

## تحليل إحصائي للعلاقة بين الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك

م.م. روزي زكي نبي  
تدريسية في قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية، جامعة دهوك، كردستان عراق  
البريد الإلكتروني: roj.zaki@uod.ac

م.م. سولاف عادل طاهر  
تدريسية في قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية، جامعة دهوك، كردستان عراق  
البريد الإلكتروني: sulav.taher@uod.ac

### الملخص

يتناول البحث الحالي دراسة إحصائية لقياس مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالإجهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك، وذلك بهدف تحليل مدى ارتباط الإجهاد الفكري بالتحديات المهنية والتعليمية التي تواجههن. ويسعى هذا البحث إلى فهم أعمق للضغوط النفسية التي تتعرض لها معلمات رياض الأطفال في بيئة العمل التعليمية. ولتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثتان على المنهج الإحصائي الوصفي من خلال تحليل الفروقات وتحليل الارتباط، حيث تم تطبيق أدوات البحث على عينة مكونة من 150 معلمة من رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك خلال العام الدراسي 2025-2026، وقد تم اختيار المعلمات المتواجدات في الروضات الحكومية كروضة غوليزار، وروضة هيلين، وروضة تبروز، في محافظة دهوك. ولجمع البيانات، تم استخدام أداتين بحثيتين هما: مقياس الرهاب الاجتماعي الذي يتكون من 33 فقرة ذات بدليلين (نعم، لا) ومقياس الإجهاد الفكري الذي يتألف من 44 فقرة ذات خمسة بدائل استجابة (لا تنطبق علي أبداً - تنطبق علي بدرجة قليلاً - تنطبق علي بدرجة متوسطة - تنطبق علي بدرجة كبيرة - تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً). تم التحقق من صدق الأداة بعرضها على لجنة من المحكمين، حيث تم اعتماد معيار اتفاق بنسبة 80% بين الخبراء لضمان دقة الفقرات. أما الثبات، فقد تم حسابه باستخدام طريقة التجزئة النصفية، وتم تحليل البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، من خلال تطبيق اختبار T-test لعينة واحدة، واختبار T-test لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، بالإضافة إلى معادلة سبيرمان-براون لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية. وكشفت نتائج البحث أن معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك يعانين من مستويات متوسطة إلى مرتفعة من الرهاب الاجتماعي، مما قد يؤثر على جودة أدائهن التربوي والتعليمي داخل الصفوف الدراسية. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة بين الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري، ووجود فروقات ذات دلالة إحصائية في وجهات نظر المعلمين حول مشكلات الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري، مما يشير إلى أن العوامل المؤثرة في كل منهما قد تكون مستقلة إلى حد كبير، الأمر الذي يستدعي دراسة أكثر تعمقاً للعوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في بيئة العمل التعليمية، وأخيراً خرجت الباحثتان ببعض التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: رياض الأطفال، الرهاب الاجتماعي، الإجهاد الفكري، العوامل النفسية والاجتماعية.

## Statistical Analysis of the Relationship between Social Phobia and Stress among Kindergarten Teachers in the Center of Duhok Governorate

**Roj Zaki Nabi**

Assistant Lecture in the Department of Psychology, College of Humanities, University of Duhok, Iraqi Kurdistan  
Email: roj.zaki@uod.ac

**Sulav Adil Taher**

Assistant Lecture in the Department of Psychology, College of Humanities, University of Duhok, Iraqi Kurdistan  
Email: sulav.taher@uod.ac

### ABSTRACT

This research presents a statistical study aimed at assessing the level of social phobia and examining its relationship with mental stress among kindergarten teachers in the center of Duhok Governorate. The study seeks to analyze the extent to which mental stress is linked to the professional and educational challenges encountered by these teachers, thereby contributing to a deeper understanding of the psychological pressures experienced by kindergarten teachers in the educational work environment. To achieve the research objectives, a descriptive correlational approach was adopted, incorporating both difference analysis and correlation analysis. The research instruments were applied to a sample of 150 kindergarten teachers in the center of Duhok Governorate during the 2025-2026 academic year. The samples were selected from several governmental kindergartens such as Gulizar Kindergarten, Helen Kindergarten, and Terooz Kindergarten in Duhok Governorate. Two research instruments were used to collect data: the Social Phobia Scale, consisting of 33 items with two alternatives (yes, no), and the Mental Stress Scale, consisting of 44 items with five response alternatives (never applies to me – applies to me to a small degree – applies to me to a moderate degree – applies to me to a large degree – applies to me to a very large degree). The validity of the instruments was verified by presenting it to a panel of experts, adopting an 80% agreement criterion to ensure the accuracy of the items. Reliability was assessed using the split-half method. Statistical analysis was conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The analyses included a one-sample t-test, an independent samples t-test, Pearson's correlation coefficient, and Spearman-Brown's formula to estimate reliability based on the split-half method. The results revealed that kindergarten teachers in the center of Duhok Governorate suffer from moderate to high levels of social phobia, which may have implications for the quality of their classroom performance.

**Keywords:** Kindergarten, social phobia, mental stress, psychological and social factors.

## المبحث الأول

### أهمية البحث :

تتمثل أهمية إجراء الدراسة الحالية في العديد من الاعتبارات النظرية والتطبيقية يمكن بيانها على النحو الآتي .

1. الأهمية النظرية: تهدف الدراسة الحالية في تزويد المعرفة النظرية والمكتبة الكردية بإطار نظري حول الرهاب الاجتماعي والاجتهاد الفكري، والتي قد تفيد الباحثين في هذا المجال من خلال إطلاعهم على المفاهيم والنظريات التي حاولت تفسير هذه المفاهيم في إطار علم النفس والإرشاد النفسي.
2. الأهمية التطبيقية: تمثل أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية على النحو التالي:  
 - توفير أداتين يمكن استخدامهما في البيئة الكردية، إحداهما لقياس الرهاب الاجتماعي والأخرى لقياس الاجتهاد الفكري.
- يستفيد من نتائج الدراسة الحالية المسؤولون التربويون من خلال الوقوف على مستوى الرهاب الاجتماعي والاجتهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال والعلاقة بينهما، مما يساعدهم في تدريب المرشدين التربويين على معالجة هذه المشكلات لدى المعلمات.
- مساعدة المرشدين النفسيين في التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي والاجتهاد الفكري مما يساعدهم في وضع البرامج الإرشادية وبرامج التوعية الإعلامية المناسبة لمساعدة المعلمات في الحد من مستوى الرهاب الاجتماعي، والاجتهاد الفكري .
- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد توصيات تهدف إلى تحسين ورفع مستوى كفاءة عينة الدراسة حتى يكونوا مستعدين للتعامل مع الظروف ومواقف الحياة والتغلب عليها والقدرة على تخطي هذه الظروف و تجاوزها بشكل إيجابي.

### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تعرف على :

- 1- مستوى الرهاب الاجتماعي لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك .
- 2- مستوى الاجتهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك .
- 3- طبيعة العلاقة بين كل من الرهاب الاجتماعي والاجتهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك .

### حدود البحث:

تقتصر نتائج الدراسة الحالية على الحدود الآتية :

- 1 - الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة الحالية العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والاجتهاد الفكري .
- 2- الحدود البشرية: عينة من معلمات رياض الأطفال .
- 3- الحدود المكانية والزمانية: رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك السنة الدراسية 2025 -2026 م.

### تحديد المصطلحات :

#### أولاً: الرهاب الاجتماعي :

ويعرفه كل من:

- يشير (الزغول و آخرون ، 2025): الرهاب الاجتماعي بأنه هي حالة نفسية معقدة تجعل الشخص يشعر بتوتر شديد في العلاقات الاجتماعية هذا التوتر يحد من قدرة الشخص على التفاعل مع المحيطين به، ويدفعه للانطواء على نفسه والابتعاد عن الآخرين (الزغول و آخرون ، 2025:6).
- عرفه (أحمد و آخرون ، 2025 ) : الرهاب الاجتماعي هي من أكثر الاضطرابات النفسية التي تؤثر على حياة الفرد بشكل مباشر والتي تنعكس سلباً على الحياة الاجتماعية وخاصة في حالات التي تتطلب تواصل مع الجمهور بشكل مباشر (أحمد و آخرون ، 2025:38).

- يشير (كشك و آخرون ، 2024): الرهاب الاجتماعي هو أحد الاضطرابات النفسية والتي هو احد من فئات اضطرابات القلق ويؤثر بشكل كبير على القيام الشخص في التعامل مع وظيفته الاجتماعية والنفسية في جميع المجالات الحياة اليومية (كشك و آخرون ، 2024:397).

### ثانيا: الإجهاد الفكري:

ويعرفه كل من:

- ( العمري و آخرون ، 2025 ): هو حالة من انخفاض قدرات الفرد النفسية والذهنية والتي تشمل أعراض نفسية و جسدية ناتجة لإستخدام أساليب غير صحية لمواجهة الضغوطات ( العمري و آخرون ، 2025:106) .
- (عطا الله و آخرون ، 2023 ): هو عدم الترابط بين الأفكار حيث ان لا يستطيع الإنسان إستمررا بالتفكير لموضوع واحد لفترة طويلة بحيث يقوم إنسان باختلاط أحداث اليومية الحقيقية بإضطراب تفكيره (عطا الله و آخرون ، 2023:811).
- (معالي ، 2023): هو حالة الضعف في التركيز و إيجاد صعوبة في إسترجاع المعلومات السابقة (معالي ، 2023:33).

### الدراسات السابقة:

#### أ- دراسات خاصة بالإجهاد :

1. دراسة (إسراء وآخرون ، 2025).  
هدفت الدراسة إلى تقييم مستويات الإجهاد الفكري وشخصية النوع D لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، والكشف عن العلاقة بين الإجهاد الفكري وشخصية النوع D ، وتم تقييم المتغيرات بناءً على الجنس والمرحلة الدراسية، وتم فحص على القدرة التنبؤية لمتغيرات الإجهاد الفكري وعلاقتها بشخصية النوع D. أجريت الدراسة على عينة من (121) طلاب الدراسات العليا، منهم (41) طالباً و(80) طالبة. و تم تحليل البيانات باستخدام المنهج الوصفي والارتباطي والمقارنة بين المتغيرات الدراسة . أظهرت النتائج إلى أن عينة الدراسة لديها شخصية من النمط D ومستوى متوسط من الإجهاد الفكرية. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين شخصية النوع D وخصائص الإجهاد الفكري. ولم يربط الجنس أو المستوى الدراسي بأي من اختلافات ذات دلالة إحصائية في شخصية النوع D أو مستويات الإجهاد الفكري. علاوة على ذلك، أظهرت النتائج أن الإجهاد الفكري يُعدّ مؤشراً مهماً لشخصية النوع D. وتقتصر الدراسة وضع برامج إرشادية وعلاجية تهدف إلى الحد من الآثار السلبية للإجهاد الفكري على الطلاب وتحسين صحتهم النفسية (إسراء وآخرون ، 2025:102-121).
2. دراسة (مصطفى وآخرون، 2023).  
هدفت الدراسة الى التحقق من التكافؤ بين المجموعتين في الإجهاد الفكري والمشكلات الانفعالية واليقظة العقلية والعمر الزمني لدى الطلاب الجامعة ذوي المشكلات الانفعالية، تكونت العينة الدراسة من (١٦) من طلاب الجامعة لديهم المشكلات الانفعالية، حيث تم تقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة تجريبية تتكون من (٨) طلاب، ومجموعة ضابطة تتكون من (٨) طلاب، تم استخدام أربعة مقياس العلاجية . أظهرت النتائج على فعالية البرنامج العلاجي المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض درجات طلاب على مقياس الإجهاد الفكري و في المشكلات الانفعالية، و تم ارتفاع درجات الطلاب عند مقياس اليقظة العقلية و كانت تأثير البرنامج كبيراً جداً على الطلاب (مصطفى وآخرون ، 2023 : 804-891) .
3. دراسة (أيمان ، 2021).  
هدفت الدراسة على معرفة تأثير جائحة كورونا و علاقتها بالإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا دارسين في الجامعة المستنصرية في جميع أقسام التربية الأساسية لعام الدراسي (2020-2021) ، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (150) طلاب الدراسات العليا، منهم (75) طالباً و(75) طالبة. تم استخدام المقياس الإجهاد الفكري لمعرفة مدى تأثير الجائحة الكورونا على الطلبة دراسات العليا ، و أظهرت النتائج أن الطلاب لديهم الإجهاد الفكري عزي الى الجائحة ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس ، ولكن توجد فروقات ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص تبعاً لتخصص العلمي (أيمان ، 2021: 112-141) .

