[٢]

عادات العقل وعلاقتها بالضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال

إعداد

د. ابتسام سعد أمين

مدرس علم نفس الطفل
بقسم العلوم النفسية بكلية التربية
للطفولة المبكرة بجامعة المنيا

د.غادة فرغل جاب

مدرس علم نفس الطفل
بقسم العلوم النفسية بكلية التربية
للطفولة المبكرة بجامعة المنيا

عادات العقل وعلاقتها بالضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال

د. ابتسام سعد أمين * د. غادة فرغل جاب **

ملخص:

هدف البحث إلى التعرف على مستوي العادات العقلية لدي معلمات رياض الأطفال، والكشف عن الفرق بين معلمات رياض الأطفال الحكومية والخاصة في الضغوط المهنية، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين عادات العقل والضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال. وتكونت عينة البحث الاستطلاعية من ثلاثون معلمة رياض الأطفال، وتكونت عينة البحث الأساسية من ثلاثون معلمة رياض الأطفال بمدينة المنيا، وتم استخدام مقياس عادات العقل (إعداد كارل روجرز)، ومقياس الضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال (إعداد الباحثتان)، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستوي العادات العقلية لدي معلمات رياض الأطفال يتراوح بين متوسط ومرتفع، كما بينت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين معلمات رياض الأطفال الحكومية والخاصة في الضغوط المهنية، كما أوضحت وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيًا بين العادات العقلية (المثابرة، دقة الكلام والتفكير، الإصغاء بتفهم وتعاطف، استخدام الدعابة) والضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال.

الكلمات الافتتاحية: عادات العقل، الضغوط المهنية، معلمات رياض الأطفال.

* مدرس علم نفس الطفل بقسم العلوم النفسية بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا.

** مدرس علم نفس الطفل بقسم العلوم النفسية بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا.

Abstract:

The current research aimed to identify the levels of kindergarten teachers' mind habits, uncover the difference between the teachers of governmental kindergartens and those of private kindergartens concerning the professional pressure and identify the correlation between mind habits and kindergarten teachers' professional pressure.The pilot study sample consisted of (30) kindergarten teachers, and the experimental sample consisted of (30) kindergarten teachers as well in Minia city. Carl Rogers' scale of mind habits and a scale of kindergarten teachers' professional pressure (developed by the researchers) were both utilized. The findings of the present research showed that the levels of kindergarten teachers' mind habitsrange from moderate to high. In addition, it was found that there is no a statistically significant difference between the teachers of governmental kindergartens and those of private kindergartens concerning the professional pressure, as well as there is a negative statistically significant correlation between the mind habits (perseverance, accuracy of speech and thinking, listening with understanding and sympathy, the use of humor) and the professional pressure of kindergarten teachers.

Key words:

Mind Habits, Professional Pressure, Kindergarten Teachers

مقدمة:

تعد معلمة رياض الأطفال العنصر الأكثر فاعلية في العملية التعليمية، حيث أنها تقوم بأدوار متعددة ومتنوعة ومعقدة من أجل تنشئة الأطفال بصورة سليمة ليكونوا مواطنين صالحين نافعين لمجتمعهم، ولكونها تتعامل مع الأطفال في مرحلة شديدة الحساسية، فتكون مسئولة عن كل ما يؤثر على نموهم وشخصيتهم وقدراتهم ومهاراتهم، فتتولي مهام التخطيط والتنفيذ والتقويم لكل ما يتعلمه الأطفال، مما يعرضها لكثير من الضغوط.

ويقصد بالضغوط كما يوضح جمعة سيد (٢٠٠٧، ١٣) الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف، وإن استمرارها قد يؤدي إلى ثار سلبية كالمرض والاضطراب وسوء التوافق. وتشكل الضغوط المهنية كما يوضح باهي سلامي (٢٠٠٨، ٤٤) جزءًا من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان في حياته، وتتمثل مصادرها في عاملين أساسين هما متطلبات العمل والعوامل الشخصية الخاصة بالفرد نفسه.

فالضغوط المهنية كما يبين حمزة الأحسن (٢٠١٥، ١٩٤) مجموعة من المثيرات والمواقف التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد ينتج عنها العديد من ردود الأفعال، والتي تظهر على سلوك الأفراد في العمل أو تنعكس على حالتهم النفسية والجسدية أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل هؤلاء الأفراد مع بيئتهم المهنية الضاغطة.

وينتج التعرض لضغوط العمل كما يبين (فريدة بو غازي، ٢٠١٥، ٣٢٢) عن التغير المستمر والسريع الذي يعد سمة العصر، حيث أن

بيئة العمل تزخر بالعديد من المصادر المتنوعة التأثير على الأفراد، والتي تولد نتائج سلبية على الفرد تنعكس أحيانًا على العمل ذاته، فكمية العمل المجهد أو نوعية صراع الدور أو غموضه أو الظروف المحيطة بالعمل والتي تمثل مجتمعة مصادر رئيسة لضغوط العمل.

وقد أوضحت نتائج دراسة Troesch,L.& Bauer,C. (2017) أن فاعلية الذات تؤثر على الضغوط المهنية لدي المعلمين. بينما بينت نتائج دراسة Green- Reese,S. et al (1991) أن سنوات الخبرة لا تؤثر في إدراك المعلمات للضغوط المهنية, أما دراسة Yang, Ge, Hu, Chi & Wang (2009) فقد بينت أن للضغوط المهنية تأثير سلبي على الصحة البدنية والعقلية للمعلمين.

ويترتب على الضغوط المهنية كما يبين سيد الطواب وآخرون (١٩٩٩، ٧٣) عواقب وخيمة على مهنتها ومستوي أدائها وجوانب شخصيتها الجسمية والعقلية والانفعالية، كما تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي، وذلك لأن التعرض المستمر للضغوط المهنية يؤدي إلى الشعور بالإنهاك والإنتاجية المتدنية وتكرار التغيب عن العمل. ويؤكد ذلك نتائج دراسة خليل حجاج (٢٠٠٧) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين ضغوط العمل والرضا الوظيفي. كما توصلت نتائج دراسة Clays,E. et al (2007) إلى أن التعرض للضغوط المهنية عامل خطر لتطور أعراض الاكتئاب.

ولكي تتجنب المعلمة آثار الضغوط المهنية السلبية عليها, وجب عليها التمتع بالقدرة على مواجهة المواقف التي تشعرها بالضغط, ولا يتسنى لها ذلك إلا من خلال امتلاكها مجموعة من المهارات والأساليب

التي تُمكنها من السيطرة على هذا الشعور, ولن تستطيع استخدام هذه المهارات والأساليب إلا من خلال عادات العقل.

