

تنظيم الجهد النفسي لمعلمات رياض الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات

أ.م.د. عزة عبد الرزاق حسين

قسم رياض الاطفال، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق

Iza.a@coeduw.uobaghdad.edu.iq

+9647739600061

مستخلص البحث:

تعتبر مهنة معلمة الروضة أو رياض الأطفال من أكثر المهن انتقالاً بضغط العمل نظراً لما تنطوي عليها من أعباء ومتطلبات ومستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم، وعليه هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة تنظيم الجهد النفسي لمعلمات رياض الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت العينة من عدد من معلمات رياض الاطفال اذ بلغت العينة (300) معلمة، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة اعداد مقياس الجهد النفسي للمعلمات وحساب الصدق والثبات والقوة التمييزية والاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساوية بالحجم ومعامل ارتباط بيرسون، توصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح عينة البحث كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية في حين كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير العيش (عائلة معاصرة مستقلة أو ممتدة) . من جهة اخرى وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بناء لمتغير عدد الأطفال (طفل واحد، طفلان، ثلاث أطفال وأربع أطفال). وقد أوصت الباحثة بتعزيز البرامج التدريبية النفسية والمهنية لمعلمات رياض الأطفال بما يسهم في تنمية مهارات تنظيم الجهد النفسي ولا سيما مهارات التنظيم الذاتي وإدارة الضغوط، وضبط الانفعالات أثناء العمل التربوي، وأيضاً توفير بيئة داعمة للعمل داخل رياض الأطفال من خلال تعزيز الدعم الإداري والزملاء لما له دور في الحفاظ على مستوى مستقر من تنظيم الجهد النفسي لدى المعلمات، وأيضاً مراعاة الظروف الأسرية ونمط السكن عند توزيع الأعباء الوظيفية على المعلمات ولا سيما اللاتي يعشن في أسر ممتدة بهدف الحد من استنزاف الجهد النفسي وتعزيز التوازن في الحياة المهنية والأسرية وأيضاً تشجيع الجهات المعنية في وزارة التربية على إدراج مهارات تنظيم الجهد النفسي ضمن إعداد وتأهيل معلمات رياض الأطفال قبل الخدمة وأثنائها.

الكلمات المفتاحية: تنظيم الجهد النفسي للمعلمات ،الحالة الاجتماعية ،اسرة مستقلة او ممتدة، عدد الاطفال.

الفصل الاول

مشكلة البحث :

نظراً لأن المهنة هي أحد أهم مكونات الاجتماعية للمعلم، كما أن الوظيفة هي مصدر لتشكيل الهوية وتحقيق الذات والتي هي من أسس الحاجات الإنسانية وفقاً لهرم (ماسلو)، فإن هذه الوظيفة تسهم في زيادة شعوره بالرضا عن نفسه وعن وظيفته ويكون لديه دافعية كبيرة نحو إنجاز عمله والتميز فيه، وتمثل هذه إشارة لأبعاد الجهد النفسي المتمثلة في البعد المعرفي، المرتبط بطريقة ادراك الفرد للضغوط، والبعد الانفعالي الذي يتمثل في المشاعر المصاحبة للضغط، والبعد السلوكي الذي يظهر في تصرفات الفرد، إضافة إلى البعد الفسيولوجي الذي يتجلى في التغيرات الجسدية الناتجة عن التعرض للضغوط. (Lazarus&Folkman,1984:19)

وعندما تشعر معلمة رياض الأطفال بالتمكين النفسي فإن ذلك من شأنه أن يسهم في زيادة شعورها بالولاء والانتماء لعملها وشعورها بأهمية عملها للمجتمع ويمكن أن نلمس ذلك في قدرتها على توظيف خبراتها السابقة في التعامل مع أطفال الروضة، وان عملها في هذا المجال محل تقدير من المجتمع وانه يسهم في رقي وتقدم المجتمع، كما يشعر المعلم بالكفاءة الذاتية من خلال امتلاكه للمهارات اللازمة لأداء عمله على أكمل وجه وتحديد أولوياته دون تدخل الآخرين، واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب هو من مسؤولية القرارات المتعلقة بالعمل، مما يشعر المعلم بأن لديه تأثيراً واضحاً في مجال تخصصه. ويعد كل من (المعرفة بالأفكار والمشاعر الانفعالية والاستجابات السلوكية والبيئة الاجتماعية) هي كلها أبعاد للجهد النفسي وفقاً لنظرية باندورا (Bandura,1997:3) والذي عرف الجهد النفسي بأنه اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم أفعاله وتنفيذها لتحقيق الاداء المطلوب في المواقف المختلفة وهو ما يؤثر في مستوى الجهد الذي يبذله الفرد وقدرته على مواجهة الضغوط. وهذا التفاعل بين العوامل المعرفية والانفعالية والسلوكية والبيئية، لذلك فإن استجابة الفرد للأحداث او المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الاثار السيئة نفسياً وفسيولوجياً، ولها خطوات متتابعة تشير الى احساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والامكانيات مؤثراً قوياً في احداث تلك الضغوط (احمد، 2023:40)) وعليه تكون مشكلة البحث هي هل تنظيم الجهد النفسي لمعلمات رياض الأطفال له علاقة ببعض المتغيرات؟

اهمية البحث:

ويشير مفهوم الجهد النفسي الى أن المعلم ركن أساسي في العملية التربوية ونجاح وفشل هذه العملية يعتمد عليه بشكل أساسي فالنجاح في العمل يعتمد على مدى التوافق النفسي والاجتماعي، وان التوتر النفسي والضغط يمنعان التكيف مع الذات ومع البيئة المحيطة بالنسبة للإنسان العادي، وان قدراً قليلاً من الجهد يعد ضرورياً لمواجهة متطلبات الحياة اليومية وهذا جانب مهم لتنشيطهم وليرتفع مستوى أدائهم، ولكن ذلك لا يعني أن التعرض المتكرر لمواقف الجهد يكون لها جهود مصحوبة بالفشل فإنها تترك أثراً سلبياً وبالتالي تضعف قدرات الفرد (المدهون، 2009 : 2).

فلذلك تعتبر مهنة معلمة رياض الأطفال هي من أكثر المهن انتقالاً بضغوط العمل نظراً لما تنطوي عليها من أعباء ومتطلبات ومستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم، حيث إن المعلم كغيره يتأثر بما يجري حوله من تغيرات أو يتعرض لمشكلات وضغوط مختلفة، كذلك فإن العمل في مجال رياض الأطفال واحداً من الوظائف التي تتطلب تفرغاً كبيراً وقدرراً عالياً من الانفتاح والحساسية تجاه الاحتياجات النمائية والتعليمية للأطفال الصغار؛ إذ يتعرض المعلمون في هذا المجال لضغوط نفسية متعددة قد تؤثر على دافعية المعلمين وشغفهم نحو العمل، وواحد من أشكال الجهد النفسي الذي قد يؤثر على معلمات رياض الأطفال هي الضغوط الوظيفية، مثل ضغط تحقيق التعلم والتقويم الدوري، تلبية احتياجات الأطفال المتنوعة، وقد يتعرض أيضاً المعلم لضغوط خارجية تتعلق بالتوقعات المجتمعية والتعليمية.

أهداف البحث :

يهدف البحث التعرف على :

1. الفرق في تنظيم الجهد النفسي لمعلمات رياض الأطفال.
2. الفرق في تنظيم الجهد النفسي وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة) .
3. الفرق في تنظيم الجهد النفسي وفقاً لمتغير عيش المعلمة مع أسرة مستقلة أو ممتدة .
4. الفرق في تنظيم الجهد النفسي وفقاً لمتغير عدد الأطفال (طفل، طفلان، ثلاث أطفال أو أربعة أطفال).

حدود البحث :

الحدود البشرية: تم تطبيق البحث على عينة من معلمات رياض الاطفال وبمساعدة مديرة الروضة . اما الحدود الزمانية تم تطبيق اداة البحث خلال الفصل حيث بدأت في (2024/10/1) وانتهت في (2024/12/1) والحدود المكانية تم تطبيق اداة البحث في مديريات تربية مدينة بغداد بجانبها الكرخ والرصافة وتمثلت بمعلمات الروضة في الرياض الاطفال الحكومية.

