقة المظاهر السلوكية الواجب توفرها في الإنسان كي يكون ذو صحة نفسية سليمة وقد أثار مفهوم الصحة النفسية جدلا كبير بين المختصين، حيث لم يتفقوا على معنى واحد لهذا المصطلح وقد أدركوا أن هذا المفهوم هومفهوم ثقافي نسبي غير ثابت وأنه يتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيشها الفرد، ويعود هذا الاختلاف في وجهات نظر العلماء إلى طبيعة الإنسان وما ينبغي أن تكون عليه صحته النفسية، حيث كانت هذه من بين الأسباب والصعوبات التي تواجه المختصين لإيجاد مفهوم محدد للصحة النفسية ومتفق عليه بين الجميع(الخالدي، 2000 :25).

فمن الممكن أن تنشأ العوامل المثيرة للضغط والتوتر من المكونات الثلاثة للمجال الحيوي للفرد، أما العامل الثاني فيتضمن الاستجابة وهي ردود الفعل النفسية أو الجسمية أوالسلوكية تجاه الضغط ، ويكون للاستجابة نوعان، هما : الإحباط والقلق أما العامل الثالث فهو التفاعل بين العوامل المثيرة من بيئة خارجية أو داخلية أو من الفرد نفس والاستجابة لها ، فالشخص الذي يعاني اضطرابا ما ، فإن ذلك يكون في الوظيفة الناتجة عن خلل ما في أحد مكونات المجال الحيوي للفرد ، وهذا يعني أنه يقع تحت تأثير ضاغط نتيجة التفاعل بين العوامل المثيرة والاستجابة المكررة لها من إحباط وقلق يجعله لا يتمتع بالاستقرار النفسي (طاهر ، 1993 : 37).

والمتأمل لآيات القران الكريم وأحاديث السنة النبوية يجد إنها لم تتحدث صراحة عن الضغوط النفسية بالمصطلح الموجود عليه الآن ولكن يفهم من بعض النصوص الإشارة إلى بعض الضغوط وأثرها على نفسية الفرد فمن ذلك قول الله تعالى: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

أَعْمَىٰ) سورة طه :أية 124، أي إن لهذا المعرض معيشة ضيقة مليئة بالهم والغم والأحزان وسوء العاقبة، حتى لو ملك الوفير والحطام الكثير فان المعيشة الطيبة لا تكون إلا مع طاعة الله وامتثال أمره واجتناب نهيه.

لمعلمة الروضة دور فعال في مرحلة الطفولة فهي تحتل المرتبة الثانية بعد الأسرة من حيث مركزها عند الطفل ، بما أن بيئة الروضة يجب أن تكون امتدادا لبيئة الأسرة وتمهيداً لبيئة المدرسة في الوقت نفسه فمعلمة الروضة هي الأم والمربية وهذا يتطلب منها أن تتعامل مع الأطفال بأسلوب محبب يجد فيه ما يشبع رغباته واهتماماته ومن هنا تأتي الحاجة إلى مربية يحبها الأطفال تقدر إمكانات كل طفل ولا تحكم عليه بمقاييس الكبار (مرتضى ، 2004، : 20) .

استناداً الى ما تقدم ان معلمات رياض الاطفال من الشرائح المهمة في المجتمع التي يتفاعل معها الاطفال في حياتهم ويتأثرون بها ، وكثيراً ما يتقمص بعض الاطفال شخصية المعلمة ، فالمعلمة الذي تشعر بالاستقرار عادة ما تنقل هذا الإحساس للاطفال ، فتكسبهم الاتجاهات الموجبة ، بعكس المعلمة القلقة المضطربة، والمعلمة الناجحة لا تقتصر بعملها على تزويد الاطفال بالمعلومات والخبرات المعرفية فقط ، وإنما تعد نفسها مسؤولة عن تحقيق مستوى مرتفع من التوافق النفسي والاجتماعي(شلال ، 2011 : 10).

ومن خلال ما تقدم تتجلى أهمية البحث الحالي من ناحية النظرية:

1- يعد البحث الحالي الأول على مستوى العراق – على حد علم الباحثة التي جمعت بين المتغيرين(الضغوط النفسية والاتجاه نحو العمل) ومحاولة الكشف عن العلاقة بينهما ، لما لها من أهميه لدى مجتمع البحث .
2- اثراء المكتبة العراقية بشكل خاص والمكتبة العربية بشكل عام بالادب النظري السيكولوجي المتعلق بالضغوط النفسية والاتجاه نحو العمل مع الطفل لدى معلمات رياض الاطفال مما يتضح المجال امام الباحثين لتناول جديد لهذه المتغيرات
3- أهمية العينة التي يتناولها البحث وهي فئة معلمات رياض الاطفال اللواتي اساس العمل المهني والمجتمعي .

والاهمية التطبيقية كما يلي :

1. مساعدة المؤسسات التربوية ومنها رياض الاطفال التي تطالب بالتطوير ولعل اولى الخطوات نحو ذلك تكمن في تحديد الضغوط التي تواجه معلمات رياض الاطفال
2. المساعدة في وضع برامج تدريبية للمعلمات اللواتي يعانين من الضغوط النفسية
3. المساعدة في وضع برامج تدريبية لتعديل اتجاهات معلمات رياض الاطفال نحو العمل مع الطفل .

Abstract

This research aims to identify:

1. Psychological stress when kindergarten teachers according to the variable:

A - Scientific qualification.

B - years of experience.

C. Training courses.

The basic research sample consisted of (300) teachers, who were selected by the random stratified method of the general directorate of province Baghdad /Al-Rusafa -1, and general directorate of province Baghdad /Al-Rusafa/2 for academic year (2016 - 2017).

To achieve the research aims the researcher prepared a measure of psychological stress, then analyzed the the scale items logically and statistically for the calculation of their discriminatory ability ,and the coefficients of sincerity, therefore the scale is in the final form of (53) paragraphs , and before each paragraph five alternatives are (forming a very large pressure for me, making me a great pressure, making me simple pressure , I do not have any pressure)

According to the sample responses the following results were obtained:

1. The psychological stress is low among the kindergarten teachers because the middle measure for the sample is less than the assumption middle for the sample by comparing between the middle measure and assumption middle.

2. It has become clear that the scientific qualification has a role in the emergence of psychological pressure where the greater the scientific qualification psychological pressure increased such as shown in the sample of the current study as the holders of higher degrees more pressure than the qualifications of the least scientific.

3. The years of experience have a role in the emergence of psychological pressure where the less years of experience the psychological pressure increase such as appeared in the sample of the current study that the owners of years of service of (5)years and less more pressure.

the researcher recommends the following in light of the research results:

1. Support the working environment to suit the desires and satisfaction of the teacher , and strengthen the psychological stability and thus her ability to cope with the psychological and physical pressure that may lead to deviation her

2.Emphasize the importance of psychological and educational guidance, mainly in the curriculum of institutes and colleges where teachers graduate, because there are importance in building their personalities in their psychological and scientific aspects.

3.Opening training courses and holding scientific and cultural seminars, including educational guidance, and emphasizing positive and effective methods in facing

the pressures of life , and forcing the teachers to attend it so that the results of these courses will be included in the teacher's annual calendar.

The researcher suggests the following in the light of the research results:-

1. Building an educational program to alleviate the psychological stress of the teachers of kindergarten.
2. Making a study of the methods of dealing with psychological stress and its relation with the employment satisfaction among kindergarten teachers
3. Making a study of psychological stress and their relation with their attitudes working towards with the child on a sample of kindergarten headmasters .