## ب- دراسات خاصة بالرهاب الاجتماعي

1. دراسة (لولوة هشام ، 2023) .  
هدفت الدراسة الى كشف عن طبيعة العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتقدير الذات لدى الأطفال من وجهة نظر الأمهات رياض الأطفال، والكشف على الفروق في الرهاب الاجتماعي لدى الأطفال باختلاف المتغيرات الديمغرافية مثل (السكن، المستوى الاقتصادي للأسرة والتحصيل الدراسي للطفل). تم استخدام المنهج الوصفي وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (327) أم للأطفال الروضة. حصلت الدراسة على أهم النتائج وهي وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الرهاب الاجتماعي و تقدير الذات لدى الطفل من وجهة نظر الأمهات (لولوة هشام , 2023: 119-154).
2. دراسة (شمس الدين ، 2022) .  
هدف الدراسة الى إنخفاض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين الذي يعانون في التلثم في الكلام وزيادة التفاعل الاجتماعي من خلال استخدام برنامج معرفي سلوكي لمدة شهرين. أجريت الدراسة على (7) من المراهقين التي تتراوح أعمارهم بين (14-19) والذين يعانون من التلثم في الكلام . أسفرت أهم النتائج على فعالية العلاج المعرفي السلوكي الى إنخفاض المستوى الرهاب الاجتماعي و زيادة التفاعل الاجتماعي لدى عينة البحث (شمس الدين, 2022: 517-555).
3. دراسة (بن سايح ، 2024).  
هدفت الدراسة الى المعرفة المستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلاب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة سوق أهراس . تم استخدام المنهج الوصفي لتحليل البيانات. حصلت الدراسة الى أنه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في مستوى الرهاب الاجتماعي. ولكن توجد فرق في مستوى الرهاب الاجتماعي للطلاب الذين أصيبوا بمرض كوفيد-19 أو فقدوا أحد أقاربهم أو أصدقائهم بسبب الجائحة كانوا يعانون من مستوى أعلى من الرهاب الاجتماعي مقارنة بزملائهم (بن سايح, 2024: 21-38).

## المبحث الثاني

### الخلفية النظرية

#### المحور الأول: الخلفية النظرية للرهاب الاجتماعي

#### مفهوم الرهاب الاجتماعي (social phobia) :

يعتبر الرهاب الاجتماعي مرض نفسي يؤثر بشكل كبير على حياة الإنسان اليومية. يجعل الإنسان أسير الخوف والقلق المستمر ويغير تصرفاته وطريقة تفكيره. ويحول مرض الرهاب الاجتماعي الإنسان من شخص طبيعي الى شخص آخر يبدو عنه من انعكاسات سلبية، وأفكار انعزالية والابتعاد عن الآخرين مما قد يؤدي بالشخص في النهاية إلى حد الاكتئاب (الغامدي و آخرون, 2019: 506).

منظمة الصحة العالمية تصف اضطراب الرهاب الاجتماعي بأنه اضطراب قلق عام حيث يشعر الشخص بالتوتر وعدم الراحة أثناء التواجد في المجتمعات الكبيرة أو في مناسبات اجتماعية. و عادة يبدأ هذا الرهاب في فترة المراهقة، ويكون شائعاً بين الجميع الرجال والنساء ، يعتبر الرهاب الاجتماعي هو المرادف للقلق الاجتماعي، حيث يخاف الشخص من بعض المواقف الاجتماعية التي تسبب له شعوراً بالتوتر الجسدي والعقلي (الغامدي و آخرون ، 2019: 506-507).

#### أعراض الرهاب الاجتماعي

يمكن تلخيص أعراض الرهاب الاجتماعي في النقاط التالية :

**أولاً: أعراض معرفية:** تشمل أعراض معرفية صعوبة في الذاكرة والإدراك و بالإضافة الى تشوه التفكير وغير قادر على اتخاذ قرارات صحيحة، نسيان واختلاط بين المعلومات وتداخل بعضها ببعض، وتشمل تقييم سلبي للذات (الوزان و آخرون، 2021: 255).

**ثانياً: أعراض سلوكية (نفسية):** تشمل أعراض وتغيرات نفسية منها الشعور بالضيق أو الحساسية المفرطة الكرب أو الخوف من النقد أو من نظرة الآخرين، أحيانا يشعر الشخص بضعف الإدارة والعجز عن القيام بالعمل المطلوب والإبتعاد عن المشاركة في النشاطات الجماعية، الشعور بعدم القدرة الاستمرار في الموقف (الوزان و آخرون، 2021: 256).

**ثالثاً: أعراض فسيولوجية:** تظهر عادة ارتعاش في اليدين والتعرق و الشعور بالغثيان، وضيق في التنفس وسرعة ضربات القلب، وأحيانا يجد صعوبة في الكلام وتغير في نبرة الصوت ورغبة مفاجئة للذهاب للحمام (الغامدي و آخرون، 2019 : 512-513).

### مكونات الرهاب الاجتماعي:

يتضمن الرهاب الاجتماعي عدة مكونات رئيسية منها :

- 1- المكون الإنفعالي: تشمل أعراض الخوف والحرج والرعشة والذعر في حالة مواجهة المشاكل الاجتماعية.
- 2- المكون المعرفي: يتضمن الأفكار السلبية منها الخوف من الرفض أو تقييم بشكل سلبي والتركيز على الأخطاء.
- 3- المكون السلوكي: يتضمن السلوكيات التجنبية مثل عدم المشاركة في النقاشات وتجنب الآخرين والإنسحاب من المواقف الاجتماعية (الغامدي و آخرون، 2019 : 513).

### النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي :

يمكن عرض نظريات الرهاب الاجتماعي في النقاط التالية :

- أ- النظرية البيولوجية (Biological Theory) : في أبحاث كثيرة يقترح أن العوامل الوراثية لها تأثير كبير في تطوير اضطراب الرهاب الاجتماعي . كشفت الدراسات الأشخاص الذي يعانون من اضطراب الرهاب الاجتماعي غالباً يلاقون نفس العوامل الوراثية في عائلاتهم (الخولي و آخرون، 2022 : 76) .
- ب- نظرية التحليل النفسي (Psychoanalysis Thy) : يعتقد فرويد من خلال نظريته للتحليل النفسي أن الرهاب الاجتماعي هو صراع داخلي بين الغرائز والشعور بالواجب و معايير المجتمع ، يشعر الإنسان بعجز عن المواجهة هذا التوتر الشديد بداخله ولا يستطيع القضاء عليه فعليا و يخاف منه داخليا . وبدلاً من ذلك يحول هذا من الخوف الداخلي الى الخوف الخارجي يمكن التعامل معه بسهولة (الخولي و آخرون، 2022 : 76).
- ج- النظرية السلوكية (Behavioral Theory) : بالنسبة السلوكيين أو تعديل السلوك يظهر الخوف عندما يكون وجود ارتباط بين متغيرين أحدهما طبيعي والثاني يكون شرطي . و نتيجة هذه العلاقة يكتسب المثير الشرطي لن يكون واضحاً وده يخلو الإنسان يحس بالخوف لأنه متغير الشرطي لن يكون واضحاً دائماً و لهذا السبب تكون العلاقة بين المتغيرين غير واضحة في الدماغ الإنسان (الخولي و آخرون، 2022 : 77).
- د- النظرية المعرفية (Cognitive Theory) : المعرفة أن الفرد يتأثر في مشاعره و سلوكه بطريقتين، طريقة أولى عن طريق معالجة المعرف فمحتوى المعرفة نفسه يؤثر في المشاعر والسلوك الفرد ، والطريقة الثانية هي الجوانب الفسيولوجية للشخص من خلال نظرة إنسان لنفسه و للآخرين وللعالم بشكل عام من خلال تفسيرات للأحداث حوله ، مثلاً ، لو أعتقد الشخص إنه إنسان فاشل فإنه فيحس بالإكتئاب (الخولي و آخرون، 2022 : 77).

### المحور الثاني : الخلفية النظرية لاجهاد الفكري:

#### مفهوم الإجهاد الفكري (mental stress)

يعتبر الإجهاد الفكري بأنه إستجابة الاحداث التي تأتي من البيئات المهددة و لهذا السبب الإجهاد يمثل ردود فعل الإنفعالية والعضوية التي تصدر عن الفرد عند التعرض للحدث الضاغط ، أي أن الإجهاد يسبب في التغيرات الوظائف العضوية للفرد (كاظم ، 2021 : 109).

في الحياة المعاصرة إتضح أن الإجهاد الفكري هو التفاعل بين الفرد وبيئته وهي المصدر الرئيسي لأزمات النفسية التي تنشأ نتيجة لكثير من العوامل الداخلية والخارجية، وكلما زادت مشاكل الحياة كلما زادت مجتهادات العملية التي تسبب مشاكل صحية وسلوكية منها الشعور بالضيق والألم، وبالإضافة إلى التغيرات الفسيولوجية منها إنخفاض أو ارتفاع السكر في الدم وسرعة التنفس وسرعة نبضات القلب (تماره , 2023: 265).

### المكونات الرئيسية للإجهاد الفكري :

يتضمن الإجهاد الفكري عدة مكونات رئيسية منها:

- 1- عنصر المثير: يتكون من متطلبات الموقفية التي يحتاج إلى قدرة التعامل الفرد معها مثل ، العمل الزائد والمخاطر .
- 2- عنصر الإستجابة: يشمل من ردود فعل الفسيولوجية والنفسية ومثال ذلك، الخوف من القشل والإحباط وأمراض القلب .
- 3- عنصر التفاعل: يتضمن بين العنصرين المثير والإستجابة تعكس عمليات إدراك الفرد والقدرة على التعامل معها بشكل أفضل والسيطرة عليها (إيمان حسن , 2014: 118).

### أنواع الإجهاد الفكري

الإجهاد الإيجابي : وهو الإجهاد الذي يؤثر إيجابيا على زيادة طاقة التي يحتاجها الفرد للتعامل على حل المشكلات وقدرة على إتخاذ قرارات صحية ويساعد على التفكير و إنجازا في أدائه(عبدالعباس و آخرون , 2020:349).

الإجهاد السلبي : وهو الإجهاد الذي يؤثر سلبا على الفرد يسبب إنخفاض طاقة المعنوية للفرد و تؤثر على سوء التوافق والإحساس بالقلق وإحباط (إيمان حسن , 2014: 118).

### النظريات التي فسرت الإجهاد الفكري :

يمكن عرض نظريات الإجهاد الفكري في النقاط التالية :

- أ - نظرية أحداث الحياة: في هذه النظرية ركزت على كيفية التغيرات الكبيرة في الحيات الفرد والاحداث البيئية أن تؤدي إلى الضغط النفسي التي يتعرض لها الفرد سواء كانت التغيرات إيجابية أو سلبية (تماره , 2023:265).
- ب - نظرية هنري موراي (1938): في هذه النظرية يعرف الإجهاد بأنه صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو مجهود الفرد للوصول إلى هدف أو تتعلق بموضوعات التي يحاول الفرد إشباع حاجاته (تماره , 2023:265).
- ج - نظرية هانس سيللي (1956): هذه النظرية لها دور كبير في بحوث النفسية في ذلك التاريخ لحد وقت الحالي تم إنتشار مصطلح الإجهاد الفكري في علم النفس تم إستخدام هذه المصطلح للدلالة على المواقف يتعرض فيها الفرد تحت إجهاد جسمي أو إنفعالي أو النفسي (سلطانة و آخرون , 2020:250).
- د - نظرية ريتشارد لازروس(1966): فكرة هذه النظرية تحتوي على الجانب الحيوي الذي يعيش فيها الفرد أي أن لفهم وتفسير سلوك أي الفرد يجب النظر إلى بيئته المادية والإجتماعية ، و يرى أن التوافق بين الفرد و بيئته التي يعيش فيها هو ما يحدد سلوك الفرد (أيمان , 2021: 141).