تحديد المصطلحات

• أولاً : التنظيم:

عرفه كل من :

(Carver & Scheier, 1981) أنه العمليات النفسية التي يتحكم من خلالها الأفراد بأفكارهم وعواطفهم وسلوكياتهم. (Carver & Scheier, 1981:201)
(pandura, 1991) بأنه عملية يراقب من خلالها الفرد سلوكه وافكاره ومشاعره، ويقارنها بمعايير شخصية ثم يستجيب لنفسه بمكافآت أو تعديلات بهدف تحقيق الأهداف والتحكم في ادائه (pandura , 1991,287)

• ثانياً الجهد النفسي .

عرفه كل من :

(Lazarus, 1984) شعور الفرد بالضغط والتوتر نتيجة إدراكه أن متطلبات الموقف تفوق قدرته على التكيف أو السيطرة عليها (Lazarus, 1984:19) .

(Stoyva & Carlson, 1993) انه الوضع الذي يواجه فيه الفرد مجموعة من التحديات أو التهديدات التي تتجاوز آليات الفرد المقدرة للتأقلم مع هذه التحديات.

(Stoyva & Carlson, 1993:724)

(pawell, 1994) أنه حالة من الإحساس بالفشل والغضب والقنأ، مصاحب لإحساس دائم بالتعب مع ضعف شديد أو فقدان الإحساس الايجابي في الحياة، مع ضعف في المرونة النفسية ومقاومة التغيير (pawell, 1994:6).

(Bandura, 1997) انه ضعف إدراك الفرد للكفاءة الذاتية في مواجهة مواقف ضاغطة، إذ يزداد الشعور بالإجهاد كلما شعر الفرد بعدم قدرته على التحكم بالمطالب البيئية أو التكيف معها (Bandura, 1997:268).

التعريف النظري :

مقدار ما تبذله المعلمة من طاقة عقلية وانفعالية في ادارة سلوك الاطفال ،وضبط استجاباتها الانفعالية، ومواجهة الضغوط المهنية داخل بيئة الروضة ، بما يسهم في استمرار الاداء التربوي الفعال والاستقرار النفسي (lazarus,&folkman 1984:271) ويتبنى البحث الحالي هذا التعريف في تفسير الجهد النفسي.

التعريف الاجرائي :

هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها معلمة رياض الاطفال عبر استجابتها على فقرات مقياس الجهد النفسي .

تعريف معلومات رياض الاطفال:

هي المسؤولة عن تنفيذ العملية التربوية والتعليمية داخل رياض الاطفال وفق المناهج، وتعمل على تنمية النمو الشامل للاطفال في الجوانب المعرفية والاجتماعية والانفعالية والحركية من خلال التخطيط والتنفيذ والتقييم المتخصص (وزارة التربية، 1981:5).

الفصل الثاني

يشير التنظيم إلى العمليات النفسية التي يتحكم من خلالها الأفراد على أفكارهم وعواطفهم وسلوكياتهم (Carver & Scheier, 1981) ويشير مفهوم التنظيم لتوصل الإحساس بالعمليات الغرضية (القصدية) purposive processes الى الإحساس بأن التعديلات المصححة ذاتياً تجرى بحسب الحاجة للبقاء على المسار الصحيح لتحقيق الغرض المراد الوفاء به سواء كان ينطوي على تجاوز حافز آخر أو مجرد رد فعل للاضطرابات الناتجة من مصادر أخرى، وكذلك الإحساس بأن هذه التعديلات التصحيحية تنشأ داخل الشخص نفسه، وهذه النقاط تتلاقى مع وجهة نظر القائلة بأن السلوك هو عملية مستمرة من التحرك قدماً نحو تصورات الهدف

(كاثلين وروي، 2016 : 3-4) . كما يشير التنظيم الذاتي إلى العمليات الواعية وغير الواعية التي تؤثر على القدرة على التحكم في ردود الأفعال، وهي مهارة تؤثر على قدرة الفرد على التكيف مع الظروف المعاكسة (إدارة الفشل، التعامل مع خيبة الأمل، وما إلى ذلك) وقدرته على تحويل تلك المهارات اللازمة للتعامل مع النجاح في الحياة (العمل من أجل النجاح) والقدرة على التنظيم الذاتي ضرورية في جميع مراحل حياة الأشخاص (Hrbakova & Varova 2014) .

ومن منظور سيكولوجية القوى الإنسانية تركز القدرة على تنظيم الذات على عدد من العمليات والمكونات وتتضمن قدرات الفرد على تقييم أفعاله في علاقتها بمعايير الأداء لديه وان يخطط وضع أهداف للمستقبل، وقيس كفاءته الشخصية في التحديات القادمة ويدفع أفعاله من خلال تقييم وجداني ذاتي، وخاصة مشاعر الفخر مقابل الشعور بعدم الرضا حيال المنجزات الراهنة والمتنظرة، هذه الميكانزمات المميزة لتنظيم الذات بينها علاقات وظيفية متبادلة، ولكنها لا تعمل بوصفها مؤشرات مستقلة على السلوك ولكن بوصفها أجزاء متكاملة في نظام سيكولوجي متنسق ينظم الأفراد من خلاله عواطفهم وأفعالهم، ومن هذا المنظور فإن الإنسان لديه قدرة على المبادرة وعلى أن يخطط لحدوث الأشياء نتيجة لما يقوم به من أفعال (اسبينول وستودينجر، 2006 : 206). كما قدم باندورا لمعايير الأهداف والتنظيم، يفسر فيه القدرة على الدافعية والفعل الهادف من خلال النشاط المعرفي، فأحداث المستقبل لا يمكن أن تكون أسباباً للدافعية أو الفعل ولكن من خلال التصور المعرفي في الحاضر تتحول أحداث المستقبل المتصورة إلى دوافع ومنظمات للسلوك (Holve, 2010) ومن هنا يمكن أن نستخلص أن التنظيم عند الأفراد يعتمد بدرجة كبيرة على المحفزات الداخلية أن النشاط المعرفي للتصورات المستقبلية هو ما يجعل الفرد قادراً على انتاج أهدافه وتحديد الجهد اللازم لها كما أن قدرة الفرد على التقييم الذاتي والتغذية المرتدة لما تم تحقيقه يجعله قادراً أيضاً على تقييم كفاءته الشخصية.

الإجهاد النفسي :

الجهد النفسي فيتجلى في التوتر الشديد في متلازمة التكيف العامة، ويساهم الإجهاد بشكل مباشر في الاضطراب النفسي والفسولوجي والأمراض ويؤثر على الصحة العقلية والجسدية، مما يقلل من جودة الحياة (Gayr, 2015: 874).

