

الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال

زينب خنجر

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الاساسية العراق

الملخص

يستهدف البحث

1- التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الاطفال 2- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى معلمات رياض3- تعرف العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال يتكون مجتمع البحث من معلمات الأطفال في مديرية تربية بغداد / الرصافة الأولى والبالغ عددهن (478 معلمة اختيروا عشوائيا من 12 روضه حكومية

ونتيجة لعدم وجود مقياس للضغوط المهنية لمعلمة رياض الاطفال في العراق اعدت الباحثة مقياس للضغوط المعنية لمعلمة الروضة يتالف من ثلاث مجالات و(35) اما الاداة الثانية فقد تبنت الباحثة مقياس جودة الحياة لمبارك (2015)والذي يتالف من (42) فقرة وقد طبقت الباحثة المقياس على عينة البحث بعد ما تم استخراج الصدق الظاهري للمقياسين ولاستخراج النتائج تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخراج كلا من الضغوط المهنية وجودة الحياة لعينة البحث وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة توصلت الباحثة الى النتائج الاتية 1- ان معلمات رياض الاطفال لديهن ضغوط مهنية 2- ان معلمات رياض الاطفال لديهن انخفاض في جودة الحياة 3- ان العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة علاقة عكسية
الكلمات المفتاحية : الضغوط المهنية ,جودة الحياة ,معلمات رياض الاطفال

Abstract

The objective of the research is to: 1 - identify the level of professional pressures of kindergartens teachers 2 - to identify the quality of life of the teachers of Riyadh - know the relationship between professional pressures and quality of life kindergarten teachers

The research community consists of the children's teachers in the Directorate of Education of Baghdad / Rusafa the first (478 randomly selected teachers from 12 government kindergartens) As a result of the lack of a measure of the professional

pressures of the kindergarten teacher in Iraq, the researcher prepared a measure of the pressure of the kindergarten teacher consisting of three fields and (35)

The second tool was adopted by the researcher the quality of life standard (2015L), which consists of 42 paragraph and the researcher applied the scale to the sample of the research after the extraction of the validity of the virtual measurements and to extract the results was used T-test for one sample to extract both the professional pressures and quality of life of the sample and Using the Pearson correlation coefficient to derive the relationship between professional pressures and quality of life through the researcher program to the following results 1 - Kindergarten teachers have professional pressures 2 - The kindergarten teachers of the religion of low quality of life 3. The relationship between professional pressures and quality of life is inverse relationship

Kay Words: Occupational stress, quality of life, kindergarten

مشكلة البحث

تعد الضغوط المهنية من المواضيع ذات الاهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة وخصوصا في العقود الاخيرة من القرن الماضي نظرا لتعدد الحياة الاجتماعية وانساقها النازمة لانماط التفاعل الاجتماعي والتسارع الحضاري الذي يوجب على الانسان المعاصر اللحاق به ومواكبته ورصد التغيرات الهائلة التي مست كل نواحي الحياة الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والتربوية، مما دفع بعض الباحثين إلى القول أن انسان اليوم يعيش في عصر يتسم بالتعب والارهاق والعمل فوق القدرة على الاحتمال ومواقف كثيرة ذو طبيعة ضاغطة؛ هي عوامل تسببت في افراز ظواهر متنوعه تستوجب جهودا اكبر للتكيف مع مطالبها المتجددة وهو ماجعل منها عوامل ضغط تتفاوت اثارها على الافراد والجماعات في المجتمع وتصير بالتالي ضغوط الحياة الاكثر شيوعا وانتشارا مما جعل منها مجال اهتمام الباحثين والعلماء(عسكر 2003 13ص) وتنطلق مشكلة البحث الحالي من كون المعلمات يعيشن في الوقت الحاضر في مجتمع واقع تحت تأثيرات متعددة، اجتماعية، وثقافية، واقتصادية، وسياسية، ونفسية، مما بعث فيهم الاحساس بالتوتر والضيق والقلق. وعليه فان مشكلة البحث الحالي تحدد بالإجابة عن السؤال الاتي: هل هناك علاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال؟

أهمية البحث:

