



عمادة البحث العلمي
DEANSHIP OF SCIENTIFIC RESEARCH

مجلة العلوم التربوية
SUST Journal of Educational Sciences
Available at
www.Scientific-journal.sustech.edu



فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم

إبراهيم عمر محمد و علي فرح أحمد

كلية التربية، جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا
عنوان المراسلة: العنوان: 0925548614 (تلفون-واتساب)

المستخلص:

يهدف هذا البحث على التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم محلية جبل أولياء قطاع الأزهري. استخدم الباحثان المنج شبه التجريبي، وتمثل مجتمع البحث في معلمات رياض الأطفال محلية جبل أولياء قطاع الأزهري للعام الدراسي (2018-2019م)، تم اختبار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من المعلمات اللاتي حصلن على أقل درجات في مقياس جودة الحياة في المرحلة الإستطلاعية وبلغ عددهن (30) معلمة. استخدم الباحثان مقياس جودة الحياة حسني وكاظم. والبرنامج الإرشادي من تصميم الباحثان. ولمعالجة البيانات إحصائياً استخدم الباحثان بعض الأساليب احصائية منها: الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (ت) (Test:T) وتحليل التباين بواطة الحاسب الآلي وفقاً لنظام الحزمة الإحصائية (SPSS) وتوصل الباحثان للنتائج الآتية: تتسم جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم بافترقا وأن البرنامج فعال في تحسين جودة الحياة. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية للمعلمات. وفي ضوء هذه النتائج وضع الباحثان عدد من التوصيات والمقترحات أهمها تصميم استخدام البرامج على معلمات رياض الأطفال في محليات ولاية الخرطوم.

الكلمات المفتاحية: لتحسين جودة الحياة. الوسط الحسابي والانحراف المعياري

Abstract

This research aims to identify the effectiveness of extension program to improve the quality of life in kindergarten teachers in Khartoum state /Jabal Awliya Al-Azhari district. The researcher used the experimental test approach, and the research community was represented in the kindergarten in local Jabal Awliya Al-Azhari sector for the academic year (2018-2019) _survey, and the number (30) teachers the researcher used the quality life scale prepared by Hosin and Kazim, The indicative program designed by to researchers. To treat the data statistical methods including the arithmetic mean, standard deviation test, and analysis of variance by computer according to the statistical packed the following results: The quality of life of kindergarten teachers in Khartoum state is high and the program is effective in improving the quality of life, and there are no statistically significant differences depending on the variable of marital status of female teachers. In light of these results the researchers put forward numbers of

recommendations and proposals. The most important of which is the generalization of the use of the program to kindergarten teachers in the localities of Khartoum state.

Keywords:

المقدمة:

جودة الحياة يعتبر مفهوم جودة الحياة من المجالات البحوث الأسرع نمواً واهتماماً في مجال الطب النفسي خلال القرن الحادي والعشرون وهو مفهوم يعد مقياس لمدى رفاهية الأفراد والمجتمعات والشعوب. وتعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) لجودة الحياة بأنها (إدراك وتصور الأفراد لوضعهم وموقفهم في سياق نظم الثقافة والفهم التي يعيشون فيها وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واعتباراتهم وهو مفهوم واسع النطاق يتأثر بالصحة الجسدية للشخصية وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقته الاجتماعية (أبو حلاوة: 2012: 31) وتفيد منظمة الصحة العالمية (WHO) بأن سبعة عشر مليون شخص يموتون سنوياً نتيجة للأمراض السيكوسوماتية وأن تراكم الخبرات السالبة والمؤلمة والإخفاقات المتكررة في الحياة اليومية والظروف الإقتصادية والصراعات الأسرية كلها تحديات وصعوبات تردي إلى زيادة الضغوط النفسية والتي بدورها تؤدي إلى الإحترق النفسي والموت. ويرى الباحثان مؤشرات انخفاض مستوى جودة الحياة من خلال عملها في الدورات التدريبية لمعلمات رياض الأطفال وإن البرامج الإرشادية تساهم في تحسين جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال. وتتمثل مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الرئيسي التالي:

- ما مدى فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم. وتتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:
- ما هي السمة العامة لجودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال
- ما مدى فعالية البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للمعلمات

الأهمية النظرية:

يعتبر البحث الحالي إضافة علمية نوعية للأدب العلمي في رياض الأطفال وتأتي هذه الدراسة حسب علم الباحثان لقللة الدراسات التي تناولت موضوع البحث وخاصة في السودان.

الأهمية التطبيقية:

- توفير برامج إرشادية لتحسين جودة الحياة
- فاعلية البرنامج الإرشادي ومرونته يمكن الإستفادة منه لكل فئات وقطاعات المجتمع
- الإستفادة من نتائج الدراسة وتطويرها بما يفيد المتخصصين في المجالات التطبيقية

اهداف البحث:

هدفت الدراسة الي:

1. التعرف علي السمة العامه لجوده الحياه لدي معلمات رياض الاطفال بولايه الخرطوم
2. التعرف علي مدي فعاليه البرنامج الارشادي لتحسين جوده الحياه لدي معلمات رياض الاطفال
3. التعرف علي الفروق في تطبيق البرنامج الارشادي للمعلمات تبعاً للحاله الاجتماعيه

فروض البحث:

- 1- تتسم جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بالإنخفاض
- 2- البرنامج الإرشادي فعال في تحسين جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للمعلمات في القياس البعدي.

الاطار النظري والدراسات السابقة

مصطلح جودة الحياة :Quality of Life

يرتبط مفهوم جودة الحياة في أدبيات المجال بمفهوم جودة الحياة النفسية Psychological Well-Being فقد أصبح موضوع جودة الحياة أو جودة الصحة النفسية في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكير من البحوث والدراسات ، وتكمن جودة الحياة داخل الخبرة الذاتية للشخص. ويشير دينير إلى جودة الحياة ببساطة شديدة بتقييم الشخص لرفاهه للحياة سواء تجسد في الرضاء عن الحياة (التقويمات المعرفية) أو الوجدان (رد الفعل الإنفعالي المستمر) بظروف الحياة ولمدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات(Diener & Diener , 1995, 663) ويرى (أبو حلاوة والشربيني ، 2016م) أن تعريف مفهوم جودة يتم على ضوء بعدين أساسيين لكل منهما مؤشرات معينة : البعد الذاتي ، والبعد الموضوعي.