أما الجهد النفسي في تصور ستويفا وكارلسون (Stoyva & Carlson, 1993) فإنه يشير إلى الوضع الذي يواجه فيه الفرد مجموعة من التحديات أو التهديدات التي تتجاوز آليات الفرد المقدورة للتأقلم مع هذه التحديات. ويرى البحث الحالي أن الإجهاد النفسي هو الاستجابة الانفعالية والبدنية للمحفزات تتمثل في مجموعة الضغوط التي يتعرض لها الفرد في بيئته الداخلية والخارجية. وهناك شبه اتفاق بين العلماء على أن إدخال مصطلح الإجهاد لأول مرة في العلوم الصحية تم في عام (1926) من قبل هانس سيللي Hans Selye حين لاحظ الأفراد الذين يعانون من مجموعة واسعة من الأمراض الجسدية يبدو أن لديهم مجموعة مشتركة من الأعراض، ويعزو سيللي هذا الإجهاد الناتج عن الضغوط من أجل الحفاظ على حياة الشخص، ويعتمد نموذج هانس سيللي في تصوره للجهد النفسي على ما أطلق عليه ما يعرف بمتلازمة غاز The General Adaptation Syndrome (GAS) والتي تفسر الجهد النفسي كاستجابة نظامية محددة ذات صلة بمصدر الضغط وان لم يهدأ مصدر التحفيز فإن الفرد يتعرض للضرر في شكل قرحة بالمعدة، ضمور في الغدة الكظرية، وأمراض التكيف، وفي نهاية المطاف الازهاق والوفاة، ويتميز الإجهاد في نموذج سيللي بما يلي 1- رد فعل منبه حيث يتم تخفيض المقاومة الطبيعية ويتم تحريك الدفاعات الجسدية 2- زيادة المقاومة والتكيف 3- استنفاد الطاقة للتكيف يتبعه

الانهيار. وبهذا فإن نموذج (GAS) يعتمد في تفسيره للاجهاد على العناصر الفيزيائية والبيولوجية. (Mulhall, 1998; Barnes & Montefuscio, 2011). النظام النفسي الذي يفسر الجهد من خلال النظم الفرعية التابعة له من وظائف وصفات نفسية، من بينها الإدراك perception والذاكرة memory والعاطفة emotion والصفات الشخصية، والاحتياجات والاستعدادات، ومنها نموذج لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) فقد فسر الجهد النفسي في ضوء الضغط النفسي كعملية تكيفية ديناميكية متبادلة بين الفرد والبيئة يقيمها الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز مصادره وتعرض صحته للخطر ويشير لازاروس وفولكمان إلى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطاً من وجهة نظر ديناميكية نشطة، وترى وجهة نظر هذه الجسم الإنسان يبذل جهداً ويستجيب للتكيف وإعادة التوازن حال تعرضه للخطر، مما يؤكد أن التكيف عملية نشطة ومستمرة وليست عملية سلبية وجامدة.

النظريات والنماذج المفسرة للجهد النفسي :

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الجهد النفسي طبقاً لاختلاف الاتجاهات والأطر النظرية التي تبنتها وأطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية ومن هذه النظريات أو النماذج ما يأتي:

1. نظرية فرويد :

تحدثت نظرية التحليل النفسي لمنظرها فرويد عن الضغوط وأشارت إلى أنه كل فرد يعاني من الضغوط النفسية والناجمة عن الصراعات اللاشعورية داخل الفرد والتي تتفاوت في حدتها من شخص لآخر، فالضغوط النفسية الناتجة عن صراعات بين رغبات ونزعات متعارضة بين الفرد والبيئة المحيطة أو الفرد ونفسه لكي يتغلب الفرد على هذه الصراعات فإنه يلجأ إلى الكبت ما يؤدي به إلى ظهور الأعراض وأمراض جسمية كأمراض المعدة وأمراض القلب وغيرها (النواسية، 2013).

2. نظرية متلازمة أعراض التكيف العام : ترتبط هذه النظرية باسم العالم الكندي (هانس سيللي- Hans Selye) الذي نظرها قبل ستين عاماً تقريباً، بحيث صنف العواقب النفسية للضغط النفسي الزائد إلى ثلاث مراحل :

- أ- مرحلة الإنذار: في هذه المرحلة يقوم الجهاز السمبثاوي والغدد الأدرينالية بزيادة إفراز هرمون الأدرينالين والكورتيزول، ويزداد إنتاج الطاقة لمقاومة الضغط.
- ب- مرحلة المقاومة: وفيها يبدأ الجسم بالمقاومة، وتنقل كفاءة الأجهزة الحيوية، ويبدأ الإحساس بالتعب والتوتر، وتبدأ أعراض الضغوط بالظهور مثل صعوبة التركيز وزيادة الأخطاء.
- ج- مرحلة الإنهاك: وفيها تبدأ مؤشرات الضعف والإعياء بالظهور تدريجياً، ويقل إنتاج الطاقة في الجهاز السمبثاوي، ويبدأ العمل بجهاز الباراسمبثاوي، حيث يكون الفرد عرضة للأمراض، ويفقد القدرة على اتخاذ القرار والتفاعل مع الآخرين (بدوي، 2007؛ القرملاوي ورضا، 2009؛ شاهين، 2015).

3- **نظرية التقييم المعرفي:** يرى (لازاروس - Lazarus) أن ما يقرر ما إذا كان الحدث ضاغطاً أم لا هو التقييم المعرفي للحدث وتفسير الفرد له. ووفقاً لما يراه لازاروس، فإن التقييم المعرفي للفرد يمر بمرحلتين هما:

أ- مرحلة التقويم الأولي: ويتم فيه تفسير الفرد ما إذا كان الحدث يتضمن أذى، أو تهديداً، أو فقداناً قد حدث عند التعرض للضغط .

ب- مرحلة التقويم الثانوي: ويتم في هذه المرحلة تقويم مصادر الضغط، وتحديد الكيفية والطرق المناسبة للتعامل مع الحدث الضاغط بفعالية. ويرتبط التقويم الثانوي بالتقويم الأولي ارتباطاً وثيقاً، فهو يعتمد على درجة أو مستوى التهديد أو التحدي الذي يشكله الحدث؛ فعند إدراك الضغط على أنه مهدد وامتلاك المصادر القليلة للتعامل مع الضغط ينتج عنه ضغط عالٍ. أما إدراك الضغط على أنه تحدٍ في المرحلة الأولى، وتوفير أو امتلاك الطرق والأساليب المناسبة للتغلب عليه في المرحلة الثانية، يولد ضغطاً منخفضاً .

(المشار إليه في حسن، 2013، 2003، Santrock)

4 - **نظرية المواجهة أو الهروب :** ترتبط هذه النظرية بالعالم والتر كانون (Walter Cannon) واعتمدت على الجوانب الفسيولوجية في دراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها الفرد للتهديدات الخارجية، ويعتبر كانون من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط يعني بها رد الفعل في حال الطوارئ، وتستند النظرية إلى مفهوم الاتزان الذي يعبر عن قدرة الجسم على استعادة خصائصه الأساسية والمحافظة على الاستقرار، ويرى كانون أن الكائن الحي بشكل عام يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة فيمكن أن تسبب له بانهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة الضغوط

(Cannon, 1932 - المشار إليه في حسن، 2013)

5. **نظرية المنبهات المؤذية :** صاحب هذه النظرية هو (بص- Buss, 1962) والذي يرى أن الأحداث الضاغطة بأنها منبهات مؤذية أو مهددة تواجه الفرد في حياته اليومية ومن بين تلك الأحداث الحرمان والفقدان والاصابات والانتكاسات. (Buss & Warren, 1962) ويرى "بص" أن هناك أنواع محددة من المنبهات المؤذية مثل الرفض الاجتماعي والتهديد، وقد أعطى تلك المنبهات الاهتمام الكبير واعتبرها مؤثرة جداً، ويرى أن الرفض قد يتخذ أشكالاً عدة منها: الرفض الصريح كإجبار الشخص على ترك المكان بحضور أشخاص آخرين والرفض اللفظي كالسخرية من الآخرين والاستهزاء بهم (Buss & Warren, 1962) .

6. **نظرية العوامل المتعددة:** لقد قدّم موس وشيفير (Moos & Schaefer, 1986) النموذج المتعدد في تفسير الضغوط المتعددة والذي يعد من اشمل النماذج التي توضح العوامل الأساسية التي تؤثر في استجابة الفرد للضغوط والتي تمر بثلاث مراحل هي:

المرحلة الأولى : العوامل الديموغرافية والشخصية والعوامل البيئية المحيطة بالفرد وتفاعل العوامل الشخصية والاجتماعية وعلاقتها بإدراك الفرد للحدث الضاغط .

المرحلة الثانية : وتتكون على ثلاث خطوات هي :

طريقة ادراك الفرد للحدث الضاغط والذي يبدأ بعد صدمة الحدث الضاغط بصورة مفاجئة ثم يزداد وضوحه حتى يدرك الفرد جميع الجوانب والنتائج مما يسهل عليه التعامل مع الحدث .

