

[١]

فعالية برنامج إرشادي معرفي مستند إلى اليقظة العقلية
لخفض حدة الضغوط النفسية وتأثيره فى تحسين
الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة

د. هند إبراهيم عبد الرسول عبد الواحد
مدرس علم نفس الطفل
قسم العلوم النفسية
كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة الإسكندرية

أ.د. أشرف محمد عبد الغنى شريت
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة
ورئيس قسم العلوم النفسية
كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة الإسكندرية

فعالية برنامج إرشادي معرفي مستند إلى اليقظة العقلية لخفض حدة الضغوط النفسية وتأثيره في تحسين الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة

أ.د. أشرف محمد عبد الغنى شـريت*

د.هند إبراهيم عبد الرسول عبد الواحد**

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي مستند إلى اليقظة العقلية لخفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة، والتحقق من تأثير فعاليته في تحسين الدافعية الداخلية المهنية لديهن، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، والمنهج شبه التجريبي ذي تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية؛ للتحقق من فروض البحث عند تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي، وتكونت عينة البحث الأساسية من (١٢) معلمة بالمستوى الأول والثاني برياض الأطفال في الفصول الدامجة في بعض المدارس التجريبية في محافظة الإسكندرية، لقد تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (٤٠ - ٥٥) سنة بمتوسط عمري (٣٥.٦٤) سنة وانحراف معياري (٦.٩٤)، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين: (٦) معلمات للمجموعة تجريبية، و (٦) معلمات للمجموعة ضابطة، واستخدم الباحثان الأدوات التالية: مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية (إعداد/ الباحثان)، ومقياس الدافعية الداخلية المهنية (إعداد/ الباحثان)، وبرنامج إرشادي معرفي مستند إلى اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثان).

ولقد أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

* أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة ورئيس قسم العلوم النفسية- كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة الإسكندرية.

** مدرس علم نفس الطفل- قسم العلوم النفسية- كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة الإسكندرية.

على مقياسي الضغوط النفسية والدافعية الداخلية المهنية في (الأبعاد- والدرجة الكلية) لصالح أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المعلمات "المجموعة التجريبية" في القياسين القبلي والبعدى على مقياسي الضغوط النفسية والدافعية الداخلية المهنية في (الأبعاد- والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدى، كما أبرزت نتائج البحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعية على مقياسي الضغوط النفسية والدافعية الداخلية المهنية (الأبعاد- والدرجة الكلية)، وبذلك أسفرت نتائج البحث عن نجاح البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية واستمرار فعاليته في خفض حدة الضغوط النفسية وتأثيره في تحسين الدافعية الداخلية المهنية. الكلمات المفتاحية: معلمات الطفولة المبكرة- الدافعية الداخلية المهنية- الضغوط النفسية- اليقظة العقلية.

Research title

“Effectiveness of a cognitive counseling program based on mindfulness in reducing severity of the psychological stress and its effect in improving the professional intrinsic motivation among early childhood female teachers”

Abstract:

The current research aimed to identify effectiveness of a cognitive counseling program based on mindfulness in reducing the severity of psychological stress among early childhood female teachers, and to verify the effect of its effectiveness in improving their professional intrinsic motivation, the Correlative descriptive approach and the quasi-experimental approach with the design of the control and experimental groups was used to verify the research hypotheses when applying a cognitive counseling program.

the basic research sample was formed of (12) female teachers in the first and second levels of kindergarten in inclusive classes in some experimental schools in Alexandria Governorate, their chronological ages ranged between (40-55) years, with an average age of (35.64) years and a standard

deviation of (6.94), they were divided into two groups: ٦)) female teachers are an experimental group, and ٦)) female teachers are a control group, and the researchers used the following tools: a scale for estimating the level of psychological stress (Prepared by the two researchers), the Professional intrinsic motivation scale (prepared by the two researchers), and a cognitive counseling program based on mindfulness (prepared by the two researchers).

The results of the research revealed that there are statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental and control groups in the post-measurement on the measures of psychological stress and Professional intrinsic motivation in (dimensions- and the total score) in favor of experimental group members, the scores of the experimental group parameters in the pre-post measurements on the psychological stress and professional intrinsic motivation scales in (dimensions- and the total score) in favor of the post measurement, the results of the research also showed that there were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group's parameters in the post and follow-up measurements on the measures of psychological stress and professional intrinsic motivation (dimensions- and the total score), thus the results of the research revealed the success of the counseling program based on mindfulness and its continued effectiveness in reducing severity of psychological stress and its effect in improving professional intrinsic motivation.

Keywords: early childhood female teachers- professional intrinsic motivation- psychological stress- Mindfulness.

مقدمة:

يقوم نجاح المجتمعات من خلال أفرادها التى تتسم بالسواء النفسى والعقلى، وتدل على صحتهم النفسية التى تدفعهم إلى تحقيق أهدافهم وخدمة مجتمعهم، ولكن يختلف هؤلاء الأفراد فى درجة صحتهم النفسية، والتى تتغير وفقاً للخبرات والمواقف الصعبة التى يتعرضون لها.

ومن هذا المنطلق تعد معلمات الطفولة المبكرة من إحدى الفئات المجتمعية التى تحتاج إلى إهتمام ورعاية من قبل المتخصصين فى مجال علم النفس؛ لتقديم الدعم النفسى المناسب؛ لأنهن يتعرضن للعديد من الضغوط النفسية فى أوقات كثيرة خلال مواقف الحياة، كما تعد معلمات مرحلة الطفولة المبكرة هى العنصر الرئيسى فى برنامج تعليم الطفولة المبكرة بروضات المدارس المختلفة، حيث يتطلب ذلك أن تقوم بأدوار متنوعة؛ لتحقيق الأهداف النفسية والتربوية للأطفال؛ لذا فالاهتمام بدعمها نفسياً يعتبر مسؤولية قومية وتربوية فى آن واحد.

وتعتبر الضغوط النفسية من أبرز الاضطرابات الإنفعالية التى تسبب ظهور عدة مشكلات نفسية التى تواجه المعلمات فى مرحلة الطفولة المبكرة، لذلك فإنه بدون معلمة تتسم بسمات شخصية إنفعالية متزنة ومتخصصة مؤهلة لتربية وتعليم الأطفال العاديين والمدمجين معهم من ذوى الإعاقات البسيطة، لا تستطيع روضات المدارس المجهزة بأحدث الوسائل التعليمية أن تؤدى دورها مع هؤلاء الأطفال، بحيث تكون قادرة على أداء عملها على نحو فعال معهم، وتكرس جهودها لإيجاد الفرص التعليمية الأفضل لهم، وتستطيع أن تؤثر فى أمنهم النفسى فى هذه المرحلة الباكرة من العمر.

والجدير بالذكر أن المعلمة هى أهم عنصر فى العملية التربوية والتعليمية؛ لذا من أهم المكاسب الناجحة لدى معلمة الطفولة المبكرة هى دافعيته الداخلية المهنية؛ لأن الأفراد المدفوعون داخلياً يكونوا فى الغالب أكثر إصراراً ومثابرة وتحدي على إنجاز المهمات الصعبة، وذلك لأنها تمارس أدواراً متنوعة ومختلفة خلال مهنة التدريس للأطفال العاديين والمدمجين فى الوقت الراهن تلزمها أن يكون لديها مستوى مرتفع من الدافعية الداخلية للمهنة.

لذا تعد الدافعية الداخلية المهنية من أهم الصفات التى يجب أن تتحلى بها معلمة الطفولة المبكرة، حيث تساعد المعلمة على التعامل مع تلك الأدوار الموكلة

إليها؛ يكون لديها إتجاه إيجابي نحو مهنتها؛ مما يجعلها قادرة على تخطي صعوبات المهنة؛ وينجم عن ذلك إنجاز العمل بدقة وسرعة، وتحقيق مكانة مرتفعة في مكان عملها.

ونظراً لأن المناخ النفسي الذي تهيئه المعلمات في الروضة؛ يسهم في تكوين إتجاهات إيجابية لدى الأطفال نحو مختلف مجالات الحياة من خلال الروضة التي تعد هي المؤسسة التربوية الأولى التي يلتحق بها الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة؛ تلك المرحلة التي أولاها العلماء اهتماماً كبيراً لما لها من تأثير على الطفل مستقبلاً يفوق أو يساوي تأثير أسرته، فقد تؤثر الضغوط النفسية التي يتعرض لها هؤلاء المعلمات على تقدمهن المهني وعلاقاتهن الإنسانية مع بعضهن البعض وخاصة في ظل تطبيق نظام الدمج التربوي لذوى الإعاقات البسيطة، وقد تفوق الأعباء ومتطلبات مهنتهن في تربية وتعليم الأطفال العاديين والمدمجين إمكانياتهن الجسمية والإنفعالية لمواجهتها، وقد يؤدي ذلك إلى إعتلال صحتهن النفسية ويقلل ذلك من دافعيتهن الداخلية للمهنة.

ويرى الباحثان أن التخفيف من حدة أثر الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة يحتاج إلى بعض التدخلات الإرشادية المساعدة لذلك، ولعل الاستناد إلى استخدام اليقظة العقلية من أهم التدخلات الإرشادية التي تساعدن على التخلص من الأفكار السلبية، والانفعالات الضارة، والخبرات السيئة التي يتعرضن لها، وكذلك تمكنهن من التخلص من ضغوطهن النفسية، حيث ترتبط اليقظة العقلية برؤية اللحظات الراهنة بوضوح والحضور الكامل في المواقف الحياتية والعمل، ويتعلق ذلك الأمر بملاحظة المعلمة بما لم يتم الإلتباه إليه في الظروف العادية؛ بسبب الانشغال بالضغوط التي يسببها التفكير في الماضي من أحداث سلبية ناتجة عن ظروف العمل أو الانشغال بأمر المستقبل، وتشمل تلك الطريقة أساليب التقييم المعرفي للموقف الضاغط، حيث يقوم الفرد المتفائل بعملية الإلتباه الانتقائي للمظاهر الإيجابية للمواقف أو الأحداث الضاغطة وبالتالي تعيينه على التفكير الواعي والتأمل اليقظ والمتسامي، وترتيب أفكاره؛ للقيام بأمر حياته والعمل بفاعلية؛ مما يساهم في رفع مستوى الدافعية الداخلية للمهنة.

مشكلة البحث:

لقد انبثقت مشكلة البحث من خلال اطلاع الباحثان على الكتابات النظرية والبحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة متغيرات البحث، وملاحظة سلوكيات معلمات مرحلة الطفولة المبكرة في المدارس التجريبية المختلفة التي طبق بها نظام الدمج التربوي، حيث يتعرض أكثر من غيرهن في التخصصات والمراحل التعليمية الأخرى إلى الضغوط النفسية؛ الناجمة عن كثرة المتطلبات المهنية، وبالتالي رأي الباحثان أن تأثير الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة يمتد ليوثر على تنمية شخصية متكاملة لدى الأطفال من جميع جوانب النمو التي تتطلب منهن بذل قصار جهدهن مع مواكبة نظام الدمج التربوي المطبق بمدارس الجمهورية والذي أقرته وزارة التربية والتعليم في جميع محافظات مصر.

ولقد ظهرت المشكلة التي يعاني منها معلمات الطفولة المبكرة حينما تم سماع شكواهن حيث زادت عليهن الأعباء بعد تطبيق نظام الدمج التربوي، والذي قد يتطلب منهن التعامل مع الأطفال العاديين وذوي الإعاقة البسيطة المدمجين؛ مما يزيد الضغط النفسي والإستمرار في التفكير حتى خارج ساعات العمل الرسمية، وإذا كانت هذه الضغوط النفسية تؤثر سلباً على دافعيتهن للعمل مع الأطفال، فمن المؤكد أن تكون نتائجها سيئة على صحتهن النفسية.

وفي حدود إطلاع الباحثان على الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية لم توجد دراسة اهتمت بالاستناد إلى اليقظة العقلية لخفض حدة الضغوط النفسية والتعرف على تأثير فعاليتها في تحسين الدافعية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة، حيث اتفقت بعض الدراسات على تعرض معلمات الطفولة المبكرة إلى ضغوط نفسية كدراسة كل من: سوزان أبو الفضل (٢٠١١)، عيبر الشرفاوى (٢٠١٣)، إيرنست سولار (Ernest Solar 2016)، بينما هدفت دراسة ايناس جوهر (٢٠٢٢) إلى تنمية اليقظة العقلية والتعرف على دورها في تحسين الفاعلية الذاتية لدى معلمات رياض الأطفال.

ولقد استهدفت دراسات سابقة متغير الدافعية المهنية ولكن مع عينة تختلف مع عينة البحث الحالي كدراسة هشام حسين (٢٠١٦) التي هدفت إلى قياس

الدافعية المهنية للتدريس لدى معلمي الرياضيات في البيئة الثقافية العربية، كدراسة أماني أبو عيشة (٢٠١٩) التي أظهرت نتائج أن درجة الدافعية لدى المعلمين العاملين في وزارة التربية والتعليم جاءت متوسطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الدافعية لدى هؤلاء المعلمين تعزى لمتغيرات (الجنس، والخبرة، والمؤهل العلمي)، وأوصت الدراسة بضرورة تصميم خطط منهجية ودقيقة لتقليل العبء التدريسي على المعلم، دراسة نورة دغنوش (٢٠٢١) - (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية، والضغط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة،

ومن خلال استطلاع رأى معلمات الطفولة المبكرة حول أبرز الضغوط النفسية التي تواجههن خلال أداء عملهن كما هو موضح في استمارة استطلاع رأى المعلمات بملحق (١)، وجد أن طبيعة العمل مع الأطفال العاديين وذوي الإعاقة البسيطة المدمجين هي أبرز مصادر الضغوط شيوعاً لديهن، ويتضح نتيجة ذلك الاستطلاع في جدول (١) كالتالي:

جدول (١): نتيجة استطلاع الرأي حول أبرز مصادر الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة ببعض المدارس التجريبية بمحافظة الإسكندرية (ن=٣٨) "الاستجابات مرتبة تنازلياً"

أبرز الضغوط النفسية التي تواجه معلمات الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة (ن=٣٨)	عدد استجابات المعلمات	النسبة المئوية
١- طبيعة العمل مع الأطفال العاديين وذوي الإعاقة	(٣٣ معلمة)	٨٦.٠%
٢- صراع الدور	(٣٠ معلمة)	٧٨.٠%
٣- عدم الرضا عن العائد المادي	(١٩ معلمة)	٥٠.٠%
٤- انخفاض مستوى الكفايات المهنية	(١٨ معلمة)	٤٧.٠%
٥- العلاقات النفسية	(١٥ معلمة)	٣٩.٠%
٦- فقر البيئة المادية	(١٥ معلمة)	٣٩.٠%
٧- انخفاض تقديم المساندة الإجتماعية	(١٣ معلمة)	٣٤.٠%
٨- غموض الدور لدى المعلمات	(١٠ معلمات)	٢٦.٠%

ومن هذا المنطلق نتحدد مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:
ما فعالية برنامج إرشادي معرفي مستند إلى اليقظة العقلية لخفض حدة الضغوط النفسية وتأثيره في تحسين الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة؟

وتتفرع منه الأسئلة الفرعية الآتى:

- ١- ما فعالية برنامج إرشادى معرفي مستند إلى اليقظة العقلية لخفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة؟
- ٢- ما تأثير فعالية برنامج إرشادى معرفي مستند إلى اليقظة العقلية فى تحسين الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة؟
- ٣- ما مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادى المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية لخفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة؟
- ٤- ما مدى استمرارية تأثير فعالية برنامج إرشادى معرفي مستند إلى اليقظة العقلية فى تحسين الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة؟
- ٥- ما العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة؟

أهداف البحث: تحدد أهداف البحث الحالى فى النقاط التالية:

- ١- التعرف على فعالية برنامج إرشادى معرفي مستند إلى اليقظة العقلية لخفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة.
- ٢- التعرف على تأثير فعالية برنامج إرشادى معرفي مستند إلى اليقظة العقلية فى تحسين الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة.
- ٣- التحقق من استمرارية فعالية برنامج إرشادى معرفي مستند إلى اليقظة العقلية لخفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة.
- ٤- التحقق من استمرارية تأثير فعالية برنامج إرشادى معرفي مستند إلى اليقظة العقلية فى تحسين الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة.
- ٥- التعرف على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة.

أهمية البحث: وتكمن أهمية البحث الحالى فى الأهمية النظرية والتطبيقية وتوضح كالتالى:

تتمثل الأهمية النظرية للبحث فى:

- ١- تتطرق أهمية البحث النظرية من خلال إلقاء الضوء على متغيرات البحث كاليقظة العقلية والدافعية الداخلية المهنية والضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة.

٢- ندرة الدراسات السابقة التي تطرقت لمشكلة البحث؛ مما دفع الباحثان للقيام بهذه الدراسة البحثية.

٣- يسهم البحث الحالي في إثراء مكتبة الأبحاث العربية بدراسة علمية عن فعالية برنامج إرشادي معرفي مستند إلى اليقظة العقلية لخفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة.

٤- يلقي هذا البحث الضوء على تدخل إرشادي جديد وهو "الإرشاد المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية" والذي تكاد تكون الدراسات العربية فيه قليلة؛ مما يزود المعالجين والباحثين في مجال علم النفس كمدخل علاجي في التعامل مع الاضطرابات النفسية التي يعاني منها بعض الأفراد.

وتتمثل الأهمية التطبيقية للبحث في:

١- يساهم البحث الحالي في إثراء مجال القياس النفسي من خلال تصميم مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة، ومقياس لاختبار مستوى الدافعية المهنية لديهن.

٢- يسهم البحث الحالي في تقديم جلسات الإرشاد المعرفي تستند إلى فنيات اليقظة العقلية لخفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة؛.

٣- يسهم البحث في تحقيق أهداف التنمية المستدامة (٢٠٣٠)، حيث يفيد البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية في تحسين الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة؛ وبالتالي يسهم في إمكانية تطوير العملية التعليمية لصالح الأطفال من خلال مساعدتهم على تقبل الذات وإكسابهم سلوكيات نفسية واجتماعية إيجابية، ويمكن أن يستفيد منه المرشدون لخفض حدة الضغوط النفسية لدى المعلمات؛ حتى يحققوا مكانة لهم في المجتمع ويكون لهم تأثير فيه.

مصطلحات البحث الإجرائية:

الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة:

The Professional intrinsic motivation of early childhood female teachers

وتعرف الدافعية الداخلية المهنية إجرائياً بأنها: "ممارسة معلمات الطفولة

المبكرة للسلوكيات المهنية لتحقيق هدف معين يلبي رغباتهن وتشمل سلوكيات

الدافعية الداخلية للمعرفة، وسلوكيات الدافعية الداخلية للإنجاز، وسلوكيات الدافعية الداخلية للتحفيز؛ وهي تعد مثيرة للطاقة نابعة من داخلهن لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر ولا يمكن استنتاجها إلا من خلال ملاحظة سلوكهن في مواقف العمل المختلفة، ويستدل عليها من خلال الدرجة التي يحصلن عليها في مقياس الدافعية الداخلية المهنية المعد بالبحث الحالي".

الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة:

Psychological stress of early childhood female teachers

وتعرفها الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: "إضطرابات إنفعالية تحدث لمعلمات الطفولة المبكرة تظهر أعراضها في الجوانب الجسدية والنفسية والفكرية والإجتماعية؛ نتيجة تعرضهن لأعباء العمل مع الأطفال العاديين والمدمجين وتسبب لهن حالة من عدم الرضا وتقلل من دافعيتهن الداخلية للمهنة، ويستدل عليها من خلال الدرجة اللاتي يحصلن عليها في مقياس الضغوط النفسية المعد بالبحث الحالي".

برنامج إرشادي معرفي مستند إلى اليقظة العقلية:

A counseling program based on mindfulness

ويعرف البرنامج الإرشادي المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية إجرائياً بأنه: عبارة عن "مجموعة من الإجراءات المنظمةة والمستندة إلى الأسلوب الإرشادي الجماعي يتخلله الإرشاد الفردي باستخدام فنيات اليقظة العقلية وفنيات النظرية السلوكية لخفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة".

التأصيل النظري للبحث ودعمه بالدراسات السابقة:

أولاً: معلمات الطفولة المبكرة: The early childhood female teachers

تعرف معلمة الطفولة المبكرة بأنها المعلمة التي تقوم بتربية الطفل في مرحلة ياض الأطفال وتسعي إلى تحقيق أهدافها التربوية، وتراعى الخصائص العمرية لتلك المرحلة الباكرة من العمر، كما أنها تقوم بإدارة النشاط وتنظيمه في غرفة النشاط وخارجها وتمتعها بمجموعة من الخصائص الشخصية والتربوية التي تميزها عن غيرها من معلمات المراحل العمرية الأخرى.

(إنشراح المشرفي، ٢٠١٦، ٩٧)

وتظهر أهمية معلمة الطفولة المبكرة الكبيرة في تطوير العملية التعليمية في أنها تشجع الأطفال على التعلم ويبدو دورها كمرشدة وموجهة ومخططة وغير ذلك من الأدوار التي تمكنها من تربية أطفال قادرين على التعامل مع مختلف مجالات الحياة في إطار البيئة الأسرية والمجتمعية.

