

التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغوط النفسية لدي معلمات رياض الأطفال بمدينة المنيا

إعداد

أ/ مروة عبد التواب عبد الحميد محمد^(١)
أ.د/ نجدي ونيس حبشي^(٢) أ.م.د/ غادة فرغل جابر^(٣)

مقدمة ومشكلة البحث: *

تعتبر مهنة التدريس واحدة من المهن التي تتطلب من العاملين بها مهام كثيرة، لذلك فهي تعد من المهن الضاغطة Stress Full Jobs التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط النفسية، ولذلك كان من المهم الإهتمام بمعلمة رياض الأطفال وما تعانيه من ضغوط نفسية والعمل على خفض هذه الضغوط والتي يمكن أن تؤثر سلباً على أدائها وعلى طريقة تفكيرها مما يؤثر على العملية التعليمية، فإعداد معلمة رياض الأطفال لا يتطلب إعداداً علمياً وأكاديمياً وتربوياً فحسب ، وإنما يمتد ذلك الإعداد إلى الإعداد المهني والنفسي ، فإن ما تتمتع به معلمة رياض الأطفال من صحة نفسية يؤثر على نفسية الأطفال نظراً للدور الذي تلعبه في رعاية النمو النفسي للأطفال وتعليمهم وتشكيل شخصياتهم ، فهي الركيزة الأولى في العملية التعليمية، وإذا إستطعنا أن نساعد المعلمة في التخلص من الضغوط النفسية سواء المهنية أو الإجتماعية فإننا نقدم لها العون والمساعدة ونتجه بها إلى حياة نفسية أفضل وإلى إتزان إنفعالي في حياتها ومستقبلها، حيث يشير (مجدي عبد الله، ٢٠١٣ :٤)* أن الضغوط النفسية من المواضيع التي كثر الحديث عنها في السنوات الأخيرة لما لها من تأثيرات مختلفة في حياة الإنسان ومستويات أدائه واستقراره النفسي وبالتالي صحته النفسية بشكل عام.

(١) إخصائية تعليم بكلية الطب- جامعة المنيا

(٢) أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ - كلية التربية - جامعة المنيا

(٣) أستاذ علم نفس الطفل المساعد بكلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة المنيا

* (٤) يشير الرقم الأول إلى تاريخ النشر والرقم الثاني إلى رقم الصفحات

وتعتبر مهنة التدريس من المهن التي تتطلب ممن يعمل بها أن يكون لديه قدرة كبيرة على التوافق مع مسؤولياتها ، ومواجهة ضغوطها ، كما توضح (سهام إبراهيم، ٢٠٠٨، ٣) أن من الصعب على المعلمة أن تتجز عملها إذا كانت متوترة أو غير راضية عن أسلوب حياتها في العمل، كما أن المعلمة لا يمكن أن تقوم بدورها في بناء شخصية متميزة للطفل إلا إذا توفرت لديها الرغبة الأكيدة في القيام به ،حيث أكدت الدراسات على إنتشار الضغوط النفسية بين المعلمين والمعلمات وخاصة معلمات رياض الأطفال مثل: دراسة (سماح محمد، ٢٠١٥) ، (وفاء محمد، ٢٠١٤) ، (محمد الشبراوي، ٢٠٠٥) ، (عواد ثابت، ٢٠٠٣) ، (سماح أحمد، ٢٠٠٣) .

ومن خلال ماسبق يتضح أن ظاهرة الضغوط النفسية ظاهرة شائعة عند معلمات رياض الأطفال وتؤثر عليهن ، وينعكس ذلك على نمط حياتهن بصورة سلبية، كما ينعكس على أدائهن داخل الروضة ويؤكد ذلك نتائج الدراسات حيث أكدت دراسة (سماح محمد، ٢٠١٥) ودراسة (أسماء عبد العزيز، ٢٠١٠) ، ودراسة (Jaklin، ٢٠١٠) على أن مستوى الضغوط النفسية له علاقة بالرضا عن العمل لدى معلمات رياض الأطفال، وأن المعلمات الأكثر انبساطاً هن أقل عرضة للضغوط النفسية، وأن الضغوط الناشئة عن التعامل مع الأطفال تؤثر في أداء معلمة رياض الأطفال، وأوضحت أيضاً دراسة (Martti, 2010) أن ضغوط المعلمات المنخفضة تؤدي إلى دافعية تعلم لدى الأطفال ، وأكدت على أهمية كيان معلمة رياض الأطفال. ومن ثم فهن في حاجة إلى تغيير طريقة تفكيرهن من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي نظراً لأهميته حيث أنه يساعد المعلمات على التفكير بالطريقة الصحيحة وبالتالي يستطعن اتخاذ القرارات الصائبة، ومساعدتهن على الوصول إلى السعادة والرضا في حياتهن.

وقد إحتل التفكير الإيجابي مركز الصدارة في علم النفس الإيجابي، كما ذكرت (خديجة عماش، ٢٠١٠، ٥) لما له من أهمية كبيرة بما يتضمنه من متغيرات عديدة مثل التفاؤل، والإنجاز، الإبداع، التسامح، الرضا وغيرها من الصفات الإيجابية التي من شأنها أن تقود للسعادة والحياة التي يصبو إليها كل فرد وخاصة في ظل هذا العصر الذي يعج بالمشاكل والضغوط الحياتية.

فترى (علا عبد الرحمن، ٢٠١٣، ٤) أن مهارات التفكير السلبي أو الإيجابي يمكن تعلمها والتدريب عليها ويمكن إكتساب نمط التفكير الإيجابي والتعود عليه ، ولقد أوضحت العديد من الدراسات أن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره إيجابية أم سلبية ، ويسعى إلى تحقيقها . وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل : دراسة (هناء محمد: ٢٠١٤) ، ودراسة (Shyh,2012)، ودراسة (عبد المرید قاسم ٢٠٠٩) التي توصلت إلى أن التفكير الإيجابي هو أساس الحياة السليمة فالفرد المفكر إيجابياً هو الفرد السوي في حياة مليئة بالضغوط والمشكلات اليومية التي تتزايد، أن التفكير الإيجابي يؤدي دوراً هاماً في الحياة، ، ودراسة (أماني سعيدة: ٢٠٠٥)، ودراسة (Seligman,2002) التي وجدت أن تنمية التفكير الإيجابي يساعد على خفض الضغوط النفسية للطالبات المعلمات برياض الأطفال، التي أكدت على أن تنمية الخصال الإيجابية أمر ضروري للإنسان ، فهي تعد حصناً قوياً ضد الضغوط النفسية.

ومن ثم اتجه البحث الحالي إلى محاولة التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي و الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة المنيا.

وتتلور مشكلة البحث في السؤال الآتي:-

ما العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال ؟

أهداف البحث :-

يهدف البحث الحالي إلى التعرف علي :-

١- العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

٢- يمكن التبو بالضغوط النفسية من خلال أبعاد التفكير الإيجابي.

أهمية البحث:-

أولاً : الأهمية النظرية :-

١- يستمد البحث أهميته من تناوله لمشكلة خطيرة وهي "الضغوط النفسية" حيث أظهرت الدراسات ما لهذه الظاهرة من تأثير سلبي على معلمات

رياض الأطفال حيث تؤثر تلك الضغوط النفسية علي الحالة الصحية والنفسية والإنفعالية للمعلمات مما يؤثر علي أدائهن الوظيفي.

٢- تتضح أهمية البحث الحالي من أهمية العينة التي تناولها وهي معلمات رياض الأطفال اللاتي أصبحن أكثر عرضة في الآونة الأخيرة للضغوط النفسية التي تواجههن في حياتهن علي الرغم من دورهن الهام في تعليم الأطفال وتعلمهم.

٣- قلة الدراسات العربية والأجنبية علي حد علم الباحثة التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال
ثانيا: الأهمية التطبيقية:-

١- إعداد أداة لقياس التفكير الإيجابي وأخرى لقياس الضغوط النفسية مما يساعد المتخصصين علي الاستفادة منهما.

حدود الدراسة:-

١- **الحدود المكانية:** يتم إجراء البحث في رياض الأطفال الملحقة بالمدارس الحكومية بالمنيا

٢- **الحدود الزمنية:** - تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨م ، ثم تم إختيار العينة الأساسية أدوات الدراسة خلال نهاية الفصل الدراسي الأول لنفس العام.

٣- **حدود بشرية (العينة):** - تم إختيار عدد من معلمات رياض الأطفال بالمدارس بالمنيا ، وبلغ عددهن (٣٠) ثلاثون معلمة عينة إستطلاعية، (٣٠) ثلاثون معلمة عينة أساسية.

