



بسم الله الرحمن الرحيم  
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا

فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة  
الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم

**The effectiveness of selective counseling  
program in reducing psychological pressure and  
improve the quality of life of kindergarten  
teachers in khartoum state**

بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي

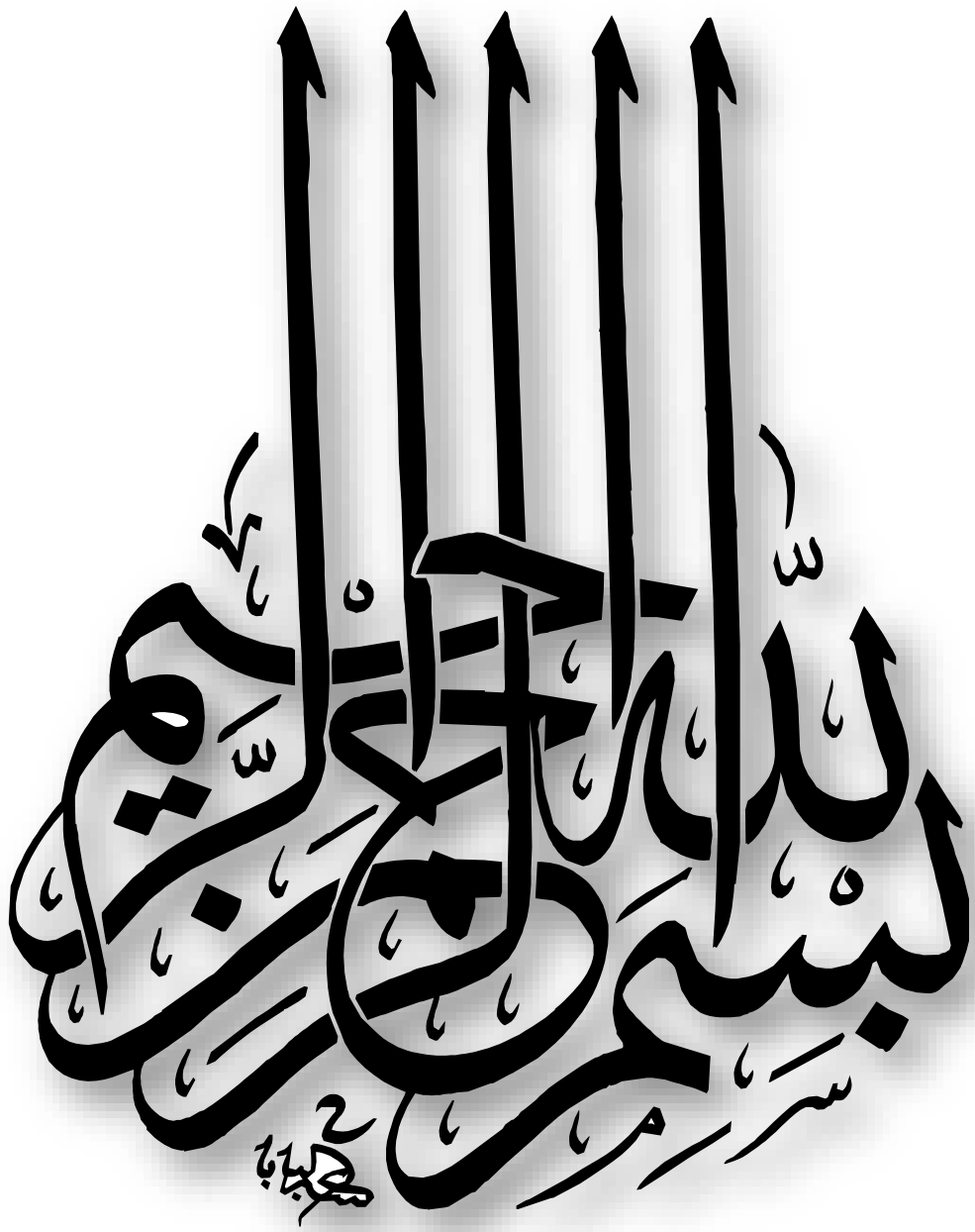
إشراف:

إعداد الطالب:

ا.د. علي فرح أحمد

إبراهيم عمر محمد عبد القادر

2020م - 1441هـ



# الإستهلال

بسم الله الرحمن الرحيم

قَالَ تَعَالَى: ﴿إِذْ أَوْىءَ الْفَتِيَّةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا  
مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا﴾

سورة الكهف - الآية ﴿١٠﴾

صدق الله العظيم

# الإهداء

إهدي هذا الجهد إلى روح والدي ووالدتي تغمدهما الله بواسع رحمته واسكنهما  
فسيح جناته مع النبيين والصديقين والشهداء والصالحين وحسن أولئك رفيقا  
إلى ارواح شهداء ثورة ديسمبر المجيدة تغمدهم الله بواسع رحمته  
وإلى زوجتي ورفيقة دربي التي كانت ومازالت سندا وعونا لي في جميع أموري  
بارك الله فيها ورزقها السعادة في الدارين  
إلى ابنائي رهام ريان ريم قاسم  
إلى أخواني وأخواتي وجميع أصدقائي  
وإهداء خاص إلى روح أخي العزيز إبراهيم الزين إبراهيم حاكم  
تغمده الله بواسع رحمته وغفر له

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا ومولانا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وأصحابه أجمعين.

الحمد والشكر من قبل ومن بعد الله عز وجل إن أتم على نعمة الصحة والعافية وأن وفقني لإكمال هذا البحث على هذه الصورة.

وأتوجه بجزيل الشكر لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وكلية الدراسات العليا وكلية التربية قسم علم النفس وأسرة علم النفس رئيسا وأعضاء هيئة التدريس.

الي روح أستاذي البروفسير على فرح أحمد الذي أشرف على هذه الرسالة حتي نهايتها، فقد تعلمت منه العلم والقيم والإخلاق الإنسانية الفاضلة اللهم اغفر له وارحمه واجعله مع الصديقين والشهداء وحسن أولئك رفيقا.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل الي رئيس قسم علم النفس الدكتورة اسماء عبد المتعال ود. سلوى الحاج والدكتور عبد الرازق البوني والأستاذ جمال سر الختم وكل أسرة قسم علم النفس. وأتوجه بالشكر الجزيل لمكتبة كلية التربية والعاملين بها لتهيئة البيئة الأكاديمية وحسن تعاملهم لهم الشكر والتقدير.

والشكر والتقدير لإدارة التعليم قبل المدرسي بمحلية جبل أولياء الأستاذة هبة بله ومشرفة قطاع الازهري الأستاذة هناء لمعلمات رياض الاطفال.

وختاما الحمد لله من قبل ومن بعد،،،

## مستخلص البحث

يهدف هذا البحث للتعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم محلية جبل أولياء قطاع الأزهري. إستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي. وتمثل مجتمع البحث في معلمات رياض الأطفال محلية جبل أولياء قطاع الأزهري للعام الدراسي (2019م-2020) وبلغ حجم العينة (30) معلمة. استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية تعريب أسامة كامل راتب ( 2004) ومقياس جودة الحياة إعداد محمود عبد منسي والمهدي الكاظم (2014) والبرنامج الإرشادي من تصميم الباحث. ولمعالجة البيانات إحصائياً أستخدم الباحث بعض الأساليب الإحصائية منها: الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وأختبارات (ت) (Test . T) وتحليل التباين بواسطة الحاسب الآلي وفقاً لنظام الحزمة الإحصائية (Spss) وتوصل الباحث للنتائج التالية:

ان السمة العامة لدى معلمات رياض الاطفال قيل تطبيق البرنامج الارشادي تتسم بالارتفاع , وجودة الحياة تتسم بالانخفاض وان للبرنامج الارشادي فعالية في خفض الضغوط وتحسين جودة الحياة . كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في فعالية البرنامج الارشادي تعزى لمتغيرات المؤهل التعليمي , الحالة الاجتماعية , وسنوات الخبرة .

وفي ضوء هذه النتائج وضع الباحث عدد من التوصيات والمقترحات اهمها:

تعميم استخدام البرنامج الارشادي على معلمات رياض الاطفال في كل محليات الخرطوم .

## **Abstract**

This research aims to investigate the effectiveness of a counseling program to reduce psychological stresses and improve the quality of life of kindergarten teachers in Khartoum State, Jabal Awliya locality, Al-Azhari sector. The researcher used the quasi-experimental method. The research population was represented in the kindergarten teachers in Jabal Awliya locality Al-Azhari sector for the academic year (2020–2019). The sample of the research is (30) Teacher. The researcher used the psychological stress scale, Osama Kamil Ratib's Arabization (2004), the quality of life scale prepared by Mahmoud Abed Mansi and Mahdi Al-Kazim (2014), and the counseling program designed by the researcher. To treat the data statistically, the researcher used some statistical methods, including: the arithmetic mean, the standard deviation, (T) tests and the analysis of variance by computer according to the Statistical Package System (Spss). The researcher reached the following results:

The general feature of the kindergarten teachers before the counseling implementing the program is high, and the quality of life is characterized by a decrease and the counseling program is effective in reducing stress and improving the quality of life.

The results also showed that there were no statistically significant differences in the effectiveness of the counseling program due to the variables of academic qualification, marital status, and years of experience. In light of these results the researcher put forward a number of recommendations and proposals, the most important of which are:  
Disseminating the use of counseling program to kindergarten teachers in all Khartoum localities.

## فهرس الموضوعات

| رقم الصفحة   | عنوان الموضوع                          |
|--|--|
| أ  | الإستهلال                              |
| ب  | الإهداء                                |
| ج  | الشكر والتقدير                         |
| د  | المستخلص                               |
| هـ   | Abstract                               |
| و  | فهرس الموضوعات                         |
| ط  | فهرس الجداول                           |
| <b>الفصل الاول: الإطار العام</b>                     |  |
| 1  | المقدمة                                |
| 4  | مشكلة البحث                            |
| 5  | أهمية البحث                            |
| 6  | أهداف البحث                            |
| 7  | فروض البحث                             |
| 7  | مصطلحات البحث                          |
| 10   | حدود البحث                             |
| <b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b> |  |
| <b>المبحث الأول: الضغوط النفسية</b>                  |  |
| 12   | تمهيد                                  |
| 13   | تعريف الضغوط النفسية                   |
| 14   | الإتجاهات التي ينظر بها للضغوط النفسية |
| 16   | النظريات المفسرة للضغوط النفسية        |
| 24   | مظاهر الضغوط النفسية                   |
| 26   | مصادر الضغوط النفسية                   |
| 26   | أهم مسببات الضغوط النفسية              |
| 27   | مصادر ضغوط العمل                       |
| 28   | الآثار المترتبة على الضغوط             |
| <b>المبحث الثاني: جودة الحياة</b>                    |  |
| 30   | مصطلح جودة الحياة                      |
| 30   | تعريف جودة الحياة                      |
| 34   | مفهوم جودة الحياة                      |



|  |   |
|--|---|
| 35   | الإتجاهات النظرية المستخدمة في وصف وتفسير جودة الحياة |
| 37   | علم النفس الإيجابي ومفهوم جودة الحياة                 |
| 37   | جودة الحياة في إطار النموذج العام للضغوط النفسية      |
| <b>المبحث الثالث: معلمة الرياض</b>         |   |
| 38   | تمهيد   |
| 38   | معلمة الروضة  |
| 38   | خصائص معلمات رياض الأطفال                             |
| 39   | مميزات الشخصية للمعلمة الناجحة                        |
| 39   | كفايات معلمات رياض الأطفال                            |
| 41   | دور المعلمة كممثلة للمجتمع                            |
| 42   | دور معلمة الروضة في زيادة مشاركة أولياء أمور الأطفال  |
| <b>المبحث الرابع: الإرشاد النفسي</b>       |   |
| 42   | مفهوم الإرشاد النفسي                                  |
| 44   | مناهج الإرشاد النفسي                                  |
| 46   | طرق الإرشاد النفسي                                    |
| 47   | أسس ومبادئ الإرشاد النفسي                             |
| 47   | أهداف الإرشاد النفسي                                  |
| 47   | عملية الإرشاد النفسي                                  |
| 50   | فلسفة النظريات ومفاهيمها الإرشادية                    |
| 55   | الإرشاد الإنتقائي                                     |
| <b>المبحث الخامس: الدراسات السابقة</b>     |   |
| 60   | تمهيد   |
| 60   | دراسات سودانية  |
| 61   | دراسات عربية  |
| 63   | دراسات أجنبية   |
| 65   | التعقيب على الدراسات السابقة                          |
| 65   | الأستفادة من الدراسات السابقة                         |
| 65   | موقع البحث الحالية من الدراسات السابقة                |
| <b>الفصل الثالث: المنهج وإجراءات البحث</b> |   |
| 67   | منهج البحث  |
| 68   | مجتمع البحث   |
| 68   | عينة البحث  |
| 68   | أدوات البحث   |

|  |   |
|--|---|
| 68                                       | البرنامج الإرشادي                         |
| 69                                       | الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية |
| 77                                       | الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة    |
| 85                                       | مقترح البرنامج الإرشادي إنتقائي           |
| 87                                       | أهداف البرنامج الإرشادي                   |
| 88                                       | جودة الحياة                               |
| 96                                       | البرنامج الإرشادي وتحكيم البرنامج         |
| <b>الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج</b> |   |
| 99                                       | الفرضية الأولى                            |
| 101                                      | الفرضية الثانية                           |
| 102                                      | الفرضية الثالثة                           |
| 103                                      | الفرضية الرابعة                           |
| 105                                      | الفرضية الخامسة                           |
| 106                                      | الفرضية السادسة                           |
| 107                                      | الفرضية السابعة                           |
| 108                                      | الفرضية الثامنة                           |
| <b>الفصل الخامس: الخاتمة</b>             |   |
| 111                                      | الخاتمة                                   |
| 111                                      | النتائج                                   |
| 113                                      | التوصيات والمقترحات                       |
| 114                                      | قائمة المراجع والمصادر                    |
| 119                                      | الملاحق                                   |

## فهرس الجداول

| رقم<br>الصفحة | عنوان الجدول   | رقم<br>الجدول |
|---------------|--|---------------|
| 69            | إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء الضغوط النفسية                  | (1)           |
| 70            | إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء الضغوط الإنفعالية               | (2)           |
| 71            | يوضح إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء الضغوط الأسرية والإجتماعية | (3)           |
| 72            | يوضح إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية بعد الضغوط المهنية              | (4)           |
| 73            | يوضح إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء الضغوط الإقتصادية          | (5)           |
| 74            | إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء ضغوط العمل مع الأطفال           | (6)           |
| 75            | نتائج اختبار ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية                    | (7)           |
| 76            | قيم معامل (ألفا كرونباخ) لفقرات مقياس الضغوط النفسية               | (8)           |
| 78            | إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء جودة الصحة العامة               | (9)           |
| 79            | إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء جودة الحياة الأسرية والإجتماعية | (10)          |
| 80            | إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء الجانب الوجداني                 | (11)          |
| 81            | إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء جودة الصحة النفسية              | (12)          |
| 82            | إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء جودة إدارة الوقت                | (13)          |
| 83            | نتائج اختبار ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة                       | (14)          |
| 83            | قيم معامل (ألفا كرونباخ) لفقرات مقياس جودة الحياة                  | (15)          |

## فهرس الأشكال

| رقم<br>الصفحة | عنوان الشكل  | رقم الشكل      |
|---------------|--|----------------|
| 43            | مراحل عملية الإرشاد حسب نموذج (كورمير وهاكني)  | شكل رقم (1-2): |
| 45            | نموذج الإرشاد ذي المراحل الثلاث حسب نموذج هيل وأوبرين (الخطيب: 2013: ص 86)                   | شكل رقم (2-2): |
| 45            | المهارات الإرشادية التي تسهّل المراحل الثلاث حسب نموذج هيل وأوبرين (صالح الخطيب: 2013: 87) . | شكل (3-2):     |
| 52            | يوضح الأبعاد السبعة للشخصية BADIC-ID أبو عبادة ونيازي: 2001: 94)                             | شكل (4-2):     |

# الفصل الأول الإطار العام

## 1-1 مقدمة:

الضغوط النفسية لازمت الإنسان منذ القدم وهي تلازم الفرد من لحظة الميلاد إلى الممات. وتعد الضغوط النفسية من المصطلحات الحديثة التي تناولها علم النفس. وفي عصر العولمة والاتصالات وتسارع الأزمات والكوارث الإنسانية وسرعة إنتقال المعلومات عبر قنوات التواصل الاجتماعي، أدى إلى زيادة المخاوف والقلق والإحباط الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الضغوط على النفس والجسم مما ينعكس على الحالة الصحية للفرد. ويشير مصطلح الضغوط النفسية إلى درجة إستجابة الفرد للأحداث أو التغيرات البيئية في الحياة اليومية، وهذه التغيرات قد تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، علماً بأن هذه الآثار تختلف من شخص لآخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه من الآخرين ويعرف الضغط النفسي بأنه الحالة التي فيها تتعدى المتطلبات البيئية المحيطة والمتطلبات الداخلية للإنسان مصادر التأقلم لدى الفرد.