(1) الاعمال التي تهئ الفرد للتوافق مع الحدث الضاغط ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه والتحكم بمشاعره السلبية الناتجة عن الحدث وشعوره بقدرته وكفايته على التحكم بالحدث .

(2) محاولة الفرد اتخاذ أسلوب لمواجهة الموقف بهدف استعادة توازنه النفسي وتتضمن عمليات مختلفة هدفها حشد الطاقات المعرفية والانفعالية للفرد لمواجهة الموقف الضاغط .

المرحلة الثالثة : تعد محصلة لتفاعل جميع العناصر السابقة بهدف مواجهة الموقف وقد تكون المواجهة في صورة توافق ناجح وبالتالي يستطيع الفرد مواجهة حياته وقد تخفق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه الاضطرابات النفسية .

مناقشة النظريات :

يعد تنظيم الجهد النفسي لمعلمة رياض الاطفال هو المحرك الاساسي الذي يجعل هذه النظريات واقعا ملموسا داخل الصف وفي ادارة ضغوطها فمن وجهة نظر لازاورس والتي تبنتها الباحثة واعتمدتها في اعداد المقياس وتفسير النتائج، ان تنظيم الجهد النفسي هو مرونة معرفية فعندما يصرخ الطفل هي لا تقييم الموقف على انه فشل في الادارة بل هو احتياج لم يلب للطفل ، فالمعلمة غير المجتهدة تفسر الضغوط بشكل ايجابي في البيئة الصفية ، فاستقرار المعلمة النفسية هو خط الدفاع الاول لمنع انتقال عدوى التوتر للاطفال وبقائها في مرحلة المقاومة الذكية بدلا من الانهيار، اما في تفسير نظرية كانون اهمية البيئة الامنة فالمعلمة الهادئة كيميائيا وجسديا تعطي اشارات امان للطفل، اما هانز فان تنظيم الجهد النفسي يحمي معلمة الروضة من اعراض الاحتراق النفسي ، اما نظرية المنبهات المؤذية ترى ان الاحداث الضاغطة هي احداث مهددة للفرد، اما نظرية العوامل المتعددة ترى ان الضغوط النفسية عي خطوات ادراك الفرد للحدث والاعمال التي يهيء الفرد للتوافق ومحاولة الفرد اتخاذ الاسلوب الصح لمواجهة المواقف .

الدراسات السابقة

دراسة: (Schwarzer & Hallum, 2008) :

هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية الذات المدركة لدى المعلم وعلاقتها بضغوط العمل والارهاق كمتغيرات وسيطة، طبقت على عينة من سوريا وألمانيا، وتوصلت الدراسة إلى أنها كلما كانت فعالية الذات المدركة لدى المعلم كبيرة كلما قلت الضغوط العمل لديه وبالتالي ارهاق أقل للمعلم كما أشارت الدراسة إلى أن تأثير الضغوط العمل على فعالية الذات المدركة مما يؤدي إلى اجهاد أكبر لديه . (Schwarzer & Hallum, 2008:171).

دراسة(سميث،2020):

هدفت الدراسة الى معرفة اثر التنظيم الانفعالي للمعلمة على مفهوم الذات وتعديل السلوك لدى اطفال الروضة، طبقت على عينة من المعلمات والاطفال واستخدمت استبانات لقياس الجهد النفسي المبذول من قبل المعلمة ومقاييس الملاحظة لسلوك الطفل وتقديره داخل الصف، توصلت الدراسة الى ان رفاهية المعلمة النفسية هي جزء لا ينفك، فالمعلمة التي تنظم جهدها النفسي توفر وعاء امانا ينمو فيه مفهوم الذات لدى الطفل بشكل سليم . (Smith,K.A.,2020:158)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

وفيه يتم تعريف لمجتمع البحث وعينته المسحوبة منه وبناء المقياس من حيث صدقه وثباته وإجراءات تطبيقه والمدرسة والإشارة إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث. وفيما يلي تفصيل ذلك:

مجتمع البحث:

يتكون من رياض الأطفال في مديريات تربية مدينة بغداد بجانب الكرخ والرصافة للعام الدراسي (2023-2024 م) والبالغ عددها (192) روضة. كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1) رياض الأطفال في مدينة بغداد

المديرية العامة	أعداد رياض الأطفال
الكرخ الأولى	33
الكرخ الثانية	30
الكرخ الثالثة	21
الرصافة الأولى	28
الرصافة الثانية	57
الرصافة الثالثة	23
المجموع	192

عينة البحث :

- لتحقيق هدف البحث ، اتبعت الباحثة الخطوات الآتية في اختيار عينة البحث :
1. حددت الباحثة اعداد رياض الأطفال في كل مديرية من المديريات العامة للتربية في محافظة بغداد، بجانب الكرخ والرصافة وبلغ (192) روضة .
 2. حددت الباحثة عشوائياً نسبة (11%) من رياض الأطفال في مدينة بغداد وبلغ عددها (19) روضة .
 3. حددت الباحثة عشوائياً (300) معلمة كما هو موضح في الجدول (2) .

جدول (2) عينة البحث

المديرية العامة	أعداد رياض الأطفال	أعداد رياض المختارة	المجموع الكلي للمعلمات
الكرخ الأولى	33	4	48
الكرخ الثانية	30	3	40
الكرخ الثالثة	31	3	38
الرصافة الأولى	28	3	48
الرصافة الثانية	57	6	86
الرصافة الثالثة	23	3	40
المجموع	192	19	300

مقياس البحث:

لقد تطلب تحقيق اهداف البحث اعداد مقياس تنظيم الجهد النفسي، وبما ان عملية اعداد المقياس تبدأ بصياغة فقرات المقياس بعد تحديد الهدف وتعريف المتغير المدروس وتنتهي بتنقيحه ثم تطبيقه على عينة اخرى لاستخلاص مؤشرات فاعلية الفقرات كالتمييز وتنقيحه وفق هذه الخطوة تم بيان مؤشرات الصدق والثبات (الشايب، 2009: 90). وقد حددت الباحثة المفهوم كما في الفصل الأول، واعتمدت الباحثة تعريف Lazarus&Folkman, 1984، ثم تم صياغة (20) فقرة بالاطلاع على بعض المقاييس السابقة والادبيات التي اجريت في المجال، وللتأكد من صلاحيتها عرضت على مجموعة من المحكمين في المجال بلغ عددهم (10) محكم (ملحق 1) لفحص الفقرات منطقياً وتقدير صلاحيتها في قياس ما وضعت لاجله ولان هذا الفحص يتحقق من ارتباط الفقرة كما تبدو ظاهرياً بالسمة المقاسة (ملحق 2) ثم قامت الباحثة في ضوء ملاحظاتهم بتعديل بعض الفقرات المؤشرة وتبين صلاحية جميع الفقرات اذ نالت جميعها (0.80) من اراء المحكمين حيث اعتمدت الباحثة هذه النسبة كمعيار لصلاحية الفقرات، وعلى وفق ذلك بقي عدد الفقرات (20) فقرة كما هو موضح في جدول (3)

جدول (3) صلاحية الفقرات

عدد الفقرات	الفقرات	عدد المحكمين	صالحة	غير صالحة
1-20	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,13,14,15,16,17,18,19,20	10	100%	0%
	11,12	9	90%	10%

التحليل الاحصائي للفقرات:

لابد من التحليل الإحصائي للفقرات في بناء المقاييس، إذ إن التحليل الإحصائي يكشف بدقة عن إن هذه الفقرات تقيس المحتوى المراد قياسه، ويستهدف التحليل الإحصائي للفقرات عادة حساب قوتها التمييزية ومعاملات صدقها (الكبيسي، 2010: 5). ولحساب تمييز الفقرات، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (300) معلمة ايضاً من رياض مدينة بغداد. وزعت الباحثة المقياس على المعلمات وطلبت منهن وضع تأشيرتهن ثم حسبت الدرجات ورتبت من اعلى الى ادنى درجة ثم اختارت الباحثة اعلى 27% وادنى 27% فبلغ عدد معلمات كل مجموعة (81) معلمة وبعد استعمال معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساوية بالحجم اتضح ان جميع الفقرات مميزة كما موضح في جدول (4)