أهداف البحث Research Objective

يستهدف البحث الحالي الى:

أ- الضغوط النفسية عند معلمات رياض الاطفال وفقا لمتغير(المؤهل العلمي،سنوات الخبرة ،الدورات التدريبية

حدود البحث Limitations of Research

يتحدد البحث الحالي بمعلمات رياض الاطفال التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد الرصافة (الاولى ، الثانية) للعام الدراسي 2016 _ 2017

- خامساً : تحديد المصطلحات Definition terms

الضغوط النفسية : Psychological Stress :

أن مصطلح الضغوط النفسية، لايزال يكتنفه قدراً كبيراً من الغموض شأنه في ذلك شأن كثير من المفاهيم النفسية والتربوية، وان الاختلاف ليس مجرد تعريف المصطلح وانما الاختلاف ايضاً بالمصطلحات البديلة للضغوط النفسية التي تستعمل في المواقف المختلفة (cox, 1978, 3). مما أدى إلى عدم اتفاق بين الباحثين على تعريف موحد للمصطلح. ومن هذه التعريفات:

أ : الضغط في اللغة لابن منظور – الضغط عصر شيء إلى شيء، ضغطه وزحمه، ويقال ضغطه إذا عصر وضيق عليه وقهره، والضغطة هي الإكراه والشدة والمشقة، وفي المعجم الوسيط : يقال ضغطه ضغطا إذا غمزه إلى شيء، وشدد وضيق، وقهره واكرهه، والضغطة هي الضيق والقهر والاضطرار، والضغيط للرجل ضعيف الرأي لا ينبعث مع القوم.(الخفاف،24:2017)

ب ـ الضغوط النفسية اصطلاحا عرفه كل من :

- هولمز وراهي (Holmes & Rahe) 1967

هو اي حدث يدركه الفرد على انه يمثل تهديدا له ، كاحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية. (الخفاف ،2017: 24)

- لازاروس(Lazarus) 1976

أحداث بيئية تفوق قدرة الفرد على المواجهة . (Lazarus, 1976 :126)

- الرشيدي (1999)

الشعور بحالة الانضغاط فيشعر الفرد بالأعباء والإنهاك والإنعصاب ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في صفات نفسية وصفات جسمية (الرشيدي، 1999: 16).

وقد تبنت الباحثتان تعريف هولمز وراهي "Holmes & Rahe "(1967) بوصفه معبرا عن جوهر نظرية التوافق الاجتماعي.

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية فهو: الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة على مقياس الضغوط النفسية المعدة لاغراض هذا البحث .

معلمة الروضة(Kindergarten teacher):

- مردان (2004)

هي العوامل أهمية في تعليم وتقديم الخبرة للأطفال وتساعدهم على التكيف مع المجتمع وتهيئتهم للتفاعل مع ضغوط ومتغيرات العالم السريعة إلى جانب دورها في الأداء الأكاديمي والتهيئة لتعليم النظام في المدرسة(مردان ،2004:228–229) ، وقد تبنت الباحثة تعريف (مردان،2004) لانهُ انسب لمتطلبات البحث .الفصل الثاني

المحور الأول –الإطار النظري Theoretical framework

أولا: الضغوط النفسية psychological pressures

ترجع كلمة الضغوط (Stress) إلى الكلمة اللاتينية (Stringer) بمعنى الشدة، وقد استخدمت كلمة الضغوط في القرن الثامن عشر لتعني إكراه وجهد قوي وإجهاد وتوتر لدى الأفراد، او لأعضاء الجسم او قواه العقلية (عبد الوهاب ، 2003 : 20)

فالضغط مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إلى الإجهاد أو القوة، ولقد استعار علم النفس بوصفه علماً حديث النشأة مصطلح الضغوط من الفيزياء وهو يشير إلى المشقة أو الضغط الواقع علينا في حياتنا اليومية (الأحمدي ، 2002: 31).

واشتقت كلمة الضغط من الكلمة الفرنسيــة (Estruses) وهي تعني الضيق والاضطهاد والتي تدل على الحبس والقيد والظلم والحد من الحرية (عبد العزيز،2010: 88).

وبعد ذلك استعمل مصطلح الضغط Stress في مجال علم النفس ليشير إلى الموقف الذي يكون فيه الانسان تحت تأثير إجهاد انفعالي او جسمي، فإذا استمرت هذه الضغوط يشعر الانسان بالنفور، وقد تؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية او ما يطلق عليها بالاضطرابات السايكوسماتية (Psychosmats)، وقد استخدم في مجال العلوم الإنسانية عامة ومجال التربية وعلم النفس خاصة،

ليشير إلى القوة التي تؤثر على الانسان بصورة كبيرة، فتصيبه ببعض الاضطرابات النفسية مثل التوتر والصراع، القلق والضيق وحدة الانفعال، وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية، وفسيولوجية، او قد يتعرض إلى الاضطرابات النفسية وسوء التوافق (Yates,1979:19).

وجرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد الطبيب الكندي "هانز سيلي" (Selye,1956) عندما درس اثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد (عسكر ،2000: 34).

وأما في القرن العشرين استخدمت الضغوط بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق للفرد، ولكن هذا الشعور يكمن وراءه التفسير والمعنى الذي يعطيه الفرد للحدث، وهذا التفسير هو الذي يحدد الحدث من حيث كونه ضاغطاً أم لا.(تايلور ، 2008: 343-344).

استنادا إلى ما تقدم استخدمت الضغوط عندما تكون مطالب المواقف أو الأحداث الضاغطة تتجاوز مهارات المواجهة لدى الفرد ، والمطالب هي عبارة عن مواقف وأحداث تتطلب الانتباه والإدراك من الفرد، ويكون الحدث ضاغطاً عندما يعتقد الفرد أن قدرته على مواجهته غير كافية أو ملائمة.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية

1ـ نظرية (المواجهة والهروب) لـ"والتر كانون "Walter Cannon 1932

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت الجوانب الفسيولوجية في دراسة الضغوط النفسية، وتسمى بنظرية المواجهة او الهروب Fight or Fligh Theory اذ ركزت على رد الفعل البيولوجي والفسيولوجي للضغوط النفسية من خلال دراسة الكيفية التي يستجيب بها كل من الانسان والحيوان للتهديدات الخارجية (علي ، 2000: 5).

وترجع هذه النظرية إلى العالم الفسيولوجي " ولتر كانون" (Walter Cannon 1932) الذي حاول تفسير الاستجابة الفسيولوجية للضغوط النفسية في دراسة عن كيفية استجابة الانسان والحيوان للتهديدات الخارجية، وجد ان هناك عددا من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الأعصاب، والغدد لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر، او الهروب منه، وأطلق عليها (الاستجابة الطارئة) حيث يرى ان تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي أما ان يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له ، او يتجنب ذلك الموقف ويهرب منه (Zimbrado , 1988 :218).:

2ـ نظرية إعادة التوافق الاجتماعي 1967

تعود هذه النظرية إلى كل من "هولمز وراهي"' Holmes & Rahe اللذان اهتما بالأحداث الضاغطة والتغييرات التي تؤثر في جوانب الفرد مثل حياته الأسرية والمهنية والاقتصادية والتعليمية (علي، 1994 : 14).

وركزت هذه النظرية على دور الأحداث البيئية والتغيرات الحياتية التي يتعرض لها الانسان في تفسير ها للضغوط النفسية (القيار ، 2002 : 38)

وتعّد هذه النظرية من النظريات التي ركزت على دور الإحداث البيئية والتغيرات الحياتية التي تواجه الانسان في مراحل حياته المختلفة، وأكدا أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء أكانت ايجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغوطا على الانسان، والسبب هو إن أي تغير في الظروف الخارجية لحياتنا يرغمنا على التكيف لمقاومة التغيرات (الجميلي،2007: 88).

ثانيا / الدراسات السابقة

2.دراسة نيكول روير وآخرين(2001) Nicole Royer& et al كندا

الضغط النفسي لدى مدرسي الكيبيك .