(منى جاد، ٢٠٠٥، ١٣٦-١٣٧)

وقد تتضح الخصائص الشخصية لمعلمة الطفولة المبكرة في كفاءتها الاجتماعية بالإهتمام بالأطفال من خلال إشباع حاجاتهم من الدفء والحب ومساندتهم في محاولاتهم لفهم العالم من حولهم ورؤية المواهب التي يتمتع بها كل واحد من أطفالها والدعم لأسرهم وزملائها بالعمل والمرونة في التعامل، والانفتاح على آراء الآخرين، وكفاءتها العقلية في الابتكار لتقديم المفاهيم للأطفال بالأساليب التربوية المناسبة بتوظيف ما تعرفه عن النمو الشامل للأطفال والاستراتيجيات الملائمة للتعامل معهم في قاعة النشاط، وإتجاهاتها الإيجابية ودافعيها المهنية التي تقودها إلى التفوق في عملها مهما كانت ظروف المهنة صعبة.

(هدى الناشف، ٢٠٠٨، ١٠٨-١١٠)

والجدير بالذكر أن معلمة الطفولة المبكرة تقوم بأدوار متعددة التي تتمثل في أن تكون ممثلة للمجتمع، ومساعدة لعملية النمو الشامل والمتكامل لدى الأطفال من خلال تهيئة المناخ النفسي الآمن، وإثارة دافعيته للتعلم، وذلك من خلال قيامها بعملية التخطيط، والتوجيه، والتعزيز، وإثراء العملية التعليمية بالخبرات والأنشطة المتنوعة، وقيامها بدور الأم، وقيامها بتعزيز القيم والمفاهيم السليمة والعادات السلوكية الإيجابية السائدة في المجتمع؛ وتمثل للطفل القدوة الحسنة في المظهر والسلوك والمشاعر الإنسانية الصادقة؛ لينشأ الطفل محباً لمجتمعه، راغباً في تطويره. (هدى الناشف، ٢٠٠٧، ٣١٣-٣١٨)

ومن هذا المنطلق أشارت بعض الدراسات السابقة إلى أهمية الأدوار المتعددة لمعلمة الطفولة المبكرة والضغوط التي تتعرض لها نتيجة تلك الأدوار المتعددة الموكلة إليها كدراسة حمدة السعدية (٢٠١٤) التي سعت إلى توضيح أهمية دور معلمات الطفولة المبكرة، دراسة ماجدة بخيت (٢٠١٠) التي أشارت إلى أن معلمة الطفولة المبكرة بصفة خاصة تعاني من ضغوط مختلفة نظراً لطبيعة

مهنتها وطبيعة المرحلة التي تعمل بها، فأدوارها متعددة ومعقدة ومتداخلة مقارنة بالمعلمات في المراحل الأخرى، ويضاف إلى ذلك تلك أدوارها التي كلفت بها من وزارة التربية والتعليم لتطبيق معايير الجودة؛ لتأهيل الروضات للاعتماد التربوي وفقاً للاتجاهات الحديثة العالمية التي تتأدى بجودة المنظومة التعليمية.

ومما سبق يستنتج الباحثان أن معظم الكتابات النظرية والدراسات السابقة اتفقوا على أن معلمات الطفولة المبكرة يمارسن وظيفة نفسية واجتماعية نحو الأطفال، حيث يشجعن هؤلاء الأطفال على التفاعل مع الآخرين، وتنمية قدراتهم من جميع جوانب النمو المختلفة، ويؤثر تعرضهن للضغوط النفسية من حيث سلبيتها على الصحة العاطفية والجسدية لديهن، كما تؤثر سلباً على إنتاجيتهن في العمل؛ لذا أصبحت الضغوط النفسية وباء مدمراً للصحة النفسية والجسمية في هذا العصر؛ مما يؤثر على دافعيتهن الداخلية المهنية.

ثانياً: الدافعية الداخلية المهنية: **The professional intrinsic motivation**

تعرف الدافعية بكونها "مجموعة من القوى الداخلية والخارجية التي تساهم على تحفيز المعلم، وزيادة مثابرتة بهدف الوصول إلى حالة التوازن، وتحقيق الأهداف الصعبة للوصول إلى حالة من الرضا النفسي. (سامي ملحم، ٢٠٠١، ٢١)

وتتسم الدافعية بعدة خصائص تعد بمثابة وظائف لها وهي تتمثل في: تنشيط السلوك وتحريكه لدى الأفراد في وجهة معينة، وتحافظ على تكرار السلوك واستدامته؛ لذا تعد الدافعية رغبة داخلية لدى الفرد تدفعه إلى التصرف بطريقة ما، كما تعتبر القوة التي تدفع الفرد لأداء مهامه، فالأفراد الذين يمتلكون دافعية عالية يحاولون الوصول إلى مستوى مرتفع من الأداء إلى الحد الذي تسمح به طاقاتهم؛ لذا فإن الدافع يشير إلى نزعة الأفراد للوصول إلى هدف معين، وهذا الهدف قد يكون إرضاء لرغبات داخلية أو خارجية لديهم.

(شفيق علوانة، ٢٠٠٤، ١٣-١٥)

ويوجد إتجاهان للنظريات المفسرة للدافعية: الاتجاه الأول ويشمل: النظريات الكلاسيكية المفسرة للدافعية وتشمل؛ نظريات الغريزة، نظرية الحاجة-الضغط، نظرية الحاجات لماسلو، نظرية أتكينسون، نظرية راينر، النظرية السببية، نظرية فال، والنظرية السلوكية، ونظرية التقييم المعرفي؛ بينما اختص الاتجاه

الثاني بالاتجاهات الحديثة للتطوير التكاملية للدافعية ويشمل؛ نظريات المساواة، التوقع، تحديد الهدف، نظرية العزو، ونظرية تعزيز السلوك كأساس لتحفيزه. (أشرف أبو حليلة، ٢٠١٨، ٣٥-٤٧)

ويتنبأ البحث التجريبي والميداني بالتعلم والأداء المعزز، والإبداع، والتنمية المثلى، والصحة النفسية، من خلال وجود الدافعية الداخلية، حيث يندمج الأفراد في نشاط ما؛ لأنهم يجدون أنه مثير للاهتمام ومرضي بطبيعته، وعلى النقيض من ذلك عندما يكون هناك دافع خارجي، ينخرط الأشخاص في نشاط للحصول على مكافأة، أو تجنب العقوبة، أو تحقيق بعض النتائج القيمة.

(Richard M. Ryan & Edward L. Deci, 2000, 70-71)

وقد يشير الدافع الداخلي إلى الميل التلقائي للبحث عن الجدة والتحديات، لتوسيع قدرة الفرد على الاستكشاف والتعلم، كما يشير تلك الدافع إلى الميول العفوية لدى الأفراد؛ ليكونوا مهتمين بأداء المهام، وتطوير مهاراتهم ومعارفهم، حتى في حالة عدم وجود مكافآت.

(Richard M. Ryan & Edward L. Deci, 2002, 70)

ويعرف الدافع الداخلي بالدافع الجوهري بأنه هو فعل شيء بدون أي مكافآت خارجية واضحة، والفرد يفعل ذلك لأنه ممتع ومثير للاهتمام بالنسبة له، وليس بسبب حافز أو ضغط خارجي للقيام بذلك، مثل المكافأة أو الموعد النهائي لتسليم كتابه تقرير يخص العمل. (Ross Buck, 2019, 27-29)

ويظهر مفهوم الدافعية الداخلية في الكتاب الصادر عام ١٩٨٥ بعنوان "الدافعية الداخلية" intrinsic motivation والذي يعنى الدافعية عالية الجودة، وتتضح تلك الدافعية عندما يمكن للأفراد أن ينخرطوا بكل إخلاص في أداء مهمة ما، ويمكنهم حقاً الحصول على أفضل أداء لهم، ولقد توصل العلماء إلى فكرة أن هناك بعض العوامل التي تسهل هذا الدافع أو تقوضه كالحاجات النفسية الأساسية التي يمتلكها الأفراد كالاستقلالية relatedness، والكفاءة competence والانتماء autonomy، سواء كانوا في الفصل الدراسي، أو مكان العمل، أو المجال الرياضي؛ والتي تساعدهم في الحصول على أعلى مستويات النجاح.

(Edward L. Deci & Richard M. Ryan, 1985, 56-57)

ويقصد بالدافعية الداخلية بأنها عبارة عن القوة الداخلية التي تدفع الفرد للقيام بالنشاط بحماس لأنه مجزي داخلياً، ولقد اختار القيام به لأنه ممتع ومرضي، ويتضح من ذلك أن هدف الفرد يأتي من الداخل، ونتائج هدفه تلبي احتياجاته النفسية الأساسية من الاستقلالية والكفاءة والانتماء؛ بينما تعرف الدافعية الخارجية بأنها القوة الخارجية التي تدفع الأفراد لأداء المهام وتعلم مهارات جديدة بسبب المكافآت الخارجية أو تجنب العقاب، وفي هذه الحالة فإن الفرد ينخرط في سلوك ليس لأنه يستمتع به أو لأنه يجده جذاباً أو مرضياً، ولكن من أجل الحصول على شيء ذي قيمة في المقابل أو تجنب حدث غير سار.

(John Reeve & Woogul Lee, 2019, 355-357)

كما يقصد بالدافعية الداخلية أنها الدافع للانخراط في سلوك ما بسبب الرضا المتأصل للنشاط بدلاً من الرغبة في الحصول على مكافأة أو نتيجة محددة، ووفقاً لكتاب "بوابات إلى العقل والسلوك مع خرائط المفاهيم"، وضح فيه أن الدافعية الداخلية تحدث عندما يتصرف الفرد إزاء المواقف دون أي مكافآت خارجية واضحة، حيث أن الفرد يستمتع بنشاط ما ويراه كفرصة للاستكشاف والتعلم وتحقيق الأهداف. **(Kendra Cherry, 2023, 1-2)**

وتساعد الدافعية الداخلية الفرد على إنجاز المهام الصعبة والأهداف البعيدة ووضع أهداف تتناسب مع القدرات الذاتية وتمكن من بذل الجهد والصبر، التقدم في مسار حياته التعليمية والعملية والتعامل مع البيئة وتحقيق مكانة مرتفعة بين الآخرين، فالمتعلم المدفوع داخلياً يكون أكثر إصراراً ومثابرة وتحدي؛ لذا فالعناصر التي تدفع المعلم إلى العمل منها الطموح، المثابرة، حب المخاطرة، التنافس، وتختلف الدافعية الداخلية للمهنة عن الدافعية الداخلية للتعلم في أن الدافعية الداخلية للتعلم تتضمن ثلاثة عناصر وهي: تفضيل التحدي، والتركيز على حب الاستطلاع، والرغبة في الإتقان باستقلالية.

(رمضان نعيمة؛ بوبكرى ليلة، ٢٠١٨، ٣٠-٣٤)

وتظهر الدافعية الداخلية في سلوكيات الفرد خلال تحفيزه لذاته وحبه للمعرفة، سلوكيات تظهر الرضا الشخصي أو الاستمتاع عند إنجاز المهام، بدلاً من العوامل الخارجية مثل: المكافأة أو العقاب، وهناك طرق لجعل المهام أكثر

تحفيزاً، ومن أحد الأمثلة على التحفيز الداخلي هو قراءة كتاب لأنك تستمتع بالقراءة ولديك اهتمام بالقصة أو الموضوع، بدلاً من القراءة لأنه يجب عليك كتابة تقرير عنه لاجتياز اختبار دراسي. (Adrienne Santos, 2019, 3-4)

وتتضمن الدافعية الداخلية ثلاثة أبعاد وهي: الدافعية الداخلية إلى المعرفة: وتشير إلى الحالة التي يقوم فيها الفرد بنشاط ما من أجل تحقيق المتعة ويبدى سلوك الرضا الذي يشعر به عندما يتعلم شيئاً جديداً؛ بينما تشير الدافعية الداخلية للإنجاز إلى: الحالة التي يقوم فيها الفرد بنشاط ما من أجل المتعة والرضا الذي يشعر به عندما يرى نجاحاً مرتبطاً بالمهارات التي يمتلكها، حيث يتفاعل مع الآخرين من أجل الشعور بالإنجاز، هذا الشعور سيجعله يحاول أكثر مرة لتحقيق الكفاءة في إنجاز المهام الصعبة؛ كما تشير الدافعية الداخلية للتحفيز إلى: الحالة التي يقوم الفرد بنشاط من أجل تجربة الأحاسيس الخاصة مثل المتعة الحسية والإثارة أو المرح، ومثالاً على ذلك الطالب الذي يتعهد بإنهاء قراءة قصة خيالية التي تكون مثيرة لإهتمامه.

(Stefano I. Di Domenico & Richard M. Ryan, 2017, 234-244)

وتفسر الدافعية الداخلية من خلال العديد من نظريات علم النفس كمنظريّة الحاجات النفسية التي فسرت أن الدافعية الداخلية مهمة للفرد لإشباع حاجاته النفسية، حيث تأتي الأهداف من الداخل وتلبي النتائج احتياجات الفرد النفسية الأساسية للاستقلالية، والكفاءة، والانتماء، بينما تركز أهداف الدافعية الخارجية على النتيجة ولكنها لا تلبي احتياجاته النفسية الأساسية، تتضمن أهداف تلك الدافعية مكاسب خارجية، مثل: المال أو الشهرة أو القوة أو تجنب العواقب.

(Olle ten Cate & et al, 2011, 78)

كما فسرت الدافعية الداخلية أيضاً من خلال نظرية "تقرير المصير" من وجهة نظر العالمين "ديسي؛ وريتشارد ريان" اللذين قاما بتفسير الدافعية، فقد استكشفا دافعاً داخلياً للتعلم المعزز، والأداء، والإبداع، والتنمية المثلى، والصحة النفسية، وأوضحا أن الأفراد يميلون تلقائياً لاستكشاف التحديات حتى في حالة عدم

وجود مكافآت. (Edward L. Deci & Richard M. Ryan, 2012, 86)

ولقد فسرت الدافعية الداخلية من خلال نظرية دافع الإنجاز والتي توضح الموازنة بين الدقة في العمل والمنفعة التي يحصل عليها الفرد، حيث توضح

دافعية المعلم بأنها إنجاز المهام التعليمية من خلال الكشف عن معرفة مستوى الدافعية الداخلية للإنجاز بكونها الأداة الأمثل التي تحفز المعلمين على أداء واجباتهم والتصدى للمشكلات التعليمية التي تواجههم. (Eric M. Anderman, 2020, 2-3)

كما فسرت الدافعية الداخلية من خلال نظرية التقييم المعرفي والتي توضح "تأثير التقويض" ويتم فيه تقديم مكافآت للأفراد المشاركين في العمل (مالية أو غير ذلك) مقابل الإنخراط في مهمة كانت ممتعة سابقاً بالنسبة لهم؛ مما يؤدي إلى إضعاف رغبتهم التلقائية (أي دوافعهم الداخلية) في القيام بالمهمة، وهي تناقض مبادئ النظرية السلوكية الفعالة، التي أوضحت "التعزيز الإيجابي" للسلوك باستخدام المحفزات التي تفسر عادة على أنها مكافآت يمكن أن يكون له في الواقع تأثير عكسي على السلوك اللاحق.

(Kennon M. Sheldon & Mike Prentice, 2017, 6)

ويضاف لما سبق ما فسره الخبراء في علم النفس السلوكي الدافعية الداخلية من خلال أن كل السلوكيات مدفوعة بمكافأة خارجية، مثل المال، أو المكانة، أو الطعام، بينما في السلوكيات ذات الدوافع الداخلية تكون المكافأة هي النشاط نفسه، ولقد كانت النظرية الأكثر شهرة حول الدوافع الداخلية تعتمد في البداية على احتياجات الناس ودوافعهم الجوع والعطش والجنس هي احتياجات بيولوجية نحن مدفوعون لمتابعتها من أجل العيش والتمتع بصحة جيدة، فإن لدى الإنسان أيضاً احتياجات نفسية يجب إشباعها.

(Stefano Domenico & Richard M. Ryan, 2017, 3- 5)

ومن هذا المنطلق أشارت دراسة كل من: "ديليا أوهارا" Delia O'Hara (2017) ودراسة (Richard M. Ryan & Edward L. Deci, 2017) إلى أن الدافعية الداخلية أفضل طريقة لدفع سلوك الأفراد إلى أداء المهام ويعد النجاح في أداء تلك المهام هو المكافأة وتعد تعزيز لسلوكهم.

كما أشارت دراسة (Stefano Domenico & Richard M. Ryan, 2017) إلى تأثير الركائز العصبية الحيوية في دراسة الدوافع الداخلية من منظور علم النفس العصبي.

ثالثاً: الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة:

The professional intrinsic motivation of early childhood female teachers

تعرف الدافعية الداخلية المهنية بأنها حالة داخلية وشعور يدفع المعلم، وتوجهه نحو التفكير بالعمل والتخطيط له، وتنفيذه بدرجة تحقق له التفوق في مهنته والرضا النفسي؛ تجعله يشعر بتحمل المسؤولية، وإنجاز المهام المطلوبة منه، وإتقان العمل ومواصلة الجهود؛ لبلوغ الأهداف رغم الصعوبات التي تواجهه بدون تراجع، وعدم الإحساس بالملل. (عبد الرحمن الأزرق، ٢٠٠٠، ١٤٥-١٤٦)

ويعد الهدف المنشود من العملية التعليمية هو تحفيز المعلمين على الإلمام بالمعرفة بمختلف أنواعها، من خلال إثارة وتعميق رغبتهم في تطوير خبراتهم وكفاءتهم ومهاراتهم، والذي من شأنه مساعدة الطلاب على فهم واستيعاب العديد من المفاهيم، ومن الوسائل المتبعة لتحفيز المعلمين وزيادة دافعيتهم نحو التعليم ونشر المعرفة هو دفع المعلم إلى تقييم ذاته ودافعيته للتعليم، ومساعدته على تخطيط الأهداف التي يسعى لتحقيقها والتي تطور كفاءته الذاتية وتشعره بالكفاءة والوصول إلى الإنجاز المطلوب، وإدراك التقدم الذي أحرزه في العملية التعليمية، وكذلك إزالة حواجز الخوف من الفشل والعمل على تخفيف وتيرة القلق والتوتر لديه عند عرض وشرح المادة التعليمية للطلاب، وعدم الإخفاق في إيصال المعلومات الجديدة لهم، وتوجيهه ودفعه إلى التنظيم الذاتي والإدارة الذاتية.

(Durksen& et al, 2017, 54-55)

ومن هذا المنطلق فسرت نظرية محددات الذات (SDT) الدافعية الداخلية للمهنة باعتبارها نظرية كلية للدوافع البشرية تطورت من البحث عن الدوافع الداخلية والخارجية وتوسعت لتشمل البحث في منظمات العمل ومجالات الحياة الأخرى، حيث أوضحت تلك النظرية (أ): التمييز بين الدوافع الذاتية (أي الدوافع الجوهرية الداخلية والدوافع الخارجية بالكامل، والدوافع الخاضعة للرقابة: (أي الدوافع الخارجية التي يتم التحكم فيها خارجياً وداخلياً)؛ (ب) الافتراض بأن جميع الموظفين لديهم ثلاث احتياجات نفسية أساسية- الكفاءة، والاستقلالية، والانتماء، والتي يؤدي إشباعها إلى تعزيز الدافع الداخلي، والأداء عالي الجودة، والصحة النفسية، في منظمات العمل لتحقيق الرفاهية النفسية لدى الموظفين.

(Richard M. Ryan, Edward L. Deci, 2000, 55-57)

بينما فسرت نظرية التقييم المعرفي آثار المحفزات الخارجية علي الدافعية الداخلية، ومع ذلك فإن الانقسام البسيط بين الدوافع الداخلية والخارجية جعل من الصعب تطبيق النظرية عليها إعدادات العمل، التمييز بين الدوافع الخارجية إلى أنواع تختلف في درجة تأثيرها أدى الحكم الذاتي إلى نظرية تقرير المصير، والتي حظيت باهتمام واسع النطاق في العالم مجالات التعليم والصحة والرياضة، توضح هذه المقالة نظرية تقرير المصير كنظرية لتحفيز العمل وتبين صلتها بالنظريات التي فسرت السلوك التنظيمي.

(Maryle`ne Gagne& Edward L. Deci, 2005, 331-333)

وبناء على ماسبق ذكره أشارت دراسات وبحوث سابقة إلى مفهوم الدافعية الداخلية للإنجاز لدى المعلم في مراحل دراسية متنوعة كدراسة كل من: إسماعيل الهلول (٢٠١١) حيث هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الدافع للإنجاز، وقد قسم الباحث عينة الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين: مجموعة تجريبية "٣٤" معلماً ومعلمة ومجموعة ضابطة "٣٤" معلماً ومعلمة بمرحلة التعليم الأساسي بغزة، كما هدفت دراسة هبة حسن (٢٠١٤) إلى التعرف على النمط السلوكي (أ، ب) والصلابة النفسية وفعالية الذات كمحددات الدافعية للإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال، كما هدفت زهراء سعد (٢٠٢١) إلى التعرف تأثير الدافعية للإنجاز على سلوك الفرد والمجتمع، ويتضح من التنظيم الهرمي للدوافع أن الدافعية للإنجاز ترتبط بتحقيق الأهداف وتقدير الذات والرضا عن النفس وهي المفاهيم الأساسية التي نسعى إلى غرسها في نفوس أبنائنا الصغار من خلال معلمات رياض الأطفال.

