

Methods of coping with stress and its relationship to empathy

A field study on a sample of kindergarten teachers in Lattakia Governorate

Dr. Laila AL-shareef*

Dr. Wafiq Ali**

Ghaidaa Ghassan Saeed***

(Received 26 / 7 / 2022. Accepted 25 / 10 / 2022)

□ ABSTRACT □

The aim of the current research is to study the levels of empathy and methods of coping with stress among kindergarten teachers, and the relationship between them, and to test the differences in empathy and methods of coping with stress according to the variable number of years of experience.

A sample of (100) teachers was selected from private kindergartens in the cities of Lattakia and Jableh.

The Empathy Scale prepared by Steckal (Steckal, 1994), translated by the researcher, and d scale. Abdullah Muhammad Al-Tariqa as part of his doctoral thesis at Damascus University in (2010 - 2011) for methods of coping with pressures, and the researcher followed the descriptive analytical approach.

The results indicated the presence of an average level of empathy and methods of coping with pressures among kindergarten teachers, and the existence of a positive, statistically significant correlation between empathy and methods of coping with stress, and Methods of coping with stress significant differences in empathy and psychological burnout due to the variable number of years of experience.

Key Words: Empathy - Stress coping methods - Kindergarten female teacher

* Professor , Department of Psychological counseling , Faculty of Education , Tishreen University, Lattakia, Syria.

**Doctor , Department of Comparative Education , Faculty of Education , Tishreen University Tishreen University, Lattakia, Syria.

*** Doctoral student , Kindergarten , Faculty of Education , Tishreen University Tishreen University, Lattakia, Syria.

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتعاطف دراسة ميدانية على عينة من معلمات رياض الأطفال في محافظة اللاذقية

د. ليلى الشريف*

د. وفيقة علي**

غيداء غسان سعيد***

(تاريخ الإيداع 26 / 7 / 2022. قبل للنشر في 25 / 10 / 2022)

□ ملخص □

هدف البحث الحالي إلى دراسة مستويات التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال، والعلاقة بينهما، واختبار الفروق في التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة. تم اختيار عينة مكونة من (100) معلمة من الروضات الخاصة في مدينتي اللاذقية وجبلة. تم استخدام مقياس التعاطف من إعداد ستيكال (Steckal, 1994) ترجمة الباحثة، ومقياس د. عبد الله محمد الضريبي ضمن رسالته لنيل درجة الدكتوراه في جامعة دمشق عام (2010 - 2011) لأساليب مواجهة الضغوط، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي. أشارت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط، ووجود فروق دالة إحصائياً في التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة.

الكلمات المفتاحية: أساليب مواجهة الضغوط - التعاطف - معلمة رياض الأطفال

*أستاذة - قسم الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية

**دكتورة - قسم التربية المقارنة - كلية التربية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية

***طالبة دكتوراه - رياض أطفال - كلية التربية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية

مقدمة:

تُعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة، وما هي إلا رد فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة النواحي حتى صار عصرنا الحالي يطلق عليه عصر الضغوط، وكما أشار (Selye 1976) فإن الإنسان في كل الأزمنة وفي كل الأوقات يعايش الضغط وإن كان بدرجات متفاوتة، وأن الخلو التام من الضغط يعني الموت. وإذا كانت الضغوط تعد أمراً حتمياً لا يمكن تجنبه في الحياة فإن مستوى الضغط يختلف بين الأفراد حسب الموقف الذي يوجد فيه كل فرد مما يؤثر على اتزانه الانفعالي، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب وحاجات في حدود قدرة الشخص وإمكاناته واستطاع تحقيقها يحدث التكيف.

أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق طاقة وقدرة احتمال الفرد عليها فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب، وعلى هذا فإن الضغوط عند حد معين تعتبر قوة دافعة نحو تحقيق الهدف، وبالتالي يكون الفرد قادراً على التكيف، أما إذا تجاوزت ذلك الحد فإنها تصبح خطرة ومهددة.

ولمعلمة رياض الأطفال أهمية خاصة في حياة الأطفال فهي تلعب دوراً كبيراً في توجيههم وإكسابهم المعارف والخبرات أثناء وجودهم في الروضة، بالإضافة إلى أنها تلعب دور الأم البديلة للطفل. فلا بد أن يتم اختيارها على مستوى دقيق من حيث المؤهلات الأكاديمية والمهنية بأصول التعامل مع الأطفال وفنون ومهارات التدريب المختلفة حتى تستطيع تحقيق الرعاية الشاملة السليمة لنمو الطفل (خضر، 2008).

وعندما يتم الحديث عن مهنة التدريس غالباً ما يتم تجاهل الأساسيس، لكن مهنة التدريس وخصوصاً في مجال رياض الأطفال لا تتم بدون عاطفة تدفع الأفراد وتحرضهم لاختيار هذه المهنة التي تعبر عن رغبة نابغة من القلب والعقل لمساعدة الأطفال في تحقيق النمو الطبيعي والسليم.

وفيما يتعلق بالتدريس فإن التعاطف رد فعل عاطفي إزاء ضعف الأطفال يثير لدى المعلم الرغبة تعويضه بالمعرفة وتنشيط النظام داخل عقول الأطفال؛ فالتعاطف هو أساس الصبر الضروري للمعلمين؛ إنه ما يمنهم من احتقار التلاميذ أو استصغارهم تكون مجهودات هؤلاء ناقصة أو خاطئة، ويسمح على العكس من ذلك بإبراز التسامح والفهم (باتير وكانون، 2002).

حيث أن التعاطف Empathy خاصية إنسانية لفهم معاناة الآخر تتضمن مشاعر الاهتمام Caring والرعاية Concern والمشاركة الوجدانية للأفراد الذين يمرون بخبرات المعاناة والرغبة في عمل أي شيء لهم؛ وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم وألامهم وهو يتضمن حساسية الفرد للخبرات المؤلمة ورغبة عميقة لتخفيف هذه المعاناة.

وإنَّ كيفية تعلم الفرد التعاطف مع الآخرين يعتمد إلى درجة كبيرة على ظروف البيئة الاجتماعية، فبعض البيئات تشجع التعاطف، في حين تقيد بيئات أخرى من فرص تعلم التعاطف، وإنَّ التعاطف مع الآخرين يمكن الطفل من أن يصبح كائناً اجتماعياً مؤثراً في المجتمع، كما أظهرت دراسة (كوبرك) أن التعاطف يتعزز عند الأسر التي تشجع المشاركة في القرارات، وإسناد المسؤوليات للأطفال، ومعاملة الأطفال بحنان وعطف، فضلاً عن التنويه لهم بعواقب أفعالهم وسلوكهم تجاه الآخرين. (Goertz & Simon, 2010).

وقد أشار ماكس شيلر Max Scheler إلى أن التعاطف يتضمن عنصراً جمالياً وغريزياً وأخلاقياً ويمثل العنصر الغريزي غريزة التقليد، والعنصر الأخلاقي يثبت به المرء انتباهه إلى مشاعر سواه، ويتجلى في الفرح بلذة الآخر،

والعنصر الجمالي يتجلى في أن التعاطف لا يحدث إلا إذا توافرت القدرة على تخيل الحياة النفسية للآخر (العوا، 2012).

وإن كثرة المهام المترتبة على معلمة رياض الأطفال تزيد من الضغوط النفسية التي تعاني منها؛ لكن الضغوط النفسية في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية؛ وذلك لتحفيز الفرد ودفعه إلى الإنجاز وتحقيق النجاح غير أن الضغوط الزائدة عن الحد في مجال عمل معلمة رياض الأطفال قد تقضي على مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة النفسية والجسدية، وقد يؤدي إلى تفاقم الوضع وحدوث الضغوط النفسية (البنتال، 1999).

مشكلة البحث:

يُعتبر الضغط النفسي من بين أكثر المشكلات التي تواجه الأفراد في مختلف المجتمعات الحديثة، حيث يعتبر من الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً لإلحاقه الضرر بمئات الملايين من الشعوب والتي يعبر عنها من خلال التوتر والقلق وعدم الاستمتاع بحياة والقناعة بالشيء الإيجابي الذي يمتلكه الفرد، بالإضافة إلى نقص تقدير الذات والإحساس بالذنب دون مبرر حقيقي، مع نقص في المشاركة والأداء والنشاط اتجاه مختلف الواجبات سواء الشخصية أو التي تخص الآخرين.

فالضغوطات النفسية ترافق الإنسان في مختلف مراحل حياته وفي جميع الظروف سواء في الفرح أو العكس وهي ترافقه من الاستيقاظ إلى النوم كما تتماشى معه أينما كان في منزله أو مكان عمله وقد لا يستطيع التخلص منها حتى وهو نائم إذ يمكن معاشتها حتى في الأحلام، كيف هذا وأن طموحات الإنسان وأهدافه واسعة ومتزايدة للبحث عن المزيد في المعرفة.

وقد أوضحت الدراسات والأبحاث أيضاً، أن الضغوط النفسية والمواقف والخبرات المؤلمة والمحبطة التي يتعرض لها الإنسان، تقوده إلى العديد من الاضطرابات المعرفية والانفعالية والسلوكية والسيكوسوماتية، التي يمكن أن تعوق الفرد وتجعله غير قادر بالقيام بمسؤولياته في المجالات الاجتماعية والأسرية والمهنية والأكاديمية (عبد العزيز، 2010).

وتعد معلمة رياض الأطفال النموذج الذي يحتذي به الطفل في أفعاله وأقواله فهي المعين له للتوافق مع البيئة التي تحيط به وتساهم في إكسابه المهارات والخبرات المختلفة وتشعره بالراحة والسعادة وتوفر المناخ النفسي الملائم لعملية التعليم، ويمكن القول إن بيئة رياض الأطفال تساهم في تحقيق النمو السليم للطفل، وتعد معلمة رياض الأطفال العمود الفقري والدور المركزي في تحقيق التربية السليمة بما تملكه من قدرات وإمكانات خلاقة وقدرة على اكتشاف الطفل وطاقاته الداخلية.

إن برامج رياض الأطفال ونشاطاتها اليومية وأهدافها التربوية لا يمكن إنجازها إلا بواسطة المعلمة المتخصصة الواعية لمتطلبات الطفولة المبكرة واحتياجاتها الأساسية، والفاهمة لدور التربية في مرحلة رياض الأطفال (بسيسو، 1999).

وتشير الاتجاهات الحديثة في أدبيات مرحلة ما قبل التعليم المدرسي إلى اتساع وظائف رياض الأطفال في المجتمعات المعاصرة لتغطي العديد من جوانب النمو بوظائف لم يتم التطرق إليها من قبل؛ ولكي تقوم معلمة رياض الأطفال بمهامها الأساسية في الرياض فإن عليها أداء مجموعة من الأدوار التي تتطور حسب سير العملية التعليمية والتربوية والسلوكية من تنظيم بيئة وإدارة موقف تعليمي إلى إدارة وإعطاء تعليمات ثم تنتقل إلى إدارة مجموعات وغيرها من الوظائف التي تتطور باستمرار (فرماوي، 2004).