ترتبط الضغوط باحداث الحياة اليومية، وكلنا بلا استثناء نتعرض يومياً، لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط الاسرية، وضغوط العمل، ومشكلات الصحة والامور المالية والازمات المختلفة، كما نتعرض يومياً للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الامراض العضوية النفسية التي تنتج عن اخطائنا السلوكية (ابراهيم، 1998، 3). ويؤيد ذلك Hand" بقوله ان الأزمات الأسرية والمالية للعاملين وانفعالاتهم النفسية كالخوف والقلق قد تكون سبباً مباشراً في خلق التوتر مما يؤدي الى ضغوط نفسية لديهم في بيئة العمل (السالم، 1990، 22). ان كادر واعضاء هيئة التعليم يواجه ضغوطاً اقتصادية واجتماعية في المؤسسات التعليمية ومنها المدارس ورياض الاطفال ، والعمل في رياض الاطفال مهنة غاية في الحساسية وتحتاج الى خصائص وتدريب معين ودقيق اذ ان معلمة الروضة تشارك الاسرة بشكل رئيسي في بناء القاعدة النفسية والمعرفية الاساسية للطفل وعلى الرغم من اهميتها وحساسيتها الا ان فهم الكثيرين لسمو رسالتها ينقلص يوماً بعد يوم ولعل السبب يعود الى جهل الناس بمعظم مايتعلق بهذه المهنة من معلومات ويشمل هذا الجهل احياناً المعلمة نفسها فهي للأسف لا تعرف الكثير عن مهنتها وفي معظم الاحيان اختارتها مجبرة او صدفة مما يجعلها غير مؤهلة التأهيل الكافي في القيام بعملها على اكمل وجه وتعد معلمة الروضة في العملية التعليمية العامل الحاسم في مدى فعالية عملية التعلم وهي عنصر رئيسي يتوقف عليه نجاح العملية التعليمية في تحقيق اهدافها الموضوعية وعلى الرغم من اهميتها (حطبية ، 4، 2007)

أكدت بعض الدراسات منها دراسة (الفاعوري، 1991) و(العدوان، 1994)، الى ان استمرار الضغوط لمدة طويلة من الزمن يؤدي الى اثار بعيدة المدى تتعلق بالرضا عن العمل من خلال تدنى مستوى الاداء والكفاية وسوء العلاقات الانسانية بين الافراد والشكوى والتذمر والتغيب عن الدوام (في الجميلي، 2007، 13)

وأكدت دراسة (لكس، 1994) بان هناك مشكلات صحية وانتاجية متدنية وصعوبة في التكيف بسبب الضغوط المهنية، وان الاناث يعانين من ضغوط مهنية في العمل بسبب انهماكهن في العمل أكثر من الذكور ويرى الوائلي أن الضغوط تشكل أزمات انفعالية وصدمة مادية تفرض شدتها على الفرد اعباءً غير اعتيادية، وانها تؤدي إلى تحقيق اشباع الحاجات او تجنبها وهي محكومة بالواقع الأسري والاجتماعي.ويرى الشرقاوي جودة الحياة: "كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً والتدريب على كيفية حل المشكلات أو استخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة

تتسم بالشعور وينتظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادية والقدرة على مقاومة، الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أي شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة". (ويرى جسام أن جودة الحياة هي درجة رضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالاختبارات الشخصية لمواقف الحياة، كما أنها تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي النشاطات، يعدّ البحث الحالي دراسة واسعة للضغوط المهنية وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال ، تأتي أهمية هذه الدراسة ايضاً من أهمية دور معلمة الروضة في الرياض لأنها تتعامل اهم مراحل الحياة الانسانية الا وهي مرحلة الطفولة المبكرة وزيادة المعرفة النظرية بهذا الموضوع الذي حاز على اهتمام العديد من العلماء لاسيما علماء النفس لما له من أهمية في حياة الافراد والمجتمع واهمية سلامة صحته النفسية لكي يقوم بدوره على الوجه الاكمل ويتمكن من اداء مهماته ليصل بنفسه ومجتمعه ومؤسسته نحو الأفضل.

أهداف البحث

يتضمن البحث الحالي إلى:

الهدف الاول: التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الاطفال

الهدف الثاني: التعرف على مستوى جودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال

الهدف الثالث : تعرف العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال ولتحقيق اهداف البحث فرضت الباحثة الفرضيات الاتية

1- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات مقياس الضغوط المهنية لمعلمات رياض الأطفال

2 - لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات مقياس جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال

3 - لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين ا لضغوط المهنية وجودة الحياة لمعلمات رياض لأطفال

حدود البحث: اقتصر البحث الحالي على معلمات رياض الاطفال ، التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد/ الرصافة الاولى للعام الدراسي 2017 -2018

تحديد المصطلحات:

أولاً: الضغوط المهنية: وعرفه:- الابراهيمى 2015 هي مجموعة من الظروف أو العوامل المتعلقة بطبيعة العمل تنشأ عنها حالة تعتبر ردة فعل لتأثيرات قوية تخلق إجهادا انفعاليا وشعور بالتهديد ابراهيمى 2015

التعريف النظري: مجموعة من الظروف والعوامل والمواقف المتعلقة بطبيعة عمل معلمة رياض الاطفال سواء كانت هذه العوامل والمواقف والظروف تسبب اجهاد نفسي او انفعالي او جسمي او لا تسبب