ولقد سعت دراسات وبحوث سابقة إلى تناول مفهوم الدافعية المهنية بشكل عام بالبحث والدراسة وذلك من خلال التعرف على أسباب إنخفاض أو إرتفاع الدافعية المهنية لدى المعلم في مراحل عمرية أكبر من مرحلة الطفولة المبكرة منها دراسة كل من: فاطمة الصالحى؛ وريا المنذري (٢٠١٣)، ودراسة هشام حسين (٢٠١٦) التي حددت أبعاد الدافعية المهنية للتدريس لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الابتدائية هذه الأبعاد تتضمن بالترتيب: العبء التدريسي، الحوافز، فرص التقدم الوظيفي، الظروف الخاصة وبيئة العمل، كما سعت دراسة عباس

الركابي (٢٠١٩) إلى التعرف على أسباب ضعف الدافعية المهنية عند مدرسي ومدرسات مادة الفيزياء للصف السادس العلمي التطبيقي والإحيائي وذلك من وجهة نظرهم.

ومن الجدير بالذكر إتفاق بعض الدراسات والبحوث السابقة على دراسة مفهوم الدافعية للعمل لدى المعلمين ومنها: دراسة أماني أبو عيشة (٢٠١٩) التي سعت إلى التعرف على درجة الدافعية لدى المعلمين العاملين في وزارة التربية والتعليم، دراسة مريم أبو شنب (٢٠٢٠) التي سعت إلى التحقق من وجود علاقة بين الأمن الوظيفي والدافعية للعمل لدى المعلمين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة، وتعرف دافعية المعلم بكونها الميل والرغبة المستمرة في تعليم كل ما هو جديد، والتفوق والإنجاز، والتغلب على الصعاب التي تواجه الطالب، وتوجيه هذا الميل والرغبة في تحقيق الأهداف المرغوبة والارتقاء بمستويات العلم.

وطبقاً للدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت بدراسة الدافعية الداخلية المهنية بوجه عام لدى المعلم ومعلمات الطفولة المبكرة بوجه خاص أوضحت أن الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة ترتبط بكفاءتهن الذاتية، وخبرتهن السابقة، وما تلقين من برامج تدريبية تحسن من مستوى أدائهن في العمل مع الأطفال، وهذا ما أشارت إليه دراسة ياسمين الفضلي (٢٠١٣) التي سعت إلى التعرف على الدافعية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال في ضوء بعض المتغيرات الذاتية كالخبرة والحالة الاجتماعية، والمشاركة بالدورات التدريبية، ونوع التخصص، وأظهرت النتائج أن الدافعية الداخلية أعلى من الدافعية الخارجية لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة الكويت.

ويستخلص الباحثان مما سبق أن الأفراد ذوي الدافعية الداخلية المهنية المرتفعة يكونون أكثر نجاحاً في دراستهم، ويحصلون على ترقيات ونجاحات في إدارة أعمالهم أكثر من ذوي الدافعية المنخفضة، كما يتجنبون المهام السهلة بل يميلون إلى اختيار مهام متوسطة الصعوبة، كذلك لديهم رغبة قوية في الحصول على تغذية راجعة حول أدائهم، ولا يرغبون في العمل الذي تتساوى فيها رواتب الموظفين، بينما يتسم ذوي الدافعية المهنية المنخفضة بأنهم يتجنبون المهام الصعبة جداً ربما لارتفاع احتمالات الفشل فيها.

رابعاً: الضغوط النفسية: The psychological stress

وتعرف الضغوط النفسية بأنها "شعور الفرد بحالة من التوتر النفسي الشديد ويحدث له؛ نتيجة العوامل الداخلية والتي تشمل الصراع مع النفس والطموح والتفكير، كما تحدث بسبب عوامل خارجية وتشمل مجموعة من المتغيرات البيئية (الوفاة- والخسارة المادية- والهجرة)، والتي تخلق عنده حالة من إختلال التوازن الإنفعالي وإضطرابات في السلوك خلال التفاعلات الاجتماعية المختلفة". (محمد عبد الله، ٢٠٠٤، ١١٤-١١٥)

ويوضح معجم علم النفس الضغوط النفسية بأنها مصطلح يستخدم للدلالة على حالات الفرد كرد فعل للتأثيرات السلبية المختلفة التي تقع عليه وتكون بالغة القوة تؤدي إلى إحداث تغيرات انفعالية لديه؛ نتيجة الإجهاد النفسي، كما تؤثر بدورها على إحداث تغيرات في العمليات العقلية فتمثل بالنسبة له تهديد، وبنية دافعية متحولة تظهر على سلوكه وأنشطته اليومية. (النايعة محمد، ٢٠١٦، ١٦-١٨)

وتعرف الضغوط النفسية بأنها "عبارة عن مجموعة من الآثار الشائعة على جسد الأفراد؛ نتيجة تعرضهم لمجموعة من المطالب التي تفرض عليهم من خلال البيئة المحيطة وتسبب أعباء لديهم". (نهاد محمود، ٢٠١٧، ١٤-١٥)

وتتمثل أعراض الضغوط النفسية في الاستجابات الفسيولوجية للضغط محددة بشكل جيد، وتشمل الاستجابات تفعيل مجموعة متنوعة من الهرمونات والأنظمة الكيميائية العصبية في جميع أنحاء الجسم، فإذا فشل الجسم لإيقاف إطلاق الكورتيزول (هرمون التوتر)، يتسبب في الإجهاد المزمن للفرد، يمكن أن تشمل التأثيرات طويلة المدى لهذا الضغط في قمع التوتر، والتأثير على وظائف المناعة والمساهمة في ضعف الذاكرة، وكذلك تدمير متلازمة التمثيل الغذائي حيث يفقد الفرد المضغوط المعادن في العظام وبالتالي يتسبب في ضمور العضلات.

(R M Sapolsky&et al, 2000, 55)

وتنشأ الضغوط النفسية نتيجة حدوث عدم توازن بين الفرد وبينته وبين التحديات التي يواجهها وقدرة الشخص على مواجهة هذه التحديات، وفي هذا السياق تكمن مظاهر الضغوط النفسية في مجموعة من اضطرابات تتضح أعراضها في الجانب النفسي والاجتماعي. (محمد عبد الله، ٢٠٢٣، ١٢٩)

ولقد تعددت أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية من خلال التعامل الفعال مع المشكلة التي سببت الضغوط النفسية، وإعادة التفسير الإيجابي للمواقف الضاغطة، الحصول على الدعم الاجتماعي، ضبط الذات لدى الفرد وتحمله المسؤولية، وتقبل الواقع والإيمان بالقضاء والقدر، والاستناد إلى ميكانيزمات الدفاع كالأساليب الإيجابية، والانسحاب، والتبرير، والإنكار، وأساليب الإحجام السلبية. (أمال عبد المنعم، ٢٠٠٦، ١٦-١٨)

وتتضح آليات التعامل مع الضغوط النفسية في مواجهة المشكلات والأحداث الضاغطة وتتم من خلال طريقتين هما وتسمى الطريقة الأولى: الضبط السلوكي: وهي تعنى أن تتم المواجهة السلوكية متمركزة حول الموقف الضاغط المشكل وهي طريقة فعالة لأنها تتضمن محاولات ضبط النفس والسيطرة على الأحداث المنفرة المسببة للضغط النفسي، بينما تسمى الطريقة الثانية: التكيف الإنفعالي مع المشكلة: وهي طريقة يستخدمها الفرد للتخفيف من الضغوط النفسية الناجمة عن الموقف المشكل الذي سبب الضغط النفسي فيقوم بعملية التفرغ الإنفعالي من أجل التحكم في التوتر والقلق الذي يشعر به نتيجة هذا الضغط باستخدام ميكانزمات دفاعية. (نايل أحمد، ٢٠٠٩، ٩٦-٩٧)

ويستخدم الفرد المعرض للضغوط النفسية ميكانيزم الإنكار الذي يعد من آليات الدفاع الشائعة للتعامل مع الضغوط النفسية كما يعد أحد ميكانزمات الدفاع التي يستخدمها الفرد من أجل إبعاد الأشياء التي تسبب له القلق والتوتر والخوف عن منطقة الوعي؛ ليجنب الفرد واقعه المؤلم وما يسببه له من شعور بالضغط؛ نتيجة قلق ومخاوف وأفكار سلبية حيث يتم كبت إنفعالاته من خلال دفع الأفكار المؤلمة والمؤذية إلى دائرة اللاشعور، ثم يقوم الفرد بإزاحة تلك الإنفعالات الضارة من خلال إعادة تمثيل تلك الانفعالات المكتوبة في اللاشعور، كما يستخدم الفرد ميكانيزم التكوين العكسي ومن خلاله يعبر في استجابات مضادة عن دوافعه الغير مقبولة عن الأحداث الضاغطة والانفعالات السلبية تجاه المواقف والأشخاص والأحداث والأفكار التي سبقت الانفعال حيث يظهر مشاعر الحب بدلاً عن الكراهية. (سمير شيخاني، ٢٠٠٣، ١٨-٢٠)

كما يستخدم الفرد المتعرض للضغوط النفسية ميكانيزم التسامى حيث يقوم بتوجيه طاقته العقلية المرتبطة بالدوافع الغير مقبولة إلى استجابات مقبولة اجتماعياً ونفسياً كإعلاء إشباع دوافع العدوانية الناجمة عن تلك الضغوط إلى استجابات الرياضة، وميكانيزم الاسقاط هو حيلة دفاعية لاشعورية وفيه ينسب الفرد المتعرض للضغط النفسي ما فى نفسه من عيوب إلى أشخاص آخرين؛ بهدف حماية ذاته من القلق، والتوتر، والخوف الذى ينشأ عن الصراعات الداخلية لدى هذا الفرد ويحاول التخلص منها. (آمنة البطي، ٢٠١٨، ٢٣)

ويوجد نوعان من الضغوط النفسية وهي ضغوط ايجابية؛ وضغوط سلبية وتوضح كالتالى: الضغوط الإيجابية: وهى التى تمنح دافعاً للعمل وتساعد على التفكير، وتحت على التعبير عن الانفعالات والمشاعر، وتمنح الاحساس بالمتعة والإنجاز، تساعد الفرد على النوم الجيد، كما تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل، وتمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة، بينما توضح الضغوط السلبية: وهى التى تسبب إنخفاضاً في الروح المعنوية، وشعوراً بتراكم العمل، تدعو للتفكير في الجهد المبذول: تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها، تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل، تسبب للفرد الشعور بالأرق، تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل.

(بطرس حافظ، ٢٠٠٦، ٥٥)

وتسمى الضغوط الجيدة بالإجهاد الفائق، ويمكن أن يكون مفيداً للفرد بالفعل، على عكس الضغوط السيئة، حيث يمكن أن تساعد الضغوط الجيدة في تركيز الطاقة وتحفيز الأداء بالنسبة لبعض الأفراد، بينما عادة ما تسبب الضغوط السيئة القلق والهم والتوتر، وانخفاض الأداء، وبالتالي يشعر الفرد بعدم الإرتياح، ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل أكثر خطورة إذا لم تتم معالجته.

(عمر النعاس، ٢٠٠٨، ٢٠)

وتتمثل الضغوط النفسية السلبية في مجموعة من الضغوط الداخلية السلبية وتشمل: قلق البناء الجسمي الاجتماعي: حيث يشعر الفرد بالقلق، حينما يلاحظ الآخرون بناءه الجسمي، الذي يكون مختلفاً عنهم في بناءه، ليكون بذلك عصبياً وسريع الإدراك عند تقييمه جسمانياً، وهذا يعكس طريقة تفسيره للمواقف الحياتية

المختلفة، ويكون هؤلاء الأفراد أكثر تقرير لتعرضهم للضغوط، عند التفكير في أجسامهم، وبالتالي تقدير الذات السيء عند ذوي الاحتياجات الخاصة، يساهم بشكل كبير في استقطاب الضغط النفسي، خاصة المتعلق بتواصلهم مع الآخرين.

(عبد العزيز محمد، ٢٠٠٥، ٣٨)

وتتضمن الضغوط الداخلية السلبية: قلق السمة: وتتضمن الميل إلى الاستجابة لمواقف عصبية ذات درجات مختلفة في حالة القلق، وييدي الأفراد ذوي سمة القلق فروقاً فردية في عملية إدراك المواقف، بحيث يعتبروها أكثر تحديداً مقارنة بغيرهم من الأفراد الذين لا يتصفون بهذه السمة، كما تتضمن الضغوط الداخلية السلبية حالة القلق: والتي استجابة عادية عكس سمة القلق، بالإضافة إلى هذه المصادر الداخلية للضغط مصادر أخرى، وهي على سبيل المثال: الطموح المبالغ فيه، كذلك ضعف المقاومة الداخلية أي الاستعداد النفسي لقبول المرض.

(أحمد جلال، ٢٠٠٨، ١٤٧)

كما تتضمن الضغوط الداخلية أيضاً الضغوط العاطفية: حيث أن العاطفة لدى الإنسان غريزة اختصاصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات، فهي تمثل لبني البشر، وهي واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني، فعندما يعاق الإنسان في الاستقرار العاطفي لسبب من الأسباب تضطرب حياته النفسية، حيث يتضح الانفعال في درجات معقولة، يحمي الإنسان من الخطر، ويعبئ طاقاته للعمل والنشاط ويدفعه على مقاومة الأخطار، والأعداء لمواجهة المستقبل، لكن في بعض الحالات قد تتحول انفعالاته إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية، والاجتماعية لما فيه من وظائف بدنية، وما يرتبط بها من صحة أو مرض

(محمد كامل، ٢٠٠٤، ١١)، (أحمد الغرير؛ أحمد أبو أسعد، ٢٠٠٩، ٣٣-٣٤)

وقد تتمثل الضغوط الخارجية السلبية الأكثر شيوعاً في: صراعات العلاقات في المنزل، ومسؤوليات العمل الجديدة أو المتزايدة، زيادة المطالب، الأزمات المالية، وفقدان أحد الأفراد في الأسرة، مشاكل صحية، والانتقال إلى موقع جديد، أو التعرض لوحد أو أكثر من الحوادث الصادمة مثل: حادث سيارة، ويعد معرفة كيفية اكتشاف علامات التوتر هي الخطوة الأولى في إدارة آثاره الضارة، وتشمل بعض الأعراض الجسدية والنفسية والعاطفية الأكثر شيوعاً للإجهاد المزمن ما

يلي: سرعة دقات القلب، إرتفاع ضغط الدم، الشعور بالارهاق، صعوبة النوم، الخوف من أن الضغوطات لن تختفي، وأفكار مستمرة حول واحد أو أكثر من الضغوطات، الانسحاب الاجتماعي، ومشاعر الحزن، والإحباط، وفقدان السيطرة العاطفية، والتطبيب الذاتي. (Schneiderman & et al, 2005, 2-5)

خامساً: الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة:

The psychological stress of early childhood female teachers

قد يواجه معلمات الطفولة المبكرة في حياتهن العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداثاً قد تتطوي على الكثير من مصادر التوتر، وعوامل التحدي في كافة مجالات الحياة وخاصة الحياة المهنية، وتعتبر إنفعالات المعلمين والعاطفة لديهم ذات صلة ليس فقط برفاهتهم ولكن أيضاً بأداءهم في الفصول الدراسية، ومع ذلك، فإن الأبحاث المتعلقة بمشاعر المعلمين كانت بطيئة في الظهور، ولا توجد عموماً مقاييس لتقييمها.

ومن هذا المنطلق هدفت دراسة علي حمد (٢٠٠٢) إلى توضيح العلاقة بين الضغوط النفسية بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة، ودراسة (Anne C. Frenzel & et al (2016) التي اهتمت بتطوير (مقاييس إنفعالات المعلمين) مكونة من ثلاثة مشاعر تتمثل في: الاستمتاع، والغضب، والقلق وتعتبر الأكثر صلة بسياق التدريس.

ولقد فسرت الضغوط النفسية psychological stress الطبيب الكندي "هانز سيلى" في نظريته أنها تكون بمثابة إنذار فسيولوجي للأحداث السلبية التي يستجيب لها الجسم كنوع من المقاومة وتتمثل في الحزن، وتضارب الانفعالات، أو الانضغاط، وهناك عوامل تسمى الضواغط Stressors، أو مثيرات الضغوط وتتطلب من الجسم الاستجابة لها. (حسن عبد المعطى، ٢٠٠٦، ٢٧-٣٠)

وتمثل الضغوط النفسية المؤثر الأساسي على السلوك، وتوجد هذه الضغوط في بيئة الفرد، بعضها مادي وبعضها الآخر بشري، وتدفع هذا المؤثر الشخص؛ كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به، والضغط إما أن يؤدي إلي إشباع حاجاته أو تجنبها. (ماجدة عبيد، ٢٠٠٨، ٣٨)

كما تمثل الضغوط النفسية أكثر العوامل المسببة لإصابة الفرد بالفصام، في كثير من الأحيان كعامل يسرع بالإصابة بالذهان لدى الأفراد الضعفاء نفسياً، ومع ذلك، لم يتم اختبار نموذج الضغط والأستعداد مستقبلياً في المرضى باعتباره مؤشراً للذهان، يتم في التأثيرات البيولوجية للتوتر محور الغدة النخامية الكظرية، والتي تنظم إطلاق المنشطات لجسم الفرد، بما في ذلك الكورتيزول، شهدت العقود القليلة الماضية فهماً متزايداً للتأثيرات العصبية للتوتر.

(Philip J. Dewe& et al, 2012, 24-28)

وبهذا الصدد أوضحت دراسة (Rabkin, J. G. (1980) أن أحداث الحياة الضاغطة لها تأثير كبير على إصابة الأفراد بالفصام: مراجعة للأدبيات البحثية، كما أوضحت دراسة (Cheryl Corcoran& et al (2003) أنه يتم تضمين الضغط النفسي والاجتماعي في سلسلة مسببات التوتر والفصام.

ولقد اهتمت بعض الدراسات السابقة بدراسة مصادر الضغوط النفسية الخاصة بالعمل لدى المعلم كدراسة كل من: عبد الفتاح خليفات؛ عماد الزغلول (٢٠٠٣) التي أوضحت مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، كما أوضحت دراسة بلال بدران (٢٠١٧) مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في الأردن واستراتيجيات التعامل معها من وجهة نظرهم في ضوء بعض المتغيرات.

سادساً: التشخيص الفارق بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات النفسية الأخرى:

ويوضح الباحثان أنه يتداخل المفهوم الضغط النفسي الذي يعبر عن حالة من التوتر والضيق النفسي والجسدي الذي يحدث للفرد نتيجة تعرضه لمعيقات تتحدى قدراته وإمكاناته؛ فتسبب تلك الحالة السلبية في اختلال توازنه الجسدي والنفسي مع مفاهيم نفسية مشابهة؛ مما يتسبب في الخلط بينهم، وإزالة هذا الخلط بين المفاهيم تم التمييز بين مفهوم الضغوط النفسية، والاحترق النفسي، والإجهاد النفسي، والإحباط، والقلق كالتالي:

يقصد بالاحترق النفسي Psychological Burnout بأنه استجابة للضغط المستمر والمزمن الذي يؤدي إلى الإجهاد مادي أو نفسي للفرد، وينشأ كنتيجة

للمواقف والأحداث الضاغطة والعوامل الشخصية والعوامل المتعلقة بالعمل التي تتجاوز طاقة الفرد وقدرته على التحمل، بينما الضغوط النفسية تعنى استجابة انفعالية غير سارة للحدث الضاغط. (محمد غانم، ٢٠٠٩، ٢٠).

وبهذا الصدد أشارت دراسة رحاب صديق (٢٠٠٩) إلى الآثار النفسية نتيجة أدوار معلمة الطفولة المبكرة الموكلة إليها وتسبب الاحتراق النفسي لديها في ظل نظام الدمج التربوي للأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة "المنغوليين" مع الأطفال العاديين، ولقد تم استخدام المنهج الإكلينيكي (دراسة الحالة) لثلاث معلمات يعانين من الإحترق النفسي خلال عملهن؛ ولقد اتفقت دراسة Fatima Al-Adwan & Majed Al-Khayat (2017) مع هدف الدراسة السابقة في التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة الطفولة المبكرة في المدارس الحكومية والخاصة برياض الأطفال، ودراسة Adrijana Jevtić & Antonija Halavuk (2018) التي هدفت إلى التعرف على تأثير الاحتراق المهني لدي معلمي مرحلة الطفولة المبكرة على الدور الوظيفي من منظور متطلبات الوظيفة والموارد، كما هدفت دراسة Diana D.Schaack & et al (2020) إلى معرفة مستوى الرفاهية الاجتماعية والعاطفية لمحترفي الرعاية في الطفولة المبكرة.

