

إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال .

زيننا كاظم ناصر الميالي

أ.م.د. ليلى عقيل خداداد

أ.م. أسيل إسماعيل محمد

الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية - قسم رياض الأطفال

مستخلص البحث: يهدف البحث إلى التعرف :

- 1- إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال .
 - 2- إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال المتزوجات وغير المتزوجات .
 - 3- إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وفقاً لسنوات الخدمة .
- اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي في الدراسة، حيث تألفت عينة البحث من (250) معلمة للتحليل الإحصائي من أصل (301) معلمة ، من مجموع (180) معلمة في مديرية تربية النجف الأشرف ، ومن مجموع (70) معلمة في قسم تربية الكوفة ، ومن مجموع (51) معلمة في قسم تربية المناذرة ، وأختيرت بالطريقة العشوائية من المديرية العامة للتربية في محافظة النجف الأشرف، وأقسامها ، قسم تربية المناذرة و قسم تربية الكوفة ، للمحافظة بمركزها و أفضيتها ونواحيها كافة ، للعام الدراسي (2021 – 2022) ، وقامت الباحثة ببناء مقياس البحث المتمثل بـ (مقياس إدارة الضغوط النفسية) ، وهو كالآتي :

– مقياس إدارة الضغوط النفسية: والذي بُني على نظرية لازاروس و فولكمان

(Lazarus & Folkman) ، حيث تكون المقياس من (60) فقرة موزعة على أربع إستراتيجيات هي : (التجنب) من الفقرة (1) إلى الفقرة (15) ، (الدعم الاجتماعي) من الفقرة (16) إلى الفقرة (30) ، (البحث عن المعلومات) من الفقرة (31) إلى الفقرة (45) ، (التعويض) من الفقرة (46) إلى الفقرة (60) ، حيث أن كل إستراتيجية مكونة من (15) فقرة . وتم التحقق من الصدق والثبات للمقياس من خلال استخراج الصدق بطريقة (أسلوب المجموعتين المتطرفتين) و (طريقة الاتساق الداخلي) ، أما الثبات فقد تم استخراج طريقة (إعادة الاختبار) وطريقة (معامل ألفا كرونباخ) . وعلى ذلك فإن مقياس إدارة الضغوط النفسية بالصيغة النهائية تكون من (60) فقرة ، فيها أعلى درجة (180) درجة ، وأقل درجة (60) درجة ، والمتوسط الفرضي (180) درجة . وقد تم تطبيق المقياس على عينة تألفت من (250) معلمة كان إختيارهن بطريقة عشوائية ، وبعدما تم إستخراج الخصائص السيكومترية من الصدق ، تم التحقق من مؤشرات صدق مقياس إدارة الضغوط النفسية (الصدق الظاهري و صدق البناء) ، وقد استخرج الثبات لمقياس إدارة الضغوط النفسية بطريقتين ، هما (طريقة إعادة الاختبار و معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي) ، وذلك بمعالجة البيانات للدراسة إحصائياً وباستخدام وسائل إحصائية مناسبة ، واستخراج النتائج ، فتوصل البحث إلى النتائج الآتية :

- 1- إن معلمات رياض الأطفال يتميزن بإدارة الضغوط النفسية .
 - 2- إن المعلمات المتزوجات لديهن أساليب واستراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية أكثر من المعلمات غير المتزوجات .
 - 3- إن المعلمات اللاتي لديهن سنوات خدمة أكثر من (15) سنة لديهن إدارة للضغوط النفسية أكثر من المعلمات اللاتي لديهن سنوات خدمة أقل من (15) سنة .
- الكلمات المفتاحية:** إدارة الضغوط ، الضغوط النفسية، معلمات رياض الأطفال.

مشكلة البحث : Research Problem

يتميز عمل معلمات رياض الأطفال عند ممارسة مهام عملهن مع الأطفال ، وقدرتهن عند التعامل مع الاطفال بما يتناسب مع استعداداتهم وقدراتهم العقلية والفروق الفردية فينا بينهم . ومن خلال عمل الباحثة الميداني داخل مؤسسات رياض الأطفال وملاحظاتها كيف تواجه معلمات رياض الأطفال المشكلات المهنية داخل الروضة سواء كانت مع الاطفال أو مع زميلاتهن أو مع الإدارة ، اتضح للباحثة وجود تباين بين معلمات رياض الأطفال داخل الروضة ، فالعمل في رياض الأطفال يعد في غاية الأهمية وبالأخص في كيفية التعامل مع الطفل ، مما يحتاج ذلك إلى شخصية ذات أبعاد وجوانب متعددة وخصائص متنوعة تتمتع بها معلمة الروضة (جابر ، 2000 : 52) . ويتطلب من معلمة الروضة تعم واتقان بعض الطرق والأساليب في إدارتها للضغوط النفسية من خلال توفر عدة متطلبات ضرورية ومهمة والتي ينبغي امتلاكها لدى معلمة الروضة ، فلا شك أن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تنشأ من مصادر عديدة في الحياة اليومية ، مما يتطلب من المعلمة التكيف والتأقلم معها أو محاولة إيجاد استراتيجيات لمعالجتها (المجدلوي ، 2006 : 26) . فالضغوط النفسية تعد ظاهرة انسانية وجزء لا يتجزأ من الحياة اليومية ، وهي تحدث نتيجة لظروف الحياة المفاجئة بسبب عوامل داخلية وعوامل خارجية ، إذ تخلق هذه العوامل نوعاً من التهديد لكل من المعلمة والطفل ، مما يتطلب التعرف عليها ومحاولة تجنبها والحد من تبعاتها وتأثيراتها الاجتماعية والنفسية ، خاصة وإن كانت هذه الضغوط تخرج عن المدى العادي ، وبالتالي تؤدي في أقصى درجاتها إلى اضطراب من اضطرابات السلوك الانساني ، وسوء توافقه وتؤدي غالباً إلى استجابات سلبية (Bianchi , 2004 : 738) .

أهمية البحث : Research Importance

ينشأ الضغط النفسي عندما يدرك الافراد وجود تناقض بين المتطلبات الجسدية أو النفسية لموقف ما وموارد أنظمتهم البيولوجية أو النفسية أو الاجتماعية (Lazarus & Folkman , 1984 : 104) . كما ينشأ عندما يدرك الأفراد أنهم لا يستطيعون التعامل بشكل فعال مع مطالب الحياة مما يهدد رفاهيتهم ، وإقترح (لازاروس و فولكمان عام 1984) ، على أن التأقلم الذي يركز على العاطفة هو نوع من إدارة الضغوط والتوتر الذي يحاول تقليل الاستجابات العاطفية السلبية المرتبطة بالتوتر مثل الإحراج والخوف والقلق والاكتئاب والإثارة والإحباط ، حيث يتم تقليلها أو إزالتها من قبل الفرد بطرق مختلفة للتكيف ، وقد تكون الأساليب التي تركز على العاطفة هي الخيار الواقعي الوحيد عندما يكون مصدر التوتر خارج سيطرة الشخص (Lazarus & Folkman , 1984 : 110) . وكثير من الناس يعانون من الضغط النفسي في الحياة اليومية ، كما هو الحال مع مشاعر الحزن ، إذ يمكن أن يكون التوتر طبيعياً وجزءاً من حياة صحية ومتوازنة ، ولكن في بعض الأحيان ، قد يصاب المرضى بمستويات غير متوازنة من التوتر ، مما يؤدي إلى ضعف الصحة العقلية ، إذ يحتاج الكثير منا إلى تعلم إدارة الضغوط من أجل الحفاظ على التوازن (Seaward , 1999 : 98) .. وليست كل الضغوط النفسية التي نتعرض لها سيئة ، فالضغط هو في الواقع استجابة للبقاء عندما نعتقد أننا في خطر ، فهذا هو السبب في أن نظامنا العصبي السمبثاوي يعمل ويزيد معدل ضربات القلب لدينا ويعطينا دفعة من هرمون الطاقة الأدرينالين ، حتى نتمكن من التعامل مع أي موقف يواجهنا ، فعندما نشعر بالتوتر والقلق المستمر ولا نعرف كيف نتعامل بشكل صحيح مع الموقف المليء بالضغوط ، ولد لدينا في البداية الإحساس بالنشاط ، ذلك لأن الكورتيزول يمنحنا الطاقة التي نحتاجها للهروب من الموقف الضاغط (Seaward , 1999 : 103) . من خلال ذلك تتضح الأهمية الكبيرة

لإدارة الضغوط النفسية في حياتنا لأنها تعد ((القتال الصامت)) ، الذي بالإمكان أن يسبب أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وألم الصدر وعدم انتظام ضربات القلب (Seaward , 1999 : 198) ، ولعملية إدارة الضغوط النفسية أهميتها كأحد مفاتيح الحياة السعيدة والناجحة في المجتمع الحديث ، إذ غالباً ما تقدم الحياة العديد من المطالب التي يصعب التعامل معها ، لكن إدارة الضغوط توفر عدداً من الطرق لإدارة القلق والحفاظ على الرفاهية العامة (Lazarus & Folkman , 1984 : 113) . وتفيدنا إدارة الضغط النفسي في تقليل ضغط الدم وأمراض القلب ومشاكل الجهاز الهضمي والعديد من الأمراض الجسدية ، كما أنه يساعد على تحسين النوم والصحة العقلية والإدراك (Seaward , 1999 : 199) . إذ يتعرض الكثير من الناس للضغط النفسي بسبب وظائفهم وعلاقاتهم المالية ومشكلاتهم الصحية ، بالإضافة إلى أشياء أكثر اعتدالاً مثل الفوضى أو الجداول المزدحمة ، فبالتالي يمكن أن تساعد مهارات إدارة الضغوط في تقليل التوتر الذي يتعرض له الأفراد (Wolman , 1972 : 82) . وعليه فإن البحث الحالي يبرز أهمية دراسة المرونة العقلية وإدارة الضغوط النفسية لمعلمة الروضة ، كونها يعكسان نجاح أو فشل المعلمة في تحقيق أهداف الروضة ، وعليه يمكن إجمال أهمية البحث بالآتي:-

– تعد إدارة الضغوط النفسية عاملاً حاسماً في معالجة المشكلات والمعوقات التي تواجه معلمة الروضة .