إلا أن غالبية الباحثين ركزوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة ، ويتضمن البعد الموضوعي لجودة الحياة مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل: أوضاع العمل ، مستوى الدخل ، المكانة الاجتماعية والإقتصادية ، حجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات الاجتماعية.

و مع ذلك ، تُظهر نتائج البحوث أن التركيز على المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة لا يسهم إفا في جزء صغير من التباين في التقدير الكلي لجودة الحياة كما يبدو أن الارتباطات بين المؤشرات الذاتية والمؤشرات الموضوعية لجودة الحياة كما تقاس : الرفاهية الشخصية العامة Overall well being الهناء عن الحياة Life satisfaction والسعادة الشخصية Personal happiness (أبو حلاوة والشربيني ، 2016م ، 251).

تعريف جودة الحياة:

لغة: الجودة أصلها الفعل " جود " والجيد نقض الردى ، والجمع جياذ وجياذات وجاد بالشيء جودة وجوده : أي صام جيداً (ابن منظور ، 1993م ، 215).

و هذا يرتبط مفهوم الجودة بالتميز Excellence والإتساق Consistency والحصول على محكات Criteria ومستويات Standards محددة مسبقاً (كاظم والبهادلي ، 2006م ، 69).

تعريف جودة الحياة اصطلاحاً: تنخر الأدبيات النفسية بعدد من التعاريف منها:

تعريف جودة الحياة منظمة الصحة العالمية (1995م):

جودة الحياة " إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وإتساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه ، وتوقعاته ، قيمه ، اهتماماته المتعلقة بصحته البدنية ، حالته النفسية ، مستوى استغلاليته ، وعلاقاته الاجتماعية ، اعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته " (WHOQOL Group , 1995).

أما موسوعة علم النفس (Encyclopedia of psychology , 1991) فتعرفها على أنها " مفهوم ذو أبعاد عديدة تشمل سبعة محاور تمثل في مجموعها جودة الحياة وهي التوازن الإنفعالي ، الحالة الصحية للجسم والاستقرار المهني والاستقرار الأسري واستمرار وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة والاستقرار الاقتصادي والتوافق الجنسي " (محمود والجبالي ، 2010م ، 70).

ويشير على مهدى كاظم & عبدالخالق نجم البهالي (2005م) أن جودة الحياة هي :

- القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع الرغبات والإحتياجات لدى الفرد .
- الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات.
- السعادة والرضا عن الذات والحياة الجيدة " .
- رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالتر ، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة ، ذلك المجتمع الذي أستطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه .
- الأستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات ، والرضا عن الحياة ، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الأنسان والقيم السائدة في مجتمعه .
- درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصية في النواحي النفسية والمعرفية ، والإبداعية ، والثقافية ، والرياضية المزاجي والأنفعالي المناسبين للعمل والإنجاز ، والتعلم المتصل للعادات والمهارات والأتجاهات وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف ، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء فأسلوب حياة وتلبية الفرد لإحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن ، وأستمرارية في توليد الأفكار والأهتمام بالإبداع والإبتكار والتعلم التعاون بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية .
- حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والأستمتاع بالظروف المحيطة به .
- شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والأستفادة منه (كاظم والبهالي : 2005م : 41)

مفهوم جودة الحياة يتكون مفهوم جودة الحياة كما يستخدم من أدبيات المجال من ثلاثة مكونات هي :

- 1- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء (بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالأنفعالات ، يرتبط الرضا بالانفعالات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس ، وكلاهما مفاهيم نفسية ذاتية أي ذات علاقة برؤية وغدراك وتقييم المرء) .
- القدرة على رعاية الذات والإلتزام الوفاء بالأدوار الاجتماعية (تمثل الإعاقة المتطور المناقض لهذه القدرة وترتبط بعمر المرء عن الإلتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية) .
- القدرة على الأستفادة من البيئة المتاحة الاجتماعية منها (المساندة الاجتماعية ، والمادية (معيار الحياة) وتوطيعتها بشكل إيجابي)

(أبو حلاوة والشرييني: 2016م ، ص 259) ،

أن جودة الحياة لها علاقة بالضغط النفسية ، وإن الضغوط النفسية تعتبر مؤثر جيد لجودة الحياة ، فإن اي ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية للفرد يعني هذا إنخفاض مستوى جودة الحياة لديه والعكس مما آثار فضول الباحث فهدفت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين جودة الحياة والضغط النفسية من خلال تصميم بالبرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة للتعرف على هذه العلاقة من خلال الدراسة

معلمة الرياض

تحتل مهنة التعليم مكانة رفيعة وسامية بين المهن، فمنذ أقدم العصور كانت تحوكمها كل المجتمعات بالإحترام والتقدير. فرسالها رسالة الأنبياء عليهم الصلاة والسلام والمعلمة هي حاملة هذه الرسالة فهي دعامة كل إصاح إجتماعي، إذ على عاتقها تقع مسؤولية تنشئة أجيال الأمة ورعايتها. وهو أحد المكونات الأساسية للمنظومة التربوية، ومن أهم الدعائم التي يتوقف عليها رفع كفاءة أي نظام تربوي وتحسين فاعليته. ويقع على عاتق مربية الروضة العبء الأكبر في تحقيق الأهداف التربوية، وتنفيذ السياسات والإستراتيجيات التربوية.(السعود المواضية: 2018م، ص 34) .

المعلمة هي أهم عنصر في العملية التربوية، فهي التي تتعامل مع الأطفال وهي التي تنفذ المنهج، وكيفية الموقف التعليمي، وتختار طريقة التعلم المناسبة وتثري موقف الخبرة باستخدام التقنيات التربوية، إلى غير من الأمور التي يتطلبها تنفيذ المنهج. ومهما كان المنهج جيداً، ومهما كانت أدوات التنفيذ ووسائله متوفرة، فإن ذلك لا يجدي شيئاً مع معلمة غير مؤهلة تأهيلاً جيداً. ومن هنا كان اختيار معلمة الروضة وحسن إعدادها من أهم العوامل التي تساعد الروضة على تحقيق أهدافها. (فهمي: 2016: ص 15)

معلمة الروضة:

هي الإنسانة التي تقوم بتربية الأطفال في الروضة داخل غرفة النشاط وخارجها من خلال تعاشيها اليومي مع الأطفال وتهدف من خلال عملها إلى تحقيق الهدف التربوية للروضة. (إلياس ومرضى: 2016: ص 170) .