فعادات العقل كما يبين حيدر عبد الرضا (٢٠١٢، ٢٣٤) مجموعة من المهارات والاتجاهات والقيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيل من الاداءات أو السلوكيات الذكية، بناء على المثيرات والمنبهات التي يتعرض لها، بحيث تقوده إلى انتقاء عملية ذهنية أو أداء سلوك من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة ما.

ومن يمتلك عادات العقل يمتلك أداء سلوكي وأكاديمي عالي, وتكون لديه قدرة عالية على التنمية الشخصية والمهنية, كما أنه يساهم في نجاح المؤسسة التي يعمل بها, ويساعد على النهوض بالتعليم, وهذا ما أكدته دراسات Cuoco, Goldenberg & Mark (1996), Coombs ,Mann (2001) , (2006) Carignan (2012)، Royce (2015).

ويترتب على التمتع بعادات العقل نتائج إيجابية على النواحي العقلية والاجتماعية والسلوكية، حيث توصلت نتائج دراسة Gantt (2004) إلى وجود علاقة بين عادات العقل والقيادة, وتوصلت دراسة إلهام فايق (٢٠١٥) إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين عادات العقل والسلوك الإيجابي، وأوضحت نتائج دراسة حازم عناقرة وزياد الجراح (٢٠١٥) وجود علاقة ارتباطيه بين عادات العقل والذكاءات المتعددة، وتوصلت نتائج دراسة محمد فرحان (٢٠١٤) وجود علاقة ارتباطية بين عادات العقل ودافعية الإنجاز، كما توصلت نتائج دراسة فضيلة جابر (٢٠١٣) وجود علاقة ارتباطيه بين عادات العقل والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

ولما كانت معلمة الروضة عنصر أساسي ومهم في التأثير على الطفل بصفة خاصة وفي بناء قاعدته النفسية والمعرفية بصفة عامة, وهي التي تسعى إلى تحقيق أهداف مرحلة الروضة إضافة إلى تمتعها بمجموعة من الخصائص والأساليب والمهارات التي تميزها عن غيرها من معلمي المراحل الأخرى والتي تجعلها قادرة على مواجهة ما تتعرض له أثناء عملها بالروضة, لذلك يسعى البحث الحالي للتعرف على العلاقة بين عادات العقل لدى معلمة الروضة والضغوط المهنية.

مشكلة البحث:

يتضح أول جوانب المشكلة في أن هناك قصور في الدراسات التي تناولت عادات العقل لدى معلمة رياض الأطفال, وأن معظم الدراسات التي تناولت عادات العقل غالباً ما تدور حول أطفال الروضة والطلاب من المراحل التعليمية الأخرى كدراسات أحمد عبد الغني ومشيرة مطاوع (٢٠١١) , إمام مصطفي ومنتصر صلاح (٢٠١١), صلاح شريف وإسماعيل حسن (٢٠١١), منار السواح (٢٠١١), صالح محمد (٢٠١٥), محمد فؤاد (٢٠١٥), شيماء محمد (٢٠١٧).

ولم تتناول الدراسات العربية البحث في عادات العقل لدى المعلمين بصفة عامة ومعلمة رياض الأطفال بصفة خاصة إلا في نطاق ضيق كدراسات حمزة الأحسن (٢٠١٥), إيمان عباس (٢٠١٦), كما وُجد أن العديد من الدراسات الأجنبية اهتمت بدراسة عادات العقل لدى المعلمين بصفة عامة, كدراسة Henriksen (2016) التي اهتمت بعمل دراسة استكشافية لمستوى عادات العقل لدى المعلمين المبدعين, ودراسة Li (2010) التي اهتمت بتنمية عادات العقل لدى المعلمين.

وهناك دراسة Augustine (2014) التي اهتمت بالتعرف على عادات العقل لدى معلمي الصفوف من الروضة إلى الصف الثاني عشر والعلاقة بين عادات العقل وعادات القلب لديهم.

ويتضح جانب آخر من المشكلة وهو أنه: قد لاحظت الباحثتان من خلال احتكاكهما بمعلمات رياض الأطفال أثناء إشرافهما على طالبات التربية العملية زيادة شعور المعلمات بالضغوط المهنية، مما يشعرهن بالقلق والتوتر وعدم الارتياح أثناء تواجدهن بالروضة ويؤثر بالتالي على أدائهن.

ونظرًا لأن عادات العقل تتضمن التصرف بطريقة ذكية لمواجهة المواقف المختلفة، ومعلمة رياض الأطفال الناجحة لابد أن تكون قادرة على التصرف بذكاء وتوظيف القدرات العقلية خلال تفاعلاتها مع الأطفال وزملائها وأولياء الأمور.

لذا اتجه البحث الحالي إلى محاولة التعرف على مستوي العادات العقلية (المثابرة، دقة الكلام والتفكير، التحكم بتهور، طرح الأسئلة، تجربة الدهشة، مرونة التفكير، استخدام كافة الحواس، التحقق من الدقة، الاعتماد على المعرفة السابقة، الإصغاء بتفهم وتعاطف، الإصغاء الفعال، التفكير ما وراء المعرفي، استخدام الدعابة، الإبداع، القيادة، الذاتية، والحيوية) لدي معلمات رياض الأطفال، وتوضيح العلاقة الارتباطية بين عادات العقل والضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال.

وتثير مشكلة البحث الأسئلة الآتية:

١- ما مستوي عادات العقل لدي معلمات رياض الأطفال؟

٢- ما الفرق بين متوسطي رتب معلمات الروضات الحكومية والروضات الخاصة في الضغوط المهنية؟

٣- ما العلاقة الارتباطية بين العادات العقلية والضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

١- مستوي عادات العقل لدي معلمات رياض الأطفال

٢- الفرق بين معلمات الروضات الحكومية والروضات الخاصة في الضغوط المهنية؟

٣- العلاقة الارتباطية بين عادات العقل والضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي فيما يأتي:

أ- تناوله لمتغير عادات العقل لدي معلمات رياض الأطفال، حيث أن التمتع بالعادات العقلية ينعكس بصورة إيجابية على شخصية المعلمة وسلوكها وأدائها الوظيفي.

ب- إلقاء الضوء على الضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال، وذلك لأن زيادة إدراك المعلمة لتلك الضغوط يؤثر سلبًا على سلوكياتها وتفاعلها مع الأطفال وأدائها الوظيفي.