هدفت الدراسة التعرف على مستوى الضغط لدى مدرسي الكيبيك واكتشاف أهم المصادر المسببة للضغط النفسي لديهم ، وتكونت عينة الدراسة 1158 مدرس ومدرسة من مختلف مراحل التدريس ، منهم 790 مدرسة و 334 مدرسا.وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية لقياس مستوى الضغوط بالنسبة لمجموعة من المصادر تتمثل في سلوك التلاميذ ، العلاقات مع الآخرين ، التقدير الاجتماعي ، عدد ساعات العمل ، أعباء العمل وهذا وفقا لمتغير الخبرة والجنس ومرحلة التدريس . وأشارت النتائج إلى :

1. مستوى الضغوط لدى المدرسين بشكل عام يتراوح بين المتوسط والعالي
2. المدرسين الذين لديهم خبرة تقل عن 6 سنوات هم اقل شعورا بالضغط من الآخرين على كل مصادر الضغط الذي يحتويه المقياس ماعدا مصدر التقدير الاجتماعي .
3. مدرسي المرحلة الابتدائية لديهم مستوى عال من الضغط على كل مصادر الضغط الذي يقيسها المقياس
4. وجود فروق بين المدرسين والمدرسات في مستوى الضغط الذي يشعرون به وفقا لمصادر الضغط . (Nicole Royer& et al ,2001)

1. (مسعودي ، رضا ،2010).

دراسة (حسين، 2015) العراق

" الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية نحو العمل لدى مديرات رياض الأطفال " هدفت الدراسة التعرف على الضغوط النفسية لدى مديرات رياض الأطفال ، والتعرف على مستوى الدافعية نحو العمل لديهن ، وتكونت عينة البحث من (150) مديرة من مديرات رياض الأطفال بجانبي الكرخ والرصافة في بغداد ، وتم استخدام بناء مقياس الضغوط النفسية ، وبعد تحليل البيانات إحصائيا باستخدام الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون توصلت النتائج إلى

1. أن مديرات رياض الأطفال لديهن ضغوط نفسية ،ولديهن دافعية عالية نحو العمل ،

2. لا توجد فروق في سنوات الخدمة لمديرات رياض الأطفال لكل من الضغوط النفسية والدافعية ،
3. هناك علاقة أرتباطية طردية بين الضغوط النفسية ودافعية مديرات رياض الأطفال نحو عملهن (حسين ، 2015).

الفصل الثالث : إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل تحديد المنهج المتبع في البحث الحالي وإجراءاته من حيث تحديد مجتمع البحث واختيار العينة والأدوات فضلا عن تحديد الوسائل الإحصائية التي استعملت في هذا المجال .

- مجتمع البحث:

يقصد بالمجتمع* (Population) عناصر المجموعة التي يريد الباحث ان يعمم عليها النتائج التي يكون لها علاقة مباشرة بالمشكلة، ويتكون مجتمع البحث الحالي من معلمات رياض الاطفال في مدينة بغداد / الرصافة الاولى والثانية للعام الدراسي 2017/2016 البالغ عددهم (881)[1] معلمة، وبواقع (415) معلمة من مديرية تربية الرصافة الاولى و (466) معلمة من مديرية تربية الرصافة الثانية ،يتوزعنً على (78) روضة

عينة البحث:

يقصد بالعينة وحدات من المجتمع يختارها الباحث بطريقة عشوائية لإجراء دراسته عليها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (داود وعبد الرحمن ،67,1990). وتحقيقا لأهداف البحث في تقصي متغيرات الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الاطفال،لذا قامت الباحثتان باختيار عينة لبحثها وكما يلي :

أ. عينة بناء المقاييس (عينة التحليل الإحصائي):

اختيرت عينة الرياض والمعلمات بالطريقة العشوائية وتضمنت (20) روضة بواقع (10) روضة من كل مديرية تربية الرصافة (الاولى ،الثانية) وشملت عينة بناء مقياس الضغوط النفسية والتحليل الاحصائي (265) معلمة من (20) روضة بواقع (133) معلمة من مديرية تربية الرصافة الاولى

ب . عينة التطبيق النهائي:

اختيرت عينة رياض الاطفال بالطريقة العشوائية البسيطة وتضمنت الخطوات التالية :

ـ تم اختيار (30) روضة عشوائيا من جميع رياض الاطفال التابعة للمديرية العامة لتربية الرصافة (الاولى ، الثانية) وبواقع (15) روضة من كل مديرية

[1] . تم الحصول على بيانات مجتمع البحث من المديرية العامة للإحصاء التربوي في وزارة التربية للعام الدراسي 2017/2016 بموجب كتاب تسهيل المهمة ملحق(1).

ـ تم اختيار(300) معلمة عشوائيا وبواقع (10) معلمات من كل روضة وبذلك بلغ عدد افراد العينة (300) معلمة يتوزعن على (30) روضة، بواقع (150) معلمة من مديرية تربية الرصافة الاولى و (150) معلمة من مديرية تربية الرصافة الثانية

ثالثا: وصف العينة :

قامت الباحثة بتوزيع استمارة معلومات)على عينة البحث من معلمات رياض الاطفال البالغة (300) معلمة لغرض التعرف على خصائص عينة البحث والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1)

وصف عينة الدراسة

المتغير	نوع المتغير	العدد
المؤهل العلمي	معهد فما دون	155
	بكالوريوس	143
	دراسات عليا	2
مستوى الخبرة	من(5) سنة فما دون	48
	من (10.5) سنة	94
	من (10) سنة فاكثر	158
الدورات التدريبية	الحاصلين عليها	249
	غير الحاصلين عليها	51
مـــــــجموع العـــــينة		300

رابعا : أدوات البحث:

تحقيقا لأهداف البحث اعتمدت الباحثتان على أداتين لقياس متغيرات البحث وعلى النحو الأتي :

أولا – مقياس الضغوط النفسية:

أن عملية بناء المقياس تمر بخطوات عدة بحسب ما أورده ألين وين (Allen&Yen,1979) هي :

1- التخطيط للمقياس وذلك لتحديد المجالات التي تغطيها فقراته .
2- صياغة فقرات لكل مجال .
3- تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث .
4- إجراء تحليل الفقرات من خلال التطبيق على عينة البحث

(Allen&Yen,1979:118-119) وفيما يلي تفصيل ذلك :

1- التخطيط للمقياس :

يؤكد كرونباخ (Cronbach,1970)على ضرورة قيام الباحث بتحديد المفاهيم المعتمدة في بناء المقياس قبل البدء بإجراءات البناء (Cronbach,1970 ,469).

وبناء على ذلك فان الإطار النظري الذي تنطلق منه الباحثات هو الذي يحدد تلك المفاهيم ،كما يحدد طبيعة المنهج المعتمد في بناء المقياس ،حيث توجد ثلاثة مناهج أساسية ،يمكن الاعتماد عليها في بناء المقاييس ،هي :

- المنهج العقلي أو المنطقي : ويعتمد هذا المنهج على وجهة نظر معينة في الشخصية .
- المنهج الخبراتي : يعتمد على الحقائق والبيانات المستمدة من خبرة واضع المقياس أو غيره من المختصين في مجال وضع القياس .
- المنهج التجريبي : يعتمد المنهج التجريبي على ملاحظة أساليب السلوك وقياسها في مواقف معينة ومحددة إلى درجة كبيرة يتم إعدادها مسبقا (الكبيسي ،1987: 47-49).

وقد اعتمدت الباحثات المنهج الخبراتي في بناء المقياس الحالي وذلك تعزيز للإطار النظري حيث تم تحديد المجالات الرئيسة من خلال الاطلاع على المقاييس التي تناولت الضغوط النفسية والتي تباينت في أبعادها وفي ضوء التعريف الذي وضعته الباحثة لمفهوم الضغوط النفسية والاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة

تم تحديد مجالات مقياس الضغوط النفسية وقد ارتأت الباحثات ان تكون هذه المجالات الى درجة من السعة والشمول بحيث يمكن قدر المستطاع التعرف على مفهوم الضغوط النفسية من خلالها وقد وضعت لكل مجال من المجالات تعريفا اعتمدت عليه في تحديد وصياغة الفقرات وهذه المجالات هي :

1. الضغوط المهنية : ويتحدد بالعوامل المتعلقة بالعمل وطبيعة المشكلات أو الصعوبات التي تواجه معلمات رياض الاطفال اثناء عملهن .
2. الضغوط الاسرية: وتتضمن الاحداث والمشكلات الاسرية التي تواجه معلمات رياض الاطفال .
3. الضغوط الاقتصادية : تتضمن الاحداث والمشكلات والصعوبات الاقتصادية التي تواجه معلمات رياض الاطفال .
4. الضغوط الاجتماعية : تتضمن الاحداث والمشكلات والصعوبات الاجتماعية التي تواجه معلمات رياض الاطفال .