خصائص معلمات رياض الأطفال:

لابد من أن تتوفر صفا معينة لمعلمات رياض الأطفال يساعدهن على التعامل بفاعلية في مواقف الحياة اليومية.

أ- الخصائص الجسمية:

- أن تكون خالية من عيوب النطق، واضحة الصوت وأن تغير من نبرات صوتها حتى توفر الإنتباه الدائم من الأطفال وحتى نتجنب الملل والتشتت.
- أن تحافظ على مظهرها الخارجي لما له من دور كبير في تقليد الأطفال لها واحترامهم لها.
- أن تتمتع بالصحة جسمية عالية وأن تكون خالية من الأمراض المعدية وغير المعدية.
- أن تتمتع بلباقة بدنية عالية وتوافق عضلي كبير، خاص وأنها ستعمل مع الأطفال الذين يتسمون بالنشاط والحركة الزائدة، حتى تستطيع مشاركتهم في العابهم وحركاتهم.

ب- الخصائص العقلية:

- دقيقة الملاحظة وسريعة البديهة.
- قدرات عقلية يمكنها من التعامل مع الأطفال بشكل سليم.

- مبتكره ومجددة ومشجعة للأطفال على التعليم الذاتي.
- مواكبة للتطورات التكنولوجية وقادرة على التعامل معها.

ت - الخصائص النفسية والاجتماعية:

- متزنة انفعالياً ومحبة للأطفال حنونه ودوره وحازمه ومتفهمة لكل طفل.
- صورة وهادئة ومتواضعة وغير متكبرة ومتروية في اصدار الأحكام.
- مرنة وقادرة على التكيف مع المواقف التعليمية المختلفة.
- لبقة ومرحة لتحذ من الملل الأطفال.
- قادرة على إقامة علاقات إنسانية سلمية مع زميلاتها وأولياء أمور الأطفال وإدارة الروضة.
- واثقة من نفسها مما يمكنها من إتخاذ القرارات بعقلانية وبما يخدم مصلحة الأطفال.
- محبة للأطفال.
- متعاطفة مع الآخرين وقادرة على تقبل الأطفال وتقبل النقد الموجه إليها برحابة صدر. (جاد: 2004: ص

(70)

ث - الخصائص المهنية والعلمية:

- مؤمنة بمهنتها محبة لها ولديها رغبة صادقة بالعمل مع الأطفال.
- مخصصة لعملها داخل غرفة النشاط وخارجها.
- محترمة للقوانين والأنظمة لتكون قدوة حسنة للأطفال.
- متمعة في خصائص الطفولة وفي آلية مراعاة الفروق الفردية.
- تشعر بمسؤوليتها تجاه من تقوم بتربيتهم وإعدادهم علمياً وإجتماعياً ونفسياً.
- قادرة على غرس مشاعر الحب والولاء للوطن في الأطفال.
- مؤمنة بأهمية مهنة التعليم في تنمية المجتمع وإعداد جيل المستقبل.

و يرى الباحثان أهمية الدور التربوي الذي تلعبه معلمة رياض الأطفال وأهمية مرحلة الطفولة والآثار المترتبة عليها في تنمية وبناء شخصية الطفل، فإن معلمة رياض الأطفال تمثل رأس الرمح من أساس العملية التربوية والتعليمية والقاعدة الأساسية التي تبنى عليها المراحل التعليمية اللاحقة فإن تأهيل وتدريب معلمات رياض الأطفال وخاصة في الجانب النفسي يعد من أهم الأهداف التربوية والذي ينعكس إيجاباً على العملية التربوية، وهذه الدراسة احدى المساهمات في هذا الجانب.

الإرشاد النفسي

مفهوم الإرشاد النفسي: يعتبر الإرشاد كعلم وفن وممارسة حديث النشأة، إذ ظهر لأول مرة في الولايات المتحدة الأمريكية وكان مرتبطاً بحركة التوجه المهني في أوائل القرن العشرين ولم يزدهر إلا في الثلاثينيات ومنها أنتقل إلى بقية بلدان العالم. (القاضي وآخرون: ص 31)

الإرشاد في اللغة: وردت معاني كثيرة ومتنوعة في القرآن الكريم لمصطلح إرشاد وبعض المصطلحات المرتبطة به ومن هذه المعاني الرشد، ورُشداً، والرشد، ومُرشداً. كلمتي الرشد استخدمت بمعنى الشيء الواضح الجلي الذي له

دلائل وبراهين واضحة وكاملة، كما في قوله تعالى: "لا إكراه في الدين قد تبين الرشد من الغي". (سورة البقرة، الآية 255)

معنى إرشاد في اللغة الإنجليزية: الإرشاد Counseling فهي مجموعة الإجراءات التي تضمن النصائح، والتشجيع وتقديم المعلومات وتفسير نتائج الإختبارات والتحليل النفسي. وهي العلاقة التي يحاول فيها شخص متخصص تقديم مساعدة لشخص آخر ليفهم ويحل مشاكل عدم التوازن لديه والتي تتمثل في مواقف الحياة المختلفة، الدراسية، المهنية الشخصية الاجتماعية ويعمل الإرشاد على مساعدة الأفراد العاديين الأقرب من المرضى ويقدم هذه المساعدة أفراد مدربون يحملون درجات علمية تخصصية. (أبو عطية: 2002م: ص16)

تعريف الإرشاد:

تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس للإرشاد النفسي: إنه الخدمات التي يقدمها اختصاصيون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الإيجابي في شخصية المسترشد والإفادة في تحقيق التوافق لدى المسترشد وبهدف اكتساب مهارات جديدة تساعد على تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة واكتساب قدرة اتخاذ القرار.

يرى (حمدي وأبوظالب) أن الإرشاد (Counseling) هو مجموعة من الإجراءات التي تتضمن التقبل والتشجيع وتقديم المعلومات، وتفسير نتائج الإختبارات والمساعدة على اتخاذ القرارات وهي العلاقة التي يحاول فيها شخص متخصص تقديم مساعدة لشخص آخر ليفهم ذاته ويحل المشاكل المتمثلة في عدم التوازن لديه في مواقف الحياة المختلفة. ويعمل الإرشاد على مساعدة الأفراد الأقرب إلى العاديين من المرضى، ويقدم هذه المساعدة أفراد مدربون يحملون درجات علمية تخصصية. (حمدي وأبوظالب: 2016م: ص 10) .