مصطلحات الدراسة :-

*التفكير الايجابي:- Positive Thinking

يعرفه (Seligman,20002) التفكير الإيجابي " بأنه مجموعة إستراتيجيات في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر منها : التفاؤل والذكاء الوجداني والرضا وتقبل الذات غير المشروط والكفاءة الشخصية والإنجاز وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع علي المودة والحب ، والنفتح والانفتاح علي الخبرة ، والحكم الأخلاقي ومهارات التفاعل الإجتماعي، والإحساس بالجمال، والتسامح والمثابرة، والإبداع والحكمة والتطلع نحو المستقبل، والتلقائية.....الخ، من الإستراتيجيات التي من شأنها

أن تجعل الفرد أكثر مسؤولية وإيثاراً وتحضراً، ويرى ستالرد (Stallard:69:2002) أن التفكير الإيجابي هو نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار عن غيرها في توجيه مشاعر الفرد.

وفي ضوء ماسبق يعرف للتفكير الإيجابي إجرائياً في البحث الحالي بأنه:-

توظيف أطروحات العقل الباطن بطريقة إيجابية في الحوادث والأفكار ، وقدرة معلمة رياض الأطفال على التحكم في الأفكار وتوجيهها وجهة إيجابية، وإمتلاكها لمجموعة من طرق وإستراتيجيات التفكير تمكنها من التعامل بشكل أمثل مع مصاعب الحياة ومواقفها المختلفة من خلال أبعاد التفكير الإيجابي وهي (النظرة الإيجابية، تقبل الآخرين، التحكم في الإنفعالات، تحقيق السعادة، الشعور بالرضا)، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة.

***الضغوط النفسية**

تعرفها (فوزية سعد، ٢٠١٢، ٩) أن الضغوط هي حالة نفسية وذهنية وجسمية تنتاب الإنسان وتنسم بالشعور بالإرهاق الجسمي والبدني الذي قد يصل إلى الإحترق كما تنسم بالشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة على التأقلم وما يصاحب ذلك من عدم الرضا عن النفس داخل الأسرة أو العمل.

بينما يراها (Walker,2001) بأنها حالة إنفعالية تنشأ عندما يواجه الشخص صعوبات ومشكلات تفوق قدرته على التحمل والتوافق ، ويمكن أن يؤثر الضغط على صحة الإنسان وسلامته، لأنه يخلق داخل الفرد ردود فعل نفسية قصيرة وطويلة المدى.

وفي ضوء ماسبق تعرف الضغوط النفسية إجرائياً في البحث الحالي بأنها:-

تلك المواقف والأحداث أو الصعوبات التي تواجهها معلمة رياض الأطفال ، وتؤثر سلبياً على أداءها الوظيفي وعلى درجة توافقها النفسي والاجتماعي، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.

أدوات البحث:-

- ١- مقياس الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال (إعداد الباحثة)
 - ٢- مقياس التفكير الايجابي لدى معلمات رياض الأطفال (إعداد الباحثة)
- ### الإطار النظري والدراسات السابقة:-

المحور الأول : التفكير الإيجابي Positive Thinking

لقد أصبح التفكير الإيجابي يحتل مكانة بارزة لدى الباحثين والخبراء، وأن ما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية ودلم بتبني منهج فكري إيجابي عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة ، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته ، والتي تضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته. (يحي النجار، عبدالرؤوف الطلاع، ٢٠١٥، ٥)

أبعاد التفكير الإيجابي

تعددت أبعاد التفكير الإيجابي ومن أهم الأبعاد التي تناولها الدراسة الحالية ما يلي:

النظرة الإيجابية للأمور: عرفها (نورمان بيل، ٢٠٠٦، ٢٠) النظرية الإيجابية لكل ما يحدث من أحداث ، ومشكلات في الحياة بصورة إيجابية، فكل ما يحدث لنا فهو خير.

وتعرف الباحثة: النظرة الإيجابية بأنها نظرة المعلمة الايجابية إلى كل ما يحدث من أحداث ومشكلات في الحياة.

تقبل الآخرين: يشير (عمر وحسن، ٢٠١٧، ٤١) إلى أن العلاقات الإنسانية تركز على العنصر البشري أكثر من التركيز على الجوانب المادية، كما أنها تعمل على إثارة الدوافع الإنسانية بهدف الإنتاج والتنظيم في جو يسوده التقاهم والثقة المتبادلة.

وتعرفه الباحثة: بان تتعامل المعلمة مع زميلاتها ومع الاخرين بود وحب ، وان تحترم آرائهم ووجهات نظرهم، فهناك الكثير من الذين لا يستطيعون تقبل الاخرين سواء كانوا زملاء عمل او دراسة او حتى مع الاهل فهذا النوع من

الناس عاش على روح الانفراد والانعزال ، قال بن خلدون " السلوك المنفرد سلوك غير آدمي والانسان كائن إجتماعي بطبيعته"

التحكم في الإنفعالات: يعرفه (كريم الجبوري، ٢٠١٤، ٣٨٦) الإنفعال: هو حالة من الإحساس تشمل خبرة شعورية واستجابات جسدية أو خليط مركب من الأفكار والإستجابات البدنية ويمكن تقسيمها إلى إنفعالات سارة كالفرح والسعادة. وإنفعالات سلبية مثل الخوف والغضب.

تعرفها الباحثة: يقصد به قدرة المعلمة على ضبط النفس عند الغضب والتوتر، ومواجهة المواقف الصعبة، وقدرتها على التحكم في مشاعرها تجاه الآخرين.

تحقيق السعادة الشخصية: يشير (نورمان بيل، ٢٠٠٦، ٧٨) أن السعادة تنمو بممارسة الأفكار السعيدة ، وتؤكد دراسة (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١٠، ٢٩٣) على وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والسعادة حيث تعتمد درجة الإحساس بالسعادة على مدى المعرفة وعمق التفكير. **وتعرفها الباحثة:** أنها قدرة المعلمة على تحقيق أهدافها، وحل مشكلاتها، وتكوين علاقات جيدة مع زميلاتها، وقدرتها على إسعاد نفسها وإسعاد الآخرين.

الشعور بالرضا: يعبر عنه (إبراهيم يونس، ٢٠١٧، ٤٠١) أنه مفهوم يعبر عن الرضا عن الماضي وتقبل الحاضر ويزيد من التفاؤل للمستقبل. **تعرفه الباحثة:** يقصد به قدرة المعلمة على تقبل ذاتها وحياتها كما هي ، ومحاولتها لتصحيح أخطائها، وأن تكون راضية عن العمل الذي تقوم به

كما أكدت الدراسات السابقة مثل دراسة كل من (Neck&Manz, 1992) ، (Seligman,2002)، ودراسة (علا عبدالرحمن، ٢٠١٣) على أن استخدام التفكير الإيجابي يمكن أصحابه من زيادة ومراقبة وتقويم الأفكار الداخلية لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلة ، وأن التفكير الإيجابي من أهم أنواع التفكير في عصرنا الحالي نظراً للتطورات التكنولوجية المتلاحقة والسريعة، والمليئة بالضغوط ، وأن الإنسان بمقدوره إكتساب نمط التفكير بطريقة إيجابية أو سلبية.

المحور الثاني: الضغوط النفسية

ويعد التدريس من المهن المثيرة والمفجرة للضغوط، فتوضح (سماح محمد، ٢٠١٥، ٧) أن المدرسين هم أكثر فئات المجتمع تعرضاً للضغوط، وأكدت أيضاً على أن مهنة التدريس تأتي في مقدمة المهن الأكثر ارتباطاً بأعلى معدلات الضغوط الوظيفية التي تعوق المعلم عن أدائه لعمله على الوجه الأكمل وعدم الإستقرار فيه ومحاولة الهروب منه إلى غيره من المهن.

مصادر ضغوط لها علاقة بالعمل وتعتبر من أقوى مصادر الضغوط النفسية

فتشير (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤، ٦٤) يعتبر العمل سلاحاً ذا حدين حيث أوضحت الدراسات أن العمل بصفة عامة له تأثير إيجابي على الصحة النفسية للمعلمة بشكل عام، وتعتبر مهنة معلمة الروضة من هذه الأعمال، حيث طبيعة العمل التي تتطلب التعامل مع أصعب مرحلة وهي مرحلة رياض الأطفال؛ ولكثرة الأدوار والمسئوليات التي تقع على عاتقها مما يجعلها تقع تحت ضغط نفسي كبير. **وفيما يلي عرض لأهم مصادر الضغوط النفسية المهنية الأكثر شيوعاً لدى الباحثين.**

أولاً: الميل المهني: الميل المهني هو شرط ضروري للقائم بمهنة التعليم، إذ يساعد على التوافق المهني للمعلم طالما يؤمن برسالة تعليمية وتنمائية وأهداف عمله بأهداف الحياة وقيمه الشخصية.

ثانياً: إدراك الفرد للضغوط: تختلف درجة ومستوى الضغوط التي يتعرض لها الفرد طبقاً لإدراكه لها. وقد وجد (Lazarus, Folkman 1984) أن إدراك الفرد الإيجابي أو السلبي لأحداث الضغوط من المحددات الهامة للصحة النفسية.

ثالثاً: أحداث الحياة الخاصة: تؤثر الأحداث التي يواجهها الفرد في حياته الخاصة، سواء في المنزل أو خارجه في درجة شعوره بالضغوط، والتي ينتقل أثرها إلى العمل.