ج- قلة الأبحاث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت عادات العقل وعلاقتها بالضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال، وهذا ما لم يتم تناوله بالبحث من قبل- على حد علم الباحثتين.

د- تتمثل أهمية البحث التطبيقية في إعداده لأداة لقياس الضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال، يمكن للباحثين الاستفادة منهما.

حدود البحث:

تحدد نتائج البحث بالحدود الآتية:

- **الحدود البشرية:** تم تطبيق البحث على معلمات رياض الأطفال بروضات مدينة المنيا.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٧/ ٢٠١٨م.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق أدوات البحث بروضات مدينة المنيا بجمهورية مصر العربية.

مصطلحات البحث:

- عادات العقل:

يعرف محمد فرحان (٢٠١٥، ٤٤) عادات العقل بأنها: "عادات معرفية توجه سلوك الفرد وتحفزه على التعلم ولتحقيق هدف معين وتساعده على التركيز على الأولويات الأهم".

وتعرف عادات العقل في البحث الحالي بأنها: "الدرجة التي تحصل عليها المعلمة نتيجة أدائها على مقياس عادات العقل لكارل

رودجرز والتي تشمل سبع عشرة عادة من عادات العقل وهي كالتالي: (المثابرة، دقة الكلام والتفكير، التحكم بتهور، طرح الأسئلة، تجربة الدهشة، مرونة التفكير، استخدام كافة الحواس، التحقق من الدقة، الاعتماد على المعرفة السابقة، الإصغاء بتفهم وتعاطف، الإصغاء الفعال، التفكير ما وراء المعرفي، استخدام الدعابة، الإبداع، القيادة، الذاتية، والحيوية).

- الضغوط المهنية:

تعرف ماجدة هاشم (٢٠١٠، ٥) الضغوط المهنية بأنها: "مجموعة من المثيرات النفسية تواجه المعلمة أثناء أداء مهام عملها في الروضة تشعرها بعدم الارتياح والقلق والتوتر، وقيود تحول دون أدائها للعمل بفاعلية وكفاءة تنبع من بيئة العمل المحيطة بها تتعلق بأعباء المهنة، وأخرى تتعلق بالإدارة المدرسية والتوجية وثالثة من زملاء العمل".

ويعرفها عبد الفتاح صالح وشرين محمد (٢٠١٠، ٦٠٥) بأنها: "ردود الأفعال التي تنتج عن التفاعل ما بين الظروف البيئية التي يعمل بها الفرد، وخصائص الفرد نفسه من قدرات ومهارات وخبرات، مما يؤثر على استجابة الأفراد للمثيرات الداخلية والخارجية، وهنا تتباين الفروق الفردية في درجة استجابتها تجاه تلك المثيرات".

وتعرف الضغوط المهنية في الدراسة الحالية بأنها: "مجموعة الأحداث والمثيرات النفسية التي تتعرض لها معلمة رياض الأطفال، والتي تتمثل في مواقف ضاغطة مصدرها إدارة الروضة وإمكانياتها وطبيعة المهنة، مما يشعرها بعدم الراحة والانزعاج والقلق، وتقاس

بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة بمقياس الضغوط المهنية (إعداد الباحثتان).

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

يستخدم البحث الحالي المنهج الوصفي، للتعرف على علاقة عادات العقل بالضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال.

- عينة البحث:

تم اختيار العينة من معلمات رياض الأطفال بروضات محافظة المنيا، حيث بلغ قوام عينة البحث الاستطلاعية (٣٠) ثلاثون معلمة رياض الأطفال من نفس عينة البحث وخارج العينة الأساسية، كما بلغ قوام عينة البحث الأساسية (٣٠) ثلاثون معلمة رياض أطفال.

- أدوات البحث:

١- مقياس عادات العقل (إعداد كارل رودجرز، ٢٠٠٠):

قام بترجمة المقياس وتعريبه حازم عناقرة وزياد الجراح (٢٠١٥)، وفيما يلي بيان بالهدف من استخدامه، وصفه، طريقة التطبيق والتصحيح، والتأكد من مدي توافر الشروط السيكومترية له (الصدق، الثبات).

أ) الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى الكشف عن عادات العقل.

ب) وصف المقياس:

تكون المقياس من (٦٨) ثمانية وستون فقرة تضمنت (١٧) سبع عشر عادة عقلية، وهي: (المثابرة، دقة الكلام والتفكير، التحكم بتهور،

طرح الأسئلة، تجربة الدهشة، مرونة التفكير، استخدام كافة الحواس، التحقق من الدقة، الاعتماد على المعرفة السابقة، الإصغاء بتفهم وتعاطف، الإصغاء الفعال، التفكير ما وراء المعرفي، استخدام الدعابة، الإبداع، القيادة، الذاتية، الحيوية).

وقد تم اختيار الأداة نظرًا لتميزها بمعاملات صدق وثبات مرتفعة، ولتناولها عادات العقل الأكثر شيوعًا.

ج) طريقة التطبيق والتصحيح:

١- طريقة التطبيق:

طبق المقياس بصور فردية, حيث طلب من المعلمات ملء البيانات الخاصة والإجابة لعبارات المقياس, ولا يوجد زمن محدد للإجابة على المقياس.

٢- طريقة التصحيح:

تم تصحيح المقياس وفقًا لتدريج ليكرت الخماسي على أن تكون الدرجة (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للاستجابة (دائمًا، غالبا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) على التوالي، وبناءً على ذلك؛ فإن أعلى درجة يحصل عليها المفحوص على كل عادة عقلية (٢٠) عشرون درجة، وأدنى درجة (٤) أربعة درجات.

وللحكم على مستوى كل عادة عقلية يتم حساب متوسط العادة من خلال قسمة الدرجة الكلية للعادة على عدد الفقرات، بحيث تنحصر الدرجة بين (١- ٥) درجات، ويتم الحكم في ضوء ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض) وفقا للمعيار الذي أوضحه (حازم عناقرة، زياد الجراح، ٢٠١٥، ٤٥) المبين في الجدول التالي:

جدول (١)

يوضح مستويات عادات العقل والدرجة المعتمدة لكل مستوي

مستوي العادة العقلية	الدرجة
منخفضة	١- ١.٣٢
متوسطة	١.٣٣- ٣.٦٦
مرتفعة	٣.٦٧- ٥

د) حساب صدق مقياس عادات العقل:

قام (حازم عناقرة، زياد الجراح، ٢٠١٥) بحساب صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة عشرة من السادة المحكمين للتأكد من دقة الصياغة اللغوية، وصدق العبارات في قياس ما وضعت لقياسه، كما تم حساب التجانس الداخلي كمؤشر للصدق.