فإن الإرشاد في جملته يستهدف فهم الفرد لذاته وبيئته وفهم مشكلاته الشخصية والاجتماعية والتغلب عليها وإيجاد الحلول الملائمة لها فإن تحقيق هذا الهدف يتطلب بالضرورة التركيز على تعديل شخصية الفرد أو تعديل الظروف البيئية المحيطة به، مع تقديم الخدمات الإرشادية الملائمة له، ويتركز التعديل في شخصية العميل والظروف البيئية على ما يلي:

- معالجة جوانب الضعف في شخصية العميل وتنمية جوانب القوة فيه.
- تعديل الظروف البيئية بشكل أساسي يعالج المشكلة وفي نفس الوقت يمنع تكرار حدوثها في المستقبل. (بومجان: 2016م: ص 133) .

طرق الإرشاد النفسي:

تتعدد طرق الإرشاد النفسي حسب إرتباطها بنظريات الإرشاد النفسي وفيما يلي تذكر بعض طرق الإرشاد النفسي.

- الإرشاد الفرد * الإرشاد الديني * الإرشاد المختصر
- الإرشاد الأسري * الإرشاد الجمعي

الإرشاد الجمعي:

هو إرشاد مجموعة من العملاء الذين تتشابه مشكلاتهم وإضطراباتهم معاً في جماعات صغيرة، كما يحدث في جماعة إرشادية أو فصل ويقوم على موقف تربوي ومن ثم لفت أنظار المرشدين والمدرسين، ويستخدم في الإرشاد الأسري

ولحالات ذات المشكلات العامة المشتركة مثل مشكلة التوافق الإجتماعي والمدرسي والإرشاد المهني والمدرسي وإرشاد الشاب والأطفال.

فلسفة النظريات ومفاهيمها الإرشادية:

العلاج في المدرسة التحليلية:

فلسفة النظرية: إن قدر الإنسان قد تحدد وتقرر عن طريق الطاقة النفسية والخبرات المبكرة. وأن الدوافع اللاشعورية والصراعات هي مركزية في السلوك الحاضر. أن العوامل غير العقلانية لها تأثير قوي على حياة الإنسان؛ وأن الإنسان تقوده إلى السلوك نزعات جنسية وعدوانية. وأن النمو في الأيام الأولى والمراحل المبكرة له أهمية حساسة جداً حيث أن مشكلات الشخصية المتأخرة لها جذورها في الصراعات المكبوتة أيام الطفولة.

مفهوم النظرية

(1) الإرشادي:

إن تطور ونمو الشخصية الطبيعية الصحية يحدث نتيجة حل كل مشكلات المراحل النفسية الجنسية واندماج هذه المراحل مع بعضها. وأن نمو الشخصية المتعثر يكون نتيجة عدم حل المشاكل المرتبطة بمحلة معينة. ويحدث القلق نتيجة لكبت صراعات أساسية. وإن العمليات اللاشعورية أساساً لها علاقة بالسلوك الحاضر.

(2) العلاج عند أدلر:

الدافع الأساسي للسلوك الإنسان هو الإهتمام الإجتماعي So-cial Interest، ثم الكفاح لتحقيق الأهداف؛ أيضاً دوافع الشعور بالدونية أو التعالي والتميز، وكذلك الدوافع للتعامل مع مهمات الحياة. التركيز هنا على إمكانيات الفرد الإيجابية ليعيش في المجتمع بشكل تعاوني. ويمتلك الأفراد القدرة على التفسير والتأثير ثم خلق الأحداث. سلوك، وتهدف مرحلة التنفيذ بالنسبة للمرشدين:

كل شخص في بداية حياته يشكل له أسلوب حياة خاص به، يبقى يلزمه بشكل دائم طيلة حياته.

المفاهيم الرئيسة لهذا النموذج تشمل وحدوية الشخصية، الحاجة إلى رؤية الناس من منظوم الشخصي، ثم أهمية أهداف الحياة التي توجه الأفراد كيف يسلكون. إن الناس يسلكون بدوافع الإهتمام الإجتماعي وبالبحث عن أهداف تعطي معنى لحياتهم، والكفاح للشعور بالأهمية وبالتفوق؛ يطور الناس أسلوب حياة خاص بهم، ثم فهم التجمعات العائلية. إن العلاج هو مسألة تتعلق بتشجيع العملاء ومساعدتهم لتغيير منظورهم المعرفي وسلوكياتهم.

(3) علاج مدرسة الجشتالت:

يسعى الفرد بكل قوته لجمع أجزائه في كُلية واحدة Whole-ness وإلى تفكير اندماجي Integration of Thinking وعاطفي وسلوكي. بعض المفاهيم الرئيسة تشمل: الاتصال مع الذات ومع الآخرين، الاتصال مع الحدود ومع الوعي. النظرة هنا ليست قدرية أو حتمية والفرد هنا يُنظر إليه ككائن يملك القدرة ليعرف كيف أن المؤثرات المبكرة في حياته لها علاقة بالمتاعب الحالية. وهي مقارنة تجريبية تأسست على فكرة "هنا والآن" وتركز على الوعي، الاختيار الشخصي والمسؤولية.

الركيز هنا على "ماذا What وعلى "كيف How يعيش الفرد تجربته في هذه اللحظة وفي هذا المكان In the here and now لمساعدة العملاء لتقبل كل جوانب ذاتهم. المفاهيم الأساسية هي: الكلية Holism، عملية تكوين الشكل Figues-gormation الوعي، العمل غير المنتهي والتجنب، التواصل، والطاقة.

(4) العلاج السلوكي:

السلوك نتاج التعلم: نحن الذين نعمل على تشكيل البيئة وإنتاجها ونحن أيضاً نتاج هذه البيئة. ليس هناك من فرضيات موحدة عن السلوك تستطيع أن تضم جميع الإجراءات الموجودة في حقل السلوك. إن العلاج السلوكي المعاصر قد تفرع إلى العديد من الاتجاهات والتوجهات.