ثانيا- جودة الحياة: عرفها رايف 1999 بأنه شعور الفرد بالسعادة النفسية عبر مراحل حياته المختلفة والمنبثق من جهوده الايجابية في (الاستقلالية ، والكفاية الذاتية ، والنمو الشخصي ، والعلاقات الايجابية مع الاخرين ثالثا - معلمات رياض الأطفال : (عرفها مرتضى ، 2001) هي التي تقوم بتربية الطفل في مرحلة رياض الأطفال وتسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التي تعطيها المناهج مراعية الخصائص العمرية لتلك المرحلة (مرتضى ، 2001 ، ص32)

الفصل الثاني

الضغوط النفسية والمهنية :- تعد الضغوط إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض إليها الافراد في مواقف متباينة فهي تتطلب إعادة التوافق مع بيئتهم النفسية والاجتماعية . ان ظاهرة الضغوط لا تختلف عن الظواهر النفسية الأخرى مثل القلق والاحباط، فهي من نواتج ملازمة الوجود الإنساني ، إذ أشار سيللي الى ان الفرد لا يستطيع العيش دون التعرض للضغوط المعتدلة . أما تعرضه للضغوط المتكررة ولاسيما الشديدة منها فأنها يمكن ان تؤدي الى أعراض مثل الأمراض النفسية الجسمية، ويطلق سيللي على الضغوط النفسية توابل الحياة (القيار، 2002 : 23) .

الضغوط المهنية لمعلمة الروضة عندما تشعر المعلمة بالغضب والاكنتاب والقلق والتعصب والاحباط والتوتر نتيجة لعوامل مرتبطة بعملها كمعلمة وعدم الرغبة في القيام بهذا العمل فان ذلك يسمى ضغوط العمل وقد تعاني المعلمة من بعض المشاكل المرتبطة بمهنتها كازدياد حجم العمل والعبء التعليمي وعدم القدرة على ضبط سلوك الاطفال وفقدات التحكم والسيطرة في مجريات امورها المهنية اضافة الى انخفاض العائد المادي للمهنة والنظرة

الاجتماعية المتدنية للمعلمة وغيرها من الاسباب مما دعا الباحثين الى الربط بين مهنة العمل في مجال العمل التربوي والضغط النفسية (محمد 1999) ويرى العديد من الباحثين ان عدم قدرة المعلمة على تساير بايجابية المشكلات المتعلقة بمهنتها يرتبط بمشاعر الضغط لدى المعلمة وبمعدل منخفض من الرضا الوظيفي بالاضافة الى نية لترك المهنة بسبب التوتر والالم الجسمي والنفسي الذي تعاني منه ويرى اخرون ان سوء تصرفات الاطفال او سوء سلوكهم يساهم في زيادة الضغوط وانخفاض الروح المعنوية للمعلمة وبالإضافة الى ذلك فان المعلمات غير المتحمسات لمهنتهن يرون انهن اكثر توترا وانزعاجا حول وضعهن في المهنة وذلك اكثر من المعلمات المتحمسات (عبد الله 1994) وأشارت بعض الدراسات الى ان مصادر الضغوط المهنية لدى العاملين في المؤسسات ، تكمن في :- 1- صراع الدور :- ويحدث إذا كان هناك تعارض بين متطلبات الدور . فعندما يتعرض الفرد لموقف يتطلب منه مطالب متعارضة فانه حينئذ يعاني صراع الدور الذي يتولد عندما ينبغي ان يؤدي الفرد متطلبات متعارضة في آن واحد. 2-غموض الدور: -وهو الافتقار الى المعلومات التي يحتاجها الافراد عند أداء دور في المنظمة أو عدم وضوح مسؤوليات العمل ومتطلباته. الأمر الذي يؤدي الى الحيرة والإحباط ومن ثم الشعور بالضغط ويمكن القول ان غموض الدور عبارة عن نقص في معرفة الواجبات والامتيازات والالتزامات المطلوبة من الفرد كي يقوم بأداء عمله، (المير، ب . ت : 207) . 3-العبء المهني: -يعني قيام الافراد بمهام لا يستطيع إنجازها في الوقت المتاح أو ان هذه المهام تتطلب مهارة عالية لا يملكها الفرد. فالفرد الذي يتحمل زيادة كبيرة في عبء العمل يقع تحت وطأة مستويات عليا من الضغوط النفسية والمهنية. 4-التطور المهني: -تعد عوامل التطور المهني أو المستقبل الوظيفي احد مصادر الضغط على الأفراد، مثل الافتقار الى فرص الترفيه في العمل، وعوائق الطموح، والشك في المستقبل المهني، (عسكر، وعبد الله، 1988: 5)

أعراض الضغوط المهنية: هناك العديد من الأعراض أو المظاهر التي تصاحب الشعور بالضغط المهني نوجزها في: 1- الأعراض العضوية 2 -الأعراض النفسية 4 -الأعراض المعرفية (محمود، أحمد، 2008 ، ص 112) 2- جودة الحياة تشير الأدبيات النفسية إلى صعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة، فعلى الرغم من شيوع استخدامه إلا انه غير واضح ويتسم بالغموض (عبد الفتاح وحسين، 2006) و يرجع ذلك إلى الأسباب الآتية: 1- تطرق هذا المفهوم للاستخدام في العديد من العلوم ، حيث يستخدم أحيانا للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لإفراد المجتمع، كما يستخدم للتعبير عن أدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجتهم3- لا يرتبط هذا المفهوم بمجال محدد من مجالات الحياة أو بفرع من فروع العلم ، إنما هو مفهوم (موزع بين العلماء و الباحثين بمختلف