– إن إدارة الضغوط النفسية بما تتضمنه من مهارات وإستراتيجيات تساعد في خفض مستوى حالات التوتر والإجهاد الجسمي والنفسي والعقلي لمعلمات الرياض .

– تتمتع معلمة الرياض بالقدرة على إدارة الضغوط النفسية يساعدها في وضع مجموعة من الطرق والإستراتيجيات في كيفية إدارتها للأحداث اليومية الضاغطة .

أهداف البحث Aims of Research ، يهدف البحث الحالي إلى تعرف مستوى :

- 1- إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال .
- 2- إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال المتزوجات وغير المتزوجات .
- 3- إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وفقاً لسنوات الخدمة .

حدود البحث Limitations of Research :

- 1- الحدود الموضوعية : إدارة الضغوط النفسية .
- 2- الحدود البشرية : معلمات رياض الأطفال .
- 3- الحدود المكانية : مديرية تربية النجف الاشرف .
- 4- الحدود الزمانية : 2021 - 2022

تحديد المصطلحات Definition of terms :

أولاً : إدارة الضغوط النفسية (Stress Management) .

– وولمان (wolman , 1972) :
، مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف ،، (Wolman , 1972 : 79) .

– موس (Moss , 1986) :
، مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد ، وتحددها الحاجة ، وتستهدف حل المشكلة كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط ،، (Moss , 1986 : 13) .

– تشيكي ديفيس (Tchiki Davis , 2010) :
،، الأدوات أو الإستراتيجيات أو التقنيات التي تقلل التوتر وتقلل من الآثار السلبية للضغوط على الصحة العقلية أو الجسدية ،، (Tchiki Davis , 2010 : 226) .
التعريف النظري : تبنت الباحثة نظرية لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman , 1984) :
وقد عرفها الباحثان ،، محاولة الأفراد لحل أو تحمل أو الهرب من وضعيات ضاغطة وينخرطون بشكل هادف في إستراتيجيات سلوكية مختلفة والتي من شأنها أن تعادل أو تزيد من شدة آثار الضغط الحادة على الجسم ، ويستخدم الفرد فيها إستراتيجيات تجنب المواجهة والدعم الاجتماعي والبحث عن المعلومات والتعويض ،، (Lazarus & Folkman , 1984 : 107) .
التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها معلمات الرياض من خلال إجابتهن على فقرات مقياس إدارة الضغوط النفسية الذي تم بناءه في البحث الحالي .

ثانياً : معلمة الروضة Kindergarten Teacher :

– عبد الرؤوف (2008):

،، شخصية تربوية تم إختيارها بعناية بالغة من خلال مجموع من المعايير الخاصة بالسمات والخصائص الجسمية والاجتماعية والأخلاقية والإنفعالية المناسبة لمهنة تربية الطفل ،،
(عبد الرؤوف ، 2008 : 63).

– بدر (2009):

،، هي أساس العملية التربوية التعليمية في الروضة فعلى عاتقها يقع العبء الأكبر في تحقيق رسالة الروضة، ونجاح المعلمة في مهمتها في هذه المرحلة المهمة والصعبة والحرجة في حياة الطفل يعد نجاحاً للروضة في تحقيق أهدافها ،، (بدر ، 2009 : 285) .

مفهوم إدارة الضغوط النفسية:

إهتمت الدراسات والأبحاث بموضوع إدارة الضغوط النفسية إهتماماً كبيراً، فمن أوائل الدراسات التي إستخدمت مصطلح إدارة الضغوط النفسية كانت دراسة قام بها مورفي (Murphy) عام 1962، حيث أشار فيها إلى الأساليب التي يستخدمها الأفراد أثناء تعاملهم مع المواقف الضاغطة أو المهددة من أجل التحكم فيها والسيطرة عليها (Lazarus , 1984 : 12) . فأشار ألدوين (Aldwin , 2000) إلى أن مصطلح التكيف (Adjustment) مركب إذ يشمل عدة مفاهيم كالدفاع والسيطرة ، إذ ميز بين إستراتيجيات التكيف ومهارات الإدارة ، فيشير مفهوم التكيف إلى طرق وأساليب تعامل الفرد مع الضغوطات أو المشكلات التي يتعرض لها ، بينما يشير مفهوم الإدارة إلى المهارة التي يستخدمها الأفراد لتجنب المشكلة أو تدارك حدوثها، وقد ميز كلاً من لازاروس وفولكمان

(Lazarus & Folkman , 1984)، بين كلاً من أسلوب التكيف بأنه يعتبر نمط فطري من الإستجابة للضغوط النفسية، أما إستراتيجيات التكيف بإعتبارها سلوكيات فعلية تستخدم للتكيف مع الضغط النفسي فهي متعلمة وتختلف باختلاف المكان والزمان (مريم، 2005 : 81 - 96) . وكان إعتقاد (Lazarus & Folkman , 1984) ، بأن المواجهة تعد مجموعة من المحاولات يقوم بها الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة التي وقعت بالفعل ، بينما إدارة الضغوط النفسية هي ما يتعلمه الفرد لكي يواجه الضغوط النفسية التي حدثت الآن أو التي تحدث في المستقبل ، وتكمن فائدتها عندما لا تنفع المواجهة الفردية بسبب نقص في المهارة أو الخبرة والمعرفة
(Lazarus & Folkman , 1984 : 50 - 51) .

ويشير (Lazarus & Folkman , 1999 Lazarus , 1984) . إذ أكد كلاً من

(Lazarus & Folkman, 1984 Lazarus, 1999) في أن اعتماد إستراتيجية محددة لإدارة الضغوط يفرضها تقييم الأوضاع من قبل الأفراد فيما إذا كان تحدياً بالإمكان إدارته أو تهديداً وقدرته على التكيف والسيطرة عليه ، حيث أن ثقة الفرد بإمكانياته ومهاراته وقدرته على التكيف والسيطرة على الأوضاع تمكنه من تنظيم مجموعة من الإستراتيجيات لمواجهة مشكلاته وإيجاد الحلول المناسبة لها ، أما إذا إنخفضت ثقة الفرد بذاته فيبدأ التصور بأنه عاجز حيال الموقف مما تثير لديه إستراتيجيات التجنب (Lazarus, 1999 : 112 - 121) . فهناك العديد من الطرق والإستراتيجيات التي يسعى بها الناس للتعامل مع الضغوطات ومشاعر التوتر والقلق في حياتهم ، فبعض تقنيات إدارة الضغوط النفسية تساعد على تحفيز مستوى ضغط اقل من المعتاد بشكل مؤقت ، فتنقيات أو إستراتيجيات إدارة الضغوط تتراوح من الإدراك (اليقظة ، العلاج المعرفي، التأمل) إلى الجسدي (اليوجا ، الفن ، والطب الطبيعي ، والطب العميق) إلى البيئة (زيادة المنتج الصحي ، الموسيقى ، الطبيعة). إدارة الضغوط النفسية ، Stress management مفهوم الضغوط النفسية Psychological stress concept: أوضح كل من لازورس وفولكمان 1984 (Lazarus & Folkman, 1984) بأن الضغط النفسي يعد خاصية مشتركة بين الفرد وبيئته مما تعرض سلامة الفرد أو ما يحيطه للخطر ، وهو مصطلح شائع يشير إلى العمليات التي تعتقد أنها تساهم في مجموعة متنوعة من الحالات العقلية والجسدية ، أي أنها الأحداث البيئية التي توضح قابلية الفرد على مواجهتها (Lazarus & Folkman, 1984 : 282 - 325) . وقد عرف ريتشارد لازاروس (Lazarus, 1966) الضغط بأنه علاقة تكيف ما بين الشخص والبيئة التي يتم تقييمها على أنها ذات أهمية شخصية، ومن خلال دراسته للضغوط النفسية لدى الأشخاص قال أن الأحداث ليست جيدة أو سيئة ، لكن الطريقة التي يفكر بها الأفراد أما إيجابية أو سلبية ، وبالتالي لها تأثير على مستويات القلق والتوتر لديهم ، وبمعنى آخر أنه لا الحدث البيئي ولا إستجابة الأشخاص تحدد الإجهاد ، بل أن إدراك الأفراد للوضع النفسي تعتمد بشكل أكبر على شعور هؤلاء الأشخاص بالتهديد والضعف والقدرة على التأقلم أكثر من إعتمادهم على الحدث الضاغط نفسه (Lazarus, 1976 : 46 - 48) . ويرى لازاروس، 1976 (Lazarus, 1976) أن الضغط النفسي يحدث عندما يواجه الفرد مشكلات تفوق قدرته على التكيف معها ، إذ ميز بين الضغط الفيزيقي أو البيئي كدرجة الحرارة الشديدة أو التطرف في درجات البرودة والإصابة الجسدية ، عن الضغط النفسي الإجتماعي كالظروف والضغوطات الاجتماعية التي من الممكن أن تؤثر على الفرد (Lazarus, 1976 : 48) . إذ يعمل الدماغ بوعي وبدون وعي ، فيعمل الدماغ اللاواعي أي الجهاز العصبي ألقا إرادي على مدار أربع وعشرين ساعة في اليوم ، وهذا العمل يؤدي إلى تنظيم جميع وظائف الجسم، أيضاً السلوك الواعي يكون مرتبط بعدة وظائف كالسلوك العقلي والجسدي والعاطفي والاجتماعي والنفسي، إذ يتنوع نشاط العقل اللاواعي بين الإسترخاء والضغط النفسي الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر، فيحدث التوتر عندما يشعر الفرد أو يتوقع أن هناك تهديداً أو تحدياً له، فعندما يعمل الدماغ بشكل جيد، يحدث التحول بين الإسترخاء والتوتر في غضون ثوانٍ، مثل حدث غير متوقع عند قيادة السيارة، فمرونة الدماغ هنا أمراً طبيعياً، ويتفاعل الدماغ مع التحدي بإستجابة ضغوط تكيفية مما يزيد من الأداء ، فهذا يعد ضغطاً إيجابياً (Monroe & Slavch, 2007 : 280). فإذا تعرض الشخص لمحفزات بيئية (ضغوطات) لفترة طويلة جداً، فإن العقل اللاواعي يفقد المرونة، مما يؤدي إلى إختلال وظيفي في الإستجابة التكيفية العابرة للضغط وإلى مجموعة متنوعة من المشكلات الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية، مما يقلل من الاداء بشكل عام وقد يؤثر سلباً على الصحة العامة للفرد، ويسمى بالضغط النفسي المزمن، الذي