رابعاً: مفهوم إدراك الذات: فالصورة الكلية التي يحملها الفرد عن نفسه تساعده على التغلب على المواقف التي يتعرض لها، حيث أن إدراك الذات بصورة إيجابية يعد مؤشراً على درجة الثقة بالنفس.

خامساً: الحالة النفسية والجسدية: تؤثر الحالة النفسية والجسدية التي يكون فيها الفرد في درجة شعوره بضغوط العمل وفي كيفية تعامله معها.

سادسا: القدرات والخبرات السابقة: تعتبر القدرات والخبرات السابقة من العوامل المؤثرة على ردود فعل الفرد تجاه ضغوط العمل. وهذا ما أكدته الدراسات السابقة كدراسة (French and Caplan 1973) ودراسة (MC Grath 1976).

سابعا: القدرة والكفاية الذاتية: لعملية التوافق بين قدرات الفرد وحاجاته ومتطلبات العمل أثر في تحديد درجة معاناته من ضغوط العمل، فكلما زاد توافق الفرد مع متطلبات الوظيفة، أشبعت حاجاته المهنية وقلت درجة معاناته من ضغط العمل، فقدرات الفرد وحاجاته هي التي تحدد درجة الضغط عنده.

ثامنا: مركز التحكم في الأحداث (داخلي وخارجي): الفرد الذي يعتقد أنه يستطيع التحكم بالأحداث والسيطرة عليها بدرجة كبيرة هو الأكثر تحملاً للتهديدات والضغوط التي يتعرض لها في حياته من ذلك الشخص الذي لا يعتقد بأنه يستطيع التحكم بمراكز الأحداث ويعزى ذلك الفشل إلى مؤثرات خارجية كالحظ أو الصدفة أو القدر أو الفرصة، وما إلى ذلك من أعداء، فهو أقل تحملاً للضغوط.

وأظهرت دراسة (غسان الطو، ٢٠٠٠) أن أكثر مصادر الضغوط لدى المعلمين هي حجم العمل وصراع الأدوار والعلاقات مع الزملاء في العمل وخفض مستوى الدخل والمناخ المدرسي.

إجراءات البحث:-

منهج الدراسة: يستخدم البحث الحالي المنهج الوصفي للتعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة المنيا

عينة الدراسة الإستطلاعية: تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على معلمات رياض الأطفال بالمنيا وذلك في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨م، بلغ عددهن (٣٠) ثلاثين معلمة، وتم إجراء الدراسة الإستطلاعية في المدارس الأتية: مدرسة ٦ أكتوبر، مدرسة اللغات التجريبية، مدرسة أبناء الثورة، مدرسة التجريبية ٢.

عينة الدراسة الأساسية:

من معلمات رياض الأطفال بمدينة المنيا المرتفعي الضغوط النفسية وبحساب الدرجة المحايدة + ٢ ، والعدد من خلال الإنحراف المعياري من إجمالي مجتمع البحث، وتم إجراء الدراسة الأساسية في المدارس الآتية: مدرسة الفاروق عمر، مدرسة دمريس الابتدائية، مدرسة التجريبية ١.

أدوات البحث

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي لمعلمات رياض الأطفال (إعداد الباحثة ٢٠١٧).

أ- الهدف من إعداد المقياس:-

قياس التفكير الإيجابي لدى معلمات رياض الأطفال بالمنيا

ب- مصادر إعداد المقياس:-

تم إعداد هذا المقياس في ضوء المصادر الآتية:

١-الإطلاع على المراجع والبحوث والدراسات السابقة التي أجريت في مجال التفكير الإيجابي مثل دراسة كل من : (شيماء جلال، ٢٠١٦)، (هيفاء عبد العزيز، زيزت أنور، ٢٠١٤)، (أحمد سمير، ٢٠١٤) طريق النجاح والنهضة التفكير الإيجابي، (هناء محمد، ٢٠١٣)، (أنتصار أحمد، ٢٠١٢)، (أحلام عبد الستار، ٢٠١١)، (عبدالستار إبراهيم، ٢٠١١)، (فيرا بيفر، ٢٠١١) التفكير الإيجابي، (Norman,2008)، (أماني سعيدة، ٢٠٠٥)

٢-الإطلاع على الإختبارات والمقاييس التي أعدت في مجال التفكير الإيجابي مثل - مقياس التفكير الإيجابي لكل من : (هبة عبد الكريم، ٢٠١٤)، (عبدالستار إبراهيم، ٢٠١٠)، (عبد المرید قاسم، ٢٠٠٩)

ج- إعداد المقياس في صورته الأولية

إعتمدت الباحثة في بنائها لمقياس التفكير الإيجابي على الخطوات التالية:

تحديد الأسس التي يقوم عليها المقياس

تحديد أبعاد التفكير الإيجابي التي تأكد ظهورها في معظم الدراسات السابقة مثل دراسة كل من : (خديجة عماش، ٢٠١٥)، (الزهراء حسن، ٢٠١٤)،

(علا عبدالرحمن، ٢٠١٣)، (Norman,2008)

إعداد مجموعة من العبارات تغطي كل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي

وقد روعي عند صياغة العبارات النواحي التالية:

أ- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة للعينة، حيث صيغت باللغة العربية الفصحى

ب- عدم التحيز في العبارات ، حيث صيغت العبارات بطريقة لا توحى بإجابة معينة.

تم كتابة تعليمات تطبيق المقياس، تناولت الهدف من المقياس، مكوناته، التعريف الإجرائي لأبعاده، خطوات تطبيقه، تقديم مثال توضيحي لطريقة الإجابة

من خلال الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة المبدئية للمقياس ، ويتكون من (٧٧) عبارة موزعة على خمسة أبعاد ، البعد الأول: النظرة الإيجابية (١٧)، البعد الثاني: تقبل الآخرين (١٩)، البعد الثالث: التحكم في الانفعالات (١٤)، البعد الرابع: تحقيق السعادة الشخصية (١٣)، البعد الخامس: الشعور العام بالرضا (١٤).

د- طريقة التطبيق والتصحيح:-

طريقة التطبيق:

طبق المقياس بصورة جماعية ، حيث قامت الباحثة بشرح المقياس للمعلمات وكيفية الإجابة عنه وطلبت منهن ملء البيانات الخاصة بهن في المقياس قبل البدء في الإجابة، ثم بعد ذلك عليهن أن يخترن البديل المناسب للعبارات من البدائل الثلاثة المعروضة ولا يوجد زمن محدد للإجابة على المقياس.

طريقة التصحيح:

تم تصحيح المقياس على أن تكون لكل عبارة ثلاث إختيارات (دائما - أحيانا- نادراً)، والدرجات هي (١-٢-٣) للعبارات السالبة، (٣-٢-١) للعبارات الموجبة .

هـ حساب صدق المقياس :-

صدق المقياس هو قدرته على قياس ما وضع لقياسه، وهناك عدة طرق مختلفة لحساب الصدق، وقد استخدمت الباحثة لحساب الصدق الطرق التالية:

١ - إستطلاع رأي المحكمين :

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في مجال علم نفس الطفل التربوية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا وقسم علم النفس وقسم الصحة النفسية بكلية التربية - جامعة المنيا، وقسم علم النفس بكلية التربية بجامعة أسيوط، وكلية رياض الأطفال بجامعة أسيوط قوامها (١٥) محكم وذلك لإبداء الرأي في ملائمة المقياس فيما وضع من أجله سواء من حيث الأبعاد والعبارات الخاصة بكل بعد ، وقد تراوحت نسب اتفاق المحكمين حول عبارات المقياس ما بين (٦٠% : ١٠٠%)، حيث تم حذف العبارات التي حصلت على أقل من ٨٠% ، وتم استبعاد عشرة عبارات هي (١٠،٥، ٢٩، ٣١، ٣٣، ٣٩، ٤٩، ٥٨، ٦٤، ٦٩) فأصبح عدد العبارات (٦٧) مفردة.

٢- التجانس الداخلي كمؤشر للصدق :

تم حساب التجانس الداخلي للمقياس كمؤشر الصدق وذلك باستخدام درجات العينة الإستطلاعية قوامها (٣٠) ثلاثون معلمة ، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والبعد المنتمئة اليه ما بين (٠.١٩٩ : ٠.٨٩٤) ، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى التجانس الداخلي للمقياس ، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.١٨١ : ٠.٨٥٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً فيما عدا العبارات (١١، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٥٦، ٦١) وقد تم حذفهم، وبذلك يكون المقياس في صورته النهائية يتكون من ٥٨ عبارة بعد حذف ستة عبارات من ٦٤ عبارة في معاملات الارتباط ، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٨١٧ : ٠.٩٣٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً ، مما يشير إلى التجانس الداخلي للمقياس .

ب - حساب ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على العينة الإستطلاعية قوامها (٣٠ معلمة) ، وقد تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٧) ، كما بلغ معامل ألفا

للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٨) وهى معاملات دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات المقياس . كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول رقم (١) ، (٢) ، (٣) توضح النتيجة على التوالي ، والجدول رقم (٤) يوضح معامل الفا .