2- صياغة فقرات مجالات المقياس بصيغته الأولية :

لغرض ضمان صياغة فقرات المقياس ،تم إعداد الفقرات وفق ما يعكسه الترتيب النظري لكل مجال والذي تم تحديده مسبقا ،وبعد مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ،فضلا عن تطبيق الاستبيان الاستطلاعي على عينة عشوائية مكونة من (30) معلمة تم اختيارها من رياض الاطفال (مجتمع البحث)

بهدف الحصول على بعض الفقرات التي مرت بخبرة المعلمات في الروضات ،وزع عليهن استبيان استطلاعي مفتوح ’و تضمن السؤال الأتي : ما هي الضغوط النفسية التي تواجه معلمات رياض الاطفال؟ ملحق رقم (3)

في ضوء الاجابة على هذا السؤال تم الحصول على (56) فقرة لقياس الضغوط النفسية موزعة على مجالاته المختلفة ، وقد روعي في صياغتها ما يلي :

أن يكون محتوى الفقرة واضحا وصريحا .

أ- أن تبتعد الفقرة عن التعبير اللغوي المعقد.

ب- أن يتجنب الباحث أسلوب النفي .

ت- أن تحتوي الفقرة على فكرة واحدة فقط.

ث- أن تكون البدائل معبرة عن الأفكار (الزوبعي ، 1981: 69).

3- صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية:

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء المقاييس والاختبارات والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة او الظاهرة التي وضع من اجلها .

ويعد الصدق الظاهري احد مؤشرات الصدق ،ويتضح من هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات المقياس (الجلبي ، 84,2005).ويشير ايبل (Ebel,1972)إلى أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية فقرات المقياس قيام عدد من الخبراء في المجال للحكم على مدى كون الفقرات ممثلة للصفة المراد قياسها(Ebel,1972 ,555) وقد تطبق هذا النوع من الصدق بعرض فقرات مقياس الضغوط النفسية البالغ عددها (56) فقرة، ملحق (5) على مجموعة من الخبراء في القياس والتقويم و علم النفس التربوي ،للحكم على مدى صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية ودقة تمثيلها للضغوط النفسية لمعلمات رياض الاطفال وفي ضوء آراء المحكمين عن المقياس ملحق (4) تم قبول الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق 80% فأكثر وبهذا الاجراء تم حذف (3) فقرات لم تحصل على نسبة اتفاق وهي (3 ،7 ،9) واستبقيت (53) فقرة توزعت على مجالات المقياس بصيغته الاولية كما في الجدول (2) يوضح ذلك

الجدول (2)

الفقرات الصالحة التي حصلت على نسبة 80%فأكثر

أرقام الفقرات	عدد المحكمين	عدد الموافقين	النسبة المئوية
1، 2، 3، 7 ، 8 ، 10، 18، 25، 26، 27، 35، 39، 40، 45، 46، 47	10	10	%100
4، 5، 6 ، 11. 12، 13، 19، 22، 23، 24، 28، 29، 34، 37، 38، 48، 49، 52، 53	10	9	%90
9، 14، 15، 16، 17، 20، 21، 30، 31، 32، 33، 36، 41، 42، 43، 50، 51	10	8	%80

4 ـ أعداد التعليمات للمقياس:

تعد عملية إعداد التعليمات للمقياس بمثابة الدليل الذي يتبعه المستجيب في أثناء استجابته لفقرات المقياس لذا تم مراعاة الوضوح في صياغتها وتم التأكيد فيها على ضرورة اختيار المستجيب للبديل الذي يراه معبرا عن رأيه من البدائل الموجودة الخاصة بالمقياس وأيضا تم التأكيد فيها على أن الاستجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحثة فلا داعي أن يذكر الاسم لأنها سوف تستعمل لإغراض البحث العلمي وكذلك حرصت الباحثتان على عدم الإفصاح عن الغرض الحقيقي للمقياس وذلك للتقليل من اثر عامل المرغوبية الذي يدفع الناس إلى أن يظهروا أنفسهم بصورة أفضل مما هم عليه عندما يسألون أو حين تعرض عليهم الاستبانة

5- التطبيق الاستطلاعي للمقياس:

بعد أعداد المقياس بصيغته الأولية كما مبين في ملحق (4) تم أجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية من معلمات رياض الاطفال بلغت (30) معلمة ، وكان الهدف من هذه الدراسة هو معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث المعنى ومدى وضوح بدائل الاستجابة ومعرفة الزمن المستغرق للإجابة عن الأداة (الضغوط النفسية) بهدف التغلب على الصعوبات التي تتعرض لها الباحثتان قبل تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية وبعد الانتهاء من هذا الإجراء تم ملاحظة أن جميع الفقرات واضحة والبدائل مفهومة كما تبين ان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح ما بين (8–10) دقيقة وبمتوسط قدره(9) دقائق تقريبا.

6. تصحيح مقياس الضغوط النفسية :

يقصد بتصحيح المقياس هو الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة وذلك بجمع الدرجات التي تمثل استجاباته على كل فقرة من فقرات المقياس ، وقد اعتمد المقياس التدرج الخماسي

وتعطي لبدائله درجات على النحو الآتي : (تشكل لي ضغطا كبيرا جدا(5) درجات، تشكل لي ضغطا كبيرا (4) درجات، تشكل لي ضغطا متوسطاً (3) درجات، تشكل لي ضغطا بسيطا(2) درجات، تشكل لي ضغطا بسيطا (2) درجات، لا تشكل ضغطا اطلاقا (1) درجة واحدة)

6- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الضغوط النفسية :

يعد تحليل فقرات المقياس إحصائيا من المستلزمات الأساسية في بناء الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية ،لأنه يكشف عن دقتها وقدرتها على قياس ما وضعت من اجله (فرج ،1980-331) . لذلك فان الهدف من هذا التحليل هو التثبت من صلاحية فقرات المقياس وتحسين نوعيتها

،ولتحقيق عملية التحليل الإحصائي لفقرات الضغوط النفسية تم القيام بما يلي :

- لقوة التمييزية للفقرات:

تحتاج عملية تحليل الفقرات إلى عينة يتناسب حجمها وعدد الفقرات المراد تحليلها وتشير ننلي (Nunnaly,1970) إلى أن الحد الأدنى المسموح به هو خمسة أفراد لكل فقرة (Nunnaly,1970,215).

