مجلة ابحاث الذكاء
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of Intelligent Research
Received: 20/5/2022 Accepted: 15 /6/2022 Published: 2022

التمايز النفسي وعلاقته بالإجهاد المدرك لدى معلمات رياض الأطفال

تمارة طلال عبدالله الطائي أ.م.د. مروج عادل خلف الكندي
mouroj.2006.edbs@uomustansiriyah.edu.iq wardjory91@uomustansiriyah.edu.iq
07512026822 07901520136

مستخلص البحث:
يهدف البحث الحالي التعرف على التمايز النفسي وعلاقته بالإجهاد المدرك لدى معلمات رياض الأطفال ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثتان ببناء مقياس التمايز النفسي وفق نظرية بوين (Bowen,1975) والذي تكون من (48) فقرة موزعة بالتساوي على أربعة مجالات هي (رد الفعل الانفعالي، موقفي كفرد، القطع الانفعالي، العلاقات الاجتماعية) ومقياس الإجهاد المدرك وفق نظرية لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) والذي تكون من (46) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي (المتطلبات الخارجية (البيئية) ، المتطلبات الشخصية (الداخلية)، الاستجابة للضغوط ، تقويم المواقف المجهدة) ، وقد تحققت الباحثتان من الصدق الظاهري لمقياس التمايز النفسي وإتساق فقراته، وحساب ثباته بطريقة إعادة الإختبار إذ بلغ معامل الثبات(0,810) وبطريقة ألفا كرونباخ إذ بلغ معامل الثبات (0,780)، كما تحققت الباحثتان من الصدق الظاهري لمقياس الإجهاد المدرك وإتساق فقراته، وحساب ثباته بطريقة إعادة الإختبار إذ بلغ معامل الثبات (0,890) وبطريقة ألفاكرونباخ إذ بلغ معامل الثبات (0,889) ، وقد طبقت الباحثتان المقياسين على عينة البحث البالغة (200) معلمة من معلمات رياض الأطفال في محافظة نينوى ، وقد تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة ،وتمت معالجة بيانات البحث بالوسائل الإحصائية التي تتلاءم مع طبيعة وأهداف البحث الحالي ومن بين هذه الوسائل (الإختبار التائي لعينة واحدة, الإختبار التائي لعينتين مستقلتين, معامل إرتباط بيرسون)، وقد توصلت الباحثتان تمتع معلمات رياض الأطفال بالتمايز النفسي ولديهن إجهاد مدرك ووجود علاقة ارتباطية بين التمايز النفسي والإجهاد المدرك .

الكلمات المفتاحية: التمايز النفسي ، الإجهاد المدرك .

مشكلة البحث Research Problem

تؤدي المعلمة دوراً هاماً في تخطيط وتنفيذ الانشطة التي تعمل على تنمية جميع مهارات الاطفال في الروضة بحيث يكون هذا التخطيط بناءاً على قدرات اطفالها ومتطلبات نموهم (الشايجي،70:2002) . ويقع عبء تربية الاطفال في هذه المرحلة على عاتق المعلمات في تطوير طرقهن واساليب تفكيرهن والتزود بلغة العصر وبالخبرات والمعلومات والمعارف والمهارات التي تمكنهن من مساعدة الطفل على التفكير السليم والتعلم الجيد بما يؤهلهن للوقوف امام التيارات المعاصرة التي تصادفهم في جميع اوجه الحياة وهذا يتطلب الاعداد الجيد المتكامل للمعلمة وفقاً لبرامج اعداد المعلمات من اجل تلبية تحديات ومتطلبات العصر الحالي (بهادر ،244:2008). اذ تقوم معلمة الروضة بأدوار عديدة متداخلة تؤدي مهام كثيرة ومتنوعة تتطلب مهارات فنية مختلفة يصعب تحديدها بشكل دقيق فالمعلمة في روضة الاطفال مسؤولة عن كل ما يتعلمه الاطفال وتوجيه عملية نمو كل طفل من اطفالها في مرحلة حساسة من حياتهم (ابو الفضل ،118-1:2011) . فالمؤسسات التربوية مطالبة في إكساب المعلمات العاملات فيها المهارات والتصورات الملائمة للفهم

والاستيعاب والمشاركة الايجابية، والفعالة في تنمية المجتمع، وإشباع الحاجات الشخصية فضلا عن تنمية إحساسهن بالمسؤولية تجاه أنفسهن ومجتمعهن, بحيث تكون المعلمة قادرة على تطوير قيمها وتفضيلاتها، وأهدافها على النمو الذي يجعلها شخصا متميزا له القدرة على التعبير عن وظائفه النفسية، والاجتماعية، والبيولوجية بصيغ متناسقة ونوعيه (محمد، 128:1987) . وان المعلمة ذات التمايز النفسي العالي تعتمد على ذاتها، وتركز نشاطها حول تحقيق الهدف فيصعب تشتيت انتباهها لأنها تهتم بالتفاصيل المكونة للموقف موضوع الهدف، ولها القدرة على عزل ذاتها عن ذات الآخرين فهي تعتمد في تمييزها لنفسها على إدراكها لهذه الذات بحيث تصبح هي المرجع في هذا التمايز النفسي فهي تتصف بالاستقلالية في علاقاتها الاجتماعية، أما المعلمة ذات التمايز النفسي الواطئ من السهل تشتيت انتباهها عن طريق المؤثرات الخارجية ولا تتمكن من ان تدرك ذاتها بشكل منفصل عن ذات الآخرين، وهذا ما يدفعها إلى الجهات الموجودة في البيئة. (الكعبي، 2007: 7) . وقد اصبح بعض المعلمات يعيشون ظروفا صعبة لوجود العديد من الظواهر التي تلعب دوراً كبيراً في توجهاتهم الفكرية فتجعلهم يقبلون هذه التوجهات في غياب النظرة الانتقالية والقدرة على التقييم السليم (غباري، 58:2010) . فضلا عن ذلك تعاني معلمة رياض الاطفال العديد من مشكلات وضغوط مهنية مجهدة ناجمة عن الوضع الاجتماعي المحيط بها وعن طبيعة المرحلة العمرية للطفل وخصائصها فالإجهاد المدرك هو حالة مزعجة للغاية تشمل الاستثارة العاطفية التي تمر بها المعلمات في اماكن ينظر اليها على انها مقلقة ومخيفة وتختلف المعلمات في قدراتهن على تحمل الإجهاد المدرك وقدراتهن على التعامل معه بكفاءة ولكن مستويات الإجهاد المدرك الدائمة يمكن ان تؤدي الى الانهيار الذي يسبب الإجهاد المدرك الشديد (khodarahimi & pole, 2010: 6) . واشار لازاروس (1993) ان المعلمات ليسن مجرد ضحايا للإجهاد المدرك ولكن الكيفية التي يقيمن بواسطتها الحوادث المجهدة مصادر قدراتهن على التعامل مع تلك الحوادث المفاجأة والتي يقررن نوعية العنصر المجهد المدرك وطبيعة الإجهاد وفي سبيل تحقيق التمايز النفسي والاجتماعي ولتقليل من الاثار السلبية للإجهاد المدرك تستعمل المعلمات سلسلة من الاستراتيجيات والاساليب المعرفية والسلوكية المختلفة بعضهم يركز على التعامل مع مصدر الإجهاد المدرك او المشكلة وتفسيرها او اعادة تقييم الموقف المجهد المدرك بصورة ايجابية والبعض الاخر يستهدف الاثار الانفعالية المرتبطة بالمواقف المجهدة المدركة وقد تستطيع بعض المعلمات مواجهة المواقف المجهدة المدركة بفعالية ونجاح في حين البعض يفشلون في مواجهتها ويميلون الى الانسحاب والانكار وتناول العقاقير وغيرها من الاستراتيجيات (مريم، 148:2007) . ونظراً لندرة الدراسات والبحوث في البيئتين العربية والأجنبية التي تناولت دراسة التمايز النفسي وعلاقته بالإجهاد المدرك لدى معلمات رياض الاطفال- في حدود علم الباحثة - فهذا مبرر لإجراء هذا البحث محاولة من الباحثتين الإجابة على السؤال الاتي:

هل توجد علاقة بين التمايز النفسي والإجهاد المدرك لدى معلمات رياض الاطفال؟

أهمية البحث: Research Importance

تظهر اهمية البحث الحالي من خلال نجاح مؤسسات رياض الاطفال في تحقيق اهدافها على مدى وجود معلمات مؤهلات تأهيلاً تربوياً متخصصاً للعمل مع الاطفال في هذه المراحل الحساسة في حياة الاطفال فنجاح المعلمة في عملها يعد نجاحاً للروضة في تحقيق اهدافها وذلك لما تقوم به المعلمة من دور واضح في تهيئة المجال للطفل لاكتسابها خبرات تزيد من قدرتها على توجيه مسار حياتها سواء كان ذلك من خلال تفاعلها مع الاطفال او من خلال تنظيمها للبيئة وتخطيطها للانشطة (فهمي