التركيز على السلوك الظاهر، الدقة في تحديد الأهداف للعلاج، تطوير خطط للعلاج معينة ومحددة، ثم تقييم موضوعي لنتائج العلاج. يعطي اهتماماً للسلوك الحاضر. العلاج مبني على نظرية التعلم ومبادئها. السلوك الطبيعي يتم تعليمه عن طريق التعزيز والتقليد. السلوك المنحرف هو نتاج تعلم خاطئ.

(5) العلاج السلوكي المعرفي:

يميل الأفراد إلى أن يعتقدوا تفكيراً خاطئاً، والذي يقود بدوره إلى اضطرابات سلوكية وعاطفية. إن الجوانب المعرفية "ما نعرف" هي التي تقرر كيف نشعر وكيف نسلوك. أن العلاج هنا يركز على المعرفة وعلى السلوك، ويؤكد على دور التفكير، اتخاذ القرار، التساؤل، الأداء، ثم إعادة التفكير في اتخاذ القرار. يعتبر نموذجاً تربوياً نفسياً، والذي يؤكد على أن العلاج عبارة عن عملية تعليمية، تضم اكتساب ومهارات جديدة والتدريب عليها، تعلم طرق جديدة في التفكير، ثم اكتساب طرق فعالة أكثر للتكيف مع المشاكل.

بالرغم من أن المشاكل النفسية جذورها تعود إلى مراحل الطفولة، إلا أنها تتعزز عن طريق أساليب ووسائل تفكير حالية (في الوقت الحاضر). إن نظام المعتقدات للشخص هو السبب الرئيسي للاضطرابات. الحوار الداخلي يلعب دوراً مركزياً في سلوك الفرد يركز العملاء على فحص الافتراضات المغلوطة وعلى المفاهيم الخاطئة وعلى استبدال هذه الافتراضات والمفاهيم الخاطئة بمعتقدات فعالة.

الدراسات السابقة

في هذه الدراسة يستعرض الباحثان العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة وجودة الحياة والبرامج الإرشادية وتحسين جودة الحياة، لقد أجريت العديد من الدراسات التي أحاطت بمعظم الوظائف والبرامج الإرشادية والتدريبية لخفض الضغوط وكذلك الدراسات التي تناولت تحسين جودة الحياة وحسب علم الباحثان لم يجد دراسة وبرنامج الدراسة لتحسين جودة الحياة لذلك نستعرض الدراسات التجريبية والدراسات الخاصة بتحسين جودة الحياة ذات الصلة بموضوع الدراسات الحالية من حيث تشابه متغيرات الدراسة وما يمكن استثماره على نحو أكبر لخدمة هذه الدراسة من الناحية المنهجية أم النظرية أو من حيث مقارنة نتائجها بنتائج هذه الدراسة، وسوف يتم عرض الدراسات كما يلي:

دراسات سودانية:

(1) دراسة سحر فتحي (2018م): هدفت الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتحسين بعض أبعاد جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال وأثر ذلك على الكفايات المهنية لديها.

عينة الدراسة (30) معلمة رياض أطفال قسمت إلى مجموعتين (15) مجموعة تجريبية و(15) معلمة مجموعة ضابطة. الأدوات: مقياس أبعاد جودة الحياة- البرنامج الإرشادي.

أهمي النتائج الدراسة للبرنامج فعالية في تحسين أبعاد جودة الحياة للمعلمات.

- (2) **دراسة هدى أحمد الخلايلة (2017م)** : هدفت الدراسة إلى بناء أنموذج قيادي لمديري المدارس لتحسين جودة الحياة العملية للمعلمين، بلغ مجتمع الدراسة (3921) معلم ومعلمة تم اختيار عينة الدراسة البالغ عددها (57) معلم ومعلمة. أدوات الدراسة: مقياس الممارسات القيادية المحسن لجودة الحياة العملية للمعلمين. نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن المعلمين تأتّم متوسطي درجات الممارسة القيادية المحسنة لجودة الحياة العملية للمعلمين.
- (3) **دراسة حسام الدين محمود عزب ()**: هدفت الرّداسة للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي لخفض الإكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل. مجتمع الدراسة طلاب السنة الثالثة والرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس وعددهم (30) طالب من مرتّعي مستوى الإكتئاب لديهم. تم تقسيمهم إلى مجموعتين (15) طالب مجموعة ضابطة و(15) طالب مجموعة تجريبية. أدوات الدراسة: مقياس الثانية للاكتئاب (BDI-II) ومقياس جودة الحياة والبرنامج الإرشادي. نتائج الدراسة: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد العينة التجريبية قبل وبعد البرنامج اف(إشادي في صالح نتائج القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج.
- (4) **دراسة هولاهن، موس Holahan.S & Moos,d (2006م)**: هدفت الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة للمعلمات. عينة الدراسة: (30) معلمة قسمت إلى مجموعتين (15) معلمة مجموعة تجريبية و(15) مجموعة ضابطة. الأدوات المستخدمة: مقياس جودة الحياة- البرنامج الإرشادي. نتائج الدراسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لصالح البرنامج الإرشاد.
- (5) **دراسة كو Kuo,C (2010م)**: هدفت الدراسة على التعرف على أثر التدريب لتحسين أبعاد جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال. عينة الدراسة اشارة إلى تحسين مستوى جودة الحياة لمعلمات الرياض.
- (6) **دراسة هيرناندو Hermandu.V (2005م)** : هدفت الدراسة على التعرف على أثر جودة إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة. عينة الدراسة (15) معلم، مجموعة تجريبية و(15) معلم مجموعة ضابطة. نتائج الدراسة: أن إستراتيجيات المواجهة الإيجابية (الإقدامية) للضغوط ترتبط بشكل إيجابي بجودة الحياة في حين ترتبط إستراتيجيات المواجهة السلبية (الإحجامية) بشكل سلبي بجودة الحياة.
- التعليق على الدراسات السابقة :**
- من خلال عرض الدراسات السابقة من حيث الهدف ركزت الدراسات على هجف رئيسي وهو اختبار فاعلية البرنامج الإرشادي لتحسين جوده الحياه لمعلمات رياض الاطفال وأكثر الدراسات استخدمت فنيات العلاج السلوكي المعرفي في البرنامج الإرشادي.
- من حيث المنهج استخدم المنهج شبه التجريبي في الدراسات السابقة.
 - عينة الدراسة لم تتجاوز (15) فرد للمجموعة التجريبية في معظم الدراسات من فئات مختلفة المراحل التعليمية وبعض الدراسات استهدفت معلمات رياض الأطفال بصفة خاصة.