تخصصاتهم (مبارك ، ب س ، ص : 22) و بالرغم من هذه الصعوبات إلا أن الكثير من الباحثين الذين اهتموا بهذا المفهوم من بينهم : الانصاري (2006) : يرى أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين آخرين أساسيين و هما: الرفاه والتتعم ، كذلك يرتبط مفهوم جودة الحياة بمفاهيم أخرى مثل : التنمية (توسيع خيارات متعددة تضم حريات الإنسان، وحقوق الإنسان والمعرفة وتعتبر هذه الخيارات ضرورة لرفاه الإنسان والتقدم (التقدمي في حال الإنسان في الحياة نتيجة للتطور المعرفي والعلمي)، والتحسين وإشباع الحاجات (الشعور بالرضا والارتياح، والأمن عند إشباع الحاجات والدوافع) فضلا عن الفقر (أي فقد الدخل أو اللامساواة الاقتصادية وفقر التنمية الإنسانية الذي يحد من قدرات الإنسان والبلدان على الاستخدام الأفضل لمواردهم الإنسانية و المادية على حد سواء)

الإحساس بجودة الحياة من القضايا المهمة في حياة الإنسان نظراً لأنها تعد نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يمكن أن يعانيتها ويعيشها ويشكو منها هذا الإنسان، لأنه كثيراً ما يترتب على إحساس الفرد بانخفاض مستوى جودة الحياة مشكلات عديدة في حياته كالاكتئاب، والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية (عراقي، وآخرين: 2005 : 33) وتقييم جودة الحياة مستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم للفرد، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الأساسية، وتوقعاته المستقبلية وذلك في صورة المؤشرات الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة به (أنور، وآخرون: 491)

اما دينير (2009) عرف جودة الحياة بأنها "الإدراكات الحسية للفرد تجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية، ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته وثوابته ومعتقداته، وتشمل أوجه الحالة النفسية ومستوى الاستقلال الشخصي". للمواقف والظروف المحيطة بالفرد

من خلال التعريفين السابقين يتضح لنا أن تحقيق جودة الحياة مرتبط بمدى إحساس الفرد

مؤشرات قياس جودة الحياة:

المؤشرات النفسية: وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة

المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيته فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهي

المؤشرات المهنية: تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها لها والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية

دراسات عربية تناولت الضغوط المهنية

اولا- دراسة قاسم 2000 الضغوط المهنية لمعلمة الروضة مستوياتها وعلاقتها ببعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات الديموجرافية هدفت الى التعرف على مستويات هذه الضغوط من ناحية وتبين العلاقة بينها وبين بعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات الديموجرافية لديهن من ناحية أخرى تكونت عينة البحث من 100 معلمة من رياض الاطفال تم اختيارهن من احدى عشر روضه من محافظة القاهرة وتم استخدام عدد من الادوات هي مقياس ضغوط الحياة المهنية واستبيان ايزنك للشخصية وقد اشارت النتائج الى انتشار الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الاطفال كذلك اسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال بين الضغوط المهنية وبين كل من الذهانية والعصابية وكذلك وجود ارتباط سالب دال بين ضغوط النفسية والمهنية لمعلمة الروضة والانبساطية كما أسفرت النتائج الى ان هناك بعض المتغيرات تلعب دورا في الضغوط المهنية مثل الحالة الاجتماعية والخبرة حيث وجد ان المعلمات المتزوجات يعانين ضغوطا أكثر بشكل دال من المعلمات الغير متزوجات

ثانيا -دراسة العمري وابو طالب 1997 مصادر ضغط العمل كما تراها مديرات رياض الاطفال في منطقة عمان الكبرى هدفت الى التعرف ادراك مديرات رياض الاطفال لمصادر ضغوط العمل كما هدفت الى الكشف عن اثر متغيري المؤهل العلمي والخبرة الادارية في ادراك مديرات رياض الاطفال لأهمية مصادر الضغوط النفسية في مجالات الدراسة ولتحقيق هذه الاهداف صممت الباحثة استبانة مكونة من 28 فقرة طبقت على عينة عشوائية مكونة من 57 مديرة من بين 316 مديرة واطهرت النتائج ان مصادر ضغوط العمل كما تراها مديرات الروضة مرتبة على النحو الاتي العلاقة مع المرؤسين والامان في العمل والعلاقة مع اولياء الامور الاطفال والعلاقة مع الرؤساء واخيرا العلاقة مع الاطفال كما اظهرت النتائج عدم وجود اثر لمتغيري المؤهل العلمي والخبرة الادارية على ادراك مديرات رياض الاطفال لاهمية مصادر ضغوط العمل

دراسات تناولت جودة الحياة

اولا دراسة شيخي 2014 بعنوان طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين طبيعة العمل وجودة الحياة وكانت عينة البحث مكونه من 100 استاذ باختلاف الجنس من اربعة كليات وكانت اداة البحث مقياس جودة الحياة ثانيا استبيان مصادر طبيعة العمل توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية.