### المبحث الثالث

#### منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات التي اتبعتها الباحثتان لوصف لمجتمع وعينه البحث، والأدوات المستخدمة فيه، والإجراءات التي تبعتها في إعداد الأدوات، وإجراءات التطبيق وأسلوب المتبع وفي ذلك الوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات وكما يأتي:

#### أولاً : منهج البحث

يعد منهج البحث ركناً أساسياً من أركان البحث العلمي، ومن الواضح أن هناك أكثر من منهج علمي ينتهجه الباحثون لإجراء بحوثهم العلمية، في هذه الدراسة اعتمدت الباحثتان على استخدام المنهج الوصفي الارتباطي كونه يتلائم مع طبيعة الدراسة مشكلتها وأهدافها، تم تركيز الباحثتان على حل مشكلات الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالإجهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال من خلال استخدام أدوات البحث لأخذ آراء المعلمين والمعلمات.

#### ثانياً : مجتمع البحث :

يتألف مجتمع الدراسة من جميع معلم ومعلمات رياض الأطفال في الروضات الحكومية في مركز محافظة دهوك التابعة للتربية الشرقية للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2025\2026 البالغ عددهم (243) معلم ومعلمة، يتوزعون على ثمانية روضات، بواقع (200) إناث و(43) ذكور. والجدول (1) يبين توزيع عدد المعلمات في الرياض الأطفال في مركز محافظة دهوك:

الجدول (1)

توزيع افراد مجتمع البحث تبعا لعدد المعلمات في رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك

| مجموع | عدد المعلمات |      | الروضات |
|-------|--------------|------|---------|
|       | ذكر          | أنثى |         |
| 65    | 13           | 52   | گوليزار |
| 34    | 7            | 27   | هیلین   |
| 51    | 5            | 46   | تیروژ   |
| 6     | 2            | 4    | مانگیش  |
| 30    | 7            | 23   | بژارة   |
| 29    | 4            | 25   | سولین   |
| 12    | 2            | 10   | باگیرا  |

|     |    |     |               |
|-----|----|-----|---------------|
| 16  | 3  | 13  | سارين         |
| 243 | 43 | 200 | المجموع الكلي |

### ثالثا : عينة البحث :

تشير عينة البحث على أنها جزء من مجتمع الباحث تحمل خصائص وصفات هذا المجتمع ، تتكون عينة الدراسة من (150) معلم ومعلمة من الروضات في محافظة دهوك ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد تم اختيار عينة الدراسة وفق الخطوات الآتية:

تم اختيار المعلمات الذين يدرسون في الروضات الحكومية روضة گوليزار ، وروضة هيلين ، روضة تيروز ، في محافظة دهوك . كانت وحدة الاختيار الروضة ، إذ تمّ اختيار ثلاث روضات الأطفال ، إذ كانت النسبة الإجمالية لعينة الدراسة ما نسبته حوالي (62%) من مجتمع الدراسة ، وفي ضوء جدول رقم (1) فقد تكونت عينة الدراسة من (150) معلم ومعلمة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2025 \ 2026 والجدول (2) يبين توزيع عينة البحث:

### الجدول (2)

توزيع افراد عينة البحث تبعا لعدد المعلمات في رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك

| مجموع | عدد المعلمات |      | الروضات     |
|-------|--------------|------|-------------|
|       | ذكر          | أنثى |             |
| 65    | 13           | 52   | گوليزار     |
| 34    | 7            | 27   | هيلين       |
| 51    | 5            | 46   | تيروز       |
| 150   | 25           | 125  | مجموع الكلي |

### رابعا: أدوات البحث:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة تمثلت أدوات البحث في الكتب والدراسات والمجلات العلمية التي إستخدمت هذا الموضوع ،و تم تطبيق أداتين الإحصائية الصدق وثبات ، وفيما يلي عرضا لكيفية إعدادهما :

### أولا : مقياس الرهاب الاجتماعي:

من اهداف الدراسة الكشف عن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة، تم تطوير مقياس الرهاب الاجتماعي، من خلال الاطلاع على الأدبيات التربوية السابقة، والدراسات السابقة التي تناولت الرهاب الاجتماعي ولغرض تحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحثان بتبني مقياس (أحمد ، 2023) ، الذي قد تكون المقياس بصورته الأولى من (33) فقرة تقيس الدرجة الكلية للرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة . وللتأكد من صلاحية الفقرات عرضت فقرات المقياس بصيغتها الأولى ، على عدد من الخبراء المختصين من أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم التربوية والانسانية والمرشدين النفسيين في جامعة دهوك ، لإعطاء آرائهم في مدى صلاحيتها وصلاحية البدائل، وفي ضوء آراء المحكمين تم استخراج تاييد صلاحية الفقرة أو رفضها ، وتم إبقاء

الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) وفي ضوء آراء الخبراء وملاحظاتهم تم الاتفاق على إبقاء جميع فقرات المقياس بصورته الأولى.

### صدق مقياس الرهاب الاجتماعي:

قامت الباحثتان بالتحقق من دلالات صدق محتوى مقياس الرهاب الاجتماعي، بعرضه على عشرة محكمين مختصين في علم النفس، وقد كانت المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم التربوية والإنسانية والمرشدين النفسيين في جامعة دهوك، وذلك بهدف الوقوف على دلالات صدق المحتوى للمقياس لتناسب مع أغراض الدراسة وبيئتها الجديدة، وتم التحكيم وفق المعايير الآتية: ملائمة الفقرات للمقياس وسلامة صياغة الفقرات، ومدى وضوح المعنى من الناحية اللغوية.