جدول (4) جدول تمييز الفقرات لمقياس تنظيم الجهد النفسي

ت	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الثانية المحسوبة
1	العليا	81	1.6173	.56053	3.889
	الدنيا	81	1.2840	.52997	
2	العليا	81	1.5926	.51908	3.662
	الدنيا	81	1.2840	.55305	
3	العليا	81	1.6543	.47855	5.723
	الدنيا	81	1.2346	.45474	
4	العليا	81	1.6173	.51400	4.842
	الدنيا	81	1.2222	.52440	
5	العليا	81	1.5432	.50123	3.335
	الدنيا	81	1.2469	.62311	
6	العليا	81	1.5185	.50277	3.154
	الدنيا	81	1.2593	.54263	
7	العليا	81	1.5309	.52646	3.213
	الدنيا	81	1.2716	.50031	
8	العليا	81	1.6296	.48591	4.826
	الدنيا	81	1.2346	.55389	
9	العليا	81	1.5309	.59343	3.618
	الدنيا	81	1.1975	.57922	
10	العليا	81	1.5309	.50216	3.669
	الدنيا	81	1.2099	.60655	
11	العليا	81	1.5802	.49659	3.673
	الدنيا	81	1.2716	.57036	
12	العليا	81	1.7284	.44756	8.808
	الدنيا	81	1.0864	.47952	
13	العليا	81	1.6173	.48908	3.894
	الدنيا	81	1.2963	.55777	
14	العليا	81	1.5926	.49441	5.535
	الدنيا	81	1.1481	.52705	
15	العليا	81	1.6296	.48591	4.472
	الدنيا	81	1.2593	.56519	

3.927	.49441	1.5926	81	العليا	16
	.50583	1.2840	81	الدنيا	
3.825	.47434	1.6667	81	العليا	17
	.51099	1.3704	81	الدنيا	
8.808	.44756	1.7284	81	العليا	18
	.47952	1.0864	81	الدنيا	
3.822	.49191	1.6049	81	العليا	19
	.53489	1.2963	81	الدنيا	
4.146	.50123	1.5432	81	العليا	20
	.59395	1.1852	81	الدنيا	

القيمة التائية الجدولية هي: 1.96 عند درجة حرية (298) (ن + 2) مستوى دلالة 0.05.
علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

هو ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، واستعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاجداد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وتم استعمال عينة التحليل نفسها البالغة (300) وتبين ان جميع الفقرات دالة احصائياً كما هو موضح في الجدول (5)

جدول (5) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تنظيم الجهد النفسي

الفقرة	معامل ارتباط بيرسن	الفقرة	معامل ارتباط بيرسن
1	.237	11	.236
2	.254	12	.461
3	.277	13	.235
4	.289	14	.334
5	.202	15	.267
6	.237	16	.278
7	.216	17	.217
8	.304	18	.461
9	.246	19	.256
10	.240	20	.239

القيمة الجدولية (0.113) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (298) ثبات المقياس:

يعد الثبات من المؤشرات المهمة لمعرفة اتساق فقرات الاختبار في قياس السمة المصمم لقياسها واذ يشير الثبات الى درجة استقرار الاختبار والتناسق بين اجزائه وقد قامت الباحثة بحساب الثبات وفق طريقة اعادة الاختبار ومعامل الفا كرونباخ، حيث طبق المقياس على عينة بلغ عددها (30) معلمة وبعد ان وضعت المعلمات تاشيراتهن اعيد التطبيق مرة اخرى بعد مرور اسبوعين، وباستعمال معادلة معامل ارتباط بيرسون تبين ثبات المقياس فقد بلغ معامل ارتباط بيرسون

(0.8480) و (0.917) لمعامل الفا كرونباخ وبذلك تبين استقرار المقياس واتساقه مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (0.380) عند درجة حرية (ن-2) وبمستوى دلالة (0.05) كما في الجدول (6)
جدول (6) ثبات المقياس - تنظيم الجهد النفسي

معامل ارتباط بيرسن	معامل الفا كرونباخ	العينة
0.785	0.875	30

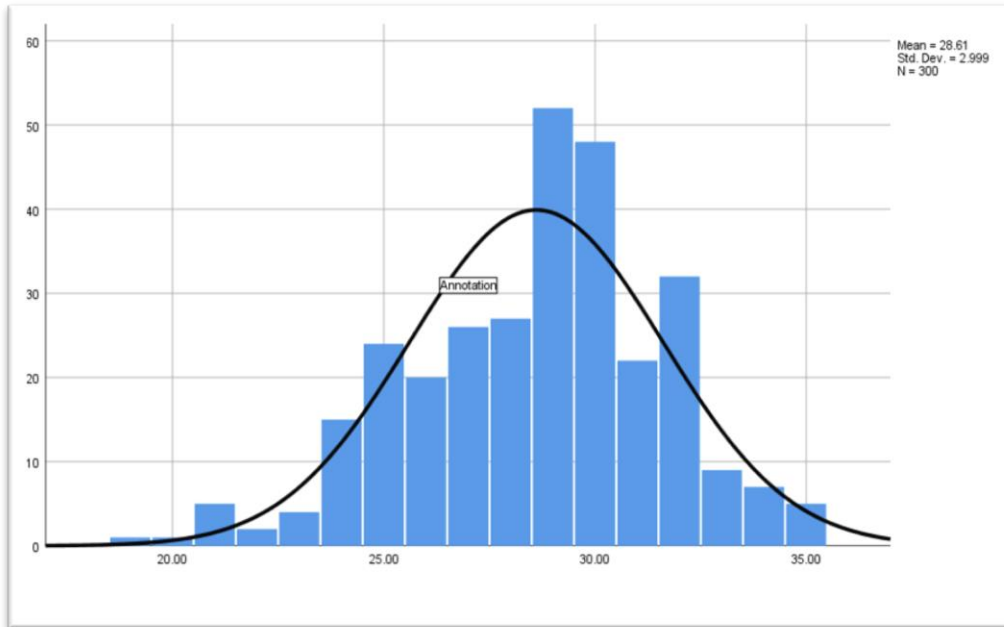
خصائص المقياس :

من الامور التي يجب ان يوضحها الباحث هي خصائص مقياسه الاحصائية وكما هي في جدول (7) والرسم البياني (1)

جدول (7)

الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس تنظيم الجهد النفسي لمعلمات اطفال الروضة

الخاصية	القيمة
العينة	300
المتوسط الحسابي	28.606
الوسيط	29.000
المنوال	29.00
الانحراف المعياري	2.999
التباين	8.995
الالتواء	0.401
التفرطح	0.281
المدى	16.00
اقل درجة	19.00
اعلى درجة	35.00



شكل (1)

الرسم البياني لمقياس تنظيم الجهد النفسي لمعلمات رياض الاطفال

وصف المقياس:

- بلغ عدد فقرات المقياس 20 فقرة ببدائل ثلاثة هي :
- تنطبق علي دائماً فتحصل على درجتان.
- تنطبق علي احياناً فتحصل على درجة واحدة.
- لا تنطبق علي فتحصل على الصفر
- وعليه تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (الصفر) كاقبل درجة و (40) كأعلى درجة وبمتوسط فرضي مساوٍ لـ (20)

تطبيق مقياس الجهد النفسي لمعلمات رياض الاطفال:

قامت الباحثة بمساعدة مديرات رياض الاطفال بالالتقاء بالمعلمات ثم توضيح فقرات المقياس والاجابة عنها، وقد استغرقت مدة التطبيق شهرين فقد بدأ في (2024 / 10 / 1) وانتهى في (2024 / 12 / 1)

الوسائل الاحصائية :

- الاختبار التائي لعينة واحدة .
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين بالحجم .
- معامل الارتباط لبيرسون .
- تحليل التباين .