فالتفاعل بين المعلمة والأطفال من خلال الاتصال والتواصل داخل الرياض يسمح للمعلمة بالقيام بأدوار ومهام تربوية كثيرة أثناء تفاعلها مع الطفل؛ فالمعلمة هي المسؤولة عن كل ما يتعلق بالطفل بالإضافة إلى أنها توجه نشاطه وسلوكه، ومن أهم جوانب تفاعل المعلمة مع الأطفال الجانب العاطفي؛ فالطفل يحتاج إلى مناخ يشعرون فيه بالتعاطف والمشاركة الوجدانية ويحتاجون إلى ضرورة تفهم المعلمة لجوانب ضعفهم واحتياجات نموهم في هذه المرحلة الحساسة. ويشير (باتير وكانون، 2002) إلى أنه من دون الإحساس بالتعاطف لا يمكن أن يكون هناك ممارسة ناجحة لفن التدريس، وإن التعاطف لا يعني أن يُعد الأطفال غير مسؤولين عن نتائجهم بل ينتج عن تفهم المعلمة للصعوبات التي تواجه الأطفال والاعتراف بها وتحديدها، بالإضافة إلى تشجيعهم ومكافأتهم.

ويشير كل من (تينا 2004، Tina؛ جاسون 2007، Jason؛ ويليسن 2007، Yalcin) إلى أن المعلمين يتعرضون لخبرات ومواقف سلبية متنوعة ترتبط بعملية التدريس وتنعكس على اتجاهاتهم وعواطفهم نحو الطلاب والعمل وقدرتهم على تحقيق التعاطف والمشاركة الوجدانية، وبالتالي تؤثر على قدراتهم على الإنجاز وتسبب لهم الضغط النفسي. كما يتفق كل من (دافيس 2003، Davis؛ وزو ووين 2007، Zhou & Wen) إلى أن آثار الضغط النفسي ضمن العمل في المدرسة تنعكس سلباً على العملية التربوية ككل؛ حيث يؤدي إلى تدهور الأداء وبالتالي يؤثر على أداء المدرسة ونتائج الطلاب، مما قد يفرض الحاجة إلى معلمين بديلين ويكون ذلك على حساب أداء الطلاب مما ينعكس على المجتمع ككل.

ونظراً لأهمية الدور الذي تقوم به معلمة رياض الأطفال في رعاية الأطفال في هذه المرحلة العمرية وأهمية تحقيق التفاعل السليم بينها وبين الأطفال وكثرة المهام الملقاة على عاتقها، تتحدد مشكلة البحث بالتساؤل التالي:

ما طبيعة العلاقة بين التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال؟

أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث الحالي من النقاط التالية:

- أهمية مهارة التعاطف في عمل معلمة رياض الأطفال فهي تساعد بتفهم مشكلات الأطفال والتنبؤ بردود أفعالهم.
- أهمية دراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط لما لهذه الضغوط من آثار سلبية في العملية التربوية فهو يؤثر في أداء معلمة رياض الأطفال مما يؤثر بدوره على الأطفال.
- أهمية الفئة المستهدفة من البحث فالعمل في رياض الأطفال مهنة في غاية الحساسية تحتاج إلى خصائص شخصية وتدريب دقيق، كما أن معلمة رياض الأطفال تشارك مع الأسرة بشكل كبير في بناء القاعدة النفسية والمعرفية الأساسية للطفل.
- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في معرفة مستويات التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال.
- بناءً على النتائج يمكن بناء وتصميم البرامج التي تهدف إلى تنمية مهارة التعاطف لدى معلمات رياض الأطفال نظراً لأهمية هذه المهارة في تحقيق التفاعل والتواصل الأمثل بينها وبين الأطفال، وبناء برامج للتخفيف من مستويات الضغوط نظراً لآثارها السلبية على دافعية معلمة رياض الأطفال.
- تشجيع تطبيق مثل هذا البحث بمتغيرات جديدة ومتنوعة لما له أهمية على أداء وتحسين قدرات معلمات رياض الأطفال في تطبيق الأدوات والوسائل الأكثر نجاحاً في مواجهة الضغوط واستخدام مهارة التعاطف بشكلها الأمثل.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ما مستويات مهارة التعاطف لدى معلمات رياض الأطفال.
- ما مستويات أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال.
- ما الأسلوب السائد لمواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال.
- دراسة علاقة التعاطف بأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال.
- دراسة الفروق في مهارة التعاطف تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.
- دراسة الفروق في أساليب مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

أسئلة البحث:

- ما مستويات مهارة التعاطف لدى معلمات رياض الأطفال؟
- ما مستويات أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال؟
- ما هو الأسلوب السائد لمواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال؟

فرضيات البحث:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين مهارة التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في مهارة التعاطف تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في أساليب مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

حدود البحث:

- الحدود الزمنية: تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني والأول من العام الدراسي 2022/2021.
- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في رياض الأطفال الخاصة في مدينتي اللاذقية وجبلة.
- الحدود البشرية: تتمثل في إجابات أفراد عينة البحث من معلمات رياض الأطفال في مدينتي اللاذقية وجبلة.
- الحدود العلمية: تتمثل في دراسة مستويات التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط، وعلاقة التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط، والفروق في هذين المتغيرين في ضوء متغير عدد سنوات الخبرة.

مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

- أساليب مواجهة الضغوط Stress coping methods: عرفت أمل أبو عزام (2005) بأنها هي استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتكيف معها (أمل، 2005).
- أساليب مواجهة الضغوط إجرائياً: هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في هذا البحث.
- التعاطف Empathy: هو استجابة لتحسين الخبرة الانفعالية للآخر أو استجابة انفعالية متنوعة للخبرات المدركة عند الآخرين (Mahrabian & Epstein, 1992).
- التعاطف إجرائياً: هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف المستخدم في هذا البحث.

- **معلمة رياض الأطفال Kindergarten Female Teacher:** شخصية تربوية تم اختيارها بعناية بالغة من خلال مجموعة من المعايير الخاصة بالسمات والخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية والأخلاقية والانفعالية المناسبة لمهنة تربية الطفل حيث تلقت إعداداً وتدريباً تكاملياً في كليات جامعية لتتولى مسؤوليات العمل التربوية في مؤسسات تربية ما قبل المدرسة (عبد الرؤوف، 2008).
- **معلمة رياض الأطفال إجرائياً:** المعلمات المؤهلات أكاديمياً وفنياً العاملات في رياض الأطفال الخاصة في مدينتي اللاذقية وجبلة وتعملن على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية للارتقاء بالطفل إلى أقصى درجات النمو.

الإطار النظري:

1- التعاطف: يعكس الأصل اللاتيني لكلمة التعاطف (compassion) (المعانة مع) قيم مهنة التدريس، فهو يوحى بالتجربة والافتسام، فالمعلمون يقتسمون مع تلامذتهم إحساساً بالإحباط والندم والمعاناة أمام المشاكل والمجهودات الواجب القيام بها، وهذا الافتسام غير المباشر يمر من خلال تذكر الصعوبات التي واجهوها عندما كانوا هم أنفسهم تلاميذ (باتير وكانون، 2002).

تختلف وجهات النظر المفسرة للتعاطف فنظرية التحليل النفسي تفسر التعاطف على أنه عبارة عن توحيد، والتوحد هو نشاط لاشعوري مبني على الغريزة ومشروط بالخبرات الطفولة، ويرى فرويد أن التعاطف هو طريقة للتواصل والفهم؛ لأنه يربط مع الشعور بالتشابه أو التماثل (العبيدي، 2011)، ويشير التعاطف عند روجرز Rogers إلى المحاولة بواسطة وعي الذات للشخص لفهم الخبرات الإيجابية والسلبية غير المفهومة في ذات الشخص الآخر، والجانب المهم في هذه العملية هو دقة التعاطف لأن الهدف من التعاطف هو تقديم الفهم للطرف الآخر وهو يعتمد على استخدام الخيال (Rogers, 1957)، أما تيودور لبس Theodore Lipps فيرى أن التعاطف ناتج عن استجابة تقليدية؛ فعندما يلاحظ شخص ما أن شخصاً آخر واقع تحت تأثير شعور ما فإنه يقلده مع تغيير بسيط بالوضع، وهو معرفته بمشاعر الآخرين وشخصياتهم (العاسمي 2015).

1-أساليب مواجهة الضغوط: تعود بداية ظهور هذا المصطلح إلى بدايات القرن السابع عشر، ولكنه برز على نحو واضح في هذا العصر، وأصبح يشير إلى عملية مواجهة مشاق الحياة والمشاعر السلبية التي تنبئها هذه المشاق، فقد استعير مصطلح الضغوط من الفيزياء، حيث تعرف الضغوط فيزيائياً بأنها ضغط أو جهد شديد يقع على البدن (علي، 2002)، أما الدلالة السياقية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق والقهر والاضطرار، كما تعني الزحمة والشدة والمجادلة بين الدائن والمدين، ومن معاني هذه الكلمة الدلالة على الرجل الضعيف في رأيه ما يؤثر في علاقته ووضعه بالآخرين (إبراهيم وآخرون، 1985).

2-بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية: رأت الباحثة أن مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة عبارة عن أساليب تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم، فالبعض يستخدمون أساليب دفاعية شعورية والبعض يستخدمون أساليب شعورية، وبناءً على ذلك تستعر الباحثة بعض هذه الأساليب الفعالة بشكل مفصل:

التصدي للمشكلة (المواجهة الفعالة): وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية، ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التكيف والاتزان أو تحقيق الأهداف الآتية، يحتوي هذا الأسلوب على ثلاث عمليات هي: التعامل النشط، كف الأنشطة المتنافسة، الكب "التريث"، **ضبط النفس:** يلجأ بعض الناس إلى هذا الأسلوب عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة لكي تتولد

لديهم مشاعر قوية نابغة من العقل، فهم يعالجون الموقف بقوة إرادة رغم التوتر والإثارة، أسلوب إعادة البناء المعرفي: يشمل السلوكيات التي تتطلب التفكير والنشاطات المعرفية المتعددة مثل حل المشكلات، وضبط الذات، والتقييم الإيجابي، حيث يتقبل الفرد ممن خلالها الواقع الأساسي للموقف، ولكن بإعادة بنائه ليكتشف شيئاً مفضلاً في هذا الموقف، أسلوب حل المشكلات: إن الضغط النفسي يمكن أن ينشئ من حل المشكلة الغير فعال، أسلوب المساندة الاجتماعية: هي معلومات تقود الشخص إلى الاعتقاد بأنه يحظى بعناية الآخرين ومحبتهم وتقديرهم واحترامهم، وأنه جزء من شبكة تواصل والتزامات متبادلة، وهذه العلاقة يمكن أن توفر وسائل مهمة لمواجهة الضغط النفسي، حيث وجد الباحثون أن المساندة الاجتماعية تمكن الأفراد من مواجهة كافة المستويات من الضغوط، وتجعلهم قادرين على مواجهة الضغط بشكل أفضل. (رنيم، 2017).

3- إدارة الضغط النفسي: إن إدارة الضغوط هي أساليب أو استراتيجيات أو برامج تقدم بأشكال مختلفة وبوسائل متعددة للأفراد المضغوطين فعلاً أو المعرضين للضغوط، ومن ثم فهي تقتضي أن يتدرب هؤلاء الأفراد على كيفية استخدامها للتخفيف أو التخلص من الآثار السلبية للضغوط. (يوسف، 2004)، فالهدف من إدارة الضغط النفسي ليس خفضه بشكل كلي وتام، فلقد أظهرت البحوث أن الإنجاز والكفاءة تتحسن لدى الإنسان مع زيادة مستوى الضغط النفسي، إلا إذا أصبحت الضغوط ذات مستوى عالٍ جداً (الدحادنة، 2010).