بدوره يمكن أن يؤدي إلى أمراض مثل القلق والإكتئاب وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري (Lazarus, 1976 : 47 - 49). خضعت نظرية لازاروس (1966, Lazarus) منذ تقييمها الأول كنظرية شاملة لعدة مراجعات أساسية، وهناك إختلاف في وجهات النظر حول تحديد مفهوم الضغوط النفسية، إذ أن لكل باحث أو منظرٍ يحدده بموقف أو مفهوم خاص به و وبالتالي دراسة كل منظرٍ تختلف عن الآخر من حيث تحديد مفهوم الضغوط وأنواعه وإستراتيجيات مواجهته وطرق التعامل معها، ف نجد من يرى أن الضغوط النفسية تشير إلى،، مدى إستجابة الأفراد للمتغيرات والمواقف المحيطة في حياته سواء كانت سارة أم حزينة، فالأحداث هذه ترتبط بالتغيرات الفسيولوجية في جسم الإنسان، (الإمارة، 1995 : 15). ويعد الضغط النفسي رد فعل بشري طبيعي يحدث للجميع في الواقع، فجسم الإنسان مصمم للخضوع لتجربة الضغوط والتفاعل معها، فعندما يواجه الفرد تغيرات أو تحديات (ضغوط)، ينتج الجسم إستجابات جسدية وعقلية، مما تساعد هذه الضغوط على التكيف مع المواقف الجديدة، فالضغوط النفسية حقيقة من حقائق الحياة، وبالتالي لا يمكن تجنبها، لكن بالإمكان تعلم كيفية إدارتها، فالتغيرات في حياتنا متعددة وهي مصادر متكررة للقلق والتوتر، إذ يجب وضع في الإعتبار أن التغيرات التي تسبب التوتر يمكن أن تكون ذات فائدة أيضاً فالإبتعاد عن المنزل للإلتحاق بالكلية، على سبيل المثال، يحقق فرص التنمية الشخصية من تحديات جديدة وأصدقاء جدد، ولهذا السبب من المهم التعرف على الذات والتفكير ملياً بأسباب القلق والتوتر، والشيء المهم في ذلك أنه بالإمكان تقليل الآثار الضارة للتوتر، كالإكتئاب أو إرتفاع ضغط الدم من خلال تطوير الوعي بكيفية تفسير الظروف وكيفية التعامل معها وإدارتها، مما يساعد هذا الوعي على تطوير إستراتيجيات أو تقنيات الإدارة (مريم، 2005 : 58 - 59). ويتفق الكثير من الباحثين في مجال الضغوط النفسية على أن هناك أربع مجالات مهمة في تعريف الضغوط النفسية :

المجال الأول / الضغوط النفسية بوصفها مثيرات:

ينظر إلى الضغوط النفسية في هذا المجال على أنها مثيرات، إذ يتم التركيز على المواقف الضاغطة كعامل مستقل يكون تأثيره مختلف من فرد إلى آخر، إذ يصنفها كلاً من لازاروس وكوهين (Lazarus & Cohen) إلى ثلاث فئات، التغيرات والمثيرات اليومية الرئيسة أو الكبرى، وتعد من التغيرات الخطيرة والتي تؤثر في كثير من الأفراد، ثم تأتي الأحداث التي تؤثر في فرد واحد أو عدد قليل من الأفراد وتسمى بأحداث الحياة الكبرى، ثم تأتي الضغوطات الناتجة من أحداث الحياة اليومية (Lazarus & Folkman, 1984 : 12).

المجال الثاني / الضغوط النفسية بوصفها إستجابات:

يتم تفسير الضغوط في هذا المجال على أنها ردود فعل الأفراد لمثيرات أو أحداث ضاغطة في البيئة المحيطة بهم، فتعرف بأنها إستجابة الأفراد الفسيولوجية والسيكولوجية في مواجهة حالة ما أو حدث خارجي (Davison & Neal, 1994 : 191).

المجال الثالث / الضغوط النفسية بوصفها علاقة تفاعلية:

يتم التركيز في هذا المجال على ضرورة التفاعل بين عمليات الفرد الداخلية التي يستخدمها عند تعرضه لمثيرات البيئة الخارجية، فالضغوط في هذا المجال تعد عملية تقويم للمثيرات والاحداث اليومية، فيما إذا كانت مهددة للفرد أو تضره أو تنثير لديه التحدي ويستجيب الفرد لهذه الاحداث على شكل تغيرات فسيولوجية وسلوكية وعقلية وإنفعالية (Taylor, 1999 : 168).

المجال الرابع / الضغوط النفسية بوصفها حالة وجدانية:

ترجع أسباب الضغوط النفسية في هذا المجال إلى حدوث اضطراب في حالة الفرد الوجدانية، فتعد الضغوط النفسية حسيلة التفاعل المستمر بين الفرد ومكونات بيئته، مما قد تؤدي به إلى حالة وجدانية بالإمكان أن تؤثر في طاقته الإنفعالية والجسمية (مريم، 2005 : 53). ويشير كلاً من لازاروس وفولكمان (1986) (Lazarus & Folkman, 1986) إلى: أن هناك عمليتين بإعتبارهما وسيطتان مركزيتان في العاملة بين الأشخاص والبيئة وهما :
1- التقييم المعرفي، 2- التأقلم.

أنواع الضغوط النفسية :Types of psychological stress:

أشار كلاً من لازاروس وكوهين (Lazarus & Cohen) بين نوعين من الضغوط:

أولاً / الضغوط الخارجية External pressures:

وهي تتضمن الأحداث والمثيرات الخارجية والمواقف والمتغيرات المحيطة بالفرد وتبدأ من الأحداث والمواقف البسيطة إلى الأحداث الشديدة أو الحادة ، ومنها :
– الضغوط المهنية : وتأتي نتيجة لكثرة الأعمال وتكون متقيدة بالوقت ، بالإضافة إلى الإحباط الناتج عن عدم تحقيق الآمال والوصول إلى الأهداف، وهذا الإحباط يؤدي إلى الأمراض الجسمية والإضطرابات الإنفعالية .
– الضغوط الإقتصادية : مثل الفقر وحالات البطالة .
– الضغوط الإجتماعية : كالقيود المتمثلة بالعادات والتقاليد والمكانة الإقتصادية والإجتماعية ومكان السكن بالإضافة إلى المستوى التعليمي للأفراد (مجازي ، 2006 : 68) .

ثانياً / الضغوط الداخلية Intenal pressures :

وتتضمن الأحداث والمواقف التي تتشكل نتيجة التوجه الإدراكي نحو البيئة الخارجية والذي يكون نابعاً من ذات وأفكار الفرد ، ويمكن أن تنتج من :
– الكلام السلبي أو الذاتي : مثل التمسك أو صلابة الرأي والمبالغة في الحديث ، وكذلك التفكير بالأمر بشكل أناني أو شخصي .
– خيارات أسلوب الحياة : كجدول الأعمال غير المنظم أو المثقل وقلة النوم وإنعدام الراحة النفسية .
– سمات الشخصية: مثل الافراد النرجسيين الذين يعتقدون بأنهم وصلوا إلى درجة الكمال والافراد المحبين لعملهم إلى درجة الإدمان (شيخاني، 2003 : 11- 12) .
وأضاف أيضاً لازاروس (Lazzarus) تصنيفاً آخر لرد فعل الأفراد حول الضغط النفسي، إذ قسمها إلى أربع أنواع وهي:

أولاً / ردود الأفعال الفسيولوجية : وهي تعد أكثر وضوحاً على وجود الضغوط النفسية لدى الافراد ، حيث تتضمن ردود أفعال الغدة النخامية عند إفرازها للهرمونات أثناء حدوث الضغوط النفسية ، وردود افعال الجهاز الحركي .

ثانياً / ردود أفعال سلوكية: حيث تشمل زيادة في توتر العضلات، وإضطراب في الألفاظ ، والتغيرات الحاصلة في تعابير الوجه .

ثالثاً / ردود الافعال الإنفعالية : وتتمثل بالقلق والإكتئاب والشعور بالذنب .