اولا: توجد علاقة ارتباطيه ذات دالة إحصائية بين مصادر طبيعة العمل وجودة الحياة لدى اساتذة الجامعة

ثانيا: توجد فروق دالة إحصائية في كل مجال من مجالات جودة الحياة في متوسطات أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأساتذة الجامعيين في مجالات جودة حياة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس جودة الحياة تعزى لمتغير الأقدمية في العمل

الفصل الثالث

إجراءات البحث: أولاً : مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من معلمات رياض الأطفال في مديرية تربية بغداد / الرصافة الأولى والبالغ عددهن (478) في العام الدراسي (2017-2016) يتوزعن في 28 روضه حكومية ثانياً : عينة البحث:

بلغت عدد أفراد عينة البحث (100) معلمة أختيروا عشوائياً من 12 روضه حكومية

ثالثاً : أدوات البحث: اولاً مقياس الضغوط المهنية من اعداد الباحثة

خطوات اعداد مقياس الضغوط المهنية لغرض اعداد مقياس الضغوط المهنية قامت الباحثة بالخطوات الآتية

1- التخطيط للمقياس: وذلك بتحديد المجالات التي تغطيها فقراته، وبعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت الضغوط المهنية واستشارة بعض الخبراء وجدت الباحثة ان مجالات الضغوط المهنية التي يمكن الاخذ بها في الوقت الحاضر ثلاث مجالات هي: المجال الاول: الضغوط الناتجة عن العمل برياض الاطفال المجال الثاني: الضغوط الناتجة عن العمل في بيئة رياض الاطفال والمجال الثالث الضغوط الناتجة عن تعدد الادوار لمعلمة الروضه .

2- الدراسة الاستطلاعية: اعدت الباحثة دراسة استطلاعية في ضوء الدراسات والادبيات السابقة التي لها علاقة بموضوع الضغوط النفسية والمهنية ، تضمنت اسئلة مفتوحة موجهة الى معلمات رياض الاطفال وقد تضمنت الاستبانة التي اعدتها الباحثة توجيه سؤال حول الضغوط المهنية لمعلمة الروضة.

3- صياغة الفقرات لكل مجال: بعد تحديد وتعريف الضغوط المهنية ، وتحديد مجال المهنية ، تم صياغة فقرات المقياس في ضوء الاستبانة الاستطلاعية والدراسات والمقاييس السابقة التي تناولت الضغوط المهنية منها دراسة (الوائلي،2008) ودراسة (الجميلي ،2007) ودراسة (الابراهيمى،2015) ودراسة (مليكة،2011) ، ودراسة (غطاس ومجوجة ، 2012). فضلا عن فقرات صيغت على وفق ماجاءت به النظريات الخاصة بالضغوط التي تناولتها الباحثة في الأطر النظرية وعليه تم صياغة (9) فقرة للمجال الاول (الضغوط الناتجة عن العمل) و(14) فقرة للمجال الثاني (الضغوط الناتجة عن بيئة العمل) و(12) للمجال الثالث (الضغوط الناتجة عن تعدد الادوار) بعد ان صيغت فقرات مقياس الضغوط المهنية بصورتها الاولى البالغة (35) فقرة عرضته الباحثة على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس والتربية والقياس والتقويم للحكم على صلاحية الفقرات في بناء ما وضعت من اجل قياسه، وملائمة الفقرات الضغوط المهنية وعدد الفقرات الاختبارية، وبدائل المقياس وأي اقتراح يرويه مناسباً لتطوير المقياس. أعتد على معيارين في ابقاء اية فقرة من فقرات المقياس او حذفها او تعديلها وهذان المعياران هما: اتفاق الخبراء على محتوى الفقرة او مضمونها بانها تقيس الضغوط المهنية ابقاء على الفقرات التي تم تعديلها باستخدام مربع كاي.