واخرون, 2018: 763-764). ومن هنا كان النجاح في تحقيق الاهداف التربوية المنشودة في مرحلة رياض الاطفال يتوقف على النجاح في اعداد المعلمة عملياً ومهنياً ومعرفياً وقدرتها على تطبيق الفنيات التربوية الحديثة في تعلم الطفل وتوجيه سلوكه (عامر، 17:2008). ويؤدي التمايز النفسي دور بارز عندما تواجه المعلمات تحولات وانتقالات حياتية مهمة حيث تقف المخاوف حول تغيير الادوار والمواقف والهوية في المقدمة فيصاحبها تغييرات كبيرة في تركيبة الحياة اليومية مثل اعادة التنظيم الذي يحدث في السياق البيئي الرئيسي للمعلمة المصحوب بالتغييرات في العلاقات العائلية والاقران والعمل والتعليم وتشكل هذه التغييرات وتفرض تحديات ومهام حياتية جديدة تواجه المعلمة (Bowen, 1985: 5). يرى (وتكن وزملاؤه) أن نمو القدرة على إدراك الموقف بأجزائه المنفصلة والتعامل معه بطريقة متكاملة ما هو إلا دليل على نمو عملية التمايز النفسي سواء لمكونات الذات المختلفة أو بين الذات وبين المثيرات الخارجية المحيطة بها وهناك علاقة بين نمو عملية التمايز النفسي لدى المعلمة خلال مراحل الحياة المختلفة، وعلاقتها بتحديد النمط أو الأسلوب المعرفي للفرد، فالفرد الذي لديه القدرة على الفصل بين المثير المعين والخلفية المحيطة به وبين غيره من التغيرات الأخرى الموجودة في الموقف يعني نمت لديه القدرة على إدراك ما يحيط به بطريقة متميزة ويصبح أكثر قدرة على تنظيم المجال أو الموقف، وإعادة تنظيمه عندما يقدم في صورة اقل تنظيما (Witkin, at el, 1974:108). ويشير التمايز النفسي الى الدرجة التي تكون فيها بعض الحالات النفسية كالشعور والادراك والتفكير مستقلة بعضها عن البعض الاخر وكأنها في الوقت نفسه قادرة على اداء وظائفها ضمن اي مجال سواء كان نفسي ام اجتماعي فكلما كان الفرد قادراً على الاستجابة بطريقة خاصة لمثير ما كان اداؤه اكثر تمايزاً وهو لا يتأثر بسهولة بالاخرين وبالمقابل فأن الشخص الاقل تمايزاً تكون استجاباته للمثيرات مشوشة ومتداخلة مع مثيرات كثيرة اخرى محيطة به ولا يستطيع عزل المجالات النفسية عن بعضها البعض وعدم قدرته على فصل التفكير عن العمل او الفعل وهو يتأثر بسرعة وسهولة بمن حوله في اصدار احكامه (عليـــــــان، 59:1998). فإن هذا المفهوم يشير إلى مدى قدرة الفرد على تمييز المثيرات المختلفة الموجودة في موقف من المواقف، وإدراكها، واختيار الاستجابة المناسبة لتلك المثيرات، فالفرد الذي تكون درجة تمايزه النفسي مرتفع يدرك ما حوله بطريقة مميزة وبالتالي يصبح قادرة على تنظيم الموقف وإعادة تنظيمه مثل هذا الشخص يمكن عله من فئة الأسلوب المعرفي المستقل إدراكيا، إما الشخص الذي لم تنمو لديه عملية التمايز النفسي بدرجة كافيه فيمكن عده من فئة الأسلوب المعرفي المعتمد إدراكيا (شريف، 122:1982). ويعتبر التمايز النفسي متغير مهم يؤثر على مستويات الاجهاد المدرك وطرق التحكم في الإجهاد المدرك ومواجهته كما أن لوظائف التمايز النفسي للمعلمات دور مهم في تقليل إجهادهن والتعامل بفعالية مع وضعهم المجهد وأن الدرجة العالية من التمايز النفسي مفيد للصحة النفسية للمعلمات فلابد للمعلمات لأن يمتلكون درجات جيدة من التمايز النفسي وأساليب تكيفية لمواجهة الاجهاد المدرك من خلال النظر إلى أنفسهن والعلاقات مع الأخرين من حولهم (Bae & Hong, 2008: 27). أن الإجهاد المدرك باعتباره ظاهرة لا يمكن تجاهلها أو تركها بسبب تأثيرها الواضح على حياة الإنسان وعلاقاته ونتائجها على صحته وسلامته وقدرته على العمل والإنجاز والإبداع، فقد اكتسب مصطلح الإجهاد المدرك اهتماماً كبيراً من قبل العلماء والدارسين في الحقول السلوكية والإدارية وذلك لدراسة آثار الإجهاد المدرك على الافراد العاملين في المؤسسات مثل ترك العمل، وارتفاع نسبة الغياب، وانخفاض الإنتاجية، والتذمر وعدم الرضا، وهذا يسبب خسارة للمؤسسة والمجتمع, وتتعدد مصادر الإجهاد الوظيفي بشكل عام ، فمنها ما هو مرتبط بالعمل

ومنها ما هو خارج عن نطاق العمل، ويختلف الأفراد في التعامل مع هذه المصادر فمنهم من يستطيع التكيف والاستفادة منها باستخدامها كأدوات حافزة لتحقيق الأهداف، وبعضهم الآخر لا يستطيع الصمود أمامها، ويتعرض لمشكلات نفسية وصحية تسبب الإحباط وعدم القدرة على الاستمرار بالعمل بحماس وانطلاق(برهم, 1996: 2). فالاهتمام في الجانب المعرفي للمعلمة يساهم في السيطرة على الاحداث المجهدة المدركة والقدرة على حل المشكلات ويعد الجانب المعرفي احد الجوانب المهمة للشخصية الانسانية لان تكوين شخصية المعلمة تكوينا متكاملا سليما في مختلف النواحي المعرفية والمزاجية والجسمية والاجتماعية هي التي تمكن المعلمة من السيطرة على الاحداث البيئة وتحليل ما بها من امكانيات تساعدها على تجاوز الكثير من المواقف المجهدة المدركة (المليحي، 159:1970). حيث حظي موضوع الإجهاد المدرك باهتمام الباحثين في مجال علم النفس التنظيمي وفي البحث العلمي ويرجع هذا الاهتمام المتزايد إلى ما تتركه من آثار سلبية على عمل المؤسسات وتقدمها من جهة وسلوك العاملين ومواقفهم من جهة أخرى، فمن أجل الرقي والتقدم بالعمل على المؤسسات معرفة حاجات العاملين ورغباتهم ووضع الأسس العلمية والعملية لإنجاز الأعمال بصورة دقيقة وإشباع رغبات العاملين وخلق الأجواء المريحة وتعزيز سبل الولاء والانتماء للوظيفة مما سيؤدي في النهاية إلى تعزيز الإنتاجية وتطور المؤسسة، أما إذا تراكمت أسباب الإجهاد وعدم الرضا فسيؤدي ذلك إلى تدني مستوى الأداء (الجمال, 2004: 4).حيث يواجه الافراد في حياتهم العديد من الضغوط والظروف والخبرات المجهدة ويحاولون ان يستعملوا معها طرائق متعددة تزيح الاخطار عنهم وتجعل التوازن حالة مطلوبة الا ان هذا المسعى قد يفشل ويرجع ذلك الى اختلاف الافراد ذاتهم واختلاف الحوادث فبعض الافراد يواجه الضغوط بمرونة واخر يواجهها باندفاع وسرعة حيال الموقف نفسه ويؤدي هذا الامر الى الشعور بشدة وقوة الضغط لديه وتحدد انفعالية الفرد في المجتمع سماته الشخصية (حنصالي، 17:2014). ان افتقاد الافراد الى الادراك والتقييم بدقة للأحداث المجهدة والانفعال السلبي للتجارب المؤثرة عليهم سيجعلهم في خطر دائما فتزداد لديهم انماط سلوكية مقلقة بالنسبة للخطر الذي يهددهم وهي سلوكيات تهدف الى تقليل تجربة التأثير السلبي على الاحداث المجهدة من خلال القيام بأعمال غي مناسبة كالهروب والانكار او تعاطي المهدئات ومن ثم سيكونون في خطر اكبر من خلال تنمية مختلف اشكال الاضطرابات النفسية والعقلية في حين يكونون غير قادرين على تحديد طرق واساليب فعالة ومؤثرة ويفتقرون الى تقييم درجة الخطر (cooper, 2006: 9) . ولهذا يرى لازاروس ان التقييمات الاولية والثانوية في الواقع متزامنة ويمكن ان يكون للضغط تأثير ايجابي في الواقع اثناء التقييم الاولي يتم تقييم الوضع الجديد على انه اما تحدي ، او تهديد واما خسارة وذلك دائما في اشارة الى اهداف وتوقعات الافراد وقد يكون لتقييم الموقف على انه صعب العواقب صحيا وايجابيا في حين ان الشعور بالتهديد او الشعور بالخسارة يفرض ضغطا على الافراد ثم يحدث الإجهاد السلبي عندما يقدر الافراد ان مواردهم لا تسمح لهم بالتعامل بشكل مناسب مع المتطلبات الجديدة لمواقفهم ثم تؤدي عملية التقييم الداخلي الى اتخاذ اجراءات ويتبنى الافراد طرق واساليب بناءا على تقييماتهم المحتملة ان يكون لها تاثير على البيئة او على تصورات الافراد للبيئة فقد تخفف من الضغط او تزيده سوءا فالإجهاد اذا هو في الاساس عملية ديناميكية

.(Leduc, 2012: 10)

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

- التمايز النفسي لدى معلمات رياض الأطفال
- الإجهاد المدرك لدى معلمات رياض الأطفال
- العلاقة الارتباطية بين التمايز النفسي والإجهاد المدرك لدى معلمات رياض الأطفال .

حدود البحث Research Limits

يتحدد البحث الحالي بمعلمات رياض الأطفال في محافظة نينوى (الجانب الايسر – الجانب الايمن – الخارج) للعام الدراسي 2021-2022.