ويقصد بالإجهاد النفسي: psychological pressure بأنه عدم قدرة الفرد على تحمل الأحداث الضاغطة التي تواجهه، كما أنه نتيجة فسيولوجية للضغوط النفسية في بيئة العمل، ويتضح الفرق بين الإجهاد والضغط أن الإجهاد ينشأ من الفرد فقط؛ بينما الضغوط النفسية تنشأ من عوامل خارجية كالبيئة المحيطة بالفرد كبيئة العمل أو الأسرة وغيرها، وتنشأ أيضاً من العوامل الداخلية الخاصة بالفرد، فغالباً ما تكون تجربة الضغط سواء كانت متخيلة أو حقيقية تجعل الفرد يفكر أو يشعر أو يتصرف بطرق معينة وتكون مصدراً للانزعاج والاضطراب المعرفي والعاطفي، بالإضافة إلى عدم القدرة على التكيف، والتي قد يكون تصحيحها هدفاً رئيسياً في العلاج النفسي. (أحمد الغرير؛ أحمد أبو أسعد، ٢٠٠٩، ٣٤-٣٥)

ويعبر الإحباط: frustration عن حالة إنفعالية غير سارة تحدث نتيجة إعاقة الفرد عن الوصول لأحد الأهداف الهامة التي يريد تحقيقها، أو منعه من التصرف بالطريقة التي يفضلها للقيام بعمله، وتعتبر الضغوط النفسية في بيئة

العمل سبباً رئيسياً ومباشراً لحدوث الإحباط، والإحباط يعبر عن الجانب السلبي للضغط النفسي. (على عسكر، ٢٠٠٣، ٢٥)

ويعرف القلق: anxiety بأنه عملية إنفعالية تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية لدى الفرد التي تحدث كرد فعل لنوع معين من الضغوط ويعد حالة غير محددة تعبر عن عدم شعوره بالسعادة إتجاه حياته بالمستقبل، نتيجة لتعرضه للضغط ونقص إشباع الحاجات النفسية وغيرها من الحاجات الضرورية والمتطلبية وفقاً لمرحلته العمرية التي يمر بها، ويختلف القلق عن الضغوط النفسية في أن تلك الضغوط لها جانب سلبي وجانب إيجابي والقلق هو الجانب السلبي، وبالتالي الضغوط النفسية السلبية تعتبر سبباً مباشراً لظهور القلق ويعتبر القلق من أكثر الأعراض السيكلوجية لتلك الضغوط لدى الفرد وخاصة في بيئة عمله.

(حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦، ١٩-٢١)

سابعاً: العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة:

إنه توجد علاقة ارتباطية بين أداء الفرد ونشاطه وحيويته، فكلما كانت صحته النفسية جيدة كلما كان حيويته ونشاطه وأدائه مرتفع والعكس صحيح، وكلما سيطرت الضغوط النفسية على أفكار الفرد وإنفعالاته وتفاعلاته الإجتماعية، كلما أثر سلباً على إنتاجيته للعمل أو أى أداء مطلوب منه، وحياته الشخصية بوجه عام؛ وبالتالي يشعر بالفشل والإحباط. (فاروق عثمان، ٢٠٠١، ٣٣)

وتعتبر الدافعية الداخلية المهنية للمعلم واحدة من أهم المتغيرات المؤثرة في معظم مخرجات العملية التعليمية وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة؛ لأنها مرحلة تبنى فيها اللبنة الأساسية في شخصية الطفل، وتتنظر نظرية الدافعية على أنها عملية تشتمل على كل من: التوجه الذاتي من جانب الفرد القائم على تحقيق الذات، والتوجه الاجتماعي في سياق البيئة المحيطة، والقائم على تلبية احتياجاته ومتطلبات البيئة المحيطة. (ربيع رشوان، ٢٠٠٦، ٣٢٠)

وتعد الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد لها آثار سلبية وعواقب وخيمة على أدائه في مهنته وصحته الجسدية وأسرته، وجوانب شخصيته أيضاً من الناحية العقلية والوجدانية وتكيفه الاجتماعي؛ لذا تؤثر سلباً على صحته النفسية.

(أحمد عبد الخالق، ٢٠١٥، ١٣)

وتتسبب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في خفض مستوى دافعيته للأداء، وتدني إنتاجيته في العمل ونشاطه وحيوته؛ مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاك النفسي والإحترق النفسي أيضاً، فالضغط النفسي يلحق الإنسان أينما كان، ويحيط بحياته من جميع الجهات، ولتحقيق هدف معين في حياته، دائماً وأبداً يكون طريق الوصول إليه محفوف بالضغط النفسي فهو على حد قول "هانز سيللي" ملح الحياة، لكن إذا زاد عن الحد المعقول، فإنه سيؤدي لا محالة إلى نتائج وخيمة بالفرد. (طه حسين؛ سالمة حسين، ٢٠٠٦، ٣٦)

ولقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام كبير من الباحثين؛ ولذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديه، وهذا ما أثبتته العديد من الدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان حيث أشارت نتائج بعض من الدراسات والبحوث السابقة إلى تأثير صراع الأدوار لدى معلمات الطفولة المبكرة على الصحة النفسية لديهن كدراسة دراسة بن رحال أميرة (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومستوى التوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال بالمسيلة وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) مربية من مربيات رياض الأطفال، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي واستعانة بمقياس الضغط النفسي ومقياس التوافق المهني؛ ودراسة ريم عبد المجيد (٢٠٢٢) والتي أشارت نتائجها إلى أن صراع الأدوار كأحد مصادر الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة يؤثر على صلابتهن النفسية.

ولقد أوضحت دراسة نجاته البدور (٢٠٠٧) العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى الدافعية لدى مديري المدارس بالأردن، ودراسة شيخة البادية (٢٠٢٢) التي أوضحت نتائجها وجود علاقة بين الضغوط النفسية ومظاهر الصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة بعمان حيث تتضح الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية في الأعراض الممثلة لها كالأعراض الفسيولوجية وهي تلك المظاهر التي تطرأ على الجسد بالإضافة إلى ظهور الأعراض الإنفعالية والاجتماعية.

ويستخلص الباحثان مما سبق عرضه في مقدمة البحث والمشكلة، وما تم عرضه من أطر نظرية ودراسات سابقة عربية أو أجنبية أن الضغوط النفسية من

أهم العوامل التي تؤثر تأثيراً مباشراً في إنتاجية الفرد ومستوى أدائه وذلك في مختلف مجالات الحياة والأنشطة اليومية بشكل عام والمجال التعليمي بشكل خاص خلال مجال عمل المعلمات مع الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة بعد تفعيل نظام الدمج التربوي بالإضافة إلى متطلبات الجودة الشاملة لمؤسسات رياض الأطفال؛ ونظراً لطبيعة العمل مع الأطفال وكثرة الأدوار الملقاة على عاتقهن تسبب ضغوط نفسية تؤثر على الدافعية الداخلية المهنية، تلك الدافعية تعتبر من العناصر المؤثرة في الأداء التدريسي لديهن، وكلما ارتفع مستوى الدافعية الداخلية المهنية لديهن؛ كلما استطعن التدريس بكفاءة، وتحفيز أطفالهن للتعلم، وتحقيق أهداف التعلم السلوكية؛ وبالتالي يحققن نجاح كبير في بناء النشء بمرحلة الطفولة المبكرة، وبذل قصارى جهدهن للوصول إلى حلول للمشكلات التي تواجه الأطفال العاديين وذوى الإعاقات البسيطة المدمجين، والخروج بأفكار جديدة قد تثري العلم والمعرفة لديهم، كما تنمي تفكيرهم الإبداعي.

وبالتالي يجب مساعدة معلمات في التخلص من الضغوط النفسية، وذلك لا يحدث إلا من خلال برنامج إرشادي معرفي مستند إلى فنيات اليقظة العقلية، حيث أن هذا النوع من البرامج الإرشادية لا يقوم على تغيير محتوى الفكر أو تحديد المعتقدات الخاصة بالضغوط النفسية بل يركز على الوعي بالأفكار والمشاعر وتدريب المعلمات على إعادة البناء المعرفي لديهن.

ثامناً: اليقظة العقلية لدى معلمات الطفولة المبكرة:

The mindfulness of early childhood female teachers

يعد معلمات الطفولة المبكرة لهن دوراً فعالاً في خلق بيئات تعليمية داعمة اجتماعياً وعاطفياً للأطفال الصغار، ومع ذلك، هناك ندرة في الأبحاث التي تدرس الخصائص النفسية الاجتماعية للمعلمين فيما يتعلق بأبعاد بيئات التعلم الجيدة، علاوة على ذلك، لا يُعرف سوى القليل عن العلاقة بين الخصائص النفسية والاجتماعية للمعلمين، ومواقفهم تجاه الأطفال الذين يجدون أن سلوكهم يمثل تحدياً. (Patricia A. Jennings, 2014, 236)

وتعد اليقظة العقلية للمعلمين مهارات بسيطة من أجل السلام والإنتاجية في الفصل الدراسي، فقد تؤثر الخصائص النفسية والاجتماعية للمعلمين على قدرتهم

على الحفاظ على بيئات الفصول الدراسية المثالية والعلاقات الداعمة مع تحديات الطلاب، وبفحص بيانات من التقارير الذاتية ل ٣٥ معلماً في مرحلة ما قبل المدرسة عن الرفاهية *well being*، اليقظة العقلية *mindfulness*، " الشفقة بالذات" *self-compassion* فيما يتعلق بملاحظات جودة الفصل الدراسي، وتقييمات المقابلات شبه المنظمة حول الطفل الذي اختاره المعلم باعتباره الأكثر تحدياً. (Patricia A. Jennings, 2016, 288)

كما تتضح بعد تقييم الصلاحية الاجتماعية وتقييم التدخل العلاجي من خلال ممارسات اليقظة العقلية لدى المعلم مع طلابه أهمية اليقظة العقلية؛ لمساعدة المعلمين في التعرف على التفاعل العاطفي، والتنظيم والتخطيط الجيد في فصولهم الدراسية. (Douglas Worthen & James K. Luiselli, 2016, 903)

والجدير بالذكر أن العديد من الدراسات والبحوث السابقة أشارت في برامجها الإرشادية أن معلمات الطفولة المبكرة يواجهن عدد الضغوط من الواجبات نحو الأطفال، ومن أدوارهن المتعددة التي يتعين عليهن الإلتزام القيام بها، وبالتالي يقلقن بشأنها؛ مما يشكل سبباً رئيسياً للإنغماس في الضغوط النفسية؛ نتيجة التفكير في تحقيق أهداف العمل، وبالتالي سيكون لها آثار غير مرضية على صحتهم النفسية كدراسة كل من: إيمان عبد الحميد (٢٠٢٠)، دراسة أحمد السيد (٢٠٢١).

والجدير بالذكر أيضاً ما أوضحت الدراسات السابقة عن أهمية اليقظة العقلية لدى المعلم كدراسة كل من: Joshua C. Felver & Patricia A. (2015) التي أوضحت أهمية اليقظة العقلية لدى المعلمين ودورها في اكتساب مهارات لتحقيق السلام ومهارات الإنتاج داخل الفصل الدراسي، وهدفت دراسة Eunhye Hur (2016) & et al إلى التعرف على معتقدات معلمي مرحلة الطفولة المبكرة التي تركز على الطفل؛ والتعرف على العلاقات الإرتباطية المباشرة وغير المباشرة بمناخ العمل والرفاهية المرتبطة بالوظيفة، والتعرف على العوامل الإيجابية كالكفاءة الذاتية والدعم المهني.

تاسعاً: برنامج إرشادي معرفي مستند إلى اليقظة العقلية:

A cognitive counselling program based on mindfulness

تعرف اليقظة العقلية باسم التأمل الذهني وقد استخدمت على نطاق واسع خلال العقود الماضية؛ لتقليل التوتر لأنها تحدث وعياً لا يحكم على اللحظة الحالية

ويركز على تخفيف المعاناة من خلال قبول الخبرة الحالية تنظر إلى اليقظة العقلية كونها حالة من الوعي الشعوري للمعلومات، وتعد مجال مرن للقدرة العقلية يسمح برؤية منفتحة على الخبرات العقلية والحسية للفرد بدون إصدار أحكام، كما أن اليقظة العقلية هي تطوير الفرد لحالة عقلية تمتاز بالمرونة من خلال ابتكار فئات تصنيفية جديدة توسع الرؤى وتزيد فرص الإثبات على كل ما هو جديد.

(حيدر إبراهيم، ٢٠١٩، ٣١-٣٢)

وتتمثل أهمية اليقظة العقلية في أنها تعمل على كبح التفكير الإجتزاري المسيطر على العقل لدى الفرد الذي يعد حالة غير سارة له، وتأمل الأفكار والمشاعر بتوازن وقبول أكبر؛ ما يعزز قدرتنا على الانتباه، ويقلل الإرهاق الوظيفي؛ لأن هذا النوع من التفكير يعيد تأجيج مشاعر الإنزعاج والإستياء من المواقف الضاغطة، ويؤدي إلى مزيد من الأفكار التي تأخذ صاحبها في حلقة فارغة تجذبه إلى دائرة التشتت، ويظهر ذلك في ردود أفعاله، حيث أن هذا الاجترار يعمل على الانسحاب من الحاضر إلى الماضي أو المبالغة في التفكير في أحداث مستقبلية قد لا تحدث أبداً، كما ظهرت فائدتها في سرعة التعافي من الأمراض ورفع المناعة النفسية لمواجهة الضغوط النفسية.

(Schultz & et al, 2015, 972)

ويمكن الإستناد إلى اليقظة العقلية من خلال مجموعة مبادئ تتضمن المبدأ الأول: الملاحظ الواعية "وتتمثل في قدرة الفرد على ملاحظة الذات جسدياً، وعقلياً، وملاحظة ما يمر بها من تغيرات وأحداث في الوقت الحالي"، والمبدأ الثاني: الوصف " ويتمثل في امتلاك الفرد للقدرة اللغوية وتمكنه من التعبير عما يمر به من أحداث والتي تساعده من توصيل أفكاره بطريقة سليمة"، والمبدأ الثالث: التصرف بإدراك واعي " ويعني قدرة الفرد على الاستجابة بشكل مدرك للوضع الحالي ولديه وعي بأهدافه وطموحاته"، والمبدأ الرابع: "عدم الحكم" ويعني عدم إصدار أحكام سواء بشكل إيجابي أو سلبي على الأفكار أو العواطف أو الأحداث، المبدأ الخامس: "عدم التفاعل" أي القدرة على عدم التأثر بما يمر به الفرد من أحداث، وعدم الإنغماس في المشاعر السلبية التي يمكن أن يتعرض لها.

(Patricia A Jennings, 2016, 286)

وتعد برامج الإرشاد المعرفي من البرامج الإرشادية الهامة حيث تتمتع بقبول كبير لدى ممارسي ومعالجي الصحة النفسية وأكثرها استخداماً لديهم، تلك البرامج تنوع فيها الفنيات الإرشادية التي تشمل الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية، لما تتسم به بأنها تتعامل مع الاضطرابات النفسية المتنوعة من منظور ثلاثي الأبعاد، إذ يتعامل العميل مع تلك الاضطرابات معرفياً وانفعالياً وسلوكياً، بالإضافة إلى استخدامه لاستراتيجيات المواجهة التي تسهم في منع حدوث إنتكاسة. (عادل عبد الله، ٢٠٠٠، ١١-١٢)

ومن هذا المنطلق أشارت نتائج دراسة (Suvi Nieminen & Nina Sajaniemi (2016 بعد الاستناد إلى مراجعة شاملة لإحدى وعشرين دراسة بحثية كمية، إلى أن تصميم البحث التجريبي، قد يكون النهج الأكثر فعالية في إظهار فائدة اليقظة العقلية، وتتفق معها دراسة كل من دراسة الحسين سيد (٢٠٢١)، ودراسة صالح الخوالدة؛ سمية أبو رأس (٢٠٢١) التي أشارت إلى أن برامج الإرشاد المعرفي المستندة إلى فنيات اليقظة العقلية؛ تسهم في تجاوز المواقف الضاغطة من خلال تقبلها والانفتاح عليها أى مواجهتها بدلاً من الهروب، وذلك من خلال اكتساب مهارة توجيه الوعي والانتباه لمختلف الخبرات.

****تعقيب الباحثان على التأصيل النظري للبحث والدراسات السابقة:**

لقد رأى الباحثان بلا شك أن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية إلى أنواع عديدة من الضغوط النفسية والتي تؤثر على أدائه في حياته الشخصية والعملية أيضاً، حيث ينخفض مستوى الدافعية لديه؛ بسبب الإحباط الناتج عن تلك الضغوط؛ ولاسيما يعد مناخ العمل في برامج رعاية الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة له آثار مهمة على معتقدات معلمات تلك المرحلة التي تركز على الطفل من خلال التصدي للضغوط النفسية الناجمة عن التحديات التي تواجههن نتيجة طبيعة العمل مع الأطفال العاديين والمدمجين من ذوى الإعاقات البسيطة، ولقد استنتج الباحثان من نتائج الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بمتغيرات البحث الحالي أن من يمارسون اليقظة العقلية بانتظام يؤدون أداء أفضل وتخفض لديهم معدلات التوتر والقلق ويبدون أكثر توافقاً ورضاً عن نظرائهم الأقل يقظة عقلية؛ وتؤثر بدورها على تحسين مستوى دافعيته الداخلية للمهنة،

حيث تبدو دافعيتهن الداخلية للمعرفة والإنجاز وتحفيز الذات مرتفعة؛ مما يجعلها معلمة فعالة لديها إتجاه إيجابي نحو مهنتها؛ وتحقق تفاعلاً مثمراً مع الأطفال.

فروض البحث:

تحدد الفروض في البحث الحالي كالتالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية في (الأبعاد- والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الدافعية الداخلية المهنية في (الأبعاد- الدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية في (الأبعاد- والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الدافعية الداخلية المهنية في (الأبعاد- والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية (الأبعاد- والدرجة الكلية).
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الدافعية الداخلية المهنية (الأبعاد- والدرجة الكلية).
- ٧- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة.

متغيرات البحث: يتألف البحث الحالي من المتغيرات التالية:

المتغير المستقل: برنامج إرشادي معرفي مستند إلى اليقظة العقلية.

المتغير التابع: الدافعية الداخلية المهنية؛ الضغوط النفسية.

محددات البحث: تتحدّد نتائج البحث الحالي بالمحددات الآتية:

- المحددات المكانية: نفذ هذا البحث في بعض المدارس التجريبية بإدارتي غرب ووسط التعليمية في محافظة الإسكندرية.
- المحددات البشرية: تم تطبيق المقاييس التي أعدتها الباحثة في البحث الحالي على عينة استطلاعية لتقنينها، كما تم تطبيق البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية المعد بالبحث الحالي على عينة من معلمات الطفولة المبكرة ببعض المدارس التجريبية في محافظة الإسكندرية تتراوح أعمارهن من (٤٠ - ٥٥) سنة، حيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين وقد تم تحقيق التكافؤ بينهما.
- المحددات الزمانية: لقد تم تطبيق أدوات هذا البحث بداية من شهر سبتمبر لعام ٢٠١٩، وحتى منتصف شهر فبراير لعام ٢٠٢٠ خلال العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠.
- المحددات النوعية: يتحدد هذا البحث بمتغيراته المتمثلة في الدافعية الداخلية المهنية، والضغوط النفسية، برنامج إرشادي معرفي مستند إلى اليقظة العقلية.
- المحددات الموضوعية: وهي ترتبط بأدوات القياس الموضوعية المستخدمة في البحث والمتمثلة في مقياس الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة (إعداد الباحثان)، ومقياس الدافعية الداخلية المهنية (إعداد الباحثان)، كما تتحدد نتائج البحث بدرجة صدق وثبات هذين المقياسين، والبرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية (إعداد الباحثان).

منهج ومجتمع البحث وأدواته وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

لقد استخدمت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي للتحقق من العلاقة بين متغيرين، والمنهج شبه التجريبي ولقد اتبع الباحثان التصميم التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية، والضابطة) الذي يقوم على المقارنة بين عينة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، والمقارنة بين عينة أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي وفي القياسين البعدي والتتبعي؛ للتحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي مستند إلى اليقظة العقلية لخفض حدة الضغوط النفسية وتأثير فعاليته في تحسين الدافعية الداخلية المهنية

لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية الداخلية المهنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثانياً: مجتمع عينة البحث:

يتكون مجتمع عينة البحث من (٥٠) معلمة من معلمات الأطفال فى مرحلة الطفولة المبكرة من المرحلة العمرية (٤٠-٥٥) سنة ببعض مدارس التجريبية المطبق بها نظام الدمج للأطفال ذوى الإعاقات البسيطة بإدارة غرب ووسط التعليمية فى محافظة الإسكندرية (مدرسة الزهور، ومدرسة الإخلاص (أ) بإدارة غرب التعليمية)، (مدرسة بلقيس والجبرتي) بإدارة وسط التعليمية، ولقد بلغت عينة التجربة الإستطلاعية لتقنين أدوات القياس (٢٠ معلمة) من معلمات الأطفال بمرحلة الطفولة المبكرة اللاتي تراوحت أعمارهن ما بين (٤٠-٥٥) سنة، ولقد بلغت عينة البحث الأساسية (١٢) معلمة اللاتي تراوحت أعمارهن (٤٠-٥٠) سنة بمتوسط عمري (٣٥.٦٤) سنة وانحراف معياري (٦.٩٤) تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، ولقد إلتزم الباحثان بعدة شروط أثناء إختيار عينة البحث الحالى والتي تتمثل فى: أن تكون المعلمات بالفصول الدامجة للأطفال ذوى الإعاقة البسيطة، أن تكون المعلمات فى المدارس التجريبية بمحافظة الإسكندرية، وقام الباحثان بتحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر الزمنى ومستوى الضغوط النفسية والدافعية الداخلية المهنية، ويوضح جدول رقم (٢) التكافؤ بين المجموعتين.

تحقيق تكافؤ أفراد عينة البحث الاساسية "المجموعتين التجريبية والضابطة":

وللتحقق من تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادى المعرفي المستند إلى تم صياغة فرضية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية، ومقياس الدافعية الداخلية المهنية، والعمر الزمنى باستخدام اختبار "مان ويتى" لحساب دلالة الفروق بين متوسط الرتب لدرجات عينتين مستقلتين (المجموعتين التجريبية والضابطة) على المقياسين كما موضح بجدول (٢).