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق أهدافه وفرضياته، ثم مناقشة تلك النتائج وكالاتي:

أولاً: عرض النتائج: (The view of results)

بعد أن قامت الباحثة بتطبيق فقرات المقياس (تنظيم الجهد النفسي) على عينة البحث، وبعد أن قامت بتحليل اجابات العينة احصائياً، عندها تم الوصول إلى تحقيق أهداف البحث، وكالاتي :

الهدف الأول: تعرف تنظيم الجهد النفسي لمعلمات رياض الأطفال .
الفرضية الصفرية : لا يوجد فرق دال احصائياً بين المتوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الفرضي للمقياس عند مستوى دلالة 0.05 .

قامت الباحثة باختبار الفرضية الصفرية اعلاه بعد معالجة البيانات احصائياً لأفراد عينة البحث والبالغة (300) إذ بلغ المتوسط الحسابي (28.606) والانحراف المعياري (2.999)، وباستعمال الاختبار التائي (t- test) لعينة واحدة ومجتمع تبين أن القيمة التائية المحسوبة كانت (49.745) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (299) والبالغة (1.96) مما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية ولصالح عينة البحث، وهذا يشير إلى أن لمعلمات رياض الأطفال تنظيماً في الجهد النفسي، والجدول (8) يوضح ذلك .

جدول (8)

قيمة الاختبار التائي لعينة البحث على مقياس تنظيم الجهد النفسي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
300	28.606	2.999	49.745	1,96	دال احصائياً

الهدف الثاني: تعرف الفرق في تنظيم الجهد النفسي وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية
الفرضية الصفرية: لا يوجد فرق دال احصائياً بين المتوسط الحسابي (للمعلمات المتزوجات) والمتوسط الحسابي (للمعلمات غير المتزوجات) على مقياس تنظيم الجهد النفسي عند مستوى دلالة 0.05 . اشارت النتائج الى ان متوسط عينة البحث للمعلمات المتزوجات (29.362) وبانحراف معياري (3.171) وبالمقارنة مع متوسط المعلمات غير المتزوجات البالغ (28.706) وبانحراف معياري (2.805). وبعد استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.548) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (298). كما موضح في الجدول (9)

جدول (9) قيمة الاختبار التائي لعينة البحث على مقياس تنظيم الجهد النفسي وفقاً للحالة الاجتماعية

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الدلالة الاحصائية
المتزوجات	157	29,362	3,171	المحسوبة	الجدولية
غير المتزوجات	143	28,706	4,805	0,548	1,96

الهدف الثالث: تعرف الفرق في (تنظيم الجهد النفسي) وفقاً لمتغير (عيش المعلمة مع اسرة مستقلة او ممتدة).

الفرضية الصفرية: لا يوجد فرق دال احصائياً بين المتوسط الحسابي (لعيش المعلمة مع اسرة مستقلة) والمتوسط الحسابي (لعيش المعلمة مع اسرة ممتدة) على مقياس تنظيم الجهد النفسي عند مستوى دلالة 0.05. اشارت النتائج الى ان متوسط عينة البحث من المعلمات اللواتي يعشن مع اسرة مستقلة (29.013) وبانحراف معياري (2.918). وبالمقارنة مع متوسط عينة البحث من المعلمات اللواتي يعشن مع اسرة ممتدة (28.194) وبانحراف معياري (3.032). وبعد استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، تبين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين، اذ بلغت القيمة المحسوبة (2.382) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (298). كما موضح في الجدول (10)

جدول (10) قيمة الاختبار التائي لعينة البحث على مقياس تنظيم الجهد النفسي وفقاً لعيش المعلمة مع اسرة مستقلة او ممتدة

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الدلالة الاحصائية
العيش مع أسرة ممتدة	151	29.013	2.918	المحسوبة	الجدولية
العيش مع أسرة مستقلة	149	28.194	3.032	2.382	1.96

الهدف الرابع: تعرف الفرق في (تنظيم الجهد النفسي) وفقاً لمتغير (عدد الأطفال) الفرضية الصفرية: لا يوجد فرق دال احصائياً بين المتوسطات الحسابية على مقياس (تنظيم الجهد النفسي) وفقاً لمتغير عدد الأطفال (طفل واحد)، (طفلان)، (ثلاث أطفال) و(أربع أطفال) عند مستوى دلالة 0,05 ويوضح الجدول (11) المتوسطات الحسابي والانحرافات المعيارية لعينات البحث وكما موضح في الجدول (11)

جدول (11) المتوسطات الحسابية لعينات البحث

عدد الأطفال	طفل واحد	طفلان	ثلاثة أطفال	أربعة أطفال
المتوسط الحسابي	28.1525	28.9474	28.5962	29.5625
الانحراف المعياري	2.82428	3.15343	3.05029	2.65754

وبعد استعمال تحليل التباين الاحادي، تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (1.953) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.88) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجات حرية (3) (296). كما موضح في الجدول (12)

جدول (12) قيم تحليل التباين الاحادي لمقياس تنظيم الجهد النفسي لمعلمات رياض الاطفال وفق عدد الاطفال

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الفائية الجدولية
بين المجموعات	52.191	3	17.397	1.953	3.88
داخل المجموعات	2637.395	296	8.910		
الكل	2689.587	299			

مناقشة النتائج

أظهرت نتائج البحث الحالي أن معلمات رياض الأطفال لديهن تنظيمًا في الجهد النفسي وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح عينة البحث؛ وتفسر هذه النتيجة في ضوء طبيعة العمل في رياض الأطفال، إذ تتطلب مهنة التعليم في هذه المرحلة قدرًا عاليًا من الضبط الانفعالي والتنظيم الذاتي، نظرًا لما تنسم به من مسؤوليات تربوية ونفسية متعددة مثل التعامل اليومي مع الأطفال والاستجابة لمتطلباتهم الانفعالية والسلوكية، فضلاً عن التخطيط للأنشطة التعليمية وتنفيذها ضمن وقت وجهد محددين، الأمر الذي يدفع المعلمات إلى تطوير استراتيجيات داخلية لتنظيم جهدهن النفسي بما يضمن الاستمرار في أداء مهامهن بكفاءة. وكذلك الخبرة المهنية التي تمتلكها معلمات رياض الأطفال حيث تسهم سنوات العمل والتدريس في تعزيز القدرة على التحكم في الضغوط النفسية وإدارة الانفعالات وتوجيه الجهد العقلي والانفعالي نحو تحقيق الأهداف التربوية المرجوة. وهذا ما أشارت إليه دراسة (Schwarzer & Hallum, 2008) كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الجهد النفسي وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجات / غير متزوجات) وتفسر هذه النتيجة بأن تنظيم الجهد النفسي يعد من السمات المهنية المكتسبة التي تتشكل نتيجة طبيعة العمل التربوي ومتطلباته التي لا تتأثر كثيراً بالحالة الاجتماعية، إذ إن جميع المعلمات سواء كن متزوجات أم غير متزوجات يخضعن للظروف المهنية نفسها من حيث أعباء العمل والتفاعل اليومي مع الأطفال وضمن متطلبات التخطيط والتنفيذ والتقويم الأمر الذي يسهم في تنمية مستويات مقاربة من تنظيم الجهد

النفسي لديهن (الزغلول، 2012). وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الجهد النفسي وفقاً لمتغير عيش المعلمة مع أسرة مستقلة أم ممتدة وتفسر هذه النتيجة بأن نمط السكن يعد من العوامل الاجتماعية المؤثرة في مستوى الاستقرار النفسي وتنظيم الجهد الانفعالي لدى المعلمة، فالمعلمات اللاتي يعشن ضمن أسرة مستقلة غالباً ما يتمتعن بدرجة أعلى من الخصوصية وتنظيم الأدوار والمسؤوليات الأسرية، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على قدرتهن على تنظيم الجهد النفسي وإدارة الضغوط اليومية المرتبطة بالعمل التربوي. وبالمقابل تواجه المعلمات اللاتي يعشن ضمن أسرة ممتدة تعدداً في الأدوار والمسؤوليات الاجتماعية، إضافة إلى كثرة التفاعلات والالتزامات الأسرية، مما يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية وتقليل القدرة على تنظيم الجهد النفسي بصورة فعالة، كما أن التدخلات الأسرية وتعدد مصادر التوقعات قد يحد من قدرة المعلمة على إعادة شحن طاقتها النفسية بعد يوم العمل الشاق. وهذا ما اشارت اليه دراسة (سميث، 2020) الهدف الرابع لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير عدد الأطفال وتفسر هذه النتيجة بأن تنظيم الجهد النفسي يعود إلى القدرات النفسية المكتسبة التي تتشكل أساساً نتيجة الخبرة المهنية ومتطلبات العمل التربوي أكثر من ارتباطها بعدد الأبناء، فالمعلمات بغض النظر عن عدد الأطفال لديهن، يخضعن لظروف مهنية متشابهة داخل بيئة رياض الأطفال، الأمر الذي أسهم في تكوين مستويات مقاربة من تنظيم الجهد النفسي. وأيضاً أن المعلمات يطورن مع مرور الوقت استراتيجيات فعالة للتكيف وتنظيم الأدوار بين متطلبات العمل والحياة الأسرية (عبد الرحمن، 2010:20).