تعتبر الضغط النفسي من اهم سمات العصر الحالي ومن ابر العوامل التي يمكن ان تترك اثار خطيرة علي الانسان علي مستوي الفرد او الجماعة، وتتح هذه الاثار علي الفرد في العور باليس وصعبة التركيز او العور بان الاخرين لا يفهمه ولا يطعافون معه. ومن هنا يتح ان الغط النفسي يتاثر بسرعة التغير في المجتمع ويتمن التفاعل بين الانسان والبيئه فالضغط النفسي قد يكون ظاهرة خصية حينما ندرك الموقف او الحدث (Action) على انهو ضغط ومن هنا تقرض الضغوط علي الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية واجتماعية او نفسية او تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة ورغم الاستجابة لضغط قد تبدؤ استجابة ناجحة فيتاخذ الفرد طاقته لمواجهة تلك الذغوط قد يدفع ثمنها في شكل اعراض نفسية وفسيولوجية. (هلال وعبد الحميد: 2018) ويذكر ويتمان أن مصطلح الضغوط النفسية يشير إلى تعرض الشخص لصعوبات ومشكلات ترهقه وتفوق طاعته على التحمل، والضغط النفسي قد يهدد صحة الإنسان وسلامته ذلك أنه قد يولد ردود فعل جسمية أو سيكولوجية على المدى القصير أو البعيد، وهو يستخدم أحياناً مرادف للقلق إلا أنه يشمل أبعاداً إضافية مهمة.

وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه وتسمى في هذه الحالة ضغوط داخلية أو قد تكون من المحيط الخارجي مثل ضغط العمل والعلاقات مع الأصدقاء والاختلاف معهم أو خلافات مع شريك للحياة أو الانفصال، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لمواقف صادم مفاجيء وتسمى في هذه الحالة ضغوط خارجية (Grosse,2010)

ويشير مفهوم الضغوط النفسية Stress إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء كليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصية، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن الفرد قد يفقد قدرته على التوازن، ويعتبر نمط سلوكه عما

هو عليه إلى نمط جديد، وللضغوط النفسية آثارها في الجهاز البدني والنفسي للفرد، والضغط النفسي حالة يعانها الفرد حين يواجه بمطلب ملح حاد، أو خطر شديد، ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة، فقد ترجع لمتغيرات بيئية كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه، أو طريقة إدراكه لظروف من حوله، وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي للفرد فإن الفرد يصبح محبطاً، وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش في الشعور بالتهديد. (طه، 2010م، 453).

وتعد الضغوط سواء أكانت داخلية أم خارجية مثيرات لآبد وأن يستجيب لها الفرد بدرجات متفاوتة تبعاً لظروفه وخصائصه الشخصية والنفسية والاجتماعية من جهة وطبيعية تلك الضغوط من حيث مصدرها وشدتها من جهة أخرى.

**وقد أظهرت الدراسات بأن الإنسان عندما يتعرض للضغوط فإنه يمر بثلاث مراحل:**

#### **المرحلة الأولى:**

ويطلق عليها مرحلة التنبيه أو مرحلة رد الفعل للإخطار، وفيها يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، ويزداد إنتاج الطاقة إلى أقصى ما يمكن لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

#### **المرحلة الثانية:**

وتسمى مرحلة المقاومة وتلي اختفاء التهديد حين تعود وظائف الجسم للاسترخاء والعودة للعمل بحسب حالتها الطبيعية، وعندما يتعرض الفرد للضغوط مرة أخرى يبدأ بالمقاومة ويكون جسمه في حالة تيقظ تام، بحيث يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو، وإذا ما استمرت هذه الضغوط ينتقل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

#### **المرحلة الثالثة:**

ويطلق عليها مرحلة الإعياء أو الإستنزاف حيث لا يتمكن الجسم من الإستمرار في مقاومة الضغوط إلى ما لا نهاية، فتبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجياً وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي البارسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماماً، وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف معها ، وبالتالي يصبح الفرد عرضة للإضطرابات النفسية مثل الإكتئاب أو أمراض جسدية مختلفة قد تصل إلى حد الموت. (جان بنجمان، 1997م).

#### **جودة الحياة:**

يعتبر مفهوم جودة الحياة من مجالات البحوث الأسرع نمواً واهتماماً في مجال الطب النفسي خلال القرن الحادي والعشرين وهو مفهوم يعد مقياساً لمدى رفاهية الأفراد والمجتمعات والشعوب.

تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO) لجودة الحياة بأنها:  
(إدراك وتصور الأفراد لوضعهم وموقفهم في سباق نظم الثقافة والقيم التي يعيشون فيها وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم وإعتباراتهم وهو مفهوم واسع النطاق يتأثر بالصحة الجسدية للشخصية وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقته الإجتماعية. (علم النفس الإيجابي، 2012م، 31).

ويضيف دينبر وآخرون (1999م) دراساته في مجال جودة الحياة النفسية مؤكداً على أن جودة الحياة النفسية ترتبط بمحاولة رصد حياتهم النفسية؟ على سبيل المثال، إلى أي مدى يشعر الناس بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية؟ إلى أي مدى يشعر الناس بأن لحياتهم الشخصية معنى وقيمة؟ وإلى أي مدى يشعر الناس بامتلاكهم لعلاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين. (Dineeret , 1999, pp 276).

ويرى محمد السعيد بأن جودة الحياة:

(هي قدرة الفرد على تحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والإجتماعية لتحقيق الرضاء عن الحياة والإستمتاع بها والوجود الإيجابي. فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كما يعبر عنه بالسعادة والرضا عن الحياة كنتاج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتي للحياة، حيث ترتبط جودة الحياة لكون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الإجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين وظروف معينة من ناحية أخرى. (السعيد، 2011م، 3).

## 2-1 مشكلة البحث:

الضغوط النفسية تؤدي إلى إضطرابات نفسية وجسمية ما يعرف بالإضرابات (السيكوسوماتية) مثل أمراض القلب والشرابين وضغط الدم والسكري والفشل الكلوي. وتفيد منظمة الصحة العالمية (WHO) بأن سبعة عشر مليون شخص يموتون سنوياً نتيجة للأمراض السيكوسوماتية.

يرى الباحث إن تراكم الخبرات السالبة والمؤلمة والإخفاقات المتكررة في الحياة اليومية والحروف والنزوح والهجرة والظروف الإقتصادية القاهرة والغزو الثقافي والتفكك الأسر وانتشار المخدرات والإعتداءات الجنسية على الأطفال وسرعة إنتشار المعلومات في المجتمع والإشاعات والحروب النفسية، وارتفاع تكلفة التعليم وعدم توظيف الخريجين والصراعات الأسرية، كلها تحديات وصعوبات تؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية التي تؤدي بدورها إلى الإحترق النفسي والموت في حالة عدم التصدي لها وعلاجها.



وتأتي أهمية الإرشاد النفسي والتربوي ترجمة نظريات علم النفس إلى تطبيقات وبرامج عملية علاجية وقائية نمائية هدفها المساهمة الإيجابية في علاج ووقاية ونما المجتمع السوداني بصفة خاصة والمجتمع الإنساني العالمي بصفة عامة.

لاحظ الباحث من خلال عمل الباحث في الدورات التدريبية لمعلمات رياض الأطفال ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

واختص هذه البحث معلمات رياض الأطفال "التعليم قبل المدرسي" حيث تمثل التربية والتعليم رأس الرمح في التغيير الإيجابي والبناء المعرفي والقيمي للأمة. فإن بناء أي حضارة يعتمد على التربية والتعليم والأطفال هم أساس ومستقبل الأمة .

وهدف هذا البحث لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال. ويرى الباحث أهمية هذا البحث من أهمية رسالة التربية والتعليم الشمولية لبناء دولة العلم والعلماء وبناء كادر تعليمي قادر على إحداث النهضة وبناء المجتمع.

تمثلت مشكلة في البحث في الإجابة على السؤال الرئيسي التالي:

1- ما مدى فعالية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم محلية جبل اولياء قطاع الازهري ؟

وتتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

1\_ ماهي السمة العامة لضغوط النفسية لدي معلمات رياض الاطفال بولاية الخرطوم

2- ماهي السمة العامة لجودة الحياه لدي معلمات رياض الاطفال بولاية الخرطوم

3- ما مدى فاعلية برنامج ارشادي لتخفيض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال بولاية الخرطوم

4- هل للبرنامج الإرشادي فاعلية في خفض الضغو النفسية لدى معلمات رياض الاطفال بولاية الخرطوم

5- هل للبرنامج الارشادي فاعلية في تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال

6- هل توجد فروق ات دلالة احصائية في درجات تطبيق البعدي لمقياس تحسين جوده الحياة لدي معلمت رياض الاطفال تبعا لمتغير المؤهل العلمي

7- هل توجد فروق ات دلالة احصائية في درجات تطبيق البعدي لمقياس تحسين جوده الحياة لدي معلمت رياض الاطفال تبعا لمتغير حالة الاجتماعية

8- هل توجد فروق ات دلالة احصائية في درجات تطبيق البعدي لمقياس تحسين جوده الحياة لدي معلمت رياض الاطفال تبعا لمتغيسنوات الخبرة

### 3-1 أهمية البحث:

للضغوط النفسية آثار نفسية وجسدية تؤثر سلباً على أداء الفرد وخاصة أن مهنة التدريس من المهن الضاغطة. والعمل في (رياض الأطفال) والتعامل معهم يتطلب تأهيل أكاديمي في مجال تربية الأطفال والتدريب المستمر، فمعلمة رياض الأطفال مسؤولياتها كبيرة فهي معلمة ومربية وموجهة ومرشدة، ومسؤولية عن أمن وسلامة الأطفال، وإدارة النشاط التربوي والإعداد الجيد للبيئة التعليمية والعلاقات الإجتماعية بين الروضة وأسر الأطفال. وكذلك المشكلات الخاصة بمعلمة الروضة وكل هذا ينعكس سلباً على رسالة المعلمة التربوية إتجاه الأطفال الذين يمثلون الثروة البشرية للأمة.

وللإعداد الجيد وتجويد العملية التربوية التعليمية في مرحلة التعليم قبل المدرسي أهمية إقتصادية وإجتماعية وتربوية علمية وأمنية" لبناء دولة قوية حضارية متقدمة ومتطورة عمادها العلم والعلماء.

#### 1-4-1 الأهمية النظرية:

تأتي أهمية البحث من أهمية موضوعها حيث الاهتمام بتخفيف الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال يعد مؤشراً جيداً للوعي والاهتمام بالتعليم قبل المدرسي من قبل الدولة لمعلمة رياض الأطفال ورسالتها التعليمية..

كما تأتي أهمية البحث من الدور الذي يلعبه الإرشاد النفسي والتربوي في مساعدة المعلمات في خفض وإدارة الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة الشيء الذي ينعكس إيجابياً على أداء رسالة المعلمة.

توطين ثقافة تخفيض الضغوط الحياة داخل مؤسسات التعليم قبل المدرسي دور هام في تحسين مخرجات العملية التعليمية والتربوية.

يعتبر البحث الحالي إضافة علمية نوعية للأدب العلمي في مجال رياض الأطفال. وتأتي هذه البحث حسب علم الباحث لقلّة الدراسات التي تناولت موضوع البحث وخاصة في السودان.

#### 2-4-1 الأهمية التطبيقية:

- 1- توفير برنامج إرشادي علاجي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة.
- 2- فاعلية البرنامج الإرشادي ومرونته يمكن الاستفادة منه لكل فئات وقطاعات المجتمع.
- 3- استمرار الضغوط في الحاضر والمستقبل والحاجة الماسة لتحسين جودة الحياة يؤدي إلى استمرار وفعالية البرنامج في المستقبل .
- 4- لاستفادة من نتائج البحث وتطويرها بما يفيد المتخصصين في المجالات التطبيقية.

#### 4-1 أهداف البحث:

##### هدف البحث لتحقيق الآتي:

- 1- التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي علاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم.
- 2- المساهمة في مساعدة المسؤولين في تقديم الخدمات الإرشادية للمجتمع (علاجية، وقائية، نمائية).
- 3- إقتراح الحلول والتوصيات والبرامج التي من شأنها خفض وإدارة الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة.

#### 5-1 فروض البحث:

- الفرض الأول:** تتسم الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الاطفال بولاية الخرطوم بالارتفاع
- الفرض الثاني:** تتسم جودة الحياة لدي معلمات رياض الاطفال بولاية الخرطوم بالانخفاض
- الفرض الثالث:** يتسم البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم بالفعالية
- الفرض الرابع:** يتسم البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم بالفعالية
- الفرض الخامس:** يتسم البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم بالفعالية.
- الفرض السادس:** توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات التطبيق البعدي في مقياس جودة الحياه لدي معلمات رياض الاطفال تبعا لمتغير المؤهل العلمي
- الفرض السابع:** لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات التطبيق البعدي في مقياس جودة الحياه لدي معلمات ريا ض الاطفال تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية
- الفرض الثامن:** توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات التطبيق البعدي في مقياس جودة الحياه لدي معلمات رياض الاطفال تبعا لمتغيرسنوات الخبرة

#### 6-1 مصطلحات البحث:

##### 1-6-1 الإرشاد لغة:

الإرشاد في اللغة معناه الهداية والدلالة وإرشاد الضال أي هدايته إلى الطريق وتعريفه به (ابن منظور، 711/ج5: 2019). وقد وردت معاني كثيرة ومتنوعة في القرآن الكريم لمصطلح الإرشاد وبعض المصطلحات المرتبطة به ومن هذه المعاني: الرشد، رُشداً، الرُّشاد، مرشداً. فكلمة 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" البقرة (256).

واستخدمت كلمة رُشداً بمعنى العلم الذي يسترشد به في الأمور النافعة والأعمال الصالحة، ونستدل على ذلك من الحوار الذي دار بين موسى عليه السلام و الخضر كما في قوله تعالى "قال له موسى هل اتبعك على أن تعلمن مما علمت رشداً" الكهف الآية 66. وكلمة الرُّشاد استخدمت بمعنى طريق الحق والصدق كما في قوله تعالى " وقال الذي آمن يا قوم اتبعون أهدكم سبيل الرشاد " غافر الآية 38. كما نجد أن كلمة مرشداً استخدمت بمعنى الواعظ الذي يهدي غيره إلى الصواب والحق كما في قوله تعالى "ومن يضل فلن تجد له ولياً مرشداً" الكهف الآية 17.

(سعفان، 2005: 9-10).

## 2-6-1 تعريف البرنامج الإرشادي:

وقد ذكرت (زايد) بأن البرنامج الإرشادي "إطار يتضمن مجموعة من الخبرات والتعليمات المصممة بطريقة متكاملة ومتتابعة تخضع لمدة زمنية محددة وفقاً لتصميم وتخطيط هدف محدد يعمل على تنمية الوعي وإكساب مهارات لتأدية الأدوار بفاعلية". (زايد، 2004: 161). ويعرفه سعفان هو "الخطوات المتتابعة التي يتم من خلالها تقديم خدمات الإرشاد من المرشد إلى المسترشد"، والعملية الإرشادية هي الجانب التطبيقي للإرشاد وبدونها يصبح الإرشاد مجرد آراء أو نصائح أو توجيهات. (سعفان، 2005: 19).