جدول (٢) يوضح دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى العمر الزمنى ومستوى الدافعية الداخلية المهنية ودرجة الضغوط النفسية باستخدام اختبار مان ويتى (ن=١٢)

المتغير	أفراد عينة البحث	(ن)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة(U)	قيمة z	مستوى الدلالة
العمر الزمنى	المجموعة التجريبية	6	167.00	13.08	64.50	0.433	0.643
	المجموعة الضابطة	6	147.00	11.62			
الضغوط النفسية	المجموعة التجريبية	6	157.00	13.38	63.50	0.606	0.544
	المجموعة الضابطة	6	136.00	11.82			
الدافعية الداخلية المهنية	المجموعة التجريبية	6	157.00	13.08	66.50	0.408	0.680
	المجموعة الضابطة	6	134.00	11.92			

لقد تبين من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية فى بين متوسط رتب درجات مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة، حيث بلغت "قيمة U) 63.50" وكانت دلالتها الاحصائية تزيد عن (٠.٠٥) وهى قيمة غير دالة إحصائياً مما يعنى عدم وجود فروق ومما يدل على أن المجموعتين التجريبية والضابطة وبالتالى هما مجموعتين متكافئتين فى مستوى الضغوط النفسية المرتفع، ويتبين أيضاً من الجدول رقم (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى بين متوسط رتب درجات مقياس الدافعية الداخلية المهنية حيث بلغت "قيمة U) 66.50" وكانت دلالتها الاحصائية تزيد عن (٠.٠٥) مما يعنى عدم وجود فروق وهى قيمة غير دالة إحصائياً مما يدل على أن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين وفقاً لمستوى الضغوط النفسية المرتفع، ومستوى الدافعية المهنية المنخفض.

كما يتبين من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى بين متوسط رتب درجات المجموعتين حيث بلغت "قيمة U) 64.50" وكانت دلالتها الاحصائية تزيد عن (٠.٠٥) مما يعنى عدم وجود فروق وهى قيمة غير دالة إحصائياً مما يدل على أن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين وفقاً للعمر الزمنى لديهما.

وبالتالى قد تحقق الفرض لتكافؤ عينة البحث الأساسية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد عينة البحث الأساسية المجموعة التجريبية والضابطة وفقاً لمتغيرات (العمر الزمنى- الدافعية المهنية-

مستوى الضغوط النفسية)، وذلك لعدم وجود دلالة إحصائية لقيمة (Z) المحسوبة الخاصة بهذه المتغيرات بين أفراد المجموعتين.

رابعاً: أدوات البحث:

- مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة: (إعداد الباحثان)

مفهوم مقياس الضغوط النفسية :

هو عبارة عن إجراء منظم لملاحظة سلوك الفرد ووصفه وذلك بمساعدة مقياس رقمي، فهو أداة تساعد على جمع البيانات، كما أنه مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك في ظل ظروف مضبوطة، وهو يقيس مستوى الضغط النفسي لدى المعلمات.

الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى تقدير مستوى إستجابة معلمات الطفولة المبكرة للضغوط النفسية الناجمة عن المواقف المزعجة لديهن.

وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته الأولية بملحق (٢) من (٤٠) مفردة موزعة علي (أربعة) أبعاد، وكل بعد له العبارات الدالة عليه، وتتمثل تلك الأبعاد في البعد الأول: الأعراض الجسدية، البعد الثاني: الأعراض النفسية، البعد الثالث: الأعراض الفكرية، البعد الرابع: الأعراض الإجتماعية).

السبب في إعداد المقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة:

تم إعداد المقياس من خلال الإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة حيث وجدت ندرة في الدراسات التي اهتمت بالتعرف على أعراض الضغوط ووصفها لدى معلمات الطفولة المبكرة، بينما اهتمت معظم هذه الدراسات بالتعرف على مصادر الضغوط ولقد أدرجت في أدوات القياس الخاصة بها مقياس التعرف على مصادر الضغوط كدراسة كل من: عيبر شرقاوى (٢٠١٣) التي هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدي المعلمات المبتكرات في مرحلة ما قبل المدرسة، ولقد هدفت دراسة زينب كاطع (٢٠١٦) تحديد الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال في البيت والروضة، ودراسة أسماء هزلة

(٢٠١٩/٢٠٢٠) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى معلمة القسم التحضيري بالجمهورية الجزائرية.

كما هدفت دراسة شيماء الشرقاوي (٢٠٢٢) إلى تحديد مصادر الضغوط النفسية المهنية التي تتمثل في (غموض الدور- الكفايات المهنية- العائد المادي- العلاقات النفسية والاجتماعية- المساندة الاجتماعية والإدارية- وطبيعة العمل- الماديات البيئية)، ودراسة وسام أحمد (٢٠٢٣) التي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الاطفال بمحافظة القاهرة في ظل جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات.

التعريفات الإجرائية لأبعاد مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة:

التعريف الإجرائي البعد الأول: الأعراض الجسدية: Physical symptoms

وهي عبارة عن مجموعة من المظاهر السلوكية تدل على الإنهاك الجسدي لدى معلمات الطفولة المبكرة نتيجة تعرضهن للضغوط تسبب اضطراب في وظائف أعضاء الجسم مما يصيبهن بالأمراض الفسيولوجية ويؤثر سلباً على صحتهن النفسية.

التعريف الإجرائي البعد الثاني: الأعراض النفسية: Emotional symptoms

وهي عبارة عن مجموعة من المظاهر السلوكية تدل على مظاهر اضطراب المزاج لدى معلمات الطفولة المبكرة نتيجة التعرض للضغوط؛ مما يصيبهن بالأمراض النفسية.

التعريف الإجرائي البعد الثالث: الأعراض الفكرية: Intellectual symptoms

وهي عبارة عن مجموعة من المظاهر السلوكية تدل على مظاهر اضطراب الفكر لدى معلمات الطفولة المبكرة نتيجة التعرض للضغوط؛ مما يؤثر سلباً على صحتهن النفسية.

التعريف الإجرائي للبعد الرابع: الأعراض الاجتماعية Interpersonal Symptoms:

وهي عبارة عن مجموعة من المظاهر السلوكية تدل على مظاهر اضطراب بالعلاقات الشخصية وتعبير عن إتجاه التفاعل الاجتماعي لدى معلمات الطفولة المبكرة مما يؤثر سلباً علي صحتهن النفسية.

الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية:

أولاً: صدق المقياس:

أ- الصدق التلازمي:

قام الباحثان بحساب صدق التلازمي من خلال المحك الخارجي لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات المعلمات علي المقياس ودرجاتهم علي مقياس الضغوط النفسية والذي أعدته زينب كاطع (٢٠١٦) ملحق (٣)، وقد بلغ معامل الارتباط بين أداء المعلمات علي المقياسين (**٠.٩٦٥) وهو معامل دال إحصائياً عند مستوي (٠.٠١).

جدول (٣) يوضح الصدق التلازمي لمقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المقياس
** 0.01	** ٠.٩٦٥	مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة
		مقياس الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال (المحك الخارجي) من إعداد زينب كاطع (٢٠١٦)

ب- الاتساق الداخلي للمقياس:

قام الباحثان باستخراج معاملات الارتباط لفقرات المقياس وأبعاده الفرعية من خلال حساب معامل الارتباط الثنائي بين درجة كل فقرة من فقرات كل بعد والدرجة الكلية لذلك البعد، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ككل موضحة بالجدول (٤، ٥، ٦، ٧، ٨).

جدول (٤) يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الاول (الأعراض الجسدية) مع الدرجة الكلية

للمقياس الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة (ن=٢٠)

م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
١	** 0.987	**0.976	٦	**0.916	** 0.940
٢	** 0.917	** 0.978	٧	** 0.913	** 0.965
٣	**0.918	** 0.960	٨	** 0.926	**0.934
٤	**0.914	** 0.930	٩	**0.919	** 0.964
٥	** 0.919	** 0.970	١٠	** 0.917	** 0.967

جدول (٥) يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثاني (الأعراض النفسية) مع الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة (ن=٢٠)

م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
١	** 0.882	** 0.872	٦	** 0.966	** 0.947
٢	** 0.826	** 0.870	٧	** 0.864	** 0.875
٣	** 0.838	** 0.868	٨	** 0.856	** 0.874
٤	** 0.924	** 0.933	٩	** 0.869	** 0.894
٥	** 0.952	** 0.937	١٠	** 0.987	** 0.983

جدول (٦) يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثالث (الأعراض الفكرية) مع الدرجة الكلية لمقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة (ن=٢٠)

م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
١	** 0.880	** 0.879	٦	** 0.946	** 0.949
٢	** 0.847	** 0.871	٧	** 0.818	** 0.885
٣	** 0.858	** 0.864	٨	** 0.836	** 0.838
٤	** 0.934	** 0.938	٩	** 0.889	** 0.874
٥	** 0.959	** 0.937	١٠	** 0.977	** 0.969

جدول (٧) يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الرابع (الأعراض الاجتماعية) مع الدرجة الكلية لمقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة (ن=٢٠)

م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
١	** 0.897	** 0.866	٦	** 0.916	** 0.940
٢	** 0.877	** 0.898	٧	** 0.811	** 0.865
٣	** 0.888	** 0.869	٨	** 0.826	** 0.831
٤	** 0.984	** 0.939	٩	** 0.819	** 0.864
٥	** 0.919	** 0.957	١٠	** 0.917	** 0.961

** دال عند مستوى ٠.٠١

جدول (٨) يوضح معامل الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية وبين الدرجة الكلية لمقياس صدق الاتساق الداخلي (ن=٢٠)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة
0.01	** 0.970	البعد الأول: الأعراض الجسدية
	** 0.960	البعد الثاني: الأعراض النفسية
	** 0.940	البعد الثالث: الأعراض الفكرية
	** 0.920	البعد الرابع: الأعراض الاجتماعية
	** 0.950	الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

ثانياً: ثبات المقياس:

أ- معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: لقد تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات لأبعاد المقياس (٠.٩٧٥) دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) كما هو موضح في جدول (٩)، وهو يعد معامل مرتفع يدل على قدر عال من الثبات.

جدول (٩) يبين معاملات ثبات أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة والثبات الكلي للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٢٠)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط "ألفا كرونباخ"	أبعاد مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة
0.01	070.9 **	البعد الأول: الأعراض الجسدية
	880.9 **	البعد الثاني: الأعراض النفسية
	030.9 **	البعد الثالث: الأعراض الفكرية
	910.9 **	البعد الرابع: الأعراض الاجتماعية
	075.9 **	الدرجة الكلية للمقياس

ب- معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار: لقد تم حساب معاملات الثبات، بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره أسبوعان وقد بلغ معامل الثبات (٠.٩٧٧) دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) كما يتضح في جدول (٤) وهو يعد معامل مرتفع يدل على قدر عال من الثبات وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية (٤٠) مفردة كما هو موضح بملحق (٤).

جدول (١٠) يبين معاملات ثبات أبعاد مقياس الضغوط النفسية والثبات الكلي للمقياس بطريقة إعادة الاختبار (ن=٢٠)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط "ألفا كرونباخ"	أبعاد مقياس تقدير مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة
**0.01	730.9 **	البعد الأول: الأعراض الجسدية
	810.9 **	البعد الثاني: الأعراض النفسية
	040.9 **	البعد الثالث: الأعراض الفكرية
	930.9 **	البعد الرابع: الأعراض الاجتماعية
	770.9 **	الدرجة الكلية للمقياس

ومما سبق يتضح أن المقياس على درجة عالية من الصدق والثبات حتى أصبح في صورته النهائية كما هو موضح بملحق (٤).

**** طريقة الاستجابة والتصحيح لمقياس الضغوط النفسية:**

تتراوح الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية بين (١٢٠-٤٠) درجة خام، حيث تشير الدرجة (١٢٠-١٠٠) إلى مستوى مرتفع من الاحساس بالضغوط النفسية وتتراوح بين، كما تشير الدرجة (٩٩-٦٠) إلى مستوى متوسط من الاحساس بالضغوط النفسية، كما تشير الدرجة (٥٩ فأقل) تدل على مستوى منخفض من الاحساس بالضغوط النفسية.

• مقياس الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة: (إعداد الباحثان)

مفهوم مقياس الدافعية الداخلية المهنية:

هو عبارة عن إجراء منظم لملاحظة سلوك الفرد ووصفه وذلك بمساعدة مقياس رقمي، فهو أداة تساعد على جمع البيانات، كما أنه مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك في ظل ظروف مضبوطة، وهو يقيس مستوى الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة.

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى تقدير مستوى الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة.

وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) مفردة موزعة علي (ثلاثة) أبعاد، وكل بعد له العبارات الدالة عليه، وتتمثل تلك الأبعاد في (البعد الأول: الدافعية الداخلية للمعرفة، البعد الثاني: الدافعية الداخلية للإنجاز، البعد الثالث: الدافعية الداخلية للتحفيز) موضح بملحق (٥).

السبب في إعداد المقياس:

وفي حدود اطلاع الباحثان توجد ندرة في الدراسات التي اهتمت بدراسة الدافعية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة، ولقد اعتمد الباحثان في إعداد من خلال الاطلاع على المقاييس في الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة متغير الدافعية المهنية ويوضحها الباحثان كالاتي:

- مقياس الدافعية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بالكويت إعداد: ياسمين الفضلي (٢٠١٣).
- مقياس الدافعية المهنية لدى موظفي الدراسات العليا إعداد: أمل عفيفي؛ وآخرون (٢٠١٩).

التعريفات الإجرائية لأبعاد مقياس تقدير مستوى الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة:

Intrinsic motivation for knowledge:

وهي عبارة عن مجموعة من المظاهر السلوكية تشير إلى الحالة التي يقوم فيها معلمات الطفولة المبكرة بنشاط ما تتعلمن فيه شيئاً جديداً خاص بالمهنة من أجل تحقيق المتعة والرضا.

Intrinsic motivation for achievement

وهي عبارة عن مجموعة من المظاهر السلوكية تشير إلى الحالة التي يقمن فيها معلمات الطفولة المبكرة بأنشطة صعبة في العمل مرتبطة بمهاراتهن؛ من أجل الشعور بالكفاءة عندما يرون نجاحهن، كما هذا الشعور سيجعلهن أكثر عرضة للمحاولة مرة أخرى للإنجاز أو إنشاء شيئاً يجعلهن أكثر كفاءة.

Intrinsic motivation for Stimulus:

تشير إلى مجموعة من المظاهر السلوكية تدل على النشاط والمتعة الحسية لمعلمات الطفولة المبكرة من أجل تجربة الأحاسيس الخاصة مثل الإثارة أو المرح لإنهاء المهام في العمل.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

أ- الصدق التلازمي:

قامت الباحثان في البحث الحالي بحساب الصدق التلازمي من خلال المحك الخارجي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات المعلمات علي

المقياس الدافعية فى البحث الحالى ودرجاتهم على مقياس الدافعية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بالكويت إعداد ياسمين الفضلى (٢٠١٣) ملحق (٦)، وقد بلغ معامل الارتباط على المقياسين (٠.٩٨٧*) وهو دال إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) موضح بالجدول التالي:

جدول (١١) يوضح حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية فى مقياس الدافعية الداخلية المهنية إعداد الباحثان والمحك الخارجى

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المقياس
** 0.01	** 0.987	مقياس الدافعية الداخلية المهنية (إعداد الباحثان)
		مقياس الدافعية المهنية (المحك الخارجى) إعداد/ ياسمين الفضلى (٢٠١٣)

ب- الاتساق الداخلى للمقياس:

لقد تم استخراج معاملات الإتساق الداخلى لعبارات المقياس وأبعاده الفرعية من خلال حساب معامل الارتباط الثنائى بين درجة كل عبارة من عبارات كل بعد والدرجة الكلية لذلك البعد، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ككل وتوضح بالجدول (١٢، ١٣، ١٤، ١٥)

جدول (١٢) يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الأول: الدافعية الداخلية للمعرفة مع الدرجة الكلية للمقياس الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة (ن=٢٠)

م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
1	**0.826	**0.819	6	** 0.946	**0.930
2	**0.833	** 0.821	7	**0.843	** 0.845
3	**0.838	** 0.862	8	**0.853	**0.831
4	**0.947	** 0.920	9	**0.827	**0.834
5	**0.929	** 0.916	10	**0.914	**0.940

جدول (١٣) يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثانى: الدافعية الداخلية للإنجاز مع الدرجة الكلية للمقياس الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة (ن=٢٠)

م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
1	** 0.847	**0.870	6	** 0.976	** 0.926
2	** 0.817	** 0.876	7	** 0.881	** 0.819
3	**0.839	** 0.824	8	** 0.886	**0.825
4	**0.974	** 0.974	9	** 0.879	** 0.884
5	** 0.973	** 0.910	10	** 0.967	** 0.980

جدول (١٤) يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثالث: الدافعية الداخلية للتحفيز مع الدرجة الكلية لمقياس الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة (ن=٢٠)

م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
1	**0.863	**0.879	6	**0.849	**0.970
2	**0.867	**0.871	7	**0.853	**0.875
3	**0.869	**0.822	8	**0.826	**0.871
4	**0.974	**0.971	9	**0.849	**0.874
5	**0.979	**0.917	10	**0.936	**0.971

جدول رقم (١٥) يبين معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس ومعامل الإتساق الكلي لمقياس الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة (ن=٢٠)

أبعاد مقياس الدافعية الداخلية المهنية	عدد المفردات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
البعد الأول: الدافعية الداخلية للمعرفة	10	**0.932	**0.01
البعد الثاني: الدافعية الداخلية للإنجاز	10	**0.987	
البعد الثالث: الدافعية الداخلية للتحفيز	10	**0.977	
الدرجة الكلية	60	**0.980	

ثانياً: ثبات المقياس:

أ- معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: قام الباحثان بحساب ثبات مقياس الدافعية المهنية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات لأبعاد المقياس (٠.٩٧٠) دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) كما هو موضح في جدول (١٦) وهو يعد معامل مرتفع يدل على قدر عال من الثبات.

جدول رقم (١٦): يبين معاملات ثبات الأبعاد المقياس ومعامل الثبات الكلي للمقياس الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٢٠)

أبعاد مقياس الدافعية الداخلية المهنية	عدد المفردات	معامل الارتباط ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
البعد الأول: الدافعية الداخلية للمعرفة	١٠	0.921	0.01
البعد الثاني: الدافعية الداخلية للإنجاز	١٠	0.936	
البعد الثالث: الدافعية الداخلية للتحفيز	١٠	0.954	
الدرجة الكلية للمقياس	٣٠	0.970	

ب- معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار: قام الباحثان بإيجاد معاملات الثبات، بطريقة إعادة التطبيق بعد أسبوعين من تاريخ التطبيق الأول للمقياس وقد بلغ

معامل الثبات (٠.٩٦٠) دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) كما يتضح في جدول (١٧)، وهو يعد معامل مرتفع يدل على قدر عال من الثبات. جدول رقم (١٧): يبيّن معاملات ثبات الأبعاد المقياس ومعامل الثبات الكلي لمقياس الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة بطريقة إعادة الاختبار (ن=٢٠)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط "إعادة الاختبار"	عدد المفردات	أبعاد مقياس الدافعية الداخلية المهنية
0.01	0.924	10	البعد الأول: الدافعية الداخلية للمعرفة.
	0.934	10	البعد الثاني: الدافعية الداخلية للإنجاز.
	0.964	10	البعد الثالث: الدافعية الداخلية للتحفيز.
	0.960	30	الدرجة الكلية

ومما سبق يتضح أن المقياس على درجة عالية من الصدق والثبات حتى أصبح في صورته النهائية كما هو موضح بملحق (٧).

** طريقة الاستجابة والتصحيح لمقياس الدافعية الداخلية المهنية: تتراوح الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية بين (٩٠-٣٠) درجة حيث تكون الدرجة المرتفعة معبرة عن مستوى مرتفع للدافعية الداخلية المهنية وتتراوح بين (٩٠-٧٠)، كما تشير الدرجة (٦٩-٣٠) إلى مستوى متوسط من الدافعية الداخلية المهنية، كما تشير الدرجة (٢٩ فأقل) تدل على الدرجة المنخفضة للدافعية الداخلية المهنية.

• برنامج إرشادي معرفي مستند إلى اليقظة العقلية لدى معلمات الطفولة المبكرة: (إعداد الباحثان)

الهدف العام للبرنامج الإرشادي المعرفي:

يتحدد الهدف العام للبرنامج الإرشادي المعرفي في استخدام فنيات اليقظة العقلية لخفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة.

الأهداف الخاصة للبرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية:

١. تعريف معلمات الطفولة المبكرة (أفراد المجموعة التجريبية) بمفهوم الضغوط النفسية وأعراضها.
٢. تعريف معلمات الطفولة المبكرة (أفراد المجموعة التجريبية) بمفهوم الدافعية الداخلية المهنية وأبعادها.

٣. تعريف معلمات الطفولة المبكرة (أفراد المجموعة التجريبية) مفهوم اليقظة العقلية، وأهمية اليقظة العقلية.
٤. تدريب معلمات الطفولة المبكرة (أفراد المجموعة التجريبية) على الملاحظة الواعية" (الانتباه) اليقظ".
٥. تدريب معلمات الطفولة المبكرة (أفراد المجموعة التجريبية) على تقبل الموقف دون إصدار أحكام.
٦. تدريب معلمات الطفولة المبكرة (أفراد المجموعة التجريبية) على التركيز على اللحظة الراهنة للموقف.
٧. تدريب معلمات الطفولة المبكرة (أفراد المجموعة التجريبية) على التنفس اليقظ.
٨. تدريب معلمات الطفولة المبكرة (أفراد المجموعة التجريبية) على التأمل اليقظ.
٩. تدريب معلمات الطفولة المبكرة (أفراد المجموعة التجريبية) على التأمل المتسامي.
١٠. تقديم تغذية راجعة عن توظيف اليقظة العقلية لدى (أفراد المجموعة التجريبية) لخفض حدة الضغوط النفسية.