رابعاً / تغير القدرات والمهارات المعرفية : أكدت العديد من الدراسات أن هناك أنواع من الضغوط النفسية ربما تزيد من القدرات المعرفية أو تنقصها ، إذ لا يقصد بالتغيرات في القدرات المعرفية هو ضعفها (العوامل، 2006 : 258 – 159) .

مراحل الضغط النفسي Stages of stress

يعد هانز سيللي (Hans Selye) من الأوائل اللذين أشاروا إلى مفهوم الإستجابة النفسية للضغط ، حيث بين أن الضغوط تعد إستجابات غير محددة لمتطلبات الافراد ، حيث اطلق مصطلح التكيف العام المتزامن على المراحل الثلاث لنظام ردود الافعال الدفاعية التي يمر بها الأفراد عند مواجهتهم للضغوط النفسية و سمي هذا النظام بالعام بسبب أن الضغوط النفسية تؤثر على الكثير من أعضاء الجسم ، أما التكيف فأشار به إلى تنمية وسائل دفاعية لمساعدة الأفراد على التكيف ، أما بالنسبة للأعراض المتلازمة فتعني أن مكونات ردود الأفعال تحدث معاً في الوقت نفسه ، والمراحل الثلاث هي:

1- **مرحلة الإنذار:** وتعد مرحلة رد الفعل الأولى تجاه الضغط النفسي وتتمثل في العلاقة بين الجوانب النفسية الداخلية والجسمية، مما يؤدي إلى إثارة الأعصاب ، وارتفاع في ضغط الدم ، وزيادة في دقات القلب والتنفس، وعند إزداد الضغط النفسي تزداد حدة التوتر والقلق والإرهاق لدى الأفراد وهذا يشير على مقاومتهم للضغط النفسي.

2- **مرحلة المقاومة:** عند زيادة الضغوط النفسية تبدأ هذه المرحلة بالظهور مما يؤدي إلى زيادة في حالات التوتر والقلق ، وقد يصاحب هذه المرحلة الكثير من النتائج السلبية ، مثل إصدار قرارات عاجلة ليست في صالح الأفراد ، أو حدوث مصادمات وردود أفعال مبالغ بها ، مما تؤدي إلى فشل في مقاومة الضغط النفسي وظهور العديد من المشكلات الأخرى .

3- **مرحلة الإرهاق:** عندما تنهار المقاومة وتفشل تؤدي إلى ظهور الإرهاق مصاحبة لبعض من الأمراض المرتبطة بها كارتفاع ضغط الدم ، القرحة المعدية ، زيادة في التنفس (العوامل ، 2006 : 17) .

آلية الضغوط Stress mechanism

عندما يتعرض الجسم لضغوط ما، والتي قد تكون حقيقية أو متخيلة فقط ، يتم استنباط استجابة التغلب عليها، وهذه الإستجابة ليست متشابهة أو موجودة لدى جميع الأفراد، على جانب شدة وحدة الضغوطات، فإن العديد من العوامل الأخرى مثل العمر والجنس والشخصية والصحة البدنية والعقلية والتجارب السابقة للشخص تؤثر أيضاً على الإستجابة للضغط ، فعند حدوث حدث أو موقف مرهق ، يتعرف الجسم على مستويات مختلفة للتعامل مع الضغوطات ، فيتم تحقيق ذلك من خلال تغييرين رئيسيين في الجسم، وهما:

1- التغيير في نمط / كمية إطلاق الطاقة .

2- التغيير في توزيع الطاقة.

إذ تحدث العديد من المواقف أو الأحداث لتحقيق هذه التغييرات، كل هذه تسمى الإستجابة للضغط (Andel & Weinbexg , 1999 :144 -161) .

أسباب الضغوط النفسية Causes of psychological stress، تقسم الأسباب الأكثر شيوعاً إلى ثلاثة أسباب :

1- الآثار المقلقة للتغيير.

2- الشعور بأن هناك قوة خارجية تهدد الأفراد أو تشعرهم بالتحدي .

3- الشعور بفقدان السيطرة الشخصية .

فأحداث الحياة المتنوعة كتغيير الوظيفة أو الزواج أو الطلاق أو وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء هي أكثر الأسباب شيوعاً ، على الرغم من أن الأحداث التي تهدد الحياة أقل شيوعاً ، لكنها يمكن أن تكون الأكثر حدة من الناحية الفسيولوجية والنفسية (Deepti & Hemant , 2018 : 1 - 14) .

تأثير الضغوط النفسية على الجسم : Psychological stress in the body
عندما يكون الجسم غير قادر على التعامل مع الضغط أو إذا استمر الضغط لفترة طويلة (الضغط المزمن) فإنه يؤثر على الجسم بعدة طرق، إذ لا تقتصر تأثيرات الضغوط النفسية على عضو أو جهازين أو نظامين ، بل يؤثر على الجسم بعدة طرق ، بالتالي يؤثر على كل من الصحة الجسدية والعقلية ، فقد يؤثر على عمل الجهاز الهضمي، ومشاكل الدورة الدموية ، وفي قمع جهاز المناعة (Engler ,1995 : 51 - 63)، ومن تأثيرات الضغط النفسي هي:

- 1- يؤثر الضغط النفسي في حدوث مشكلات متعددة كالعنف والتطرف وعدم القناعة بالواقع والنظرة التساومية نحو المستقبل والتردد في اتخاذ القرارات وتحديد الأهداف .
- 2- يؤدي بالفرد إلى العيش بالخيال والإبتعاد عن الواقع مما يزيد من إنعزاليته وعدم قدرته على التكيف والتوافق مع الآخرين .
- 3- يولد الضغط النفسي مشكلات في كيفية التفاعل والتوافق مع الأشخاص الآخرين مما يؤثر على كيفية بناء العلاقات معهم ، كالجيران أو أصدقاء في مكان العمل أو مع الموظفين (شيخاني، 2003 : 187) .

- النظريات المفسرة لإدارة الضغوط النفسية .

- نظرية لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) في إدارة الضغوط النفسية :

لا يمكن فهم وتحديد الضغوط النفسية حسب نظرية الضغط والمواجهة للازاروس بدون الرجوع إلى المكون المعرفي في تفسير الأفراد للأحداث والمواقف الضاغطة التي تواجهه ، فالجانب المعرفي يعد الأساس والمهم لمعرفة طبيعة إستجابة الأفراد للضغوط المتعددة سواء أكانت داخلية أم خارجية ، وأن إدراك وتقييم المواقف والأحداث هي الأهم في إدارة الضغوط النفسية وفي كيفية التغلب عليها ، وإيجاد الحلول المناسبة لها . (Padaiga et al , 2013 : 821) . وتصنف أساليب أو إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية إلى :

أولاً / التجنب Evitement: وتعد نوعاً من الهروب المتعمد عند مواجهة الأحداث أو المواقف النفسية والسلوكية الضاغطة كالإنكار والكبت العاطفي والبحث عن بدائل لتجنب الموقف الضاغطة ، وتعد ، محاولة حل المشكلة بتجنب الشخص أو الموقف القادر على خلقه أو بإيقاف التفكير أو تشتيت الانتباه وتحويله عن المشكل، فهي إستراتيجية لتجنب وإدارة الضغوطات ، إذ يوجد هذا السلوك لدى الأفراد اللذين يعانون من القلق أو أو الانسحاب الاجتماعي ، فيعد أحد جوانب اضطراب الشخصية ، فهو إختيار الهرب أو تجنب أفكار ومشاعر معينة والتصدي لها ، فيقوم الفرد ب مشاكله وتجنب أداء مهامه وبتلكأ في أداء عمله ، مما يؤدي به إلى حالة من القلق في عمله وفي حياته اليومية ، فيحاول الفرد التأقلم لمحاولة تجنب التفكير في كيفية إدارته لمشكلاته وإيجاد الحلول لها ، أي محاولة تجنبه مصادر القلق بدلاً من أن يتعامل معها ، والمشكلة هنا أن هذا النوع من الإستراتيجيات يؤدي إلى تزايد حالة القلق لدى الفرد مما يبعده عن تعلم أساليب صحية للتعامل مع مشكلاته

(Constough et al , 2009 : 196 - 197) .

ثانياً / الدعم الاجتماعي Social support: هي إحدى الإستراتيجيات أو المهارات التي تضم الجهود المبذولة لتعديل المشاعر السلبية التي تتولد من الضغوط النفسية ، حيث يميل الأفراد إلى الحصول

على أكبر عدد من الأصدقاء للحصول على الخبرات والمساندة الإيجابية ، مما لها من آثاراً مهمة على الصحة العامة والنفسية ، إذ تشير العديد من الدراسات أن الدعم الاجتماعي ضروري للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية، إذ يمكن أن يعزز المرونة في مواجهة الضغوط النفسية، إذ تم وصف الدعم الاجتماعي على أنه، دعم يمكن الوصول إليه للفرد من خلال الروابط الاجتماعية مع الأفراد الآخرين والجماعات ، والمجتمع الكبير، والفرد هو جزء من شبكة اجتماعية داعمة، يمكن أن تكون هذه الموارد الداعمة عاطفية (على سبيل المثال ، الرعاية)، أو معلوماتية (على سبيل المثال، نصيحة) أو الرفقة (على سبيل المثال، الشعور بالانتماء) : الملموسة (مثل المساعدة المالية) أو غير الملموسة (مثل المشورة الشخصية) ، ويمكن أن يأتي الدعم من عدة مصادر، مثل الأسرة والأصدقاء والجيران وزملاء العمل والمنظمات الخ (Lin et al , 1979 : 108 - 119) .