وحسب مقياس الضغوط النفسية المتكون من (53) فقرة فقد اختيرت عينة متكونة من (265)معلمة ،هذا تكون نسبة عينة التحليل إلى عدد الفقرات هي (1:5).ولغرض إيجاد القوة التمييزية للفقرات تم القيام بما يلي:

- رتبت الدرجات التي حصلت عليها العينة ترتيبا تنازليا من أعلى درجة إلى ادنى درجة .
- اختيار (27%)من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات (المجموعة العليا) واختيار (27%)من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات (المجموعة الدنيا)، وذلك بهدف تحديد مجموعتان تتصفان بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Anastas,1976,208) ،وفي ضوء ذلك بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (72)في كل مجموعة (العليا والدنيا)،وبهذا يكون عدد الاستمارات الخاصة للتحليل الإحصائي (144)استمارة
- تم تحليل الاستمارات بأستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق (t-test) بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة ، وقد عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشرا لتميز كل فقرة وذلك بمقارنتها بالقيمة التائية الجدولية.
- أظهرت النتائج أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) لان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96)وبدرجة حرية (142) والجدول (3) يوضح ذلك

الجدول (3)

القيم التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية باسلوب المجموعتين المتطرفتين والقيم التائية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4.7778	0. 41866	2، 3194	1 ، 00459	19 ، 167
2	4، 0417	0، 79501	1، 5139	0، 75046	19، 619
3	3، 5972	1، 2179	1، 0139	0 ، 1178	17، 914
4	3، 0694	1، 0658	1، 0139	0، 1178	16، 266
5	3، 7083	0. 77709	1، 3750	0، 5676	20 ، 574
6	4 ، 2361	0، 7410	1، 8889	0 ، 8484	17,680
7	4 ، 1250	0، 85477	1، 7361	0، 8391	16,973
8	4، 5833	0، 5993	2، 2222	0، 8260	19، 632
9	3، 8333	1 ، 1748	1، 1389	0، 3482	18، 658
10	3 ، 5694	1 ، 1237	1، 1250	0، 3304	17، 697
11	4، 8750	0، 33304	2، 5417	1، 1125	17، 049
12	4، 6250	0، 6152	1 ،3750	0، 7008	29، 571
13	4، 7917	0، 4089	2، 4583	1. 0473	17، 610
14	4 ، 0139	0، 8306	1، 4722	0، 6273	20، 719
15	4 ، 3611	0 ، 7926	1، 2361	0، 5171	28، 017
16	3، 8611	0 ، 8929	1. 3056	0، 4638	21، 550
17	4,986	0، 1178	3، 6667	0، 7120	15، 512
18	3، 5694	1، 0854	1، 0556	0، 2306	19. 223
19	4، 5833	0، 5993	1. 9583	0، 9106	20، 432
20	4، 0972	0، 8584	1، 4444	0، 60255	20، 462
21	3. 7639	0، 8800	1، 2500	0، 4360	21، 719
22	4، 4028	0، 6850	1، 9028	0، 7900	20. 286
23	4، 0972	0، 8906	1. 2361	0، 4276	24، 572
24	4، 1944	0، 8498	1، 4861	0، 6498	21، 481
25	3، 2917	1، 21537	1، 000	0، 000	16، 000
26	2، 8611	1، 4946	1، 000	0. 000	10، 566
27	4. 1389	0، 8274	1، 5833	0، 7267	19، 690

28	3، 6389	0، 9239	1، 2639	0، 4438	19، 661
29	3، 1571	1، 1246	1، 0405	0، 1985	15، 933
30	4. 9861	0، 1178	2، 7778	1، 2128	15، 377
31	3، 8194	0، 9242	1، 4167	0، 4964	19، 433
32	3,2778	1، 2128	1، 0139	0، 1178	15، 764
33	3، 2639	1، 0480	1. 0139	0. 1178	18، 103
34	4، 1250	0، 8871	1، 250	0، 4964	23، 997
35	3، 3750	1، 0804	1، 1944	0، 3985	16، 067
36	4، 5556	0، 6897	1، 7778	0، 8756	21. 145
37	4. 9444	0، 2306	2، 3194	1، 1965	18، 279
38	4، 4583	0، 7679	1، 8750	0، 7494	20. 428
39	4. 3194	0، 8018	1، 3889	0 ، 6403	24، 233
40	4، 5417	0. 6700	1، 8611	0، 8608	20، 851
41	3، 8611	0. 8770	1، 2222	0، 4186	23، 041
42	3، 3750	1، 1680	1، 000	0، 000	17، 253
43	4، 6111	0، 6179	1، 8889	0، 8316	22، 293
44	3، 5139	1، 0745	1’ 111	0، 3164	18، 200
45	3، 3889	1، 0285	1 ، 0139	0، 1178	19، 466
46	3، 3750	0، 9849	1، 1667	0، 3725	17، 778
47	3، 2917	1، 1680	1، 0278	0، 1654	16. 283
48	3، 2361	1 . 0413	1، 0278	1، 2654	17، 772
49	3، 6111	1، 0555	1. 1944	0. 3985	18 ، 174
50	4، 7222	0، 4510	2، 4722	1، 1002	16، 056
51	3 . 1389	1، 3666	1، 2639	0، 7314	10، 264
52	4، 7361	0، 5305	1، 8056	0، 7437	27. 218
53	3، 3611	0، 9390	1، 111	0، 3164	266 19

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:

يلجا بعض الباحثون إلى هذا الأسلوب لمعرفة إذا ما كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس لذلك يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (عيسوي ، 1985 ، 95) إذ استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس آذ كانت ذات الاستمارات نفسها التي خضعت للتحليل الإحصائي في ضوء أسلوب (المجموعتين المتطرفتين)

تبين أن معاملات الارتباط جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) إذ كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0,174) في درجة حرية (143) هذا يشير إلى تجانس الفقرات جميعها في قياس السمة المراد قياسها وجدول (4) يوضح ذلك

الجدول (4)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس (الضغوط النفسية)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0، 640	28	0، 417
2	0، 186	29	0، 418
3	0، 343	30	0، 595
4	0، 188	31	0. 387
5	0، 373	32	0، 466
6	0، 233	33	0، 574
7	0، 237	34	0، 574
8	0، 300	35	0، 241
9	0، 252	36	0، 481
10	0، 405	37	0، 393
11	0، 396	38	0، 256
12	0,210	39	0، 577
13	0,297	40	0، 495
14	0، 323	41	0، 412
15	0، 325	42	0، 476
16	0، 305	43	0، 464
17	0، 515	44	0، 458
18	0، 397	45	0 ، 535
19	0، 523	46	0 ، 574
20	0، 476	47	0. 521
21	0، 532	48	0، 590
22	0، 497	49	0، 476
23	0، 390	50	0. 401
24	0، 463	51	0، 249
25	0، 456	52	0، 574
26	0، 463	53	0. 387
27	0 ،458		

- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

وجدت العلاقة الارتباطية بين درجات معلمات رياض الاطفال لكل مجال من المجالات الاربعة الرئيسية ودرجاتهم الكلية على المقياس ،وباستخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس وتبين ان القيم المحسوبة لمعامل الارتباط اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,173) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (143) والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

قيم معامل الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

ت	المجال	معامل الارتباط	القيمة الجدولية
1	المجال المهني	0، 944	0،173
2	المجال الاسري	0، 806	
3	المجال الاقتصادي	0، 885	
4	المجال الاجتماعي	0، 887	

8 . مؤشرات صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية :

يعرف الصدق والثبات من المفاهيم الأساسية في القياس النفسي ، وان توافر هذين المؤشرين في المقياس يدل على صلاحية المقياس للاستخدام (فرج ،331,1980).

أولا : الصدق Validity:

يعرف الصدق قدرة المقياس على قياس ما اعد لقياسه(الجابري،2011، 171) وتحقق في مقياس الضغوط النفسية أنواع من الصدق هي :

- الصدق الظاهري Face Validity:

يعد هذا الصدق من الخصائص المهمة في بناء الاختبارات والمقاييس فهو من الاجراءات المرغوب فيها في المراحل الاولى من اعداد المقياس (ابو حطب وعثمان ، 89:1972).

وقد قامت الباحثتان بإيجاد هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في القياس والتقويم وعلم النفس وقد أخذت بآرائهم ومقترحاتهم حول صلاحية الفقرات في قياس الضغوط النفسية وملحق(4) يوضح ذلك.

- صدق البناء

يعد صدق البناء أكثر أنواع الصدق قبولا وقد أوضح عدد كبير من المختصين انه يتناسب مع جوهر مفهوم أيبل للصدق في تشبع المقياس بالمعنى (فرج ،313,1980).

ففي هذا النوع يتم تحليل الدرجات استنادا إلى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها أو في ضوء مفهوم نفسي معين أي انه عبارة عن المدى الذي يمكن أن يقرر بموجبه أن للمقياس بناءا نظريا محددا أو خاصية معينة (Anastas,1976,151). وقد تحقق ذلك النوع من خلال إيجاد

1- القوة التمييزية بطريقة المجموعتين المتطرفتين .
2- أيجاد العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس .
3- أيجاد العلاقة بين درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس.