مصطلحات البحث Search Terms

التمايز النفسي psychological differentiation

عرفه كل من :

ويتكن (Witkin, 1974)

بأنه نظام معقد من السمات والخصائص، يرتبط بمفهوم التخصص، والذي يعني القدرة على الفعل والتخصص بين الجوانب والمجالات المختلفة في الحياة مثل: الفصل بين المشاعر والإدراك والفصل بين التفكير والسلوك والفصل بين الذات وعناصر البيئة المحيطة (Witkin, 1974: 100).

باون (Bowen,1975)

بأنه تركيب متعدد الابعاد يتكون من قدرتين : قدرة نفسية داخلية على التمييز بين عملية الشعور وعملية التفكير ، والقدرة الثانية هي قدرة في ميدان العلاقات بين الاشخاص ويقصد بها ادامة ارتباطات الفرد مع الاخرين وفي الوقت نفسه يكون قادراً على تحقيق ذات مستقلة (Skowron & Friedlander, 1998: 232).

التعريف النظري لمفهوم التمايز النفسي

فقد تبنت الباحثتان تعريف بوين للتمايز النفسي (Bowen,1975) ، لأنه الأنسب لبحثهما **التعريف الاجرائي لمفهوم التمايز النفسي**

فيتمثل بالدرجة الكلية التي تحصل عليها معلمات رياض الاطفال من خلال الاجابة على فقرات المقياس الذي تم بناءه من قبل الباحثتان .

الإجهاد المدرك Perceived stress

عرفه كل من:

كوهين واخرون (Cohen, at el, 1983)

أنه شعور بعدم القدرة على التنبؤ في حالة حياة المرء، والشعور بعدم القدرة على إدارة التحديات اليومية، والشعور بأن مشاكل المرء تتراكم باستمرار (Cohen, at el, 1983: 385).

لازروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984)

هو المشاعر أو الأفكار التي يشعر بها الفرد حول مقدار الضغط الذي يتعرض له في وقت معين أو خلال فترة زمنية معينة (Lazarus & Folkman, 1984: 22).

التعريف النظري للإجهاد المدرك

فقد تبنت الباحثتان تعريف لازاروس وفولكمان للإجهاد المدرك (Lazarus & Folkman, 1984) لأنه الأنسب لبحثهما .

التعريف الاجرائي للإجهاد المدرك

الدرجة التي تحصل عليها معلمات رياض الاطفال من خلال الاجابة على فقرات المقياس الذي تم بناءه من قبل الباحثتان .

الفصل الثاني (الإطار النظري والدراسات السابقة)

مفهوم التمايز النفسي

يؤدي التمايز النفسي دور بارزاً عندما تواجه المعلمات تحولات و انتقالات حياتية مهمة حيث تقف المخاوف حول تغيير الأدوار والمواقف والهوية في المقدمة فيصاحبها تغييرات كبيرة في تركيبة الحياة اليومية مثل إعادة التنظيم الذي يحدث في السياق البيئي الرئيسي للمعلمة المصحوب بالتغييرات في العلاقات العائلية والأقران والعمل والتعليم وتشكل هذه التغييرات وتفرض تحديات ومهام حياتية جديدة فعندما تتعرض المعلمة لخبرات الإجهاد والأحداث الضارة والمؤلمة أو للتغييرات الحياتية (الإيجابية أو السلبية) فإنها تمر في فترة من التوافق الذي تصبح من خلالها بحاجة إلى أن تتكيف وفقا لمتطلبات وظروف الحياة الجديدة (Olson, 2011: 5) . وأشار ويتكن (Witkin, 1974) في سياق دراسة الفروق الفردية في الأسلوب المعرفي إلى أن التمايز النفسي هو قدرة الفرد على الفصل بين المشاعر، والإدراك، والفصل بين التفكير والسلوك والفصل بين الذات وعناصر البيئة المحيطة وأدخل وتكن فكرة التمايز النفسي للربط بين الشخصية والإدراك الحسي وأن هنالك عدة خصائص يتصف بها الأفراد الذين لا يتصفون بالتمايز النفسي وهي أن الشخص غير قادر على تحميل المفاهيم والمثيرات ويفضلون الأداء الفردي ويتأثرون بالرفاق أو الأشخاص ذوي السلطة بسهولة ولا يجيدون حل المشكلات ويحتاجون بشكل مستمر إلى أن تتوافر لديهم معلومات واضحة أو تعليمات يتأثرون بالنقد ليس لديهم أهداف وطموحات خاصة بهم (الاسعد, 2020: 5-6) . ويذكر سكورون واخرون (Skowron) ان التمايز النفسي ينطوي على قدرة الفرد على التمييز بين التفكير والشعور المنظم والقدرة على التمييز بين عمليات التفكير والشعور وتنظيم العواطف والتفكير بوضوح تحت الاجهاد (Skowron,2012:3-46) .

النظريات التي فسرت التمايز النفسي

نظرية الانظمة الاسرية لـ (Murray Bowen ,1975)

تعد نظرية (باون Bowen) واحدة من التفسيرات الشاملة للنمو السايكولوجي من منظور نظامي ومتعدد الاجيال (Nichols, 1998: 446) . ويرى (باون Bowen) ان مشكلة الفرد داخل الاسرة يمكن ان تفهم من خلال دور الاسرة فقط باعتبارها وحدة عاطفية كذلك يرى ان المشاكل الاسرية العاطفية غير المحلولة داخل الاسرة الواحدة يجب حلها لكي تكون شخصية الفرد شخصية ناضجة وفريدة ويعتمد (باون Bowen) على جمع الحقائق والمعلومات عن تاريخ الاسرة الاصلية عبر ثلاث اجيال على الاقل وتنظيمها وتفسير الحوادث التي حدثت لها والتنبوء بالاحداث المستقبلية التي قد تتعرض لها الاسر مستقبلا وعلى فهم اسباب المشكلات لضبط الاحداث داخل الاسرة (العزة ، 102:2009) . يعتقد (باون Bowen) ان نظريته عالمية يمكن تطبيقها على جميع شرائح المجتمع وعلى جميع الحضارات وايضا ذكر (باون Bowen) بأن التمايز النفسي يتجاوز فئات الجنس اذ يؤكد (باون Bowen) بانه لا توجد فروق في التمايز النفسي بين الذكور والاناث وان التمايز النفسي يتجاوز الطبقات الاجتماعية للافراد والاختلافات العرقية – الحضارية (Bowen,1978:364) .

مجالات التمايز النفسي استناداً الى نظرية بوين (Bowen)

رد الفعل الانفعالي : درجة استجابة الفرد للمثيرات البيئية وردود فعله الانفعالية والاجتماعية والقدرة على الفصل بين المشاعر والافكار وعدم وجود صعوبة في الاحتفاظ بالهدوء الانفعالي كاستجابة للحالة الوجدانية للاخرين (Skowron & Friedlander, 1998: 235) .

المجال الثاني – موقفي كفرد : القدرة على الحفاظ على معنى معرف بشكل واضح للذات الحقيقية وعلى الالتزام بقناعاته الشخصية حتى عندما تكون هناك ضغوط من قبل الاخرين للعمل بطريقة معكوسة (Bowen, 1978: 252) .

المجال الثالث – القطع الانفعالي: الشعور بالتهديد نتيجة المودة والخطورة غير المبررة من التفاعلات الوجدانية مع الاخرين (Skowron & Friedlander,1998: 459) .

المجال الرابع – العلاقات الاجتماعية :الانغماس الانفعالي المفرط للمشاركة الوجدانية مع الاخرين وبضمنهم الوالدان والارتباط بالوالدين بشكل مبالغ فيه والتعويل الكبير على الاخرين في اتخاذ القرارات وحمل معتقدات قليلة ثابتة عنهم
(Skowron & Schmitt, 2003: 212).

النظرية البنائية :

ترى هذه النظرية أن الوظيفة الوظيفة المثلى والادراك المعرفي هي التكيف والتي تمثل نزعة الفرد الى التلاؤم والتأقلم مع البيئة التي يعيش فيها وتعدّ هذه الوظيفة عامة يشترك فيها جميع البشر إلّا انها تختلف من شخص الى آخر بحسب طريقة كل فرد في التكيف مع البيئة ، فالاشخاص ذوي التمايز الواطئ يستطيعون أن يدركوا العناصر والموضوعات الموجودة في المواقف وما تتضمنه التفاصيل التي يواجهونها اعتمدا على البيئة التي يعيشون فيها . أما الاشخاص ذوي التمايز العالي يستطيعون ادراك عناصر المجال بشكل منفصل ومستقل عن الارضية المنظمة (max & isaacson, 1983: 676). يتمثل هذا الجانب في وظيفة التنظيم ، والوظيفة الثانية تتمثل بنزعة الفرد الى ترتيب وتنسيق العمليات العقلية في صورة أنظمة كلية متناسقة ومتكاملة ويتمثل هذا بالقدرة على الادراك التحليلي (العناني، 113:2002). تعدّ هاتان الوظيفتين أساسيتين في الكائن الحي من أجل استمرار بقائه فلايستطيع أن يبقى الانسان إلّا اذا قام بتنظيم العمليات البيولوجية بطريقة تحقق التناسق والتكامل فيما بينها، كما أنه لايستطيع الاستمرار في البقاء إذا لم يتمكن من التكيف مع البيئة التي يعيش فيها وحسب (بياجيه) أن هاتين الخاصيتان تضفي الى الادراك الانساني وعملياته المعرفية (توق وعدس، 98:1984) .