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس
والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف قيمة المفردة
من مجموع البعد (= ٣٠)

الشعور العام بالرضا		تحقيق السعادة الشخصية		التحكم في الانفعالات		تقبل الآخرين		النظرة الايجابية	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
* ٠.٤٠٨	٥ ٦	** ٠.٧٢٥	٤٤	** ٠.٦٤٤	٣٢	** ٠.٨٣٣	١٦	** ٠.٦٢١	١
٠.٣٢٩	٥ ٧	** ٠.٧٣٤	٤٥	** ٠.٧٨٢	٣٣	** ٠.٦٦٩	١٧	** ٠.٨٢٤	٢
** ٠.٧٢٢	٥ ٨	** ٠.٧٥٠	٤٦	** ٠.٥١٢	٣٤	** ٠.٨٤٥	١٨	** ٠.٧٧٦	٣
** ٠.٤٩٥	٥ ٩	** ٠.٥٧٩	٤٧	** ٠.٦٠٣	٣٥	** ٠.٩٤	١٩	** ٠.٧٧٧	٤
** ٠.٥٥١	٦ ٠	** ٠.٦٥٧	٤٨	** ٠.٦٦٥	٣٦	** ٠.٨٤٧	٢٠	** ٠.٨٤٠	٥
** ٠.٤٧٠	٦ ١	** ٠.٧٧٦	٤٩	* ٠.٤٢٢	٣٧	** ٠.٧٦٢	٢١	** ٠.٨٣٧	٦
** ٠.٨٧٠	٦ ٢	٠.١٩٩	٥٠	** ٠.٨٢٦	٣٨	** ٠.٧٢١	٢٢	** ٠.٨٤٠	٧
** ٠.٨٨١	٦ ٣	** ٠.٧٥٦	٥١	** ٠.٥٥٥	٣٩	** ٠.٦٩٨	٢٣	** ٠.٦٤٦	٨
٠.٣١٣	٦ ٤	** ٠.٨٠٥	٥٢	** ٠.٨٢٦	٤٠	** ٠.٨١٠	٢٤	** ٠.٨١٧	٩
** ٠.٦٥١	٦ ٥	** ٠.٨٢٧	٥٣	** ٠.٥٦٣	٤١	** ٠.٨٣٣	٢٥	** ٠.٧٥٣	١٠
** ٠.٦٨٤	٦ ٦	** ٠.٧٣٦	٥٤	** ٠.٥١٦	٤٢	** ٠.٧٩١	٢٦	** ٠.٤٠٨	١١
** ٠.٦١٧	٦ ٧	** ٠.٨١٢	٥٥	* ٠.٤١٣	٤٣	** ٠.٨٥١	٢٧	** ٠.٧٥٨	١٢
						** ٠.٨٥١	٢٨	** ٠.٨٣٧	١٣
						** ٠.٨٦٠	٢٩	** ٠.٦٩٦	١٤
						** ٠.٨٠٨	٣٠	** ٠.٧٥٣	١٥
						** ٠.٧٩٦	٣١		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠.٣٦
 *دالة عند ٠.٠٥ **دالة عند ٠.٠١ (٠,٠١) = ٠.٤٦

جدول رقم (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف قيمة المفردة من المجموع الكلي للمقياس (ن = ٣٠)

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
** ٠.٧٩٥	٥	** ٠.٧٠٤	٤	** ٠.٧٠٣	٣	** ٠.٧٦٧	٢	** ٠.٨٥٠	١
** ٠.٦٤١	١٠	** ٠.٧٥٦	٩	** ٠.٥٨٩	٨	** ٠.٧٩٧	٧	** ٠.٧٦٣	٦
** ٠.٧٠٢	١٥	** ٠.٦١٩	١٤	** ٠.٧٧٧	١٣	** ٠.٧٢٣	١٢	٠.٣٤٢	١١
** ٠.٧١٥	٢٠	** ٠.٧٣٧	١٩	** ٠.٨٤٨	١٨	** ٠.٦١٥	١٧	** ٠.٧٧٤	١٦
** ٠.٨١١	٢٥	** ٠.٦٧٣	٢٤	** ٠.٦٠٣	٢٣	** ٠.٦٣٠	٢٢	** ٠.٧١٣	٢١
** ٠.٧٦٨	٣٠	** ٠.٧٣٠	٢٩	** ٠.٧٩٥	٢٨	** ٠.٨٤٤	٢٧	** ٠.٧٧٥	٢٦
* ٠.٤٢١	٣٥	** ٠.٥٥٧	٣٤	** ٠.٦٥٣	٣٣	** ٠.٥٠٢	٣٢	** ٠.٦٧٥	٣١
** ٠.٦٥١	٤٠	** ٠.٥٥٧	٣٩	** ٠.٧٢٤	٣٨	** ٠.٥٥٤	٣٧	** ٠.٥٥٥	٣٦
** ٠.٧٩٠	٤٥	** ٠.٦٠٠	٤٤	٠.٣١٥	٤٣	٠.١٨١	٤٢	٠.٣٠٧	٤١
** ٠.٦٨٩	٥١	** ٠.٨١٤	٤٩	** ٠.٤٧٣	٤٨	** ٠.٥٦٣	٤٧	** ٠.٧٩١	٤٦
٠.٢٦٢	٥٦	** ٠.٧٦٩	٥٥	** ٠.٦٣٩	٥٤	** ٠.٦٨٨	٥٣	** ٠.٧٦٣	٥٢
** ٠.٧٨٨	٦٢	٠.٣٥٠	٦١	** ٠.٤٨٢	٦٠	* ٠.٤٤٧	٥٩	** ٠.٦٢٧	٥٨
		** ٠.٥٤٠	٦٧	** ٠.٥٤٩	٦٦	** ٠.٥٥٣	٦٥	** ٠.٧٠٣	٦٣

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠,٣٦ (٠.٠١) = ٠.٤٦

جدول رقم (٣)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي (ن = ٣٠)

معامل الارتباط	المقياس
** ٠.٩١٨	النظرة الإيجابية
** ٠.٩٠٧	تقبل الآخرين
** ٠.٨١٧	التحكم في الانفعالات
** ٠.٩٣٩	تحقيق السعادة الشخصية
** ٠.٨٤٣	الشعور العام بالرضا

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨)
ومستوى دلالة (٠.٠٥) $٠.٣٦ = (٠.٠١) ٠.٤٦$
جدول رقم (٤)

يوضح معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ٣٠)

م	المقياس	معامل الفا
١	النظرة الايجابية	**٠.٩٤٢
٢	تقبل الآخرين	**٠.٩٦٢
٣	التحكم في الانفعالات	**٠.٨٤٦
٤	تحقيق السعادة الشخصية	**٠.٨٩٤
٥	الشعور العام بالرضا	**٠.٨٢٠
	الدرجة الكلية	**٠.٩٧٥

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال :
(إعداد الباحثة)

الهدف من إعداد المقياس:-

قياس الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بالمنيا

مصادر إعداد المقياس:-

تم إعداد هذا المقياس في ضوء المصادر الأتية:

- ١-الإطلاع على المراجع والبحوث والدراسات السابقة التي أجريت في مجال الضغوط النفسية مثل دراسة كل من : (شيماء جلال، ٢٠١٦)، (هيفاء عبد العزيز، زيزت أنور، ٢٠١٤)، (حزم علي، سماح محمد م، ٢٠١٥)، (هناء محمد، ٢٠١٣)، (أنصار أحمد، ٢٠١٢)، (أحلام عبد الستار، ٢٠١١)، (أحمد نايل، أحمد عبد اللطيف، ٢٠٠٩)، (أماني سعيدة، ٢٠٠٥)
- ٢-الإطلاع على الإختبارات والمقاييس التي أعدت في مجال الضغوط النفسية لكل من : (حنان سعيد، ٢٠١٤)، (ليلى شريف، ٢٠١١)، (نشوة كرم، ٢٠١٠)،

ج- إعداد المقياس في صورته الأولية

إعتمدت الباحثة في بنائها لمقياس الضغوط النفسية على الخطوات التالية:

١-تحديد الأسس التي يقوم عليها المقياس

٢-تحديد أبعاد الضغوط النفسية التي تأكد ظهورها في معظم الدراسات السابقة مثل دراسة كل من : (سماح محمد، ٢٠١٥)، (وفاء محمد، ٢٠١٤)، (سماح أحمد، ٢٠٠٣)

إعداد مجموعة من العبارات تغطي كل أبعاد الضغوط النفسية من خلال الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة المبدئية للمقياس (ملحق ٤)، ويتكون من (٨٨) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، البعد الأول: الضغوط الأسرية(٢٢)، البعد الثاني: ضغوط النوحى المالية (١٥)، البعد الثالث: الضغوط المهنية(١٧)، البعد الرابع: الضغوط الإجتماعية(١٢)، البعد الخامس:ضغط الدور(٢٢).