4- أسباب حدوث الضغوط لدى معلمة الروضة: حدد الباحثون عوامل عديدة تؤدي إلى ضغط كبير تعاني منه معلمة الروضة خصوصاً إذا كانت مبتدئة، خاصة إذا لم يكن هناك دعم من المشرفين والمدراء (Schlichtel, Yssel & Merbler, 2005)، ومن بين العوامل المسببة للضغوط لدى المعلمة تدخل أولياء أمور الأطفال في عملها؛ فكثير من الآباء يجادلون المعلمات في عملهن ويشكون في قدراتهن وكفاءتهن مما يهز ثقة المعلمة بنفسها ويقلل من كون مهنة التعليم ذات أهمية، كما تؤدي هذه الضغوط إلى سلب المعلمة هويتها المهنية المتخصصة دون غيرها من المهن الأخرى في المجتمع فالمعلمة تصاب بالضغط النفسي في ظل العوائق التي تحول دون قيامها بمهمتها المهنية بشكل كامل مما يصيبها الإحباط وضعف الدافعية (محمد، 2008)، ويمكن إجمال هذه الأسباب في:

أسباب شخصية: تلعب سمات شخصية المعلمة دوراً في حدوث الضغوط فالمعلمة التي تتفانى في عملها وترغب في تحقيق أهدافها بأعلى درجة من النجاح تتعرض لظاهرة الضغوط أكثر من غيرها، أسباب اجتماعية: يتوقع المجتمع من المعلمة أن تقوم بدور أكبر في تربية النشء دون النظر إلى أن هناك مدخلات متعددة تؤدي دورها في تكوين شخصية المعلمة، مثل مدى الكفاءة المهنية للمعلمة، ومدى توافر روح التعاون والمحبة بين المعلمات وغيرها من العوامل، أسباب وظيفية: تتعلق هذه المجموعة من العوامل بمدى ما يستطيع هذا العمل تأمينه للمعلمة من حاجات معيشية أساسية (كالمسكن، والتأمين الصحي...) وهذه الحاجات لها أهميتها في تكوين شخصية سوية تتمتع باحترام الذات والاستقلالية (الخرابشة وعريبات، 2005)، ومهما كانت أسباب الضغوط فإنها تجعل من بيئة العمل جواً ضاغطاً يؤثر سلباً في تفاعلاتها وعلاقاتها داخل الروضة ونقص القدرة على العمل والإجتهاد النفسي والبدني.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

(1) دراسة أحمد (2004) مصر

عنوان الدراسة: العلاقة بين التعاطف والرضا المهني لدى الأخصائي النفسي المدرسي.

▪ **هدف الدراسة:** هدفت إلى دراسة العلاقة بين التعاطف والرضا المهني لدى الأخصائي النفسي المدرسي والفروق في كل منهما في ضوء متغيرات الجنس وعدد سنوات الخبرة، **عينة الدراسة:** وتكونت عينة الدراسة من (108) من الأخصائيين النفسيين التربويين في القاهرة، **أداة ومنهج الدراسة:** واستخدمت الباحثة مقياس التعاطف من إعدادها ومقياس الرضا عن العمل من إعداد محمد نصر (1999)، واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، **نتائج الدراسة:** وأشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين التعاطف والرضا عن العمل، وعدم وجود فروق في المتغيرين تعزى للجنس أو عدد سنوات الخبرة.

(2) دراسة مريم (2006) سوريا

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض.

▪ **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج نفسي- تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية.

▪ **عينة الدراسة:** عينة من الممرضات قوامها (204) ممرضة، **أداة الدراسة:** وقد استخدمت الباحثة إضافة إلى البرنامج التدريبي عدداً من المقاييس وهي: مقياس مصادر الضغوط النفسية المهنية، وقائمة الأعراض النفسية المهنية، مقياس أساليب التعامل مع الضغوط، واختبار روتر لتكملة الجمل الناقصة، **نتائج الدراسة:** وقد توصلت الدراسة إلى عدد من أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات "دراسة ميدانية على عينة النتائج منها: أن الممرضات تعاني مستوى متوسطاً من الضغوط، كما أشارت إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً من قبل الممرضات هي بالترتيب: حل المشكلة، طلب الدعم الاجتماعي، الاستسلام والإذعان، وأقلها استخداماً: التعبير عن المشاعر، والانشغال الذاتي، كما أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية.

(3) دراسة صالح (2014) مصر

عنوان الدراسة: التعاطف لدى معلمات رياض الأطفال (حكومي، أهلي) في مدينة الديوانية.

▪ **هدف الدراسة:** بناء مقياس التعاطف لدى معلمات رياض الأطفال والتعرف على التعاطف لديهم والفروق تبعاً لنوع الدراسة (أهلي، حكومي)، **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (257) معلمة، **أداة الدراسة:** استخدمت الباحثة مقياس مصادر ضغوط العمل وسبل مواجهتها من إعدادها، **نتائج الدراسة:** توصلت الباحثة إلى المعلمات لديهن تعاطف وأن معلمات الحكومي لديهن تعاطف أكثر من معلمات الأهلي.

(4) دراسة هلال وأبو حمزة (2018) مصر

عنوان الدراسة: التعاطف المعرفي والوجداني كما يدركه الآباء والمعلمون وعلاقته بالسلوك العدواني لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

▪ **هدف الدراسة:** هدفت إلى دراسة دور بعض المعارف الاجتماعية كالتعاطف المعرفي والوجداني في تنظيم السلوك العدواني، وهدفت كذلك إلى محاولة بحث تأثير نوع الجنس على التعاطف المعرفي والوجداني، **عينة الدراسة:** وتكونت العينة من (83) من تلاميذ المرحلة الإعدادية (43 ذكور) (40 إناث) ووالديهم أو معلمهم، **أداة ومنهج الدراسة:** وتم استخدام مقياس التعاطف لقياس التعاطف المعرفي والوجداني (إعداد الباحث، 2017)، ومقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين والشباب (أمال باظة، 2007)، وتم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، **نتائج الدراسة:** وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين درجات التعاطف المعرفي والسلوك العدواني، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين درجات التعاطف الوجداني والسلوك العدواني، وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود تأثير دال إحصائياً لنوع

الجنس على إدراك الوالدين والمعلمين لدرجة التعاطف المعرفي، ووجود تأثير دال إحصائياً لنوع الجنس على إدراك الوالدين والمعلمين للتعاطف الوجداني، ووجود تأثير دال إحصائياً لنوع الجنس على إدراك الوالدين لدرجة السلوك العدواني، وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود تأثير لتقييم الوالدين والمعلمين لدرجة التعاطف المعرفي على درجة السلوك العدواني، ووجود تأثير لتقييم الوالدين والمعلمين لدرجة التعاطف الوجداني على درجة السلوك العدواني لدى أفراد عينة الدراسة.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

(1) دراسة بيك Peck (2012) الولايات المتحدة الأمريكية
Preschool teachers' perspectives of empathy and parent-teacher partnership in early childhood education.

وجهات نظر معلمي رياض الأطفال في التعاطف والآباء والمعلمين الشراكة في تعليم الطفولة المبكرة.
هدف الدراسة: هدفت إلى دراسة العلاقة بين التعاطف والشراكة في سياق اللجنة الاقتصادية لأوروبا، عينة الدراسة: عينة مكونة من (18) معلماً لرياض الأطفال، أداة ومنهج الدراسة: (23) مقابلة نوعية، نتائج الدراسة: تم تحليل المقابلات لفهمها وتفسيرها التعاطف في علاقات المعلمين مع الأطفال والأسر واستكشاف وجهات نظر التعاطف والقدرة التعاطفية لمعلمي الطفولة المبكرة على الشعور وفهم تجارب الأطفال والأسر، لتوصيل هذا الفهم، ومن ثم فإن الاستجابة للمساعدة في تلبية احتياجاتهم تتطلب توفراً عاطفياً وسريع الاستجابة معلمون، ويجب أن يكون المعلمون على استعداد للتعامل مع الأطفال والأسر بشكل عاطفي مستوى، وعندما يفعلون ذلك، يبلغون عن علاقات أكثر إيجابية مع الأطفال والشراكات مع الوالدين والعائلات، ويحتاج مجال تعليم الطفولة المبكرة إلى المساعدة في تدريب المعلمين ليكونوا قادرين على ذلك، وتستجيب بشكل تعاطفي لاحتياجات الأطفال والأسر وكذلك للتركيز على الحفاظ على الذات المهارات اللازمة لتجنب الإرهاق مثل تنوع واحتياجات الأطفال والأسر التغير السريع.

(2) دراسة روزيتش وفوركابيتش Vorkapić and Ružić (2013) كرواتيا
Measuring empathy among future preschool teachers (kindergarten teachers): implications for a study program modification.

قياس التعاطف لدى معلمي مرحلة ما قبل المدرسة في المستقبل (معلمات رياض الأطفال): الآثار المترتبة على تعديل برنامج الدراسة.

هدف الدراسة: هدفت إلى دراسة التعاطف كمنشأة متعددة الأبعاد تتكون من أربعة أبعاد: الخيال ، أخذ المنظور ، القلق التعاطفي والضيق الشخصي بين معلمي رياض الأطفال في المستقبل وعلاقتهم مع عمر الطلاب والسنة الأكاديمية، عينة الدراسة: عينة مكونة من (100) طالب من الرعاية والتعليم المبكر ومرحلة ما قبل المدرسة في كلية المعلمين في ريجيكا، أداة ومنهج الدراسة: مؤشر التفاعل التعاطفي بين الأشخاص لـ (Davis, 1980)، نتائج الدراسة: أظهرت النتائج مستويات أعلى في جميع أبعاد التعاطف بين معلمي رياض الأطفال في المستقبل مقارنة بالطلاب الآخرين، إلى جانب ذلك، تم تحديد الارتباطات السلبية ذات الدلالة الإحصائية بين سنة الدراسة والاهتمام التعاطفي.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة:

تم عرض مجموعة من الدراسات السابقة التي كانت محاورها الأساسية التعاطف وجوانب متعددة عن الضغوط وأساليب مواجهتها، وكانت أهم النتائج مما توصلت إليه دراسة أحمد (2004) إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين

التعاطف والرضا عن العمل، وعدم وجود فروق في المتغيرين تعزى للجنس أو عدد سنوات الخبرة، وقد توصلت دراسة مريم (2006) إلى عدد من أساليب مواجهة الضغوط وهي بالترتيب: حل المشكلة، طلب الدعم الاجتماعي، الاستسلام والإذعان، وأقلها استخداماً: التعبير عن المشاعر، والانفعال الذاتي، كما أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية، وبيّنت دراسة صالح (2014) أن معلمات رياض الأطفال لديهن تعاطف وأن معلمات الحكومي لديهن تعاطف أكثر من معلمات الأهلي، وأشارت دراسة هلال وأبو حمزة (2018) إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين درجات التعاطف المعرفي والسلوك العدواني، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين درجات التعاطف الوجداني والسلوك العدواني، وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود تأثير دال إحصائياً لنوع الجنس على إدراك الوالدين والمعلمين لدرجة التعاطف المعرفي، ووجود تأثير دال إحصائياً لنوع الجنس على إدراك الوالدين والمعلمين للتعاطف الوجداني، ووجود تأثير دال إحصائياً لنوع الجنس على إدراك الوالدين لدرجة السلوك العدواني، وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود تأثير لتقييم الوالدين والمعلمين لدرجة التعاطف المعرفي على درجة السلوك العدواني، ووجود تأثير لتقييم الوالدين والمعلمين لدرجة التعاطف الوجداني على درجة السلوك العدواني لدى أفراد عينة الدراسة، وبيّنت دراسة بيك (Peck, 2012) أهمية دور معلمي رياض الأطفال في توجيه واستقبال العطف مع الأطفال والتعامل الصحيح والإيجابي مع الأهالي لهؤلاء الأطفال، وأشارت دراسة روزيتش وفوركابيتش (Vorkapić and Ružić, 2013) إلى مستويات أعلى في جميع أبعاد التعاطف بين معلمي رياض الأطفال في المستقبل مقارنة بالطلاب الآخرين، إلى جانب ذلك، تم تحديد الارتباطات السلبية ذات الدلالة الإحصائية بين سنة الدراسة والاهتمام التعاطفي.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة البحث وفرضياته، واختيار الأدوات والأساليب الإحصائية المناسبة، وفي مناقشة وتفسير الفرضيات.

