



البحث السادس

فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في
خفض حدة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمطروح

إعداد

طلعت كمال قبصي

موجه لغة عربية بالأزهر الشريف

باحث دكتوراه

فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمطروح

مستخلص البحث:

عنوان البحث: " فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال"، هدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال وتقويم فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال، المشاركون: ٣٠ معلمة من معلمات رياض الأطفال بروضة الشهيد الرويني بمجمع مدارس أبي بكر الصديق الابتدائية بمتوسط عمر (٣١.٤٦) عاما وانحراف معياري (٢.٢٩) عاما، أدوات البحث: برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي (اعداد/الباحث)، مقياس الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال (اعداد/الباحث) والذي تكون من ٦٠ مفردة موزعة على ثلاث محاور، المنهج المستخدم هو المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة، الأساليب الاحصائية معامل ارتباط بيرسون واختبارات للمجموعة الواحدة، نتائج البحث: وجود فروق بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط المهنية لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق دالة احصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدي والتتبعي، وقد أوصى الباحث بضرورة اهتمام القائمين على امر ورعاية وتدريب معلمات رياض الاطفال بتحسين المناخ التربوي لهن وتحسين اوضاعهن وتزويد البيئة الصفية بالوسائل التعليمية اللازمة لممارسة الانشطة، وعقد ندوات من قبل الاخصائيين فى المدارس والعاملين بقصور الثقافة تتناول أهمية البرامج الإرشادية

الكلمات المفتاحية: "مهارات التفكير الإيجابي - الضغوط المهنية

Effectiveness of a counseling program Based on Positive Thinking Skills to Reduce Vocational Pressures of Kindergarten Teachers in Matrouh

Abstract:

The objective of the research is to identify the effectiveness of an educational program based on the skills of positive thinking in reducing the stress of professional kindergarten teachers and evaluating the effectiveness of an existing program. On the skills of positive thinking in reducing the pressure of the professional kindergarten teachers, participants: 30 kindergarten teachers in the kindergarten of the Martyr Roweni School Complex Abi Bakr al-Siddiq primary with an average age of (31.46) years and a standard deviation (2.29) years, search tools: On his behalf (The preparation / researcher), a measure of the professional pressures of kindergarten teachers (preparation / researcher), which consists of 60 items distributed in three axes. The approach used is the semi-empirical approach using the design of the single group, statistical methods. , The results of the search: the existence of differences between the average scores of the tribal and the barometer for the scale of professional pressure for the benefit of distance measurement, the absence of differences statistically significant between the average distance and follow-up measurements, the researcher recommended the need to take care of administrators and care and training kindergarten teachers The educational climate for them and improve their situation and provide the classroom environment with the necessary educational means to conduct activities, and hold seminars by specialists in schools and workers in the cultural palaces on the importance of extension programs

Keywords: Positive Thinking Skills - Professional Stress

مقدمة الدراسة:

إن معلمات رياض الأطفال هن مربيات محترفات في مجال التربية للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة الابتدائية، وتعمل على حماية وتربية الأطفال ورعايتهم الرعاية الصحية السليمة، وتُسهم بقدر كبير في تنمية شخصية الطفل تنميةً شاملةً جسمياً وعقلياً وانفعالياً ولغوياً وسلوكياً.

إن الضغوط الحياتية بصفة عامة، والضغوط المهنية بصفة خاصة والتي تتعرض لها معلمات رياض الأطفال متنوعة ومتعددة من العمل والحياة والأسرة، فلا بد أن يكون هناك بعض الأساليب التي تستخدمها معلمة رياض الأطفال في مواجهة ضغوط الحياة.

والتفكير الإيجابي يلعب دوراً مهماً في سعادة الإنسان وإنجازاته التي يحققها في حياته العملية. فهو يساعد على إدارة الضغوط، وبالتالي يقود إلى حياة وصحة أفضل للإنسان الذي يمارسه فلا بد أن نجعل لمعلمة رياض الأطفال نظرة إيجابية تجاه الحياة التي تعيشها، ولا بد أن تكون التربية إيجابية للطفل من خلال معلمات قادرات على ذلك، وتكون هناك حرية للطفل حتى يكتشف بنفسه المفاهيم والحقائق، وبهذا تتم عملية التعلم.