## 3-6-1 الضغوط النفسية:

لغة: الضغط (فعل )

ضَغَطَ يَضْغَطُ ضَغْطاً فهو ضاغط والمفعول مضغوط .

ضغط عليه: تشدد، ضيق عليه

إصطلاحاً:

الضغوط النفسية (Stress):

يعرفها لازروس Lazarus بأنها أحداث خارجية عن الفرد تجعله في وضع غير إعتيادي، أو هو متطلبات إستثنائية عليه، أو تهديد بطريقة ما (الدوري، 2014م، ص135). ويرى كروس (Cross) أن الضغط هو الفشل في الطرق الإعتيادية للسيطرة على التهديد. (الدوري، 2014م، ص135).

ويعرف شاكور مفهوم الضغط النفسي إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصيته وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.

وللضغوط النفسية آثارها في الجهاز البدني والنفسي للفرد. والضغط النفسي حالة يعانيها لفرد حين يواجه في مطلب ملح حاد، أو خطر شديد، ومصادر الضغط في حياة الفرد متعددة، فقد ترجع لمتغيرات بيئية كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه أو طريقة إدراكه لظروف من حوله. وإذا ترتب على الضغو النفسية حدوث أذى حقيق للفرد يصبح محبطاً، وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد، فهو يعيش في الشعور بالتهديد. (طه، 2010م، ص453).

#### التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الضغوط النفسية في هذه البحث.

#### جودة الحياة:

##### إصطلاحاً:

تعرفها منظمة الصحة العالمية (WHO) بأنها ( إدراك وتصور الأفراد لوضعهم وموقعهم في سباق نظم الثقافة والقيم التي يعيشون فيها وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعايير وإعتباراتهم وهو مفهوم واسع النطاق يتاثر بالصحة الجسدية وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقته الإجتماعية. (الحلاوة، 2012م، ص31).

##### ويعرفها الباحث:

بأنها الحياة الطيبة التي يحقق فيها الفرد التوازن الروحي والعقلي والنفسي والبدني والإجتماعي والرضاء عن الحياة وزيادة الوعي والتفكير والمشاعر الإيجابية، والعمل الصالح، والإستمتاع بالحياة.

##### إجرائياً:

هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس جودة الحياة المستخدم في هذه البحث.

#### 4-7-1 معلمة رياض الأطفال:

هي مربية محترفة في مجال تربية طفل ما قبل المدرسة وتعمل على حماية وتربية الأطفال ورعايتهم الرعاية الصحية السليمة وتسهم بقدر كبير في تنمية شخصية الطفل تنمية شاملة جسماً وعقلياً وإفعالياً وإجتماعياً ولغوياً وسلوكاً ودينياً. (حسام، 2014م، ص201).

#### 5-7-1 تعريف الروضة:

تعرفها نايفة (2006) الروضة المكان الذي يتاح فيه للطفل الإختلاط بغيره من الأطفال في مثل سنه وتلك البيئة التربوية والنفسية التي تساعدهم على تكوين علاقات متزنة مع الآخرين والتي تنمي قدراتهم اللغوية والعقلية والإنفعالية والحركية بما تضعه من برامج تربوية. (نايفة، 2006م، ص16).

## 8-1 حدود البحث:

الحدود المكانية: ولاية الخرطوم

الحدود الزمانية: 2017-2020م

الحدود البشرية: معلمات رياض الاطفال بمحلية جبل اولياء قطاع الازهري لعام الدراسي

2019- 2020

## الفصل الثاني

### الإطار النظري ودراسات السابقة

# المبحث الأول

## الضغوط النفسية

### 1-2 تمهيد:

إننا نعيش عصرًا يُطلق عليه العديد من المسميات، فهو عصر اللإستمرارية عند دروكر Drucker وعصر القرية الصغيرة عند الباحث في الإعلام ماك لوهان McLuhan وعصر المعلوماتية.

ومن جهتنا يمكن أن نطلق عليه عصر الضغوط، لأن أكثر ما يواجه الإنسان في هذا العصر هو تعرضه لمختلف أنواع الضغوط : المهنية ، الأسرية، المدرسية، الإقتصادية، الإجتماعية، والبيئة المحيطة به، التي تؤثر على حالته النفسية والصحية والعقلية، فتتأثر بذلك علاقته الأسرية والإجتماعية وطموحه ومستقبله المهني.

يرى كثير من السيكولوجيين الذين يشتغلون بموضوع الضغوط من أمثال البرشت echt وموران Morand إن الضغط سمة إنسان المجتمع المتطور. (منصوري، 2017م، ص7).

يعيش مجتمعنا السوداني المعاصر تغيرات متسارعة في كل المجالات الإجتماعية الثقافية الإقتصادي الأسرية إرتفاع معدلات الفقر والبطالة إنخفاض مستوى دخل الفرد النزوح، الحروب، النزاعات القبلية، سرعة انتقال المعلومات عبر الإنترنت عبر قنوات التواصل الإجتماعي، ضغط العمل والضغوط الدراسية والأسرية والإجتماعية كلها عوامل ساهمت في إرتفاع الضغوط النفسية التي لها انعكاسات سلبية على سلوك الفرد وصحته النفسية والجسمية.

فالتعرض للضغوط أمر حتمي لا مفر منه لدرجة أن كلمة الضغوط أصبحت تستخدم على نطاق واسع وصارت تتردد على ألسنة الكثير من الناس وتستخدم في اللغة اليومية، فكل شخص صار يتحدث عن الضغوط فرجال الأعمال ورجل المرور والعلماء والطلاب والآباء والمعلمين وغيرهم جميعهم أصبحوا يعايشون الضغوط. (حسين، حسين، 2006م، ص16).

لقد حظي موضوع الغضوط باهتمام شديد من جانب العلماء والباحثين وذلك لما له من تأثير كبير على الأفراد في مختلف مناحي الحياة وعلى هذا عقدت المؤتمرات المتعلقة به وتوالت العديد من الدراسات والأبحاث لدرجة أنه ظهرت في الخارج مراكز خاصة لعلاج وخفض الضغوط السلبية.

ومما لا ريب فيه أن الأفراد في هذا العصر يعانون ألوان مختلفة من الإضطرابات النفسية على رأسها القلق والإكتئاب نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط وما يهدد حياتهم ومستقبلهم من أخطار فقد زاد انتشار الضغوط في هذا العصر على الرغم من التقدم العلمي وما تم التوصل إليه من اكتشافات ومنجزات علمية وتكنولوجية مما أدى إلى زيادة الإضطرابات النفسية الفسيولوجية لدى الأفراد.



وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة، وما هي إلا رد فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة النواحي، حيث أصبح كل فرد منا يعاني الضغوط بدرجات متفاوتة. إن الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد غدت تؤثر على البناء النفسي لديه في إطار علاقاته بالبيئة الإجتماعية التي يحيا فيها جعلته يعاني الشعور بالضيق والإحباط والإكتئاب والقلق وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى. حيث أصبحت تمثل حجر الزاوية في الإضطرابات السيكوسوماتية، وقد تدفعه هذه الأحداث الضاغطة إل القيام باستجابات سلوكية غير ملائمة، فقد يميل الفرد الواقع تحت الضغط إلى الإنطواء والتفوق على الذات متجنباً التفاعل الإجتماعي مع الآخرين وقد يصاب الفرد بالاعترا ب ومن ثم تصبح الحياة لديه بلا معنى أو هدف. (حسين، 2006م، 14).

## 2-2 تعريف الضغوط:

### تعريف معنى ضغط:

ضغط (فعل)، ضغط يضغط، المفعول مضغوط، ضغط عليه : تشديد، ضيق عليه : ضغطه، قهره أو أكرهه. (معجم المعاني الجامع)

يعتبر د. هانز سيلبي (1956) Hans Selye رائد البحث العلمي في مجال الضغوط النفسية فهو أول من استخدم مصطلح الضغوط في كتاباته المبكرة يشير إلى حالة من التمزق والبلى داخل الجسد أو يشير إلى مجموعة التغيرات غير المحددة لأي مطلب أو حدث خارجي والمسببة للضرر، وبعد ذلك عرف سيلبي الضغط بأنه الاستجابة الفسيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسد لأي مطلب يقع عليه.

ويربط موراي (1978) Murray بين مفهومي الضغط والحاجة، حيث يرى أن الضغط هو صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص قد تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، وهكذا فإن الضغط يظهر عندما تحدث إعاقة عن الإشباع. ولذلك يفترض موراي Murray أن الفصل بين الحاجات والضغوط النفسية في تفسير السلوك الإنساني تحريف خطر.

ويميز موراي Murray بين نوعين من الضغط هما ضغط ألفا Alpha وهو الضغط الذي كما يظهرها والموضوعي وضغط بيتا Beta وهو يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها ويفسرها الفرد.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط غالباً بضغوط بيتا Beta حيث أن الهام هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد وليس الموضوعات في ذاتها. (حسين، 2006م، 18).

## ويعرفها مصطفى منصورى:

بأنها تقييم الفرد للأحداث والمواقف التي تحيط به بأنها مهددة وباعثة عن الألم، يترجم هذا التقييم إلى ردود أفعال تصاحبها استجابات فسيولوجية وانفعالية وسلوكية قد تؤثر على صحة الفرد النفسية والجسمية وبدرجات متفاوتة حسب شدة الضغوط واستمرارها. (منصوري، 2017م، 26).

ويعرف عبد العزيز وعبد الغفار (1992م) مصطلح الضغوط بمعنى التوتر، وهي حالة تتضمن تعرض الفرد لضغوط نفسية أو عضوية، ويحدث ذلك عادة نتيجة لتأثيرات خارجية غير ملائمة أو غير مواتية بحيث تفضي إلى شعور الفرد بإجهاد شديد لأعضائه وأعضاء جسمه وبحيث يصعب عليه ضبط نفسه أو التحكم في انفعالاته. (حسين، 2006م، 20).

## ويعرف الباحث:

الغوط النفسية بانها المعناة النفسية نتيجة لمؤثرات الداخلية والخارجية التي تنعكس سلبا علي الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية والاثار الفسيولوجية السالبة علي الفرد.

## 3-2 الإتجاهات التي ينظر بها للضغوط النفسية:

### 1- الاتجاه الذي ينظر إلى الضغوط بوصفها تهديداً في حد ذاتها:

يتناول أصحاب هذا الاتجاه الضغط باعتباره أحد المثيرات أو المنبهات الذي غالباً ما يتواجد في البيئة فيحدث تأثيره على الفرد، من أصحاب هذا الاتجاه كانون (1926م) الذي فسّر الضغط على أنه سبب محتمل من أسباب الإضطرابات الجسمية، وأنه من الممكن تحمل الضغوط الناجمة عن المصادر الطبيعية كالبرودة ونقص الأكسجين، خاصة عندما تكون خفيفة أو معتدلة غير أنه عندما تدوم هذه المسببات لفترة طويلة أو تكون آتارها قاسية، فإنها في النهاية قد تقود إلى تخلخل النظام البيولوجي للرد (هيجان، 1998م، 34).

ويرى البيلاوي ومنصور (1989م) بأن الضغط هي تلك الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف ومطالب تفرض عليه نوعاً من التوافق وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة تلك الظروف واستمرت لفترات طويلة (البيلاوي ومنصور، 1989م، 4).

ويرى محمد العديلي (1995م) الضغوط بأنها " تلك المثيرات النفسية والفسيولوجية التي تضغط على الفرد وتجعل من الصعب عليه أن يتكيف مع المواقف وتحول دون عمله بفعالية (العديلي، 1995م، 224).

فأصحاب هذا الاتجاه ينظرون إلى الضغوط على أنه المثير أو المحرك الذي يؤثر بشكل أو بآخر في الإنسان فيسبب له إضطرابات تصعب أو تعيق تكيفه مع المواقف.

## 2- الاتجاه الذي ينظر إلى الضغوط بوصها استجابة للتهديد:

يتناول أصحاب هذا الاتجاه الضغط باعتباره استجابة الفرد للمثيرات أن لمسببات الضغط ويكون اهتمامهم منصباً كذلك على تحديد نوع وشدة الاستجابة أو نمط الاستجابات التي يمكن النظر إليها كدليل على أن الشخص يقع فعلاً تحت ضغط من بيئة مضايقة أو من موقف مضايق.

من رواد هذا الاتجاه هانز سيلبي Hans Sely الذي عرف الضغوط بأنها " استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي من أجل التكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة (سيلبي، 1979م، 91)

وبيك وزملاؤه (1982م) Bech, et al الذين يعرفون الضغط النفسي بأنه "الحال النفسية الناتجة عن فشل الفرد في إشباع حاجاته الأساسية، أو إحساسه بها يهدف أو يعيق إشباع هذه الحاجات. (رمضان، 1991م، 2)

ويرى محمود بودارين (2005م) الضغط هو "خلل في استجابات الفرد لوضعية جديدة تؤدي إلى عدم توازن بيولوجي ونفسي". (جبالي، 2012م، 50)

فأصحاب هذا الاتجاه يرون أن الضغوط ما هي إلا استجابة فسيولوجية أو سيكولوجية أو الاثنى معاً تقوم بها أجسامنا في مواجهة أي تغيير أو تهديد نتعرض له سواء أكان صادر من قوى خارجية أم من الذات.

### الاتجاه التفاعلي:

يرى ماك جراث (1976م) أن الغرض النفسي يحدث بسبب عدم توازن أساسي بين متطلبات البيئة أو متطلبات وضعية ما وقدرة الفرد على الاستجابة لتلك المتطلبات "في ظل ظروف تكون فيها النتائج المتوقعة للفشل ذات أهمية بالنسبة للفرد" (ماك جراث، 1976م، 1351).

ويشير نموذج الشخص - البيئي Personal- Environmental الذي طوره هارسون وآخرون (1980م) والذي يهتم بالتفاعل بين خصائص الفرد وخصائص بيئة العمل في أحداث الضغط، أي أن الضغوط تنشأ من عدم التوافق بين الفرد ومهنته، وبذلك تكون الضغوط تجربة ذاتية تحدث اختلالاً نفسياً أو عضوياً لدى الفرد، وتنتج عن عوامل في المنظمة التي يعمل بها أو عن عوامل ذاتية لدى الفرد نفسه .

ويرى كابلان وآخرون (1993م):

أن الضغوط النفسية هي عبارة عن الاتجاهين السابقين "اتجاه المثير واتجاه الاستجابة" بالإضافة إلى تأكيدهم على علاقة الفرد بالنسبة ومن ثم فهم يصفون الضغوط بأنها "عملية تفاعلية مستمرة بين مثيرات الضغوط الموجودة في البيئة من ناحية وبين قدرات وإمكانيات الفرد من ناحية أخرى" (شويخ، 2007م، 139).

وحسب كلارك وإسام فالأحداث والمواقف ليست في طبيعتها ضاغطة ولكنها ضاغطة بالقدر الذي يفسرها الإنسان فما يكون عليه الفرد من تهيؤ وتوقع هما عمليتان تؤثران في إدراكه، وترجعان إلى حالته المزاجية وإلى جهازه المناعي (الرشيدي، 1999م، 32).

إذا نظرنا إلى التعريفات السابقة للضغوط النفسية، نجد عاملاً مشتركاً في تلك التعريفات وهو الحمل الزائد الذي يقع على الفرد، وما يتبعه من استجابات فسيولوجية وانفعالية وسلوكية من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه" وبما أن التغيير هو إحدى الحقائق الثابتة في الحياة، فإنه يمكننا القول بأن التعرض للضغوط بدورها جزء من المعيشة اليومية للفرد (علي عسكر نقلاً عن الضريبي، 2010م، 679).