- من حيث البرنامج الإرشادي: تنوعت الدراسات بتنوع أهداف الدراسة وكانت الأداة الرئيسية البرنامج الإرشادي، ثم استخدام مقياس تحسین جوده الحياه وبعض المقاييس الأخرى حسب متغيرات الدراسة.
الإستفادة من الدراسات السابقة:

- 1- الإطلاع على المنهجية العلمية التي استخدمتها الدراسات السابقة والإستفادة منها في صياغة مشكلة الدراسة وفروضها.
- 2- الإستفادة من أدوات الدراسات السابقة في إعداد أدوات الدراسة وكذلك التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية.
- 3- الإستفادة من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج الإرشادي لهذه الدراسة.
- 4- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

- 1- أتقنت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في اعداد البرامج الإرشادية لتخفيض الضغوط النفسية لدى المعلمات مما يجعل تصميم برنامج إرشادي لمعلمات رياض الأطفال أمراً مهماً وذلك بهدف مساعدة المعلمات على اتقان المهارات اللازمة للتعامل مع الضغوط والمشكالت الحياتية اليومية وإستراتيجيات إدارة والتعامل مع الضغوط بكفاءة.
- 2- أتقنت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في استخدامها لبعض المهارات التي أهتمت بالتدريب وفاعليتها في خفض الضغوط النفسية وتحسين أساليب التعامل معها.
- 3- تتميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بتصميم برنامج لتخفيض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لم يتوقف البرنامج عند تخفيض الضغوط النفسية بل سعى البرنامج لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. وتأتي أهمية البرنامج من أهمية العينة السمتهدة وهي معلمة رياض الأطفال ودورها الفعال في العملية التربوية للأطفال والأطفال هم نصف الحاضر وكل المستقبل.

المنهج وإجراءات الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم العينة الواحد القياس القبلي والبعدي .

1-مجتمع الدراسة:-

يتكون مجتمع هذه الدراسة من المعلمات رياض الاطفال بمحليه جبل اولياء (قطاع الازهري) بلغ عدد رياض الاطفال بهذه القطاع (141) روضه وعدد(370)معلمه لعام 2019-2020 وبلغت العينه الاستطلاعيه مقياس تخسين جوده الحياه 100 معلمه

عينة الدراسة :-

لتحقيق أهداف الدراسة تم أختبار العينة من معلمات المجموعة الإستطلاعية وتم أختيار المعلمات الأقل لجودة الحياة في مقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

بلغت العينة التجريبية عدد (٣٠) معلمة .

أدوات الدراسة :-

واستخدم الباحثان مقياس جوده الحياة تصميم أ.د. محمود عبد الحكيم حسنى ود.على مهدي كاظم وقام الباحث بتقنين المقياس ليتناسب مع الدراسة .

البرنامج الإرشادي من تصميم الباحثان :-

جودة الحياة:

- ✓ تعريف المشاركين بمفهوم جودة الحياة
- ✓ تعريف المشاركين باساليب تحسين الحياة
- ✓ تعريف المشاركين بمفهوم الذات قبول الذات تطوير الذات تحقيق الذات
- ✓ تدريب المشاركين علي مهارت الاتزان الانفعالي
- ✓ تدريب المشاركين الاساليب الإيجابية لمواجهة ظروف الحياة اليومية
- ✓ تحسين قدرة المشاركين على التفكير بطريقة ايجابية وتبني المشاعر الإيجابية والتعاؤل
- ✓ تدريب المشاركين علي حسن ادارة الوقت
- ✓ تدريب المسترشدين على مهارات الحياة ذات الهدف والمعني الايجابي
- ✓ ارشاد المسترشدين ومساعدتهم لتحقيق الصحة النفسية والنجاح والرضاء والسعادة والاستمتاع بالحياة

الجلسة الافتتاحية :

عنوان الجلسة: التعرف بين المرشد والمسترشدين والتعريف بالبرنامج الارشادي

الاهداف الخاصة.

- اشاعة اجواء من المرح والسرور والمتعة .
- تعريف المرشد بنفسة والمسترشدين التعارف بين جميع اعضاء المجموعة .
- . التعريف بالبرنامج الارشادي واهدافه واهميته في خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة.
- التعريف بالبرنامج من حيث عدد الجلسات والمدة الزمنية والمكان انعقاد الجلسات .
- . تطبيق القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
- مناقشة توقعات المجموعة التجريبية عن البرنامج وتصحيح الخاطي منها بمشاركة المجموعة.
- وضع الضوابط والبنود التي تحدد سير العمل خلال الجلسات
- تشجيع افراد المجموعة علي ضرورة التعبير عن مشكلاتهم
- وان يتحدث فرد واحد وينصت الجميع
- الاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة واحترام الآراء .
- المشاركة الفعالة والتعاون مع المجموعة .
- تدريب أعضاء المجموعة على التنفس الصحيح .

محتوي الجلسة الارشادية :

- التعارف بين المرشد والمسترشدين ، بناء اللفة ، التعريف بالبرنامج الارشادي الاهداف والغايات والاهمية والقواعد المنظمة للبرنامج ، التغذية الراجعة التحفيز الايجابي الواجبات المنزلية.
- الختام ، التقييم ، الانهاء .

الفنيات المستخدمة:

- الحوار ، المناقشة ، الإتصال الفعال ، التدريب ، عروض فيديو، التنفس بعمق ، التفريغ الانفعالي.

الأدوات المستخدمة :

- جهاز حاسوب، شاشة عرض ، ورق بوستر ، اقلام شيني، مكبر صوت، المقاييس المستخدمة في القياس القبلي.

- زمن الجلسة 120 دقيقة

الزمن :120 دقيقة

الجلسة الثانية :

العنوان : جودة الحياة

هدف الجلسة

الهدف العام : تعريف المسترشدين بمفهوم جودة الحياة

الاهداف الإجرائية:

○ تعريف المسترشدين بمفهوم جودة الحياة

○ تعريف المسترشدين بنظريات جودة الحياة

محتوي الجلسة:

- الافتتاحية ، نشاط تمهيدي ، مراجعة ماتم في الجلسة السابقة ، محاضرة تعريفية عن مفهوم جودة الحياة

، التغذية الراجعة ، التعزيز الايجابي ، الواجبات المنزلية

- الختام ، الاسترخاء ، التقييم ، الانتهاء

الاسلوب والفنيات المستخدمة : المحاضرة الحوار المناقشة

الوسائل والاموات المستخدمة:

- جهاز حاسوب ، شاشة عرض ، مكبر صوت ، ورق بوستر ، اقلام شيني، فيديوهات

الزمن : 120 دقيقة .