وتأتي الدراسة الحالية لتوضيح مستويات التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال، والعلاقة بينهما، واختبار الفروق وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، وهي بذلك من الدراسات الحديثة نسبياً في دراستها لهذه المتغيرات.

(1) منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لجمع البيانات وتحليلها؛ حيث تم جمع البيانات الإحصائية عن مهارة التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال، بتطبيق مقياس التعاطف ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، ودراسة مستوياتهما والعلاقة بينهما والفروق في كل منهما في ضوء متغير عدد سنوات الخبرة.

(2) المجتمع الأصلي للبحث: يتحدّد المجتمع الأصلي للبحث الحالي بمعلمات رياض الأطفال في الروضات الخاصة في مدينتي اللاذقية وجبلة.

(3) عينة البحث:

1- عينة اختبار الفرضيات: تكونت عينة البحث الحالي من (100) معلمة رياض أطفال تم اختيارهنّ بشكل عشوائي من (50) روضة خاصة في مدينتي اللاذقية وجبلة بواقع معلمتين من كل روضة، ويتوزعون وفق الآتي:

الجدول (1): يوضح توزيع أفراد العينة

العدد	المتغير	عدد سنوات الخبرة
50	(5) سنوات أو أقل	
50	أكثر من (5) سنوات	

2- **العينة الاستطلاعية:** تكونت العينة الاستطلاعية من (30) معلمة تم اختيارهن من الروضات الخاصة في مدينتي اللاذقية وجبلة من ضمن المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينته الأساسية، وذلك بهدف التحقق من سلامة الصياغة اللغوية للبنود ووضوحها بالنسبة للمفحوصين، والتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

(4) أدوات البحث:

⑤ مقياس التعاطف من إعداد ستيكال (Steckal, 1994) ترجمة الباحثة:

- **وصف المقياس:** يتكون المقياس من (24) عبارة تتوزع على بعدين، والجدول (2) يوضح توزيع عبارات المقياس:

الجدول (2): توزيع عبارات مقياس التعاطف

أرقام العبارات	البعد
23/21/19/17/15/13/11/9/7/5/3/1	التعاطف مع الذات
24/22/20/18/16/14/12/10/8/6/4/2	التعاطف مع الآخر

مع وجود خمسة بدائل للإجابة (لا تنطبق أبداً/ لا تنطبق إلى حد كبير/ تنطبق أحياناً/ تنطبق غالباً/ تنطبق دائماً) تأخذ الأوزان (5/4/3/2/1) على التوالي وتعكس الأوزان في العبارات السلبية، وهي ذات الأرقام (22/19/18/16/14/11/10/9/7/6/4/3).

- **الخصائص السيكومترية للمقياس:**

أولاً: صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين والصدق البنوي والتحليل العاملي.

❖ **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية من أقسام الإرشاد النفسي وتربية الطفل لإبداء آرائهم حول سلامة الصياغة اللغوية للعبارات وملاءمتها للبيئة، ونتج عن عملية التحكيم تعديل بعض عبارات المقياس، والجدول (3) يوضح العبارات التي تم تعديلها.

الجدول (3): العبارات التي تم تعديلها في مقياس التعاطف

قبل التعديل	بعد التعديل
عندما أنزعج من حدوث شيء ما فأنا أفكر فيما كنت أود أن يحدث	عندما أتضايق من الكيفية التي سار بها حدث ما، فإنه من المفيد أن أفكر فيما كنت أود أن يحدث
أنا أتأكد من فهمي لمشاعر الآخر بشكل صحيح من خلال سؤاله عن ذلك	عندما أحاول أن أفهم شخص ما، فأنا أخمن ما يشعر به ثم أتأكد من ذلك معه
أنا أقدم النصيحة فوراً عندما أستمع لمخاوف شخص ما قبل أن يطلبها مني	أحب أن أقدم النصيحة عندما أصغي إلى مخاوف شخص ما قبل أن أسأله إذا كان يرغب بها
إذا انتابني القلق حول موقف ما، فأنا أشغل نفسي بشيء آخر	إذا شعرت بالقلق حول أمر ما فإنه من المفيد صرف انتباهي بالانشغال بشيء ما أو بالتفكير بأمور أخرى
أفضل أن أتخذ إجراء بخصوص موقف معين بدلاً من إضاعة الوقت بالتفكير في مشاعري تجاهه	أفضل التصرف في موقف ما بدلاً من إضاعة الوقت بالتفكير في مشاعري تجاهه
عندما لا أفهم رد فعل شخص آخر، فلا بأس في تخمين ما قد تكون ردة فعله والتحقق من ذلك معه	عندما لا أفهم ردة فعل شخص ما، فإنه من المناسب تخمين ما قد تعنيه ردة فعله ثم التحقق من تخميني معه

❖ **الصدق البنوي:** عن طريق حساب معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية، وحساب معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية، والجدول (4) يوضح النتائج:

الجدول (4)؛ الصدق البنوي لكل بند من بنود مقياس التعاطف وفقاً لمعامل الارتباط مع المقياس الكلي

مقياس التعاطف									
البند	الارتباط	الدلالة	المتوسط	الانحراف المعياري	البند	الارتباط	الدلالة	المتوسط	الانحراف المعياري
1	.664**	.000	3.26	1.006	13	.821**	.000	3.02	1.392
2	.683**	.000	3.06	1.202	14	.664**	.000	3.26	1.006
3	.768**	.000	3.44	1.296	15	.867**	.000	3.18	1.438
4	.821**	.000	3.02	1.392	16	.819**	.000	3.32	1.285
5	.664**	.000	3.26	1.006	17	.689**	.000	3.08	1.307
6	.887**	.000	3.18	1.438	18	.818**	.000	3.08	1.496
7	.819**	.000	3.32	1.285	19	.733**	.000	3.46	1.281
8	.664**	.000	3.26	1.006	20	.824**	.000	3.08	1.412
9	.683**	.000	3.06	1.202	21	.570**	.000	3.30	1.035
10	.768**	.000	3.44	1.296	22	.835**	.000	3.24	1.408
11	.821**	.000	3.02	1.392	23	.808**	.000	3.36	1.274
12	.664**	.000	3.26	1.006	24	.570**	.000	3.30	1.035
الأبعاد المرتبطة بالمقياس									
		الارتباط		الدلالة		المتوسط			
■ بعد التعاطف مع الذات		.880**		.000		35.83			
■ بعد التعاطف مع الآخر		.857**		.000		35.30			
** دال عند مستوى الدلالة 0.01					* دال عند مستوى الدلالة 0.05				

يتبين من الجدول (4) وجود ارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية، وهذه الارتباطات تتراوح بين (0.570) ، وهي نسب موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 و 0.01)، وبالتدقيق أيضاً بنتائج الأبعاد نجد أن لديهم ارتباط عالي وقريب من الواحد مع المقياس الكلي؛ مما يؤكد لنا الصدق البنوي للمقياس.

ثانياً: ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ والثبات بالتجزئة النصفية، والجدول (7) يوضح النتائج:

الجدول (7)؛ ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس التعاطف

ألفا كرونباخ		التجزئة النصفية	
مقياس التعاطف	التعاطف مع الذات	التعاطف مع الآخر	جوثمان
0.768	0.724	0.722	0.673
			سبيرمان براون
			0.675

نستنتج من نتائج اختبار ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي أن المقياس يتمتع باتساق داخلي قوي نظراً لنتيجة المقياس الكلية وهي (0.768)، ونتائج الأبعاد وهي (0.724) و (0.722) وجميعها موجبة وقريبة من الواحد وتؤكد جودة الاتساق الداخلي للمقياس، ونستنتج من نتائج اختبار جوثمان للتجزئة النصفية لمقياس التعاطف أن المقياس يتمتع باتساق داخلي قوي نظراً لنتيجة المقياس الكلية وهي (0.675) لسبيرمان براون و (0.673) لجوثمان للتجزئة النصفية والتي كانت نتائج جميعها موجبة وقريبة من الواحد.

⊕ مقياس عبد الله محمد الضريبي (2010 - 2011) لأساليب مواجهة الضغوط:

■ وصف المقياس: يتكون المقياس من (30) عبارة موزعة على سبعة أبعاد، والجدول (8) يوضح توزيع عبارات المقياس:

الجدول (8)؛ توزع عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط

البعد	أرقام العبارات
أسلوب المواجهة والتحدي	5/4/3/2/1
أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	10/9/8/7/6
أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة	14/13/12/11
أسلوب لوم الذات والآخرين	18/17/16/15
أسلوب التمني	22/21/20/19
أسلوب الهروب والتجنب	26/25/24/23
أسلوب التنفيس الانفعالي	30/29/28/27

مع وجود خمسة بدائل للإجابة (لا تنطبق أبداً/ لا تنطبق إلى حد كبير/ تنطبق أحياناً/ تنطبق غالباً/ تنطبق دائماً) تأخذ الأوزان (5/4/3/2/1).

■ الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق البنوي:

الصدق البنوي: عن طريق حساب معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية، وحساب معامل ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية، والجدول (9) يوضح النتائج:

الجدول (9)؛ الصدق البنوي لكل بند من بنود مقياس أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لمعامل الارتباط مع المقياس الكلي

مقياس أساليب مواجهة الضغوط									
البند	الارتباط	الدلالة	المتوسط	الانحراف المعياري	البند	الارتباط	الدلالة	المتوسط	الانحراف المعياري
1	.699**	.000	3.16	1.106	16	.639**	.000	3.12	1.223
2	.683**	.000	3.06	1.202	17	.733**	.000	3.46	1.281
3	.768**	.000	3.44	1.296	18	.824**	.000	3.08	1.412
4	.821**	.000	3.02	1.392	19	.570**	.000	3.30	1.035
5	.664**	.000	3.26	1.006	20	.838**	.000	3.25	1.428
6	.862**	.000	3.39	1.238	21	.547**	.000	3.79	1.175
7	.819**	.000	3.32	1.285	22	.631**	.000	3.45	1.149
8	.689**	.000	3.08	1.307	23	.476**	.000	3.58	1.165
9	.818**	.000	3.08	1.496	24	.567**	.000	3.01	1.202
10	.733**	.000	3.46	1.281	25	.661**	.000	2.11	.665
11	.824**	.000	3.08	1.412	26	.347**	.000	2.33	.954
12	.570**	.000	3.30	1.035	27	.731**	.000	3.62	1.254
13	.835**	.000	3.24	1.408	28	.316**	.000	3.06	1.062
14	.808**	.000	3.36	1.274	29	.545**	.000	3.82	1.306
15	.570**	.000	3.30	1.035	30	.531**	.000	3.57	1.225
الأبعاد المرتبطة بالمقياس									
■ أسلوب المواجهة والتحدي					الارتباط		الدلالة		المتوسط
					.970**		.000		14.67
■ أسلوب طلب المساعدة من الآخرين					.950**		.000		14.60
■ أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة					.909**		.000		11.67
■ أسلوب لوم الذات والآخرين					.959**		.000		11.47
■ أسلوب التمني					.916**		.000		12.24
■ أسلوب الهروب والتجنب					.954**		.000		11.61
■ أسلوب التنفيس الانفعالي					.947**		.000		11.80
** دال عند مستوى الدلالة 0.01					/		* دال عند مستوى الدلالة 0.05		

يتبين من الجدول السابق وجود ارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس الكلي، وهذه الارتباطات تتراوح بين $(0,316^{**})$ ، وهي نسب موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(0,05$ و $0,01)$ ، وبالتدقيق أيضاً بنتائج الأبعاد نجد أن لديهم ارتباط عالي وقريب من الواحد مع المقياس الكلي، مما يؤكد لنا الصدق البنوي للمقياس.

ثانياً: ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ والثبات بالتجزئة النصفية، والجدول (10) يوضح النتائج:

الجدول (10): ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ							
سبيرمان براون	جوثمان	أسلوب التنفيس الانفعالي	أسلوب الهروب والتجنب	أسلوب التمني	أسلوب لوم الذات والآخرين	أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	أسلوب المواجهة والتحدى	مقياس أساليب مواجهة الضغوط
0.711	0.704	0.707	0.741	0.766	0.794	0.753	0.702	0.770	0.781

نستنتج من نتائج اختبار ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي أن المقياس يتمتع باتساق داخلي قوي نظراً لنتيجة المقياس الكلية وهي $(0,781)$ ، ونتائج الأبعاد وهي $(0,770)$ و $(0,702)$ و $(0,753)$ و $(0,794)$ و $(0,766)$ و $(0,741)$ و $(0,707)$ وجميعها موجبة وقريبة من الواحد وتؤكد جودة الاتساق الداخلي للمقياس، ونستنتج من نتائج اختبار جوثمان للتجزئة النصفية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط أن المقياس يتمتع باتساق داخلي قوي نظراً لنتيجة المقياس الكلية وهي $(0,711)$ لسبيرمان براون و $(0,704)$ لجوثمان للتجزئة النصفية والتي كانت نتائج جميعها موجبة وقريبة من الواحد.

5) نتائج البحث:

أولاً: الإجابة على أسئلة البحث:

السؤال الأول: وقد نص على: "ما مستويات مهارة التعاطف لدى معلمات رياض الأطفال؟"

تم الاعتماد للإجابة على هذا السؤال من خلال استخراج المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي* والانحراف المعياري وحساب درجة القطع لاستجابات أفراد مجتمع الدراسة على المقياس بدرجته الكلية ومجالاته، حيث يبين الجدول (11) المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي* والانحراف المعياري، والجدول (12) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لدرجاتهم على المقياس بدرجته الكلية ومجالاته لدى عينة الدراسة، وتم تقسيم التصنيف إلى ثلاثة تصنيفات (مرتفع / منخفض / متوسط)، وستبين الباحثة النتائج وفق ما يلي:

الجدول (11): المتوسط الحسابي والرتبي* والانحراف المعياري على مقياس التعاطف ومجالاته لدى عينة الدراسة

الدرجة الكلية والمجالات		الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي*	التقدير	مدى درجة القطع	
الدرجة الكلية للمقياس (مقياس التعاطف)	مجال التعاطف مع الذات	مجال المهام الوظيفية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي*	التقدير
79.49	17.898	3.01	متوسط	45	القيمة الكبرى	111
39.93	8.618	2.94	متوسط	23	القيمة الصغرى	56
39.56	9.562	2.88	متوسط	21	القيمة الصغرى	56

التفسير: يتبين من الجدول السابق (11) أن مجموع إجابات عينة أفراد الدراسة على مقياس التعاطف ومجالاته لدى عينة الدراسة كانت ذات مستوى متوسط نظراً إلى درجات المتوسطات الرتبية لها، التي كانت حسب التالي:

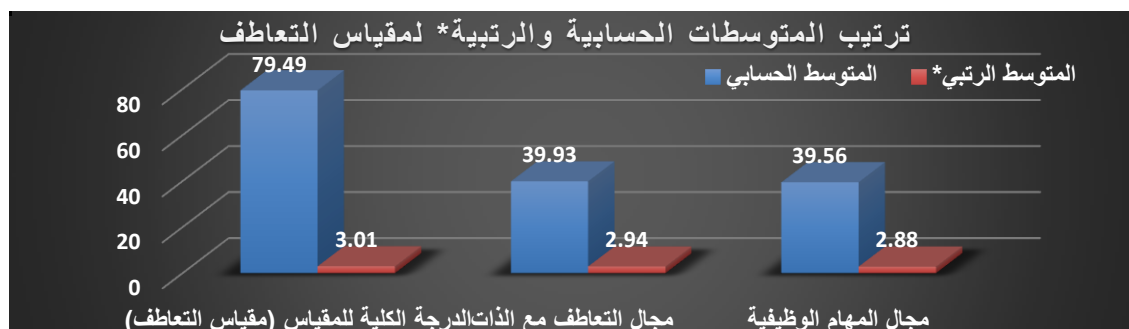
■ $(3,01)$ للمقياس بدرجته الكلية، و $(2,94)$ لمجال التعاطف مع الذات، و $(2,88)$ لمجال التعاطف مع الآخر.

وقامت الباحثة بحساب درجة القطع للمقياس بدرجته الكلية ولمجالاته لدى عينة الدراسة وكانت حسب التالي: الدرجة الكلية للمقياس (مقياس التعاطف) $(45 - 111)$ ، والتعاطف مع الذات $(23 - 56)$ ، والتعاطف مع الآخر $(21 -$

(56)، ومن خلال ما سبق سيتم حساب قيمة درجة الإجابة تبعاً للربعيات للمقياس الكلي والمجالات لكل مجال على حدى تبعاً لدرجات قطعهم التي تحدد قيم درجاتهم وفقاً لأعداد أفراد عينة الدراسة.

الجدول (12): توزيع أفراد العينة وفق درجات إجاباتهم بشكل تصنيفي على مقياس التعاطف لدى عينة الدراسة

الدرجة الكلية لمقياس التعاطف	منخفض من (45 - 67)	متوسط من (68 - 90)	مرتفع من (91 - 111)
عدد التكرارات	24	60	16
التعاطف مع الذات	منخفض من (23 - 33)	متوسط من (34 - 45)	مرتفع من (46 - 56)
عدد التكرارات	19	52	29
التعاطف مع الآخر	منخفض من (16 - 21)	متوسط من (17 - 21)	مرتفع من (22 - 56)
عدد التكرارات	30	45	25



الشكل (1): تصنيف المتوسطات الحسابية والرتبية* تبعاً لدرجات عينة الدراسة على مقياس التعاطف ومجالاته

التفسير: نلاحظ بالنظر إلى الجدول (12) أن كان عدد أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية للمقياس (24) الذين حصلوا على معدل منخفض، و(60) الذين حصلوا على معدل متوسط، (16) الذين حصلوا على معدل مرتفع، وهذا يبين أن مستوى مهارة التعاطف للمعلمات في رياض الأطفال كان ذو درجة متوسطة نظراً إلى أن التكرارات الأكثر كانت مائلة أكثر للمستوى المتوسط، وبالتدقيق بنتائج المجالات وجدت الباحثة أن المجالات كانت ذات مستوى متوسط أيضاً في درجة التقييم، حيث كانت الدرجة متوسطة أيضاً تبعاً لعدد تكرارات أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم في الفئة المتوسطة أكثر لكل مجال على حدى، ومن خلال الشكل البياني (1) نستطيع أن نرى التوزيع التصنيفي للمتوسطات الحسابية والرتبية* التي من خلالها نتبين درجة مهارة التعاطف للمعلمات في رياض الأطفال تبعاً لمجالات المقياس الكلي التي كانت ذات درجة متوسطة بصورة عامة.

السؤال الثاني: وقد نص على: "ما مستويات أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال؟"

تم الاعتماد للإجابة على هذا السؤال من خلال استخراج المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي* والانحراف المعياري وحساب درجة القطع لاستجابات أفراد مجتمع الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومجالاته، حيث يبين الجدول (13) المتوسط الحسابي والمتوسط الرتبي* والانحراف المعياري، والجدول (14) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لدرجاتهم على المقياس بدرجته الكلية ومجالاته لدى عينة الدراسة، وتم تقسيم التصنيف إلى ثلاثة تصنيفات (مرتفع / منخفض / متوسط)، وستبين الباحثة النتائج وفق ما يلي:

الجدول (13): المتوسط الحسابي والرتبي* والانحراف المعياري على المقياس بدرجته الكلية ومجالاته لدى عينة الدراسة

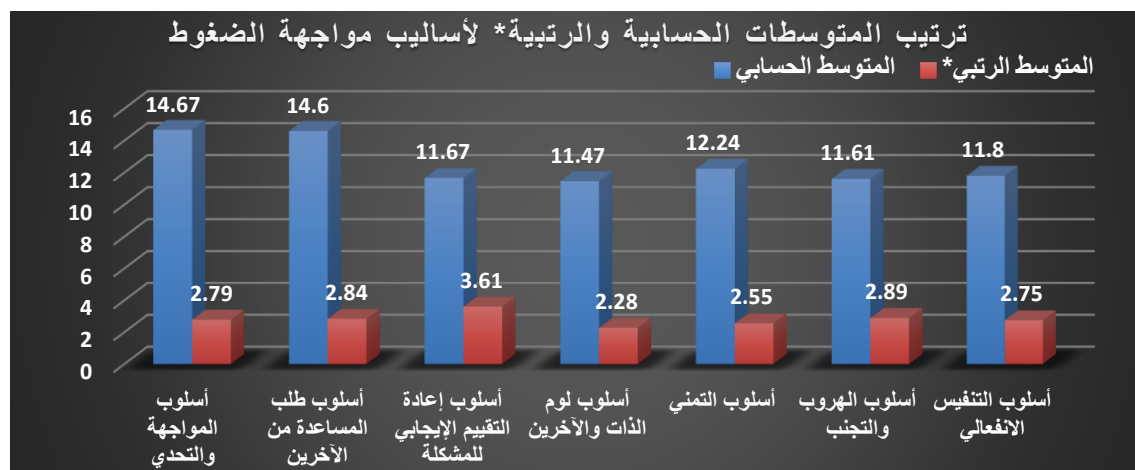
الدرجة الكلية والمجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي*	التقدير	مدى درجة القطع	
					القيمة الكبرى	القيمة الصغرى
الدرجة الكلية أساليب مواجهة الضغوط	88.06	24.005	3.15	متوسط	142	54
أسلوب المواجهة والتحدي	14.67	4.255	2.79	منخفض	24	8
أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	14.60	4.045	2.84	متوسط	24	8
أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة	11.67	3.388	3.61	مرتفع	19	6