## 4-2 النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

### 1/ النظرية الفسيولوجية:

ار سلطان محمد (209) بان العالم الفسيولوجي والتر كانون Canon يعتبر من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط، حيث عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ، أو رد الفعل العكسي بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة ففي بحثه عن الحيوانات استخدم عبارة الضغط الإنفعالي ليصف عبارة رد الفعل النفسي والفسيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاتها. وقد بينت دراساته أن مصادر الضغوط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغييراً في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، والسبب في ذلك إلى التغييرات في إفراز عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة.

لقد حاول كانون (1920) تفسير الاستجابات الفسيولوجية في دراسته عن استجابة كل من الإنسان والحيوان للتهديد خارجي حيث وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه، والتي أطلق عليها "أعراض المواجهة أو الهروب" والتي هي مجموعة من التغييرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم كزيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم الجوهري، وتقلص الشريان التاجي، وزيادة معدل التنفس وزيادة الشد العضلي (سلطان، 2009م، 83).

لقد أدلى كانون اهتماماً لدور الجهاز المبتاوي كأحد أقسام الجهاز العصبي الذي بدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة وتمكين الجسم من الاحتفاظ بالتوازن.

وحسب كانون Canon أن المرحلة الفسيولوجية للضغط النفسي تتبع الشكل التالي:

حالة عادية ← مثيرات ← تنشيط أجهزة الجسم إفراز الأدرينالين ← حالة ضغط التكيف  
استراجع التوازن الداخلي.

## 2/ نظرية هانز سيلبي Hans Selye

### نظرية أعراض التكيف:

يعتبر هانز رائد البحوث في مجال الضغوط النفسية لقد كان لطبيعية دراسته الطب تأثيراً كبيراً في صياغة نظريته في الضغوط، فقد تخصص في دراسة الفسيولوجية وطب الأعصاب، وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن تعرضه لمصادر الضغوط Stressors وأطلق على نظريته اسم الأعراض العامة للتكيف Central Adaptation Syndrome.

- الأعراض: تشير إلى جملة الأعراض المتمثلة في ردود الفعل الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد.
  - التكيف: يشير إلى المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم والتي تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط.
  - العام: هو رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثير على الجوانب النفسية أو الجسمية للفرد (أو النفسي والجسمية معاً)
- وقسم سيلبي مجموعة الأعراض العامة للتكيف إلى ثلاثة مراحل:

#### المرحلة الأولى: تسمى بمرحلة الإنذار Alarm Stage:

تتمثل مرحلة الإنذار في رد الفعل الأول للموقف الضاغط، وذلك عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ وبالتحديد إلى الغدة النخامية.

وعن طريق الجهاز العصبي تعطي إشارات إلى الغدة الكظرية وإفرازها لهرمون الأدرينالين فيؤدي إلى ارتفاع معدل دقات القلب وزيادة النفس، زيادة السكر في الدم، انخفاض حرارة الجسم، زيادة التعرق، توتر في المعدة.

#### المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة Stage of Resistance:

في حالة المقاومة فإن الجسم يكتسب قدراً فوق الطبيعي من الطاقة يمكنه أنيقوم به التهديد أو يتكيف به مع التغيير، ويحاول أن يرجع إلى حالته الطبيعية، وهذا الزيادة في الطاقة يطلق عليه طاقة التكيف Adaptation Energy وعادة ما يكون لتلك الطاقة أثراً شديداً في استعادة الجسم لتوازنه ولكن إذا استمرت الضغوط تستمر ردود فعل الجسم مما يؤدي إلى الإجهاد والإنهاك.

#### المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك:

وتسمى بمرحلة الانهيار فتفشل الوسائل الدفاعية للجسم فتظهر علامات الإعياء تدريجياً وتتوقف قدرة الفرد على التوافق، كما تتوقف عملية بناء الأنسجة ويضعف الفرد بشكل عام

ويصبح هزيباً، وقد يصاحب ذلك أعراض الإكتئاب، أو السلوك الزهاني أو مرض جنسي أوروبما الموت أحياناً.

وفي هذه المرحلة قد يصاب الفرد بالأمراض كالسكري، الفشل الكلوي، ضغط الدم، قرحة المعدة أو نزفة معدية صغيرة .

إن جميع هذه الاعراض السابقة تسمى بأعراض داء المحن الذي من المحتمل جداً أن يكون أحد الإضطرابات السيكوسوماتية (خير الزراد، 2000م، 20-44).

**الانتقادات التي وجهت لنظرية هانز:**

1- النظرية لم تراع خصوصيات الفروق الفردية (بمعنى آخر إن لكل فرد قدرات خاصة في مواجهة الضغوط).

2- كذلك بالنسبة لمفهوم استجابة غير محددة فإن الاستجابة الفسيولوجية تختلف من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ويرجع منها إلى العوامل الإنفعالية والسيكولوجية والمحيطية - البيئية (Sevan & Parquet , P40).

### **النظرية الإيكولوجية:**

إن النظرية الإيكولوجية جاءت كرد فعل لاهتمام سيلبي المتزايد بالمشكلات والتغيرات الفسيولوجية باعتبارها مصدراً للضغوط.

تبنى هذا النموذج النظري كل من توماس هولمز وريتشارد راهي (1967م) حيث أشار الباحثان إلى أن لأحداث الحياة تأثيراً على الأفراد، وتؤكد البحوث التي قاما بها على أهمية تأثير الضغوط البيئية على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، ويمكن قياس الضغط من خلال كم وشدة الأحداث التي تسبب المشقة والضيق للفرد وتعيق قدرته على التعامل معها.

ويرى رواد هذه النظرية الضغط بأنه عبارة عن مثير وحدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له قد يكون منشأً داخلياً كالصراعات النفسية، كما ينشأ من الأحداث الخارجية كالبطالة. وأكد كل من هولمز وراهي أن أحداث الحياة الضاغطة وتغيرات البيئة الخارجية سوا أكانت إيجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغط على الفرد.

وتؤكد البحوث التي قام بها هولمز وراهي على أهمية مصادر ضغوط البيئة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالمصادر البيئية في نظرهما هي أحداث الحياة التي يتم تقديرها طبقاً لمقدار التغير الذي يحدثه الضاغطة، وبناء على هذا يمكن قياس الضغط من خلال كم وشدة الأحداث الضاغطة التي يعانها الفرد، حيث أن تكس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة (أي مصادر ضغوط البيئة) يحدث المشقة والضيق للفرد لأنها تكون شاقة ومرهقة لقدرة الفرد على التعامل معها.

تركز النظرية الإيكولوجية على أهمية المحيط ودوره الرئيسي في صحة الفرد والمجتمع ويسمى هذا النوع بالضغوط النفسي الإجتماعي، كما أنها تتطوي على أمرين أساسيين وهما:  
أ. أن الضواغط يمكن تصورهما على أنها أحداث الحياة الرئيسية، وإن التكيف للتغير يكون مسؤولاً عن استجابة الضغط.

ب. أن هناك خصائص عدة للأحداث الضاغطة الرئيسية والتي تبدو مسئولة عن العلاقة بين هذه الأحداث وظهور الأعراض النفسية وتتمثل هذه الخصائص بوجه خاص في عدم الرغبة الإجتماعية ودرجة التهديد ومقدار الضبط والقابلية للتنبؤ بها وشدة هذه الأحداث الضاغطة. فالأحداث التي تكون مهددة وغير مرغوب فيها ولا يمكن التحكم فيها ترتبط بالمشقة النسبية كما ترتبط بالإكتئاب والقلق وظهور بعض الإضطرابات الزهانية مثل البارنويا والفصام، فقد أظهرت دراسة كل من فينوكور (1975) Vinikor ومولر وآخرون (1977) Moller وجو علاقة قوية دالة إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة والقلق والشمقة والعدوان والبارانويا والإكتئاب وتعاطي المخدرات.

ومن أمثال هذه الأحداث الضاغطة:

موت الزوج أو الزوجة، البطالة، الطلاق، الصدمة الإنفعالية، مشاكل مع الأبناء، فقدان العمل.. الخ.

#### 4/ نظرية العجز المكتسب لسليجمان **Learned Helplessness Theory**:

استخدم مارتي سيلجمان Seligman مفهوم العجز المتعلم أو العجز المكتسب من خلال تجاربية في السبعينات، ويشير هذا المفهوم إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو موجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة والإستحقاق وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها، مما يجعله يتوقع الفشل بشكل مستمر، ويدرك أن ما يتعرض له من فشل وعدم قدرة على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل، ومن ثم يشعر باليأس ويترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات ونقص الثقة بالنفس ونقص الدافعية والقلق والإكتئاب.

وتحدد أسباب العجز المتعلم في نوعين من العوامل:

- عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد.
- وعوامل ذاتية تتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصيته والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة، ومن أمثلة ذلك مفهوم عن ذاته ومركز التحكم والمرونة الإنطوائية.

وهكذا يؤكد نموذج العجز المتعلم على الطريقة التي يدرك ويفسر بها الأفراد الأحداث الضاغطة والمؤلمة في حياتهم، وأن استجابة الأفراد إزاء الأحداث الضاغطة تعتمد على تفسيرهم لأسباب ومعنى ومغزى هذه الأحداث فالأفراد الذين يفسرون الأحداث بطريقة سلبية غالباً ما يكونون عرضة للإكتئاب، والأفراد عند تقييمهم للأحداث والمواقف التي يتعرضون لها قد يعزون ذلك إلى أسباب داخلية، أو إلى أسباب خارجية أو قد يعزون ذلك أسباب ثابتة أو أسباب غير ثابتة.

### 5/ نظرية التقييم المعرفية للازاروس Cognitive Appraisal Theory

نظرية لازاروس (1968م) Lazarus في تفسير الأحداث الضاغطة من أهم النظريات المعرفية فقد أوضح أن الضغط لا يمكن أن يُنظر إليه بأنه علاقة بسيطة بين السبب والنتيجة فحسب بل يجب إدراك المفهوم الديناميكي الذي يبقى فردياً- ذاتياً - معنى إدراك شخصية الفرد وتجاربه الماضية، حيث لا يوجد ضغط إلى في الوقت الذي يحصل لدى الفرد تباين بين مطالبه وقدراته على الاستجابة لها، وأية محاولة منه لزيادة إمكانياته لمواجهة المتطلبات تشكل خطر على حياته (Rivolier, 1989, 23).

إن تفسير الأحداث وإدراكه حسب لازاروس هو الموضوع الأساسي في كيفية الاستجابة للضغوط والتأثر بها، لأن تفسير السلبية تزيد من الضغط النفسي ونتائج السلبية . أما التفسير الإيجابي للمواقف يقلل من الضغط النفسي، بل يحوله إلى دافع للعمل والإنجاز، وهذا الإستنتاج الأخير أكدته كالن (Callan, 1993) حيث أشار إلى قدرة الفرد على التحكم في المواقف الضاغطة ترجع إلى إعادة التقييم الإيجابي لقدراته وإمكانياته، وأن الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم اتجاه مواجهة الضغوط (جبالي، 2012م، 87).

وقد أكد لازاروس أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب له الضغط بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهداً يجب أن تدرك أولاً بأنه كذلك أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته، بمعنى أن الأساس في هذه النظرية أن الاستجابة للضغط تحدث فقد عندما يقوم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أن يحاول الفرد تقييم الموقف معرفياً بصورة أولية لتحديد معنى الموقف ودلالته، وأن رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ المهمة تبدو مهددة، ففي هذه المرحلة يتم تقييم جميع المنبهات على أنها ضارة أو مفيدة أو لا تشكل أية خطورة، ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط وهو ما سماه لازاروس بعملية التقييم الأولي والثانوي.

### 6/ نظرية فاعلية الذات لباندورا Self Efficacy Theory

من الملاحظ على الدراسات النفسية في المجال المعرفي الاهتمام الكبير الذي تلقته النظرية المعرفية الاجتماعية Social Cognitive Theory لباندورا Albert Bandura في تفسيرها



لعملية التعلم، وهذا الاهتمام يعود في أساسه إلى تميز هذه النظرية في تناولها لعملية التعلم حيث أنها لم تقتصر في تفسيرها للتعلم على ما يملكه الفرد من إمكانيات ومهارات، بل أنها شملت أيضاً ما يتعدّد الفرد عن هذه الإمكانيات ومهارات، فوجود القدرة على التعلم والتحصيل ليس كافياً لحدوث التعلم ما لم يكن هناك اعتقاد إيجابي بقدرة الفرد إنجاز المهمات التي تناط به، ومن أهم هذه الاعتقادات التي تعد شرطاً حيوياً للإنجاز ما يكن هناك اعتقاد إيجابي بقدرة الفرد إنجاز المهمات التي تناط به، ومن أهم هذه الاعتقادات التي تعد شرطاً حيوياً للإنجاز والأداء هو ما يسمى بالفاعلية الذاتية، إذن ما هي الفاعلية الذاتية؟ وكيف يمكن أن تتحقق؟ وكيف يمكن أن تكون عاملاً من عوامل مواجهة الضغوط وإدارتها؟

يعرف باندورا (1977م) فعالية الذات بأنها " أحكام الفرد وتوقعاته على تحقيق مستويات من الأداء تؤثر على الأحداث التي تمس حياته وتنعكس تلك التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول، وإنجاز السلوك ومواجهة الصعوبات ( Bandura , 1977 , 1914).

ومن خلال التعريف السابق، يمكننا أن نستنتج أن إدراك الفرد لفاعليته الذاتية تتوقف على:

1-تقييمه لقدراته على تحقيق مستوى معين من الأداء والإنجاز.

2-مقدار الجهد الذي سيبدله.

3-أسلوبه في التفكير.

4-مقدار التوتر الذي سيعيقه في تكيفه مع مطالب البيئة.

5-مدى مثابرتة في التصدي للعوائق التي تعترضه.

6-قدرته على التحكم في الأحداث.

وقد أشار باندورا Bandoura إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات لديه، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على الضاغطة التي تواجهه.

ويؤكد باندورا Bandura أن الشخص عندما يواجهه موقف معين فإنه يقيم الموقف من نوعين من التوقعات وهما:

أ. توقع الفاعلية: ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح.

ب. توقع النتيجة: ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة.

وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن فاعلية الذات:

أ/ عندما تكون فاعلية الذات مرتفعة لدى الفرد تكون قدرة الرد كافية لمواجهة الوقف وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً للفرد.

ب/ إدراك الفرد لتدني فاعلية الذات يولد لديه التوتر الذي يحد بدوره من الاستخدام الفعال لقدراته المعرفية مما يؤدي إلى إثارة القلق حول العجز الشخصي ويساهم في التركيز على جوانب القصور وضعف الفاعلية لديه ويتصور فشله، وأنه يغرق في الهموم عندما يواجه مطالب البيئة الصعبة.

أما الشخص ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة يستطيع التفكير بطريقة ايجابية يتوقف عن التفكير السلبي.

1- يفكر في الجوانب الإيجابية للأحداث.

2- يركز انتباهه على تحليل المشكلة.

3- يحاول الوصول إلى الحلول المناسبة.

4- يركز على العبارات التي ترفع روحه المعنوية.

5- له القدرة على التحكم في المشاعر السالبة (الغضب الكراهية).

6- له القدرة على أن يضع نفسه في حالة الاسترخاء عندما يشعر بالتوتر في مواجهة الضغوط المختلفة تمكنه من التعامل مع مشكلات الحياة اليومية بشكل فعال إذ يتجه إلى حل المشكلات ولمواجهة ضغوط الحياة بكفاءة بدلاً من أن يتجه إلى الاشتغال بالأفكار والمشاعر السلبية التي تعطل الأداء (Bandoura & Wood, 1989, 807).

## 5-2 مظاهر الضغوط النفسية:

أولاً: الضغط النفسي والقلق:

اهتم علماء النفس اهتماماً كبيراً وخاصة بمشكلة القلق في أواخر القرن الماضي وهذا القرن خاصة بعد أبحاث فرويد S. Freud حيث أصبح هذا العصر يوصف بعصر القلق، ذلك أن القلق يعد من الانفعالات الأساسية التي تصيب الإنسان، ولأنه يشكل المفهوم الأساسي في علم الأمراض النفسية الجسدية، والأمراض العقلية، وهو ما يراه آيزنك (Eysenck , 1967) . إن القلق هو حجر الزاوية في كل نوع من أنواع المرض السيكوباتولوجي، ووجوده يعني نذير بالخطر الذي يهدد أمن الفرد وسلامته النفسية وتقديره لذاته.