هـ) حساب ثبات مقياس عادات العقل:

للتأكد من ثبات مقياس عادات العقل في البحث الحالي تم حساب معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون معلمة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وبلغت قيمة معامل ألفا (٠,٨٩٤)، وهى قيمة دالة إحصائيًا مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ومن النتائج السابقة لصدق وثبات المقياس يتضح توافر الشروط السيكومترية لمقياس عادات العقل (ملحق ١), كما يتضح صلاحيته وإمكانية استخدامه في البحث الحالي.

٢- مقياس الضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال (إعداد الباحثتان):

أ) الهدف من المقياس:

قياس الضغوط المهينة لدي معلمات رياض الأطفال.

ب) إعداد المقياس في صورته الأولية:

مر إعداد المقياس في الخطوات الآتية:

١- تحديد الأسس التي يقوم عليها المقياس.

٢- إعداد مجموعة من العبارات تصف الضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال.

٣- تم كتابة تعليمات تطبيق المقياس, وتناولت الهدف من المقياس, مكوناته, خطوات تطبيقه, وكذلك تقديم مثال توضيحي لطريقة الإجابة.

ومن خلال الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة المبدئية للمقياس، ويتكون من (٤١) عبارة.

د) طريقة التطبيق والتصحيح:

١- طريقة التطبيق:

طبق المقياس بصور فردية, حيث طلب من المعلمات ملء البيانات الخاصة والإجابة لعبارات المقياس, ولا يوجد زمن محدد للإجابة على المقياس.

٢- طريقة التصحيح:

تم تصحيح المقياس على أن تكون الدرجة (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للاستجابة (تنطبق بدرجة مرتفعة جدًا، تنطبق بدرجة مرتفعة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة منخفضة، تنطبق بدرجة منخفضة جدًا) على التوالي، فيما عدا بعض العبارات السلبية والتي يتم تصحيحها في الاتجاه العكسي وهم (٣٠، ٣٨، ٤٠).

هـ) حساب صدق مقياس الضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال:

١- استطلاع رأي المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على (٥) من السادة المحكمين (ملحق ٢) المتخصصين بعلم النفس بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا, وذلك لإبداء الرأي في ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله.

وقد وافق السادة المحكمين بنسبة أكثر من ٨٠% على جميع عبارات المقياس مع إجراء بعد التعديلات في الصياغة اللغوية لبعض عبارات المقياس.

٢- حساب التجانس الداخلي:

تم حساب التجانس الداخلي كمؤشر للصدق وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له.

كذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وذلك للتحقق من توافر التجانس الداخلي، حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون معلمة رياض الأطفال من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية له، والجداول (٢)، (٣)، (٤) توضح النتيجة على الترتيب:

أولاً: معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه بمقياس الضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال.

جدول (٢)

يوضح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه بمقياس الضغوط المهنية (ن = ٣٠)

الأبعاد	العبارات						
	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٧	٢٣
ضغوط مرتبطة بإدارة الروضة	معامل الارتباط	٠.٣٣٧	٠.٣٠٣	٠.٧١٥**	٠.٤٤٠*	٠.٨٠٠**	٠.٦٤١**
	رقم العبارة	٢٤	٢٥	٣٠	٣١	٣٤	٣٧
	معامل الارتباط	٠.٤٩٥**	٠.٦٢٠**	٠.٣١٢	٠.٧٠٨**	٠.٦٠٠**	٠.٤٢٢*
	رقم العبارة	٣٨	٤٠				
	معامل الارتباط	٠.٦٧٤**	٠.٣١٠				
ضغوط مرتبطة بنقص الإمكانات	رقم العبارة	٥	٦	٨	٩	١٤	٢٠
	معامل الارتباط	٠.٧٨٣**	٠.٧٦٤**	٠.٧٤٥**	٠.٦٦٣**	٠.٨٠٧**	٠.٦٩١**
	رقم العبارة	٢١	٢٢	٢٧			
	معامل الارتباط	٠.٧٤٥**	٠.٧٣٦**	٠.٥٤٦**			
ضغوط مرتبطة بطبيعة المهنة	رقم العبارة	١٠	١١	١٢	١٣	١٥	١٦
	معامل الارتباط	٠.٥٩١**	٠.٦٦٢**	٠.٦٣٥**	٠.٥٢٧**	٠.٧٧٧**	٠.٦١٩**
	رقم العبارة	١٧	١٨	١٩	٢٦	٢٨	٢٩
	معامل الارتباط	٠.٧٤١**	٠.٢١٢	٠.٥٨٧**	٠.٦٠٧**	٠.٦٢٥**	٠.٦٦١**
	رقم العبارة	٣٢	٣٣	٣٥	٣٦	٣٩	٤١
	معامل الارتباط	٠.٤١٠*	٠.٨٢٦**	٠.١٤٢	٠.٣٢٣	٠.٣٧٩*	٠.٣٤٠

(*) دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، (**) دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (الضغوط المرتبطة بإدارة الروضة) ما بين (٠.٣٠٣: ٠.٨٠٠) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا فيما عدا العبارة (١، ٢، ٣٠، ٤٠) وتم استبعادهم.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (الضغوط المرتبطة بنقص الإمكانات) ما بين (٠.٥٤٦: ٠.٨٠٧) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا.

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (الضغوط المرتبطة بطبيعة المهنة) ما بين (٠.١٤٢: ٠.٨٢٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا فيما عدا العبارة (١٨، ٣٥، ٣٦، ٤١) والذين تم استبعادهم.

ثانيًا: معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية.