د-طريقة التطبيق والتصحيح:-

٣-طريقة التطبيق:

طبق المقياس بصورة فردية ، حيث قامت الباحثة بشرح ماهية الضغوط النفسية وأثرها على الصحة النفسية للمعلمة ثم قامت الباحثة بشرح المقياس للمعلمات وكيفية الإجابة وذلك بأن يخترن البديل المناسب للعبارات من البدائل الثلاثة المعروضة عنه وطلبت منهن ملء البيانات الخاصة بهن في المقياس قبل البدء في الإجابة.

٤-طريقة التصحيح:

تم تصحيح المقياس على أن تكون الدرجة كالاتي (دائما) (٣)، (أحيانا) (٢)، (نادرا) (١)، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى الموقف السلبي ، وتشير الدرجة المنخفضة إلى الموقف الإيجابي.

هـ- حساب صدق المقياس

أ - الصدق :

١ - استطلاع رأي المحكمين :

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس فى مجال علم نفس الطفل بكلية رياض الأطفال بجامعة المنيا، وعلم النفس التربوي، الصحة النفسية بكلية التربية - جامعة المنيا، وقسم علم النفس والصحة النفسية بكلية التربية جامعة أسيوط، وقسم رياض الأطفال جامعة أسيوط،قوامها (١٥) محكم، وذلك لإبداء الرأي فى ملائمة المقياس فيما وضع من أجله سواء من حيث الأبعاد والعبارات الخاصة بكل

بعد ومدى مناسبة تلك العبارات للبعد الذى تمثله ، وقد تراوحت نسب اتفاق المحكمين ما بين (٦٠%، ١٠٠%)، وقد تم الموافقة على جميع عبارات المقياس التي تراوحت نسبة الإتفاق عليها ما بين (٨٠%، ١٠٠%) ، وحذفت العبارات التي حصلت على أقل من ٨٠%، وبذلك تم استبعاد العبارات الآتية (٣، ٥، ٧، ١٦، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٠، ٣٢، ٤٣، ٤٦، ٧٠، ٧٢)، وقد بلغت عدد العبارات المحذوفة (١٣) عبارة فأصبح عدد العبارات المقياس بعد الحذف (٧٥) عبارة.

٢ - التجانس الداخلي كمؤشر للصدق :

تم حساب التجانس الداخلي للمقياس كمؤشر للصدق حيث قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون معلمة من مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية للدراسة ، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٣٩٦ : ٠.٨٧٧) ، وهى معاملات ارتباط جميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى التجانس الداخلي للأبعاد ، فيما عدا العبارات التالية فهي غير دالة وبذلك تم استبعادها من المقياس وذلك بعد إعادة ترتيب عبارات المقياس بعد حذف العبارات طبقاً لأراء المحكمين:

- الضغوط الأسرية : عبارات (٣، ٥ ، ١٧) ، ضغوط النواحي المالية : عبارات (٢٦) ، الضغوط المهنية : عبارات (٣٢ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٨) ، الضغوط الاجتماعية : عبارات (٤٨ ، ٥٢) ، ضغط الدور : عبارات (٥٩، ٦٠ ، ٦٢ ، ٧٤ ، ٧٥ ، ٧٦ ، ٧٧).

كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٣٣٩ : ٠.٧٣٤) ، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٦٤ : ٠.٨١) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس والجدول رقم (٥)،(٦)،(٧) توضح ذلك.

جدول رقم (٥)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه بعد حذف اثر المفردة من مجموع البعد (ن = ٣٠)

الضغوط الأسرية		الضغوط المهنية		الضغوط الاجتماعية		الضغوط النواحي المالية		الضغوط الدور	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	** .٦٢٧	١٨	** .٦٧٦	٢٩	** .٤٨٦	٤٤	** .٧٢٣	٥٦	** .٦٥٧
٢	** .٦٧٣	١٩	** .٦٥٣	٣٠	.٢٣٠	٤٥	** .٥٧٧	٥٧	.١٩٦
٣	* .٤١٤	٢٠	** .٧٨٣	٣١	** .٥٢١	٤٦	* .٣٨٢	٥٨	** .٤٨٩
٤	** .٦٩٥	٢١	** .٦٢٣	٣٢	** .٥٠٥	٤٧	** .٦٢٨	٥٩	** .٥٩٣
٥	.٣٦٠	٢٢	** .٩٠٧	٣٣	* .٤٢٧	٤٨	** .٦٨٢	٦٠	.٢٥٣
٦	** .٧١٣	٢٣	** .٨٢٢	٣٤	* .٤٠٢	٤٩	** .٧٤١	٦١	** .٦٩٧
٧	** .٧٣٧	٢٤	.٢٢٦	٣٥	** .٦٠٤	٥٠	* .٤٥١	٦٢	** .٧٢٩
٨	** .٩١١	٢٥	** .٧١٣	٣٦	* .٤٢٥	٥١	** .٥٩٠	٦٣	** .٧١٦
٩	** .٨٠٥	٢٦	** .٨٧٣	٣٧	** .٥٩٩	٥٢	** .٦٢٢	٦٤	** .٥١٦
١٠	** .٦٧٠	٢٧	** .٦٤٧	٣٨	** .٦٨٠	٥٣	** .٦١٣	٦٥	** .٥٢٣
١١	** .٦٥٢	٢٨	** .٧٧٤	٣٩	** .٦٨١	٥٤	** .٥٦١	٦٦	** .٥٩٠
١٢	** .٦١٩			٤٠	** .٧٨١	٥٥	** .٧٢٥	٦٧	** .٥٧٥
١٣	** .٦٠٠			٤١	** .٦٨٣			٦٨	** .٦٢٧

مجلة التربية وثقافة الطفل - كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا - ع ١٤ أكتوبر ٢٠١٩ م

ضغط الدور		الضغوط الاجتماعية		الضغوط المهنية		ضغوط النواحي المالية		الضغوط الأسرية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٦٤٨	٦٩			**٠.٦٥٢	٤٢			**٠.٦٠٤	١٤
**٠.٤٨٣	٧٠			**٠.٦٥٠	٤٣			**٠.٧٧٠	١٥
**٠.٦٦٥	٧١							**٠.٥١٩	١٦
٠.٢٢٠	٧٢							**٠.٧٠٠	١٧
٠.٢٥٩	٧٣								
*٠.٤٢٣	٧٤								
٠.٣٤٧	٧٥								

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦ = (٠.٠١) = ٠.٤٦

جدول رقم (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف اثر المفردة من المجموع الكلي للاختبار (ن = ٣٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.526	65	**0.579	49	*0.372	33			**0.433	1
**0.520	66	**0.512	50	*0.340	34	**0.590	18	**0.561	2
*0.437	67	**0.459	51			*0.426	19		
*0.450	68					*0.473	20	**0.537	4

مجلة التربية وثقافة الطفل - كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا - ع ١٤ أكتوبر ٢٠١٩ م

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*0.389	69	**0.407	53	**0.509	37	**0.699	21		
**0.564	70	**0.485	54			**0.561	22	**0.459	6
*0.481	71	**0.526	55	**0.483	39	**0.675	23	**0.511	7
*0.419	72	**0.628	56	**0.670	40	**0.682	24	**0.743	8
**0.524	73	**0.595	57	*0.411	41	**0.556	25	**0.656	9
		*0.472	58	**0.470	42			**0.434	10
				*0.358	43	**0.581	27	**0.446	11
				*0.339	44	**0.617	28	**0.460	12
		**0.537	61	**0.430	45	**0.546	29	*0.739	13
				**0.730	46	**0.696	30	*0.404	14
		**0.577	63	**0.501	47	**0.548	31	**0.608	15
		**0.516	64					*0.456	16

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦ (٠.٠١) = ٠.٤٦

جدول رقم (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف اثر البعد
من الدرجة الكلية للاختبار (ن = ٣٠)

معامل الارتباط	المقياس
**٠.٥٦٩	الضغوط الأسرية
**٠.٦٦١	ضغوط النواحي المالية
**٠.٦١٠	الضغوط المهنية
**٠.٧٧٤	الضغوط الاجتماعية
**٠.٦٠٣	ضغط الدور

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦
(٠.٠١) = ٠.٤٦

ب - حساب ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون معلمة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وقد تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٨٥ : ٠.٩٣) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٥) وهى معاملات دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات المقياس .