الجلسة الثالثة :

عنوان الجلسة : جودة الحياة من منظور اسلامي

هدف الجلسة:

- تعريف المسترشدين بمفهوم جودة الحياة من المنظور الاسلامي

الأهداف الإجرائية:

○ تعريف المسترشدين باهداف جودة الحياة في الاسلام

○ تعريف وجهة نظر الاسلام في جودة الحياة

محتوي الجلسة:

- الافتتاحية ، نشاط تمهيدي ، مراجعة ماتم في الجلسة السابقة ، محاضرة تعريفية، التغذية الراجعة ،

التحفيز الايجابي الواجبات المنزلية .

- الختام ، التأمل ، التقييم ، الانتهاء .

الاسلوب والفنيات المستخدمة:

- المحاضرة الحوار المناقشة التدريب على التامل
الوسائل والادوات المستخدمة
- جهاز حاسوب ، شاشة عرض، مكبر صوت ، فيديوهات ، اوراق بوستر ، اقلام شيني.
الزمن : 120 دقيقة

الجلسة الرابعة :**عنوان الجلسة: مفهوم الذات****اهداف الجلسة:**

- تعريف المسترشدين بمفهوم الذات
- تعريف المسترشدين بالاثار المترتبة علي انخفاض تقدير الذات
- تعريف المسترشدين باهمية تقدير الذات

محتوي الجلسة الارشادية :

- الافتتاحية ، نشاط تمهيدي ، مراجعة ماتم في الجلسة السابقة ، محاضرة تعريفية عن مفهوم الذات ،
التغذية الراجعة ، التعزيز الايجابي ، الواجبات المنزلية.
- الختام ، التأمل ، التقييم ، الانهاء

الاساليب والفنيات المستخدمة:

المحاضرة ، الحوار ، المناقشة ، التدريب

الوسائل والادوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب ، شاشة عرض ، مكبر صوت ، فيديوهات ، اوراق ، بوستر ، اقلام شيني
الزمن : 120 دقيقة

الجلسة الخامسة:**عنوان الجلسة: تحسين جودة الحياة****الهدف العام: تحسين جودة الحياة****الاهداف الإجرائية:**

- التدريب على مهارات الاتزان الانفعالي
- التدريب التفكير الايجابي والتفاؤل
- التدريب على حسن ادارة الوقت

محتوي الجلسة:

- الافتتاحية ، نشاط تمهيدي ، مراجعة ماتم في الجلسة السابقة ، محاضرة تعريفية ، عرض ايضاحي
للمهارات ، نشاط تدريبي للمهارات ، التغذية الراجعة ، التعزيز الايجابي ، الواجبات المنزلية
- الختام ، التأمل ، التقييم ، الانهاء

الاسلوب والفنيات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة ، التدريب ، الايضاح ، التصويب .

الوسائل والادوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب ، شاشة عرض ، مكبر صوت ، فيديوهات ، اوراق بوستر اقلام شيني
- الزمن 120 دقيقة .

الجلسة السادسة:

عنوان الجلسة تحسين جودة الحياة

الهدف العام تحسين جودة الحياة

الاهداف الإجرائية

- تعريف المسترشدين بمفهوم الحياة الهادفة ذات المعني الايجابي
 - تعريف المسترشدين بمفهوم السعادة
 - مساعدة للمسترشدين لتحقيق اقصي درجات النجاح والسعادة والاستمتاع بالحياة، القياس البعدي.
- محتوي الجلسة
- الافتتاحية نشاط تمهيدي ، مراجعة ، ماتم في الجلسة السابقة ، محاضرة تعريفية، عرض ايضاحي ، نشاط تدريبي ، التغذية الراجعة ، التعزيزات الإيجابية.
 - الختام التأمل الانهاء
- الأسلوب والفنيات المستخدمة : المحاضرة الحوار المناقشة التدريب القياس البعدي
الوسائل والادوات المستخدمة :

- جهاز حاسوب ، شاشة عرض ، مكبر صوت ، فيديوهات ، اوراق بوستر، اقلام شيني
- الزمن 120 دقيقة

عرض ومناقشة النتائج

الفرض الأول : (يتسم البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم بالفعالية)

الفرضية الصفرية $H_0 - \text{Null Hypothesis}$: تعنى أن البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بعدم الفعالية .

الفرضية البديلة $H_1 - \text{Alternate Hypothesis}$: تعنى أن البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بالفعالية .

للتحقق من الفرضية الأولى قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة البحث لكل فقرة على حدة ، ولإختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي للإختبار القبلي والوسط الحسابي للإختبار البعدي ، إستخدم الباحث إختبار (T) . والجدول رقم (1) يوضح ذلك :

جدول رقم (1): إختبار (ت) لعينة واحدة لقياس فعالية البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم .

الوسط الحسابي للإختبار القبلي	الوسط الحسابي للإختبار البعدي	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
3.059	3.876	13.631	29	.000

يلاحظ من الجدول رقم (1) أن قيمة الوسط الحسابي المحسوب للاختبار البعدي يساوي (3.876) وهي أكبر من قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.059) ، وأن القيمة التائية قد بلغت (13.631) وأن قيمتها الإحصائية كان مقدارها (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (05) ، إذن نرفض الفرض الصفري الذي ينص على أن البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بعدم الفعالية ، ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أن البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بالفعالية ، وهذا يشير إلى أن البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بالفعالية .

مناقشة الفرضية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس القبلي لصالح فاعلية البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة ، ويتضح من النتيجة أن البرنامج الذي صممه الباحث له فاعليه في تحسين جودة الحياة للمعلمات رياض الأطفال .

مناقشة الفرضية الثانية : لم يتحقق فرض الباحث والتي تشير إلى انخفاض مستوى جودة الحياة أتفقت هذه الدراسة مع دراسة حسام الدين محمد عزب (2016م) ، وأختلفت مع دراسة سحر فتحي (2018م) وهدى أحمد (2017م) في القياس القبلي .