ثانيا : مؤشرات الثبات Reliability Indexes:

يشير الثبات إلى الدقة والاتساق في أداء الفرد ويعني أيضا الاستقرار في النتائج عبر الزمن ،فالثبات يعطي النتائج نفسها إذا طبق على المجموعة نفسها مرة ثانية (Bergman ,1979,155)وقد تم استخراج الثبات لمقياس الضغوط النفسية بإتباع طرائق عدة منها :

- طريقة أعادة الاختبار Test-Re-test Mothod

تقيس هذه الطريقة الاتساق الخارجي للفقرات ويسمى معامل الثبات الناتج بمعامل الاستقرار، أي استقرار نتائج الاختبار من خلال المدة بين التطبيق الأول والثاني للاختبار (الزوبعي ،33,1981) ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة من معلمات رياض الاطفال بلغ عددها (60) معلمة روضة من مديرية تربية الرصافة الاولى والثانية وبواقع (30) معلمة من كل مديرية ، وبفاصل زمني قدره (14) يوما على التطبيق الأول وتحت ظروف مشابهة لظروف التطبيق الأول ، قامت الباحثة بإعادة التطبيق ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني اذ بلغ معامل الثبات (733 ،0) درجة .

- معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي Alpha Cronbach:

تعتمد هذه الطريقة على الاتساق في أداء الفرد من فقرة إلى أخرى أذا اشتق كرونباخ صورة عامة لمعادلة معامل الثبات وسماه معامل (Coefficient Alfa)، كما بين أن هذا المعامل يشير إلى الخاصية الداخلية التي يتمتع بها الاختبار والتي تنشا من العلاقة الإحصائية بين الفقرات كما تشير هذه الخاصية إلى أن الاختبار متجانس وهذا يعني ان جميع الفقرات تقيس متغيرا عاما واحدا ,Travers,1969) (150 وتعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى (ثورنديك وهيجن ، 1989، 79) ولغرض معرفة مدى الاتساق بين فقرات المقياس قامت الباحثة باستخدام معادلة الفاكرونباخ على عينة الثبات الأنفة بالذكر ، حيث بلغت قيمة معامل ثبات الفا كرونباخ(0,94).

- **طريقة التجزئة النصفية Half Split in Reliability:**

تعد هذه الطريقة من اكثر طرائق حساب الثبات للاختبار ويرجع ذلك إلى أنها تتلافى ما يوجد من اختلاف الظروف في الاختبارين (الكناني ، 1995، 158)، ويعتمد هذا الأسلوب أساسا على تقسيم فقرات المقياس أو الاختبار إلى قسمين متكافئين ، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات هذين القسمين ولذلك فان هذا الأسلوب يصلح في الاختبارات التي تكون فيها فقرات المقياس أو الاختبار متجانسة أي أنها تقيس خاصية أو سمة واحدة وعليه فانه يقيس التجانس بين الفقرات ، إي الاتساق الداخلي مما يسمى معامل الثبات بهذا الأسلوب (معامل الاتساق الداخلي (Coefficient of Consitency)، وان تباين الخطأ الذي يقيسه أسلوب التجزئة النصفية هو عدم تجانس نصفي الاختبار (مجيد ، 2010، 86).

ولغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة أخضعت استمارات عينة الثبات الأنفة الذكر للتحليل الإحصائي وذلك بتقسيم فقرات المقياس إلى نصفين (فقرات فردية وفقرات زوجية) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون(Pearson Coefficient) وبلغ (0,813) وتم تصحيحه باستخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية (Spearman Brown Formula) وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,897)

الخطأ المعياري لمقياس الضغوط النفسية :

يمكن إن ننظر إلى ثبات المقياس من زاوية أخرى وهي الخطأ المعياري للمقياس ويسمى بالخطاء المعياري للدرجة وهو مؤشر لتفسير الثبات وذلك لان كل اختبار نستدل عليه من عينة تسحب عشوائيا من مجتمع معين له خطأ الخاص وهو الخطأ المعياري للمقياس (هيكل ،ب،ت، 39) والذي يحدد مدى الخطأ الذي يحيط بدرجة المستجيب في الاختبار إذ كلما كان ثبات المقياس عاليا زادت ثقتنا بالدرجة التي نحصل عليها من المقياس ولقد بلغ الخطأ المعياري لمقياس الضغوط النفسية (02، 5)

- **وصف مقياس الضغوط النفسية:**

يتألف مقياس الضغوط التفسية لمعلمات رياض الاطفال من (53) فقرة موزعة على اربعة مجالات وبواقع (23فقرة) لمجال الضغوط المهنية و(12 فقرة) لمجال الضغوط الاسرية و(9فقرة) لمجال الضغوط الاقتصادية(9فقرة) لمجال الاجتماعية، وبتدرج خماسي (تشكل لي ضغطا كبيرا جدا ، تشكل لي ضغطا كبيرا ، تشكل لي ضغطا متوسطا ، تشكل لي ضغطا بسيطا ، لاتشكل ضغطا اطلاقا) وكانت أعلى درجة محتملة على المقياس هي (243) درجة واصغر درجة محتملة هي (53) درجة وهي المتوسط النظري (159) درجة ، ملحق (5).

عرض النتائج ومناقشتها

- **الهدف الأول (التعرف الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الاطفال):**

أظهرت نتائج البحث الحالي الخاصة بالعينة البالغ عددها (300) معلمة من مديريتي تربية الرصافة الأولى والثانية،أن المتوسط الحسابي للدرجات على مقياس الضغوط النفسية قد بلغ (144,0667) درجة بانحراف معياري (37,2999)، في حين بلغ المتوسط الفرضي (159) درجة، وعند استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (66,898) اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (299) حيث تشير هذه النتيجة إلى أن الضغوط النفسية منخفضة لدى عينة البحث لان المتوسط الحسابي للعينة اقل من المتوسط الفرضي للعينة من خلال المقارنة بين الأوساط الحسابية والمتوسط الفرضي والجدول (6) يوضح ذلك

الجدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لإفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
300	144,0667	37,2999	299	159	66,898	1,96	0,05

يتبين من ذلك أن درجة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الاطفال في عينة البحث الحالي اقل من الوسط الفرضي وهذا يدل على ان لديهن مستوى منخفض من الضغوط النفسية وفسرت الباحثتان هذه النتيجة بحسب وجهة نظر ريتشارد لازاروس الذي اكد الضغوط النفسية هي نتاج عملية التقدير لدى الشخص وتقييم ما اذا كانت مصادر الشخص كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة ام لا، ومن ثم فأن الضغوط النفسية تتحدد بمدى الموائمة بين الفرد والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع المواقف فأنه يشعر بضغوط قليلة، وعندما يدرك ان مصادرها لن تكون كافية للتعامل مع الاحداث او المواقف الا اذا بذل جهد كبير فأنه سيشعر بمقدار متوسط من الضغوط، اما عندما يدرك ان مصادرها لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فسيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط، وبالتالي فأن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الاحداث كونها ضارة او نافعة او انها تمثل تحديا، واتفقت هذه النتيجة مع ما جاء من نتائج في دراسة (أنسي محمد،2000) ولغرض التعرف الضغوط النفسية على لدى معلمات رياض الاطفال وحسب متغير كل من:

أ. المؤهل العلمي:

توزعت عينة البحث الحالي بحسب المؤهل العلمي لمعلمات رياض الاطفال (معهد فما دون – بكالوريوس – دراسات عليا) وتراوح المؤهل العلمي (معهد فما دون) بمتوسط حسابي (140,5355) وانحراف معياري (7084 ،35)وتراوح المؤهل العلمي (بكالوريوس) بمتوسط حسابي(6503 ،150) ،وانحراف معياري(7987 ،36)، وتراوح المؤهل العلمي (دراسات عليا) بمتوسط حسابي (166,000)وانحراف معياري (38,1837) كما مبين في جدول (7)