ما يتسم به هذا العصر من صراعات واضطرابات وتوترات وضغوط حياتيه ومهنيه ترتب عليها صراعات داخلية وتأثيرات على معلمات رياض الأطفال في حياتهن المهنية والمعيشية، وذلك يؤثر على حياتهن التعليمية بالسلب وعدم الاهتمام بالأطفال في رياض الأطفال وبذلك هؤلاء الأطفال يكونون عرضة لعدم التعليم لان المسئولة عنهم لديها مشكلات حياتيه ومهنيه متنوعة ما بين الاغتراب وتغير بيئة المعيشة والمكان الدراسي. (فوقيه حسن رضوان، ٢٠٠٥، ١٠١).

يرى كل من (صالح حسن أحمد، ٢٠١٠؛ رياض نايل العاسمي، ٢٠١٥) إن الإرشاد النفسي في المجال المهني يقوم على مساعدة الفرد على اختيار المهنة التي تلائم قدراته وامكانياته واتجاهاته مما يساعد على توافقه النفسي والمهني كما يساعده على تقبل صورة ذاته بشكل متكامل وملائم في عالم العمل من خلال تحسين علاقاته مع الزملاء والتقدم في وظيفته وإظهار مهاراته وقدراته في أنشطة متعددة.

تشير كل من (وهف بن علي القحطاني، ٢٠٠٠ عبد الفتاح خليفات وعماد زغلول، ٢٠٠٣؛ نضال عواد ثابت، ٢٠٠٣؛ سوزان يوسف أبو الفضل، ٢٠١١؛ علواني نعيمة، ٢٠١٠؛ إيمان

عباس الخفاف ، ٢٠١٣ ؛ فاطمة عبد الرحيم النوايسة ، ٢٠١٣) إلى ان الضغوط المهنية لدى المعلمين بصفة عامة ولدى معلمات رياض الأطفال بصفة خاصة تعبر عن حالة من الاجهاد العقلي والجسمي تحدث نتيجة القلق أو الانزعاج أو لعوامل عدم الرضا الوظيفي مثل :الاجبار على العمل ، زيادة ساعات العمل ، العمل فى غير مجال التخصص ، الأساليب الادارية الصارمة ، عدم تقدير مجهود العاملين ، انخفاض المردود المادي ، ويكون له نتائج سلبية تظهر في التأخر عن العمل ، انخفاض الدافعية والعزلة .

أكدت نتائج دراسة سيد احمد الوكيل (٢٠١٠) ودراسة Wongsh (2012) وعلى أن التحسن في الجوانب النفسية للشخص المضغوط مهنيًا تساعده في خفض ضغوطه، وصراعاته، ومشكلاته مثل الأمل، والتفاؤل، وتحقيق الذات والثقة بالنفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد والتي تعمل في الوقت نفسه كحائط صد أو مضادات حيوية طبيعية ضد وقوع الفرد في براثن الاضطراب، وأكدت على أن التفكير الإيجابي يساعد في التركيز على جوانب النجاح بدلاً عن التركيز على جوانب الفشل.

ويعتمد التفكير الإيجابي علي استخدام عدة مهارات منها:- مهارة حديث الذات الإيجابي والتي أكدت علي أهميتها العديد من الدراسات مثل دراسة Kendall &Howard (2005) ودراسة Hays& Burnett(2006) حيث إنها تعبر عن الحوارات العقلية التي يجربها الفرد متباحثا بين أفكاره وقناعاته ليحدد من خلالها موقعه ومستوي قدرته علي حل مشكله معينه في الوقت الراهن ،وكذلك توجيهه إلي ما عليه عمله ،وما يجب التركيز عليه ،ومهارة التوقع الإيجابي؛ Positive Expectation Skill وهي إحدى مهارات التفكير الإيجابي المهمة والتي أظهرت فعاليتها في تنمية بعض الخصائص النفسية مثل (الثقة بالنفس، والتفاؤل ،كما في دراسة سامر جميل رضوان (٢٠٠١).

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحث في احدى مدارس الابتدائية الملحق بها فى نفس المبنى إحدى رياض الأطفال ومتابعته للمهام التي تكلف بها معلمة رياض الأطفال وما يقمن به من جهد مبذول في التعامل مع هؤلاء الأطفال في البداية عند استقبالهم في بداية العام الدراسي، وبعد ذلك لكي

يتعود الطفل الجلوس في القاعة ويسمع ويطيع المعلمة كل ذلك يتطلب مجهوداً كبيراً، وهناك تفاوتاً بين معلمات رياض الأطفال من حيث (المؤهل العلمي -سنوات الخبرة).