الدراسات السابقة التي تناولت التمايز النفسي

1- دراسة الاغا (2013) :

(الابداع والتمايز النفسي للطلبة ذوي التحكم الأيمن والأيسر بالدماغ)

استهدفت الدراسة معرفة مستوى الابداع والتمايز النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالمدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم بمحافظة خان يونس في ضوء متغيرات الجنس والسكن والتحصيل باستخدام مقاييس تم اعدادها من الباحث على عينة الدراسة البالغة (200) طالب وطالبة باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة أظهرت النتائج ما يأتي :-

1- وجود تمايز نفسي لدى أفراد عينة البحث أعلى من المتوسط .
2- توجد علاقة بين الابداع والتمايز النفسي لذوي التحكم الأيمن والأيسر بالدماغ
3- عدم وجود فروق في التمايز النفسي تعزى الى متغير الجنس.(الاغا،400:2013) .

2- دراسة سكورون و فريدلاندر (Skowron & Friedlander, 1998ج) :
(التمايز النفسي وعلاقته بالأعراض النفسية The differentiation of self inventory)

افترضت الدراسة وجود علاقة عكسية بين التمايز النفسي والأعراض النفسية تكونت عينة الدراسة من (127) راشد (53) منهم رجالا و (74) نساء في مدينة نيوريوك وتراوحت أعمار العينة بين (25-72) واستعمل الباحثان مقياس تمايز النفس (DSI) ، ومقياس هويكنز (1974) (Hopkins sysmptoms checklist,1964) وهو مقياس تقرير ذاتي لتقييم الأعراض النفسية في خمسة أبعاد وهي الأمراض الجسمية ذات المنشأ النفسي والوسواس القهري والتحسس بين الاشخاص والقلق ويعكس مؤشر المعاناة العام قوة الانزعاج المعتمدة على عدد الامراض التي يعترف الشخص بوجودها لديه ، وأشارت الدراسة الى اثبات نظرية (بوين) في أن التمايز النفسي يرتبط عكسيا مع الأعراض النفسية (Skowron & Friedlander, 1998: 940).

مفهوم الإجهاد المدرك:

الاجهاد كأي ظاهرة انسانية ينتج عنه خبرة حادة مؤلمة وله تأثير على السلوك كما له تأثيره البالغ في فاعلية التكيف وان ضعف التكيف وارتفاع شدة التعبير وعدم التنبوء والنشاط المرتفع كل هذه السمات المزاجية تسهم في توليد الاجهاد العالي (Carbonell, 1990: 47). فضلا عن ذلك ان الحروب والصراعات والكوارث الطبيعية والازمات جعلت الانسان يواجه منذ القدم في حياته اليومية جهود ما زالت مستمرة معه حتى وقتنا الحالي والتي عكست طبيعة القلق الذي يعاني منه (Mahan, 1986: 13) . يعد الاهتمام بمعلمة رياض الأطفال احد العوامل التي تسعى اليه مؤسسات رياض الأطفال في العصر الحديث لما لذلك من تأثير ايجابي على هذه المؤسسات اذ تولي هذه المؤسسات عناية كبرى بمعلمة رياض الأطفال من اجل تطوير ادائها وتحسين خدماتها وباعتبار المعلمة اهم موارد المؤسسة وهو العامل الرئيسي في عملها وتطويرها ونجاحها وتستمد مؤسسات رياض الأطفال قوتها من قوة وكفاءة المعلمات بها فهي تسعى الى توفير الجو الملائم لعمل المعلمة وتوفير سبل نجاحها في اداء ادوارها داخل مؤسسات رياض الأطفال ومن العوامل التي تحد من اداء المعلمات في هذه المؤسسات تعرضهن للإجهاد المدرك في عملهن والتي تسعى مؤسسات رياض الأطفال العمل على مواجهتها والتخفيف عنها (Brendelo, 2017: 9) . وهناك نوعين من الاجهاد المدرك الذي يواجه معلمات رياض الأطفال منها حادة ومؤقته مثل حادث طريق ،اتخاذ قرار مهني ومنها مزمنة تستمر لفترة طويلة من الزمن قد تستقر اربعة اشهر فما فوق وهي تعطي للمعلمة انذارات مسبقة وتنجح في تسبب استثارة جسمية وانفعالية مثل السكن في مدينة مزدحمة ، خلافات مستمرة في العائلة ، العيش في بيئة طبيعية مهددة ، حالات الحرب (Schafer, 1996: 342) .

النظرية التي فسرت الإجهاد المدرك:

نظرية التوافق بين الشخص والبيئة لازاروس وفولكمان (Lazarus&Folkman,1984)

يعد العالم ريتشارد لازاروس اول من قدم ووضع هذه النظرية انطلقت الفكرة الاساسية لهذه النظرية في تفسير الاجهاد المدرك من معادلة ليفين (Lewin 1936) القائمة على فكرة المجال الحيوي من اهمية النظر الى كل الفرد وبيئته المادية والاجتماعية لفهم وتفسير السلوك الانساني حيث يرى ليفين (Lewin) ان التوافق بين الفرد والبيئة التي تمثل المجال الحيوي هو ما يحدد السلوك وعد عملية التفاعل بين نمط الشخص وبيئته التي تحدث عن طريق الادراك من الامور ذات الاهمية في دراسة السلوك الانساني (Rodgers, 1980: 71) . اذ توصل العالم ريتشارد لازاروس خلال عمله المختبري ان الإجهاد المدرك ينشأ من التعامل بين الفرد والبيئة عندئذ تعد المنبه على انه تهديد او

اذى وان ادراك المتطلبات للمواقف المجهدة تشكل عبئاً او تجاوزاً للوسائل المتاحة فضلا عن ان المواقف المجهدة المفروضة على الفرد تكون باساليب واشكال مختلفة فقد تكون نفسية او فسيولوجية او حضارية وان اي تغيير في التوازن يتطلب وسائل اخرى للتعامل معها (Sutterley: 1981, 3).
ويرى كل من لازاروس وفولكمان (1984) ان الإجهاد المدرك هو عملية ديناميكية تشمل الافراد والبيئة ومع ذلك توفر البيئة الحافز الاولي وان المحددات الرئيسية للتوتر هي الطريقة التي ينظر بها الافراد الى البيئة وكيفية استخدامهم لموارد التأقلم المتاحة للتعامل معها (Lazarus & Folkman, 1984:27) . وحسب رأي لازاروس ان الافراد يتعرضون الى عدد من العوامل المجهدة منها :-
المتطلبات الشخصية: تشمل طموحات الفرد واهدافه وقيمه والفعاليات التي يسعى الفرد الى تحقيقها خلال حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع (Lazarus & Folkman, 1966:22).
المتطلبات البيئية : تشمل الاحداث الخارجية (الاسرية ، الاجتماعية ، الاقتصادية) التي يواجهها الفرد في حياته وتتطلب منه التكيف معها (Coyne, 1980: 152).
اما الاستجابة للضغوط فتشمل محاولة الفرد اختيار احد بدائل الاستجابة السلوكية، الفسيولوجية، المعرفية) بهدف التخلص من تأثير العامل المجهد (Hockett & Lonbry, 1983: 14). اما تقييم الفرد للمواقف المجهدة يتضمن ادراك الفرد، تقييم الموقف، الوسائل التي يستخدمها للتعامل معها (Hockett & Lonbry, 1983: 17).

نظرية الاجهاد لهانز سيلي (Hans Selye)

يعد سيلي (Selye) أبرز الباحثين الذين اهتموا بموضوع الاجهاد اذ فسر الاجهاد تفسيراً فسيولوجياً بحكم تخصصه كطبيب فهو يرى أنَّه متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل الاجهاد على شكل أعراض فسيولوجية (Selye, 1981:3) . وقد حدد سيلي (Selye) ردود فعل الانسان النفسية والجسدية بتجاه الإجهاد في ثلاث مراحل مميزة وهي :-
المرحلة الأولى (الانذار أو التنبيه للخطر) : يقوم الجسم بتجهيز نفسه لمواجهة التحدي أو التهديد الذي يحدثه بافراز هرمونات من الغدد الصماء ويترتب عليها سرعة ضربات القلب وزيادة معدل التنفس وزيادة نسبة السكر في الدم .
المرحلة الثانية (المقاومة): بعد الصدمة الأولى ينتقل الفرد الى مرحلة المقاومة إذ يحاول الجسم اصلاح الضرر الذي ينتج من الصدمة الأولى يشعر الفرد في هذه المرحلة بالتعب والتوتر والقلق ويحاول مقاومة مسببات الاجهاد المدرك فإذا استطاع الفرد التغلب على المشكلة والنجاح فأن أعراض الاجهاد المدرك تزول .
المرحلة الثالثة (الانهاك): تظهر هذه المرحلة عندما لا يستطيع الفرد التغلب على مسببات الاجهاد واستمر يعاني منها مدة طويلة فأن طاقة الجسم على التكيف تصبح منهكة ومجهدة وتضعف وسائل الجسم الدفاعية والمقاومة فان الفرد يصبح عرضه للإصابة بالأمراض منها الأزمات القلبية ، وارتفاع ضغط الدم ، والقرحة ، وهذه المرحلة أشد خطورة وتهديداً فلكل انسان له حدود للمقاومة والتحمل وكلما ازداد الاجهاد المسلط على الفرد أصبح الفرد أكثر ارهقاً في عمله وحياته وأكثر تعرض للإصابة بالأمراض النفسية وأمراض البدانة (Seley,1976:17).