20	6	منخفض	2.28	3.574	11.47	أسلوب لوم الذات والآخرين
19	7	منخفض	2.55	3.346	12.24	أسلوب التمني
20	6	متوسط	2.89	3.504	11.61	أسلوب الهروب والتجنب
19	6	متوسط	2.75	3.330	11.80	أسلوب التنفيس الانفعالي

التفسير: يتبين من الجدول السابق (13) أن مجموع إجابات عينة أفراد الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومجالاته لدى عينة الدراسة كانت ذات مستوى متفاوت بين المنخفض والمتوسط والمرتفع نظراً إلى درجات المتوسطات الرتبـية لها، التي كانت حسب التالي: (3.15) للمقياس بدرجته الكلية، و(2.79) لمجال أسلوب المواجهة والتحدي، و(2.84) لمجال أسلوب طلب المساعدة من الآخرين، و(3.61) لمجال أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة، و(2.28) لمجال أسلوب لوم الذات والآخرين، و(2.55) لمجال أسلوب التمني، و(3.61) لمجال أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة، و(2.89) لمجال أسلوب الهروب والتجنب، و(2.75) لمجال أسلوب التنفيس الانفعالي، وقامت الباحثة بحساب درجة القطع للمقياس بدرجته الكلية ولمجالاته لدى عينة الدراسة وكانت حسب التالي: الدرجة الكلية للمقياس (مقياس أساليب مواجهة الضغوط) (54 - 142)، وأسلوب المواجهة والتحدي (8 - 24)، وأسلوب طلب المساعدة من الآخرين (8 - 24)، وأسلوب إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة (6 - 19)، وأسلوب لوم الذات والآخرين (6 - 20)، وأسلوب التمني (7 - 19)، وأسلوب الهروب والتجنب (6 - 20)، وأسلوب التنفيس الانفعالي (6 - 19)، ومن خلال ما سبق سيتم حساب قيمة درجة الإجابة تبعاً للربيعيات للمقياس الكلي والمجالات لكل مجال على حدى تبعاً لدرجات قطعهم التي تحدد قيم درجاتهم وفقاً لأعداد أفراد عينة الدراسة.

الجدول (14): توزيع أفراد العينة وفق إجاباتهم بشكل تصنيفي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى العينة

الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط	منخفض من (54 - 80)	متوسط من (81 - 110)	مرتفع من (111 - 142)
عدد التكرارات	37	44	19
أسلوب المواجهة والتحدي	منخفض من (13 - 17)	متوسط من (18 - 20)	مرتفع من (21 - 24)
عدد التكرارات	52	20	28
أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	منخفض من (8 - 13)	متوسط من (14 - 19)	مرتفع من (20 - 24)
عدد التكرارات	23	40	37
أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة	منخفض من (6 - 9)	متوسط من (10 - 15)	مرتفع من (16 - 19)
عدد التكرارات	20	29	51
أسلوب لوم الذات والآخرين	منخفض من (6 - 11)	متوسط من (12 - 15)	مرتفع من (16 - 20)
عدد التكرارات	61	6	33
أسلوب التمني	منخفض من (7 - 10)	متوسط من (11 - 14)	مرتفع من (15 - 19)
عدد التكرارات	39	30	31
أسلوب الهروب والتجنب	منخفض من (6 - 13)	متوسط من (14 - 17)	مرتفع من (18 - 20)
عدد التكرارات	24	40	36
أسلوب التنفيس الانفعالي	منخفض من (6 - 8)	متوسط من (9 - 14)	مرتفع من (15 - 19)
عدد التكرارات	25	50	25



الشكل (2): تصنيف المتوسطات الحسابية والرتبية* تبعاً لدرجات عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

التفسير: نلاحظ بالنظر إلى الجدول (14) أن كان عدد أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية للمقياس (37) الذين حصلوا على معدل منخفض، و(44) الذين حصلوا على معدل متوسط، (19) الذين حصلوا على معدل مرتفع، وهذا يبين أن مستوى أساليب مواجهة الضغوط للمعلمات في رياض الأطفال كان ذو درجة متوسطة نظراً إلى أن التكرارات الأكثر التي كانت مائلة أكثر للمستوى المتوسط، وبالتدقيق بنتائج المجالات وجدت الباحثة أن المجالات تفاوتت بين المستويات المنخفض والمتوسط والمرتفع في درجة التقييم، حيث كانت الدرجة منخفضة أيضاً تبعاً لعدد تكرارات أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم في الفئة المنخفضة أكثر لكل مجال على حدى في المجالات التالية: (أسلوب المواجهة والتحدي / أسلوب لوم الذات والآخرين)، وتبعاً أيضاً لعدد تكرارات أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم في الفئة المتوسطة أكثر لكل مجال على حدى في المجالات التالية: (أسلوب الهروب والتجنب / أسلوب التنفيس الانفعالي / أسلوب التمني / أسلوب طلب المساعدة من الآخرين)، وتبعاً أيضاً لعدد تكرارات أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم في الفئة المرتفعة أكثر لكل مجال على حدى في المجال التالي: (أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة)، ومن خلال الشكل البياني (1) نستطيع أن نرى التوزيع التصنيفي للمتوسطات الحسابية والرتبية* التي من خلالها نتبين درجة مستوى أساليب مواجهة الضغوط لمعلمات رياض الأطفال تبعاً لمجالات المقياس كانت ذات درجة متوسطة بصورة عامة.

ومن خلال ما سبق يمكن الإجابة أيضاً على السؤال الثالث الذي نصّ على ما يلي: (ما هو الأسلوب السائد لمواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال؟)، حيث كان أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة الأعلى قيمةً بالمتوسط الرتبي وبعدد التكرارات في الفئة المرتفعة لقيم الإجابة مما يؤكد أنه كان الأسلوب السائد في مواجهة الضغوط لدى عينة معلمات رياض الأطفال.

ثانياً: نتائج الفرضيات: الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين مهارة التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال.

تم اختبار الفرضية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول (15) يوضح النتائج:

الجدول (15): العلاقة الارتباطية بين التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط

المقاييس والمجالات	أسلوب المواجهة والتحدي	أسلوب حل المشكلات	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة	أسلوب لوم الذات والآخرين	أسلوب التمني	أسلوب الهروب والتجنب	أسلوب التنفيس الانفعالي
مقياس مهارة التعاطف	بيرسون الدلالة العينة	.500** .000 100	.488** .000 100	.424** .000 100	.463** .000 100	.470** .000 100	.444** .000 100	.459** .000 100
بعد التعاطف مع الذات	بيرسون الدلالة العينة	.480** .000 100	.464** .000 100	.413** .000 100	.448** .000 100	.450** .000 100	.424** .000 100	.440** .000 100
بعد التعاطف مع الآخر	بيرسون الدلالة العينة	.503** .000 100	.496** .000 100	.422** .000 100	.462** .000 100	.474** .000 100	.449** .000 100	.462** .000 100

** الارتباط دال عند مستوى دلالة (0.01)

بالنظر إلى قيمة بيرسون (0.500^{**}) القريبة من الواحد وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية التي هي (0,000) وهي أصغر من (0,05) وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين مهارة التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال، وبالتدقيق أيضاً بنتائج ترابط التعاطف وأبعاده مع أبعاد أساليب مواجهة الضغوط نجد أنها ذات دلالة إحصائية مما يبين وجود علاقة ارتباطية فيما بينهم.

– ومن وجهة نظر الباحثة يمكن تفسير هذه النتيجة حسب التالي:

كلما ارتفعت درجة التعاطف لدى معلمة رياض الأطفال ارتفع مستوى أساليب مواجهة الضغوط ويوضح ذلك العلاقة الارتباطية الموجبة، فإن حرص المعلمة على التفاعل مع الأطفال والمشاركة الوجدانية لهم يزيد من الضغوط والمهام المترتبة عليها، وإن مهارة التعاطف من المهارات الأساسية في عملية التدريس وخصوصاً تدريس الأطفال فهي تعبر عن تفهم المعلمة لاحتياجات الأطفال وتساعد على الصبر الذي يعد أساساً لمهنة التدريس لتتحمل وتتفهم مجهودات ومحاولات الأطفال الناقصة، وتقتسم مع الأطفال مشاعرهم وأحاسيسهم ومعاناتهم وأفراحهم ويشير (باتير وكانون، 2002) إلى أنه من دون الإحساس بالتعاطف لا يمكن أن يكون هناك ممارسة ناجحة لفن التدريس، وإن التعاطف يزيد من مسؤوليات المعلمة في تفهم الصعوبات التي تواجه الأطفال والاعتراف بها وتحديدها، بالإضافة إلى تشجيعهم ومكافأتهم، وبالتالي فهو يزيد من الضغوط الملقاة على عاتقها، والمعلمة التي تريد أن تقوم بمهامها على أكمل وجه وتقدم التفاعل والتعاطف والمشاركة الوجدانية بالشكل الأمثل تكون أكثر عرضة للضغوط.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في مهارة التعاطف تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة. تم اختبار الفرضية باستخدام قانون T-test والجدول (16) يوضح النتائج:

الجدول (16): الفروق في مهارة التعاطف تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة

عدد سنوات الخبرة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت ستيودنت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	القرار
5 سنوات أو أقل	50	65.88	9.28602	-11.731	98	.000	دال إحصائياً
أكثر من 5 سنوات	50	93.10	13.52737				
5 سنوات أو أقل	50	33.68	4.76141	-10.539	98	.000	دال إحصائياً
أكثر من 5 سنوات	50	46.18	6.90368				
5 سنوات أو أقل	50	32.20	5.17845	-12.084	98	.000	دال إحصائياً
أكثر من 5 سنوات	50	46.92	6.88340				

من خلال الجدول السابق تجد الباحثة أنَّ قيمة الدلالة الإحصائية (0.000) وهي أصغر من (0,05) مما يؤدي إلى رفض الفرضية الصفريّة وقبول الفرضية البديلة التي تقول بأنَّه: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في مهارة التعاطف تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، وتذهب الفروق لصالح فئة ال (أكثر من 5 سنوات) نسبة إلى المقياس الكلي والأبعاد أيضاً نظراً لنتيجة متوسطاتهم الأكبر.