وقد توصلت دراسة عدنان ماردي جبر (٢٠١٦) إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط (حل المشكلة -الاسناد الديني والروحي) لدى المعلمين، بينما توصلت دراسة ماجدة محمد علي (٢٠١٧) إلى وجود علاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى معلمات رياض الأطفال، وقد أكدت دراسة Chang (2004) ودراسة أحلام عبد الستار (٢٠١١)، ودراسة بدر محمد الأنصاري، وعلي مهدي كاظم (٢٠٠٧) على اعتبار التدريب على مهارة التوقع الإيجابي كإحدى مهارات التفكير الإيجابي يساعد في تحسن حالة المعلمات.

وتوجد قلة في الدراسات والبحوث السابقة وخاصة العربية- في حدود علم الباحث- والتي تناولت تخفيف الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال، خصيصاً فيما يتعلق بإعداد برامج إرشادية كدراسة نجلاء عبد العزيز محمد (٢٠١٧) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

وهذا ما دعا الباحث للقيام بمثل هذا البحث، محاولة لخفض حدة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمطروح من خلال برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي.

ومن هنا تتلخص مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:

س١ ما فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمطروح؟

س٢ ما استمرارية فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمطروح؟

أهداف الدراسة

١- التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمطروح.

٢- الكشف عن الفروق بين معلمات رياض الأطفال بمطروح في الضغوط المهنية باختلاف العمر الزمني وسنوات الخبرة والمؤهل التعليمي.

٣- تقويم البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي في فعاليته في خفض حدة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال.

أهمية الدراسة

١- الأهمية النظرية للدراسة

١- تتبثق أهمية البحث من أهمية الموضوعات التي يتناولها وهي مهارات التفكير الإيجابي والتي تعد من موضوعات علم النفس الإيجابي Positive Psychology، وهو تيار حديث في مجال علم النفس، والذي يهتم بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان.

٢- يستمد البحث الحالي أهميته من أهمية موضوع مواجهة الضغوط، وخاصة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمطروح.

٣- إثراء المكتبة التربوية والنفسية بمتغيرات حديثة وخاصة فيما يتعلق باتجاه علم النفس الإيجابي كموضوع مهارات التفكير الإيجابي.

٢- الأهمية التطبيقية للدراسة

١-٢- لفت أنظار العاملين والمتخصصين في ميدان رياض الأطفال إلى الاستفادة من هذا البرنامج الإرشادي المقترح والقائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمطروح.

٢-٢ إعداد وتصميم مقياس للضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمطروح.

٢-٣ توجيه نظر القائمين على امر ورعاية وتدريب معلمات رياض الأطفال للكشف عن مدى شيوع الضغوط المهنية والمدرسية ومستوى الأداء والعلاقة بينهما.

المفاهيم الإجرائية مصطلحات الدراسة

١- برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي:

يعرف إجرائياً على أنه هو مجموعة منظمة ومخططة من الجلسات الإرشادية القائمة على بعض مهارات التفكير الإيجابي مثل حديث الذات الإيجابي، ومهارة التوقع الإيجابي، الرضا الوظيفي، مستخدماً بعض الفنيات كالتعزيز والنمذجة والحث والإقناع وتعديل الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية، وتعديل الأحاديث الذاتية السلبية إلى أحاديث ذاتية إيجابية؛ وذلك بهدف خفض حدة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمطروح.

٢- الضغوط المهنية:

تعرف إجرائياً على أنها "مجموعة من الظروف والأحداث الضاغطة التي تتعرض لها معلمات رياض الأطفال في محيط العمل والتي تتمثل في العلاقة بالرؤساء والعلاقات الشخصية مع الزميلات والظروف البيئية و الامكانيات المادية والتنمية المهنية والتي تسبب لهن سوء توافق بين ما يطمحن للوصول إليه وامكانياتهن الفعلية مما يؤثر عليهن من الناحية الأكاديمية ، الانفعالية، والاجتماعية والأساليب التي تستخدمها معلمات رياض الأطفال للتخلص من تلك الضغوط وهي كما تُقاس إجرائياً من خلال الدرجة الكلية التي تحصل عليها معلمة رياض الأطفال بمطروح في المقياس المُعد لذلك.

محددات الدراسة

١- حدود بشرية: وتتمثل في معلمات رياض الأطفال بإحدى مدارس مطروح.

٢- حدود زمنية: وتتمثل في تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٨/

٢٠١٩ وتم تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي لمدة شهرين.

٣- حدود مكانية: وتتمثل في تطبيق البحث في روضة الشهيد الرويني بمجمع مدارس أبي بكر الصديق الابتدائية مطروح.

٤- حدود موضوعية: وسوف يقتصر البحث الحالي على بعض مهارات التفكير الإيجابي حديث الذات الإيجابي، والتوقع الإيجابي (التفاؤل)، والرضا الوظيفي والإنتاجية.