جدول (٣)

يوضح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية

(ن = ٣٠)

الأبعاد	العبارات					
رقم العبارة	٣	٤	٥	٦	٧	٨
معامل الارتباط	٠.٥١٠**	٠.٢٧٧	٠.٥٠٤**	٠.٤٦٦**	٠.٦٨٩**	٠.٦٦٨**
رقم العبارة	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
معامل الارتباط	٠.٤٥٠**	٠.٥٩٤**	٠.٦٢٨**	٠.٦٤٤**	٠.٥٧٦**	٠.٦٩٥**
رقم العبارة	١٥	١٦	١٧	١٩	٢٠	٢١
معامل الارتباط	٠.٧١٢**	٠.٦١٣**	٠.٦٩٣**	٠.٥٧٨**	٠.٦٥٢**	٠.٦١٠**
رقم العبارة	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧
معامل الارتباط	٠.٦٤٩**	٠.٥٥٩**	٠.٦٩١**	٠.٥٩٨**	٠.٥١٦**	٠.٥٠٧**
رقم العبارة	٢٨	٢٩	٣١	٣٢	٣٣	٣٤
معامل الارتباط	٠.٥٤١**	٠.٦٠٣**	٠.٥٩٠**	٠.٤٩٥**	٠.٨٠٥**	٠.٢٩٣
رقم العبارة	٣٧	٣٨	٣٩			
معامل الارتباط	٠.٢٩١	٠.٥٤٩*	٠.٢٩٦			

(**) دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٢٧٧: ٠.٨٠٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيًا، فيما عدا العبارات (٤، ٣٤، ٣٧، ٣٩) وقد تم حذفهم.

ثالثًا: معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية.

جدول (٤)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بعد بمقياس الضغوط المهنية والدرجة الكلية له

(ن = ٣٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
ضغوط متعلقة بإدارة الروضة	٠.٧٨٢**
ضغوط متعلقة بنقص الإمكانيات	٠.٧٩٦**
ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة	٠.٩٦١**

(**) دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٧٨٢: ٠.٩٦١) وهى معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائيًا مما يشير إلى التجانس الداخلي للمقياس.

تعقيب:

يتضح لنا من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بدرجة البعد المنتمية إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة

كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وأيضا معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) باستثناء (٥) خمسة عبارات دالة عند مستوي دلالة (٠.٠١)، و (١٢) اثنتا عشر عبارة غير دالة وهم العبارات (١، ٢، ٤، ١٨، ٣٠، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٩، ٤٠، ٤١) وتم استبعادهم, مما يدل على أن عبارات المقياس بأبعادها تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة.

و) حساب ثبات مقياس الضغوط المهنية:

للتأكد من ثبات المقياس تم حساب معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون معلمة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

وبلغت قيمة معامل ألفا (٠,٩)، وهى قيمة دالة إحصائيًا مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ومن النتائج السابقة لصدق وثبات المقياس يتضح توافر الشروط السيكومترية لمقياس الضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال, كما يتضح صلاحيته وإمكانية استخدامه في البحث الحالي.

نتائج البحث وتفسيرها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوي عادات العقل لدي معلمات رياض الأطفال؟

للإجابة عن السؤال الأول تم حساب المتوسطات الحسابية لكل عادة عقلية بمقياس عادات العقل، وكانت النتائج كالآتي:

جدول (٥)

يوضح المتوسطات الحسابية للعادات العقلية لدي معلمات رياض الأطفال

عادات العقل	المتوسط الحسابي	الرتبة	المستوي	عادات العقل	المتوسط الحسابي	الرتبة	المستوي
المثابرة	٤.٢	٣	مرتفع	دقة الكلام والتفكير	٣.٦٢	١٣	متوسط
التحكم بالتهور	٤.١	٦	مرتفع	طرح الأسئلة	٣.٩٦	٩	مرتفع
تجربة الدهشة	٣.٩	١١	مرتفع	مرونة التفكير	٤.١٥	٥	مرتفع
استخدام كافة الحواس	٤.٢	٣	مرتفع	التحقق من الدقة	٣.٨١	١٢	مرتفع
الاعتماد على المعرفة السابقة	٣.٨١	١٢	مرتفع	الإصغاء بتفهم وتعاطف	٤.٣٨	١	مرتفع
الإصغاء الفعال	٤	٨	مرتفع	التفكير ما وراء المعرفي	٣.٥٦	١٤	متوسط
استخدام الدعابة	٤.٠٢	٧	مرتفع	الإبداع	٣.٤٩	١٥	متوسط
القيادة	٤.٢٧	٢	مرتفع	الذاتية	٤.١٦	٤	مرتفع
الحيوية	٣.٩٢	١٠	مرتفع				

يتضح لنا من الجدول السابق:

- أن مستوي عادات العقل لدي معلمات رياض الأطفال يتراوح بين متوسط ومرتفع، حيث جاء في المرتبة الأولي الإصغاء بتفهم وتعاطف، يليها القيادة في المرتبة الثانية، ثم يليها المثابرة واستخدام كافة الحواس في المرتبة الثالثة، ثم الذاتية في المرتبة الرابعة، ثم مرونة التفكير في المرتبة الخامسة، ثم التحكم بتهور في المرتبة السادسة، ثم استخدام الدعابة في المرتبة السابعة، ثم الإصغاء الفعال

في المرتبة الثامنة، ثم طرح الأسئلة في المرتبة التاسعة، ثم الحيوية في المرتبة العاشرة، ثم تجربة الدهشة في المرتبة الحادية عشر، ثم التحقق من الدقة والاعتماد على المعرفة السابقة في المرتبة الثانية عشر، ثم دقة الكلام والتفكير في المرتبة الثالثة عشر، ثم التفكير ما وراء المعرفي في المرتبة الرابعة عشر، وأخيرًا الإبداع في المرتبة الخامسة عشر.

مناقشة نتائج السؤال الأول:

أوضحت نتائج السؤال الأول أن معلمات رياض الأطفال يتمتعن بدرجة مرتفعة في العادات العقلية: (الإصغاء بتفهم وتعاطف، القيادة، المثابرة، استخدام كافة الحواس، الذاتية، مرونة التفكير، التحكم بتهور، استخدام الدعابة، الإصغاء الفعال، طرح الأسئلة، الحيوية، تجربة الدهشة، التحقق من الدقة، والاعتماد على المعرفة السابقة)، كما أن معلمات رياض الأطفال يتمتعن بدرجة متوسطة في العادات العقلية: (دقة الكلام والتفكير، التفكير ما وراء المعرفي، الإبداع)، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات إيمان أحمد (٢٠١٢), Augustine (2014), (إيمان عباس، ٢٠١٦) حيث أوضحت أن معلمات رياض الأطفال يتمتعن بالعادات العقلية.