يرى فرويد أن القلق هو "حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر والضيق والألم والقلق يعني الإنزاع والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً، ومتوتر الأعصاب ومضطرباً كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو متردداً عاجز عن البت في الأمور ويفقد القدرة على التركيز (عثمان، 2001، 18).

تعريف نعيم الرفاعي (1995م):

يرى أن القلق "حالة انفعالية الصبغة، فهي توتر إنفعالي يضغط علينا من الداخل" (الرفاعي، 1995، 201).

القلق هو: حالة انفعالية معقدة- نسبياً- تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية والانفعالية والفيولوجية والسلوكية، والتي تحدث كرد فعل عندما يتعرض الفرد إلى مصادر ضغط من البيئة المحيطة وهو ظاهرة طبيعية ولكن باستمرار حالة القلق لمدة طويلة يصبح الفرد معرضاً للإصابة بمرض سيكوسوماتي كارتفاع ضغ الدم أو القرحة المعدية أو الصداع النصفي (منصوري، 2017م، 35).

يرى بعض الباحثين أن القلق هو الذي يسبب الضغط النفسي ومنهم ماندلار (1984م) الذي يرى أن الضغط قد ينتج من القلق والصراع والإحباط والحرمان (البيلوي ومنصوري، 1989م، 7).

أما بعض الباحثين يرى أن الضغط النفسي والقلق مرادفان وليس متفرقين ومنهم مارتنز (1971م)، يرى بأن الضغط مرادف بصورة أساسية لمفهوم القلق.

وكذلك شويبير وآخرون (Schweber et al, 1990) يساؤون بين الضغط النفسي والقلق، حيث يعرفون الضغط بأنه الإنهاك الجسمي والنفسي الناتج عن الشدائد والأحداث اليومية المزعجة، وهو قلق لفرد حول قدرته على مواجهة التحديات (عثمان، 1994م، 4).

ويرى فريق آخر من الباحثين أن الضغط النفسي هو الذي يسبب القلق ومنهم سبيلبير (1972) Spielberger بمعنى أن عملية القلق تبدأ بواسطة مثير خارجي وهو الضغط (عثمان، 2001، 100).

ويرى محمد الصيراوي (2005م) أن القلق هو نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغوط وينقص إشباع حاجاته، وأنه من أكثر الأعراض السيكولوجية الملحوظة لضغوط العمل (شارف، 2010م، 33).

ويقدم رونالدي ريجو وجهة نظر واضحة حول علاقة القلق بالضغط، إذ يعتبر القلق ضمن الاستجابات الانفعالية للضغط إلى جانب الإحباط واليأس (حلمي، 1999م، 291).

#### ثانياً: الضغوط والاحتراق النفسي:

يرى مصطفى منصورى أن علاقة الضغط النفسي بالاحتراق النفسي هي علاقة (سبب بنتيجة) حيث أن الاحتراق النفسي هو حالة يصل إليها الفرد بسبب تعرضه لضغوط شديدة مستمرة (منصوري، 2017م 46).

ويعتبر الباحث النفسي الأمريكي هربت فريد فيرر (1974م) Freuden berger أول من أشار إلى ظاهرة الاحتراق النفسي على أنها " حالة من الإنهاك تحصل نتيجة للإعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على الأفراد على حساب طاقتهم وقوتهم" (Boudoukha , 2009,12).

وتعزو ماسلاش وليتر (1997م) أسباب الاحتراق إلى العمل الزائد والمكثف الذي يتطلب وقتاً يفوق طاقة من يقوم به، ويتسم بالتعقيد، فضلاً عن أن المكافآت والأجور لا تعادل مقدار الجهد

المبذل، ويطلب من الموظفين تقديم الكثير مقابل حصولهم على القليل مما يفقدون المتعة في العمل وتغيب العلاقات العاطفية في العمل (الرافعي، 2010م، 308).

ويرى فيكيو (1991م) أن الاحتراق النفسي هو حالة من الإنهاك والاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية (عسكر، 2000م، 112).

ويرى الباحث أن الاحتراق النفسي هو نتيجة سببية لاستمرار الضغوط على الفرد وعجزه عن التكيف مع مواقف الضغوط النفسية المختلفة إلى الإنهاك والاستنزاف البدني والانفعالي وقصور في الأداء الوظيفي للفرد وظهور المعاناة النفسية والجسدية وقد تؤدي إلى الوفاة.

## 6-2 مصادر الضغوط:

لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام الكثير من الباحثين، ولذلك تعددت تصنيفات مصادرها لديهم ومما لاشك فيه أن الإنسان عادة يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط وأن مصادر الضغوط الواقعة على الإنسان تحيط به من كل جانب وقد لا تنتهي علماً بأنها تختلف من فرد لآخر كما أنها تختلف لدى الفرد الواحد من مرحلة إلى أخرى عبر المراحل النهائية التي يمر بها الفرد في حياته.

فمصادر الضغوط ومسبباتها توجد حولنا في جميع البيئات سواء كانت البيئة طبيعية أو نفسية أو اجتماعية، فعلى المستوى الأسري والمهني والتربوي والثقافي وغيرها من مجالات الحياة يواجه الفرد سلسلة من الضغوط مما يستوجب الأمر ضرورة الاستجابة نحو جميع المثيرات الضاغطة في البيئة، وعادة تكون الاستجابة غير ملائمة، فنحن نتعامل دائماً مع ضغوط داخلية وخارجية لا يستطيع الفرد الفكك والهروب منها (حسين، 2006م، 36).

## 7-2 أهم مسببات الضغوط النفسية:

- المتغيرات الاقتصادية: وتتمثل في انخفاض مستوى الدخل إثر ارتفاع أسعار السلع الرئيسية، ارتفاع معدلات البطالة، ارتفاع معدلات الجريمة.
  - متغيرات اجتماعية: مثل الطلاق والإنفصال وخبرات الغساء الجنسية والجسمانية والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية. متغيرات طبيعية مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها.
  - متغيرات نفسية مثل فقدان الحب والصراعات اللاشعورية النفسية.
  - متغيرات فسيولوجية مثل الإصابة بالأمراض المختلفة (حسين، 2006م، 38).
- لقد أعد لازاروس ورفاقه مقياساً لقياس المنغصات اليومية في الحياة في مقابل المنعشات upliftis وهي الخبرات والمواقف السارة وضعف منغصات الحياة في التصنيفات التالية:
- منغصات منزلية وتشمل إعداد الطعام والتسوق.
  - منغصات صحية مثل المرض الجسمي.

- منغصات عامة للوقت كأن يصبح على الفرد أن يقوم بالعديد من الأعمال في وقت قصير أو تحمل الفرد الكثير من المسؤوليات دو توفير الوقت الكافي.
  - منغصات ذاتية مثل الشعور بالوحدة والخوف من الظروف المحيطة.
  - منغصات بيئية مثل الجرائم - الجنوح - الضوضاء وحركة المرور.
  - منغصات إقتصادية مثل إنخفاض الدخل - الديون.
  - منغصات مهنية مثل عدم الرضاء عن العمل وسوء التوافق مع رفاق العمل.
  - منغصات نفسية القلق والضيق والإكتئاب والشعور بالوحدة والإنطواء.
- وكذلك من مصادر الضغوط:

- الأحداث الطارئة - التي تحدث بشكل فجائي كحوادث السيارات، الطائرات، فقدان شخص عزيز، الكوارث الطبيعية.
- ضغوط اجتماعية ونفسية وتتمثل في الخلافات الأسرية مثل الطلاق والإنفصال، تربية الأبناء، صراع القيم والأجيال.
- ضغوط سياسية: وتنشأ عن عدم الرضا عن الأنشطة الحاكمة، الصراعات السياسية، الظلم وعدم العدالة، عدم توفر الوظائف وفرص العمل، الضرائب وعدم استقرار الحكم وانفراط عقد الأمن (حسين، 2006م، 240).

## 8-2 مصادر ضغوط العمل:

### 1- مصادر متعلقة بطبيعة العمل تتضمن:

(a) مصادر متعلقة بظروف العمل:

ويقصد بها الطبيعة المادية التي تحيط بالفرد في محل عمله كالإضاءة والتهوية والحرارة، الرطوبة، الضوضاء، مكان العمل الغير مريح وهذه من شأنها أن تسبب إنهاك جسدياً وضغطاً نفسياً (مريم، 2008م، 475)

(b) مصادر متعلقة بعبء العمل:

عبء كمي ويعني كثرة أعمال الفرد التي عليه في وقت غير كافي، وعبء كفي يحدث عندما يشعر الفرد أن المهارات المطلوبة لإنجاز مستوى أداء معين أكبر من قدراته.

(c) مصادر متعلقة بدور الفرد في العمل:

وتشمل غموض الدور: وينشأ غموض الدور عندما يصبح الفرد غير متأكد من أمور كثيرة لها علاقة بوظيفته ومدى مسؤولياته وحدود سلطته) أو عندما تتباين توقعات الآخرين شأن دور معين والمسؤوليات المرتبطة به.

صراع الدور: ويظهر بسبب متطلبات العمل المتناقضة.

## المناوبة الليلية:

إن العمل الليلي يسبب ضغطاً نفسياً وجسدياً للعامل وذلك بسبب عدم التناغم بين الحياة العملية والحياة الإجتماعية وإن أوقات العمل الليلي هي أهم الأوقات المثيرة للضغط النفسي في العمل. دراسة (Myrson & Sybil) (الطريري، 1994م، 53).

## النمو الوظيفي:

يعد تأخر النمو الوظيفي وعدم القدرة على التطور المهني والافتقار إلى فرص الترقية، من أهم مسببات الضغط النفسي والمهني بسبب الشعور بعدم الأمن النفسي أو الوظيفي، أو الخوف من الفصل أو التقاعد المبكر (Harrell & Marphy , 1996, 398) .

## 2- مصادر متعلقة مع زملاء العمل:

يمكن أن يحدث الضغط في بيئة العمل نتيجة لفقدان الفرد الدعم الإجتماعي من قبل زملائه، كما أن طبيعة العلاقات التي تربط الأفراد بعضهم ببعض تحدد درجة الضغط النفسي لديهم، فعندما تكون هذه العلاقة ذات طبيعة تنافسية غير متوازنة الأمر الذي يزيد من حدة الضغط النفسي، إن الغيرة والتنافس، وسوء العلاقات أو التواصل مع زملاء العمل يؤدي إلى زيادة الضغوط في العمل. (الشريف، 2003م، 56).

## العلاقة مع الإدارة:

كما أن العلاقات السيئة والمشحونة بين العاملين والمديرين تزيد من احتمال زيادة الضغط النفسي لديهما (Zeier , 1994 , 39)

## 9-2 الآثار المترتبة على الضغوط النفسية:

تسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، فإشك أن الفرد عندما يكون واقعاً تحت الضغط يكون مختلفاً من الناحية الفسيولوجية والمعرفية والإنفعالية والسلوكية عنه في الحالات العادية فالشخص الواقع تحت الضغط يعاني من كثير من الاختلالات والآثار السلبية في مختلف جوانب الشخصية.

ومما لا شك فيه أن الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد يكون لها تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والجسمية للفرد وعلى نمو شخصيته إلا أن هذه التأثيرات والنتائج السلبية التي تنجم عن الضغوط تختلف في من فرد لآخر باختلاف الأحداث الضاغطة وباختلاف الأفراد أنفسهم وباختلاف المجالات التي تظهر فيها. ولهذا فقد اهتم الباحثون بدراسة التأثيرات السلبية الناجمة عن الضغوط. وفيما يلي وصف لبعض الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط.

| الآثار السلوكية   | الآثار الفسيولوجية   | الآثار الإنفعالية   | الآثار المعرفية   |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.</li> <li>■ اضطرابات لغوية مثل الثأثأة والتلعثم.</li> <li>■ انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته.</li> <li>■ انخفاض إنتاجية الفرد.</li> <li>■ تزايد معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة وعدم الرضا عنها.</li> <li>■ تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر.</li> <li>■ اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة.</li> <li>■ عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات والإلقاء بها على عاتق الآخرين.</li> <li>■ الإنسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتنفس وزيادة نسبة السكر في الدم وإضطراب الأوعية الدموية.</li> <li>■ زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم ما يؤدي إلى الإنهاك.</li> <li>■ ارتفاع مستوى الكلسترول في الدم مما قد يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.</li> <li>■ اضطرابات المعدة والأمعاء.</li> <li>■ الشعور بالغثيان والرغبة جفاف الفم وإتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ سرعة الاستثارة والخوف.</li> <li>■ القلق والإحباط والغضب والهلع.</li> <li>■ ازدياد التوتر النفسي والفسيولوجي.</li> <li>■ زيادة الشعور بالعجز وانعدام الحيلة واليأس.</li> <li>■ سيطرة الأفكار والوسوس القهرية.</li> <li>■ زيادة الصراعات البينشخصية.</li> <li>■ عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.</li> <li>■ انخفاض توكيد الذات والشعور بعدم الاستحقاق والقيمة.</li> <li>■ انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس.</li> <li>■ التردد وتوهم المرض.</li> <li>■ زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة.</li> <li>■ النظرة السوداوية للحياة.</li> <li>■ انخفاض مستوى الطاقة وبذل الجهد لدى الفرد.</li> <li>■ كما أن الضغوط تؤثر في الحالة المزاجية للفرد، فالأحداث السارة تستدعي المزاج الإيجابي الذي يعكس شعور الفرد بالمتعة والسعادة والحيوية في حين أن الأحداث المؤلمة وغير السارة تستثير حالة المزاج السلبي التي تعكس حالة التعب والإجهاد والشعور بالضيق، كما أن الأحداث والخبرات الصدمية التي يمر بها بعض الأفراد تؤدي بهم إلى المعاناة من مجموعة أعراض مختلفة وهي زملة أعراض ضغوط ما بعد الصدمة.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.</li> <li>■ تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف على وتزداد الأخطاء</li> <li>■ عدم القدرة على إتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.</li> <li>■ فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.</li> <li>■ ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.</li> <li>■ التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.</li> <li>■ اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدى الفرد بدلاً من التفكير الإبتكاري.</li> </ul> |

(الفرماوي وعبدالله: 2009، 26)

## المبحث الثاني

### جودة الحياة

#### 10-2 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 تقويم الشخص لر فعله 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 الإجتماعية والإقتصادية، حجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات الإجتماعية.

ومع ذلك، تُظهر نتائج البحوث أن التركيز على المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة لا يسهم إذا 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).

#### 11-2 تعريف جودة الحياة:

لغة:

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

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

تعريف جودة الحياة اصطلاحاً:

تذخر الأدبيات النفسية بعدد من التعاريف منها:

تعريف دنيس وآخرون (1998م) بأنها:



اكتفاء الإنسان بمتطلبات الحياة وفقاً لخبراته في هذا العالم وهذه المتطلبات تشمل الاكتفاء من الحاجات المادية والتعليم والبيئة وهو مفهوم نابع من المهني في مجال السياسات العامة (الهنداوي، 2011م، 34).

ويعرفها Bongnor (2005م) أن جودة الحياة هي رقي مستوى الخدمات المادية والإجتماعية والنفسية التي تقدم لأفراد المجتمع وهي التي تعبر عن نزوع الأفراد نو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، وذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعينية لغالبية سكانه (عبد المعطي، 2005م، 17).

ويعرفها تايلور ورجدان (Taylor & Ragdan, 1990) بأنها رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور بالراحة والساعدة (كاظم ومنسي، 2010م، 44).

ويشير فيلي (Felee, 1997) أنها ترتبط بالقيم الشخصية للفرد التي تحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياته، وما تواجهه من مشكلات للسعي إلى تحقيق الرضا الذاتي (محمود والجمالي، 2010م، 69).