وقد تم اعتماد نسبة (80%) كمعيار لاتفاق المحكمين على إبقاء أو حذف الفقرة، وقد أبدى المحكمون تعديلاتهم على المقياس كانت هذه التعديلات تدور حول تعديل الصياغة اللغوية لبعض فقرات المقياس وتم الإبقاء على عدد فقرات المقياس كما هي، ليبقى المقياس في صيغته النهائية مشتملا على (30) فقرة تقيس الدرجة الكلية للرهاب الاجتماعي.

### ثانيا : مقياس الإجهاد الفكري :

من أهداف الدراسة الكشف عن مستوى الإجهاد الفكري لدى أفراد عينة الدراسة، تم تطوير مقياس الإجهاد الفكري، من خلال الاطلاع على الأدبيات التربوية السابقة، والدراسات السابقة التي تناولت الإجهاد الفكري ولغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحثتان بتبني مقياس (رسن، 2015)، الذي تكون من (44) فقرة صلاحية فقرات مقياس الإجهاد الفكري، وللتأكد من صلاحية الفقرات عرضت فقرات المقياس بصيغتها الأولى، على عدد من الخبراء المختصين من أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم التربوية والإنسانية والمرشدين النفسيين في جامعة دهوك، لإعطاء آرائهم في مدى صلاحيتها وصلاحية البدائل، وفي ضوء آراء المحكمين تم استخراج تأييد صلاحية الفقرة أو رفضها، وتم إبقاء الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) وفي ضوء آراء الخبراء وملاحظاتهم تم الاتفاق على إبقاء جميع فقرات المقياس ما عدا واحدة.

### ثالثا: الخصائص السايكومترية المقياس :

يتعين توافر الصدق والثبات لكي يكون المقياس صالحا للاستعمال فيعد الصدق والثبات من الجوانب الأكثر أهمية بالنسبة للمقياس.

### صدق مقياس الإجهاد الفكري :

ولغرض التحقق من صدق الأداة ومدى صلاحيتها، تبنت الباحثتان أسلوب الصدق الظاهري وقامتا بعرضه استبيان بصيغة الأولى على مجموعة من المتخصصين في العلوم الإنسانية والتربوية ملحق (2)، من أجل إبداء الرأي في الإجهاد الفكري وعلاقته بالرهاب الاجتماعي لدى تدريسين كلية العلوم الإنسانية في جامعة دهوك وبعد استرجاع الإستمارات من السادة المحكمين والأخذ بآرائهم وملاحظاتهم وبعد استخدام النسبة المئوية تم الإبقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر من آراء الخبراء كمعيار القبول الفقرة، وفي ضوء ذلك تم حذف فقرة من مقياس الإجهاد الفكري وبذلك بلغ عدد الفقرات النهائية (43) فقرة جدول (3) يبين ذلك:

#### جدول (3)

#### نسبة اتفاق الخبراء على مقياس الإجهاد الفكري

| رقم العبارة | نسبة اتفاق المحكمين | رقم العبارة | نسبة اتفاق المحكمين |
|-------------|---------------------|-------------|---------------------|
| 1           | %100                | 23          | %100                |

|      |    |      |    |
|------|----|------|----|
| %100 | 24 | %100 | 2  |
| %100 | 25 | %100 | 3  |
| %100 | 26 | %100 | 4  |
| %70  | 27 | %100 | 5  |
| %100 | 28 | %100 | 6  |
| %100 | 29 | %100 | 7  |
| %100 | 30 | %100 | 8  |
| %100 | 31 | %100 | 9  |
| %100 | 32 | %100 | 10 |
| %100 | 33 | %100 | 11 |
| %100 | 34 | %100 | 12 |
| %100 | 35 | %100 | 13 |
| %100 | 36 | %100 | 14 |
| %100 | 37 | %100 | 15 |
| %100 | 38 | %100 | 16 |
| %100 | 39 | %100 | 17 |
| %100 | 40 | %100 | 18 |
| %100 | 41 | %100 | 19 |
| %100 | 42 | %100 | 20 |
| %100 | 43 | %100 | 21 |
| %100 | 44 | %100 | 22 |

تم حذف فقرة (27) لأنها حصلت على نسبة أقل من 80%.

#### وصف مقياس الإجهاد الفكري بصيغته النهائية :

يتكون مقياس الاجهاد الفكري بصيغته النهائية من (43) فقرة ( كما هو موضح في الملحق ) ، امام كل فقرة تدرج خماسي (تتنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ،لا تنطبق علي).

#### الاثبات :

قد تحقق الباحثان من ثبات مقياس الرهاب الاجتماعي والاجهاد الفكري باستخدام التجزئة النصفية وفي هذه الطريقة يقوم الباحث بتقسيم اختبار المقياس بعد تطبيقه إلى نصفين متساويين ويتم حساب معامل ارتباط لكل نصف على حدى وبعد ذلك يتم الحصول على معامل ثبات الاختبار ككل من خلال المعادلات الإحصائية المناسبة.

وبعد اجراء التعامل مع (20) من اجابات العينة الاستطلاعية للمقياس تبين ان معامل الثبات المقياس الرهاب الاجتماعي قد بلغ ( 0.89) و معامل الثبات لمقياس الاجهاد الفكري قد بلغ (0.93) ، أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن كلا من المقياسين يتمتعان بدرجة ثبات جيدة حسب المعايير التقييمية المتعارف عليها في البحث العلمي، حيث تتراوح معاملات الثبات بين (0.89 و 0.93) هذا يدل على أن المقياسين متسقان داخلياً ويمكن الاعتماد عليهم في البحث العلمي وبذلك اتخذ المقياس صورته النهائية و أصبح جاهزاً للتطبيق .

### تطبيق الأداة :

بعد إكمال التحليل الإحصائي والخصائص السيكومترية لأداتي البحث: الرهاب الاجتماعي، الإجهاد الفكري تم تطبيق المقياسين عينة مكونة من 150 معلم ومعلمة الرياض الأطفال في مركز محافظة دهوك، ضمن الدوام الصباحي للعام (2025 \ 2026).