التوصيات

1. تعزيز برامج التدريب النفسي والمهني لمعلمات رياض الأطفال، بما يسهم في تنمية مهارات تنظيم الجهد النفسي ولا سيما مهارات التنظيم الذاتي وإدارة الضغوط، وضبط الانفعالات أثناء العمل التربوي.
2. توفير بيئة عمل داعمة داخل رياض الأطفال من خلال تعزيز الدعم الإداري والزملاء لما له دور في الحفاظ على مستوى مستقر من تنظيم الجهد النفسي لدى المعلمات.
3. مراعاة الظروف الأسرية ونمط السكن عند توزيع الاعباء الوظيفية على المعلمات ولا سيما المعلمات اللواتي يعشن في أسر ممتدة بهدف الحد من استنزاف الجهد النفسي وتعزيز التوازن بين الحياة المهنية والأسرية.
4. تشجيع الجهات المعنية في وزارة التربية على إدراج مهارات تنظيم الجهد النفسي ضمن برامج اعداد وتأهيل معلمات رياض الأطفال قبل الخدمة وأثناءها.

المقترحات :

1. اجراء دراسة تتناول تنظيم الجهد النفسي لدى المعلمات في ضوء متغيرات اخرى مثل سنوات الخبرة، نوع الروضة حكومي اهلي.
2. اجراء دراسة مقارنة بين معلمات رياض الاطفال ومعلمات المراحل الدراسية الاخرى للكشف عن الفروق في تنظيم الجهد النفسي تبعاً لطبيعة المراحل التعليمية.

3. اجراء دراسة تتناول العلاقة بين تنظيم الجهد النفسي ومتغيرات اخرى مثل الصلابة النفسية، الرضا الوظيفي والدافعية المهنية لدى المعلمات.

المصادر العربية :

- البياتي، عبد الجبار. (2009). التنظيم الذاتي والجهد النفسي وعلاقتها بالأداء. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 10(2)، 145-178.
- الزغلول، عماد عبد الله. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الزغلول، عماد عبد الرحيم. (2012). مبادئ علم النفس التربوي. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- السرسى، محمد عبد الرحمن. (2000). علم النفس التربوي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الرحمن، سعد. (2010). التنظيم الذاتي للسلوك الإنساني. القاهرة: عالم الكتب.
- كاظم، ليث فوزي. (2015). تنظيم الجهد النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية. مجلة التربية الأساسية، 22(94)، 201-230.
- النوايسة، أحمد. (2013). علم النفس الصحي. عمان: دار المسيرة.
- وزارة التربية العراقية، (1981). دليل معلمة رياض الاطفال، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق الوطنية العراقية.

المصادر الأجنبية :

- Barnes, J. J., & Montefuscio, C. (2011). Self-regulation and psychological effort in educational settings. *Educational Psychology Review*, 23(4), 543-561.
- Buss, A. H., & Warren, W. L. (1962). *Aggression questionnaire*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York, NY: Springer.
- Ermasova, N., Ermasova, E., & Rekhter, N. (2020). Stress and coping of Russian students: Do gender and marital status make a difference? *Journal of Gender Studies*.
- Gough, H. G. (2015). Self-control and effort regulation. *Journal of Personality Assessment*, 97(2), 123-135.
- Hallum, J. L., & Schwarz, N. (2008). Does self-regulation depend on cognitive resources? *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(4), 1236-1240.

- Hrbakova, K., & Vavrova, S. (2015). Self-regulation of learning and effort management. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 159, 373–382.
- Holye, R. H. (2010). Self-regulation and goal attainment. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 25–
- Kwi, Y. K., Suk-hee, K., & Awasu, C. R. (2019). Stress and impact of spirituality as a mediator of coping methods among social work college students. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1986). Life transitions and crises: A conceptual overview. In R. H. Moos (Ed.), *Coping with life crises* (pp. 3–28). New York, NY: Plenum Press.
- Mulhall, A. (1996). Methodological issues in nursing research. *Journal of Advanced Nursing*, 24(3), 486–492.
- Powell, D. N. (1994). *Psychological Review*, 101(1), 34–52.
- Smith, K. A. (2020). Teacher Emotional Regulation and its Impact on child self- concept and Social-Emotional Development in preschool setting. *Early childhood Education Journal*, 48(2), 145-158.
- Spitzer, R. L. (1995). *The structured clinical interview for DSM-IV (SCID)*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Stoyva, J., & Carlson, J. G. (1993). Stress, coping, and self-regulation. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(2), 173–190.

ملحق (1) اسماء الخبراء الذين عرضت عليهم اداة البحث

ت	اسم الخبير	مكان العمل	التخصص
1	أ. د. خولة عبد الوهاب الهيتي	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم رياض الأطفال	علم نفس النمو
2	أ. د. امل داود سليم	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم رياض الأطفال	ارشاد نفسي تربوي
3	أ. د. ضحى عادل محمود	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم رياض الأطفال	علم نفس تربوي
4	أ. م. د. الهام فاضل عباس	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم رياض الأطفال	شخصية وصحة نفسية
5	أ. م. د. زهراء زيد شفيق	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم رياض الأطفال	رياض الأطفال
6	أ. م. د. انوار فاضل عبد الوهاب	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم رياض الأطفال	رياض الأطفال
7	أ. م. د. ميادة عبد المنعم	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم رياض الأطفال	رياض الأطفال
8	أ. م. د. سجلاء فائق هاشم	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم رياض الأطفال	رياض الأطفال
9	أ. م. د. منى محمد سلوم	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم رياض الأطفال	رياض الأطفال
10	أ. م. د. رحاب حسين علي	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم رياض الأطفال	رياض الأطفال



ملحق (2)

جامعة بغداد
كلية التربية للبنات
قسم رياض الأطفال

مقياس تنظيم الجهد النفسي بصيغته الأولية

الاستاذ الفاضل المحترم
تحية طيبة ..

تروم الباحثة اجراء الدراسة الموسومة بـ (تنظيم الجهد النفسي لمعلمات رياض الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات) ولتحقيق ذلك يتطلب وجود واعداد مقياس للجهد النفسي، وعرف الجهد النفسي (حالة تنشأ فيها شعور الضغط نتيجة ادراك الفرد ان متطلبات الموقف تتجاوز قدراته مما يستدعي استجابات معرفية وانفعالية وسلوكية بهدف التكيف مع الموقف) (Lazarus.&Folkman, 1984 : 19) ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا الميدان، لذا ترجو الباحثة تحديد مدى صلاحية فقرات المقياس في قياسها واجراء التعديلات والاضافة وفق ما ترونه مناسباً.

ولكم الشكر والامتنان

الباحثة

ملحق (3)

مقياس تنظيم الجهد النفسي بصيغته الأولية

يحتوي على ثلاثة أبعاد وهي :
 البعد الأول/ بعد التنظيم المعرفي (Cognitive Regulation) يركز على كيفية تفسير الفرد للضغوط وإعادة صياغتها عقلياً.