أهمية البرنامج الإرشادي المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية: تتضح أهمية البرنامج من خلال النقاط التالية:

- ١- يساعد البرنامج في تعريف معلمات الطفولة المبكرة بأهمية اليقظة العقلية لهن، وبأهمية الدور الذي تؤديه فنيات اليقظة العقلية في خفض حدة الضغوط النفسية لديهن.
- ٢- يساعد البرنامج في تدريب معلمات الطفولة المبكرة (أفراد المجموعة التجريبية) على فنيات اليقظة العقلية في خفض حدة الضغوط النفسية لديهن.
- ٣- يساهم البرنامج الإرشادي المعرفي في خفض مستوى الضغوط النفسية؛ وتؤثر في تحسين مستوى الدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة؛ وبالتالي يساعدهن على مواجهة التحديات اللاتي يتعرضن لها خلال التعامل مع الأطفال العاديين والمدمجين.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية:
أولاً: الأسس العامة للبرنامج الإرشادي المعرفي:

لقد حرص الباحثان على تنوع الأسلوب الإرشادي المتبع فى الجلسات الإرشادية بحيث يتم الدمج بين الأسلوبين الجماعى ويتخلله الأسلوب الإرشادى الفردي.

ثانياً: الأسس النفسية والتربوية للبرنامج الإرشادى المعرفي:

لقد اهتم الباحثان بمراعاة الفروق الفردية بين أفراد المجموعة التجريبية وخصائصهم الشخصية، كما حرصت على أن يكون الهدف العام للبرنامج الإرشادى الذى تطمح إليه واضحاً.

ثالثاً: الأسس الاجتماعية للبرنامج الإرشادى المعرفي:

لقد حرص الباحثان على الاهتمام بكل فرد من أفراد المجموعة التجريبية التى سيطبق عليها البرنامج الإرشادى (معلمات الطفولة المبكرة) بدون أى تمييز لأى فرد منهم، كما استخدمت الباحثة الأسلوب الإرشادى الجماعى ويتخللها الأسلوب الإرشادى الفردي فى أحيان أخرى وفق ما تتطلبه الجلسات.

رابعاً: الأسس النفسية والفيولوجية للبرنامج الإرشادى المعرفي:

لقد حرص الباحثان على مراعاة الجوانب الإنفعالية والبدنية لدى معلمات الطفولة المبكرة (أفراد المجموعة التجريبية)، وذلك من خلال عدم مطالبتهن بالقيام بأداء أية أعمال خارج حدود استطاعتهم، مع التركيز على المهام التى تتناسب مع خصائصهن وقدراتهن؛ مما يؤثر على النواحي الإنفعالية والجسمية لديهن أثناء تطبيق جلسات البرنامج الإرشادى المعرفي، كما أعطي الباحثان لهن الفرصة للاسترخاء البدنى من خلال استخدام فنية التدريب على الاسترخاء، مع مراعاة الأسس التى تساعد الجسم على الوصول إلى الاسترخاء الهادىء؛ مما يساهم فى تدريبهن على خفض حدة الضغوط النفسية.

خامساً: الأسس الفلسفية للبرنامج الإرشادى المعرفي:

لقد استمد هذا البرنامج أصوله الفلسفية والنظرية من خلال نتائج البحوث والدراسات السابقة وتوصيات علماء النفس فى التنويه إلى التدريب على تدخلات الإرشاد المعرفي القائمة على اليقظة العقلية، واستخدام بعض فنيات النظرية السلوكية، حيث حرص الباحثان عند تصميم البرنامج الإرشادى على الأخذ فى

الاعتبار طبيعة كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية " أى المعلمات من حيث مستوى دافعيتهن الداخلية المهنية والضغط النفسية اللاتي تعرضن لها، ولقد راعي الباحثان أخلاقيات الإرشاد النفسي من خلال إخبار أفراد المجموعة التجريبية بشروط الإرشاد قبل البدء في تنفيذ الجلسات والمحافظة على سرية العلاقة الإرشادية وعلى المعلومات، والحفاظ على مبدأ المساواة بينهم، واحترام شخصية كل فرد في هذه المجموعة.

الفتيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية:

تتمثل الفتيات المستخدمة في البرنامج في الآتى: (المحاضرة- الحوار والمناقشة- التعزيز- النمذجة- الاسترخاء- الواجب المنزلي- فنيات اليقظة العقلية والتي تتضمن: (الملاحظة الواعية- التنفس اليقظ، التأمل اليقظ، تقبل الموقف دون إصدار أحكام، التركيز على اللحظة الراهنة للموقف، والتأمل المتسامي).

مصادر إعداد البرنامج الإرشادي المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية:

لقد قام الباحثان بالإطلاع على البرامج الإرشادية التي أبرزت فاعليتها من خلال الإستناد إلى اليقظة العقلية في الدراسات والبحوث السابقة كدراسة كل من: إيمان عبد الحميد (٢٠٢٠) التي أبرزت نتائجها فاعلية برنامجها القائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي في تنمية اليقظة العقلية ومهارات ما وراء المعرفة لدى طالب كلية التربية، دراسة أحمد السيد (٢٠٢١) التي أبرزت نتائجها فاعلية برنامجها الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية لتنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة، دراسة هاجر المغازي؛ محمد خليل (٢٠٢٣) والتي أبرزت نتائجها عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال.

الأسلوب الإرشادي المستخدم في تنفيذ البرنامج الإرشادي المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية:

لقد استند الباحثان على استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي والذي يقوم على التفاعل المتبادل بين المرشد والمسترشد من جهة وبين المسترشدين والتأثير بين بعضهم البعض من جهة أخرى، ويتخلل الإرشاد الجماعي إرشاد فردي من خلال تدريب لكل معلمة معلمات الطفولة المبكرة (المجموعة التجريبية) وفقاً لطبيعتهن وحسب ما تحتاجه كل جلسة إرشادية وذلك باستخدام مجموعة فنيات اليقظة العقلية والتي تسهم في خفض حدة الضغوط النفسية لديهن.

محتوى جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي المستند على اليقظة العقلية: ملحق (٨) لقد حرص الباحثان على انتقاء محتوى الجلسات بما يتفق مع أهداف البرنامج الإرشادي المعرفي، والإجراءات العملية بما تتضمنه من فنيات اليقظة العقلية وفنيات النظرية السلوكية والأسلوب الإرشادي والوسائل المستخدمة، ويشمل (١٧) جلسة تدريبية تنقسم إلى: (٦) جلسات فردية؛ (١١) جلسة جماعية، والجدول رقم (١٨) التالي يوضح ملخص محتوى جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية لدى معلمات الطفولة المبكرة.

جدول (١٨) يوضح ملخص محتوى جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية لدى أفراد

المجموعة التجريبية "معلمات الطفولة المبكرة"

رقم الجلسة	المدة الزمنية	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسات الفردية (٦ جلسات)	مدة الجلسة ٤٥ دقيقة	التهيئة للبرنامج الإرشادي المعرفي	<ul style="list-style-type: none"> إشاعة جو من الألفة والمودة بين المرشد والمسترشدين "المعلمات أفراد المجموعة التجريبية". حث المشاركات على الاسترخاء من الضغوط وتفرغ انفعالاتهن. تحديد الضغوط النفسية التي تعاني منها المعلمات أفراد المجموعة التجريبية". تحديد التحديات التي تواجه معلمات الطفولة المبكرة. 	المناقشة والحوار- التنفيس الاسترخاء- الانفعالي- التعزيز
١	٤٥ دقيقة	التعارف وبناء الثقة	<ul style="list-style-type: none"> تحقيق التعارف بين المرشد والمسترشدين (المعلمات أفراد المجموعة التجريبية). بناء الثقة بين الباحثة والمشاركات بالبرنامج الإرشادي. تبصير أفراد المجموعة التجريبية بقوانين البرنامج الإرشادي المعرفي. توضيح أهداف البرنامج الإرشادي المعرفي لدى أفراد المجموعة التجريبية. 	المناقشة والحوار- المحاضرة- التنفيس الإنفالي- التعزيز
٢	٤٥ دقيقة	الضغوط النفسية	<ul style="list-style-type: none"> تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم الضغوط النفسية. تعريف أفراد المجموعة التجريبية بأعراض الضغوط النفسية. تبصير أفراد المجموعة التجريبية بالآثار السلبية للضغوط النفسية. 	المناقشة- المحاضرة- الحوار- العصف الذهني- التعزيز- الواجب المنزلي
٣	٤٥ دقيقة	الدافعية الداخلية المهنية	<ul style="list-style-type: none"> تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم الدافعية الداخلية المهنية. تعريف أفراد المجموعة التجريبية بأهمية الدافعية الداخلية المهنية. 	المناقشة- المحاضرة- الحوار- التعزيز- الواجب المنزلي

رقم الجلسة	المدة الزمنية	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
٤	٤٥ دقيقة	اليقظة العقلية	<ul style="list-style-type: none"> تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم اليقظة العقلية. تعريف أفراد المجموعة التجريبية على أهمية اليقظة العقلية. 	محاضرة- التعزيز- الواجب المنزلي
٥	٤٥ دقيقة	"الملاحظة الواعية" الانتباه اليقظة	<ul style="list-style-type: none"> تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم الملاحظة الواعية " الانتباه اليقظة". تعريف أفراد المجموعة التجريبية على أهمية الملاحظة الواعية، تدريبهم على الملاحظة الواعية. 	المحاضرة، المناقشة والحوار، الانتباه اليقظة، النمذجة، التعزيز الواجب المنزلي
٦	٤٥ دقيقة	تقبل الموقف بدون إصدار أحكام	<ul style="list-style-type: none"> تعريف أفراد المجموعة التجريبية بفنية التقبل. تدريب أفراد المجموعة التجريبية على تقبل اللحظة الراهنة بدون إصدار أحكام. 	المحاضرة، المناقشة والحوار، النمذجة، التعزيز، التقبل، الاسترخاء- الواجب المنزلي
٧	٤٥ دقيقة	التركيز على اللحظة الراهنة للموقف	<ul style="list-style-type: none"> تعريف أفراد المجموعة التجريبية بفنية التركيز في اللحظة الراهنة. تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التركيز في اللحظة الراهنة. 	المحاضرة، المناقشة والحوار، النمذجة، التعزيز، التركيز على اللحظة الراهنة- الواجب المنزلي
٨	٤٥ دقيقة	التنفس اليقظة	<ul style="list-style-type: none"> تعريف أفراد المجموعة التجريبية فنية التنفس اليقظة. تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التنفس اليقظة. 	التنفس اليقظة، التعزيز، النمذجة، الواجب المنزلي
٩	٤٥ دقيقة	التأمل اليقظة	<ul style="list-style-type: none"> تعريف أفراد المجموعة التجريبية فنية التأمل اليقظة. تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التأمل اليقظة. 	لتأمل اليقظة، التعزيز، النمذجة، التأمل، الاسترخاء، الواجب المنزلي
١٠	٤٥ دقيقة	التأمل المتسامي	<ul style="list-style-type: none"> تعريف أفراد المجموعة لتجريبية فنية التأمل المتسامي. تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التأمل المتسامي. 	المحاضرة، المناقشة والحوار، الاسترخاء، التعزيز، التأمل المتسامي، الواجب المنزلي
١١	٥٠ دقيقة	جلسة ختامية	<ul style="list-style-type: none"> تقديم تغذية راجعة لدى أفراد المجموعة التجريبية عن موضوعات البرنامج الإرشادي. تقييم فعالية البرنامج من خلال إجراء القياس البعدي لمقياس مقياس الضغوط النفسية؛ ومقياس الدافعية الداخلية المهنية على أفراد المجموعة التجريبية. تطبيق استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي خلال الجلسة الختامية. 	التغذية الراجعة، الحوار والمناقشة، التعزيز

تقييم البرنامج الإرشادي المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية:

لقد تم بتقييم البرنامج المستخدم في البحث الحالي من خلال ثلاثة مراحل هي على النحو التالي:

أ- **التقييم المرحلي:** لقد تم هذا التقييم للتحقق من صدق البرنامج الإرشادي من خلال تطبيق جلساته على بعض معلمات الطفولة المبكرة، بهدف إبداء رأيهم حول ملائمة محتوى البرنامج الإرشادي لهن، وتوافقه مع الأهداف التي أعدت من أجلها، والسلامة اللغوية للمحتوى، وتم الأخذ بأرائهم وإجراء ما يلزم من تعديل.

ب- **التقييم البعدي:** تم تقييم البرنامج بعد الإنتهاء من تطبيقه من خلال تطبيق مقياس الدافعية الداخلية المهنية ومقياس الضغوط النفسية على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ومن ثم تمت المقارنة بين أفراد المجموعة التجريبية في درجاتهم على المقياس قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي، ثم مقارنة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ثم عرض استمارة تقييم خلال جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي لدى معلمات الطفولة المبكرة؛ لإبداء الرأي في موضوع كل جلسة موضحة بملحق (٩).

ج- **التقييم التبعي:** تم هذا النوع من التقييم للبرنامج الإرشادي المعرفي بعد مرور شهر من تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية "معلمات الطفولة المبكرة" وذلك بتطبيق مقياس الدافعية المهنية ومقياس الضغوط النفسية على أفراد المجموعة التجريبية، حيث تمت مقارنة نتائج أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي لمعرفة مدى استمرار فعالية البرنامج في التغلب على الضغوط النفسية ومدى استمراره فعاليته في تحسين الدافعية الداخلية المهنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الخطوات الإجرائية للبحث:

- ١- تحديد مشكلة البحث وأسئلته، وأهدافه، وأهميته، وفروضه.
- ٢- الإطلاع على الكتابات النظرية والدراسات السابقة العربية والأجنبية في ضوء متغيرات هذا البحث.
- ٣- الإطلاع على برامج الإرشاد المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية في الدراسات السابقة العربية والأجنبية للاستفادة منها في إعداد البرنامج الإرشادي المعرفي بالبحث الحالي.

- ٤- إعداد أدوات البحث كقياس الضغوط النفسية ومقياس الدافعية الداخلية المهنية وتقنينهما؛ للتحقق من صلاحيتهما للتطبيق من خلال تطبيقهما على عينة التجربة الإستطلاعية التي تم اختيارها واستخراج معامل الصدق والثبات بالأساليب الإحصائية المناسبة.
- ٥- اختيار عينة البحث الأساسية وتقسيمها إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية- المجموعة الضابطة) التي تظهر درجات مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية، ودرجة منخفضة على مقياس الدافعية المهنية حيث يتم تحقيق التكافؤ بين أفراد المجموعتين، كما يتم تحديد درجات التطبيق القبلي لهما.
- ٦- تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي على المجموعة التجريبية بواقع (١٠ جلسات فردية؛ ١٢ جلسة جماعية) إجمالي (٢٢) جلسة كل جلسة مدتها (٤٥) دقيقة، وتشمل كل جلسة على الأهداف الخاصة بها والفنيات والأسلوب الإرشادي المناسب لها؛ وذلك للتحقق من فروض البحث.
- ٧- تطبيق مقياس الضغوط النفسية، مقياس الدافعية الداخلية المهنية على عينة البحث الأساسية "معلمات الطفولة المبكرة" (المجموعة التجريبية- والمجموعة الضابطة) في الجلسة النهائية للبرنامج الإرشادي المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية لتحديد درجات القياس البعدي؛ وذلك للتعرف على مدى فعاليته.
- ٨- إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات؛ وللتحقق من فروض البحث، ومن ثم تحديد نتائج البحث وتفسيرها وتدعيمها بالدراسات السابقة العربية والأجنبية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: وقد اشتمل البحث على الأساليب الإحصائية الآتية:

- ١- المتوسطات والانحرافات المعيارية لمعرفة اتجاهات إجابات أفراد العينة.
- ٢- معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha من أجل اختبار ثبات أدوات البحث.
- ٣- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation لاختبار العلاقة بين المتغير المستقل والتابع.
- ٤- اختبار ويلكوكسون اللابارامتري لعينة واحدة Wilcoxon (W).

٥- اختبار مان ويتنى اللابرامتري لعينتين مستقلتين (Mann _ Whitney U)، وحساب قيمة (Z).

نتائج البحث وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

وينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي الضغوط النفسية والدافعية المهنية في (الأبعاد- والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية"

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار "مان- ويتنى" (Mann-Whitney Test) اللابرامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياسي الضغوط النفسية والدافعية المهنية، والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (١٩) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية باستخدام اختبار مان ويتنى وحساب قيمة "Z" (ن=١٢)

مقياس الضغوط النفسية	أفراد العينة	(ن)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد الأول	المجموعة التجريبية	٦	223.00	14.50	0.000	4.147	.٠٠١
	المجموعة الضابطة	٦	77.00	4.50			
البعد الثاني	المجموعة التجريبية	٦	222.00	15.50	0.000	4.137	.٠٠١
	المجموعة الضابطة	٦	76.00	6.50			
البعد الثالث	المجموعة التجريبية	٦	224.00	14.50	0.000	4.167	.٠٠١
	المجموعة الضابطة	٦	78.00	4.50			
البعد الرابع	المجموعة التجريبية	٦	227.00	17.50	0.000	4.162	.٠٠١
	المجموعة الضابطة	٦	79.00	6.50			
الدرجة الكلية	المجموعة التجريبية	٦	224.00	17.50	0.000	4.152	.٠٠١
	المجموعة الضابطة	٦	75.00	4.50			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

(٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطي رتب

درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس في القياس البعدي للبرنامج الإرشادي المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية لصالح أفراد المجموعة التجريبية "معلمات الطفولة المبكرة".

وتتنفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من: نورة دغوش (٢٠٢٠-٢٠٢١) التي أشارت إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية وانخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وإرتفاع مستوى الإنجاز الأكاديمي لديهم، كما أشارت نتائج دراسة بومجان نادية (٢٠١٥/٢٠١٦) إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى عينة مختلفة عن عينة البحث الحالي.

بينما تختلف نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من: Kirk Brown (2005) & Tim Kasser في فهم العلاقة بين السعادة والرفاهية البيئية واليقظة العقلية لدى المراهقين والشباب، وبفحص دور العوامل الثلاثة في تعزيز كل من الرفاهية الذاتية والسلوك المسؤول بيئياً، تقدم هذه النتائج أدلة على أسلوب حياة مستدام يعزز الرفاهية الشخصية والجماعية من خلال الاستناد إلى اليقظة العقلية، دراسة مريم عاشور (٢٠٢١) التي هدفت إلى فحص العلاقات بين متغيرات اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية وقلق المستقبل المهني، ومعرفة القوة التنبؤية لكل من اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية بقلق المستقبل المهني، كما هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى كل من: اليقظة العقلية، وفاعلية الذات الأكاديمية، وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الفلسطينية.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

وينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الدافعية المهنية في (الأبعاد- والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار "مان- ويتنى" Mann-Whitney Test) اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الدافعية الداخلية المهنية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٠) يوضح دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطى رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الدافعية الداخلية المهنية باستخدام اختبار مان ويتى (U) وحساب

قيمة "Z" (ن=١٢)

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة U	متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد (ن)	أفراد العينة	مقياس الدافعية المهنية
0.01	4.174	0.000	17.50	221.00	6	المجموعة التجريبية	البعد الأول
			5.50	76.00	6	المجموعة الضابطة	
0.01	4.173	0.000	14.50	212.00	6	المجموعة التجريبية	البعد الثانى
			4.50	74.00	6	المجموعة الضابطة	
0.01	4.176	0.000	16.50	220.00	6	المجموعة التجريبية	البعد الثالث
			5.50	77.00	6	المجموعة الضابطة	
0.01	4.172	0.000	18.50	222.00	6	المجموعة التجريبية	الدرجة الكلية
			6.50	78.00	6	المجموعة الضابطة	

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطى رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الدافعية المهنية والدرجة الكلية للمقياس فى القياس البعدى للبرنامج الإرشادى المعرفى المستند إلى اليقظة العقلية الذى طبقتة الباحثة على معلمات الطفولة المبكرة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة خلود العطاونة (٢٠٢٣) التى أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات كمتغير وسيط فى العلاقة بين اليقظة العقلية والإلتزام الوظيفى لدى المعلمين فى المدارس الحكومية فى محافظة الخليل بفلسطين.