منهج الدراسة

المنهج شبه التجريبي ذي تصميم المجموعة الواحدة.

المشاركون: تمثلت في (٣٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال بروضة الشهيد الرويني بمجمع مدارس أبي بكر الصديق الابتدائية، من أعمار زمنية مختلفة، ومن مختلف المؤهلات التعليمية (بكالوريوس-دراسات عليا)، ومن مختلف سنوات الخبرة (أقل من ٥ سنوات، بين ٥- ١٠ سنوات، ١٠ سنوات فأكثر) تراوحت أعمارهن ما بين (٢٣-٤٠) عاماً بمتوسط عمر (٣٢.٧) عاماً وانحراف معياري (٣.٢) عاماً

أدوات الدراسة

- ١- برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي (إعداد/ الباحث).
- ٢- مقياس الضغوط المهنية لمعلمات رياض الأطفال (إعداد/ الباحث).

نتائج الدراسة

١- نتائج اختبار صحة الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها.

ينص الفرض الأول على: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط المهنية لمعلمات رياض الأطفال لصالح القياس البعدي " وباستخدام اختبار ت لعينة واحدة تم حساب الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي كما هو موضح بجدول

جدول يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط المهنية

الدلالة	حجم التأثير	قيمة ت الجدولية		قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	مج ح ² ف	م ف	ن	البعد
		٠.٠١	٠.٠٥						
عال	٠.٨٩	٢.٤٦	١.٧٠	١٢.٢٥	٢٩	٨٠.٤	٣.٧٢٤	٣٠	الظروف التي تتعرض لها معلمات رياض الأطفال
عال	٠.٩٠	٢.٤٦	١.٧٠	١٦.٣	٢٩	٧٩.٩١	٤.٩٤	٣٠	تأثيرات الضغوط المهنية
عال	٠.٩٢	٢.٤٦	١.٧٠	١٧.٨	٢٩	٧٩.٧٧	٥.٣٩	٣٠	أساليب مواجهة الضغوط المهنية
عال	٠.٩٤	٢.٤٦	١.٧٠	٢٠.١٣	٢٩	٧٩.٨٩	٦.١	٣٠	المقياس ككل

حيث م ف المتوسط العام للفروق بين القياسين القبلي والبعدي، مج ح² ف مجموع مربع

الانحرافات عن المتوسط العام

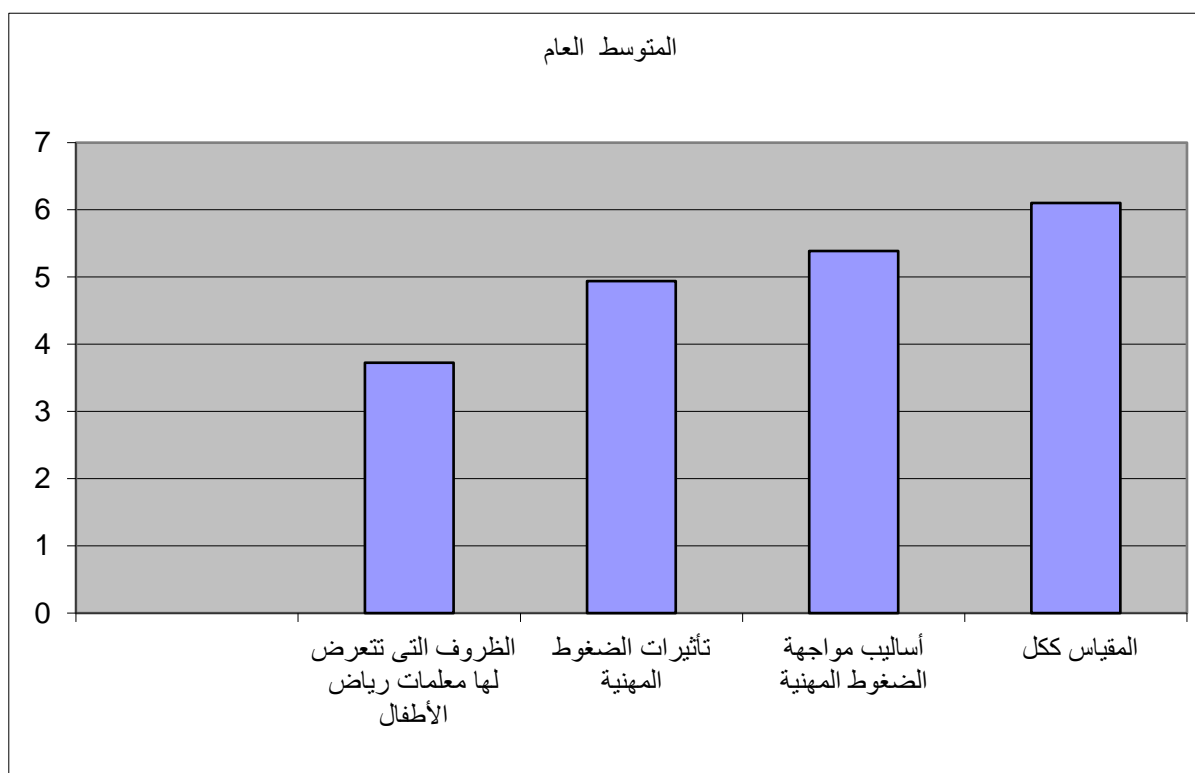
من خلال نتائج الجدول يرى الباحث ما يلي:

١- قيمة ت المحسوبة لبعده الظروف التي تتعرض لها معلمات رياض الأطفال بلغت ١٢.٢٥ وهي أعلى من القيمة المحسوبة عند مستوى دلالة ٠.٠١ والتي بلغت ٢.٤٦ مما يعنى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط المهنية لصالح القياس البعدي وهذا يعنى قبول الفرض الأول أيضا بلغت قيمة مربع ايتا لحجم التأثير ٠.٨٩ وهذا أن نسبة تأثير البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي فى خفض حدة الضغوط المهنية لبعده الظروف التي تتعرض لها معلمات رياض الأطفال كانت مرتفعة وهذا يدل على تأثير قوى للبرنامج .

٢- قيمة ت المحسوبة لبعده تأثيرات الضغوط المهنية بلغت ١٦.٣ وهي أعلى من القيمة المحسوبة عند مستوى دلالة ٠.٠١ والتي بلغت ٢.٤٦ مما يعنى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط المهنية لصالح

القياس البعدي وهذا يعنى قبول الفرض الأول أيضا بلغت قيمة مربع ايتا لحجم التأثير ٠.٩٠ وهذا أن نسبة تأثير البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي فى خفض حدة الضغوط المهنية لبعده تأثيرات الضغوط المهنية كانت مرتفعة وهذا يدل على تأثير قوى للبرنامج.

٣- قيمة ت المحسوبة للمقياس ككل بلغت ٢٠.١٣ وهى أعلى من القيمة المحسوبة عند مستوى دلالة ٠.٠١ والتي بلغت ٢.٤٦ مما يعنى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط المهنية لصالح القياس البعدي وهذا يعنى قبول الفرض الأول أيضا بلغت قيمة مربع ايتا لحجم التأثير ٠.٩٤ وهذا أن نسبة تأثير البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي فى خفض حدة الضغوط المهنية للمقياس ككل كانت مرتفعة وهذا يدل على تأثير قوى للبرنامج ، وشكل التالي يوضح قيم المتوسطات العامة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط المهنية



اتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كل من دراسة Carifio & Rhodes

(2002)؛ العارف بالله محمد الغندور وآخرين (٢٠٠٥)؛ عادل محمود المنشاوي (٢٠٠٦)

؛ حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٨)؛ (Christi, B. 2009) ، وعبد الله بن سيف بن محمد

(٢٠١٠) ؛ علي مهدي كاظم (٢٠١٠) ؛ آمال جودة وحمدى أبو جراد (٢٠١١) دراسة نجلاء عبد العزيز محمد (٢٠١٧) و دراسة ياسمين عاطف فوزى (٢٠١٨) ، فى فعالية مهارات التفكير الإيجابي فى التعامل مع الضغوط المهنية ومواجهتها كما اتفقت مع كل من هى دراسة (بينينسون وآخرون ٢٠٠٩ ؛ ماليت وآخرون ٢٠٠٩ ؛ فيلد مان ، ٢٠٠٤ ؛ أشرف عبد الوهاب ٢٠٠٤ ؛ إلى أن الإرشاد يؤدي إلى زيادة التركيز والوصول إلى مزيد من التسامح في العمل وزيادة الإنتاجية والتعامل مع خفض حدة الضغوط المهنية

ويرجع الباحث نتائج البحث فى استخدام البحث للعروض التقديمية وورش العمل أثناء الجلسات التي اتاحت الفرصة للمعلمات لإبداء آرائهن والتعبير عن افكارهن بحرية والتوصل إلى حلول تمكنهن من مواجهة الضغوط المهنية وتشجيع الباحث للاشتراك فى ورش العمل والتعزيز أثناء الجلسات.