### رابعاً: الوسائل الإحصائية:

- 1- معادلة جي كوبر: استخدمت لحساب نسبة اتفاق المحكمين.
- 2- الاختبار الثاني (T.test) لعينة واحدة استعملت لإيجاد دلالة لفرق بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي على مقياس البحث لعينة البحث.
- 3- الاختبار الثاني (Test) لعينتين المستقلتين استخدمت استخراج الفروق تبعاً لمتغير التخصص العلمي.
- 4-معادلة (سبيرمان - براون): استخدمت لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

### عرض النتائج و مناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي أسفر عنها البحث، ومن ثم مناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والاطار النظري، وسيتم عرض النتائج على وفق أهداف البحث، وعلى النحو الآتي:

### الهدف الأول: التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك.

للإجابة على هذا الهدف، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك على مقياس الرهاب الاجتماعي، وإجراء اختبار التائي لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي للمقياس، وكانت النتائج كما يلي أن المتوسط الحسابي لدرجات المعلمات على مقياس الرهاب الاجتماعي بلغ (43.93) وانحراف معياري قدره (5.93)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (42) . كما أظهرت نتائج اختبار التائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي حيث بلغت قيمة اختبار التائي المحسوبة (3.25) وهي أكبر من قيمة التائية الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على أنه يوجد فروق ذات دلالة الإحصائية لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك كما مبين في الجدول (4):

#### الجدول رقم (4)

نتائج اختبار التائي لعينة واحدة لمستوى الرهاب الاجتماعي لدى معلمات رياض الأطفال

| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | درجة الحرية | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | مستوى الدلالة |
|--------|-----------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------------|-------------------------|---------------|
| 100    | 43.93           | 5.93              | 42             | 99          | 1.75                    | 1.98                    | 0.05          |

أظهرت النتائج إلى أن معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك يعانون من مستوى متوسط مائل إلى الانخفاض من الرهاب الاجتماعي، وهذا يعني أنه لا يواجهون درجة ملحوظة من القلق والخوف في المواقف الاجتماعية المختلفة، قد لا يؤثر هذا على أدائهم المهني وتفاعلهم مع الآخرين. ويمكن تفسير هذه النتائج حيث أن يتطلب طبيعة عمل معلمات رياض الأطفال على التواصل المستمر مع الأطفال وأولياء الأمور والإدارة، وهذا ما يزيد من الضغوط النفسية والاجتماعية عليهن. كما أن التعامل مع الأطفال في سن مبكر قد تسبب في زيادة القلق لدى المعلمات عند تقييم الآخرين لأدائهم.

### الهدف الثاني: التعرف على مستوى الإجهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك.

للتحقق من هذا الهدف، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المعلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك على مقياس الإجهاد الفكري، تم إجراء اختبار التائي لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي للمقياس، وكانت النتائج كما يلي، المتوسط الحسابي لدرجات المعلمات على مقياس الإجهاد الفكري بلغ (115.17) وانحراف معياري قدره (26.34) وهو أقل من المتوسط الفرضي البالغ (120)، وبلغت قيمة إختبار التائي المحسوبة (1.83) وهي أقل من قيمة إختبار التائي الجدولية (1.98) عند مستوى الدلالة (0.05) وهذه النتائج تعني أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي، كما مبين في الجدول (5):

الجدول رقم (5)  
نتائج اختبار التائي لعينة واحدة لمستوى الإجهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال

| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | درجة الحرية | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | مستوى الدلالة |
|--------|-----------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------------|-------------------------|---------------|
| 100    | 115.17          | 26.34             | 120            | 99          | -1.83                   | 1.98                    | 0.05          |

ويمكن تفسير هذه النتائج على أنه طبيعة عمل معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك يتطلب من المعلمات من استخدام مهارات وقدرات تفكيرية متعددة في التخطيط والتنفيذ لتقييم الأنشطة التعليمية المناسبة للأطفال، وكذلك كيفية التعامل مع الفروقات الفردية بين الأطفال وتنوع احتياجاتهم اليومية.

### الهدف الثالث: التعرف على طبيعة العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك.

للتحقق من هذا الهدف تم حساب معامل الارتباط بين درجات المعلمات على مقياسي الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري، و للتحقق من دلالة الفروق بين المتغيرين تم استخدام اختبار التائي لعينتين مستقلتين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.32) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة بين الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال وهو دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، حيث بلغت قيمة إختبار التائي المحسوبة (26.39) عند مستوى الدلالة (0.05) هذه النتيجة يدل على وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري، وهذا تعني على أن هناك اختلافاً واضحاً في مستوى المتغيرين الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك. كما مبين في الجدول (6):

#### الجدول رقم (6)

نتائج طبيعة العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك

| العينة | معامل الارتباط | القيمة التائية المحسوبة | مستوى الدلالة |
|--------|----------------|-------------------------|---------------|
| 100    | 0.32           | -26.39                  | 0.05          |

تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة بين الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك، مما يعني أن ارتفاع مستوى الإجهاد الفكري يرتبط بشكل محدود بارتفاع مستوى الرهاب الاجتماعي والعكس صحيح. ويمكن تفسير هذه العلاقة الضعيفة بأن كلا المتغيرين الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري قد يتأثران بعوامل مختلفة ومتنوعة، فالرهاب الاجتماعي قد يتأثر بشكل أكبر بالعوامل الشخصية والاجتماعية والثقافية، بينما الإجهاد الفكري يتأثر بشكل أكبر بعوامل مهنية وتنظيمية وإدارية. كما أن وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المتغيرين يشير إلى اختلاف مستوياتهم لدى العينة الدراسة، حيث كان مستوى الرهاب الاجتماعي متوسطاً مائلاً للارتفاع، بينما كان مستوى الإجهاد الفكري متوسطاً.