وترى كارول رايق وآخرون (Ryff, C, et al, 2006) أن جودة الحياة هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤثرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام كذلك سعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة لتحقيق استغلايته في تحديد وجهة مسار حياته ومسار إقامته واستمراره في علاقات إجتماعية وإيجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة والإستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية (يحيى، 2016م، 26) (Ryff , et al , 2006 , 85).

#### 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 استغلايته، 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 الإقتصادي والتواؤم الجنسي" (محمود والجمالي، 2010م، 70).

وعرفها شرش (Church, 2004) على أنها قياس لقدرة الفرد على الأداء الجيد بديناً وانفعالياً واجتماعياً في سياق بيئته عند مستوى يتسق مع توقعاته الخاصة (Chruch, 2004:155).

ويعرفها حبيب عبد الكريم (2006م) بأنها " درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية والتنسيق بينها مع تهيئة المناخ المزاجي والإنفعالي المناسبين للعمل والإنجاز والتعلم المتصل بالعبادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن واستمرارية في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية (عبد الكريم، 2006م: 24).

**ويشير على مهدى كاظم & عبد الخالق نجم البهادلي (2005م) أن جودة الحياة هي:**

- القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع الرغبات والاحتياجات 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 لفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصية في النواحي النفسية والمعرفية، والإبداعية، والثقافية، والرياضية المزاجي والأنفعالي المناسبين للعمل والإنجاز، والتعلم المتصل للعبادات والمهارات والاتجاهات وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء فأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، واستمرارية في توليد الأفكار والأهتمام بالإبداع والابتكار 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 والبهادلي: 2005م: 41).
- ويتضح من تحليل كافة التعريفات السابقة أن جودة الحياة تختلف عن وصف كاربيج جاكسون (2010م) المصاغ تحت مسمى الثلاثة بي the3B,s وهي على النحو التالي:

أ) الكينونة Being

ب) الانتماء Belonging

ج) الصيرورة Becoming

ويوضح الجدول التالي تفاصيل المكونات الفرعية لهذه المجالات.

جدول (1) مجالات وأبعاد جودة الحياة

| المجال                  | الأبعاد الفرعية                                  | الأمثلة   |
|-------------------------|--|---|
| الكينونة (الوجود) Being | الوجود البدني – Physical Being                   | (أ) القدرة البدنية على التحرك وممارسة الأنشطة الحركية.<br>(ب) أساليب التغذية وأنواع المأكولات المتاحة.    |
|                         | الوجود النفسي – Spiritual Being                  | (أ) التحرر من القلق والضغط.<br>(ب) أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ.                                  |
|                         | الانتماء المكاني (البدني) – Belonging<br>Phsical | (أ) المنزل أو الشقة التي أعيش فيها.<br>(ب) نطاق الجبرة التي تحتوي الفرد.                                  |
| الانتماء Belonging      | الانتماء الاجتماعي – Social Belonging            | (أ) القرب من أعضاء الأسرة التي أعيش معها.<br>(ب) وجود أشخاص مقربين أو أصدقاء (شبكة علاقات إجتماعية قوية). |
|                         | الانتماء المجتمعي – Community                    | (أ) توافر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة (طبية، إجتماعية، ...الخ).<br>(ب) الأمان المالي.         |
| الصيرورة Becoming       | الصيرورة العلمية – Practical Becoming            | (أ) القيام بأشياء حول منزلي.<br>(ب) العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة.                                 |

ويعرف الباحث جودة الحياة بانها الحياة الطيبة ويحقق فيها الفرد ذاته في الجوانب الروحية والعقلية والبدنية والاجتماعية والراء عن الحياة والتفاؤل قزيادة الوعي والتفكير والماعر الايجابية والعمل الصالح والسعادة والاستمتاع بالحياة.

## 12-2 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 بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكلاهما مفاهيم نفسية ذاتية أي ذات علاقة برؤية وغدراك وتقييم المرء). القدرة على رعاية الذات والالتزام الوفاء بالأدوار الإجتماعية (تمثل الإعاقة المتطور المناقض لهذه القدرة وترتبط بعمر المرء عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الإجتماعية). القدرة على الاستفادة من البيئة المتاحة الغجتماعية منها (المساندة الإجتماعية، والمادية (معيار الحياة) وتوطيعتها بشكل إيجابي) ( أبو حلاوة والشرييني: 2016م، ص 259).

ومفهوم جودة الحياة أسم جديد لفكرة قديمة، فهو المعنى الذاتي أو الأسم الذاتي الذي يعبر به الناس عن ما يعرف بحسن الحال- WeuBeing أو الوجود الأفضل، وعادة مايعبر عن مفهوم جودة الحياة بمجموعة من الإحتياجات التي إذا أشبعت سويا تجعل الفرد سعيدا أو راضيا. ومع ذلك من لنادر أن تشبع الإحتياجات الأنسانية بصورة كلية وبالتالي يتعذر إن لم يكن يستحيل وصول الفرد إلى حالة الرضا التام، وخاصة وأنه عندما يشبع الفرد حاجة إنسانية معينة سرعان ما تفقد حاجة أخرى باحثة عن الإشباع، ومن هنا ربما نستطيع القول إن مفهوم جودة الحياة لا يختلف فقط من شخص إلى آخر، بل يختلف من مكان إلى آخر ومن وقت إلى آخر وتعد تصورات فينتجودت وآخرون (2003م) من أهم التصورات بين البعد الذاتي والبعد الموضوعي إذ صاغوا ما يعرف بمتصل جودة الحياة quality of life spectrum وطرحوا في ضوئه ما يعرف بالنظرية التكاملية لجودة الحياة The integrative quacity -of life (IQOL) Theony.

أو ما يطلق عليه حسب مضامين الشكل جودة الحياة الوجودية، وتتضمن بعدين:

أ) البعد الذاتي Subjective Quality of life

ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في الرفاهية الشخصية والإحساس بحسن الحال الرضا عن الحياة، السعادة، الحياة ذات المعنى.

ب) البعد الموضوعي Objective Quality of life

ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: عوامل موضوعية مثل (المعايير الثقافية، إشباع الإحتياجات، تحقيق الإمكانيات، السلامة البدنية).

(فينتجودت وآخرون: 2003م، ص ).

## ويرى بريان كيمب (2010) Bryankemp:

ان جودة الحياة كدالة لقدرة الفرد علي التوافق مع او مواجهة ما يعرف بضغط الحياه والتصدى الايجابي لها ويقدم الشكل الاتي تصور لهذا الفهم الحياه والتصدى الايجابي لها ويقدم الشكل التالي تصورا لهذا الفهم.

جودة الحياة في إطار النموذج العام للضغوط النفسية.

ويرى الباحث:

أن جودة الحياة لها علاقة بالضغوط النفسية، وإن الضغوط النفسية تعتبر مؤثر جيد لجودة الحياة، فإن أي ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية للفرد يعني هذا انخفاض مستوى جودة الحياة لديه والعكس مما آثار فضول الباحث فهذفت هذه البحث للتعرف على العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية من خلال تصميم بالبرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة للتعرف على هذه العلاقة من خلال البحث.

## 13-2 الإتجاهات النظرية المستخدمة في وصف وتفسير جودة الحياة:

(أ) الإتجاه الفلسفي:

يؤكد هذا الإتجاه على أن جودة الحياة حق متكافئ في الحياة والإزدهار. مفهوم جودة الحياة حسب التطور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية البراجماتية المشهورة، والمتمثلة في إن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى إعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العملي أو القيمة الفورية ول.. المرجأة Cassh Value (التغصية) والمستوى العملي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى مفهوم آخر، وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذ حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالية تدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق وترك العنان للحظات من الخيال إبداعى ثر، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور مفارقة للواقع تلمسا لسعادة متخيلة حالمة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روجي مفارق لكل قيمة مادية.

(ب) الإتجاه الإجتماعي:

يركز هذا المنظور على الأسرة والمجتمع وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل وضغوط الوظيفة والمتغيرات الإجتماعية الأخرى. الإتجاه الطبى فقد إعتد على تحديد مؤثرات جودة الحياة ولم تحديد تعريف واضح لهذا المفهوم وقد زاد إهتمام الأطباء والمتخصصين في الشؤون الإجتماعية لدى المرضى من خلال كوفير الدعم النفسى والإجتماعى لهم.

## ت) الإتجاه النفسي:

يركز على إدراك الفرد كمصدر أساس للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى. واهمها القيم والحاجات النفسية وإشباعها وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى الأفراد وبالتالي فالعنصر الأساس لجودة الحياة يتضح في العلاقة الأنفعالية القوية بين الفرد وبيئته وهذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وإحاسيس الفرد ومدركاته، فالإدراك دمج بقية المؤثرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها نوعية حياة الفرد.

كما ينظر لجودة الحياة على أنه "البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤثرات موضوعية ومؤثرات ذاتية".

وكلما أنتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع، مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا في حالة الإشباع أو عدم الرضا في حالة عدم الإشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة.

ومن هنا نستطيع أن نقول أن جودة الحياة تتضمن الغستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات الرضا عن الحياة وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة، الى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بمعنى السعادة وصولا الى العيش حياة متناغمة متوافقة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع.

وفي جودة الحياة يتطلب الإستمتاع بشكل تراكمي أن يفهم الإنسان ذاته وقدراته، ويحقق أهتماماته وطموحاته في تفاعل وأنهماك يمكنه من التغلب على مشكلات الحياة وتحديد معنى وهدف يسعى دوما لبلوغه ولا يألو جهدا في الأندفاع التام بإتجاهه والإستغراق التام في مضامين التنفيذ ويرجعنا هذا التصور إلى الربط بين مفهوم جودة الحياة ومفهوم سيكولوجي حديث نسبيا إرتبط بحركة علم النفس الإيجابي وهو مفهوم التدفق - FLOW.

## 14-2 علم النفس الإيجابي ومفهوم جودة الحياة:

يعد مصطلح جودة الحياة من المصطلحات الحديثة في مجال علم النفس والذي يمثل بؤرة أهتمام ما يعرف بعلم النفس الإيجابي والذي لم يدخل المسار الأكاديمي لمجال علم النفس الا في سنة 1998م عندما تناوله مارتين سيلجمان في خطابه للدورة الإفتتاحية للجمعية الأمريكية لعلم النفس.

وبصفة عامة، يصف العاملون في مجال علم النفس الإيجابي هذا العلم بأنه "دراسة كافة مضامين القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع من برائن الإضطرابات

النفسية والسلوكية إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية الإجماعية والمجمعية التي تجعل الحياة الأنسانية جديرة بأن تعاش (erystal park: 2003 .p3).

## المبحث الثالث

### معلمة الرياض

#### 16-2 تمهيد:

تحتل مهنة التعليم مكانة رفيعة وسامية بين المهن، فمنذ أقدم العصور كانت تحوكمها كل المجتمعات بالإحترام والتقدير. فرسالتها 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 الدعامات 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، 34) .

المعلمة هي أهم عنصر في العملية التربوية، فهي التي تتعامل مع الأطفال وهي التي تنفذ المنهج، وكبير 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. (فهيم: 2016: 15)

#### 17-2 معلمة الروضة:

هي الإنسانية التي تقوم بتربية الأطفال في الروضة داخل غرفة النشاط وخارجها من خلال تعايشها اليومي مع الأطفال وتهدف من خلال عملها إلى تحقيق الأهداف التربوية للروضة. (إلياس ومرتضى: 2016: 170) .

#### 18-2 خصائص معلمات رياض الأطفال:

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

##### أ- الخصائص الجسمية:

- 1- أن تكون خالية من عيوب النطق، واضحة الصوت وأن تغير من نبرات صوتها حتى توفر الإنتباه الدائم من الأطفال وحتى نتجنب الملل والتشتت.
- 2- أن تحافظ على مظهرها الخارجي لما له من دور كبير في تقليد الأطفال لها واحترامهم لها.
- 3- أن تتمتع بالصحة جسمية عالية وأن تكون خالية من الأمراض المعدية وغير المعدية.



4- أن تتمتع بلباقة بدنية عالية وتوافق عضلي كبير، خاص وأنها ستعمل مع الأطفال الذين يتسمون بالنشاط والحركة الزائدة، حتى تستطيع مشاركتهم في ألعابهم وحركاتهم.

#### ب- الخصائص العقلية:

- 1- دقيقة الملاحظة وسريعة البديهة.
- 2- قدرات عقلية يمكنها من التعامل مع الأطفال بشكل سليم.
- 3- مبتكرة ومجددة ومشجعة للأطفال على التعليم الذاتي.
- 4- مواكبة للتطورات التكنولوجية وقادرة على التعامل معها.

#### ت- الخصائص النفسية والاجتماعية:

- 1- متزنة انفعالياً ومحبة للأطفال حنونه ودورة وحازمه ومتفهمة لكل طفل.
  - 2- صورة وهادئة ومتواضعة وغير متكبرة ومتروية في اصدار الأحكام.
  - 3- مرنة وقادرة على التكيف مع المواقف التعليمية المختلفة.
  - 4- لبقة ومرحة لتحذ من الملل الأطفال.
  - 5- قادرة على إقامة علاقات إنسانية سلمية مع زميلاتها وأولياء أمور الأطفال وإدارة الروضة.
  - 6- واثقة من نفسها مما يمكنها من إتخاذ القرارات بعقلانية وبما يخدم مصلحة الأطفال.
  - 7- محبة للأطفال.
  - 8- متعاطفة مع الآخرين وقادرة على تقبل الأطفال وتقبل النقد الموجه إليها برحابة صدر.
- (جاد: 2004: 70)

#### ث- الخصائص المهنية والعلمية:

- 1- مؤمنة بمهنتها محبة لها ولديها رغبة صادقة بالعمل مع الأطفال.
- 2- مخصصة لعملها داخل غرفة النشاط وخارجها.
- 3- محترمة للقوانين والأنظمة لتكون قدوة حسنة للأطفال.
- 4- متعمقة في خصائص الطفولة وفي آلية مراعاة الفروق الفردية.
- 5- تشعر بمسؤوليتها تجاه من تقوم بتربيتهم وإعدادهم عليمًا واجتماعيًا ونفسيًا.
- 6- قادرة على غرس مشاعر الحب والولاء للوطن في الأطفال.
- 7- مؤمنة بأهمية مهنة التعليم في تنمية المجتمع وإعداد جيل المستقبل.

#### 19-2 مميزات الشخصية للمعلمة الناجحة:

تتعامل بإيجابية مع المواقف، تحب الأطفال، صورة وواثقة بنفسها وتهتم بالآخرين، إيجابية وسعيدة يُعتمد عليها ويوثق برأها. قوة الملاحظة تكون صداقات بسهولة، تحب الدعاية، مرنة ومتكيفة مع متطلبات الآخرين تمتلك الرغبة والاستعداد للتطور. فتمتلك معرفة بالمنهج

وبمراحل نمو الطفل وتطوره وإرشاده، تتصف بإستمرارية التعليم، تستمتع بالتحدي وحل المشكلات، مبدعة. (ألياس ومرضى: 2016: 174).

## 20-2 كفايات معلمات رياض الأطفال:

تعريف الكفاية بأنها: "مجموعة المهارات القابلة للملاحظة والقياس والقدرات العقلية والأدائية والنفسية والجسدية والاجتماعية التي تمكن المعلمة من أداء الأنشطة في الروضة بأقل جهد ووقت وكلفة ممكنة مما يحقق الأهداف التربوية المتعلقة بتربية طفل الروضة". وتشمل الكفايات اللازمة لمعلمات رياض الأطفال خمسة مجالات هي:

### • الكفايات المعرفية:

ويقصد بها تعرف معلمة الروضة على منهج رياض الأطفال من أجل تحقيق الأهداف التربوية وكذلك معرفتها خصائص نمو الأطفال وحاجاتهم وأساليب مراعاة الفروق الفردية بينهم وأساليب التعبير المناسبة لهم.