إذن نستنتج من ذلك أن مستوي عادات العقل لدي معلمات رياض الأطفال يتراوح من متوسط إلى مرتفع.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

- **ما الفرق بين متوسطي رتب معلمات رياض الأطفال (الحكومية- الخاصة) في الضغوط المهنية؟**

للإجابة عن السؤال الثاني تم استخدام الأسلوب الإحصائي (مان ويتنى Mann- Whitney) للتحقق من وجود الفرق بين متوسطي رتب معلمات رياض الأطفال الحكومية والخاصة في الضغوط المهنية من عدمه، وكانت النتائج كالآتي:

جدول (٦)

يوضح نتائج اختبار (مان ويتنى Mann- Whitney) لدلالة الفرق بين معلمات رياض الأطفال الحكومية والخاصة في الضغوط المهنية

المتغيرات	معلمات رياض الأطفال الحكومية (ن= ١١)		معلمات رياض الأطفال الخاصة (ن= ١٩)		قيمة Z	مستوي الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الضغوط المهنية	١٤.١٤	١٥٥.٥	١٦.٢٩	٣٠٩.٥	٠.٦٥ -	غير دال

يتضح لنا من الجدول السابق:

- أن الفرق بين متوسطي رتب معلمات رياض الأطفال الحكومية والخاصة في الضغوط المهنية غير دالة إحصائيًا، حيث بلغت قيمة Z (– ٠,٦٥) وهى قيمة غير دالة إحصائيا.

مناقشة نتائج السؤال الثاني:

أوضحت نتائج السؤال الثاني عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين معلمات الروضات الحكومية والخاصة في الضغوط المهنية، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (ماجدة هاشم، ٢٠١٠) حيث أوضحت أن معلمات رياض الأطفال تتعرض لضغوط متعلقة بأعباء المهنة بنفس

القدر باختلاف نوع الروضة، ويرجع ذلك إلى أن طبيعة مهنة معلمة رياض الأطفال تفرض عليها القيام بأدوار متعددة تحملها بأعباء ومهام عديدة ومعقدة لا تختلف باختلاف نوع الروضة حكومي وخاص.

وكذلك دراسة علاء محمود (٢٠٠٢) التي توصلت إلى المعلمين في المراحل التعليمية المختلفة يتعرضون للضغوط المهنية, ودراسة فاروق السعيد (١٩٩١) التي توصلت إلى أن المدرسات أكثر تعرضاً للضغوط المهنية.

إذن نستنتج من ذلك أن كل من معلمات رياض الأطفال الحكومية ومعلمات رياض الأطفال الخاصة يتعرضن للضغوط المهنية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

ما العلاقة الارتباطيه بين العادات العقلية والضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال؟

للإجابة عن السؤال الثالث والتحقق من وجود العلاقة بين عادات العقل (المثابرة، دقة الكلام والتفكير، التحكم بتهور، طرح الأسئلة، تجربة الدهشة، مرونة التفكير، استخدام كافة الحواس، التحقق من الدقة، الاعتماد على المعرفة السابقة، الإصغاء بتفهم وتعاطف، الإصغاء الفعال، التفكير ما وراء المعرفي، استخدام الدعابة، الإبداع، القيادة، الذاتية، الحيوية) والضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال من عدمه تم حساب معامل ارتباط بيرسون Person، لإيجاد قيم معاملات الارتباط، وكانت النتائج كالآتي:

جدول (٧)

يوضح معاملات الارتباط بين عادات العقل والدرجة الكلية له والضغوط المهنية لدي عينة البحث الأساسية من معلمات رياض الأطفال (ن = ٤٠)

المتغيرات	الضغوط المهنية	المتغيرات	الضغوط المهنية
المثابرة	٠.٤٧٨-**	دقة الكلام والتفكير	٠.٣٨٢-*
التحكم بالتهور	٠.٠١٨-	طرح الأسئلة	٠.٠٢٣-
تجربة الدهشة	٠.٠٤٣-	مرونة التفكير	٠.٠٥٦-
استخدام كافة الحواس	٠.١٩٩	التحقق من الدقة	٠.٢٦٥-
الاعتماد على المعرفة السابقة	٠.١٨٤-	الإصغاء بتفهم وتعاطف	٠.٤٠٢-*
الإصغاء الفعال	٠.١٣٢-	التفكير ما وراء المعرفي	٠.٣٠٥-
استخدام الدعابة	٠.٥٠٤-**	الإبداع	٠.١٥٢-
القيادة	٠.٢٢٢-	الذاتية	٠.٠١٣-
الحيوية	٠.٠٤٢-	الدرجة الكلية	٠.٣٠٨-

*** دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ** دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١).**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيًا بين بعض عادات العقل (المثابرة، دقة الكلام والتفكير، الإصغاء بتفهم وتعاطف، استخدام الدعابة) والضغوط المهنية لدي العينة قيد البحث من معلمات رياض الأطفال, حيث بلغت معاملات الارتباط بالترتيب: (- ٠.٤٧٨،- ٠.٣٨٢،- ٠.٤٠٢،- ٠.٥٠٤)، وهى قيم دالة إحصائيًا.
- وجود علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيًا بين بعض عادات العقل (التحكم بتهور، طرح الأسئلة، تجربة الدهشة، مرونة التفكير، استخدام كافة الحواس، التحقق من الدقة، الاعتماد على المعرفة السابقة، الإصغاء الفعال، التفكير ما وراء المعرفي، الإبداع، القيادة، الذاتية، الحيوية) والضغوط المهنية لدي العينة قيد البحث من معلمات رياض الأطفال, حيث بلغت معاملات الارتباط بالترتيب: (- ٠.٠١٨،-

-٠.٠٢٣، -٠.٠٤٣، -٠.٠٥٦، -٠.١٩٩، -٠.٢٦٥، -٠.١٨٤،
-٠.١٣٢، -٠.٣٠٥، -٠.١٥٢، -٠.٢٢٢، -٠,٠١٣، -٠.٠٤٢)،
وهى قيم غير دالة إحصائيًا.

مناقشة نتائج السؤال الثالث:

أوضحت نتائج السؤال الثالث وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين العادة العقلية المثابرة والضغوط المهنية لدي عينة البحث الأساسية من معلمات رياض الأطفال، مما يبين أن كلما زاد درجة المثابرة لدي المعلمات وإصرارها على إكمال المهام الموكولة إليها على نحو مشرف كلما قل إدراكها للضغوط المهنية، ويرجع ذلك إلى المعلمات الأكثر فاعلية يكن لديهن العزيمة والإصرار على النجاح وأداء عملهن على أفضل وجه، وتحقيق أهداف المهنة السامية لتنشئة مواطنين صالحين لمجتمعهن، فينغمسن في أعمالهن بحماس وإيجابية، مما يقلل من إدراكهن للضغوط المهنية. ويتفق ذلك مع ما أوضحته دراسة (إيمان عباس، ٢٠١٦، ٣٢١) أن معلمة رياض الأطفال تميل إلى إتمام المهام الموكلة إليها بشكل مقبول إيمانا منها برسالتها ومهمتها كمعلمة وجدت للتصدي للمشاكل التي تواجه الروضة رغم كل الصعاب وتحت كل الظروف.

كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين العادة العقلية دقة الكلام والتفكير والضغوط المهنية لدي عينة البحث الأساسية من معلمات رياض الأطفال، فكلما زادت درجة الدقة في كلام وتفكير معلمة رياض الأطفال كلما قل إدراكها للضغوط المهنية، ويرجع ذلك إلى المعلمة التي تنتقي عباراتها بدقة عند التحدث، وتفكر بدقة قبل البدء في

أداء المهام الموكلة إليها، تنجز أعمالها بكفاءة في وقت قصير، مما يقلل من إدراكها للضغوط المهنية.

وقد أسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين العادة العقلية الإصغاء بتفهم وتعاطف والضغوط المهنية لدي عينة البحث الأساسية من معلمات رياض الأطفال، حيث يقل إدراك معلمات رياض الأطفال للضغوط المهنية كلما زادت قدرتها على الإصغاء إلى الآخرين بتفهم وتعاطف، ويرجع ذلك إلى تمتع المعلمات بالقدرة على إدراك مشاعر الآخرين وتفهمها، والإنصات باهتمام للآخرين لإدراك وجهات نظرهم يساعدهن على التعاون معهن وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة داخل العمل مع الرؤساء وزملاء العمل، مما يساعدها على إنجاز عملها بكفاءة في تعاون مع المحيطين بها دون إدراك أي قيود أو ضغوط.

وأوضحت نتائج أيضًا وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين العادة العقلية استخدام الدعابة والضغوط المهنية لدي عينة البحث الأساسية من معلمات رياض الأطفال، فكما تمتعت المعلمات بالحس الفكاهي والقدرة على استخدام الدعابة كلما قل إدراكهن للضغوط المهنية، ويرجع ذلك إلى المعلمات الآتي لديهن الحس الدعابى يستطعن الترويح على أنفسهن والمحيطين بهن، كما يدركن الموقف من وجهات نظر مختلفة عن الآخرين، فيساعدهن ذلك على حسن التعامل مع المواقف المختلفة، مما يقلل من إدراكهن للضغوط المهنية.

ويتضح مما سبق أنه كلما امتلكت معلمة الروضة العادات العقلية كلما كانت أقدر على مواجهة المواقف الضاغطة, وهذا ما أكدته دراسات Coombs(2001), (2010) Li, (2010) Fenderson, Kleinsteuber (2014).

إذن نستنتج من ذلك أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين عادات العقل والضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى بما يلي:

- الاهتمام بتنمية عادات العقل لدي طالبات ومعلمات رياض الأطفال؛ وذلك لأن تنمية تلك العادات العقلية لدي المعلمات يسهم في تطوير الأداء الوظيفي لديهن، بما ينعكس بصورة إيجابية على تفاعلهن مع الأطفال.
- ضرورة تنظيم ندوات ودورات إرشادية لمعلمات رياض الأطفال لمساعدتهن على مواجهة الضغوط المهنية، والتركيز على تنمية وتعزيز الجوانب النفسية لديهن.

البحوث المقترحة:

من خلال نتائج البحث وتوصياته يمكن أن يقترح الأبحاث التالية:

- التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال.
- برنامج إرشادي تكاملي لخفض الضغوط النفسية لدي معلمات رياض الأطفال.
- برنامج قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة لتنمية عادات العقل وخفض الضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال.

المراجع:

- أحمد عبد الغني محمد، مشيرة مطاوع بلبوش (٢٠١١): فاعلية استخدام برنامج جامعة هارفارد للتفكير بالفن فى تنمية عادات العقل فى مجال التصوير, مجلة بحوث في التربية النوعية, جامعة المنصورة, ع (١٨), ج (٢), (١١- ٧٢).
- إلهام فايق سليمان بريخ (٢٠١٥): عادات العقل وعلاقتها بمظاهر السلوك الإيجابي لدي طلبة جامعة الأزهر- غزة، رسالة مقدمة استكمالًا للحصول على درجة الماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- إمام مصطفي سيد ومنتصر صلاح عمر (٢٠١١): عادات العقل وعلاقتها بمعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية (دراسة مقارنة) للتلاميذ الموهوبين والعاديين وذوي صعوبات التعلم, مجلة كلية التربية بالفيوم, ع١١. (٣٩٥- ٤٧٢).
- إيمان أحمد عبد الله اللقماني (٢٠١٢): عادات العقل لدي معلمات رياض الأطفال بمكة المكرمة وعلاقتها ببعض المتغيرات, ماجستير, كلية التربية, جامعة أم القرى.
- إيمان عباس على الخفاف (٢٠١٦): عادات العقل لدي معلمات رياض الأطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد (٢)، المجلد (١)، (٣٠١- ٣٢٨).
- باهي سلامي (٢٠٠٨): مصادر الضغوط المهنية لدي مدرسي الابتدائي (دراسة ميدانية على عينة من أربع ولايات جزائرية)، مجلة دراسات، الجزائر، العدد (٨ ب)، (٤٣- ٧٠).
- جمعة سيد يوسف (٢٠٠٧): إدارة الضغوط. مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم

العالي، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.

- حازم عناقرة، زياد الجراح (٢٠١٥): عادات العقل وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدي طلاب السنة التحضيرية بجامعة طيبة في المملكة العربية السعودية، مجلة المنارة، المجلد (٢١)، العدد (٤/ أ)، (٢٩- ٧٨).
- حمزة الأحسن (٢٠١٥): الضغوط المهنية لدي معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوي تقدير الذات لديهم (دراسة ميداني في البليدة وتيبازة)، مجلة العلوم النفسيةوالتربوية، العدد (١) المجلد (١)، (١٨٨- ٢١٥).
- حيدر عبد الرضا طراد (٢٠١٢): أثر برنامج (كوستا وكاليك) في تنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدي طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (١)، المجلد (٥)، (٢٢٥- ٢٦٤).
- خليل حجاج (٢٠٠٧): تأثير ضغوط العمل على كل من الانتماء والرضا الوظيفي للممرضين العاملين بمستشفي الشفاء بغزة. مجلة جامعة الأزهر (سلسلة العلوم الإنسانية)، العدد (٢)، المجلد (٩)، (٩٥- ١١٨).
- سيد الطواب، محمود عمر، عدنان فرج، حصة فخرو، حسين الشرعة، آمنه تركي (١٩٩٩): الضغوط النفسية لدي المعلمين والمعلمات في مدارس دولة قطر في ضوء بعض العوامل الديموجرافية، حولية كلية التربية بقطر, ع (١٥), (١٦٩- ٢١٦).