جدول رقم (٨)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس
(ن = ٣٠)

معامل ألفا	المقياس	م
**٠.٩٢١	الضغوط الأسرية	١
**٠.٩٢٦	ضغوط النواحي المالية	٢
**٠.٨٥٣	الضغوط المهنية	٣
**٠.٨٥٠	الضغوط الاجتماعية	٤
**٠.٩٠١	ضغط الدور	٥
**٠.٩٥٧	الدرجة الكلية	

فروض البحث ونتائجه

نتائج الفرض الأول : والذي ينص على:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال . وللتحقق من صحة الفرض الخامس ووجود العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال تم حساب معامل ارتباط بيرسون Person وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٩)

يوضح معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية والتفكير الإيجابي لدى معلمات كلية رياض الأطفال (ن = ٣٠)

التفكير الإيجابي						المقياس
الدرجة الكلية	الشعور العام بالرضا	تحقيق السعادة الشخصية	التحكم في الانفعالات	تقبل الأخرين	النظرة الإيجابية	
*.٠٥٥-	*.٠٤٠-	**٠.٥٢-	**٠.٦٦-	٠.٢٦-	٠.٣٥-	الضغوط الأسرية
٠.٣٥-	*.٠٤١-	*.٠٣٦-	**٠.٦٠-	٠.٠٢-	٠.٠٨-	ضغوط النواحي المالية
**٠.٥٢-	**٠.٦٠-	**٠.٥٨-	**٠.٧٣-	٠.٢٠-	٠.٠٧-	الضغوط المهنية
٠.٢٥-	٠.٢٣-	**٠.٤٣-	٠.٣٦-	٠.٠٣	٠.٠٨-	الضغوط الاجتماعية
**٠.٦٠-	**٠.٤٩-	**٠.٧٩-	**٠.٤٧-	٠.٣٥-	٠.٣١-	ضغط الدور
**٠.٥٩-	**٠.٥٥-	**٠.٦٦-	**٠.٧٤-	٠.٢١-	٠.٢٤-	الدرجة الكلية

* دالة عند مستوى ٠.٠٥

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً دالة إحصائياً بين بعد (النظرة الإيجابية) من أبعاد التفكير الإيجابي وجميع أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية له لدى معلمات رياض الأطفال حيث كانت معاملات الارتباط كالتالي (- ٠.٣٥ ، ٠.٠٨ ، ٠.٠٧ ، ٠.٠٨ ، ٠.٢٤ ، ٠.٣١) .

وترجع الباحثة ذلك إلى أن الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة تؤثر على تفكير الإنسان وتشوشه ، فإذا كانت معلمة رياض الأطفال تشعر بالضغط

النفسي لا تستطيع أن تركز في عملها في الروضة أو تتخذ القرارات المناسبة، فتؤكد (منى عاكوب، ٢٠١٧، ١٥) على أهمية التفكير الإيجابي حيث يعتبر الحل الفعال لحل المشكلات النفسية ، فقد ساعد التفكير الإيجابي معلمات رياض الأطفال على التفكير في مشكلاتهن بشكل إيجابي، وأن ينظرن إلى الأمور بنظرة إيجابية وذلك من خلال اكتسابهن لبعض أبعاد التفكير الإيجابي ومنه (بعد النظرة الإيجابية) حيث وضحتها (Norman,2008,20) أنها النظرة الإيجابية لكل ما يحدث من أحداث ومشكلات في الحياة بصورة إيجابية فكل ما يحدث لنا فهو خير، وترجع الباحثة ذلك الارتباط الغير دال إحصائياً بين بعد (تقبل الآخرين) وأبعاد الضغوط النفسية (الضغوط الأسرية، ضغوط النواحي المالية، الضغوط المهنية، الضغوط الإجتماعية، ضغط الدور) إلى أن الضغوط النفسية تأتي نتيجة سوء فهمنا لما يحدث حولنا من أحداث وما يحدث بيننا وبين الآخرين، وعدم تقبلنا للاختلاف بيننا وبينهم في الآراء والأفكار وتؤكد ذلك دراسة (محمد غازي، ٢٠١١) أن العلاقات السيئة بين المعلمة وزميلاتها تجعل المعلمة تشعر بالإستياء الوظيفي، وتشعر بضغوط إجتماعية ومهنية وتشير (وفاء سليمان، ٢٠١٤، ٥٥) إلى أن العلاقات الجيدة بين المعلمة وزميلاتها يعد من العوامل الهامة التي تساعد على الرضا الوظيفي وخفض الضغوط النفسية لديها.

وأظهرت النتائج وجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين بعد (التحكم في الانفعالات) من أبعاد التفكير الايجابي وأبعاد (الضغوط الأسرية ، ضغوط النواحي المالية ، الضغوط المهنية ، ضغط الدور) من أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية ، وترجع الباحثة ذلك الارتباط السلبي بين كل من إلى أن الضغوط الأسرية بشكل كبير في المعلمات وذلك نتيجة الصراعات التي تحدث داخل الأسرة مثل الانفصال أو مرض أذ أفراد الأسرة، والتغيرات التي تحدث في النواحي المالية نتيجة الوضع الإقتصادي الغير مستقر وغلاء المعيشة وعدم كفاية دخل المعلمة المالي لتغطية متطلباتها ، وضغوط العمل المتزايدة بشكل مستمر، والعلاقات الإجتماعية التي تؤثر بالسلب أو بالإيجاب على المعلمة من حيث توافقها مع الأفراد أو إختلافها، فكل ذلك يؤثر في شخصية معلمة رياض الأطفال ويؤثر بدرجة كبيرة على طريقة تفكيرها ، وبعد (ضغط الدور) الذي يعد من أكثر أبعاد الضغوط النفسية تعقيداً، حيث

يعتبر من أكثر مصادر الضغوط تأثيراً على معلمات رياض الأطفال ويرتبط ارتباطاً إيجابياً بالإرهاك الإنفعالي لدى المعلمات حيث يؤدي ضغط الدور إلى انخفاض الرضا الوظيفي ويؤكد ذلك ما أظهرته دراسة كل من (غسان الحلو، ٢٠٠٠)، (Murra, 2003) أن من أكثر مصادر الضغوط لدى المعلمين هي حجم العمل وصراع الأدوار ، وترجع الباحثة وجود علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين بعد (التحكم في الإنفعالات) من أبعاد التفكير الإيجابي وبعد (الضغوط الإجتماعية) حيث أن علاقات المعلمة في المجتمع وبداخل الروضة تشكل شخصية المعلمة وتؤثر عليها، فكلما كانت المعلمة لها علاقات جيدة مع زميلاتها ومع الآخرين كلما شعرت بالرضا والسلام النفسي .

وقد يرجع الارتباط السلبي بين كل من بعد (تحقيق السعادة الشخصية) من أبعاد التفكير الإيجابي وأبعاد الضغوط النفسية (الضغوط الأسرية، ضغوط النواحي المالية، الضغوط المهنية، الضغوط الإجتماعية، ضغط الدور) إلى أن الضغوط النفسية بأبعادها ومصادرها المختلفة تؤثر بشكل كبير على حياة الإنسان وعلى سعادته ، فيشير (Seligman, 2002, 80) أن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة، ويتفق مع ذلك دراسة (Wong, 2012) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والإحساس بالسعادة والصحة النفسية.

- وبينت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين بعد (الشعور العام بالرضا) من أبعاد التفكير الإيجابي وأبعاد (الضغوط الأسرية ، ضغوط النواحي المالية ، الضغوط المهنية، ضغط الدور) من أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية له، وترجع الباحثة الارتباط السلبي إلى أن شعور المعلمات بالتوتر المستمر داخل الأسرة نتيجة الاختلافات التي تحدث بين أفراد الأسرة أو نتيجة فقدان أحد أفراد الأسرة يؤدي بها إلى عدم الشعور بالراحة والإطمئنان وتكون غير راضية عن حياتها ويؤثر ذلك على أدائها داخل الروضة، وأشار (أحمد نايل، أحمد عبداللطيف، ٢٠٠٩، ٩٩) إلى أن الضغوط المالية لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التفكير فينعكس ذلك على حالته النفسية .

وترجع الباحثة وجود علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين بعد (الشعور بالرضا) و(الضغوط الإجتماعية) من أبعاد الضغوط النفسية ، يتفق ذلك مع

دراسة (محمد غازي، ٢٠١١، ١٠٠) بأن العلاقات السيئة بين المعلمة وزميلاتها تجعل المعلمة تشعر بالإستياء الوظيفي، وتشعر بالضغوط الإجتماعية والمهنية معاً.

- وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي وأبعاد (الضغوط الأسرية ، الضغوط المهنية ، ضغط الدور) من أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية له، وترجع الباحثة ذلك إلى أن الضغوط النفسية بمصادرها المختلفة تؤثر على معلمات رياض الأطفال وعلى مستوى الصحة النفسية لديهن ، فتجعلهن ليس لديهن القدرة على أداء عملهن داخل الروضة بشكل جيد، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات ، وغير قدرات على التفكير بشكل إيجابي.

- وأوضحت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي والدرجة الكلية للضغوط النفسية لدي معلمات رياض الأطفال ، يتفق ذلك مع دراسة كل من (شيماء إبراهيم، ٢٠١٦)، (خديجة عماش، ٢٠١٦)، (هبة عبد الكريم، ٢٠١٤)، (أماني سعيدة، ٢٠٠٦)، (Coodeharet, 1985) ، حيث أثبتت هذه الدراسات أنه هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والضغوط النفسية ، حيث كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي لديهن أدى ذلك إلى إنخفاض الضغوط النفسية، وأكد على ذلك (عبد المرید قاسم ، ٢٠٠٩، ٨٠) أنه يمكن التعرف على البنية النفسية ومستوى الصحة النفسية لدى الفرد من خلال أبعاد التفكير الإيجابي ومستواهم لديهم

التحقق من صحة الفرض الثانى والذي ينص على :

يمكن التنبؤ بدرجات معلمات رياض الأطفال علي الضغوط النفسية من خلال أبعاد التفكير الإيجابي(النظرة الإيجابية، تقبل الآخرين، التحكم في الإنفعالات، تحقيق السعادة الشخصية، الشعور العام بالرضا وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الإنحدار المتعدد.