- ومن وجهة نظر الباحثة يمكن تفسير هذه النتيجة حسب التالي:

من خلال أنَّ التعاطف باعتباره مهارة فهو يزداد بازدياد عدد سنوات الخبرة حيث تمر المعلمة في مواقف متعددة تكتسب منها الخبرة في أساليب التفاعل مع الأطفال وتمر بتجارب انفعالية تتعلم فيها كيف تقسم مع الأطفال مشاعرهم، وإظهار هذه المشاركة الوجدانية بالشكل الأمثل؛ فمهارة التعاطف لا تأتي دائماً بشكل عفوي أو آلي إنما يجب أن تظهر بشكل هادف ومدرّس، ويوضح (Aderman, 1992) أن التعاطف الجيد يستلزم التدريب عليه لإتقانه والتدريب أيضاً على بعض المهارات التي تساعد على تحقيقه بالشكل الأمثل كالتواصل اللفظي وغير اللفظي، ويشير هوفمان (Hoffman, 1978) إلى أن التعاطف يعبر عن تفاعل بين الحس المعرفي بالآخرين والمشاعر التعاطفية وأن هذا الحس المعرفي يتطور بتقدم الخبرة، وهذه النتيجة توافق ما توصلت إليه دراسة يسكو (Yesko, 2004) فقد توصلت إلى وجود فروق في التعاطف وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، وخالفت دراسة أحمد (2004) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في التعاطف وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في أسلوب مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، وتم اختبار الفرضية باستخدام قانون T-test والجدول (17) يوضح النتائج:

الجدول (17): الفروق في أسلوب مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة

القرار	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة ت ستيودنت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	عدد سنوات الخبرة	
دال إحصائياً	.000	98	-11.009	6.402	70.30	50	5 سنوات أو أقل	مقياس أسلوب مواجهة الضغوط
				21.898	105.82	50	أكثر من 5 سنوات	
دال إحصائياً	.000	98	-10.427	1.654	11.60	50	5 سنوات أو أقل	أسلوب المواجهة والتحدي
				3.822	17.74	50	أكثر من 5 سنوات	
دال إحصائياً	.000	98	-8.268	1.879	12.02	50	5 سنوات أو أقل	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين
				3.993	17.18	50	أكثر من 5 سنوات	
دال إحصائياً	.000	98	-9.955	1.629	9.28	50	5 سنوات أو أقل	أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة
				2.979	14.06	50	أكثر من 5 سنوات	
دال إحصائياً	.000	98	-9.408	1.584	9.02	50	5 سنوات أو أقل	أسلوب لوم الذات والآخرين
				3.325	13.92	50	أكثر من 5 سنوات	
دال إحصائياً	.000	98	-13.155	1.357	9.58	50	5 سنوات أو أقل	أسلوب التمني
				2.517	14.90	50	أكثر من 5 سنوات	
دال إحصائياً	.000	98	-8.892	1.604	9.28	50	5 سنوات أو أقل	أسلوب الهروب والتجنب
				3.341	13.94	50	أكثر من 5 سنوات	
دال إحصائياً	.000	98	-9.387	1.542	9.52	50	5 سنوات أو أقل	أسلوب التنفيس الانفعالي
				3.070	14.08	50	أكثر من 5 سنوات	

من خلال الجدول السابق تجد الباحثة أنَّ قيمة الدلالة الإحصائية (0.000) وهي أصغر من (0,05) مما يؤدي إلى رفض الفرضية الصفريّة وقبول الفرضية البديلة التي تقول بأنَّه: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في أسلوب مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، وتذهب الفروق لصالح فئة ال (أكثر من 5 سنوات) نسبة إلى المقياس الكلي والمجالات أيضاً نظراً لنتيجة متوسطاتهم الأكبر.

- ومن وجهة نظر الباحثة يمكن تفسير هذه النتيجة حسب التالي:

من خلال أن ضغوط معلمات رياض الأطفال تتزايد كلما تقدمت المعلمة في عمرها، فمن الطبيعي أن تزداد الضغوط المهنية وهي التي تُعد من الضغوط الأساسية على معلمة أمضت أكثر من خمس سنوات في مجال رياض الأطفال واصطدمت بالواقع المهني الجامد، بالإضافة إلى تدخل أولياء الأمور في عملها، وتزداد معها عدم القدرة على التكيف مع الحياة، وقلة الأجر المادي الذي لا يتوافق مع هذه الخبرة وسنوات العمل، مما يعزز لديها الدوافع والحوافز لاستخدام وسائل وأساليب مواجهة لهذه الضغوط المتراكمة التي تزداد بمرور الوقت، وهذه النتيجة مشابهة لدراسة مريم (2006) من حيث تأثير أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال.

(6) مقترحات البحث (الاستنتاجات والتوصيات):

- إجراء المزيد من الدراسات حول التعاطف لدى معلمات رياض الأطفال وعلاقته بمتغيرات مثل (سمات الشخصية، الاتزان الانفعالي، الصلابة النفسية... وغيرها).
- إجراء دراسات حول أسلوب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال وعلاقته بمتغيرات مثل (المستوى الاقتصادي، الكفاءة المهنية، الرضا عن الحياة.... وغيرها).
- بناء البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تنمية مهارة التعاطف لدى معلمات رياض الأطفال بهدف تحسين التواصل والتفاعل بينها وبين الأطفال.
- بناء البرامج الإرشادية التي تهدف إلى التخفيف من الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال.

(7) المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، لطفي عبد الباسط. عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، 1994، (15).
- Ibrahim, Lotfi Abdel Basset. *The processes of enduring stress in relation to a number of psychological variables among teachers*, Journal of the Educational Research Center, Qatar University, 1994, (15).
- أحمد، أميرة. *العلاقة بين التعاطف والرضا لدى الأخصائي النفسي المدرسي*. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، مصر، 2004، 211.
- Ahmed, Amira. *The relationship between empathy and satisfaction for the school psychologist*. Master Thesis, Ain Shams University, Egypt, 2004.
- أمل، علاء الدين أبو عزام. *أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية*. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر، 2005، 166.
- Amal, Aladdin Abu Azzam. *Methods of coping with stress and its relationship to some personality traits*. PhD Thesis, Institute of Higher Studies for Childhood, Ain Shams University, Cairo, Egypt, 2005.
- باتير، جيمس وكانون، هارولد. *التعاطف*. منير الحجوجي، مترجم، مجلة رؤى تربوية، 2002، (32)، 76-80.
- Battier, James; Cannon, Harold. *empathy*. Munir Al-Hajouji, translator, Educational Insights Magazine, 2002, (32), 76-80.

- البتال، زيد محمد. *الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة*. قَدَّم إلى ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة الخليج العربي، البحرين، 1999، 210-230.
- Al-Battal, Zaid Muhammed. *Psychological burnout of the special education teacher*. Presented to the Psychological and Vocational Counseling Symposium for a Better Quality of Life for Persons with Special Needs, Arabian Gulf University, Bahrain, 1999.
- بسيسو، نادرة. *مشكلات مؤسسات رياض الأطفال بمحافظة غزة*. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، فلسطين، 1999، 184.
- Bseisu, nadra. *Problems of kindergarten institutions in Gaza Governorate*. Master's Thesis, Al-Azhar University, Palestine, 1999.
- الخرايشة، عمر محمد وعربيات، أحمد عبد الحليم. *الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر*. مجلة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، 2005، 17(2).
- Kharabsheh, Omar Mohamed and Arabiyat, Ahmed Abdel Halim. *Psychological burnout among teachers working with students with learning difficulties in resource rooms*. Umm Al-Qura Journal of Educational, Social and Human Sciences, 2005 17(2).
- خضر، علي. *ملف عن طفل ما قبل المدرسة*. دورية رسائل الخليج، 2008، (27).
- Khader, Ali. *Profile of a pre-school child*. Gulf Messages Journal, 2008, (27).
- الدحادحة، باسم محمد علي. (2010). *الدليل العملي في: الإرشاد والعلاج النفسي*. الأردن، دار الفلاح، 2010.
- Al-Dahdaha, in the name of Muhammad Ali. *The practical guide in: Counseling and Psychotherapy*. Jordan, Dar Al Falah, 2010.
- صالح، زينة علي. *التعاطف لدى معلمات رياض الأطفال (حكومي، أهلي) في مدينة الديوانية*. مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، 2014، 14(3)، 385-416.
- Saleh, Zina Ali. *Empathy for kindergarten teachers (government, family) in the city of Diwaniyah*. Al-Qadisiyah Journal of Arts and Educational Sciences, 2014, 14(3), 385-416.
- العاسمي، رياض. *علم النفس الإيجابي الإكلينيكي - الجزء الثاني*. عمان، دار الإحصاء، 2015.
- Al-Asmy, Riyad. *Clinical Positive Psychology - part two*. Amman, Hurricane House, 2016.
- عبد الرؤوف، طارق. *معلمة رياض الأطفال*. القاهرة، مؤسسة طيبة للطباعة والنشر والتوزيع، 2008.
- Abdel-Raouf, Tariq. *Kindergarten teacher*. Cairo, Tiba Foundation for Printing, Publishing and Distribution, 2008.
- عبد العزيز، مفتاح محمد. *مقدمة في علم نفس الصحة*. (ط1)، عمان دار وائل للنشر، الأردن، 2010.
- Abdel Aziz, Muftah Muhammad. *Introduction to health psychology*. (I1), Amman, Wael Publishing House, Jordan, 2010.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. *طبيعة العلاقة بين التعاطف والسلوك العدواني*. مجلة جامعة دمشق للبحوث التربوية والنفسية، 2011، 27(3)، 133-164.
- Al-Obaidi, Afra Ibrahim Khalil. *The nature of the relationship between empathy and aggressive behavior*. Damascus University Journal of Educational and Psychological Research, 2011, 27(3), 133-164.

- العنزي، أمل سليمان تركي. أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية - (دراسة مقارنة). رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، كلية التربية علم النفس، 2004، 151.
- Al-Anzi, Amal Suleiman Turki. *Methods of coping with stress in healthy women and women with psychosomatic disorders - (a comparative study)*. King Saud University, College of Education Psychology, 2004.
- العوا، عادل. التعاطف. الموسوعة العربية، 2012، 20(2). 577-589.
- Al-Awa, Adel. *empathy*. Arabic Encyclopedia, 2012, 20(2). 577-589.
- الغرير، أحمد نايل وأبو أسعد، أحمد. التعامل مع الضغوط النفسية. (ط1)، عمان، دار الشروق، الأردن، 2010.
- Al Ghurair, Ahmed Nayel and Abu Asaad, Ahmed. *Dealing with psychological stress*. (I1), Amman, Dar Al-Shorouk, Jordan, 2010.
- رنيم، عدنان بكداش. علاقة أساليب مواجهة الضغوط بالوحدة النفسية. "دراسة ميدانية لدى عينة من المسنين في مدينتي اللاذقية وطرطوس"، جامعة تشرين، كلية التربية - قسم الإرشاد النفسي، سوريا، 2017، 131.
- Raneem, Adnan Bakdash. *The relationship of methods of coping with stress and psychological loneliness*. A field study of a sample of elderly people in the cities of Lattakia and Tartous, Tishreen University, Faculty of Education - Department of Psychological Counseling, Syria, 2017.
- فرماوي، محمد. مناهج وبرامج رياض الأطفال وتطبيقاتها العملية. الكويت، مكتبة الفلاح للطباعة، 2004.
- Faramawy, Mohamed. *Kindergarten curricula and programs and their practical applications*. Kuwait, Al Falah Library for Printing, 2004.
- مريم، رجاء. فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا، 2006، 295.
- Mariam, rajaa. *The effectiveness of a training program for developing the skills of managing occupational psychological stress among female nursing workers*. PhD Thesis, College of Education, Damascus University, Syria, 2006.
- هلال، أحمد؛ وأبو حمزة، عيد جلال. التعاطف المعرفي والوجداني كما يدركه الآباء والمعلمون وعلاقته بالسلوك العدواني لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة الإرشاد النفسي، 2018، 1(45).
- Helal, Ahmed; And Abu Hamza, Eid Jalal. *Cognitive and emotional empathy as perceived by parents and teachers and its relationship to aggressive behavior among a sample of middle school students*. Psychological Counseling Journal, 2018, 1(45).
- يوسف، جمعة سيد. إدارة ضغوط العمل. (ط1)، القاهرة، مصر، دار ايتراك، مصر، 2004.
- Youssef, Juma Sayed. *Work stress management*. (I1), Cairo, Egypt, Itrac House, Egypt, 2004.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Aderman, D. *The socialization of altruistic and empathy behavior*. (doctoral dissertation), Michigan state University dissertation, Abstracts International, 1992, 37.
- Davis, A.R. "Teacher burnout using a teacher mentor program as an intervention". Digital Dissertations, 2003, 1-25.
- Goertz, J. L., Keltner, D & Simon-Thomas, E. *Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review*. Psychological Bulletin, 2010, 136, 351-374.
- Hoffman, M. L. *Toward a theory of empathic arousal and development*. New York: Rosenblum, 1978.