وبناءً على ماتقدم فقد: أ-اعتمدت الباحثة على مربع كاي للتعرف على مدى صلاحية فقرات مقياس الضغوط المهنية ب-تم حذف الفقرة رقم (1) في المجال الثاني و(7) و(8) في المجال الثالث و (7) في المجال الاول تعديل الفقرتان (2 و10)) من المجال الثاني وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس يتكون من (35) فقرة بصيغته ما قبل النهائية. ه-التطبيق الاستطلاعي: تم التطبيق الاستطلاعية

أ- استخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس: طبق المقياس على افراد العينة ذاتها البالغ عددهم (200) معلمة وعند تصحيح كل استمارة اعطي لكل فقرة درجة ثم رتبت الدرجات الكلية للعينة من اعلى درجة كلية الى اقل درجة كلية ثم تعين الـ 27% من استمارات المجموعة العليا والبالغ عددها (98) استمارة والـ(27%) من استمارات المجموعة الدنيا والبالغ عددها (98) استمارة ايضا، وبعد ان اصبحت مجموعتين مستقلتين، استخرج المتوسط والانحراف المعياري لكل منهما

ثم طبق الاختبار التائي للعينتين مستقلين ومقارنة القيمة التائية المحسوبة مع القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية (199) ومستوى دلالة (0.05) ظهر ان جميع الفقرات جميعها دالة احصائيا عند مستوى (0.05).

ب-صدق الفقرات يُعدّ صدق الفقرات مؤشراً على قدرتها لقياسها المفهوم نفسه الذي يقيس الاختبار من خلال ارتباطهما بمحك خارجي او داخلي، وأفضل محك داخلي هو الدرجة الكلية للمقياس، لذلك حسب معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للاختبار فاتضح ان جميع الفقرات ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (199)

ج-ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه: استخرجت العلاقة بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال استعمال معامل ارتباط (بيرسون) وجدت انها دالة احصائيا عند مقارنتها مع قيم معاملات الارتباط مع القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (199).

صدق المقياس اتبعت الباحثة الاجراءات الاتية للتحقق من صدق المقياس وهي:

1- الصدق الظاهري: يهدف الصدق الظاهري (المنطقي) الحكم على مدى تمثيل المقياس للميدان الذي يقيسه (السيد، 1979، 557) وقد عرضت فقرات المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والتربية والقياس والتقويم (الملحق 1) اذ عرضت الفقرات على الخبراء لتقويمها من حيث الصياغة اللغوية ومدى ملائمتها للمجال وصلاحيتها لقياس السمة المراد قياسها وملائمة بدائلها وكل ما يروونه مناسباً من حيث حذف او اضافة فقرات جديدة او تعديل بعض الفقرات جاءت ملاحظاتهم بصلاحية فقرات المقياس وبنسبة (80%) مما يشير الى صدق ظاهري عالٍ يتمتع به هذا المقياس، علماً ان الباحثة استعملت مربع كاي لتعرف نسبة الاتفاق من عدمها.

2- مؤشرات صدق البناء: وهو تحليل درجات المقياس استناداً الى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها، او في ضوء مفهوم نفسي معين (Cronbach, 1964, 226) وقد تحقق ذلك من خلال المؤشرات الآتية:

أ- حساب القوة التمييزية للفقرات: وهذا يشير الى وجود اختلاف الخاصية المقاسة، وان قدرة الفقرات على التمييز بين الافراد في الخاصية التي أعدت لقياسها تعد احدى مؤشرات هذا الصدق

(Ahman, 1971, p. 218)، وقد استخدمت الباحثة اسلوب المجموعتين المتطرفة
ثانياً مقياس جودة الحياة لمبارك (2015)

يتكون المقياس من (42) فقرة تقوم المعلمة بالاجابة عليها وتكون بدائل الاجابة عن المقياس ب
تنطبق علي تماما- وتنطبق علي بدرجة كبيرة -وتنطبق علي لحد ما- وتنطبق علي بدرجة قليلة
-ولا تنطبق علي اطلاقاً
الخصائص السيكومترية 1-الصدق استخدمت الباحثة الصدق الظاهري
عرضت الباحثة (المقياس) على تسعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في العلوم
التربوية والنفسية ورياض الأطفال في كلية التربية الأساسية لتحديد صدق المحتوى لها ثم قامت
الباحثة بإجراء بعض التعديلات بناءً على اقتراح المحكمين وفي ضوء آراء المحكمين حصلت
على موافقة 80% حول صلاحية الفقرات

2- **الثبات** : استخدمت الباحثة طريقه اعادة الاختبار للتأكد من ثبات الأداة قامت الباحثة
بتوزيعها على عينة من المعلمات (30) معلمة , إذ قامت كل منهن بتعبئتها بعد ثلاثة أسابيع
قامت العينة نفسها بالإجابة عنها نفسها وقد جرى معامل الارتباط بين الاختيارين وفقاً لطريقة
بيرسون إذ أثبتت أن معامل الارتباط بيرسون كان 80% وهذه النسبة مقبولة إحصائياً لأغراض
البحث. 3- **تصحيح المقياس** : يُقصد بتصحيح المقياس هو الحصول على الدرجة التي تمثل
استجابات على كل فقرة من فقرات المقياس وقد تم تحديد خمسة بدائل للإجابة عن كل فقرة
المقياس ب(تنطبق علي تماما 5 درجات) و(تنطبق علي بدرجة كبيرة 4 درجات) و(تنطبق
علي لحد ما 3 درجات) وتنطبق علي بدرجة قليلة درجتان) و(لا تنطبق علي اطلاقاً درجة واحدة
(هذه بالنسبة للفقرات الايجابية اما الفقرات السلبية يكون التصحيح عكس هذا تعطي درجة 1
تنطبق عليه تماماً و2 تنطبق عليه بدرجة كبيرة و3 تنطبق عليه لحد ما و4 تنطبق عليه قليلاً
و5 لا تنطبق عليه ابداً