ثالثاً / التعويض Compensation : تضم الأفعال الموجهة نحو حلول مناسبة لأسباب الضغوط النفسية من خلال إيجاد حل للمشكلات أو القيام بالتخطيط لها ، والنظر إليها على أنها ليست بتلك الأهمية التي ينظر إليها الآخرون، ويعد إستراتيجية تكون بشكل واعي أو لا واعي ، فيحاول الفرد من خلالها أن يغطي على حالة من الضعف لديه أو إحساسه بقلّة الكفاءة أو عدمها في إحدى جوانب الحياة ، من خلال الإشباع أو النجاح في جانب آخر، إذ هو آلية دفاعية لحماية النفس، فيحاول الشخص أن يعوض عن أوجه القصور في شخصيته من خلال الإهتمام بمميزات وصفات أخرى لديه ومحاولة تطويرها ، وأكد لازاروس أن الفرد الذي يشعر بعدم الرضا عن نفسه ويعاني من التوتر ويمر بمرحلة صراع مع ذاته ، نتيجة لذلك ، تساعد النفس بواسطة إستراتيجية التعويض عندما تنخفض حالة القلق أو التوتر ، فالتعويض الإيجابي يساعد الفرد في التغلب على الصعوبات والمشاكل الشخصية و إذا تم التعامل مع التعويض بطريقة سليمة يمكن أن يكون قوة إيجابية وقيمة ، إذ يمكن أن يكون التعويض أحد إستراتيجيات إدارة الضغوط التي تهدف إلى تحقيق الأهداف الشخصية ، وتكون ذات قيمة كبيرة لكل من الفرد والمجتمع .

رابعاً / البحث عن المعلومات Search for information : تحدث حينما يحصل الفرد على معلومات حول موارد بيئته وبين البيئة المحيطة ، وكذلك جمع أكبر قدر من المعلومات حول المشكلة قبل إتخاذ أي قرار أو تصرف باتجاه المشكلة (Lawrens , 1996 :112 - 135) . فقد أكد لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman , 1984) : إن اعتماد إستراتيجية خاصة لإدارة الضغوط يحددها مدى تقييم الأوضاع من قبل الفرد ، فيما إذا كان تحدياً بالإمكان إدارته أو تهديداً لا يمكن إدارته أو التحكم فيه ، فإن ثقة الأفراد في قدراتهم ومهاراتهم على التكيف وقدرتهم على التحكم في المواقف ، بإمكانها تنظيم إستراتيجيات هادفة لحل المشكلات والضغوطات ، أما إذا بنى الفرد تصوراً سلبياً وعاجزاً حول ذاته عند تعامله مع الأزمات فإن ذلك سوف يولد إستراتيجيات تجنبية ومحاولة الهروب من الواقع ، كما بيّنا أن الضغوط النفسية لا تكمن في الأفراد أنفسهم ولا في الأحداث أو المواقف وإنما تكمن في كيفية التفاعل والترابط بين الأفراد والبيئة المحيطة ، فمتى ما يقيم الأفراد أن الظروف أو الأوضاع من حوله تتجاوز قدراته وإمكاناته على المواجهة ، فمن الممكن أن تتعرض صحته للخطر ، وبالتالي يمر الأفراد بثلاث مراحل أثناء تقييمهم لهذه الأوضاع:

1-مرحلة المواقف أو الأحداث الضاغطة : وتتلخص فكرتها في أن الفرد يتعرض في حياته لمواقف أو أحداث ضاغطة ، بالتالي يحاول إدارتها من خلال بذل الكثير من الجهد ليتغلب عليها ، مما يؤدي إلى تعرضه إلى مشاكل صحية في حالة إستخدامه لإستراتيجيات معرفية غير مناسبة أو غير ذات جدوى .

2- **مرحلة التقييم الأولي:** وفيها يقوم الفرد بالتعرف على الأحداث الضاغطة ، وبعدها يحاول تحديد ما إذا كان هناك تهديداً فعلياً سيؤثر به، إذ يستعين الفرد في هذه المرحلة المعرفية بخبراته الذاتية وأساليبه المعرفية.

مرحلة التقييم الثانوي: عند تعرض الأفراد للأحداث أو المواقف الضاغطة يحددون فيه مدى إمكانياتهم الشخصية وقدراتهم على مواجهة تلك الأحداث الضاغطة ، إذ أن الأفراد لا يشعرون بالضغط النفسية في حالة تلائم كلاً من تقدير حاجات الموقف أو الحدث مع إمكانيات الفرد المتاحة و أما إذا شعر الأفراد بمستوى عالٍ من الضغط النفسي فهذا يعني أن مطالب المواقف الضاغطة تفوق أو تتعدى الإمكانيات المتاحة، إذ تشمل مرحلة التقييم الثانوي محاولة الأفراد في تحديد الآليات أو الإستراتيجيات المناسبة لإدارة الحدث ومحاولة التغلب عليه ، فبعد أن يشعر الفرد أن هذا الحدث يعد تهديداً بالنسبة له ، يبدأ بالتخطيط في كيفية إدارته مستنداً إلى مجموعة من العوامل الداخلية أو الخارجية الخاصة به كشخصيته وقدراته المعرفية ومدى ثقافته ، وكذلك الإعتماد على تراكم خبراته السابقة (Lazarus , 1980 : 96 - 100)، ومن بعض هذه التغييرات في نمط الحياة هي:

- التحقق من النظام الغذائي.
 - ممارسة التمارين الرياضية لأنها جزء من حياة الفرد .
 - القليل من الوقت للتأمل واليوغا.
 - التحدث مع اشخاص آخرين.
 - الإيجابية مهمة.
- نصائح لكيفية إدارة الضغوط النفسية، وضعت النصائح التالية من قبل جمعية علم النفس الأمريكية، وذلك لدعم الافراد بوضع خطط في كيفية إدارة الضغوط:
- 1- **فهم الضغوط :** إن فهم الضغوط تختلف بين فرد وآخر، وذلك من خلال فهم نوع ومصدر الضغط ، وهذا الفهم يؤدي على الإستعداد بشكل افضل ومن ثم الوصول إلى مجموعة من الادوات والإستراتيجيات لإدارة الضغوط عند الحاجة.
 - 2- **تحديد مصادر الضغوط:** التعرف على مسبباتها، فيما إذا كانت في العمل أو المنزل أو نتيجة لمصادر التغيير وغيرها من المثيرات الأخرى.
 - 3- **تعلم التعرف على إشارات الضغوط :** من المهم أن يكون الفرد على دراية بأعراض الضغوط الفردية التي يعاني منها، من خلال إشارات الإنذار الداخلية الخاصة بالفرد نفسه ، مثل الصداع أو آلام في المعدة ، قلة التحمل أو مزيج من تلك الأعراض .
 - 4- **التعرف على إستراتيجيات الضغوط الخاصة بالفرد:** يمكن أن تكون هذه سلوكيات يتم تعلمها على مدار سنوات وأحياناً لا تكون الخيار الصحي والمناسب ، مثال على ذلك ، تغلب بعض الافراد على الضغوط النفسية عن طريق الإفراط في تناول الطعام أو تناول المهدئات .
 - 5- **تنفيذ إستراتيجيات إدارة الضغوط الصحية:** مثلاً إذا كان توجه الفرد هو الإفراط في تناول الطعام فيمكن إستبداله بممارسة التأمل بدلاً من ذلك، أو إتخاذ قرار بالاتصال بصديق والتحدث معه حول الموقف أو الحدث الضاغط ، إذ تقترح جمعية علم النفس الأمريكية أن تبديل سلوك واحد في كل مرة هو الأكثر فاعلية في إحداث تغيير إيجابي.
 - 6- **جعل الأولوية للرعاية الذاتية :** عندما يخصص الأفراد وقتاً لأنفسهم ، فإنهم يضعون رفاهيتهم قبل الآخرين ، فقد يبدو هذا أنانياً عند البدء ، لكن يجب أن نضع مصلحتنا في الاعتبار أولاً، وغالباً ما يتم

التغاضي عن أبسط الأشياء التي تعزز الرفاهية، مثل النوم الكافي والطعام ووقت الراحة والتمارين الرياضية .

7- طلب الدعم عند الحاجة: عند شعور الفرد بالإرهاق أو التعب، ينبغي عليه التواصل مع الأصدقاء أو مع أفراد العائلة للتحدث معهم، أو مع أخصائي في الرعاية الصحية لمساعدته على تعلم إستراتيجيات وأساليب للتكيف الصحي والسليم (Palmer , 1989 : 16 - 18).
أهداف أساليب إدارة الضغوط النفسية:

يرى البعض أن إدارة الضغوط تعد عملية توافق نفسي، وذلك من خلال تحديد إذا ما كان التوافق سوي أو غير سوي تبعاً إلى مدى استخدام الفرد للأساليب الناجحة ليصل إلى حالة من التوازن والتوافق مع بيئته المحيطة، فعند نجاح إستراتيجيات إدارته للحدث الضاغط تؤدي به إلى التوافق النفسي مما يساعده على التمتع بالصحة النفسية (زهران ، 1982 : 21).
فيرى لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) أن أساليب أو إستراتيجيات إدارة الضغوط تحقق هدفين أساسيين وهما:

أ – المواجهة المركزة على الإنفعال وذلك من خلال تنظيم الإنفعالات: وتتضمن القدرة على السيطرة أو ضبط وإدارة الإنفعالات المصاحبة للمشكلة كالتوتر والقلق والإكتئاب ومحاولة عدم تغيير علاقة الفرد الفعلية بالبيئة من خلال تقبل عواقبها الفسيولوجية والنفسية ، إذ ميّز لازاروس وفولكمان بين مجموعتين من الإستراتيجيات أو الأساليب وهي :

1- أساليب داخلية نفسية : كالحيل الدفاعية العقلية .
2- أساليب مواجهة الأعراض الفسيولوجية: مثل استخدام الأفراد للمسكنات أو المهدئات وإستراتيجيات أخرى كالإسترخاء والتأمل .