وتختلف نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة سحر عبد الحميد (٢٠١٨) التى أشارت نتائجها إلى فعالية برنامجها فى تحسين جودة حياة معلمات رياض الأطفال وتأثيره الفعال فى تنمية الكفايات المهنية لديهن، بينما هدفت دراسة أمل عفيفي؛ وآخرون (٢٠١٩) إلى اختبار فاعلية برنامج تدريبي فى تنمية الدافعية المهنية لدى الموظفين الدارسين بالمعهد القومى للتدريب الجمركي، كما هدفت

دراسة (Shannon T. Lipscomb ٢٠٢٢) إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية لمعلمي مرحلة الطفولة المبكرة والدعم المهني تتنبأ بالمشاركة في العمل. نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

وينص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية في (الأبعاد- والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار "ويلكوكسون" (**Wilcoxon Test**) اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، والجدول رقم (٢١) التالي يوضح ذلك:

جدول (٢١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكوكسون على مقياس الضغوط النفسية (ن=٦)

مستوى الدلالة	قيمة Z	متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	اتجاه الرتب	مقياس الضغوط النفسية
0.01	3.074	00.00 6.50	00 79.00	0	الرتب السالبة	البعد الأول
				6	الرتب الموجبة	
				6	المجموع	
0.01	3.073	00.00 6.50	00 79.00	0	الرتب السالبة	البعد الثاني
				6	الرتب الموجبة	
				6	المجموع	
0.01	3.076	00.00 6.50	00 79.00	0	الرتب السالبة	البعد الثالث
				6	الرتب الموجبة	
				6	المجموع	
0.01	3.072	00.00 6.50	00 79.00	0	الرتب السالبة	البعد الرابع
				6	الرتب الموجبة	
				6	المجموع	
0.01	3.062	00.00 6.50	00 78.00	0	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
				6	الرتب الموجبة	
				6	المجموع	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (معلمات الطفولة المبكرة)

على أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.

وتتفق نتائج الفرض مع نتائج دراسة (Sol Seo & Jongil Yuh 2022) التى أوضحت التأثير الإيجابى لليقظة العقلية على التفاعل بين معلمات مرحلة الطفولة المبكرة والطفل، كما هدفت إلى التعرف على اليقظة الذهنية والصمود وعلاقتها بالضغوط المرتبطة بالعمل لدى معلمي مرحلة الطفولة المبكرة، كما تتفق معها دراسة (Liu Yang&et al 2023) التى أشارت نتائجها إلى أن اليقظة الذهنية فى التدريس أدار كلاً من العلاقات المباشرة وغير المباشرة بين بيئة العمل المتصورة والعلاقة بين المعلم والطفل، وتفسر النتائج بأنها تعمل على توسيع فهمنا لكيفية تأثير بيئة العمل المتصورة على تطور العلاقة بين المعلم والطفل، علاوة على ذلك، يشير الدور الوقائى لليقظة الذهنية فى التدريس إلى أن تعزيز اليقظة الذهنية قد يكون تدخلاً مفيداً لمنع إرهاق معلمي رياض الأطفال، وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى تحسين جودة التفاعل بين المعلم والطفل والرعاية فى مرحلة الطفولة المبكرة.

وقد تختلف نتائج هذا الفرض مع دراسة كل من: دراسة Ryan Erbe& David K Lohrmann (2015) التى هدفت إلى الاستناد إلى استخدام استراتيجيات اليقظة العقلية للتخلص من الضغط لدى المراهقين، دراسة Sunita (2019) Tiwari1& Pooja Garg التى هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية (MDF) والأداء الوظيفي (JP) للموظفين، التى أوضحت أهمية اليقظة الذهنية فى دعم الأداء الوظيفي للموظفين يعملون فى تكنولوجيا المعلومات بالهند، رانيا المحروف (٢٠٢٢) التى أشارت نتائجها إمكانية تحسين مستوى تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعى وذلك من خلال بناء برنامج قائم على اليقظة العقلية حيث تختلف فى عينة الدراسة المطبق عليها البرنامج، بينما تتفق فى الاستناد على استراتيجيات اليقظة العقلية فى برنامجها.

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

وينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على

مقياس الدافعية الداخلية المهنية في (الأبعاد- والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي"

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار "ويلكوسون" (**Wilcoxon Test**) اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، والجدول (٢٢) التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٢) يوضح دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكوسون على مقياس الدافعية الداخلية المهنية (ن=١٠)

مقياس الدافعية الداخلية المهنية	اتجاه الرتب	(ن)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعده الأول	الرتب السالبة	0	00	00.00	2.017	0.01
	الرتب الموجبة	6	77.00	5.50		
	المجموع	6				
البعده الثاني	الرتب السالبة	0	00	00.00	2.081	0.01
	الرتب الموجبة	6	77.00	5.50		
	المجموع	6				
البعده الثالث	الرتب السالبة	0	00	00.00	2.016	0.01
	الرتب الموجبة	6	77.00	5.50		
	المجموع	6				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	0	00	00.00	2.127	0.01
	الرتب الموجبة	6	77.00	5.50		
	المجموع	6				

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الدافعية الداخلية المهنية والدرجة الكلية للمقياس في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وتتفق نتيجة هذا الفرض في دراسة الدافعية لدى معلمات الطفولة المبكرة مع نتائج دراسة كل من: هبة حسن (٢٠١٤) التى استهدفت التعرف على العلاقة بين النمط السلوكى (أ، ب) والصلابة النفسية وفعالية الذات كمحددات لدافعية الإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال؛ ودراسة منال الصمادى (٢٠٢١) التى سعت إلى التحقق من العلاقة بين التدفق النفسى ودافعية الإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال، بينما تختلف نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة: Patricia P. Schultz & et al (2014) التى أوضحت نتائجها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية

بين اليقظة الذهنية ومناخ العمل والحاجة النفسية إلى الرضا في رفاهية الموظف، دراسة إنتصار الشافعي (٢٠٢٢) التي استهدفت فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية حيث أسفرت نتائجها عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين العصابية كأحد العوامل الكبرى للشخصية واليقظة العقلية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وبين كل من العوامل الآتية (المقبولية، الانبساطية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة).

نتائج الفرض الخامس وتفسيرها:

وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية (الأبعاد- والدرجة الكلية)"

جدول (٢٣) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية باستخدام اختبار ويلكوسون وحساب قيمة Z على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي والتتبعي

مستوى الدلالة	قيمة Z	متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	اتجاه الرتب	مقياس الضغوط النفسية
0.344	0.974	3.00	7.00	1	الرتب السالبة	البعد الأول
			14.00	2	الرتب الموجبة	
				3	التساوي	
				6	المجموع	
0.170	1.730	3.00	6.00	1	الرتب السالبة	البعد الثاني
			30.00	2	الرتب الموجبة	
				3	التساوي	
				6	المجموع	
0.374	1.376	3.00	18.00	1	الرتب السالبة	البعد الثالث
			40.00	2	الرتب الموجبة	
				3	التساوي	
				6	المجموع	
0.185	1.072	4.00	20.00	1	الرتب السالبة	البعد الرابع
			44.00	2	الرتب الموجبة	
				3	التساوي	
				6	المجموع	
0.165	1.062	3.00	18.00	1	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
			42.00	2	الرتب الموجبة	
				3	التساوي	
				6	المجموع	

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس فى القياس البعدى والتبعي، حيث كانت قيم (Z) المحسوبة بين القياسين لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية له غير دالة إحصائياً، مما يعنى استمرار فعالية البرنامج الإرشادى المعرفى المستند إلى اليقظة العقلية فى التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة (أفراد المجموعة التجريبية) المطبق عليهن جلسات البرنامج الإرشادى بعد مرور شهر من القياس البعدى.

وقد تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما اهتمت به بعض الدراسات السابقة فى مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الأطفال فى مرحلة الطفولة المبكرة كدراسة كل من: داليا محمد (٢٠١٩) التى هدفت إلى الكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي وأثره فى خفض الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال، دراسة شيما الشرفاوى (٢٠٢٢) التى هدفت إلى التعرف على وجود فروق فى الضغوط النفسية المهنية بين معلمات الأطفال ضعاف السمع زارعى القوقعة ومعلمات الأطفال العاديين فى مرحلة رياض الأطفال.

وقد تختلف نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من: ناهد رواد (٢٠١٧) التى أشارت نتائجها إلى فاعلية برنامج معرفى سلوكى لتنمية إدارة الذات كمدخل لخفض الإحترق النفسى لدى معلمات الحضائنة، دراسة محمد حميدة (٢٠١٩) التى أظهرت نتائجها فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية فى تنمية التدفق النفسى وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

نتائج الفرض السادس وتفسيرها:

وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتبعي على مقياس الدافعية الداخلية المهنية (الأبعاد- والدرجة الكلية)" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار "ويلكوكسون" ((Wilcoxon Test) اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (معلمات الطفولة المبكرة) فى القياسين البعدى

والمتبعي لمقياس الدافعية الداخلية المهنية للتعرف على استمرارية فعالية البرنامج الارشادي المستند إلى اليقظة العقلية في تحسين الدافعية الداخلية المهنية لدى أفراد العينة المطبق عليها البرنامج، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٤) يوضح دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية باستخدام اختبار ويلكوكسون وحساب قيمة Z على مقياس الدافعية الداخلية المهنية فى القياس البعدى والتبعي

مقياس الدافعية المهنية	اتجاه الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد الأول	الرتب السالبة	1	6.00	3.00	0.953	0.341
	الرتب الموجبة	2	15.00	3.50		
	التساوى	3				
	المجموع	6				
البعد الثانى	الرتب السالبة	1	6.00	3.00	1.733	0.181
	الرتب الموجبة	2	30.00	3.50		
	التساوى	3				
	المجموع	6				
البعد الثالث	الرتب السالبة	1	17.00	3.00	1.276	0.354
	الرتب الموجبة	2	43.00	3.50		
	التساوى	3				
	المجموع	6				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	1	18.00	4.60	1.352	0.184
	الرتب الموجبة	2	48.00	6.87		
	التساوى	3				
	المجموع	6				

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الدافعية الداخلية المهنية والدرجة الكلية للمقياس فى القياس البعدى والتبعي، حيث كانت قيم (Z) المحسوبة بين القياسين لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية غير دالة إحصائياً، مما يعنى استمرار فعالية البرنامج الإرشادى المعرفى المستند إلى اليقظة العقلية فى تحسين الدافعية الداخلية المهنية لدى أفراد المجموعة التجريبية المطبق عليها جلسات البرنامج الإرشادى لتخفيف حدة الضغوط النفسية لديهم بعد مرور شهر من التطبيق البعدى.

وقد تتفق نتائج هذا الفرض مع نتيجة دراسة واحدة وهى دراسة ياسمين الفضلى (٢٠١٣) التى استندت إلى برنامج إرشادي لتحسين الدافعية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة ولكن لم تستخدم فنيات اليقظة العقلية، ونظراً لندرة وجود الدراسات التى اهتمت بدراسة الدافعية الداخلية المهنية بشكل خاص لدى معلمات الطفولة المبكرة وذلك فى حدود علم الباحثان.

وقد تختلف نتائج هذا الفرض الفرض مع نتائج دراسة كل من: محمد مصطفى (٢٠١٩) التى أسفرت نتائجها عن فعالية برنامجها الإرشادي القائم على اليقظة العقلية لخفض مشكلات التنظيم الإنفعالي وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين، كما أسفرت نتائج دراسة" صالح الخوالدة؛ وسمية أبو رأس (٢٠٢٢) عن فاعلية برنامجها الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في الأردن، دراسة وليد خليفة (٢٠٢٢) التى أظهرت نتائجها فاعلية برنامجها الارشادي القائم على اليقظة العقلية فى تحسين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى المرشدين التربويين بالأردن.

نتائج الفرض السابع وتفسيرها:

وينص على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة"

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين درجات مقياس الضغوط النفسية والدافعية الداخلية المهنية لدى أفراد المجموعة التجريبية باستخدام معادلة "بيرسون" كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٥) يوضح حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي لضغوط النفسية

والدافعية الداخلية المهنية

المقياس	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة الإحصائية
مقياس الضغوط النفسية	-٠.٦١٨	٠.٠٥
مقياس الدافعية الداخلية المهنية		

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين درجات عينة البحث (٦) معلمات على مقياس الضغوط النفسية، ودرجاتهن على مقياس الدافعية الداخلية المهنية، ويفسر الباحثان تلك النتيجة على أنها قد ترجع إلى وجود هذه العلاقة إلى أن معلمات الطفولة المبكرة

يواجهن ضغوط نفسية بدرجة كبيرة تنشأ نتيجة طبيعة الأدوار الموكلة إليهن خلال التعامل اليومي مع الأطفال العاديين والمدمجين من نوى الإعاقات البسيطة؛ مما يحتاج منهن بذل جهد كبير للتعامل معهم وتلبية احتياجاتهم النفسية والتربوية والتعليمية، وبالتالي تسهم في التقليل من دافعيتهن المهنية ويسبب الإنهاك النفسي وبالتالي يقلل من تقتهن بأنفسهن؛ مما يؤثر على أدائهن في العمل.

وبصدد نتائج هذا الفرض تتفق معه نتائج بعض الدراسات السابقة حيث أشارت دراسة ياسمين الفضلي (٢٠١٣) إلى وجود علاقة بين الدافعية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال وبعض المتغيرات الذاتية لديهن، حيث كشفت دراسة نجاة البدور (٢٠٠٦) عن مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية بالأردن.

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من: أنسى قاسم (٢٠٠٠) التي أشارت إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية المهنية لدى معلمة الطفولة المبكرة وخاصة في مرحلة الروضة وبعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات الديمغرافية نبيل الجندي؛ وسمر العمرى (٢٠١٧) التي أظهرت نتائجها عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة الخليل بغزة، دراسة محمد بخيت؛ آخرون (٢٠١٩) التي كشفت عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والدافعية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال، دراسة نواف المطيرى (٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والدافعية للإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال.

بينما تختلف نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من: ندى الخطيب (٢٠٢١) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات والكفاءة المهنية لدى معلمات رياض الأطفال، دراسة نايف الفريح؛ ومعاذ السحبياني (٢٠٢١) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الكفايات التدريسية والدافعية المهنية لدى معلمي صعوبات التعلم. وقد تختلف نتائج هذا الفرض مع دراسة كل من: رضا جبر (٢٠٢١) التي هدفت إلى التعرف على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل

المهني واليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكليات التربية، دراسة دينا معوض (٢٠٢١) التي هدفت إلى التحقق من وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية جامعة المنصورة، أماني الصواف (٢٠٢٢) التي استهدفت التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية التعليم العام والتعليم الفني، دراسة دعاء الكيال (٢٠٢٣) هدفت للتعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي.

تعقيب الباحثان على نتائج البحث:

لقد إتضح من نتائج الفروض السابقة الدور الهام الذي تلعبه فنيات اليقظة العقلية في مساعدة معلمات الطفولة المبكرة الذين يعانون من ضغوط نفسية في خفض حدة تلك الضغوط وتحسين الدافعية الداخلية المهنية لديهم من خلال تدريبهم على التأمل اليقظ الواعي، وعلى تركيز انتباههم نحو المواقف الراهنة، وعدم التسرع في إصدار الأحكام، والتنفس اليقظ والتأمل اليقظ والتأمل المتسامي؛ مما يساهم في مساعدتهن على التفكير الواعي اليقظ، والابتعاد عن التفكير المتسرع، كما يساهم في إرتفاع مستوى ثقتهن في أنفسهن، مما ساعد ذلك في تحفيز دافعيتهن الداخلية للمهنة.

كما إتضح من خلال نتائج البحث أن المعلمات المشاركات في البرنامج الإرشادي أكدن أن جلسات المقدمة لهن قد حققت لهن الفائدة وعبرن عن ذلك بنسبة (١٠٠%)، كما أنهن استطعن تحديد المواقف الضاغطة وهذا بنسبة (١٠٠%) كما أن المعلمات تعلمن تحديد الحديث الذاتي السلبي المتعلق بالمواقف الضاغطة لديهن، بالإضافة إلى ذلك أنهن تعلمن استبدال الحديث الذاتي السلبي بالحديث الذاتي الإيجابي، وقد تحقق هذا بنسبة (١٠٠%) مما يعني أن البرنامج الإرشادي المعد بالبحث الحالي قد حقق أهدافه الفرعية المتعلقة بتوعية المعلمات بفنيات اليقظة العقلية لخفض حدة الضغوط النفسية التي يتعرضن لها، بالإضافة

إلى فهمهن وإدراكهن للعلاقة بين الحديث الذاتي السلبي والاستجابة للضغط النفسي، وبالتالي التخلص من الضغوط النفسية.

ويستنتج الباحثان أنه كلما كانت معلمات الطفولة المبكرة لديهن قدرة على التحكم في إنفعالاتهن وإدارتهن لذاتهن بشكل مناسب مع المواقف التي تواجههن في عملهن مما يمكنهن من مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضن لها كلما مكنهن ذلك من تحقيق النجاح المهني لتقتهن بأنفسهن وإرتفاع مستوى دافعيتهن المهنية لتحقيق أهدافهن في مهنتهن السامية في تنمية شخصية الأطفال والحفاظ على صحتهم النفسية، كما أشار الباحثان إلى أن مستوى الدافعية المهنية المرتفع يجعل المعلمة تواجه ضغوطها النفسية بشكل أكبر، كما رأى الباحثان أن أغلبية الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمات الطفولة المبكرة؛ نتيجة شعورهن بالتوتر والقلق بسبب القضايا المتعلقة بالأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة المدمجين مع الأطفال العاديين، والمشكلات المتنوعة الناجمة عن هذا الدمج كظهور المشكلات اللغوية والإجتماعية والنفسية والسلوكية لدى الأطفال؛ مما يجعل هؤلاء الأطفال في حاجة إلى معلمة متفهمة لتلك المشكلات المتنوعة، وأن تكون لديها دافعية داخلية مهنية عالية تجعلها قادرة على مواجهة الضغوط النفسية وأعباء مهنتها السامية.

توصيات البحث: بناءً على نتائج البحث؛ يوصي الباحثان بما يلي:

١- ضرورة أن يكون البرنامج الإرشادي المعرفي المستند إلى اليقظة العقلية المعد بالبحث الحالي الذي تم تطبيقه على معلمات الطفولة المبكرة جزء لا يتجزأ من العملية التربوية التعليمية في جميع مدارس الجمهورية للإستفادة منها في خفض حدة الضغوط النفسية؛ مما يحسن كفاءتهن في التعامل مع الأطفال وتعليمهم.

٢- توجيه نظر الباحثين إلى مراعاة أن تتضمن البرامج الإرشادية التدريبية التي يقومون بإعدادها على التطبيقات والمبادئ التي تساعد معلمات الطفولة المبكرة على اكتسابهن الممارسات المرتبطة باليقظة العقلية لديهن مثل الوعي والانتباه، والتفكير التأملي؛ مما ينعكس على تحسين على دافعيتهن الداخلية المهنية وقدراتهن على التوافق والتفاعل مع متطلبات المهنة، والتخلص من الضغوط النفسية الناجمة عن الأدوار المتنوعة اللاتي يقمن بها وتمثل أعباء

- على عاتقهن من خلال التعامل في الفصول الدامجة مع الأطفال العاديين والمدمجين.
- ٣- إقامة ورش عمل ودورات تدريبية لمعلمات الطفولة المبكرة من أجل تبصيرهن بأهمية اليقظة العقلية في إكسابهن المهارات، والمعارف التي تطور من دافعيتهن للمهنة مع الأطفال العاديين والمدمجين ممارسة معلمات الطفولة المبكرة اليقظة العقلية والتأمل في الكون والطبيعة والنفس وسائر مخلوقات الله لتحسين المزاج ورفع مستوى الصحة النفسية.
- ٤- ضرورة تبني تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستند إلى اليقظة العقلية من خلال وزارة التربية والتعليم بمحافظة الإسكندرية المتمثلة في دائرة تنمية الموارد البشرية، وإدراجه ضمن خطتها التدريبية السنوية التي تستهدف معلمات الطفولة المبكرة.
- البحوث المقترحة: لقد أثار الباحثان أثناء إعداد البحث الحالي، عدة بحوث مقترحة ومنها:**
- ١- دراسة مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة.
- ٢- دراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بالدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة.
- ٣- دراسة تحليلية للمتغيرات المرتبطة بالدافعية الداخلية المهنية لدى معلمات الطفولة المبكرة.