- شيماء محمد فهمي (٢٠١٧): فاعلية برنامج لتنمية بعض عادات العقل لدى عينة من الأطفال المصابين بمرض السرطان, دكتوراه, معهد دراسات الطفولة, جامعة عين شمس.
- صالح محمد صالح (٢٠١٥): فاعلية استراتيجية سكامبر لتعليم العلوم في تنمية بعض عادات العقل العلمية ومهارات اتخاذ القرار لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية, مجلة كلية التربية ببنها, ع (١٠٣), ج (١), (١٧٣-٢٤٢).
- صلاح شريف عبد الوهاب وإسماعيل حسن الوليلي (٢٠١١): العلاقة بين كل من عادات العقل المنتجة والذكاء الوجداني وأثر ذلك على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين, مجلة كلية التربية, جامعة المنصورة, ع (٧٦), ج (١), (٢٣٠-٢٩٥).
- عبد الفتاح صالح خليفات، شرين محمد المطارنة (٢٠١٠): أثر ضغوط العمل في الأداء الوظيفي لدي مديري المدارس الأساسية الحكومية في إقليم جنوب الأردن. مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٦)، العدد (١+٢)، (٥٩٩-٥٤٢).
- علاء محمود الشعراوي (٢٠٠٢): بعض المتغيرات الديموجرافية وسمات الشخصية وعلاقتها بعزو المسئولية عن الضغوط المهنية لدى معلمي التعليم العام, مجلة كلية التربية, جامعة المنصورة, ع (٥٠), (٤٣٤-٤٨٣).
- فاروق السعيد جبريل (١٩٩١): الضغوط المهنية لدي المدرسين مصادرها وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية, مجلة

كلية التربية, جامعة المنصورة, مج (١), ع (١٥), (٢٦٨- ٣١١).

- فريدة بو غازي (٢٠١٥): تحليل أثر مصادر ضغوط العمل في المؤسسة الاقتصادية (دراسة ميدانية: المؤسسة المينائية- سكيكدة)، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، الجزائر، العدد (١١)، (٣٢٥- ٣٤٥).
- فضيلة جابر الفضلي (٢٠١٣): عادات العقل المنبئة بكفاءة الذات الأكاديمية لدي طلبة كلية التربية بجامعة الكويت، مجلة الطفولة والتربية، العدد (٥)، المجلد (١٥)، الجزء الأول، (٤٣٧- ٤٨٨).
- ماجدة هاشم بخيت (٢٠١٠): ضغوط العمل وعلاقته بالاحتراق النفسي لدي معلمات رياض الأطفال. مجلة الطفولة، كلية رياض الأطفال.جامعة القاهرة. العدد(٦)، (١- ٣٦).
- محمد فؤاد عبد السلام (٢٠١٥): فاعلية برنامج قائم على عادات العقل فى علاج بعض صعوبات التعلم الأكاديمية لدى الأطفال, ماجستير, كلية التربية, جامعة عين شمس.
- محمد فرحان القضاة (٢٠١٤): عادات العقل وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدي طلاب كلية التربية بجامعة الملك سعود. المجلة العربية لتطوير التفوق، العدد (٨)، المجلد (٥)، (٣٣- ٥٩).
- منار السواح (٢٠١١): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض عادات العقل المنتجة لدى مجموعة من الطالبات المعلمات برياض الأطفال مجلة العلوم التربوية, مج (١٩)، ع (٣)، ج (١), (٥٣- ٩٧).

- **Augustine, Tami A (2014): Habits of the Heart, Habits of the Mind: Teacher Education for a Global Age, Ph.D, The Ohio State University.**
- **Carignan, S (2012): .Habits- of- mind and practices of high- functioning public baccalaureate and comprehensive universities, Ph.D, Iowa State University.**
- **Clays,E.& Bacquer,D.& Leynen,F.& Kornitzer,M.& Kittel,F.& Backer,G. (2007): Job stress and depression symptoms in middle- aged workers- prospective results from the belstress study, Scandinavian Journal of Work, Environment& Health, Vol. (33), No. (4), (252- 259).**
- **Coombs, C (2001): Reflective practice: Developing habits of mind, Ed.D, University of Toronto (Canada.**
- **Cuoco,A , Goldenberg,E & Mark,J (1996): Habits of mind: An organizing principle for mathematics curricula,** The Journal of Mathematical Behavior**, V (15), Issue 4, (375- 402).**
- **Fenderson, S (2010): Instruction, perception, and reflection: Transforming beginning teachers' habits of mind, Ed.D, University of San Francisco.**
- **Gantt, M (2004): The Inner Work of Leaders: Leadership as a Habit of Mind Barbara Mack off, Gary Wenet, The Inner Work of Leaders: Leadership as a Habit of Mind, hardcover, AORN Journal, V (80), (581).**
- **Green- Reese,S. & Johanson,D.& Campbell,W., (1991): Teacher job satisfaction and teacher job stress: school size, age and**

teaching experience, Education, Vol. (112), Issue (2), (247- 252).

- Henriksen, D (2016): The seven transdisciplinary habits of mind of creative teachers: An exploratory study of award winning teachers, Thinking Skills and Creativity, V (22), (212- 232).
- Kleinsteuber, A (2014): The impact of professional development in the arts upon habits of mind and teacher efficacy, Ed.D, California State University.
- Li,T (2010): On cultivation of teachers' habits of mind, Master, Northeast Normal University ,People's Republic of China.
- Mann, J (2006): Rhetorical habits of mind in early modern England, Ph.D, Northwestern University.
- Royce, W (2015): An Evaluation of the Habits of Mind Character Education Program, Ed.D, Nova Southeastern University
- Troesch,L.& Bauer,C. (2017): Second career teacher: Job satisfaction, Job stress, and the role of self- efficacy, Teaching and Teacher Education, Vol. (67), (389- 398).
- Yang.X, Ge.C, Hu.B, Chi. T& Wang.L (2009): Relationship between quality of life and occupational stress among teachers, Public Health, Vol. (123),issue (11), (750- 755).