ب – **المواجهة المركزة على المشكلات:** أي السيطرة أو التحكم بالمشكلة التي تسبب القلق أو الإكتئاب ، ويتم من خلال التحكم في علاقة الفرد بالبيئة من خلال التخطيط لإتخاذ القرارات المناسبة لحل المشكلة (زهائي ، 2014 : 48 - 50) . فالضغط النفسي هو جزء طبيعي من الحياة ، فعندما لا يتم التعرف على أسبابه يمكن أن يؤثر في إستجابة الجسم الفسيولوجية سلباً ، ومع ذلك يمكن للمرونة العقلية للفرد أن تغير إستجابته للضغط ، فيسمح له بتعزيز الإبداع والتحفيز والمثابرة ، مما يساعد في النهاية على أن يصبح أكثر مرونة في مواجهة الضغوطات المستقبلية
(Crum , 2017 : 372 - 395) .

الدراسات التي تناولت إدارة الضغوط النفسية ، الدراسات العربية :

1- دراسة مريم (2006)
، فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض ،،

2- دراسة الهلالي (2009)

الوسائل الإحصائية :

1- الاختبار التائي لعينة واحدة .

2- الاختبار التائي (T – test) لعينتين مستقلتين .

الدراسات التي تناولت إدارة الضغوط النفسية ، الدراسات الأجنبية :

1- دراسة أسبل (Asbell , 1989)

، ، Strategies to deal with the psychological stress

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية .

2-دراسة كنج (King , 1991)

Life Events , stress and coping strategies of secondary school students in
Hong Kong .

أحداث الحياة اليومية والضغوط وإستراتيجيات المواجهة عند طلاب المرحلة الثانوية في هونك كونج
يتضمن هذا الفصل عرضاً لإجراءات البحث ، والكفيلة بتحقيق أهدافه من حيث مجتمع البحث وطريقة
اختيار عينته، وتحديد أداة البحث وإجراءات بناء مقياس إدارة الضغوط النفسية، وكذلك تحديد الوسائل
الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات .

منهجية البحث :

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي ، ويعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة ويصفها وصفا دقيقا ،
ويوضح خصائصها ، والتعبير عنها بشكل كمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يبين حجم ومقدار الظاهرة
المراد دراستها (نوفل ، 2006 : 75) .

وهذا المنهج يعد ملائماً للدراسة الحالية في أنها قائمة على جمع البيانات لوصف إدارة الضغوط
النفسية لدى معلمات رياض الأطفال .

أولاً / مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث بالمجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث في تعميم نتائج بحثه عليها
(عودة ، 1998 : 160)، وقد حدد مجتمع البحث الحالي بمعلمات رياض الأطفال في مديرية تربية
محافظة النجف الأشرف للعام الدراسي (2021 - 2022)، البالغ عددهن (301) معلمة ، يتوزعن
على مديرية تربية النجف الأشرف والبالغ عددهن (180) معلمة وفرع تربية الكوفة التابعة إلى
مديرية تربية النجف الأشرف والبالغ عددهن (70) معلمة وفرع تربية المناذرة التابعة إلى مديرية
تربية النجف الأشرف كذلك والبالغ عددهن (51) معلمة .

ثانياً / عينة البحث : تمثل عينة البحث جزءاً من مجتمع البحث الأصلي ، يتم إختيارها من قبل الباحث
باستخدام أساليب مختلفة ، وتمثل خصائص ذلك المجتمع ويتم استخدامها في البحوث لأنها تختصر
الوقت والجهد (عبيدات ، 1984 : 102) .

أختيرت عينة المعلمات بالطريقة الطبقية العشوائية من (مديرية تربية محافظة النجف الأشرف
وفروعها) البالغ عددهن (250) معلمة .

أ — عينة التطبيق النهائي:

تم تطبيق أداة البحث على عينة عددها (250) معلمة في مديرية تربية محافظة النجف الأشرف
وفروعها .

ثالثاً / أداة البحث :

أداة إدارة الضغوط النفسية :

اطلعت الباحثة على الإطار النظري والأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بمفهوم إدارة
الضغوط النفسية وبعد إطلاع الباحثة على مقاييس هذه الدراسات فقد وجدت أنها لا تحقق ولا تتلائم
مع أهداف دراستها الحالية كون عينتها معلمة رياض الأطفال وتختلف عن عينات الدراسات السابقة
ولاسيما أن البيئة مختلفة بين المحافظات ومركز العاصمة من حيث طبيعة الضغوط ونوعها لذا إرتأت
الباحثة بناء مقياس إدارة الضغوط النفسية وفق نظرية لازاروس وفولكمان التي تبنتها الباحثة فضلاً
عن الاستفادة من بعض الدراسات السابقة بعد التعديل .

وقد تكون هذا المقياس من (60) فقرة ، موزعة على (4) إستراتيجيات (التجنب ، الدعم الاجتماعي، البحث عن المعلومات، التعويض) .

وقد توزعت فقرات المقياس بين الإستراتيجيات الأربعة بواقع (15) فقرة للإستراتيجية الأولى و (15) فقرة للإستراتيجية الثانية و (15) فقرة للإستراتيجية الثالثة و (15) فقرة للإستراتيجية الرابعة وأمام كل فقرة (5) بدائل هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة معتدلة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي مطلقاً) وحددت أوزان البدائل بـ (5 - 4 - 3 - 2 - 1) .

• **صلاحية فقرات المقياس :** يعد الصدق من الأمور التي يجب أن يتأكد منها مصمم الاختبار عندما يريد بناءه ، فالمقياس الصادق هو ذلك المقياس القادر على قياس السمة التي وضع من أجلها (الإمام ، 1990 : 125) .

– إعداد التعليمات للمقياس :

إن عملية إعداد التعليمات للمقياس تعد بمثابة الدليل الذي يتبعه المستجيب أثناء استجابته لفقرات المقياس وتم التأكيد على ضرورة إختيار المستجيب للبدل الذي يراه معبراً عن رأيه للبدائل الموجودة الخاصة بالمقياس وأيضاً تم التأكيد فيها على أن الإستجابة لن يطلع عليها أحد ولا داعي لذكر الاسم فهي سوف تستعمل فقط لأغراض البحث العلمي و أيضاً حرصت الباحثة على عدم الإفصاح عن الهدف الحقيقي للمقياس وذلك للحد من أثر عامل المرغوبة الذي يدفع الأفراد إلى أن يظهروا أنفسهم بشكل أفضل مما هم عليه حينما يسألون أو عندما يعرض عليهم المقياس.

– التطبيق الاستطلاعي للمقياس:

بعد إعداد المقياس بصيغته الأولية كما هو مبين في ملحق (5) تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية من معلمات رياض الأطفال بلغت (20) معلمة من معلمات رياض الأطفال بواقع (7) معلمات في مديرية تربية النجف الأشرف و (7) معلمات من فرع تربية الكوفة و (6) معلمات من فرع تربية المنادرة .

ويعد الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث المعنى ووضوح بدائل الاستجابة ومعرفة الزمن المستغرق للإجابة على (مقياس إدارة الضغوط النفسية) بهدف التغلب على الصعوبات التي من الممكن ان تتعرض لها الباحثة قبل تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية وبعد الانتهاء من هذا الإجراء تبين أن الفقرات جميعها واضحة والبدائل مفهومة كما تبين أيضاً أن الوقت المستغرق للإجابة يتراوح تقريباً (9 – 11) دقيقة وبمتوسط مدة قدرها (10) دقائق تقريباً .

– تصحيح المقياس:

يقصد بتصحيح المقياس هو الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة وذلك من خلال جمع الدرجات التي تمثل استجاباته على كل فقرة من فقرات المقياس، وقد اعتمد المقياس التدرج الخماسي وتعطي لبدائل الدرجات على النحو الآتي :

تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً (5 درجات) ، تنطبق علي بدرجة كبيرة (4 درجات) ، تنطبق علي بدرجة معتدلة (3 درجات) ، تنطبق علي بدرجة قليلة (2 درجات) ، لا تنطبق علي مطلقاً (1 درجة)

1- القوة التمييزية لفقرات المقياس:

يعد الهدف من حساب القوة التمييزية للفقرات هو الكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد في السمة أو الخاصية التي يقيسها المقياس ولحساب القوة التمييزية فقد اتخذت الخطوات الآتية :

– طبق المقياس على عينة بلغت (250) معلمة (عينة بناء المقياس) .
– رتبت الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة .
– تم تعيين ال (27%) من الإستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات (المجموعة العليا) وال (27%) من الإستمارات الحاصلة على أوطأ الدرجات (المجموعة الدنيا) .
– بحسب عينة البحث فأن عدد أفراد العينة (250) معلمة ، فقد بلغت نسبة ال (27%) في كل مجموعة ، وبلغت (54) معلمة للمجموعتين العليا والدنيا وبذلك تكون لدينا مجموعتان بأكبر حجم ممكن وأقصى تباين .

2– علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الاتساق الداخلي) .
يستند الاتساق الداخلي للفقرة على العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ، وهي تتميز عن الطريقة الأولى من حيث أنها تكشف مدى تجانس فقرات المقياس ، فكل فقرة تقيس إدارة الضغوط النفسية نفسه الذي يقيسه المقياس فتعطي بذلك مؤشراً على أن كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس بجميع فقراته (Allen , Lyen , 1979:130) .
– علاقة إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية فيما بينها .
لحساب العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للإستراتيجية الذي تنتمي إليه إستخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون .

الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الضغوط النفسية :

أولاً / الصدق Honesty:

تحتاج المقاييس النفسية إلى توافر خصائص سيكومترية لها فكلما زاد عدد هذه الخصائص التي تشير إلى الدقة المحسوبة للمقياس أمكن الإستناد إليها ، ومؤشرات الصدق هي قدرة الإختبار على قياس ما أعد من أجل قياسه (أبو حطب وآخرون، 2008 : 179) .
وقد تم التحقق من مؤشرات صدق مقياس إدارة الضغوط النفسية كما يأتي :

1– الصدق الظاهري Virtual validity:

وقد تم التحقق من الصدق الظاهري في الإجراءات السابقة من خلال قيام الباحثة بعرض المقياس على لجنة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم النفسية والتربوية ورياض الأطفال والقياس والتقويم وكانت جميع الفقرات صالحة .

2– صدق البناء Constructive honesty: ويطلق عليه في بعض الأحيان إسم صدق المفهوم، فهو يتطلب تراكمًا تدريجيًا للمعلومات من مصادر متنوعة ، ويقصد به مدى قدرة الإختبار أو المقياس على كشف السمة أو ظاهرة سلوكية معينة ، ويهتم هذا النوع من الصدق بطبيعة الظاهرة التي يقيسها المقياس أي مدى تضمينه بناءً نظرياً مجدداً أو صفة معينة (Anstaasi , 1982 , p115) .
وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي من خلال استعمال طريقتين لاستخراج تمييز الفقرات في التحليل الإحصائي، وهما أسلوب المجموعتين المتطرفتين وطريقة الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وارتباط المجالات فيما بينها).

ثانياً / الثبات Constancy:

يعد الإختبار ثابتاً إذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على نفس الأفراد وفي ظل الظروف نفسها، وهو الاتساق في النتائج، ويعد الثبات من المفاهيم المهمة التي يتطلب أي مقياس التمتع به لكي يكون صالحاً للاستعمال (الزوبعي وآخرون، 1981 : 30)
وقد استخرج الثبات لمقياس إدارة الضغوط النفسية بطريقتين، هما:

– طريقة إعادة الاختبار Test – Retest method:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (40) معلمة في رياض الأطفال تم اختيارهن بطريقة عشوائية من مديرية تربية النجف الأشرف وفروعها (تربية الكوفة ، تربية المناذرة) وتم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مدة (14) يوم ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) باستعمال معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات (0.82) .

– معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي Alpha Cronbach:

تستند هذه الطريقة على الاتساق في أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، فإشتق كرونباخ صورة عامة لمعادلة معامل الثبات وسماه معامل (Coefficient Alfa)، كما بين أن هذا المعامل يشير إلى الخاصية الداخلية التي يتمتع بها الاختبار والتي تنشأ من العلاقة الإحصائية بين الفقرات كما تشير هذه الخاصية إلى أن الاختبار متجانس وهذا يعني أن جميع الفقرات تقيس متغيراً عاماً واحداً (ثورنديك وهيجن، 1989، 79) . حيث بلغت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ (0,860) .

– وصف مقياس إدارة الضغوط النفسية بالصورة النهائية:

يتكون مقياس إدارة الضغوط النفسية من (60) فقرة موزعة على أربع إستراتيجيات ، وهي التجنب (15) فقرة ، والدعم الاجتماعي (15) فقرة ، والبحث عن المعلومات (15) فقرة، والتعويض (15) فقرة، وأمام كل فقرة (5) بدائل هي : (تتطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً، تتطبق عليّ بدرجة كبيرة ، تتطبق عليّ بدرجة معتدلة، تتطبق عليّ بدرجة قليلة ، لا تتطبق عليّ مطلقاً) ، وأن أعلى درجة محتملة على المقياس هي (300) درجة وأقل درجة محتملة هي (60) درجة والمتوسط الفرضي هو (180) درجة .

الوسائل الحصائية :

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الإنسانية الاجتماعية (Spss) في إجراءات بناء مقياس إدارة الضغوط النفسية كما يأتي:

(معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، الاختبار التائي لعينة واحدة) . يتضمن هذا الفصل عرض وتفسير ومناقشة للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي مع نتائج الدراسات السابقة وتفسيرها وفقاً للإطار النظري والأهداف ، كما يتضمن تقديم عدد من التوصيات التي توصي بها الباحثة ، وأخيراً المقترحات على وفق نتائج البحث .

عرض النتائج في ضوء الأهداف وتفسيرها ومناقشتها ، وفيما يلي عرض لنتائج البحث التي تم التوصل إليها في ضوء أهدافه ، وسيتم عرضها وفقاً لتسلسل أهداف البحث وكما يأتي :

الهدف الأول / تعرف إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال .
للتعرف على الهدف الحالي استخدمت الباحثة الإختبار التائي لعينة واحدة بهدف معرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس حيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول (1) .

جدول (1)

نتائج الاختبار التائي لمعرفة الفرق بين متوسط درجات العينة والوسط الفرضي للمقياس

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
						المحسوبة	الجدولية	
إدارة الضغوط النفسية	250	198	12,325	180	249	23,106	1,96	دال

يتضح من الجدول (1) أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (106,23) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (96,1) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس وهذا الفرق لصالح متوسط درجات العينة مما يدل ذلك أن معلمات رياض الأطفال يتميزن بإدارة الضغوط النفسية.

الهدف الثاني / إدارة الضغوط النفسية لدى المعلمات المتزوجات وغير المتزوجات .
وفيما يتعلق بالفرض الرابع فقد أستخدم الاختبار التائي (T – Test) لعينتين مستقلتين وإتضح أن الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى (0,05) ، إذ بلغ متوسط درجات المعلمات (المتزوجات) (198) وبانحراف معياري (737,9)، أما عند المعلمات (غير المتزوجات) فقد كان المتوسط الحسابي (180) وبانحراف معياري (539,12) ، وكانت القيمة التائية المحسوبة (20.044) أكبر من القيمة الجدولية (96,1) والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

المتوسط والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لإدارة الضغوط النفسية

م	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الدرجة التائية	
						المحسوبة	الجدولية
1	المعلمات المتزوجات	250	198	9,737	248	20,044	1,96
2	المعلمات غير المتزوجات		180	12,539			

ويتضح مما تقدم أن (المعلمات المتزوجات) لديهن أساليب وإستراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية أكثر من (المعلمات غير المتزوجات) مما يدل ذلك على أن المعلمات المتزوجات لديهن أسلوب تكيّفي للتعامل مع مشاكلهن بكل جوانبها وإدارتها وأكثر سيطرة على ضغوطهن من المعلمات الغير متزوجات.

الهدف الثالث / إدارة الضغوط النفسية لدى المعلمات وفقاً لسنوات الخدمة .
وفيما يتعلق بالفرض الرابع فقد أستخدم الإختبار التائي (T – Test) لعينتين مستقلتين وإتضح أن الفرق لم يكن بدلالة إحصائية عند مستوى (0,05) ، إذ بلغ متوسط درجات المعلمات (خدمة أكثر من 15 سنة) (227) وبإنحراف معياري (13,189) ، أما عند المعلمات (خدمة أقل من 15 سنة) فقد كان المتوسط الحسابي (210) وبإنحراف معياري (12,388) وكانت القيمة التائية المحسوبة (455,3) أكبر من القيمة الجدولية (96,1) والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

المتوسط والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لإدارة الضغوط النفسية وفقاً لسنوات الخدمة

م	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الدرجة التائية
						الجدولية
1	المعلمات أكثر من 15 سنة	250	227	13,189	248	23,545
2	المعلمات أقل من 15 سنة	250	210	12,388	248	96 , 1

يتضح مما سبق أن المعلمات اللاتي لديهن سنوات خدمة أكثر من (15) سنة لديهن إدارة للضغوط النفسية أكثر من المعلمات اللاتي لديهن سنوات خدمة أقل من (15) سنة، وهذا يدل على أن المعلمات اللاتي لديهن سنوات خدمة أكثر يتمتعن بقابليتهن على تعلم كيفية مواجهة الضغوط وإدارتها التي من الممكن أن تحدث في الوقت الحالي أو حتى التي تحدث في المستقبل وكثرة التغيرات التي يواجهونها في حياتهم ، التي من الممكن أن تسبب لهن مشكلات متعددة ، بالتالي يحاولن من تعزيز قدراتهن على إدارة الضغوط النفسية ولتعرفهن على العديد من الأشخاص خلال سنوات الخدمة والأحداث المتعددة تولد لديهن خبرة في فهم مصادر الضغوط ليتمكن من التكيف والتوافق مع البيئة المحيطة .