الدراسات السابقة التي تناولت الإجهاد المدرك

دراسة (Bergdahl, J., & Bergdahl, M.,2002) :

" Perceived stress in adults: prevalence and association of depression, anxiety and medication in a Swedish population "

" الإجهاد الملحوظ عند البالغين: انتشار الاكتئاب والقلق والأدوية في المجتمع السويدي والارتباط به "

هدفت الدراسة الى قياس مدى انتشار الاجهاد المدرك لدى البالغين وتقييم الفروق بين الجنسين في مستوى الاجهاد المدرك، ودرست أيضاً الارتباطات بين الاجهاد المدرك والاكتئاب والقلق والدواء، وأجريت الدراسة على عينة من البالغين بلغت (1275) شخصاً موزعين (581) رجال و(694) نساء عشوائياً في فئات عمرية متساوية، وقد تم قياس الاجهاد المدرك باستخدام مقياس الاجهاد المدرك(Cohen et al.,1983) كما جرى تقييم الاكتئاب بقائمة بيك للاكتئاب ، والقلق بقائمة حالة وسمة القلق، وتم تسجيل كمية من الأدوية وتصنيفها.

وأظهرت النتائج الى أن انتشار الاجهاد كان بنسبة 10.1% بين أفراد العينة وأظهرت النساء ارتفاعاً في وتيرة الإجهاد المعتدل والعالي أكثر من الرجال بالمرحلة العمرية نفسها وذلك في جميع المراحل، وارتبط الاجهاد المنخفض والمتوسط مع القلق والاجهاد العالي مع الاكتئاب، وارتبطت مواقف الرغبات العقابية الذاتية الاكتئابية، واضطرابات النوم، وفقدان الشهية مع ارتفاع الاجهاد المدرك، وظهر القلق أكثر أهمية في مستويات الاجهاد المعتدلة، والاكتئاب في المستويات العالية، وارتبط ارتفاع الاجهاد المدرك مع الأدوية النفسية.(Bergdahl, J., & Bergdahl, M.2002)

منهجية البحث Research Methodology

إعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي في دراستهما الحالية، لأنَّه الأكثر مرونة وشمولاً في تحليل الظواهر العلمية المختلفة من أجل وصف وتحليل الظاهرة المدروسة .

مجتمع البحث Research Community

وقد تمثل مجتمع البحث بمعلمات رياض الأطفال / محافظة نينوى / للعام الدراسي 2021 -2022 والبالغ عددهن (350) معلمة منهن (171) معلمة في الجانب الايسر و (70) معلمة في الجانب الايمن و(109) معلمة في الخارج.

عينة البحث The research sample

إعتمدت الباحثتان في إختيار عينة بحثها على الطريقة العشوائية البسيطة ، إذ بلغ حجم العينة (200) معلمة من معلمات رياض الأطفال وتمثل 57% من مجتمع معلمات رياض الأطفال .

أداتا البحث Tools Research

لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثتان ببناء مقياس التمايز النفسي والاجهاد المدرك .

خطوات بناء مقياس التمايز النفسي :

1-تحديد مفهوم التمايز النفسي :

من خلال اطلاع الباحثتان على الأدب النظري والدراسات السابقة في مجال التمايز النفسي، إرتأت الباحثة بناء مقياس يتلاءم مع خصائص عينة البحث والبيئة العراقية ويكون منسجماً مع الاطار النظري لذا توصلت الباحثتان الى تبني نظرية بوين (Bowen, 1975) في التمايز النفسي والذي عرفه (بأنه تركيب متعدد الابعاد يتكون من قدرتين : قدرة نفسية داخلية على التمييز بين عملية الشعور وعملية التفكير، والقدرة الثانية هي قدرة في ميدان العلاقات بين الاشخاص ويقصد بها ادامة ارتباطات الفرد مع الاخرين وفي الوقت نفسه يكون قادراً على تحقيق ذات مستقلة) (Skowron & Friedlander, 1998:232) . في ضوء التعريف والإطلاع على الدراسات السابقة والأدب النظري والنظرية المتبناة تم إشتقاق مجالات للمقياس وكما موضح :

المجال الاول: رد الفعل الانفعالي

درجة استجابة الفرد للمثيرات البيئية وردود فعله الانفعالية والاجتماعية والقدرة على الفصل بين المشاعر والافكار وعدم وجود صعوبة في الاحتفاظ بالهدوء الانفعالي كاستجابة للحالة الوجدانية للاخرين (Skowron&Friedlander,1998:235) .

المجال الثاني: موقفي كفرد

القدرة على الحفاظ على معنى معرف بشكل واضح للذات الحقيقية وعلى الالتزام بقناعاته الشخصية حتى عندما تكون هناك ضغوط من قبل الاخرين للعمل بطريقة معكوسة (Bowen,1978:252) .

المجال الثالث: القطع الانفعالي

الشعور بالتهديد نتيجة المودة والخطورة غير المبررة من التفاعلات الوجدانية مع الاخرين. (Skowron & Friedlander, 1998:459)

المجال الرابع: العلاقات الاجتماعية

الانغماس الانفعالي المفرط للمشاركة الوجدانية مع الاخرين وبضمنهم الوالدان والارتباط بالوالدين بشكل مبالغ فيه والتعويل الكبير على الاخرين في اتخاذ القرارات وحمل معتقدات قليلة ثابتة عنهم (Skowron & Schmitt, 2003: 212).

2- صياغة فقرات المقياس بصيغته الأولية :

في ضوء تعريف مفهوم التمايز النفسي والمجالات التي تم تحديدها قامت الباحثتان بصياغة عدد من الفقرات لكل مجال من المجالات حيث بلغ عدد الفقرات الكلي (48) فقرة بواقع (12) فقرة لكل مجال من المجالات الاربع .

3-صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري)

تم عرض المقياس بصيغته الأولية مع التعريف بمفهوم التمايز النفسي وبحسب الابعاد على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية ورياض الاطفال والبالغ عددهم (22) محكماً لبيان مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وبيان ما اذا كانت تحتاج الى تعديل وما هو التعديل المناسب ولتحديد مدى ملاءمة البدائل اذ اعتمدت الباحثتان اسلوب ليكرت خماسي التدرج وهي (تنطبق عليّ دائماً ، تنطبق عليّ غالباً ، تنطبق عليّ احياناً، تنطبق عليّ نادراً ، لا تنطبق عليّ) تأخذ الدرجات (1,2,3,4,5) للفقرات الايجابية في حين تعطى الدرجات (5،4،3،2،1) للبدائل (لا تنطبق عليّ،تنطبق عليّ نادراً،تنطبق عليّ احياناً ، تنطبق عليّ غالباً،لا تنطبق عليّ) على التوالي وللفقرات السلبية وقد اعتمدت الباحثتان نسبة اتفاق (80%) فاكثر لقبول الفقرات اذ تم الابقاء على جميع الفقرات مع اجراء بعض التعديلات .

4-اجراءات التجربة الاستطلاعية :

توجب على الباحثتان القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة صغيرة تتشابه خصائصها مع عينة البحث الرئيسية اذ لابد من التحقق من مدى فهم افراد العينة للفقرات ومعرفة مدى وضوح تعليمات الاختبار فضلاً عن حساب الوقت الذي يستغرقه افراد العينة في الاجابة على المقياس وقد تكونت العينة الاستطلاعية من (25) معلمة تم اختيارهم عشوائياً من محافظة نينوى (الجانب الأيسر – الجانب الأيمن – الخارج)

5-التحليل الاحصائي للفقرات

أ - معامل تمييز الفقرة :

. للتحقق من القوة التمييزية للفقرات تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغ حجمها (200) معلمة وهي نفسها عينة التطبيق النهائي لكون اعداد المعلمات قليل ولا نستطيع اخذ عينتين ثم حسبت الدرجة الكلية لكل استمارة وترتيبها من اعلى درجة الى ادنى درجة بعدها اخذت نسبة (27 %) من الدرجات تسمى المجموعة العليا وحجمها (54) و(27 %) من الدرجات تسمى المجموعة الدنيا البالغ حجمها (54) ثم استخدمت الباحثتان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كوسيلة احصائية لحساب القوة التمييزية للفقرة وعدة الفقرة مميزة اذا كانت القيمة التائية المحسوبة لها اكبر من القيمة التائية الجدولية والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التمايز النفسي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	3,9259	1,14681	1,4074	0,94207	12,470
2	4,2037	1,24960	2,1296	1,18236	8,860
3	3,8519	1,35155	1,8333	1,02331	8,750
4	4,5370	0,63582	3,8519	1,20388	3,698
5	4,1852	1,16674	2,3704	1,30740	7,611
6	4,3704	1,06923	3,5370	1,31340	3,616
7	4,7037	0,50017	3,9815	1,01852	4,677
8	4,8333	0,63691	2,7778	1,35517	10,088
9	4,7963	0,65530	3,6556	1,46231	5,690
10	4,6111	1,17227	3,8148	1,28964	3,358
11	3,5270	1,63353	2,5556	1,56213	3,191
12	4,5185	0,86310	3,7037	1,26833	3,903
13	4,7222	0,59611	3,9074	1,29248	4,207
14	4,7778	0,53787	3,7963	1,21903	5,413
15	4,6111	1,08882	2,8889	1,36902	7,235
16	4,7037	0,81564	3,8704	1,18236	4,263
17	4,7407	0,64968	3,7222	1,12295	5,769
18	4,4444	0,96479	3,5000	1,24005	4,417
19	3,8889	1,40976	2,8704	1,45429	3,695
20	4,7778	0,60397	3,7037	1,20736	5,847
21	4,7778	0,46242	3,2593	1,24666	8,392
22	4,5000	0,84116	3,5185	1,37004	4,486