تطبيق المقياس: تم تطبيق المقياس على معلمات رياض الأطفال الحكومية للفترة الواقعة من
(2017/4/1 إلى 2017/4/30) بعد أن توضح الباحثة للمعلمات المقياس وتطلب منهن قراءة
كل فقرة من فقرات المقياس وأن توضع (صح) أمام العبارة المناسبة للضغوط المهنية وجودة
الحياة

4- **الوسائل الإحصائية**: استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية (المتوسط الحسابي،
الانحراف المعياري، الاختبار التائي (T-test) ومعامل ارتباط بيرسون)

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الاول: التعرف على الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الاطفال

1- (لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات مقياس الضغوط المهنية لمعلمات رياض الأطفال) للتعرف على الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال جرى استخراج درجة لكل معلمة لمقياس الضغوط المهنية وكذلك حساب المتوسطات الحسابية لجميع أفراد العينة وتبين أن متوسط درجات أفراد العينة (100) معلمة على مقياس الضغوط المهنية (73, 6) درجة ، وبانحراف معياري مقداره (9, 46) درجة و الوسط الفرضي (105) عند حساب دلالة الفرق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، بلغت القيمة التائية المحسوبة (5, 104) ، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) ، وعند مستوى دلالة (0,05) ، وبدرجة حرية (99) . وعليه فان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية لصالح المتوسط الأكبر وها يدل ان معلمات رياض الاطفال لديهن ضغوط مهنية بنسبة منخفضة كما موضح في جدول (1)

جدول (1)

العينة	الوسط الحسلي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	نسبة الدلالة
100	6, 73	9, 46	105	99	5, 104	1,96	0,05

الهدف الثاني: التعرف على جودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال:

2- (لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات مقياس جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال) للتعرف على جودة حياة لدى معلمات رياض الأطفال جرى استخراج درجة لكل معلمة لمقياس جودة الحياة وكذلك حساب المتوسطات الحسابية لجميع أفراد العينة وتبين أن متوسط درجات أفراد العينة (100) معلمة على مقياس جودة الحياة (0,150) درجة ، وبانحراف معياري مقداره (0,14) درجة ووسط فرضي (126) عند حساب دلالة الفرق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، بلغت القيمة التائية المحسوبة (8,9) ، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) ، وعند مستوى دلالة (0,05) ، وبدرجة حرية

(99). وعليه فان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية لصالح المتوسط الأكبر وهو الوسط الفرضي وهذا يدل ان معلمات رياض الاطفال لديهن جودة الحياة بنسبة منخفضة جدا كما موضح في جدول (2)

جدول (2)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة حرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	المحسوبة	الجدولية					
0,05	1,96	8,9	99	126	0,14	0,150	100

3-الهدف الثالث : التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية و جودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال - (لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات مقياس الضغوط المهنية ومقياس جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال بلغ معامل الارتباط بين الضغوط المهنية وجودة الحياة بلغ (2,76) مما يدل على وجود علاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة علاقة ارتباطية عكسية وحسب تصنيف (هيكل وآخرون1979)، أنه إذا بلغت العلاقة الارتباطية من (50, 0 - 0,70) أقل من ذلك تعتبر متوسطة القوة كما موضح في جدول (3)

مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط	العينة
0,05	98	2,76	100

الاستنتاجات : 1- ان معلمات رياض الاطفال لديهن ضغوط مهنية

2- ان معلمات رياض الاطفال لديهن انخفاض في جودة الحياة 3- ان العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة علاقة عكسية

تفسير ومناقشة نتائج البحث :

في ضوء نتائج البحث الحالي أمكن للباحثة أن تفسر النتائج كالاتي :1-ان افراد العينة من معلمات رياض الاطفال يعانون من ضغوط مهنية وبدلالة احصائية وهذا يعني ان الضغوط المهنية تظهر عليهم بشكل واضح، نتيجة معاناتهم وشعورهم بالقلق والتوتر وعدم الاستقرار

النفسي ونظرة المجتمع للمعلمة الروضة وهذه النتيجة تتفق مع دراسة قاسم (200) 2 -ان معلمات رياض الاطفال لا يتمتعن بجودة الحياة 3- ان العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة علاقة ارتباطية عكسية اي كلما زادت الضغوط المهنية انخفض لديهم جودة الحياة ،وتعزو الباحثة ذلك الى ان الضغوط المهنية تهدد الشعور بالاستقرار والامن النفسي لدى المعلمات وهذا يرتبط بالضغوط الاجتماعية والمالية التي تؤثر في مستوى تقدير الذات لديها