الفرض الخامس : (يتسم البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم بالفعالية) .

الفرضية الصفريية $H_0 - Null Hypothesis$: تعنى أن البرنامج الإرشادي لتحسين جوده الحياه لمعلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بعدم الفعالية .

الفرضية البديلة $H_1 - Alternate Hypothesis$: تعنى أن البرنامج الإرشادي لتحسين جوده احياه لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بالفعالية .

للتحقق من الفرضية الرابعة قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف لإجابات أفراد عينة البحث لكل فقرة على حدة ، وإختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي للاختبار القبلي والوسط الحسابي للاختبار البعدي ، إستخدم الباحث إختبار (T) . والجدول رقم (5) يوضح ذلك :

جدول رقم (5): اختبار (ت) لعينة واحدة لقياس فعالية البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم .

القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة (ت)	الوسط الحسابي للاختبار البعدي	الوسط الحسابي للاختبار القبلي
.000	29	9.645	3.951	3.264

يلاحظ من الجدول رقم (5) أن قيمة الوسط الحسابي المحسوب للاختبار البعدي يساوي (3.951) وهي أكبر من قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.264) ، وأن القيمة التائية قد بلغت (9.645) وأن قيمتها الإحصائية كان مقدارها (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (05) إذن نرفض الفرض الصفري الذي ينص على أن البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بالفعالية ، وهذا يشير إلى أن البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بالفعالية .

مناقشة الفرضية الثالثة: يتسم البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم بالفاعلية.

ولقد جاءت نتيجة الدراسة أن البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بالفاعلية .

وقد أتقت هذه الدراسة مع كل من دراسة سحر فتحي (2018م) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي لتحسين بعض أبعاد جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال .

ودراسة هدى أحمد الخلايلة (2017م) بعنوان بناء نموذج لمديري المدارس لتحسين جودة الحياة العملية للمعلمين .
ودراسة حسام الدين محمد عزب (2016م) هدفت الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي لخفض الإكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى المعلمين ,

ودراسة كو Kuo (2010 م) بعنوان أثر التدريب لتحسين أبعاد جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال .
ودراسة هيرناندو Hernando.v. (2005م) بعنوان أثر جودة إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة للمعلمين .

ويرى الباحث أن نتيجة الدراسة التي تشير لفاعلية البرنامج الإرشادي في تحسن جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال يرجع لعدد من العوامل منها : تصميم البرنامج الإرشادي الذي أحتوى على جوانب عديد منها ، الجانب المعرفي والوجداني والنفسي والاجتماعي التي شملت التعريف بمفاهيم جودة الحياة وأستشراف آفاق المستقبل وإيجاد معنى وهدف للحياة كلها عوامل ساهمت بشكل فعال لتحقيق فاعلية البرنامج الإرشادي لتخفيض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم .

وضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بالاتي :-

1) ضرورة اهتمام التعليم قب المدرسي بالابرامج الرشاديه لتحسين جوده الحياه لمعلمات رياض الاطفال

2)الاهتمام ببرامج الصحه النفسيه للمعمات .

3) الاهتمام بتدريب والتاهيل المستمر للمعلمات الرياض بالجوانب النفسيه والمعرفيه والاجتماعيه .

المقترحات للدراسات اللاحقه:-

1)اجراء دراسات ارشاديه تتناول خفضالضغوط النفسيه لمعات الرياض

2)برماج ارشاديه بتحسين مفهوم الذات لدى معلمات رياض اطفال

3)اجراء دراسات تتناول اعلاقه بين جوده الحياه والضغوط النفسيه للمعلمات

قائمة المصادر والمراجع :

Cerald Corey

كتاب النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي .

1. ترجمة د. سامح وديع

الطبعة الأولى 2011م الناشر دار الفكر المملكة الأردنية الهاشمية

الدوري , سعاد معروف

كتاب دراسات في الصحة والإرشاد النفسي

الطبعة الأولى 2014م الناشر دار الوفاء للطباعة والنشر الإسكندرية

سعيد. وليد, ناسو صالح سعيد وحسين وليد

كتاب الإرشاد النفسي الأتجاه المعاصر لإدارة السلوك الانساني

الطبعة الأولى 2015م

الناشر دار غيراء للنشر والتوزيع عمان

أحمد ، سهير كامل

كتاب الإرشاد النفسي

الطبعة الأولى 2000م

الناشر مركز الإسكندرية للكتاب

البيلاوي وآخرون

كتاب أساليب الإرشاد النفسي

الطبعة الأولى (2014م)

دار الفكر عمان

الرشيدى ، بشير صالح

كتاب مقدمة في الإرشاد النفسي

الطبعة الأولى (2000م)

الناشر مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع الكويت

رمضان ,أحمد السيد على

كتاب الإسلام والتحلل النفسي عند فريديو

الطبعة الأولى (2000م)

الناشر مكتبة الإيمان للنشر والتوزيع المنصورة

أبو النصر .مدحت محمد

كتاب التدريب الفعال الطبعة الأولى (2016م) الناشر المجموعة العربية للتدريب والنشر القاهرة .

بنجمان ستورا

كتاب الإجهاد أسبابه وعلاجه

ترجمة أنطوان الهاشم

بيروت مشورات عويرات

ابو حلاوه, والشربيني , محمد السعيد,وعاطف سعد

كتاب علم الإيجابي

الطبعة الأولى (2016م)

الناشر عالم الكتاب القاهرة

فهمي, عاطف عدلي

كتاب معلمة الروضة

. الطبعة الرابعة (2012م)

المراجع الاجنبية :

Diener E.Suh.(1999) subjectiv well.being. three. decades of progress.pshosuatrics

Ryff.C. etal.(2006).psychological.well being and Illpsychosomatics .75.85.95.

Sastre.M. Y.M.(1999).lay conptions of well being and rules used in well beeing

judgments among young middle .aged reul rules adults soccial indicatcators

Researh.47.203.231.

Taylor .S.j.and. bogdan.R.(1996).Quality.of. life ..washington D.C..

Busschbach J.P. (2010) .Quality of life assessment. Departmeent of madical psychology

and psychothrapy.Oxford uinversity .

Kemp.P. (2010).Qualty of life Issues while Aging.while aging with a
Disability.University of California.