٢ - نتائج اختبار صحة الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها.

ينص الفرض الأول على: "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط المهنية لمعلمات رياض الأطفال باستخدام اختبارات لعينة واحدة تم حساب الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي فى جدول التالي

جدول يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط المهنية

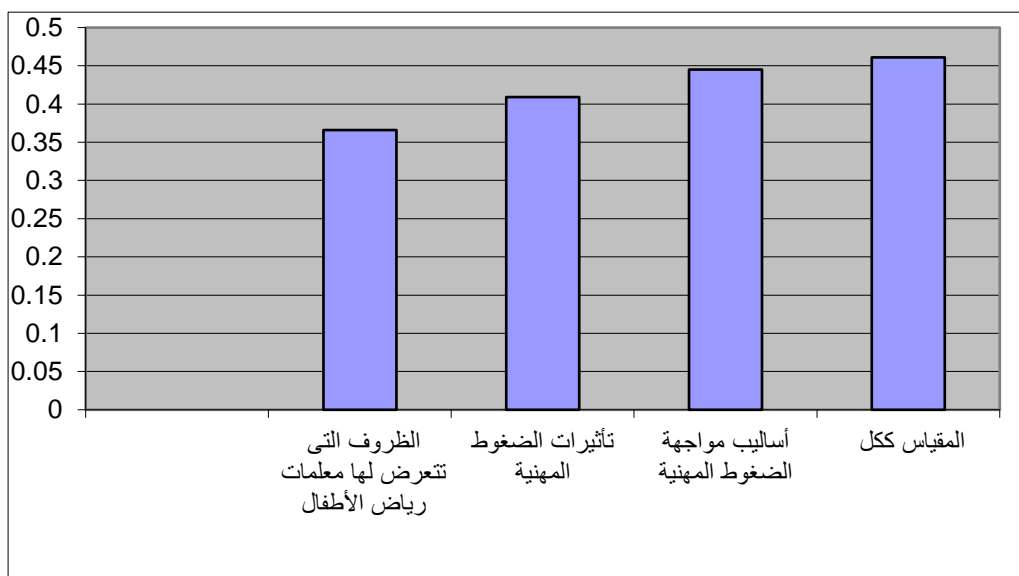
البعدي	ن	م ف	مج ح ² ف	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	
						٠.٠١	٠.٠٥
الظروف التي تتعرض لها معلمات رياض الأطفال	٣٠	٠.٣٦٦	٧٧.٠٣	٢٩	١.٢٣	١.٧٠	٢.٤٦
تأثيرات الضغوط المهنية	٣٠	٠.٤٠٩	٧٩.٨٥	٢٩	١.٣٥	١.٧٠	٢.٤٦
أساليب مواجهة الضغوط المهنية	٣٠	٠.٤٤٥	٧٩.٧٣	٢٩	١.٤٧	١.٧٠	٢.٤٦
المقياس ككل	٣٠	٠.٤٦١	٨٠.٠٢	٢٩	١.٥٢	١.٧٠	٢.٤٦

من خلال نتائج جدول السابق يرى الباحث ما يلي:

١- قيمة ت المحسوبة لبعء الظروف التي تتعرض لها معلمات رياض الأطفال بلغت ١.٢٣ وهى أقل من القيمة المحسوبة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ والتي بلغت ١.٧٠ مما يعنى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدي والتتبعى لمقياس الضغوط المهنية وهذا يعنى قبول الفرض الثانى أيضا وهذا أن استمرار تأثير البرنامج الإرشادى القائم على مهارات التفكير الإيجابى فى خفض حدة الضغوط المهنية لبعء الظروف التي تتعرض لها معلمات رياض الأطفال.

٢- قيمة ت المحسوبة لبعء تأثيرات الضغوط المهنية بلغت ١.٣٥ وهى أقل من القيمة المحسوبة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ والتي بلغت ١.٧٠ مما يعنى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدي والتتبعى لمقياس الضغوط المهنية وهذا يعنى قبول الفرض الثانى أيضا وهذا أن استمرار تأثير البرنامج الإرشادى القائم على مهارات التفكير الإيجابى فى خفض حدة الضغوط المهنية لبعء تأثيرات الضغوط المهنية.