4,378	1,41631	3,3519	0,95752	4,3704	23
6,687	1,33176	3,6667	0,29258	4,9074	24
5,018	1,29774	3,2963	1,11106	4,4630	25
3,612	1,36198	2,6481	1,61156	3,6852	26
4,653	1,44887	2,2963	1,56805	3,6481	27
4,328	1,64025	2,3704	1,65045	3,7407	28
7,189	1,43543	3,4259	0,41964	4,8889	29
6,492	1,35168	3,2778	0,88231	4,7037	30
4,427	1,48425	2,7963	1,47196	4,0556	31
4,191	1,31380	3,5185	1,11169	4,5000	32
4,944	1,11905	3,7407	0,80094	4,6667	33
4,139	1,33595	3,3704	1,11858	4,3519	34
3,294	1,29828	3,4444	1,21213	4,2407	35
5,426	1,47184	2,8519	1,25016	4,2778	36
5,483	1,27657	3,2593	0,94503	4,4444	37
4,631	1,38071	3,4074	0,88409	4,4630	38
3,327	1,40976	3,4444	1,11905	4,2593	39
3,897	1,28271	3,4259	1,113270	4,3333	40
5,127	1,44065	2,6667	1,29562	4,0185	41
4,539	1,12838	3,4815	1,07575	4,4444	42
7,643	1,53289	2,9074	0,83365	4,7222	43
7,442	1,35736	3,3148	0,63691	4,8333	(1)
5,207	1,36698	3,5926	0,76798	4,7037	45
4,923	1,16809	3,6481	0,78952	4,5926	46
3,402	1,39280	3,1481	1,37932	4,0556	47
3,391	1,35736	2,3148	1,42308	3,2222	48

ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

لحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون حيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2)
قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التمايز النفسي

تسلسل الفقرات	قيم معامل الارتباط	تسلسل الفقرات	قيم معامل الارتباط	تسلسل الفقرات	قيم معامل الارتباط
1	0,780	17	0,499	33	0,519
2	0,679	18	0,443	34	0,422
3	0,644	19	0,368	35	0,329
4	0,421	20	0,521	36	0,504
5	0,628	21	0,650	37	0,487
6	0,383	22	0,436	38	0,388
7	0,453	23	0,432	39	0,359
8	0,670	24	0,576	40	0,382
9	0,563	25	0,533	41	0,535
10	0,350	26	0,460	42	0,441
11	0,387	27	0,369	43	0,581
12	0,371	28	0,430	44	0,588
13	0,397	29	0,581	45	0,505
14	0,481	30	0,476	46	0,447
15	0,567	31	0,430	47	0,346
16	0,393	32	0,438	48	0,359

ج- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

ولحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي الية استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون حيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول (3).

جدول (3)
قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

تسلسل الفقرات	مجال رد الفعل الانفعالي	تسلسل الفقرات	مجال موقفي كفرد	تسلسل الفقرات	مجال القطع الانفعالي	تسلسل الفقرات	مجال العلاقات الاجتماعية
	قيمة معامل الارتباط		قيمة معامل الارتباط		قيمة معامل الارتباط		قيمة معامل الارتباط
1	0,745	13	0,366	25	0,343	37	0,529
2	0,653	14	0,341	26	0,355	38	0,397
3	0,628	15	0,386	27	0,371	39	0,327
4	0,377	16	0,339	28	0,324	40	0,396
5	0,572	17	0,436	29	0,510	41	0,318
6	0,344	18	0,418	30	0,377	42	0,450
7	0,373	19	0,369	31	0,442	43	0,351
8	0,595	20	0,395	32	0,385	44	0,464
9	0,470	21	0,476	33	0,330	45	0,372
10	0,304	22	0,333	34	0,365	46	0,368
11	0,328	23	0,328	35	0,363	47	0,405
12	0,368	24	0,598	36	0,481	48	0,325

د- ارتباط مجالات التمايز النفسي مع بعضها البعض

لحساب ارتباط مجالات المقياس فيما بينهما استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون حيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول (4)

جدول (4)
قيم معامل ارتباط مجالات مقياس التمايز النفسي مع بعضها البعض

اسم المجال	رد الفعل الانفعالي	موقفي كفرد	القطع الانفعالي	العلاقات الاجتماعية
رد الفعل الانفعالي	1	0,580	0,527	0,550
موقفي كفرد		1	0,404	0,504
القطع الانفعالي			1	0,491
العلاقات الاجتماعية				1

6-الخصائص السايكومترية للمقياس

تحققت الباحثتان من الخصائص السايكومترية للمقياس من خلال عدة مؤشرات هي :

أ- صدق المقياس:

ولتحقيق صدق معالجة المعلومات لمقياس قامت الباحثتان بإستخراج نوعين من الصدق هما :

1- الصدق الظاهري :

تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية, ونتيجة للفحص الظاهري من قبل المحكمين عد الاختبار صادقا من حيث الشكل والمضمون.

2- صدق البناء :

وقد تحققت الباحثتان من هذا النوع من الصدق من خلال عدة مؤشرات منها تمييز الفقرات وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه وارتباط المجالات فيما بينها .

ب- ثبات القياس :

وتم حساب الثبات بعدة طرق أذ استخدمت الباحثتان في حساب الثبات طريقتين هما :

1- طريقة اعادة الاختبار : Test – Retest

قامت الباحثتان بتطبيق الإختبار على عينة من المعلمات والبالغ عددهم (50) معلمة، تم تطبيق الأول للإختبار بتاريخ (2021/12/1) وبعد مرور مدة (15) يوماً تم تطبيق الإختبار نفسه على نفس العينة، اي بتاريخ (2021/12/16) ، حيث بلغ معامل الثبات (0,810) وهو معامل ثبات جيد .

2- معادلة ألفاكرونباخ : Cronbach Alpha

قامت الباحثتان بإستخراج معامل الثبات بإستخدام معادلة ألفاكرونباخ بتطبيقها الإختبار على العينة المختارة إذ بلغ معال الثبات (0,780) وهو معامل ثبات جيد .

3- وصف مقياس التمايز النفسي بصيغته النهائية

بعد ان تحققت الباحثتان من خصائص فقرات المقياس والخصائص السيكومترية له تكون المقياس بصيغته النهائية من (48) فقرة ، تُعطى الدرجات (1,2,3,4,5) للبدائل (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ) على التوالي وللفقرات الايجابية في حين تُعطى الدرجات (5,4,3,2,1) للبدائل (لا تنطبق عليّ، تنطبق عليّ نادراً، تنطبق عليّ أحياناً ، تنطبق عليّ غالباً ، تنطبق عليّ دائماً) على التوالي وللفقرات السلبية ملحق (5) علماً أن متوسط الوقت المستغرق في الاجابة على الفقرات كانت (15-20) دقيقة، وأن ادنى درجة للمقياس هي (48) وأعلى درجة للمقياس هي (240) وأن الوسط الفرضي هو (144) .

خطوات بناء مقياس الإجهاد المدرك :

1 - تحديد مفهوم الإجهاد المدرك : من خلال اطلاع الباحثتين على الادب النظري والدراسات السابقة في مجال الاجهاد المدرك ارتأت الباحثتان بناء مقياس يتلاءم مع خصائص عينة البحث والبيئة العراقية ويكون منسجماً مع الاطار النظري لذا توصلت الباحثة الى تبني نظرية لازاروس وفولكمان(Lazarus & Folkman, 1984) .

2 - صياغة فقرات المقياس بصيغته الأولية : في ضوء تعريف مفهوم الإجهاد المدرك والمجالات التي تم تحديدها قامت الباحثتان بصياغة عدد من الفقرات لكل مجال من المجالات ، حيث بلغ عدد الفقرات الكلي (48) فقرة وبواقع (12) فقرة لكل مجال من المجالات

3 - صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري) :لقد تم عرض المقياس بصيغته الأولية مع التعريف بمفهوم الإجهاد المدرك وبحسب المجالات على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال العلوم

التربوية والنفسية ورياض الأطفال ، ولبيان مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وبيان ما إذا كانت تحتاج إلى تعديل وما هو التعديل المناسب ، ولتحديد ملائمة البدائل إذ إعتمدت الباحثتان أسلوب ليكرت خماسي التدرج وهي (تنطبق عليّ دائماً ، تنطبق عليّ غالباً ، تنطبق عليّ أحياناً ، تنطبق عليّ نادراً ، لا تنطبق عليّ)

4 - إجراءات التجربة الإستطلاعية : توجب على الباحثتين القيام بالتجربة الإستطلاعية على عينة صغيرة تتشابه خصائصها مع عينة البحث الرئيسية إذ لا بد من التحقق من مدى فهم أفراد العينة للفقرات ، ومعرفة مدى وضوح تعليمات الإختبار، فضلاً عن حساب الوقت الذي يستغرقه أفراد العينة في الإجابة على المقياس ، وقد تكونت العينة الإستطلاعية من (25) معلمة تم إختيارهن عشوائياً.