المراجع:

- الحسين بن حسن سيد (٢٠٢١). الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للاداب والدراسات الإنسانية. مج (٥). ع (١٦). ٦٩-١٠٢.
- النابغة فتحي محمد (٢٠١٦). من ضغوط الحياة اليومية إلى الهناء النفسي: دليل إرشادي تفصيلي لإدارة الضغوط. ط١. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- أسماء هزلة (٢٠٢٠/٢٠١٩). الضغط النفسي لدى معلمة القسم التحضيري. رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية العلوم الإجتماعية: جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادي بالجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
- أشرف أحمد أبو حليلة (٢٠١٨). دافعية الإنجاز achievement motivation . ط١. عمان: دار الموهبة للنشر والتوزيع والطباعة- ودار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أحمد عبد الخالق (٢٠١٥). أصول الصحة النفسية. ط١. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- أحمد رجب محمد السيد (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطالب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة. مجلة الإرشاد النفسي. ع (٦٥). ج (١). ١٨٩-٢٣٥.
- أمل جمال محمد عفيفي؛ مايفل على مصطفى؛ جبر محمد جبر (٢٠١٩). فاعلية برنامج تدريبي قائم على تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الدافعية المهنية. مجلة كلية التربية ببورسعيد. ع (٢٢). الملخص من دار المنظومة.
- أميرة أحمد عبد الحفيظ محمد؛ وعائشة بنت علي حجازي (٢٠١٧). دافعية المعلم وعلاقتها بسمات الشخصية. مجلة الإرشاد النفسي. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. ع (٤٩). ٩٧-١٢٢.
- أماني كمال سعيد ابو عيشة (٢٠١٩). درجة الدافعية لدى المعلمين العاملين في وزارة التربية والتعليم: محافظة العاصمة. مجلة دراسات العلوم التربوية. مج (٤٦). ع (٢). ملحق (٢). ٣٨٩-٤٠٩.
- أماني محمد فتحي حامد الصواف (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية دراسة مقارنة بين التعليم العام والتعليم الفني. مجلة كلية التربية جامعة بنى سويف. ع (يوليو). ج (١). ١١٣-١٧٢.
- أنسى محمد قاسم (٢٠٠٠). الضغوط النفسية المهنية لدى معلمة الروضة "مستوياتها وعلاقتها ببعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات الديمغرافية". مجلة الطفولة. كلية رياض الأطفال. جامعة القاهرة ع (٣). ٢٣٠-٦١.
- أمال عبد المنعم (٢٠٠٦). الإرشاد النفسي الأسري ومواجهة الضغوط النفسية لدى اسر المتخلفين عقليا. ط١. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- أمنة البطي (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها. ط١: مركز الكتاب الاكاديمي.
- أحمد فلاح العلوان؛ خالد عبد الرحمن العطيات (٢٠١٠). العلاقة بين الدافعية الداخلية الأكاديمية والنحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة الصف العاشر في مدينة معان في الأردن. مجلة

- الجامعة الإسلامية: سلسلة الدراسات الإنسانية. مج. ١٨، ع. ٢. كلية العلوم التربوية: جامعة الحسين بن طلال. الملخص.
- أحمد سعد جلال (٢٠٠٨). الاختبارات والمقاييس النفسية، ط١، الدار الدولية، جامعة ٧ أكتوبر، مصر.
- أحمد نايل الغرير؛ أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان- الأردن.
- إسماعيل عيد إسماعيل الهلول (٢٠١١). أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تنمية دافعية إنجاز المعلم الفلسطيني. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية. ع (٢٢). ١٦١-٢١٧.
- إنشراح إبراهيم المشرفي (٢٠١٦). مدخل الي رياض الأطفال. ط٤. الرياض: دار الزهراء للطباعة والنشر والتوزيع.
- إيمان عبد الرؤوف عبد الحليم عبد الحميد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي في تنمية اليقظة العقلية ومهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب كلية التربية. دراسات تربوية واجتماعية. مج (٢٦). ع (١٢). ج (٢). ٢٤١-٣١٦.
- إنتصار نصر بكر الشافعي (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة المنوفية. ع (٢). ج (٢). الملخص.
- إيناس سيد على عبد الحميد جوهر (٢٠٢٢). تنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد. ع (٢٢). ص ٢٢١-٣١٠.
- بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٨). التكيف والصحة النفسية للطفل. ط١. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- بلال بدران (٢٠١٧). مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في الأردن واستراتيجيات التعامل معها من وجهة نظرهم في ضوء بعض المتغيرات. مجلة التربية. ع ١٧٦، مج (١). ٣٢٤-٣٦٦.
- بن رحال أميرة (٢٠١٩-٢٠٢٠). الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال-دراسة ميدانية بمدينة المسيلة. رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- بومجان نادية (٢٠١٥/٢٠١٦). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. رسالة دكتوراه. غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة محمد خيضر بسكرة.
- حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها في الصحة النفسية. ط١. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع.
- حمدة بنت حمد السعدية (٢٠١٤). تصور مقترح لبرنامج تدريبي لتطوير الكفايات المهنية لمعلمات رياض الأطفال بمحافظة جنوب الباطنة في سلطنة عمان. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية. مج (١١). ع (٢). ص ٣١٧-٣٦١.
- حيدر معن إبراهيم (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها. ط١: العراق- بغداد: دار كلكامش للطباعة والنشر والتوزيع.

- خلود خليل أحمد العطاونة (٢٠٢٣). إدارة الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة الذهنية والالتزام الوظيفي لدى المعلمين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل. رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية الدراسات العليا والبحث العلمي. جامعة الخليل- فلسطين.
- داليا محمد همام محمد (٢٠١٩). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي وأثره في خفض الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة التربية وثقافة الطفل. كلية التربية للطفولة المبكرة. جامعة المنيا. ع (١٢). ج (١). ص ٢٦٩-٣٢٧.
- دينا معوض (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية جامعة المنصورة. مجلة تطوير الأداء الجامعي، مج ١٤. ع ٢٤. ص ١٣٥-١٨٠.
- دعاء سليم علي الكيال (٢٠٢٣). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية "جامعة الأقصى نموذجاً". المجلة الأفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الانسانية والاجتماعية. ع (١) يناير-مارس. مج (٢). الملخص.
- ربيع عبده رشوان (٢٠٠٦). التعلم المنظم ذاتيا وتوجهات أهداف الإنجاز نماذج ودراسات معاصرة. ط١. القايرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- رحاب محمود محمد صديق (٢٠٠٩). الإحترق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في ظل نظام الدمج التربوي "دراسة تشخيصية". مجلة الطفولة والتربية. كلية رياض الأطفال. جامعة الإسكندرية. ع (٢) مج (١). ص ٢٣٧-٣٢٢.
- رمضان نعيمة ؛ بوبكري ليلة (٢٠١٨). الدافعية الداخلية للتعلم مفهومها وأنواعها وأهم النظريات المفسرة لها. مجلة مجتمع تربوية عمل. عدد مارس. ص ٢٧-٤١.
- رضا عبد الرازق جبر جبر (٢٠٢١). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية. كلية التربية. جامعة المنصورة. ع (٢) مج (٢). ص ١٢٥-١٨٧.
- رانيا مهدي عبد الفتاح المحروق (٢٠٢٢). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعي. مجلة كلية التربية جامعة المنوفية. ع (٣) مج (١). ملخص البحث.
- ريم رشوان عبد المجيد (٢٠٢٢). صراع الأدوار وعلاقته بالصلاية النفسية لدى معلمات الطفولة المبكرة. رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية التربية للطفولة المبكرة: جامعة الإسكندرية.
- زينب محمد كاطع (٢٠١٦). الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال- دراسة ميدانية في مدينة بغداد. مجلة مركز دراسات الكوفة. ع (٤٣). ص ٢٤١-٢٨٢.
- زهراء فتحي محمد سعد (٢٠٢١). أهمية الدافعية للإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة بحوث ودراسات الطفولة. كلية التربية للطفولة المبكرة. جامعة بني سويف. مج (٣). ع (٦). الملخص.
- سامي محمد ملحم (٢٠٠١). سيكولوجية التعلم والتعليم "الأسس النظرية والتطبيقية". ط١. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

- على عسكر (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق. ط٣. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عمر مصطفى محمد النعاس (٢٠٠٨). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية. ط١. مصراتة- ليبيا: إدارة المطبوعات والنشر.
- عبد الفتاح خليفات؛ عماد الزغلول (٢٠٠٣). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر. ع (٣). (١٨). 47-68.
- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط١. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فاطمة بنت محمد سالم الصالحي؛ ريا بنت سالم سعيد المنذري (٢٠١٣). أسباب ضعف الدافعية المهنية لدى معلمي صفوف الحادي عشر والثاني عشر من وجهة نظر المعلمين أنفسهم في محافظة الباطنة شمالاً. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. جامعة السلطان قابوس- عمان. مج (٣٥) ع (٢). ٧٥-٩٦.
- مصطفى عمر النعاس (٢٠٠٨). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية. ط١. مصراتة- ليبيا: إدارة المطبوعات والنشر.
- محمد علي كامل (٢٠٠١). الضغوط النفسية ومواجهتها. ط١. القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر. مصر.
- ماجدة هاشم بخيت (٢٠١٠). ضغوط العمل وعلاقتها بالإحترق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة الطفولة. ع (٦)، ١-٣٦.
- محمد قاسم عبد الله (٢٠٠٤). مدخل إلى الصحة النفسية. ط٢. عمان- الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- محمد قاسم عبد الله (٢٠٢٣). مدخل إلى الصحة النفسية. ط١٠. عمان- الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- محمد حميدة (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، ع (٦)، ج (١). ص ٢٤٨-٣٣٩.
- محمد السيد بخيت؛ زينب محمد سلامة؛ نسمة محمد بكرى عبد الله (٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بالدافعية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة بحوث ودراسات الطفولة. ع (١٠). مج (٣٠). ٧٩-١٠٨.
- محمد مصطفى عبد الرازق مصطفى (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الإنفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. المجلة التربوية. كلية التربية. جامعة سوهاج. ع (٦٢). ص ٣٦٤-٤٦٤.
- منال محمد مصطفى الصمادي (٢٠٢١). التدفق النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال. رسالة ماجستير. غير منشورة: الجامعة الهاشمية.
- مريم رجاء سعدي عاشور (٢٠٢١). اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية كمنبئات بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية التربية: جامعة الأقصى.
- مريم حسين محمد أبو شنب (٢٠٢٠). الأمن الوظيفي وعلاقته بالدافعية للعمل لدى المعلمين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية التربية: جامعة الأقصى- غزة.

- منى جاد (٢٠٠٥). معلمة رياض الأطفال. ط٢. القاهرة: حورس للطباعة والنشر.
- نجاة البدور (٢٠٠٧). مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن، رسالة ماجستير. غير منشورة. عمان: جامعة عمان العربية.
- نايل العزيز أحمد (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. ط١. القاهرة: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- نبيل جبرين الجندي؛ سمر حسين العمري (٢٠١٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة الخليل. مجلة جامعة الأزهر- غزة. سلسلة العلوم الإنسانية. مج (١٩). ع (١). ١٢٥-١٤٦.
- ناهد محمد أحمد رواد (٢٠١٧). برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحترق النفسي لدى معلمات الحضانه. رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية البنات الآداب والعلوم والتربية: جامعة عين شمس.
- ندى ناصر محمد مصطفى الخطيب (٢٠٢١). إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى معلمات رياض الأطفال. ع (أغسطس). مج (٢٧). ص ٣٠-٧٦.
- نهاد عبد الوهاب محمود (٢٠١٧). الفعالية الذاتية وضغوط الحياة. ط١. دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- نجاة جميل نصر الله البدور (٢٠٠٦). مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن. رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية الدراسات التربوية العليا: جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
- نوف جريد لافي المطيري (٢٠١٩). الصلاة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال. رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا. جامعة الكويت.
- نايف بن فهد الفريح؛ معاذ بن محمد السحيباني (٢٠٢١). الكفايات التدريسية وعلاقتها بالدافعية المهنية لدى معلمي صعوبات التعلم مجلة كلية الآداب للدراسات النفسية والتربوية. جامعة ذمار. ع (١٢). مج (١). ٥٩-١١١.
- نورة دغوش (٢٠٢٢-٢٠٢١). اليقظة العقلية، والضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه. غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة محمد خيضر بسكرة- الجزائر.
- هدي محمود الناشف (٢٠٠٧). معلمة الروضة. ط١. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- هدي محمود الناشف (٢٠٠٨). تصميم البرامج التعليمية لأطفال ما قبل المدرسة. ط١. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- هبة محفوظ عمر محمد حسن (٢٠١٤). النمط السلوكي (أ، ب) والصلابة النفسية وفعالية الذات كمحددات لدافعية الإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال. رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية الآداب: جامعة المنوفية.
- هشام بركات بشر حسين (٢٠١٦). الدافعية المهنية للتدريس لدى معلمي الرياضيات في البيئة الثقافية العربية: دراسة تحليلية. مجلة تربويات الرياضيات، ع (١٢). مج (١٩). الجزء الثالث. الملخص.

- هاجر طه إبراهيم المغازي؛ محمد إبراهيم أبو السعود خليل (٢٠٢٣). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة في تحسين التدفق النفسي والإندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال. المجلة المصرية للدراسات النفسية. مج (٣٣). ع (١١٨). ٤٢٨-٣٦٩.
- هشام عبد الرحمن شناعة؛ محمد أحمد صالحة (٢٠١٨). أثر برنامجين تدريبيين يستندان إلى الفعالية الذاتية والدافعية الداخلية في التسوية الأكاديمي ودافعية الانجاز. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. مج (٩). ع (٢٦). ٢٢٤-٢٤٣.
- وليد السيد أحمد محمد خليفة (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في الأردن. الملخص.
- وسام إبراهيم أحمد (٢٠٢٣). أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال في ظل جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. كلية التربية. جامعة حلوان. مج (٢٩). عدد فبراير. ٣٠-١٠٠.
- ياسمين هداد فاضل الفضلي (٢٠١٣). الدافعية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال في ضوء بعض المتغيرات الذاتية. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية: جامعة عمان العربية.
- Anne C. Frenzel, Reinhard Pekrun, Thomas Goetz, Lia M. Daniels, Tracy L. Durksen, Betty Becker - Kurz, Robert M. Klassen (2016). Measuring Teachers' enjoyment, anger, and anxiety: The Teacher Emotions Scales (TES): Contemporary Educational Psychology, Vol. (46), 148-163.
- Adrienne Santos (2019). Intrinsic Motivation: How to Pick Up Healthy Motivation Techniques, Medically reviewed by Timothy J. Legg, PsyD, by-Longhurst. From: healthline website .
- Cheryl Corcoran, Elaine Walker; Rebecca Huot; Vijay Mittal; Kevin Tessner; Lisa Kestler & Dolores Aalaspina (2003). the Stress Cascade and Schizophrenia: Etiology and Onset: Schizophrenia Bulletin, Vol. 29, No. (4):671-692.
- Douglas Worthen & James K. Luiselli (2016). Social Validity Assessment and Intervention Evaluation of Mindfulness Education and Practices with High School Students: Springer Science+Business Media New York, Author's personal copy, Vol. 8, No. 4, 903-910.
- Durksen, T.L., Klassen, R.M. & Daniels, L.M. (2017). Motivation and Collaboration: the keys to a developmental framework for teachers' Professional Learning: Teaching and Teacher Education, Vol. (67), 53-66. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.05.011>.

- Delia O'Hara (2017).The intrinsic motivation of Richard Ryan and Edward Deci:American-psychological-Association.From: <https://www.apa.org/Content/Images/logo.png>
- Diana D. Schaack, Vi-Nhuan Le& Jennifer Stedron (2020). When Fulfillment is Not Enough: Early Childhood Teacher Occupational Burnout and Turnover Intentions from a Job Demands and Resources Perspective: Early Education and Development, Vol. 31, No. 7.abstract.
- Ernest Solar (2016). effectiveness of mindfulness-based interventions with children and adolescents with disabilities: A Quantitative Literature Review: article from researchgate, Vol. (23), No. (2). abstract
- Edward L. Deci (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being: American Psychologist Journal, Vol. (55). No. (1).68-78.
- Edward L.Deci& Richard M.Ryan (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), Oxford handbook of human motivation (pp. 85-107). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Edward L Deci, Anja H. Olafsen& Richard M Ryan (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science: Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior journal, Vol (4), No (1), abstract: from Researchgate. DOI: 10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108.
- Eric M. Anderman (2020).Achievement motivation theory: Balancing precision and utility: Contemporary Educational Psychology, Vol (61).1-10.
- Eunhye Hur, Lieny Jeon & Cynthia K. Buettner (2016). preschool Teachers' Child-Centered Beliefs: Direct and Indirect Associations with Work Climate and Job-Related Wellbeing: Child & Youth Care Forum, Vol. 45, 451-465.
- Fatima Eid Zaid Al-Adwan;Majed.Mohammad-Al-Khayat (2017). Psychological Burnout in Early Childhood Teachers: Levels and Reasons: International Education Studies, Vol. (10), No. (1), 179-189.
- Johnmarshall Reeve, Woogul Lee (2019). Motivational neuroscience. In: R. M. Ryan (Ed.), The

- Oxford hand book of motivation, 2nd edition, 355–372). New York: Oxford University Press.
- Joshua C. Felver & Patricia A. Jennings (2015). Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom. W. W. Norton, New York, NY: Mindfulness, Vol. (7), No. (1), 288-295.
 - Kirk Warren En Brown & Tim Kasser (2005). "Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle": Social Indicators Research, Vol. (74), No. (2), 349–368 .
 - Kennon M. Sheldon & Mike Prentice (2017). Self-determination theory as a foundation for personality researchers: Russian Academic Excellence Project 5-100, SPECIAL ISSUE MANUSCRIPT: Journal of Personality, Vol. 87, 5–14. © 2018 Wiley Periodicals, Inc.
 - Kendra Cherry, MSEd (2023). Intrinsic Motivation: How Internal Rewards Drive Behavior, Reviewed by Amy Morin, LCSW. From: Very well Mind website.
 - Maryle`ne Gagne & Edward L. Deci (2005). Self-determination theory and work motivation. Journal of Organizational Behavior, Vol. (26), 331-362. doi:10.1002/job.
 - Liu Yang, Ting Gao, Chuanyu Zhang, Siyu He & Jian Gao (2023). Kindergarten Teachers' Perceived Work Environment and the Teacher-Child Relationship: A Moderated Mediation Model: Mindfulness ORIGINAL PAPER, Vol. 14, pp. 1246–1258 .
 - Olle ten Cate, Rashmi A. Kusurkar & Geoffrey C. Williams (2011). How Self-Determination Theory can assist our understanding of the teaching and learning processes in medical education. AMEE Guide no. 59: Medical Teacher is a leading international journal, Vol. 33, No. (12), 73- 961.
 - Philip J. Dewe, Michael P. O'Driscoll & Cary L. Cooper CBE (2012). Theories of Psychological Stress at Work: Handbook of Occupational Health and Wellness, Chapter 2, pp. 23-38. E-book.
 - Patricia P. Schultz & Richard M. Ryan & Christopher P. Niemiec & Nicole Legate & Geoffrey C. Williams (2014). Mindfulness, Work Climate, and Psychological Need Satisfaction in Employee Well-being: Mindfulness, 1-15.
 - Patricia A. Jennings (2014). Early Childhood Teachers' Well-Being, Mindfulness, and Self-Compassion in

- Relation to Classroom Quality and Attitudes Towards Challenging Students: Mindfulness, Vol. (6), No. (4), 235-255 .
- Patricia A Jennings (2016). Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom: Published by Norton Professional Books. W. W. Norton, New York, NY.
 - Rabkin, J. G. (1980). Stressful life events and schizophrenia: A review of the research literature. *Psychological Bulletin*, 87 (2), 408-425. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.87.2.408>.
 - Richard M. Ryan & Edward L. Deci (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum. doi:10.1007/978-1-4899-2271-7.
 - Richard M. Ryan, Edward L. Deci (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions: Contemporary Educational Psychology*, Vol. 25, No. 1, 54-67.
 - Richard M. Ryan & Edward L. Deci (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". *American Psychologist*. 55 (1): 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
 - Richard M. Ryan & Edward L. Deci (2017). Self-determination theory. *Basic psychological needs in motivation, development and wellness: A review of the journal Revue québécoise de psychologie*. Vol. (38), No. (3), 231-234.
 - Richard M. Ryan & Edward L. Deci (2017). Self-determination theory. *Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: Guilford Press.
 - Ryan Erbe & David K Lohrmann (2015). Mindfulness Meditation for Adolescent Stress and Well-Being: A Systematic Review of the Literature with Implications for School Health Programs: Continuing Education Contact Hour Opportunity Pending: *The Health Educator*, Vol. 47, No. 2.1-14. Article from: researchgate. Abstract.
 - Ross Buck (2019). *Motivation, Emotion, Cognition, and Communication: Definitions and Notes toward a Grand Theory: Advances in Motivation Science*, Vol. (6), Chapter two, 27-69. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2018.08.001>
 - Schneiderman; Gail Ironson & Scott D. Siegel (2005). *Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological* Neil: *Annu Rev Clin Psychol*, vol. (1), 1-17.

- Schultz, Patricia P. Ryan, Richard M. Niemiec, Christopher P. Legate, Nicole Williams, Geoffrey C. (2015). Mindfulness, work climate, and psychological need satisfaction in employee well-being: Mindfulness, Vol. (6),No. (5), 971-985 .
- Shannon T. Lipscomb, Kelly D. Chandler, Caitlyn Abshire, Jamie Jaramillo & Brianne Kothari (2022). Early Childhood Teachers' Self-efficacy and Professional Support Predict Work Engagement: Early Childhood Education Journal, Vol. 50, pages 675-685 .
- Suvi Nieminen & Nina Sajaniemi (2016). Mindful awareness in early childhood education: South African Journal of Childhood Education, Vol.(6),No. (1):9.
- Sunita Tiwari & Pooja Garg (2019). Promoting Basic Need Satisfaction at Workplace: The Relevance of Mindfulness in Support of Job Performance of Employees: Jindal Journal of Business Research, Vol. (8), No. (1), 1-15.
- R M Sapolsky, L M Romero & A U Munck (2000). How do glucocorticoids influence stress responses? Integrating permissive, suppressive, stimulatory, and preparative actions: Endocr Rev, Vol.21, No. (1), 55-89.
- Stefano I. Di Domenico & Richard M. Ryan (2017). The emerging neuroscience of intrinsic motivation: A new frontier in self-determination research: Frontiers in Human Neuroscience, Vol. (11), No. (145).1-14.
- Sol Seo & Jongil Yuh (2022). Mindfulness and Resilience as Mediators in the Relationship Between Job-Related Stress and Teacher-Child Interaction Among Early Childhood Educators: Early Childhood Education Journal, Vol 50, 1209-1219.
- Tracy L. Durksen, Man-Wai Chu, Zaheen. Ahmad, Amanda. Radil & Lia M. Daniels (2016). Motivation in a MOOC: a probabilistic analysis of online learners' basic psychological needs: Social Psychology of Education, Vol. (19), 241-260.