جدول (١٠)

نتائج تحليل الانحدار بين بعد (الضغوط الأسرية) من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وأبعاد التفكير الإيجابي لدي معلمات كلية رياض الأطفال (ن = ٣٠)

المقياس	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة القيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة المئوية الفئوية F	قيمة ت
النظرة الايجابية	٠.٦٨	٠.٤٦	٥٨.٦١	-	-٠.١٤	**٤.٠٣	٠.٦٧
تقبل الآخرين				٠.١٥	٠.١١		٠.٥٦
التحكم في الانفعالات				-	-٠.٦١		*٢.٦٩
تحقيق السعادة الشخصية				٠.١٩	-٠.١٠		٠.٤٥
الشعور العام بالرضا				٠.١٠	٠.٠٥		٠.٢١

** دالة عند مستوى ٠.٠١ * دالة عند مستوى ٠.٠٥

وبذلك يمكن التنبؤ بالضغوط الأسرية لدي معلمات رياض الأطفال من خلال بعد (التحكم في الانفعالات) من مقياس التفكير الإيجابي ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :
الضغوط الأسرية = ٥٨.٦١ + ٠.٦١ (درجات العينة علي بعد التحكم في الانفعالات)

جدول (١١)

نتائج تحليل الانحدار بين بعد (ضغوط النواحي المالية) من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وأبعاد التفكير الإيجابي لدي معلمات كلية رياض الأطفال (ن = ٣٠)

المقياس	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة القيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة المئوية الفئوية F	قيمة ت
النظرة الايجابية	٠.٦٨	٠.٤٧	٢٥.٠١	٠.١٨	٠.١٩	**٤.١٨	٠.٩٢
تقبل الآخرين				٠.١٨	٠.٢١		١.٠٨
التحكم في الانفعالات				-	-٠.٧٩		*٣.١٣
تحقيق السعادة الشخصية				٠.١٤	٠.١٢		٠.٥٢
الشعور العام بالرضا				-	-٠.٣٨		١.٢٤

** دالة عند مستوى ٠.٠١ * دالة عند مستوى ٠.٠٥

ويمكن التنبؤ بضغط النواحي المالية لدي معلمات رياض الأطفال من خلال بعد (التحكم في الانفعالات) من مقياس التفكير الايجابي ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

ضغط النواحي المالية = $25.01 + 0.79$ (درجات العينة علي بعد التحكم في الانفعالات)

جدول (١٢)

نتائج تحليل الانحدار بين بعد (الضغط المهنية) من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وأبعاد التفكير الايجابي لدي معلمات كلية رياض الأطفال (ن = ٣٠)

المقياس	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت
النظرة الايجابية	0.87	0.76	43.74	0.61	0.55-	14.92**	3.87**
تقبل الآخرين				0.07	0.07-		0.52
التحكم في الانفعالات				0.74	0.57-		3.76**
تحقيق السعادة الشخصية				0.10	0.07-		0.48
الشعور العام بالرضا				0.89	0.54-		3.75**

* دالة عند مستوى 0.0

** دالة عند مستوى 0.01

يمكن التنبؤ بالضغط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال من خلال أبعاد (النظرة الايجابية ، التحكم في الانفعالات ، الشعور العام بالرضا) من مقياس التفكير الايجابي ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

الضغط المهنية = $43.74 + 0.55$ (درجات العينة علي بعد النظرة الايجابية) + 0.55 (درجات العينة علي بعد التحكم في الانفعالات) + 0.55 (درجات العينة علي بعد الشعور العام بالرضا)

جدول (١٣)

نتائج تحليل الانحدار بين بعد (الضغوط الاجتماعية) من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وأبعاد التفكير الإيجابي لدي معلمات كلية رياض الأطفال (ن = ٣٠)

المقياس	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفئوية F	قيمة ت
النظرة الايجابية	٠.٥٠	٠.٢٥	٢٢.٤٣	٠.٠٢	٠.٠٢	١.٦١	٠.٠٩
تقبل الآخرين				٠.٢٠	٠.٢٧		١.٢٠
التحكم في الانفعالات				٠.٢٠-	٠.٢٠-		٠.٧٦
تحقيق السعادة الشخصية				٠.٤٣-	٠.٤٢-		١.٥٧
الشعور العام بالرضا				٠.٠٣	٠.٠٢		٠.٠٩

* دالة عند مستوى ٠.٠٥

** دالة عند مستوى ٠.٠١

لا يمكن التنبؤ بالضغوط الاجتماعية لدي معلمات رياض الأطفال من خلال أبعاد مقياس التفكير الإيجابي .

جدول (١٤)

نتائج تحليل الانحدار بين بعد (ضغط الدور) من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وأبعاد التفكير الإيجابي لدي معلمات كلية رياض الأطفال (ن = ٣٠)

المقياس	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفئوية F	قيمة ت
النظرة الايجابية	٠.٨١	٠.٦٥	٣١.٦١	٠.٠٨	٠.١٢	**٨.٩٥	٠.٦٨
تقبل الآخرين				٠.٠٦	٠.١٠-		٠.٦٨
التحكم في الانفعالات				٠.١٩	٠.٢٣		١.٢٩
تحقيق السعادة الشخصية				٠.٧٢-	٠.٨٧-		**٤.٧٧
الشعور العام بالرضا				٠.١٦-	٠.١٦-		٠.٩٢

* دالة عند مستوى ٠.٠٥

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يمكن التنبؤ بضغط الدور لدي معلمات رياض الأطفال من خلال بعد (تحقيق السعادة الشخصية) من مقياس التفكير الإيجابي ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

ضغط الدور = ٣١.٦١ + ٠.٧٢ (درجات العينة علي بعد تحقيق السعادة الشخصية)

ترجع الباحثة ذلك إلى ما يلي:

-وجدت الباحثة أن المعلمات أثناء جلسات البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي القائم على التفكير الإيجابي بدأن التفاعل مع البرنامج وفتياته واستراتيجياته وأبعاده المختلفة للتخلص من الأفكار السلبية ، مما أدى إلى تحسين تفكيرهن من خلال الجلسات المتنوعة، ويعد بعد التحكم في الإنفعالات من أهم أبعاد التفكير الإيجابي ، فقدرة الفرد على ضبط إنفعالاته والتحكم بها يؤدي إلى الشعور بالرضا والسعادة وبذلك تكون قوة التفكير الإيجابي وهذا ما يسعى إليه كل منا في حياتنا أن نصل للسعادة ، ويرجع وجود بعد التحكم في الإنفعالات في المرتبة الأولى بين أبعاد التفكير الإيجابي (النظرة الإيجابية، تقبل الآخرين، الشعور بالرضا، تحقيق السعادة) في التنبؤ بالضغوط النفسية عن غيرهن إلى أن بعد التحكم في الإنفعالات يعني قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وتوجيهها بعقلانية في اتجاهات سليمة ومن ثم فقد قامت الباحثة بتدريب المعلمات على كيفية التحكم في إنفعالاتهن عن طريق فنيات البرنامج واستخدام التفكير الإيجابي ، كما أكدت (Ersay, 2007) على أهمية وعي معلمات ما قبل المدرسة بانفعالاتهن والتحكم فيها مما يكسبهن القدرة على التعرف على إنفعالات أطفالهن وتقبل حتى السلبية منها ، وتحويلها إلى إيجابية مما يؤدي إلى زيادة شعور المعلمة بالرضا عن عملها وبذلك ينخفض لديها الشعور بالضغوط النفسية.

توصيات الدراسة:-

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:-

- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات في مجال التفكير الإيجابي على الطالبات المعلمات بكلية رياض الأطفال.
- دراسة التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية.

البحوث المقترحة:-

- علاقة التفكير الإيجابي ببعض سمات الشخصية
- التفكير الإيجابي وعلاقته بخفض قلق المستقبل لدى الطالبات
المعلمات بكلية رياض الأطفال.
- التفكير الإيجابي وعلاقته بمواجهة الضغوط النفسية

المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

إبراهيم يونس (٢٠١٧) قوة علم النفس الإيجابي، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية

أحمد سمير (٢٠١٤): التفكير الايجابي طريق النجاح والنهضة لاجتياز كل المعوقات في حياتك، مكتبة البراء، القاهرة

أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩): التعامل مع الضغوط النفسية، عمان، دار الشروق

أسماء عبدالعزيز (٢٠١٠): الضغوط النفسية المهنية لمعلمة رياض الاطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية، رسالة ماجستير، قسم العلوم النفسية، كلية رياض الاطفال، جامعة القاهرة..

أماني سعيدة (٢٠٠٥): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الايجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، مجلة كلية التربية بالاسماعيلية، جامعة قناة السويس.