٣- قيمة ت المحسوبة للمقياس ككل بلغت ١.٥٢ وهى أقل من القيمة المحسوبة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ والتي بلغت ١.٧٠ مما يعنى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدي والتتبعى لمقياس الضغوط المهنية وهذا يعنى قبول الفرض الثانى أيضا وهذا أن استمرار تأثير البرنامج الإرشادى القائم على مهارات التفكير الإيجابى فى خفض حدة الضغوط المهنية للمقياس ككل، وشكل التالى يوضح قيم المتوسطات العامة فى الفروق بين القياسين البعدي والتتبعى لمقياس الضغوط المهنية.



شكل يوضح قيم المتوسطات العامة فى الفروق بين القياسين البعدي والتتبعى لمقياس

اتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كل من (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٨) ودراسة (عويد مشعان :٢٠٠٠) ودراسة أماني سعيدة سيد (٢٠٠٦) في أن التفاوض يزيد تحمل الإنسان من مواجهة الضغوط التي تواجهه والاستفادة من الخبرات السابقة، في حين التشاؤم يرتبط بأسلوب الإنكار والبعد عن المشكلة ، وهذان أسلوبان يرتبطان بمختلف الجوانب الإيجابية والسلبية في الحياة ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط سالبية بين الضغوط المهنية والتفكير السلبي ، واتفقت معها في ذلك ، حيث أكدت ارتباط التفاوض بخفض الضغوط المهنية، واحتفاظ الفرد بتوقعات إيجابية مستمرة تمكنه من السيطرة على الضغوط المهنية بطريقة علمية وموضوعية .

وهذا ما أكد عليه (كريماني بدير، ٢٠٠٦؛ Quilliam , 2008؛ عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١) على ضرورة تخلص المعلمات من الضغوط المهنية التي تقابلهن في حياتهن المهنية، والبعد عن الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية وواقعية، وممارسة ذلك عدة مرات إلى أن تصبح ضمن عاداتها وجزءاً من نمط شخصيتها، بما يغير من أفكارها ومعتقداتها التي تشكل توقعات كل المعلمات وبذلك توجد آلية جديدة تغير تفكير المعلمات تجاه الضغوط.

التوصيات والبحوث المقترحة:

١- التوصيات:

نخرج من نتائج البحث انه يمكن التوصية بما يلي:

- ١-١ عقد دورات تدريبية معلمات رياض الأطفال على السلوكيات الايجابية كالرضا المهني وانماط ما وراء الانفعال.
- ٢-١ اهتمام القائمين على امر ورعاية وتدريب معلمات رياض الاطفال بتحسين المناخ التربوي لهن وتحسين اوضاعهن وتزويد البيئة الصفية بالوسائل التعليمية اللازمة لممارسة الأنشطة.
- ٣-١ عقد ندوات من قبل الاخصائيين في المدارس والعاملين بقصور الثقافة تتناول أهمية البرامج الارشادية.

- ٤-١ تدريب المعلمات على تقبل ثقافة التغيير وضرورة مواكبة مستحدثات العصر.
- ٥-١ توعية معلمات رياض الأطفال بكيفية استثمار الموارد المتاحة لتصميم وسائل تعليمية للأطفال.
- ٦-١ تحسين اتجاهات معلمات رياض نحو الاشتراك في البرامج التدريبية.

٢- البحوث المقترحة:

يرى الباحث أنه يمكن للباحثين من بعده القيام بالأبحاث التالية:

- ١-٢ فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات الهناء الذاتي في تحسين الكفايات المهنية لدى معلمات رياض الأطفال.
- ٢-٢ فعالية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة المهنية المدركة لمعلمات رياض الأطفال.
- ٣-٢ فعالية برنامج إرشادي في تحسين مهارات التفاوض الأكاديمي لدى معلمات رياض الأطفال

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد رجب محمد وعبد الله بن مزعل الحربي (٢٠١٤). الرضا الوظيفي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى معلمي التربية الفكرية في مصر والسعودية: دراسة عبر ثقافية. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية. ٢١. ١٦١- ١٩٥
٢. أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٨). "التقاول والتشاؤم وصحة الجسم. دراسة عملية. مجلة العلوم الاجتماعية. ٢٦ (٢)، ٤٥-٦٢.
٣. أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٠). التقاول والتشاؤم (عرض لدراسات عربية)، مجلة علم النفس، القاهرة. الهيئة العامة للكتاب. (٤٦)، ص ص ٦-٢٧ .
٤. أحلام علي عبد الستار (٢٠١١) فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل -دكتوراه. جامعة القاهرة - معهد الدراسات التربوية
٥. أسماء عبد الله العطية (٢٠٠٨). الإرشاد المعرفي السلوكي لاضطرابات القلق عند الأطفال. الإسكندرية. مؤسسة حورس الدولية.
٦. أسماء فتحي أحمد. ميرفت عزمي عبد الجواد. (٢٠١٣). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبأ لخفض الضغوط المهنية لدى عينة من المعلمات. المجلة النفسية للدراسات النفسية. ٢٣ (٧٨) ٩٥-٥٦ .
٧. اصلان صبح (٢٠١٣). الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت. مجلة الدراسات التربوية والنفسية- كلية التربية- جامعة السلطان قابوس ٧.(٣). ٢٥٦-٢٧٤.
٨. الشيباني حمي علي محمد (٢٠٠١). مشكلات رياض الأطفال في اليمن. كلية التربية رشد. بغداد .
٩. العارف بالله محمد الغندور النابغة فتحي محمد. عبد النادي موسى علي (٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشادي معرفي يعتمد على تعلم التقاول في خفض أعراض الاكتئاب

- لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الخدمة النفسية - كلية الآداب جامعة عين شمس. ١٠(٢). ص ص ١٨٣-٢٢٠ .
١٠. العميان محمود (٢٠٠٤). السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال. دار وائل للنشر. عمان
١١. آمال جودة. حمدي أبو جراد (٢٠١١). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ٢٠(٢٤)، ص ص ١٢٩-١٥٨ .
١٢. أماني سعيدة سيد (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي)، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية. (٤)، ص ص ١٠٥ - ١٦٩ .
١٣. إنعام هادي الحويلة (٢٠١٢). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع.
١٤. إيمان عباس الخفاف (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي. تعلم كيف تفكر انفعالياً . الأردن. دار المناهج للنشر والتوزيع.
١٥. إيمان عباس الخفاف وليلى يوسف كريم وزينب فرحان زيدان (٢٠١٦). الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الاطفال. مجلة العلوم النفسية. ٢٥. ٢١٨-٢٤٤ .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

16. Antonis.H. Nikos, Z.,Sofia,M.&Yannis ,Th.(2009).Mechanisms Underlying The self- talk performance relationship .The effects of motivation self-confidence and anxiety ,Psychology of Sport and Exercise ,10.186-192
17. Chang,Y.(2004). Development of psychosomatic Complaints Scale for adolescents, **Journal of Psychiatry and Clinical Neuroscines**, (1), pp.99-109.1.99-102
18. Coffey,E.(2010):Thepower of Positive thinking, **Psychological Health Journal**,2(9).1-33
19. Davies, f.(2009) .The Power of Positive thinking .the effects of self-esteem ,explanatory style, and trait hope on emotional wellbeing ,A **Dissertation**

20. Diener, E. (2009). feeling bad? The Power of Positive thinking may not apply to everyone, **Journal of Research in Personality**, (43).55-463
21. Heinonenetal(2005)
talCharytonC..Hutchison,S.&Snow,L.(2009).Creativity as an attribute of Positive Psychology ,**Journal of Creativity in Mental Health**,4(1) 57-660
22. Kendall etal, C.&Howard, L.&Hays,C.(2005).Self-referent speech and psychopathology. The balance of Positive and Negative thinking, **Journal of Cognitive Therapy and Research**.13(6).583-598
23. Kyriacu& Ticlff, H.Ek,E.& Laitinen,J.(1978)..**Optimism, dietary habits,body mass index and smoking among young Finnish adults.**
24. Quilliams, S. (2008). **Essential Managers Positive Thinking, New York. Dorling Kindersley (D.K.)**, Available Attp//.wwwdk.com. 15 .16
25. Stallard,P.(2002).**Think Good** ,England. Wiley.
26. Seligman,M.(2002a).**Positive Psychology ,Positive Prevention ,and Positive Therapy** ,In. Snyder, C.&Lopez,J..Handbook of Positive Psychology,(pp.3-9),New York .Oxford University Press ,Inc.
27. Seligman, M.(2002b). **Learned Optimism**, COTS Committee Shelter less (2005), www.cots-homeless.org.
28. Taylor, S, Kemery, M, Reed, G, Bower, J.&Gruenewald. (1986) Psychological Resources, Positive Illusions, and health, **American psychologist**,55(1).99-109
29. William, M.&Mazzoni, G&Kirsch, I. (2007). Illness by Suggestion Expectancy, Modeling, and Gender in the production of psychosomatic Symptoms, **The Society of Behavioral Medicine Journal**,33(1).1112-1160
- 30.** Wong, sh. (2012). Negative Thinking versus Positive Thinking in a Singaporean student sample. Relationships with Psychological Well –being and psychological maladjustment, **Journal of Learning and Individual Differences** ,22(1).76-82.