### • الكفايات الأدائية:

وتشمل تخطيط البرامج وقدرتها على صياغة الأهداف السلوكية والتعرف على حاجات الأطفال وقدرتهم والطرائق والأنشطة والأساليب التي تناسب خصائص نموهم والوسائل اللازمة لتنفيذ هذه الخبرات وتقويمها.

إضافة إلى كفاية إدارة العملية التربوية والتفاعل مع الآخرين (أطفال - أولياء أمور - زميلات - إدارة) وكفاية التقويم وكفاية النمو المهني التي تعني اكتسابها للمهارات العلمية والمهنية التي تتوافق مع التطورات الجارية في مجال اعداد معلمة رياض الأطفال.

### • الكفايات الجسدية:

وهي كل ما يتعلق بالحالة الصحية للمعلمة والحيوية والرشاقة والفكر العام والنظافة والترتيب والأناقة اضافة إلى لغتها السلمية ونطقها السليم لمخارج الحروف وضوح صوتها وإبتسامتها وعطفها وحنانها ومحبتها للاطفال.

### • الكفايات الإجتماعية:

نظراً لعلاقة المعلمة بالبيئة المحيطة بها فإنه وجب عليها إقامة علاقات سليمة مع الأطفال المسؤولة عنهم فتحسن معاملتهم وتحترمهم وتراعي الفروق الفردية بينهم وتشجعهم وتحاورهم وتتقبل آراءهم. كما أن عليها إقامة علاقات إيجابية وفعاله مع أولاء أمور الأطفال للتعرف على مشكلاتهم ومساعدتهم في تجاوزها واقامتها لعلاقات راقية مع إدارة الروضة. وزميلاتها حيث تحترم قوانين الإدارة وتعليماتها وتحافظ على النظام وتتعاون مع زميلاتها في التخطيط للأنشطة وحل مشكلات الأطفال. (المرجع السابق) .

## 21-2 دور المعلمة كممثلة للمجتمع:

ويتطلب هذا الدور أن تقوم بدور الأم، تعزز القيم والمفاهيم والمواقف الإنسانية السائدة في المجتمع وتعسى إلى تكريس العادات السلوكية الايجابية وتعطي القدرة الحسية في المظهر والسلوك والمشاعر الإنسانية الصادقة لينشأ الطفل محباً لمجتمعه متمثلاً بقيمه راغباً في المساهمة في بنائه وتطويره. (الناشف: 2010: 18) .

### دور معلمة الروضة في زيادة مشاركة أولياء أمور الأطفال:

تقوم رياض الأطفال بدور هام في تربية الأطفال إلى جانب الدور البارز للأسرة أمراً ضرورياً لتحقيق النمو المتوازن المتكامل للطفل وإذا كان هذا التكامل في اسلوب التربية ضرورياً في أية مرحلة تعليمية فإنه أكثر ما يكون في مرحلة ما قبل المدرسة ويقصد بالتكامل أو التعاون بين الأسرة والروضة، توطيد العلاقة بين الأم والمعلمة وتبادل المشورة والخبرة، فكلاهما يكمل مل الآخر ويتحمل معه هذه المسؤولية الكبيرة في التربية. ومواجهة ما يمكن أن يتعرض له الطفل من متاعب أو مشكلات أو صعوبات فنتعاوننا على حلها (فهيم: 2016: 35)

ويرى الباحث 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 البحث احدى المساهمات في هذا الجانب.

## المبحث الرابع الإرشاد النفسي

### 2-22 مفهوم الإرشاد النفسي:

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

**الإرشاد في اللغة:**

وردت معاني كثيرة ومتنوعة في القرآن الكريم لمصطلح إرشاد وبعض المصطلحات المرتبطة به ومن هذه المعاني الرشد، ورُشداً، والرشاد، 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)

واستخدمت كلمة رشداً بمعنى العلم الذي يسترشد به في الأمور النافعة والأعمال الصالحة ونستدل على ذلك من الحوار الذي دار بين موسى عليه السلام والرجل الصالح كما في ثولته تعالى: "قال له موسى هل أتبعك على أن تعلمن مما علمت رشداً". (سورة الكهف، الآية 65)

كلمة الرشادة استخدمت بمعنى الحق والصدق كما في قوله تعالى: "وقال الذي آمن يا قوم ابتعون أهكم سبيل الرشاد". (سورة غافر، جزء من الآية 38)

وجاءت كلمة إرشاد في اللغة العربية من الفعل أرشد يرشد، إرشاد، ورشد، يرشد والرشد هو الصلاح وهو الفعل راشد ويقال أرشده: أي هداه ودله، ورشده أي أرشده وهداه. واسترشد فلانا أي طلب منه أن يرشده. والترشيد هو حسن القيام على الشيء وتوجيهه فير خير سبيل والراشد هو المستقيم على طريقه لا يحيد عنه. (المعجم الوجيز: 1999م: 264).

### معنى إرشاد في اللغة الإنجليزية:

الإرشاد Counseling فهي مجموعة الإجراءات التي تضمن النصائح، والتشجيع وتقديم المعلومات وتفسير نتائج الاختبارات 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: 16)

### 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.

ويرى بلوتشر (Blotcher) أن الإرشاد عملية يتم فيها التفاعل بهدف أن يتضح مفهوم الذات والبيئة، وبناء وتوضيح أهداف أو قيم تتعلق بمستقبل الفرد المترشد.

يرى (حمدي وأبوطالب) أن الإرشاد (Counseling) هو مجموعة من الإجراءات التي تتضمن التقبل والتشجيع وتقديم المعلومات، وتفسير نتائج الاختبارات 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 العادين من المرضى، ويقدم هذه المساعدة أفراد مدريون يحملون درجات علمية تخصصية. (حمدي وأبوطالب: 2016م: 10).

الإرشاد الجمعي يعرفه جيبسون (Gibson) إن الإرشاد الجماعي يمكن اعتباره بمثابة خبرات تكيفية ونمائية يكتسبها الفرد خلال الجماعة الإرشادية ويتركز هدف الإرشاد الجمعي في مساعدة المسترشد على مواجهة مشكلات التكيف اليومية والمهام النمائية، فعلى سبيل المثال يركز الإرشاد الجمعي على تعديل السلوك، وتطوير مهارات العلاقات الشخصية المتعلقة بالعلاقة مع الجنس الآخر أو بالاتجاهات أو القيم أو اتخاذ القرارات المهنية. (حمدي وأبوطالب: 2016م: ) ويعرف باترسون (Patterson) الإرشاد بأنه يتضمن مقابلة بين شخصين هما المرشد والعميل يستمع فيها المرشد لمشكلات العميل ويحاول فهم شخصيته ومعرفة ما يمكن تعبيره في سلوكه بطريقة أو بأخرى، ويجب أن يكون العميل يعاني من مشكلة ويكون لدى المرشد المهارة والخبرة في مساعدة العميل للوصول إلى حل المشكلة.

ويعرفه روجرز (Rogers) بأنه العملية التي يحدث فيها تعديل لبنية الذات لدى العميل في إطار الأمن الذي وفره العلاقة مع المرشد والتي يتم فيها إدراك الخبرات المستبعدة في ذات جديدة. (حسين: 2004م: 15)

ويعرف حسين (2004م: 16) الإرشاد بأنه عملية بناءة تستهدف مساعدة الفرد بأن يفهم ذاته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته لحل مسكلاته في ضوء معرفته وتدريبه لكي يصل إلى تحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية، وهو عملية ترمي إلى مساعدة الفرد أو العميل على تحقيق ما يلي فهمه لذاته عن طريق إدراكه لقدراته ومهاراته وإستعدادته، فهم المشاكل التي تواجهه، والبيئة التي يعيش فيها، استغلال إمكاناته الذاتية وإمكانات بيئية. أن يتوافق مع نفسه ويتكيف مع مجتمعه تفاعلاً إيجابياً وأن يوظف ما لديه من إمكانات واستعدادات وإمكانات بيئية أفضل توظيف. (حسين: 2004م: 16)

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:

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

ويرى الباحث:

أن الإرشاد النفسي عملية مهنية متخصصة بين المرشد والمسترشد تعتمد على التخطيط المنطقي لمساعدة العميل لفهم ذاته وقدراته وإمكانياته ومشكلاته بهدف تمثي قدراته على مواجهة وحل مشكلاته واستغلال إمكانياته الذاتية والبيئية لتحقيق الصحة النفسية والنجاح والسعادة والإستمتاع بالحياة.

### 23-2 مناهج الإرشاد النفسي:

الإرشاد النفسي له ثلاثة مناهج هي: المنهج الإنمائي والمنهج الوقائي والمنهج العلاجي، وفيما يلي توضيح لهذه المناهج باختصار:

#### i. المنهج الإنمائي **Developmental Method**:

ويطلق عليه المنهج الإنشائي أو التكويني ويحتوي على الإجراءات والعمليات الصحيحة التي تؤدي إلى النمو السليم لدى الأشخاص العاديين والأسوياء والإرتقاء بأنماط سلوكهم المرغوبة خلال مراحل نموهم حتى يحقق أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية والتوافق النفسي عن طريق نمو مفهوم موجب للذات وتقبلها، وتحدد أهداف سليمة للحياة، وتوجيه الدوافع والقدرات والإمكانات والتوجيه السليم نفسياً واجتماعياً وتربوياً ومهنياً ورعاية مظاهر الشخصية الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية. (دبور والصافي: 2007م: ص 57)

أي أن هذا المنهج يستخدم عند التعامل مع الأشخاص بهدف تدعيم الإيجابيات وتعديل السلبيات وإزالة العقبات التي تعوق مسار النمو الطبيعي ورفع كفاءة الشخص إلى أقصى حد ممكن، ومن الخدمات الإرشادية للمنهج الإنمائي ما يلي:

1- توفير كل العناصر والظروف التي تحقق التكامل بين مظاهر النمو عبر مراحل النمو المختلفة.

3- التعرف على الحاجات في كل مرحلة إنمائية وتوفير الإمكانيات والفرص المناسبة لإشباعها.

4- التعرف على إمكانيات وميول واتجاهات الشخص وتنميتها لتكوين شخصية قوية فعالة ومنتجة.

وفي ضوء طبيعة المنهج الإنمائي والخدمات التي يقدمها يتبين أنه يتعامل مع الأسوياء وأنه نظري في أغلب الأحوال. (سيفان: 2005م: 26-27)

## ii. المنهج الوقائي Preventive Method:

ويطلق عليه التحصين النفسي ضد المشكلات والاضطرابات والمرض، وهو الطريقة التي يسلكها الشخص كي يتجنب الوقوع في مشكلة ما. (الدبور والصابي: 2007م: 57)

ويهدف المنهج الوقائي إلى منع حدوث المشكلة، لتقليل الحاجة إلى العلاج، وله ثلاث مستويات وقائية هي:

1. الوقاية في المستوى الأول: وتتضمن إزالة الأسباب التي تؤدي إلى المشكلة.
  2. الوقاية في المستوى الثاني: تتضمن الكشف المبكر أو التشخيص المبكر للمشكلة للسيطرة عليها ومنع تطورها.
  3. الوقاية في المستوى الثالث: تتضمن تقليل الآثار الناتجة عن حدوث المشكلة.
- وتتعدد الخدمات الإرشادية التي تقدم لتحقيق أهدا المنهج الوقائي مثل: الخدمات التربوية، الخدمات الصحية، الخدمات الأسرية والخدمات المهنية التي تقدمها مراكز رعاية الطفولة والخدمات التي تقدمها وسائل الإعلام.
- وفي ضوء طبيعة المنهج الوقائي والخدمات التي يقدمها يتبين أنه يهتم بالأسوياء أكثر من اهتمامه بالذين يعانون من مشكلات أو اضطرابات خاصة في المستويين الأول والثاني.

## iii. المنهج العلاجي Remedial Method:

عندما تحدث المشكلات أو الاضطرابات وتصبح الخدمات الإرشادية التي تقدم من خلال المنهج الإنمائي أو المنهج الوقائي غير كافية أو غير فعالة في هذه الحالة تكون الحاجة إلى الخدمات الإرشادية العلاجية.

وفي ضوء طبيعة المنهج العلاجي والخدمات التي يقدمها يتبين أنه يحتاج إلى مرشد نفسي متخصص مهنيًا ولديه خبرة ومهارة في التشخيص والتخطيط للبرامج الإرشادية وتنفيذها وتقويمها. (سيفان: 2005م: 28)، والمنهج العلاجي أكثر المناهج تكلفة في الوقت والجهد والمال كما أن نتائجه غير متحققة كما وكيفا في كل الحالات. (حسين: 2004م: 27)

ومن خلال استعراض المناهج السابقة، وفي ضوء الأهداف المسطرة للبحث، فإن الباحثة ستستخدم كلاً من المنهج الإنمائي والوقائي للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وذلك كما يلي:

- هدف إنمائي: ويتمثل في مساعدة الأستاذات الجامعيات المتزوجات على تطوير أساليب مواجهتهن للضغوط من خلال تزويدهن بالمهارات التكيفية المناسبة، التي تمكنهن من التعامل بفعالية مع الضغوط التي تواجههن في مجال عملهن أو حياتهن الأسرية والاجتماعية بحيث تصبح الأستاذة قادرة على تقييم ما يقابلها من مواقف ضاغطة، والتعامل معها بشكل مناسب يحقق التوافق والتكيف مع الضغط.

- هدف وقائي: وهو تزويد الأستاذات بالمهارات المعرفية السلوكية التي تسهم في تحسين أنفسهن ضد المشكلات والضغوط النفسية، للسيطرة عليها ومنع تطورها وتفاقمها.

## 24-2 طرق الإرشاد النفسي:

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

1. الإرشاد الفرد
2. الإرشاد الديني
3. الإرشاد المختصر
4. الإرشاد الأسري
5. 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 وللحالات ذات المشكلات العامة المشتركة مثل مشكلة التوافق الإجتماعي والمدرسي والإرشاد المهني والمدرسي وإرشاد الشاب والأطفال.

## 25-2 أسس ومبادئ الإرشاد النفسي:

- 1- تقوم الخدمة الإرشادية على أسس أهمها:
- 2- ثبات السلوك الإنساني إلى حد ما.
- 3- مرونة السلوك الإنساني وقوله للتعديل.
- 4- تختلف آثار المشكلة النفسية والإجتماعية والأخلاقية باختلاف مصادرها وهذا يتطلب
- 5- ضرورة معرفة مصدر المشكلة.
- 6- يجب مراعاة الفروق الفردية في العملية الإرشادية.
- 7- مراعاة الجوانب الثقافية وعادات وقيم المجتمع
- 8- السلوك فردي واجتماعي معاً حيث يهتم الإرشاد النفسي عند التشخيص بفهم موقع مشكلة المسترشد من الفردية، الإجتماعية ثم العمل على أحداث التوازن بينهما.

## 26-2 أهداف الإرشاد النفسي:

- يهدف الإرشاد النفسي إلى ما يلي:
- 1- تسهيل تغير السلوك والمشاعر من السلبية للإيجابية.
  - 2- تنمية مهارات المسترشدين.
  - 3- تحسين اتخاذ القرارات لدى المسترشدين.
  - 4- تنمية درات المسترشدن فالمرشد يساعد العميل في تعليم كيف التغلب على المشكلات التي تواجهه. (موسى، والدسوقي: 2013م: 7) .
  - 5-



## 27-2 عملية الإرشاد النفسي:

يعد الإرشاد عملية تعلم، وعملية مساعدة مرنة في محتواها وطبيعتها، وتشتمل هذه العملية على جميع الإجراءات والتفاعلات التي تتم بين المرشد والمسترشد منذ الجلسة الأولى وحتى إنهاء الإرشاد، إما بتحقيق أهدافه أو بالإحالة. (الخطيب: 2013م: 71)

وتتم العملية الإرشادية بسلسلة من المراحل، تتضمن كل مرحلة منها مجموعة من الإجراءات، يقوم بها المرشد لتحقيق هدف، أو عدد من الأهداف خاصة بكل مرحلة، وتعمل هذه الأهداف مجتمعة على تحقيق الهدف النهائي للعملية الإرشادية.