5 - التحليل الإحصائي للفقرات :

أ - معامل تمييز الفقرة : للتحقق من القوة التمييزية للفقرات تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغ حجمها (200) معلمة ثم حسبت الدرجة الكلية لكل استمارة وترتيبها من اعلى درجة الى ادنى درجة بعدها اخذت نسبة (27%) من الدرجات تسمى المجموعة العليا وحجمها (54) و(27%) من الدرجات تسمى المجموعة الدنيا البالغ حجمها (54) ثم استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كوسيلة احصائية لحساب القوة التمييزية للفقرة وعدة الفقرة مميزة اذا كانت القيمة التائية المحسوبة لها اكبر من القيمة التائية الجدولية والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الاجهاد المدرك

تسلسل الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4,7407	0,44234	4,1852	1,21429	3,159
2	4,8519	0,40782	3,9444	1,08882	5,735
3	4,7963	0,56233	3,9259	1,21083	4,791
4	4,9074	0,29258	3,7963	1,18767	6,675
5	4,9074	0,29258	3,7407	1,20040	6,939
6	4,8704	0,33905	3,6111	1,26516	7,065
7	4,8148	0,47878	3,2222	1,28367	8,542
8	4,7593	0,69866	3,3148	1,28598	7,253
9	4,6852	0,74793	3,0370	122802	8,423
10	4,7407	0,61996	3,4444	1,25392	6,810
11	4,7593	0,58067	3,3519	1,19996	7,758
12	4,8519	0,40782	3,5741	1,17525	7,548
13	4,8333	0,46339	3,6481	1,18413	6,844
14	4,7037	0,66246	3,4815	1,37004	5,902
15	4,8333	0,50469	3,6296	1,17033	6,940

7,505	1,35980	3,3333	0,45056	4,7963	16
6,381	1,07721	3,8333	0,51565	4,8704	17
6,941	1,18811	3,8519	0,13608	4,9815	18
5,955	1,41976	3,7222	0,35120	4,9074	19
6,569	1,19222	3,5556	0,71056	4,7963	20
6,586	1,40641	3,2778	0,82839	4,7407	21
6,551	1,49866	3,5926	0,23121	4,9444	22
4,820	1,25671	4,0741	0,32805	4,9259	23
8,169	1,09203	3,5741	0,35858	4,8519	24
5,760	1,25629	3,6852	0,54721	4,7593	25
6,304	1,06923	3,6296	0,60887	4,6852	26
5,083	1,25504	3,5185	0,77003	4,5370	27
5,913	1,16089	3,4630	0,78952	4,5926	28
5,349	0,96406	3,7037	0,66351	4,5556	29
5,516	1,20910	3,5185	0,76525	4,5926	30
4,927	1,22460	3,5185	0,94503	4,5556	31
4,506	1,13901	3,7963	0,68461	4,6111	32
8,810	1,12791	3,5370	0,26435	4,9259	33
5,089	1,07575	3,7778	0,70040	4,667	34
7,846	1,26668	3,4074	0,42337	4,8333	35
7,524	1,28367	3,4444	0,49172	4,8519	36
6,669	1,36902	3,5556	0,40782	4,8519	37
6,864	1,15953	3,7037	0,40782	4,8519	38
7,562	1,09458	3,5000	0,54721	4,7593	39
7,563	1,20693	3,4259	0,56233	4,7963	40
6,529	1,20562	3,4074	0,70463	4,6481	41
4,756	1,54922	3,4259	0,92182	4,5926	42
6,341	1,10602	3,7222	0,61657	4,8148	43
5,671	1,25518	3,8333	0,40782	4,8519	44
4,368	1,25127	4,0185	0,47876	4,8148	45
4,508	1,17925	4,0741	0,37618	4,8333	46

*** القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (106) تساوي** (1,98)

يتضح من الجدول (5) ان جميع القيم التائية المحسوبة كانت ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) مما يعني ان جميع فقرات المقياس ذات قدرة جيدة على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا في الدرجات

الخصائص السيكومترية للمقياس

أ - **صدق المقياس :**لتحقيق صدق معالجة المعلومات لمقياس الإجهاد المدرك قامت الباحثتان بإستخراج نوعين من الصدق هما

1 - **الصدق الظاهري :** لقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين وكما تم ذكره سابقاً في صلاحية الفقرات .

2 - **صدق البناء :**وقد تحققت الباحثتان من هذا النوع من الصدق عن طريق مؤشرين هما :

أ- حساب القوة التمييزية لمقياس الإجهاد المدرك . ب - الإتساق الداخلي .

ب- ثبات المقياس : بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الإختبار (0.890) وهو معامل ثبات جيد ، في حين بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.886) وهو معامل ثبات جيد .

6 - **وصف مقياس الإجهاد المدرك بصيغته النهائية :** تكون المقياس بصيغته النهائية من (46) فقرة تعطى الدرجات (1,2,3,4,5) للبدائل (تنطبق عليّ دائماً ،تنطبق عليّ غالباً ،تنطبق عليّ أحياناً ،تنطبق عليّ نادراً ،لا تنطبق عليّ) على التوالي وللفقرات الإيجابية في حين تعطى الدرجات (5,4,3,2,1) للبدائل (لا تنطبق عليّ ،تنطبق عليّ نادراً ،تنطبق عليّ أحياناً ،تنطبق عليّ غالباً ،تنطبق عليّ دائماً) على التوالي وللفقرات السلبية علماً ان الزمن المستغرق في الاجابة على الفقرات (15) دقيقة ، وان ادنى درجة للمقياس (46) واعلى درجة(230) وأن الوسط الفرضي (138) .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الاول : تعرف التمايز النفسي لدى معلمات رياض الاطفال.

وللتحقق من الهدف الحالي استخدمت الباحثتان الاختبار التائي لعينة واحدة بهدف معرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات معلمات رياض الاطفال والمتوسط الفرضي للمقياس وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (6).

جدول (6)

نتائج الاختبار التائي لتعرف التمايز النفسي لدى معلمات رياض الاطفال

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
التمايز النفسي	200	178,555	20,760	144	199	23,539	1,96	دال

يتضح من الجدول (6) ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (23,539) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) مما يدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس وهذا الفرق لصالح متوسط درجات العينة مما يعني ذلك ان معلمات رياض الاطفال يتميزن بالتمايز النفسي ، وهذا يرجع الى ان المعلمة المتمايزة بشكل جيد تكون قادرة على تحقيق القرب الانفعالي مع الاخريات وبدون ان يفقد احساسها بالوحدة (التفرد) وتمثل هذه القدرة نوعا من النضج الارتباطي (Coffield, 2001: 15) .ايضا تكون قادرة على اتخاذ موقع الانا في

العلاقات وقادرة على معنى معرف بشكل واضح للنفس وعلى الالتزام بقناعاتها الشخصية حتى عندما يكون هناك ضغوط من الاخريات للعمل بطريقة معكوسة ويسمح لها التمايز بحدود مرنة والتي تسمح بعد ذلك بعلاقة انفعالية حميمة مع الشخص الاخر لكن بدون المخاوف من الاندماج (Bowen,1978:252) .

الهدف الثاني : تعرف الاجهاد المدرك لدى معلمات رياض الاطفال.

وللتحقق من الهدف الحالي استخدمت الباحثتان الاختبار التائي لعينة واحدة بهدف معرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات معلمات رياض الاطفال والمتوسط الفرضي للمقياس حيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول (7)

جدول (7)

نتائج الاختبار التائي لتعرف الاجهاد المدرك لدى معلمات رياض الاطفال

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
الاجهاد المدرك	200	194,895	20,976	138	199	38,358	1,96	دال

*** القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (199) تساوي (1,96)**

يتضح من الجدول (7) ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (38,358) اكبر من القيمة التائية لجدولية البالغة (1,96) مما يدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس وهذا الفرق لصالح متوسط درجات العينة مما يعني ذلك ان معلمات رياض الاطفال لديهن اجهاد مدرك ،وعندما تواجه المعلمة اجهاد كبير في العمل يتجاوز متطلبات مكان العمل وقدرات المعلمة وكلما كانت القدرة على تحملها منخفضة ولا تستطيع مواجهة تلك المواقف المجهدة فأنها تتعرض للارهاق الوظيفي وتترك اثار سلبية على جميع جوانب حياة المعلمة وكذلك العمل (Shahsavaran, 2015,234) . ويرى كوكس (Cox) ان الاحداث المجهدة اذا استمرت فترة قصيرة فأن المعلمة تتعامل معها بنجاح من دون ان تسبب لها تأثيرات نفسية وبدنية اما اذ استمرت فترة طويلة فانها تعرض المعلمة الى مخاطر كبيرة تهدد صحتها وتشعرها بالالم وعدم الارتباح (Cox, 1986:147).

الهدف الثالث: تعرف العلاقة بين التمايز النفسي والاجهاد المدرك لدى معلمات رياض الاطفال.

تحقيقا للهدف الحالي استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون بهدف معرفة العلاقة بين التمايز النفسي والاجهاد المدرك لدى معلمات رياض الاطفال حيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول (8).