الاستنتاجات Conclusions :

- 1- إن معلمات رياض الاطفال يتميزن بإدارة الضغوط النفسية .
 - 2- إن المعلمات المتزوجات لديهن أساليب واستراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية أكثر من المعلمات غير المتزوجات .
 - 3- إن المعلمات اللاتي لديهن سنوات خدمة أكثر من (15) سنة ، لديهن إدارة للضغوط النفسية أكثر من المعلمات اللاتي لديهن سنوات خدمة أقل من (15) سنة .
- التوصيات Suggestions ، إستناداً إلى ما توصلت إليه الباحثة من نتائج توصي بالآتي :
- 1- تمكين المرأة بعمل ورش خاصة بمعلمات الرياض والتعرف على المشاكل التي يتعرضن لها ومن ثم إيجاد الطرق أو الإستراتيجيات المناسبة لإدارة تلك المشاكل .
 - 2- الإهتمام وتقديم الدعم لمديرات رياض الأطفال للمشاركة في توجيه المعلمات ومساعدتهن على إيجاد إستراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية مما يعكس الأثر الإيجابي على الروضة أولاً ثم الطفل ثانياً
 - 3- إعداد برامج توعية لتقديم معلومات تمكّن معلمات رياض الأطفال في مواجهة المواقف الصعبة .
- المقترحات Recommendations ، في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج بالإمكان وضع المقترحات التالية لإجراء الدراسات في المستقبل :
- 1- إجراء دراسة لمديرات رياض الأطفال تتضمن متغيرات الدراسة الحالية نفسها .

- 2- إجراء دراسة تتناول العلاقة الارتباطية بين إدارة الضغوط النفسية وأساليب التنشئة الاجتماعية لدى طالبات قسم رياض الأطفال .
- 3- إجراء دراسة مقارنة بين الرياض الحكومية والرياض الاهلية في إدارة الضغوط النفسية .
- المصادر / المصادر العربية :**
- أبو حطب، فؤاد (2008): المقاييس النفسية وأسس بناءها، جامعة القاهرة، مصر.
 - الإمارة، أسعد أشرف (1995): علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .
 - جابر، عبد الحميد جابر (2000) : الأطفال والمهارات والتنمية المهنية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة .
 - روشكا، اليكسندرو (1990): الإبداع العام والخاص ، في سلسلة عالم المعرفة ، ترجمة ، غسان أبو فخر، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، مطابع السياسة .
 - زهائي و أسماء (2014): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط ، رسالة ماجستير ، علم النفس العيادي .
 - زهران ، حامد عبد السلام (1982) : قاموس علم النفس ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب ، القاهرة .
 - الزوبعي و عبد الجليل وآخرون (1981) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي . جامعة الموصل .
 - شيخاني ، سمير (2003) : الضغط النفسي ، طبيعته ، أسبابه ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، بيروت .
 - عبد الرؤوف ، طارق (2008) : معلمة رياض الأطفال إعدادها – أدوارها – مهاراتها ، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع ، القاهرة و مصر .
 - العواملة ، فهد (2006) : الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن ، عمان ، مجلة كلية التربية بالعلوم ، (U) .
 - عودة ، أحمد سلمان (1985) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، المطبعة الوطنية ، جامعة اليرموك .
 - مجازي ، سناء محمد نصر (2006) : سيكولوجية الإبداع ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة ، مصر .
 - المجدلاوي ، ماهر يوسف (2006) : برنامج إرشاد نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاختلال لدى طلبة المدرسة الثانوية ، أطروحة دكتوراه ، معهد البحوث والدراسات العربية ، جامعة القاهرة ، مصر .
 - النبهان ، موسى (2004) : أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن .
 - نوفل ، محمد بكر (2008) : تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل ، ط 1 دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
 - الهلالي ، غادة عبد الرحمن عبد الله (2009) : بعض اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى .

Sources / Arabic sources:

- Abu Hatab, Fouad (2008): Psychological measures and the foundations of their construction, Cairo University, Egypt.
- The emirate, Asaad Ashraf (1995): The relationship of stress and dealing with it with neurotic characteristics among university students, an unpublished PhD thesis, Al-Mustansiriya University, Baghdad.
- Jaber, Abdel Hamid Jaber (2000): Children, Skills and Professional Development, Edition 1, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Rochka, Alexandru (1990): Public and Private Creativity, in the World of Knowledge series, translated by Ghassan Abu Fakher, Kuwait, the National Council for Culture, Arts and Letters, Politics Press.
- Zahaei and Asmaa (2014): Psychological hardness and its relationship to methods of coping with psychological stress among middle school teachers, Master's thesis, Clinical Psychology.
- Zahran, Hamed Abdel Salam (1982): Psychology Dictionary, second edition, World of Books, Cairo.
- Al-Zoba'i, Abdul-Jalil and others (1981): Psychological Tests and Measures, Ministry of Higher Education and Scientific Research. University of Al Mosul.
- Sheikhani, Samir (2003): Psychological stress, its nature and causes, 3rd edition, Arab Thought House, Beirut.
- Abdel-Raouf, Tarek (2008): Preparing the Kindergarten Teacher - Roles - Skills, Thebes for Publishing and Distribution, Cairo and Egypt.
- Al-Awamleh, Fahd (2006): Psychological Stress among Professional Education Teachers in Jordan, Amman, Journal of the College of Education with Sciences, (U.
- Odeh, Ahmed Salman (1985): Measurement and evaluation in the teaching process, National Press, Yarmouk University.
- Magazi, Sana Mohamed Nasr (2006): The Psychology of Creativity, Dar Al-Fikr Al-Arabi for Printing and Publishing, Cairo, Egypt.
- Al-Majed Lawi , Maher Yousuf (2006) : Psychological counseling programme to relieve psychological stress caused by the imbalance you have high school , PhD dissertation , research institute and studies Arabic , Cairo University , Egypt.
- Al-Nabhan, Musa (2004): The basics of measurement in the behavioral sciences, Al-Shorouk House for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

- Nofal, Muhammad Bakr (2008): Practical applications in developing thinking using the habits of mind, 1st Edition, Dar Al Masirah for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Al-Hilali, Ghada Abdel-Rahman Abdullah (2009): Some methods of coping with psychological stress among students of the intermediate and secondary education stages in the city of Makkah, an unpublished master's thesis, Umm Al-Qura University.

المصادر / المصادر الأجنبية :

- Bianchi, E. (2004): stress and coping Among cardiovascular Nurses: A survey in Brazil. Issues in Mental Health Nursing, vol (25), No(7) pp 737-74510- Bock, A, cartwright, K. B., Gonzalez, c, O'Brien, S, Robinson, M. F, Schmerold, K (2015): the Role of cognitive flexibility in pattern understanding. Journal of education and Human Development, 4 (1) , 19-25
- Cohen, s, (1988): psychosocial models of social support in the etiology of physical diseases. Health psychology, 7, 269-297 .
- Crum, A.J. et al. (2017): The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional physiological and responses to challenging and threatening stress. Anxiety, stress and Coping, 30, 379-395.
- Dushyant Kumar Sharma (2018): physiology of stress and its Manc Managements Journal of Medicine study & Research. Category Medical science College. Gwalior, Madhya pradesh, India .
- Lazarus, R.S. (1999): stress and emotion, A new synthesis, springer publishing Co .
- Lazarus, R.S, & Folkman, S. (1984): stress, appraisal, and coping. New York : springer .
- Lazarus, R. S. (1976): Patterns of adjustment 3rd ed, Mc Graw, Hill Book company, New York.
- Taylor, S.E. (1999): Health psychology, Boston: McGraw Hill.
- Tchiki Davis, MA (2010): Gratitude is strongly related to happiness, pp 220-231.
- Wolman, B. etal (1972): Dictionary of behavioral, u sciences u Sciences macmilam

Psychological Pressure Administration at the Female Teachers at the Kindergarten

Zina Kazem Nasser Al-Mayaly

Lina Aqeel Khudadad

Aseel Ismael Mohammad

Al-Mustansiriyah University - Kindergarten Department

Abstract:

The research aims to identify :

- 1-Managing psychological stress among kindergarten teachers.
- 2-Managing psychological stress of married and unmarried kindergarten teachers .

3-psychological stress of kindergarten teachers according to years of service.

In her study ,the researcher relied on the descriptive approach in the correlational study , where the research sample consisted of (250) female teachers for statistical analysis out of (301) female teachers, out of a total of (180) female teachers in the Najaf Directorate of Education , and out of a total of (70) female teachers in the Education Branch. Kufa, and out of a total of (51) female teachers in the Al-Manathira education branch, and they were randomly selected from the General Directorate of Education in the Al-shraf Najaf Governorate , and its branches , the

Al Manathera education and the Kufa education lot, for the governorate with its center , districts , and all its districts , for the academic year (2021 -2022) The researcher built two research scales represented by (the mental resilience scale) and (the psychological stress management scale) ,which are as follows .

Psychological stress management scale : which is based on the theory of Lazarus and Folkman ,where the scale consists (60) items over four strategies : (emulation) from paragraph (1) to paragraph (15) , (social support) from paragraph (16) to paragraph (30) , (searching for information) from paragraph (31) to paragraph (45) (exposure) from paragraph (46) to paragraph (60) , as each strategy It consists of (15) paragraphs.

The validity and reliability of the scale were verified by extracting honesty by (the two extreme group method) and (the internal consistency method) . Accordingly , the psychological stress management scale in the final formula consists of (60) items in which the highest score is (180) degrees, the lowest score is (60) degrees, and the hypothetical average is (180) degrees , the lowest score is (60) degrees , and the hypothetical average is (180) degrees

.The scale was applied to a sample consisting (250) parameters that were chosen randomly , and after extracting the psychometric properties of the validity and reliability of the test for the scalde , by processing the study data statistically and using appropriate statistical methods , and extracting the results.

the results, the research reached the following results :

- 1-Kindergarten teachers are distinguished for managing psychological stress
- 2-Married female teachers have more stress management methods and strategies than unmarried female teachers.
- 3-Female teachers who have more than (15) years of service have a management of psychological stress More than female teachers who have years of service less than (15) years.

The words Editorial:

- 1-Stress Management.
- 2-Psychological Stress.
- 3-Kindergarten Teacher.