التوصيات : في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي :

1. تحسين جودة الحياة لدى الرياض الاطفال الحكومية خلال نشر ثقافة جودة الحياة وتوليد القناعة لديهم أن تحسين جودة الحياة هو هدف واقعي يمكن تحقيقه ويؤدي إلى التغلب على العقبات وتذليل الصعوبات وخفض بعض التناقضات بين الفرد وبيئته.. 2-عمل لقاءات دورية مفتوحة بين ادارات رياض الاطفال والمعلمات من جهة وبين وزارة التربية من جهة اخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها

المقترحات

- 1-بناء برنامج ارشادي للتخفيف من الضغوط المهنية التي تعاني منها معلمات الرياض الاطفال.
- 2- اجراء دراسة تتناول علاقة جودة الحياة بمتغيرات اخرى مثل (التوافق النفسي-التفكير التحليلي).
- 3-اجراء دراسة مقارنة بين الضغوط المهنية لمعلمات رياض الاطفال في الرياض الحكومية ومعلمات رياض الاطفال في الرياض الاطفال الاهلية

المصادر العربية: -

- 1-ابراهيم. عبد الستار. (1998) . الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه واساليب علاجه. سلسلة عالم المعرفة. العدد (239). الكويت: مطابع الرسالة.
- 2-الجميلي، بشرى حسين علي نصيف (2007). متغيرات البيئية الصفية وعلاقتها بالضغوط النفسية، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات
- 3-حطية. ناهدة فهمي. (2007). معلمة الروضة - مهارتها في تخطيط وتنفيذ الانشطة المتضمنه في كتب رياض الاطفال.
- 4- شيخي مريم (2014) طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة .رسالة ماجستير (غيرمنشورة .) كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية :الجزائر.
- 5- شقير، زينب (1997). الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى طالبات الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، ال عدد6، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس
- 6-عبد الفتاح، فوقية وحسين محمد (2006): العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بحافظة بني سويف. المؤتمر العلمي الرابع، كلية التربية_جامعة بني سويف، مصر.
- 8-عبد الله. رجاء ياسر. (2001) . العلاقات الاجتماعية بين طلبة الجامعة وصلتها بالتوافق النفسي والتحصيل الدراسي. اطروحه دكتوراة غير منشورة. كلية التربية ابن رشد. جامعة بغداد.
- 10-عبد الله. محمد قاسم، (2001)، مدخل إلى الصحة النفسية، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
- 11-عسكر علي، (2003)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت

عسكر. علي. وعبد الله. احمد. (1988) . مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية - مجله العلوم الاجتماعية. المجلد (16). العدد (4).

12-عسكر. علي. والانصاري. محمد. (1989) . علم النفس البيئي. الطبعة الاولى. دار البحوث العلمي
13 - قاسم. انسي محمد احمد. (2000). الضغوط النفسية المهنية لمعلمة الروضة مستوياتها وعلاقتها ببعض سمات الشخصية مجلة الطفولة العدد الثالث كلية رياض الاطفال جامعة القاهرة.

14- القيار. عادل عبد الرحمن. (2002) . الضغوط النفسيه للطلبة المسرعين واقرانهم غير المسرعين يجب متغيري الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية. اطروحة دكتوراة غير منشورة في كلية التربية - ابن رشد -جامعة بغداد.

15- محمد ، يوسف (١٩٩٩) ، الضغط النفسي لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية ، مجلة مركز البحوث

16. مبارك، بشرى عناد) بدون سنة (. جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء . المصريات عن الزواج. مجلة كلية الآداب).

17- مبارك. بشرى عناد (2001) جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الاداب العدد 99.

18 - الموسوي، حسن (1998). الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، المجلة التربوية، العدد 47. ميخائيل.

19- المير . عبد الحمن علي. (ب.ت). العلاقة بين ضغوط العمل وبين الولاء التنظيمي والصفات الشخصية: دراسته مقارنة. الرياض الادارة العامة. المجلد (35). العدد (2)

المصادر الاجنبية: -

1-Corbin, charles B. (1991). Physical fitness ruthlindesy -Holahan, G. J. (1987). Personal and Contetual determinate of coping strategies. Journal of personality and social psychogy,

2-Encyclopdia Entemationd (1966). Vol, 7, Soft Balltenves

3- WHO-QOL Group (1994).The Development Of World Health Organization Quality Of Life

4- Assessment Instrument- The (WHOQOL). In Orlley, J. & Kuyken, W.(Eds).Quality Of Life

5-Assessment International Perspectives, (Pp, 41-57) Berlin : Springer-Verlag