جدول (8)
نتائج معامل ارتباط بيرسون لتعرف العلاقة بين التمايز النفسي والاجهاد المدرك لدى معلمات رياض الاطفال

المتغير	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط بين التمايز النفسي والاجهاد المدرك	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
			المحسوبة	الجدولية	
التمايز النفسي × الاجهاد المدرك	200	0,523	8,637	1,96	غير دال

*** القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198) تساوي (1,96)**

يتضح من الجدول (8) ان قيمة معامل الارتباط للعلاقة بين التمايز النفسي والاجهاد المدرك بلغت (0,523) ولاختبار دلالة معامل الارتباط استخدمت الباحثة الاختبار التائي ومن خلال نتائج الاختبار التائي ظهر ان القيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) مما يعني ذلك وجود علاقة موجبة طردية بين التمايز النفسي والاجهاد المدرك ومعنى ذلك ان كل مايزداد الاجهاد المدرك يزداد التمايز النفسي لدى معلمات رياض الاطفال ، ويعتبر التمايز النفسي متغير مهم يؤثر على مستويات الاجهاد المدرك وطرق التحكم في الإجهاد المدرك ومواجهته كما أن لوظائف التمايز النفسي للمعلمات دور مهم في تقليل إجهادهن والتعامل بفعالية مع وضعهن المجهد وأن الدرجة العالية من التمايز النفسي مفيد للصحة النفسية للمعلمات فلابد للمعلمات لأن يمتلكون درجات جيدة من التمايز النفسي وأساليب تكيفية لمواجهة الاجهاد المدرك من خلال النظر إلى أنفسهن والعلاقات مع الأخرين من حولهم (Bae & Hong, 2008: 27) .

التوصيات :

1-تشجيع المعلمات في رياض الأطفال على المحافظة على مستوياتهن العالية من التمايز النفسي مما يحقق لهن العيش برفاهية أكثر .

2-العمل على اقامة ندوات ومؤتمرات دورية داخل وخارج العراق لتطوير إمكانية معلمات رياض الأطفال وقدراتهن العلمية والفنية لمواجهة الأحداث المجهدة .

المقترحات:

في ضوء ما تقدم تقترح الباحثتان ما يأتي :

1- إجراء المزيد من البحوث والدراسات على التمايز النفسي وعلاقته بمتغيرات اخرى مثل سمات الشخصية ، حل المشكلات ، تقدير الذات ، الثقة بالنفس، الصحة النفسية .

2- إجراء المزيد من البحوث والدراسات على الاجهاد المدرك وعلاقته بمتغيرات اخرى مثل الرضا عن الحياة ،الذكاء العاطفي ، احترام الذات.

المصادر:

1- الاسعد, كفى حسن (2020): **التمايز النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من اللاجئات السوريات في منطقة سهل حوران،** رسالة ماجستير غير منشورة، الأردن، جامعة اليرموك – كلية التربية.

2- برهم، بلال يوسف محمود، (1996): **مصادر الاجهاد الوظيفي واستراتيجيات مكافحتها: دراسة ميدانية لآراء الموظفين العاملين في دائرة الجمارك في الاردن،** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك- كلية الاقتصاد والعلوم الادارية.

3- الشايجي، نهلة(2002):**التعلم الذاتي عن طريق اللعب في رياض الاطفال** ،الكويت ، مكتبة الربيعان .

4- عامر ،طارق عبد الرؤوف (2008) : **معلمة رياض الاطفال " اعدادها – ادوارها-مهارتها)** ، ط1 ، القاهرة ، مصر .

5- عبد الرؤوف ، طارق (2008)،**معلمة رياض الاطفال** ، مؤسسة طيبة للطباعة والنشر والتوزيع ،القاهرة ،مصر .

6- العزة ، سعيد حسني (2009): **دليل المرشد التربوي في المدرسة** ، ط2 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

7- غباري ، ثائر احمد (2010): **سيكولوجيا الشخصية** ، الاردن ، مكتبة المجتمع العربي .

8- فهمي ، عاطف عدلي و عبد القادر شريف (2018): **دور معلمة رياض الاطفال في تنمية مهارات الادراك السمعي البصري لطفل الروضة** ، مجلة الطفولة ،العدد 28،جامعة القاهرة.

9- الكعبي، سهام مطشر معيجل(2007): **أثر تمايز الذات والمجهولية في المجموعة في اللاتفرد،** أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.

10- محمد، محمد علي(1987) : **الشباب العربي والتغيير الاجتماعي** ، دار المعرفة ، الجامعة الاسكندرية.

11- المليجي، حلمي (1970):**علم النفس المعاصر** ، دار النهضة ، بيروت ، لبنان .

12- بهادر ، سعدية محمد (2008) : **برامج تربية أطفال ما قبل الروضة** ، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان ،الاردن .

13- ابو الفضل ، سوزان يوسف (2011) : المشكلات والضغوط المهنية لمعلمات رياض الأطفال ومقترحات التغلب عليها ، دراسة ميدانية بمحافظة الاقصر ، الثقافة والتنمية مجلة دورية علمية محكمة تعالج قضايا الثقافة والتنمية البشرية ، السنة الحادي عشر ، العدد 43 ابريل .

ترجمة المصادر العربية الى الاجنبية

- Al-Asaad. Kafa Hassan (2020) Psychological differentiation and its relationship to future anxiety among a sample of Syrian refugee women in the Hauran Plain region. Unpublished Master's Thesis, Jordan, Yarmouk University, College of Education.

- Bar Hum, Bilal Youssef Mahmoud (1996): Sources of job stress and strategies to combat it: a field study of the opinions of employees working in the customs department in Jordan, unpublished master's thesis, Yarmouk University, Faculty of Economics and Administrative Sciences.
- Al-Shayji, Nahla (2002): Self-Learning by Playing in Kindergartens, Kuwait, Al-Rubaian Library.
- Amer, Tariq Abdel-Raouf (2008): Kindergarten teacher preparation _ her roles _ her skill, 1st floor, Cairo, Egypt.
- Abdel-Raouf, Tariq (2008): Kindergarten Teacher, Thebes Foundation for Printing, Publishing and Distribution, Cairo, Egypt.
- Al-Azza, Saeed Hosni (2009): The School Counsellor's Guide, 2nd Edition, Dar Al-Thaqafa for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Ghobari, Thaer Ahmed (2010): The Psychology of Personality, Jordan, Arab Society Library.
- Fahmy, Atef Adly and Abdel Qader Sherif (2018): The role of the kindergarten teacher in developing the audiovisual perception skills of the kindergarten child, Al-Tofool magazine, No. 28, Cairo University.
- Al-Kaabi, Siham Mutashar Muaijel (2007): The effect of the differentiation of the self and the unknown in the group in the individuation, an unpublished doctoral thesis, College of Arts, Al-Mustansiriya University.
- Muhammad, Muhammad Ali (1987): Arab youth and social change, House of Knowledge, Alexandria University.
Al-Melehi, Helmy, (1970): Contemporary Psychology, Dar Al-Nahda, Beirut, Lebanon.
Abu Al-Fadl, Suzan Youssef (2011): Professional problems and pressures for kindergarten teachers and suggestions for overcoming them, a field study in Luxor Governorate, Culture and Development, a refereed scientific periodical journal dealing with issues of culture and human development, eleventh year, issue 43.

المصادر الاجنبية

- Bowen, m. (1985)**:family thera in clinical practice**. usa Jason aronson.
- Bowen, murry (1978): **Family Therapy in clinical practice** , New York : Jason Aronson.
- Brendelo, Elizabeth, etal., (2017): **Stress and heath disparities** ,American psychologicalasssociation, Washington.
- Carbonell N.M. (1990), **A taxonomy of childrens coping strategies:** A step toward theory development , American journal of orthopsychiatry, 62(2) .
- Cohen, S, kamarck t, mermelstein r. (1983): **a global measure of perceived stress**. J health soc behav.
- khodarahimis, pole n (2010): Cognitive behavior therapy and worry reduction in an outpatient with generalized anxiety disorder. Clin. case stud
- Lazarus rs, & folkman, s.(1984): **stress, appraisal, and coping** , Ny: springer.
- Mahan, M.D. (1986):**Stress Resons psyndromes** , at review & posttraumatic and community psychiatry , vol. (37).
- Olson, D. (2011): **Faces iv and the Circumplex model**, **validation study**, journal of marital and family therapy , 37:64-80.
- Schafer, W. (1996) : **Stress Management for wellness**, Harcourt Brace Jovanovich college publisher : NY .
- Skowron & Freidlander,(1998): **The differentiations of self inventory**, development and initial validity journal ofcounseling psychologh.
- Skowron, E.A (2012): **The differentiations of self inventory development and initial**, journal of counseling psychologh. Vol 47,no 2 .
-Lazarus rs, & folkman, s.(1984): **stress, appraisal, and coping** , Ny: springer

Psychological differentiation and its relationship to perceived stress among kindergarten teachers

Tamara Talal Abdullah **Dr.Murooj Adel Khalaf**

Abstract

In her research, the researcher followed the descriptive correlative approach, and to achieve the objectives of the research, the researcher has built a scale of psychological differentiation according to Bowen's theory, 1975, which consisted of (48) paragraphs equally distributed over four areas: (emotional reaction, my attitude as an individual, emotional cutting, social relations), and the perceived stress scale according to the theory of Lazarus and Folkman (Lazarus & Folkman, 1984), which consisted of (48) items equally distributed over four areas: (external (environmental) requirements, personal (internal) requirements, response to stress, and evaluation of stressful situations), and the researcher achieved From the apparent validity of the psychological differentiation scale and the consistency of its paragraphs, and calculating its stability by the re-test method, as the reliability coefficient reached (0.810) and by the Alpha Cronbach method, as the reliability coefficient reached (0.780). The reliability coefficient was (0.890) and by the Alpha Cronbach method, the reliability coefficient was (0.886). The researcher applied the two scales to the research sample of (200) kindergarten teachers in Nineveh Governorate, and the sample was chosen in a simple random way, and the research data was processed by statistical means that fit with the nature and objectives of the current research, and among these means (the T-test for one sample) , T-test for two independent samples, Pearson correlation coefficient).

Key words : Psychological differentiation , relationship to perceived stress .