#### الخاتمة

في خاتمة هذا العرض الموجز الذي ارتشفت فيه من معين نصيب المحتوى والمتناول لموضوع الاستنباط واخلص إلى جملة من النتائج والتوصيات:

#### النتائج

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

1. تعاني معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك من مستوى متوسط مائل إلى الانخفاض من الرهاب الاجتماعي، مما يشير إلى حاجتهن إلى برامج وتدخلات نفسية واجتماعية لخفض هذا المستوى.
2. تعاني معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك من مستوى متوسط من الإجهاد الفكري، مما يشير إلى تأثير متوسط للضغوط المهنية والإدارية عليهن.
3. توجد علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة بين الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك.
4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال، مما يدل على اختلاف طبيعة هذين المتغيرين وتأثيراتهما.

#### التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها، توصي الباحثتان بما يلي:

1. ضرورة تصميم وتنفيذ برامج إرشادية وعلاجية لخفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى معلمات رياض الأطفال في مركز محافظة دهوك.
2. تخفيف الأعباء الإدارية والفكرية على المعلمات، وتوفير الدعم المادي والمعنوي اللازم لهن والعمل على تحسين بيئة العمل في رياض الأطفال في المحافظة دهوك.

3. إقامة دورات تدريبية وورش عمل لتنمية المهارات الاجتماعية والتواصلية لدى معلمات رياض الأطفال، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.
4. تشجيع الدراسات والبحوث المستقبلية التي تتناول العوامل المؤثرة في الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري لدى معلمات رياض الأطفال.

#### المقترحات:

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية، تقترح الباحثان إجراء الدراسات المستقبلية التالية:
1. دراسة العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري والرضا الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال.
  2. فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الرهاب الاجتماعي لدى معلمات رياض الأطفال.
  3. دراسة مقارنة للرهاب الاجتماعي والإجهاد الفكري بين معلمات رياض الأطفال في المدارس الحكومية.

#### المصادر

1. أحمد، إيمان البدوي، وهند (2025): برنامج مقترح قائم على العزف الثنائي (الأربع أيدي) للتخفيف من حدة الرهاب الاجتماعي لدى دافسي آلة البيانو، مجلة التربية النوعية والتكنولوجيا بحوث علمية وتطبيقية، 230-269.
2. أحمد، فهد محمد (2023): الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة قهلاي زانست العلمية، العدد (8).
3. إيمان حسن جعدان. (2014). الإجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند المرشدين التربويين. Journal Of Educational and Psychological Researches, 11(42), 141-112.
4. أيمن، عبد الكريم الطائي. (2021). جائحة كورونا وانعكاساتها في الإجهاد الفكري-طلبة الدراسات العليا إنموذجاً. Journal of the College of Basic Education, 27(112), 155-134.
5. بن سايح، سمير (2024): الرهاب الاجتماعي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعد جائحة كوفيد 19، مجلة علوم الأداء الرياضي، المجلد 5، العدد 2.
6. تماره، عبد الرزاق عطية السلطان (2023): الإجهاد الفكري لدى المعلمات، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، المجلد 1، العراق.
7. جعدان، إيمان حسن (2014): الإجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند المرشدين التربويين، مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد 11، العدد 42.
8. الخولي، رضا محمود السيد، وآخرون (2022): الخصائص السيكمترية لمقياس الرهاب الاجتماعي لطلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، مجلة الإرشاد النفسي، مجلد (3)، 72.
9. رسن، سراب كريم (2015): الإجهاد الفكري وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى تدريسيي جامعة بغداد (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، العراق.
10. الزغول، فاطمة أحمد عبد القادر، وموسى سامح ربابعة (2025): الشخصية ذات الكثافة السيكلوجية (الرهاب الاجتماعي)، مجلة جرش للبحوث والدراسات، مجلد 25، عدد (2).
11. سلطنة، مساعد مصلح النفيعي. (2020). الإجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمي الطلبة الموهوبين في مدينة جدة. مجلة كلية التربية (أسبوط)، 36(10)، 268-243.
12. شاطي، عبد العباس غضيب، ومناذي، فاطمة جواد (2020): الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا، مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ذي قار، العراق.
13. الشهري، محمد بن عبد الرحمن (2019): الذكاء الوجداني وعلاقته بالرهاب الاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، مجلة كلية التربية (أسبوط)، 35(7.2)، 311-291.
14. صديق، شمس الدين محمد، وعلي (2022): فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض حدة الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين المتعلمين، مجلة كلية الآداب، 65(65)، 555-517.
15. الطائي، أيمن عبد الكريم (2021): جائحة كورونا وانعكاساتها في الإجهاد الفكري - طلبة الدراسات العليا إنموذجاً، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 27، العدد 112، 2021، ص ص. 155-134.

16. عبد اللطيف، لولة هشام عبد اللطيف (2023): الرهاب الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطفل من وجهة نظر الأمهات، المجلة العربية لإعلام وثقافة الطفل، 6(24)، 119-154.
17. عطا الله، خليل محمود، ومصطفى (2023): فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الفكري لدى المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 17(8)، 804-891.
18. العمري، إسراء سعد، وفاطمة خليفة السيد (2025): الإجهاد الفكري كمنبئ بنمط الشخصية D لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد 9، عدد (6)، 102-121.
19. الغامدي، سعيد محمد (2019): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في خفض الرهاب الاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمنطقة الباحة، مجلة كلية التربية (أسيوط)، 35(12)، 503-531.
20. كشك، إبراهيم محمد (2024): الرهاب الاجتماعي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية (دراسة تحليلية)، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، 24(24)، 393-419.
21. كويطع، كاظم محسن (2021): مستوى الإجهاد الفكري لدى تدريسيي الجامعة وعلاقته بالنوع والتخصص، أبحاث ميسان، المجلد 17، العدد 34، 2021، ص ص. 107-135
22. معالي، ياسر سليمان (2023): اللغة العربية في ساحات الوغى: دراسة في الأيديولوجيا والقلق والإرهاب، المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات.
23. النفيعي، مساعد مصلح، وسلطانة، احمد (2020): الإجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمي الطلبة الموهوبين في مدينة جدة، مجلة كلية التربية (أسيوط)، 36(10)، 243-268.
24. الوزان، لميس (2021): المعالجة الإعلامية لظاهرة اضطراب القلق الاجتماعي في برامج الفضائيات العربية، المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون، العدد 22، 243-269.