أميرة طه (٢٠٠٧) & أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدي عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعاديين بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية- كلية التربية جامعة البحرين، مجلد ٢٨

انتصار أحمد (٢٠١٢) أثر تنمية التفكير الإيجابي في خفض الضغوط النفسية لذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية

بشرى إسماعيل (٢٠٠٤): ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

بطرس حافظ (٢٠٠٦): التنبؤ بالنجاح المهني لمعلمات رياض الاطفال في ضوء مكونات الذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبرى

للشخصية، المؤتمر السنوي ، كلية رياض الأطفال-
جامعة القاهرة.

حزم علي (٢٠١٥) معلمات رياض الأطفال بين الضغوط والرضا عن العمل ،
دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية

حنان سعيد علي (٢٠١٤) أثر برنامج عقلائي إنفعالي سلوكي معرفي في
خفض الضغوط النفسية الواقعة على المرأة العاملة،
رسالة دكتوراة، قسم علم النفس ، كلية الآداب- جامعة
الأسكندرية

خديجة عماش(٢٠١٦) التفكير الإيجابي وعلاقته بإستراتيجية مواجهة
الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، جامعة
عمار تليجي، الأغواط، الجزائر

سماح أحمد (٢٠٠٣): برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى معلمي
التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بالمرحلة الابتدائية،
رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة المنوفية.

سماح محمد (٢٠١٥) معلمات رياض الأطفال بين الضغوط والرضا المهني ،
دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية

سهام إبراهيم (٢٠٠٨) : اتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو العمل مع
الطفل في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية
، رسالة ماجستير ، جامعة القاهرة ، قسم العلوم النفسية .

عبد الستار إبراهيم (٢٠١١): عين العقل ؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية
التفكير العقلاني الايجابي ،سلسة الممارس النفسي . دار
الكتاب

عبد الستار إبراهيم(٢٠١٠): السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر
وضغوط الحياة ، ط٢، القاهرة، دار العلوم للنشر .

عظيمة عباس (٢٠١٠) تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على
التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة علوم
التربية الرياضية، العدد٣، جامعة بابل، العراق

علا عبد الرحمن (٢٠١٣): فاعلية برنامج تدريبي لاكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى معلمات رياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديه.

عبدالمريد قاسم(٢٠٠٩)&أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية، مجلة دراسات نفسية.

عمرو حسن (٢٠١٧): كيف تواجه مشكلاتك مع الآخرين ، الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع

غسان حسين (٢٠٠٠): مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين، ورقة بحث قدمت في المؤتمر التربوي الأول للتعليم وتحديات القرن الحادي والعشرين، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة

فاضل عباس (٢٠٠٩): فاعلية برنامج ارشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين بمملكة البحرين، رسالة دكتوراة، قسم الإرشاد النفسي، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة المنيا

فيرا بيفر(٢٠٠٣): التفكير الإيجابي، مكتبة الجرير ، الرياض

فيرا بيفر(٢٠٠٥): السعادة الداخلية خطوات إيجابية نحو الإحساس بالسعادة والرضا، ترجمة جرير ، الرياض

ليلى شريف- رانيه عادل علي (٢٠١١): مصادر ضغوط العمل النفسية لدى معلمات الحلقات الثانية من التعليم الاساسي وعلاقتها ببعض المتغيرات"دراسة ميدانية في محافظة اللازقية"مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الاداب والعلوم الانسانية، مجلد ٣٠٣، عدد ٣

مارتن سليجمان(٢٠٠٥) السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبين ما لديك لحياة أكثر إنجاز، ترجمة صفاء الأعسر وعلاء الدين كفاقي ، القاهرة دار العين للنشر

مجدي أحمد (٢٠١٣) : مقدمة في علم النفس الإيجابي، دار المعرفة
الجامعية، الإسكندرية

محمد الشبراوي (٢٠٠٥) & ضغوط مهنة التدريس ، مجلة علم النفس عدد
١٩٨ .

محمد غازي (٢٠١١) : العوامل المساهمة في الرضا الوظيفي لمعلمة رياض
الأطفال ودلالاته التنبؤية في استعداد الطفل للمدرسة،
المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد ٢١، عدد ٧١

منى عاكوب (٢٠١٧) : أثر التفكير الإيجابي لدى معلمات رياض الأطفال
ورضاهن الوظيفي، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية ،
جامعة دمشق

نشوة كرم (٢٠١٠)، فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية
أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الاحداث الحياتية
لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة
القاهرة: معهد الدراسات التربوية.

نضال عواد (٢٠٠٣) & ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس
لدى المعلمين ،أكاديمية علم النفس، المنتدى التعليمي.

هبة عبدالكريم (٢٠١٤) : التفكير الإيجابي وعلاقته بإدارة الضغوط النفسية
لدى طلاب جامعة حلوان، رسالة ماجستير، كلية التربية،
جامعة حلوان

هویدا علام احمد (٢٠٠٢) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط١ حائل: دار
الاندلس.

وفاء محمد (٢٠١٤) : برنامج لتخفيف الضغوط النفسية لمعلمات الروضة ،
كلية رياض الاطفال ، قسم العلوم النفسية ، جامعة القاهرة

يحيى النجار، وعبد الرؤوف الطلاع (٢٠١٤) : التفكير الإيجابي وعلاقته
بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة
غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية،
المجلد ٢٩ .

- Carr, A.(2004) Positive Psychology: The Science of happiness and human strengths Hove and New York Bunner Rutted.
- Glenn.H&Joseph(2001).AsalutogenicMdel Report Descriptive : **Positive Psychology in the Personal**
- Jacqueline Onchwari(2010) \early Childhood In service and Pre Service Teachers perceived Levels of Preparedness to Handle stress in their students Early Childhood Education Journal,37(5).391
- Jeffrey M.(2010): **The Impact of Social Cognitive Theory and Rational**18
- Lazarus,R and folkman,s.(1984) stress, Appraisal, and coping. New York McGraw Hill
- Lazarus,R,S,(1993) From Psychological stress to the emothions: Ahistory of changing out looks. In Porterl.W.andM.R.Rosenzweig(Eds) Annual Review of psychology.vol
- MarttiSiekkinen, Jari-Erik Nurmi,Anna-Maija&Marja-Kristin(2010).Classroom Organization and teacher stress Predict learning motivation in Kindergarten children.European Journal of Psychology of Education,25(3),281-

- Norman Vincent Peale(2006) The power of positive thinking .A practical guide to mastering the problems of Every day living
- Petereson.C.(2007).Strengths Of character and happiness: **Introduction To Special Issue.** Journal Of Happiness Studdies.7.289-291
- Seligman.L.(2006): **Theories of Counseling and Psychotherapy.**Systems.Strategies.and Skills. Second Edition.Pearson Merrill Prentice Hell.
- Seligman.M.(2002): **Positive therapy. /the handbook of positive psychology.**Newyork. Oxford university press.pp3-9
- Smith.Jacquolin L0(2011): **The Relationship between Perceived Self-Efficacy and Personal Stress Among Public School Teachers who are and are not Mandated to Administer the Texas Assessment of Knowledge and Skills.**PH.D.Walden University.
- Stallard (2002)Pavl: **Think Good- Feel Good England.** Wiley.27
- Tomas .m.(2003): **Organizational Behavior Concepts theory and Practice** New Delhi: Deep& Publication.

ملخص البحث باللغة العربية
التفكير الإيجابي وعلاقته بخفض الضغوط النفسية لدى
معلمات رياض الأطفال بالمنيا

إعداد
مروة عبدالنواب عبد الحميد محمد

إشراف

أ.د/ نجدي ونيس حبشي أ.م.د/ غادة فرغل جابر

هدفت البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي و خفض الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، وأكثر أبعاد التفكير الإيجابي إسهاما في خفض الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال بالمنيا، وتم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي لدى معلمات رياض الأطفال (إعداد الباحثة، ٢٠١٧)، ومقياس الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال (إعداد الباحثة، ٢٠١٧)، وللتحقق من نتائج الدراسة تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية كاختبار (ت) للمجموعات المرتبطة ذات القياسين القبلي و البعدي ، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وخفض الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، وأنه يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال أبعاد التفكير الإيجابي .

Abstract of the research in Arabic

Positive thinking and its relation to reducing the psychological pressure of kindergarten teachers in Minya

Preparation

Marwa Abdel Tawab Abdel Hamid Mohamed

Supervision

Prof. Dr. Nagdi wanis Habashi

Dr. Ghada Farghal Jaber

The present study aimed at identifying the relationship between positive thinking and reducing psychological stress among kindergarten teachers. The most positive dimensions of thinking contributed to reducing psychological stress. The study sample consisted of (30) kindergarten teachers in Minya. (2017). In order to verify the results of the study, many statistical methods were used, such as test (T) for the related groups with the tribal and post-Statistical indication Of the positive thinking and reduce psychological stress among kindergarten teachers, and it can predict the psychological pressure through the dimensions of positive thinking.