الجدول (7)

الإحصاءات الوصفية لمعلمات رياض الاطفال على مقياس الضغوط النفسية حسب متغير المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
معهد فما دون	140,5355	35,7084	155
بكالوريوس	150,6503	36,7987	143
دراسات عليا	166,000	38,1837	2

ولتحديد اتجاه الفروق بين الأوساط الحسابية وفق مقياس الضغوط النفسية حسب متغير المؤهل العلمي ، استخدم تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) وكما مبين في جدول (20)

نتائج تحليل التباين الأحادي حسب متغير المؤهل العلمي

ت	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	
1	بين المجموعات	8453,714	2	4226,857	محسوبة	جدولية
2	داخل المجموعات	390071,072	297	1313,371	3,218	2,9957
3	الكلي	398524,878	299			

يتضح من الجدول (20) أن الفرق في درجات الضغوط النفسية حسب متغير المؤهل العلمي عند مستوى دلالة (0,05)، كان ذا دلالة إحصائية لان القيمة الفائية المحسوبة (3,218) اكبرمن القيمة الجدولية (2,9957)عند درجة حرية (2، 299) ويتضح من النتائج السابقة أن المؤهل العلمي له دور في الضغوط النفسية وخاصة عند المعلمات الحاصلات على شهادات عليا ، وترى الباحثة أن المؤهل العلمي لمعلمات رياض الاطفال يؤثر على طبيعة التكيف والتلائم مع الضغوط النفسية لان اغلب الضغوط

النفسية التي تتعرض لهن المعلمات مختلفة نوعاً ما بحسب ظروف المجتمع وطبيعة المهنة التي تتطلب من جميع معلمات رياض الاطفال معها والتغلب عليها ، وجاءت هذه النتيجة متفقةً مع دراسة (عبد الفتاح ، والزغول ،2001) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على بعض الأبعاد تعزى للمؤهل العلمي .

ب . سنوات الخبرة:

لقد بلغت سنوات الخبرة في معلمات رياض الاطفال من (5- 10) سنوات فأكثر وتراوحت في ثلاث مجموعات وكانت مدة الخبرة للمجموعة الأولى (5سنوات فما دون) وبمتوسط حسابي (163,0833)وانحراف معياري (36,8087) وكانت مدة الخبرة للمجموعة الثانية (5- 10) سنوات وبمتوسط حسابي (147,9894) وانحراف معياري(39,4103) وأما المجموعة الثالثة فبلغت مدة الخبرة (10) سنة فأكثر وبمتوسط حسابي (138,4494) وانحراف معياري (32,5972) كما مبين في الجدول (8).الجدول (8)

الإحصاءات الوصفية لمعلمات رياض الاطفال على مقياس الضغوط النفسية حسب متغير سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
من (5) فما دون	163,0833	36,8087	48
من (5- 10) سنة	147,9894	39,4103	94
من (10) سنة فأكثر	138,4494	32,5972	158

ولتحديد اتجاه الفروق بين الأوساط الحسابية وفق مقياس الضغوط النفسية حسب متغير سنوات الخبرة في الروضة ، استخدم تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) كما مبين في الجدول (9).

الجدول (9)

نتائج تحليل التباين الأحادي حسب متغير سنوات الخبرة

ت	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية		مستوى الدلالة
1	بين المجموعات	23272,929	2	11636,465	محسوبة	الجدولية	0,05
2	داخل المجموعات	374949,751	297	1262,457	9,217	2,9957	
3	الكلي	398222,680	299				

يتضح من الجدول(22) أن الفرق في درجات الضغوط النفسية حسب متغير سنوات الخبرة في الروضة عند مستوى دلالة (0,05)، كان ذا دلالة إحصائية، اذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (9,217) اكبر من القيمة الفائية الجدولية (2,9957)عند درجة حرية (2ـ 299) ولصالح فئة(5 فمادون) فأكثر لان المتوسط الحسابي (163,0833) اكبر من متوسطي(5 ـ 10) و(10واكثر) الذي بلغ (147,9894)،(138,4494)، على التوالي وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (عبد الفتاح ،والزغول ،2001)التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة ودراسة (محمد ،2000) التي توصلت إلى ان عامل الخبرة له دور في زيادة قدرة الفرد على التكيف مع العمل ومع ذاته وبالتالي يقل احساسهن بالضغوط النفسية، ودراسة (Nicole Royer& et al (2001)التي توصلت إلى المدرسين الذين لديهم خبرة تقل عن 6 سنوات هم اقل شعورا بالضغط من الآخرين، واختلفت مع نتائج دراستي (هاشم ،2010) و(حسين ،2015) التي اكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير (سنوات الخبرة) .

ج . الدورات التدريبية:

توزعت عينة البحث الحالي حسب متغير الدورات التدريبية لمعلمات رياض الاطفال (غير الحاصلين عليها، الحاصلين عليها) وتراوح متغير غير الحاصلين على الدورات التدريبية بمتوسط حسابي (141,7992) وانحراف معياري (36,1877) وتراوح متغير(الحاصلين على الدورات التدريبية بمتوسط حسابي (160,8824) وانحراف معياري (32,1450)، وكما مبين في الجدول(10).

الجدول(10)

الإحصاءات الوصفية لمعلمات رياض الاطفال على مقياس الضغوط النفسية حسب متغير الدورات التدريبية

الدورات التدريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
غير الحاصلين عليها	141,7992	36,1877	249
الحاصلين عليها	160,8824	32,1450	51

ولتحديد اتجاه الفروق بين الأوساط الحسابية وفق مقياس الصغوط النفسية حسب متغير الدورات التدريبية استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t–test) وكما مبين في الجدول (11)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات معلمات رياض الاطفال على مقياس الضغوط النفسية وفقا لمتغير الدورات التدريبية

الدورات التدريبية	العدد	متوسط حسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الحاصلين عليها	249	141,7992	36,1877	298	3,493	1,96	0,05
غير الحاصلين عليها	51	160,8824	32,1450				

يتضح من الجدول (24) أن الفرق في درجات الضغوط النفسية حسب متغير الدورات التدريبية عند مستوى دلالة (0.05) ولصالح المعلمات الحاصلين على الدورات، التدريبية اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (3,493) اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) وبدرجة حرية(298) ، وفسرت الباحثة هذه النتيجة ان للدورات التدريبية اثر فعال في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضن لها المعلمات من خلال نشاطات الدورات وتطبيق الفنيات والاساليب العلمية اثناء الدورات مما ترك نتائج ايجابية للمعلمات في التكيف والتغلب على الضغوط النفسية التي تواجههن في حياتهن العملية .

الاستنتاجات: Conclusion

في ضوء نتائج البحث تستنتج الباحثة ما يلي :

1. الضغوط النفسية منخفضة لدى معلمات رياض الاطفال لان المتوسط الحسابي للعينة اقل من المتوسط الفرضي للعينة من خلال المقارنة بين الأوساط الحسابية والمتوسط الفرضي
2. اتضح ان المؤهل العلمي له دور في ظهور الضغوط النفسية حيث كلما زاد المؤهل العلمي زادت الضغوط النفسية كما ظهر في عينة الدراسة الحالية حيث ان اصحاب الشهادات العليا اكثر ضغوط من المؤهلات العلمية الاقل .
3. اتضح ان سنوات الخبرة لها دور في ظهور الضغوط النفسية حيث كلما قلت سنوات الخبرة كلما زادت الضغوط النفسية كما ظهرت في عينة الدراسة الحالية ان اصحاب سنوات الخدمة من (5) فما دون اكثر ضغوطا .
4. اتضح ان عدم التحاق المعلمات في الدورات التدريبية لها دور في ظهور الضغوط النفسية حيث تبين ان معلمات الغير حاصلات على الدورات التدريبية كن اكثر تعرضا للضغوط النفسية من المعلمات الحاصلات على الدورات التدريبية.