- Jason, J. T. " *Teacher Temperament: Correlates with Teacher Caring*. Burnout, and Organizational Outcomes, Communication Education, 2007, 56(3), 382-400.
- Maslach, C. (2003). " Job burnout: New directions in research and intervention". ***Current Directions in Psychological Science***. 12(5), 189–192.
- Mahrabian, A., & Epstein, N. (1992). A measure of emotional empathy. ***Journal of Personality***. 40, 525-543.
- Peck, Nancy Eileen-Farstad. *Preschool teachers' perspectives of empathy and parent–teacher partnership in early childhood education*. A dissertation submitted to the graduate faculty in partial fulfillment of the requirements for the degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY, Iowa State University, 2012, 164.
- Rogers, C. R. *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*. Journal of Consultative Psychology, 1957, 21, 95-103.
- Schlichte, J, Yssel, N and Merbler, J. *Pathways to burnout: Case Studies in Teacher Isolation and Alienation*. Preventing School Failure, 2005.
- Steckal, D. S. (1994). *Compassionate Communication Training and Level of Participant Empathy and Self-Compassion*. Doctorate Thesis, United States International University, USA, 1994.
- Tina, M. Colangelo. "Teacher Stress and Burnout and the Role of Physical Activity and Parent Involvement". A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Masters of Arts in Psychology Department of Psychology, Central Connecticut State University New Britain, Connecticut, 2004.
- Yesko, F. (2004). *Assessment of Differences in the Balanced Emotional Empathy among Beginning, Practicum, And Graduating Students in A Counselors Education Program*. Duquesne University, 2004.
- Vorkapić, Sanja Tatalović and Ružić, Natali. *Measuring empathy among future preschool teachers (kindergarten teachers): implications for a study program modification*. International Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 2013, 3(6), 188-195
- Zhou, Y. Wen, J. "The Burnout Phenomenon of Teachers under Various Conflicts". US-China Education Review, 2007, 4(26), 37-44.

قائمة الملاحق:

■ ملحق رقم (1): مقياس التعاطف بصورته الأجنبية:

#		Strongly agree	Mildly agree	Neutral	Mildly disagree	strongly disagree
1	It is important for me to listen to my inner feelings about a situation.					
2	When I am trying to understand someone, it is ok to guess what that person is feeling and check this out with him/her.					
3	I'd rather tell myself to cheer up than acknowledge my sad feelings about a situation.					
4	When I listen to another in a caring way, I like to analyze or interpret their problems.					
5	If I'm feeling upset about the way an event has turned out, it is helpful to consider what I would have liked to have happen.					
6	I like to give advice when I listen to another's concerns before asking the person if they would like advice.					
7	If I'm feeling apprehensive about a situation, it is helpful to distract myself by keeping busy or thinking about other things.					
8	When I listen to another's feelings, it is helpful to also listen for what they may have been wanting.					
9	I prefer to take action on a situation rather than take time to consider my feelings about it.					
10	When someone seems down about a situation, it is helpful to get them to focus on the brighter side of the situation.					
11	When I'm feeling upset, I find it helpful to remind myself that things could be worse.					
12	When I would like to understand another more clearly, it is helpful to paraphrase what I've heard them say.					
13	It is important to allow myself time to feel pleased or proud when I recall something think I've done well.					
14	If someone I care about seems upset, it is a good idea to help them find reasons to feel differently about the situation.					

15	If I'm feeling unsure about the situation, it is helpful to consider the results I would like to obtain, before I take action.					
16	When someone I care about appears worried, it is helpful to reassure them that things will get better.					
17	I am aware of the differences between my inner feelings and my thoughts or judgments.					
18	When someone appears upset or critical about my behavior, it is best to offer a quick apology.					
19	When I believe I've made a wrong decision, it is easy to put myself down about it.					
20	When someone appears to criticize me, it is helpful to listen to what that person is feeling.					
21	If I have strong feelings about a situation it is helpful to consider my values as well.					
22	When someone seems down about a situation it is helpful to get them to look at it from another perspective.					
23	If I notice I am feeling tired, it is important for me to find some time to rest.					
24	When I do not understand another's reaction, it is ok to guess what the person may be reacting to and check this out with them.					

■ ملحق رقم (2): مقياس التعاطف بصورته المترجمة والنهائية:

تحية طيبة

أتمنى منكم الإجابة على أسئلة المقياس التالي وهو مقياس تم بنائه لإجراء بحث بعنوان: (أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتعاطف - دراسة ميدانية على عينة من معلمات رياض الأطفال في محافظة اللاذقية)، وستحقق إجاباتكم الهدف الأساسي لنجاح هذا البحث، فأتمنى الإجابة على جميع بنود المقياس دون استثناء بوضع إشارة عند الخيار الأنسب لكن، وستكون هذه النتائج خاصة وسرية لأغراض البحث العلمي لا غير.

مع كامل احترامي وتقديري

- عدد سنوات الخبرة: 5 سنوات أو أقل / أكثر من 5 سنوات

#	لا تنطبق أبداً	لا تنطبق إلى حد كبير	تتنطبق أحياناً	تتنطبق غالباً	تتنطبق دائماً
1					
2					

3	أفضل أن أقول لنفسي أن أبتهج بدلاً من الاعتراف بمشاعري الحزينة بشأن الموقف.				
4	عندما أستمع إلى شخص آخر بطريقة مهتمة، أحب تحليل أو تفسير مشاكلهم.				
5	إذا شعرت بالضيق من الطريقة التي تحول بها حدث ما، فمن المفيد أن أفكر فيما كنت أتمنى أن يحدث.				
6	أود تقديم النصيحة عندما أستمع إلى مخاوف الآخرين قبل أن أسأل الشخص عما إذا كان يرغب في الحصول على المشورة.				
7	إذا كنت أشعر بالخوف من موقف ما، فمن المفيد أن ألهي نفسي من خلال الاستمرار في الانشغال أو التفكير في أشياء أخرى.				
8	عندما أستمع إلى مشاعر الآخرين، من المفيد أيضاً الاستماع إلى ما قد يكون يريده.				
9	أفضل اتخاذ إجراء بشأن موقف ما بدلاً من قضاء بعض الوقت في التفكير في مشاعري حيال ذلك.				
10	عندما يبدو شخص ما مستاءً من موقف ما، فمن المفيد حمله على التركيز على الجانب الأكثر إشراقاً من الموقف.				
11	عندما أشعر بالضيق، أجد أنه من المفيد أن أذكر نفسي بأن الأمور يمكن أن تكون أسوأ.				
12	عندما أرغب في فهم الآخر بشكل أكثر وضوحاً، من المفيد إعادة صياغة ما سمعته يقولونه.				
13	من المهم أن أسمح لنفسي بالشعور بالسعادة أو الفخر عندما أتذكر شيئاً أعتقد أنه عمل جيد.				
14	إذا كان شخص ما أهتم به يبدو مستاءً، فمن الجيد مساعدته في العثور على أسباب للشعور بشكل مختلف تجاه الموقف.				
15	إذا كنت أشعر بعدم اليقين بشأن الموقف، فمن المفيد التفكير في النتائج التي أرغب في الحصول عليها قبل اتخاذ إجراء.				
16	عندما يبدو شخص ما أهتم به قلقاً، فمن المفيد طمأننته بأن الأمور ستتحسن.				
17	أدرك الاختلافات بين مشاعري الداخلية وأفكاري أو أحكامي.				
18	عندما يبدو شخص ما منزعاً أو منتقداً لسلوكي، فمن الأفضل تقديم اعتذار سريع.				
19	عندما أعتقد أنني اتخذت قراراً خاطئاً، فمن السهل أن أحبط نفسي حيال ذلك.				
20	عندما يبدو أن شخصاً ما ينتقدي، فمن المفيد الاستماع إلى ما يشعر به هذا الشخص.				
21	إذا كانت لدي مشاعر قوية حول موقف ما، فمن المفيد أن أضع في الاعتبار قيمتي أيضاً.				
22	عندما يبدو شخص ما مستاءً من موقف ما، فمن المفيد حمله على النظر إليه من منظور آخر.				

23	إذا لاحظت أنني أشعر بالتعب، فمن المهم بالنسبة لي أن أجِد بعض الوقت للراحة.				
24	عندما لا أفهم رد فعل شخص آخر، فلا بأس من تخمين رد فعل الشخص والتحقق من ذلك معه.				

■ ملحق (3) مقياس أساليب مواجهة الضغوط بصورته النهائية:

تحية طيبة

أتمنى منكم الإجابة على أسئلة المقياس التالي وهو مقياس تم بنائه لإجراء بحث بعنوان: (أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتعاطف - دراسة ميدانية على عينة من معلمات رياض الأطفال في محافظة اللاذقية)، وستحقق إجاباتكم الهدف الأساسي لنجاح هذا البحث، فأتمنى الإجابة على جميع بنود المقياس دون استثناء بوضع إشارة عند الخيار الأنسب لكم، وستكون هذه النتائج خاصة وسرية لأغراض البحث العلمي لا غير.

مع كامل احترامي وتقديري

عدد سنوات الخبرة: 5 سنوات أو أقل أكثر من 5 سنوات

#	لا تنطبق أبداً	لا تنطبق إلى حد كبير	تنطبق أحياناً	تنطبق غالباً	تنطبق دائماً
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

					23	أتغيب عن العمل بعد حدوث المشكلة.
					24	أتجاهل المشكلة التي أواجهها.
					25	ألجأ إلى بعض الألعاب كي أتناسى مشكلتي.
					26	ألجأ إلى الضحك والمزاح.
					27	أفرغ انفعالي على القريبين مني.
					28	أرفع صوتي عند محاولتي حل المشكلة.
					29	أستمر في رفع صوتي رغم الابتعاد عن موقع المشكلة.
					30	أتعامل بشدة مع الأشياء القريبة مني (الضرب على الطاولة - إغلاق الباب بشدة...الخ) عند حدوث المشكلة.