ت	الفقرات	تصلح	لاتصلح	التعديل المقترح
1	احاول دائماً أن اجد الجانب الايجابي أو الدرس المستفاد في المواقف الصعبة.			
2	اضع خطة واضحة ومفصلة للتعامل مع المشاكل التي تواجهني.			
3	اذكر نفسي بأن المشكلة الحالية مؤقتة ولن تستمر للأبد.			
4	اركز جهدي على الامور التي يمكنني تغييرها بدلاً من القلق بشأن ما لا أستطيع التحكم فيه.			
5	أجزئ المهام الكبيرة والضاغطة الى خطوات أصغر واسهل في الانجاز.			
6	اسيطر على افكاري المزعجة حتى لا تؤثر في ادائي مع الاطفال .			
7	اذكر نفسي بان الاخطاء جزء طبيعي من العمل التربوي .			

البعد الثاني/ بعد التنظيم الانفعالي/ يتضمن كيفية ادارة الفرد لمشاعره وردود افعاله تجاه الضغوط .

الفقرات	تصلح	لا تصلح	التعديل المقترح	ت
أمارس تمارين التنفس العميق أو التأمل عندما أشعر بالتوتر الشديد.				1
اتقبل مشاعري السلبية (كالقلق أو الحزن) بدلاً من محاولة قمعها أو انكارها.				2
احاول تهدئة نفسي ذاتياً قبل الرد على موقف مثير للغضب أو الانفعال.				3
اعبر عن مشاعري للآخرين بطريقة هادئة ومناسبة (تنفيس صحي) .				4
احتفظ بمسافة عاطفية عن المشاكل التي لا تخصني بشكل مباشر.				5
احتفظ بتوازني الانفعالي في المواقف الطارئة داخل الروضة .				6
لا اسمح لمشاعري السلبية ان تؤثر في تعاملتي مع الاطفال.				7

البعد الثالث / بعد التنظيم السلوكي والرعاية الذاتية / يتضمن الأفعال الخارجية التي يقوم بها الفرد لتجديد طاقته وتخفيف الضغط .

الفقرات	تصلح	لا تصلح	التعديل المقترح	ت
أحرص على الحصول على قسط كافٍ ومنظم من النوم، حتى في أوقات الضغط .				1
أخصص وقتاً يومياً لممارسة نشاط بدني (رياضة أو مشي) لتخفيف التوتر .				2
أستغل فترات الراحة لممارسة هوايات أو أنشطة ممتعة لا علاقة لها بالعمل أو بالمسؤوليات .				3
أضع حدوداً واضحة لوقتي الشخصي وأرفض المطالب التي تستنزفني بلا داع .				4
أبحث عن الدعم والمشورة من الأصدقاء أو العائلة عندما أواجه صعوبات .				5
أوزع وقتي بين مهام الاطفال والاعداد للنشاطات بطريقة منظمة لتقليل التوتر .				6

ملحق (4) مقياس تنظيم الجهد النفسي بصيغته النهائية

جامعة بغداد

كلية التربية

اداة القياس

عزيزتي المعلمة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تمثل شكلاً من تنظيم الجهد النفسي لديك، يرجى قراءة هذه الفقرات ومن ثم تحديد مدى انطباقها أو عدم انطباقها عليك بشكل عام، وذلك بوضع علام (√) في الحقل المناسب علماً ان الإجابة لا يطلع عليها احد وإنما هي لأغراض البحث العلمي فقط.

- الحالة الاجتماعية : ☐ متزوجة ☐ غير متزوجة
- العيش مع الاسرة : ☐ مستقلة ☐ ممتدة
- عدد الاطفال : ☐ لا يوجد ☐ طفل واحد
- ☐ طفلان ☐ ثلاثة اطفال فأكثر

ت	الفقرات	تنطبق عليه دائماً	تنطبق عليه أحياناً	لا تنطبق علي
1	احاول دائماً أن اجد الجانب الايجابي أو الدرس المستفاد في المواقف الصعبة.			
2	اضع خطة واضحة ومفصلة للتعامل مع المشاكل التي تواجهني.			
3	اذكر نفسي بأن المشكلة الحالية مؤقتة ولن تستمر للأبد.			
4	اركز جهدي على الامور التي يمكنني تغييرها بدلاً من القلق بشأن ما لا أستطيع التحكم فيه.			
5	اجزاء المهام الكبيرة والضاغطة الى خطوات أصغر واسهل في الانجاز.			
6	أمارس تمارين التنفس العميق أو التأمل عندما أشعر بالتوتر الشديد.			
7	اتقبل مشاعري السلبية (كالقلق أو الحزن) بدلاً من محاولة قمعها أو انكارها.			
8	احاول تهدئة نفسي ذاتياً قبل الرد على موقف مثير للغضب أو الانفعال.			
9	اذكر نفسي بان الاخطاء جزء طبيعي من العمل التربوي ..			

10	احتفظ بمسافة عاطفية عن المشاكل التي لا تخصني بشكل مباشر.		
11	احرص على الحصول على قسط كاف ومنظم من النوم، حتى في أوقات الضغط.		
12	أخصص وقتاً يومياً لممارسة نشاط بدني (رياضة أو مشي) لتخفيف التوتر.		
13	استغل فترات الراحة لممارسة هوايات أو أنشطة ممتعة لا علاقة لها بالعمل أو المسؤوليات.		
14	أضع حدوداً واضحة لوقتي الشخصي وأرفض المطالب التي تستنزفني بلا داع.		
15	ابحث عن الدعم والمشورة من الأصدقاء أو العائلة عندما أواجه صعوبات.		
16	الخروج في سفرات مع الأصدقاء يخفف من المشاكل الخاصة بالعمل.		
17	اوزع وقتي بين مهام الاطفال والاعداد للنشاطات بطريقة منظمة لتقليل التوتر ..		
18	احتفظ بتوازني الانفعالي في المواقف الطارئة داخل الروضة		
19	على المعلم ان يكون لديه شخص صادق يقيم اخطاه.		
20	استشارة العلماء هي الخطوة باتجاه النجاح في الحياة.		

Psychological Effort Regulation among Kindergarten Teachers and Its Relationship with Some Variables

Asst. Prof. Dr. Azza Abdul-Razzaq Hussein ⁽¹⁾

Department of Kindergarten, College of Education for Women,
University of Baghdad, Iraq
+9647739600061

Iza.a@coeduw.uobaghdad.edu.iq

Abstract:

The profession of a kindergarten teacher is considered one of the professions most exposed to work pressures, due to the burdens, requirements, and high levels of technical and personal competencies and skills required from the teacher. Accordingly, the current study aimed to identify the regulation of psychological effort among kindergarten teachers and its relationship with some variables. To achieve the objectives of the study, the researcher developed a psychological effort scale for teachers and calculated its validity, reliability, discriminatory power, the one-sample t-test, the independent two-sample t-test with equal sample sizes, and Pearson's correlation coefficient. The research found statistically significant differences favoring the research sample. No statistically significant differences were found according to the marital status variable, while statistically significant differences were found according to the living situation variable (modern, independent, or extended family). Furthermore, statistically significant differences were found according to the number of children variable (one, two, three, and four children). The researcher recommended strengthening psychological and professional training programs for kindergarten teachers in a way that contributes to developing skills related to the regulation of psychological effort, especially self-regulation skills, stress management, and emotional control during educational work. The study also recommended providing a supportive working environment within kindergartens by enhancing administrative and collegial support, as this plays an important role in maintaining a stable level of psychological effort regulation among teachers. Furthermore, it recommended taking into account family circumstances and housing patterns when assigning job responsibilities to teachers, especially those living in extended families, in order to reduce the exhaustion of psychological effort and to enhance balance between professional and family life. It also recommended encouraging the relevant authorities in the Ministry of Education to include psychological effort regulation skills in pre-service and in-service training programs for kindergarten teachers.

Keywords: Psychological Effort Regulation, Female Teachers, Marital status, Family Type(Nuclear/Extended), Number of Children.