التوصيات: Recommendations

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

1. دعم بيئة العمل لتناسب رغبات و رضا المعلمة وتدعيم استقرارها النفسي وبالتالي قدرتها على مواجهة الضغوط النفسية والمادية التي قد تؤدي الى انحرافها
2. تاكيد أهمية الارشاد النفسي والتربوي وبشكل اساسي في منهاج المعاهد والكليات التي يتخرج منها المعلمات ، لما لها من أهمية في بناء شخصياتهن بجوانبها النفسية والعلمية .
3. فتح دورات تدريبية واقامة ندوات علمية وثقافية تتضمن توجيهات ارشادية وتربوية وتاكيدها على الأساليب الايجابية والفعالة في مواجهة ضغوط الحياة والزام المعلمات بحضورها ، بحيث تدخل نتائج هذه الدورات بالتقويم السنوي للمعلمة
4. الاهتمام من قبل وزارة التربية بوسائل الإعلام التربوي الذي يساعد في زيادة وعي المعلمات بالمواقف الضاغطة التي قد تواجههم في حياتهن بصورة عامة ، وفي مهنتهن بصورة خاصة للتعرف على أفضل الأساليب في التعامل مع الضغوط .

المقترحات : Suggestions

في ضوء نتائج البحث تقترح الباحثة ما يلي :

1. بناء برنامج ارشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات رياض .
2. اجراء دراسة لاساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات رياض الاطفال
3. إجراء دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بأتجاهاتهن نحو العمل مع الطفل على عينة من مديرات رياض الاطفال.

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :

الضغوط النفسية عند معلمات رياض الاطفال وفقا لمتغير(المؤهل العلمي،سنوات الخبرة ،الدورات التدريبية وتألفت عينة البحث الأساسية من (300) معلمة ، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من مديريتي تربية بغداد الرصافة الأولى والثانية للعام الدراسي (2016 -2017)

ولتحقيق أهداف البحث أعدت الباحثة مقياس الضغوط النفسية ، ثم حللت فقرات المقياس منطقياً و احصائياً لحساب قدرتها التمييزية و معاملات صدقها ، و تحققت الباحثة من الصدق الظاهري و صدق البناء للمقياس بتطبيقه على عينة المقياس البالغة (265)، معلمة وتم استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار ومعامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات (0,733 ، 0,94 ،0897) على التوالي وبذلك تكون المقياس في صيغته النهائية من (53) فقرة وأمام كل فقرة خمسة بدائل هي (تشكل

لي ضغطا كبيرا جدا ، تشكل لي ضغطا كبيرا ، تشكل لي ضغطا متوسطا ، تشكل لي ضغطا بسيطا ، لاتشكل ضغطا اطلاقا) ،

وبناء على استجابات العينة تم التوصل إلى النتائج الآتية

1. 1. الضغوط النفسية منخفضة لدى معلمات رياض الاطفال لان المتوسط الحسابي للعينة اقل من المتوسط الفرضي للعينة من خلال المقارنة بين الأوساط الحسابية والمتوسط الفرضي
2. اتضح ان المؤهل العلمي له دور في ظهور الضغوط النفسية حيث كلما زاد المؤهل العلمي زادت الضغوط النفسية كما ظهر في عينة الدراسة الحالية حيث ان اصحاب الشهادات العليا اكثر ضغوط من المؤهلات العلمية الاقل .
3. اتضح ان سنوات الخبرة لها دور في ظهور الضغوط النفسية حيث كلما قلت سنوات الخبرة كلما زادت الضغوط النفسية كما ظهرت في عينة الدراسة الحالية ان اصحاب سنوات الخدمة من (5) فما دون اكثر ضغوطا .

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

1. دعم بيئة العمل لتناسب رغبات و رضا المعلمة وتدعيم استقرارها النفسي وبالتالي قدرتها على مواجهة الضغوط النفسية والمادية التي قد تؤدي الى انحرافها
2. تاكيد أهمية الارشاد النفسي والتربوي وبشكل اساسي في منهاج المعاهد والكليات التي يتخرج منها المعلمات ، لما لها من أهمية في بناء شخصياتهن بجوانبها النفسية والعلمية .
3. فتح دورات تدريبية واقامة ندوات علمية وثقافية تتضمن توجيهات ارشادية وتربوية وتاكيدها على الأساليب الايجابية والفعالة في مواجهة ضغوط الحياة والزام المعلمات بحضورها ، بحيث تدخل نتائج هذه الدورات بالتقويم السنوي للمعلمة

.في ضوء نتائج البحث تقترح الباحثة ما يلي :

1. بناء برنامج ارشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الاطفال .
2. اجراء دراسة لاساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات رياض الاطفال
3. إجراء دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بأتجاهاتهن نحو العمل مع الطفل على عينة من مديرات رياض الاطفال.

المصادر :

1. أبو حطب ، فؤاد عبد اللطيف وعثمان ، سيد احمد (1972) . التقويم النفسي ، القاهرة ، ط1، مكتبة الانجلو المصرية .
2. الاحمدي ، حنان عبد الرحيم (2002) . ضغوط العمل لدى الاطباء المصادر والاعراض . دراسة ميدانية للاطباء العاملين للمستشفيات الحكومية والخاصة بمدينة الرياض ، الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر.
3. ثورنديك ، روبرت و هيجن ، اليزابيث (1989) .القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، عمان ، ط1 ، مركز الكتب للطباعة والنشر.
4. الجابري ، كاظم كريم رضا (2011). مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، بغداد ،ط1 ، دار الكتب والوثائق للطباعة والنشر
5. الجلبي ، سوسن شاكر (2005). أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ، سوريا ، ط1 ، مؤسسة علاء الدين للطباعة والنشر.
6. الجميلي، بشرى حسين علي (2007): متغيرات البيئة الصفية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.
7. الخفاف ،ايمان عباس علي (2017): الضغوط النفسية ، دار الغيداء ، عمان
8. خليفات ، عبد الفتاح ، الزغول ، عماد (2003): مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية ، العدد 10 ، مجلد 3 ، ص 61- 87.
9. داوود ، عزيز حنا و عبد الرحمن ، انور حسين (1990). مناهج البحث التربوي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد بيت الحكمة للطباعة والنشر .
10. الرشيدي، هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها: برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مجلة العلوم التربوية، مكتبة الانجلو المصرية، مصر
11. الزوبعي ، عبد الجليل إبراهيم (1981). الاختبارات والمقاييس النفسية ،العراق، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل .
12. عبد الوهاب، مواهب (2003) : الضغوط النفسية وعلاقتها بمرض الربو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
13. عسكر :علي (2000) ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ، الطبعة الثانية ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة
14. علي :وائل فاضل :1994 ، نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على الجلطة القلبية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية .
15. علي، عبد السلام (2000): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق في الحياة الجامعية، مجلة علم النفس، الهيأة المصرية العامة للكتاب، العدد 53، مصر.
16. فرج ، صفوت (1980). القياس النفسي ،القاهرة ، ط1 ، دار الفكر العربي .

17. القيار . عادلة عبد الرحمن . (2002) . الضغوط النفسيه للطلبه المسرعين واقرانهم غير المسرعين يجب متغيري الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية . اطروحه دكتوراة غير منشورة في كليه التربيه – ابن رشد – جامعة بغداد.

18. الكبيسي ، كامل ثامر (1987). بناء وتقنين مقاييس السمات الشخصية ذات الأولوية للقبول في الكليات العسكرية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي في العراق ، جامعة بغداد ، كلية التربية (أطروحة دكتوراه).

19. الكناني ، ممدوح عبد المنعم – جابر ، عيسى عبد الله (1995). القياس والتقويم النفسي والتربوي ، الكويت ، ط1 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

20. مجيد ، سوسن شاكر (2010) .الاختبارات النفسية (نماذج) ، عمان، ط 1 ، دار صفا للنشر والتوزيع.

21. Yates T. E (1979): Managing Stress American Management Association, U.S.A.

22. Zimbrado, P.G (1988): Psychology of life ,12th ed Scott, foreman company, Postan Education ,26,