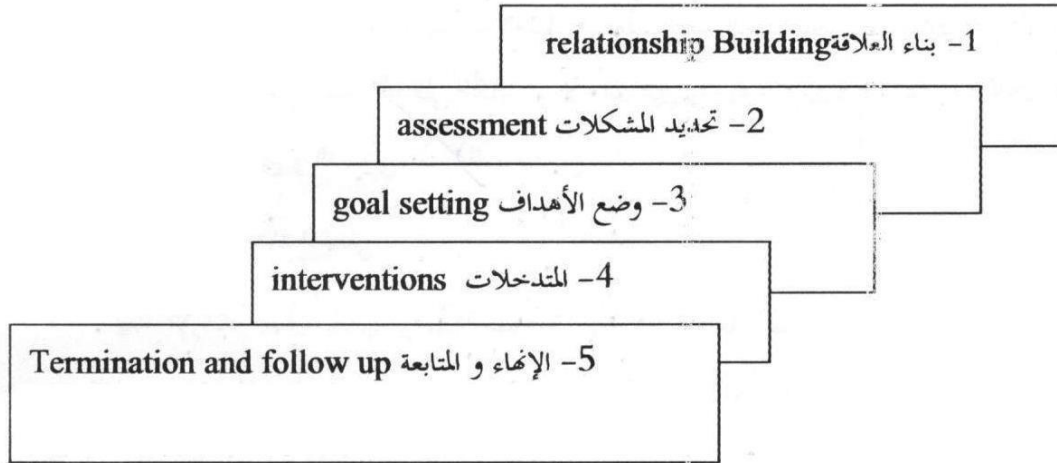
ويشير أدب الموضوع إلى وجود العديد من النماذج التي تصف العملية الإرشادية، نعرض ثلاثة نماذج منها، هي: نموذج كورمير وهاكني، ونموذج هيل وأوبرين، ونموذج ماكينبوم.

### نموذج كورمير وهاكني (1987) Cormier & Hackney:

قدم كورمير وهاكني نموذجاً لمراحل العملية الإرشادية، يصفان فيه تلك العملية، ويقدمان تصوراً لما يجري في كل مرحلة.

ويتكون هذا النموذج من خمس مراحل وهي:

1. بناء العلاقة الإرشادية.
2. تحديد المشكلة.
3. وضع الأهداف.
4. المتدخلات (الأعمال والأنشطة والإجراءات التي من شأنها تحقيق أهداف العملية الإرشادية).
5. الإنهاء والمتابعة. (الخطيب: 2013م: ص 72)



شكل رقم (1-2): مراحل عملية الإرشاد حسب نموذج (كورمير وهاكني)

### نموذج هيل واوبرين (1999) Hill & Obrien Model:

وهو نموذج المساعدة ذو المراحل الثلاثة الذي قدمه هيل و أوبرين، ويعد إطار عمل لاستخدام المهارات الإرشادية في قيادة وتوجيه المسترشدين في عملية استكشاف الاهتمامات والمشكلات، والوصول إلى فهم أعمق لتلك المشكلات وعمل تغييرات في حياتهم.

يقوم هذا النموذج على خبرات إكلينيكية وتعليمية واسعة، وتعتمد على نظرية الإرشاد الممرز حول الشخص، والإرشاد التحليلي والنظريات المعرفية السلوكية، ويتطلب هذا النموذج من المرشد أن يفهم الفلسفة العامة له، وللنظريات التي يقوم عليها، وعلم المهارات اللازمة لكل مرحلة من مراحلها، ويتكون هذا النموذج من ثلاث مراحل، هي: (الخطيب: 2013م 81-86)

#### **المرحلة الأولى: مرحلة الاستكشاف Exploration Stage:**

يشير مصطلح الاستكشاف إلى أن المسترشد قد أصبح مندمجاً ومشاركاً في العملية الإرشادية، مما يمكنه من استكشاف الأفكار والمشاعر، أو التصرفات المهمة المرتبطة بتلك العملية، ويمكن معرفة مدى ذلك الإندماج من خلال تغييرات المسترشد اللفظية الخاصة بالمشاعر مثل (سعيد، حزين، قلق)، أو السلوك غير اللفظي مثل (الإرشادات المسموعة، وحركات الأيدي والرأس وحركات الجسم).

**وتتمثل أهداف هذه المرحلة بما يأتي:**

1. بناء علاقة الألفة وتنمية العلاقة الإرشادية.
2. مساعدة المسترشدين في الحديث عن مشكلاتهم.
3. استثارة المشاعر وتعد مساعدة الفرد في التعبير عن مشاعره نحو مشكلاته الحالية أحد الأهداف الأساسية لمرحلة الاستكشاف.
4. معرفة المسترشد.

#### **المرحلة الثانية: مرحلة التبصر Isight Stage:**

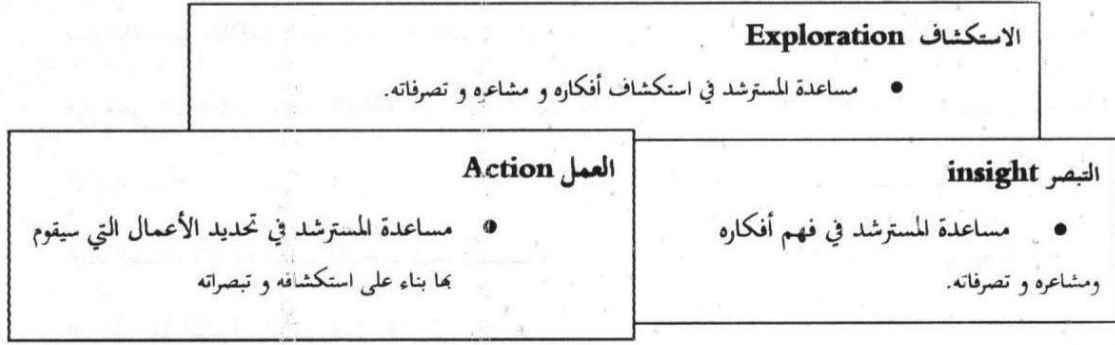
يشير مفهوم التبصر إلى فهم المسترشد لنفسه، والتبصر مهم للمسترشد لأنه يساعده في رؤية الأشياء بشكل جديد، ويعمق فهمه لذاته ويجعله يتحمل مسؤولياته ويفهم سبب تصرفاته تفكيره ومشاعره يساعده في عمل خيارات أفضل لحل مشكلاته.

#### **المرحلة الثالثة: مرحلة العم (التنفيذ) Acting Stage:**

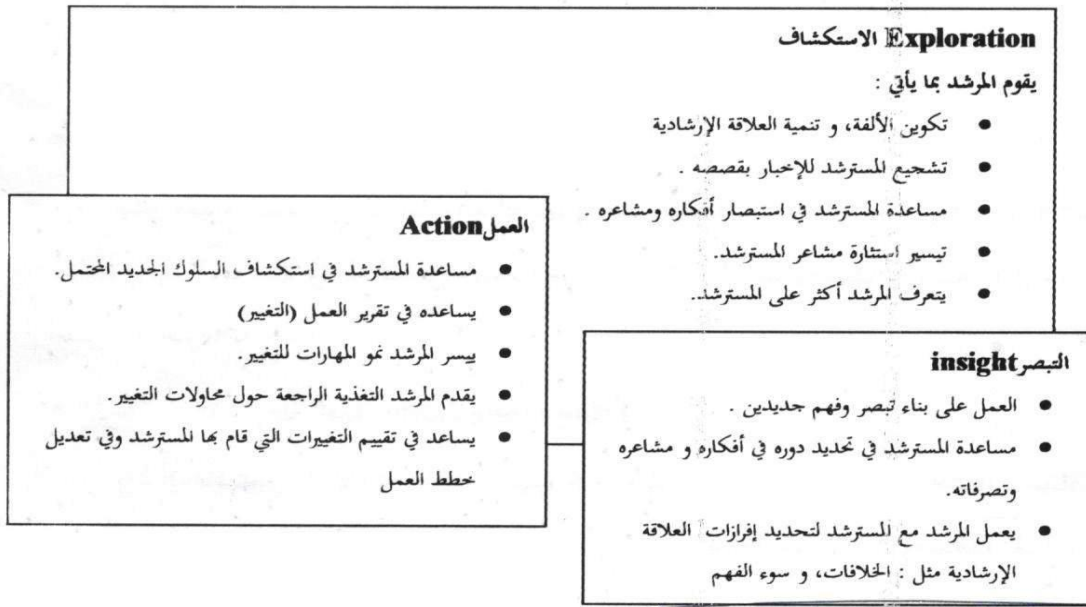
1. بعد أن انتهت مرحلة الاستكشاف، وحصل المرشد والمسترشد على التبصر بطبيعة المشكلة وأسبابها، أصبحا الآن مستعدين لمرحلة العمل، إذ يقومان باختيار البدائل لمواجهة المشكلات، ومساعدة المسترشد في بدء تغيير الأفكار أو المشاعر أو ال مساعدة المسترشدين على استكشاف السلوكيات الجديدة الممكنة.

2. مساعدتهم في تقرير الأعمال.
3. تسهيل نمو المهارات اللازمة للتنفيذ.
4. تقديم التغذية الراجعة حول محاولات التغيير.

5. مساعدتهم في تقييم العمل وفي وضع خطته.



شكل رقم (2-2): نموذج الإرشاد ذي المراحل الثلاث حسب نموذج هيل وأوبرين (الخطيب: 2013: ص 86) ويمكن توضيح المهارات الإرشادية التي تسهل المراحل الثلاث في الشكل التالي:



شكل(2-3): المهارات الإرشادية التي تسهل المراحل الثلاث حسب نموذج هيل وأوبرين (صالح الخطيب: 2013: 87) .

## 2-28 فلسفة النظريات ومفاهيمها الإرشادية:

### 2-28-1 الإرشاد 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.(جيري 20)

## 2-28-2 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) الإرشاد عند أدلر:

الدافع الأساسي للسلوك الإنسان هو الإهتمام الاجتماعي 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 والتاثير 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 منظوهم الشخصي، ثم أهمية أهداف الحياة التي توجه الأفراد كيف يسلكون. إن الناس يسلكون بدوافع الإهتمام الاجتماعي 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 وسلوكاتهم.

### (3) الارشاد الوجودي:

الفكرة الرئيسية تتركز على طبيعة الإنسان والتي تضم: القدرة على الوعي بالذات، حرية الاختيار لتقرير مصير الفرد، المسؤولية، القلق، البحث وراء المعنى، أن يكون الفرد وحيداً وأن يكون على صلة مع الآخرين من أجل الأصالة، ثم مواجهة الحياة والموت.

الركن الأساسي هو أنه مقارنة تجريبية للعملية الإرشادية وليس نموذجاً نظرياً جامداً؛ ويركز على جوهر الظروف الإنسانية. وفي العادة فإن التطور للشخصية قائم على خصوصية كل فرد. إن الشعور بالذات ينمو منذ مراحل الطفولة الأولى. إن الإهتمام هنا يكمن في الوقت الحاضر وكيف سيتطور الفرد ليكون ذاته. المقارنة لها توجه مستقبلي وتركز على وعي الذات قبل الأداء أو السلوك.

#### 4) الإرشاد المتمركز حول الشخص:

نظرة إيجابية عن الإنسان؛ نسعى لنصبح فعالين بشكل كامل. وفي سياق العلاقة الإرشادية، يعيق العمل خبرات تحمل مشاعر كانت قد أُبعدت وأريحت عن الوعي. يندفع العميل نحو مزيد من الوعي، من التلقائية والعفوية، الثقة بالنفس والسعي لتوجيه الذات من داخل الذات.

يتمتع العميل بإمكانية أن يكون على وعي بالمشاكل وبالوسائل التي تعمل على حلها. هناك إيمان في قدرة العميل بأوجيه ذاته. إن الصحة العقلية هي التوافق بين الذات المثالية والذات الحقيقية. وأن سوء التكيف ينتج من الفجوة بين ما يريد الفرد أن "يكونه" وبين ما هو عليه الآن. يعطي في العلاج أهمية للوقت الحاضر وللتعبير عن المشاعر ويعيش تجربة هذه المشاعر.

#### 5) الإرشاد مدرسة الجشتالت:

يسعى الفرد بكل قوته لجمع أجزائه في كلية واحدة Whole-ness وإلى تفكير اندماجي Integration of Thinking وعاطفي وسلوكي. بعض المفاهيم الرئيسية 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 الحائلة. 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 ذواتهم. المفاهيم الأساسية هي: الكلية Holism، عملية تكوين الشكل Figs-gormation الوعي، العمل غير المنتهيوالتجنب، التواصل، والطاقة.

#### 6) الإرشاد 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.

#### 7) الإرشاد السلوكي المعرفي:

يميل الأفراد إلى أن يعتنقوا 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 جيدة 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.

### 8) الإرشاد الواقعي:

مبني على نظرية الاختيار؛ هذه المقاربة تفترض أننا بحاجة إلى نوعية معينة من العلاقات حتى نكون سعداء. إن المشاكل النفسية هي نتاج مقاومتنا لأن يسيطر علينا الآخرون أو محاولتنا نحن للسيطرة على الآخرين. إن نظرية الاختيار ما هي إلا التعبير عن طبيعة الإنسان وتوجيهنا نحو السلوك الذي يقود إلى أفضل الطر للحصول على علاقات تفاعلية شخصية مشبعة. التركيز على السلوك الذي يؤديه العملاء وعلى تشجيعهم القيام بتقويم ما إذا كانت أدائهم الحاضرة فعالة وإيجابية النتائج لصالحهم. دوافع الناس -أساساً- توجه السلوك لإشباع حاجاتهم خصوصاً الحاجة إلى تكوين علاقات ذات أهمية. هذه المدرسة العلاجية ترفض النموذج الطبي (الأدوية) وكذلك ترفض ظاهرة التحويل، واللاشعور ثم الإنسحاب إلى الماضي والعيش فيه بكل جراحاته.

### 9) الإرشاد النسائي:

المعالجات في هذه المدرسة ينتقدن النظريات التقليدية المبنية على مفاهيم تعصبية لنوع الجنس من مثل: التركيز على الهرمون الاندروجين، نوع الجنس، التركيز على الاتنية، على العملية الجنسية العادية الطبيعية، ثم العوامل النفسية الداخلية. إن الهيكل الرئيسي للعلاج النسائي يرتكز على العدالة فيما يتعلق بنوع الجنس، المرونة، التفاعل الداخلي، التوجه نحو الفترة الزمنية للحياة Life-Span Oriented. إن نوع الجنس والنفوذ هما في صميم العلاج النسائي. هو مقارنة أنظمة System approach يعترف بالعوامل السياسية والاجتماعية والثقافية التي تساهم في خلق مشاكل الفرد.

إن المبادئ الجوهرية التي تشكل القاعدة الأساسية في الممارسة العلاجية هي أن ما هو شخصي هو سياسي، هناك التزام في هذه المدرسة نحو التغيير الاجتماعي، احترام وتدبير لأصوات النساء (للتحرر والمساواة) ولطرق الوصول إلى المعرفة، وإن الخبرات التي تعيشها النساء تقدر وتحترم والعلاقة الإرشادية تقوم على المساواة، ومناقشة جوانب السلطة، وإعادة تعريف الأزمة النفسية وكل أواع القهر والتعسف يعاد فحصها وتحديدها. (corey20)

## 10) مقاربات ما بعد الحداثة:

تأسست على فرضية أن هناك وقائع متعددة وحقائق متعددة أيضاً، والعلاج في ما بعد الحداثة يرفض فكرة أن "الواقع" أمر خارجي ويمكن السيطرة عليه. إن الناس يخلقون معنى لحياتهم من خلال الأحاديث مع الآخرين. إن المقاربات في ما بعد الحداثة تتجنب تشخيص العملاء كمرضى نفسياً، ولا تعطي أهمية للتشخيص، وتتجنب أيضاً البحث عن الأسباب وراء المشاكل، وتضع أهمية كبيرة للكشف عن جوانب القوة ومنابع القوة الداعمة. وبدلاً من التحدث عن المشاك تركز هذه المدرسة العلاجية على إيجاد حلول لما هو في الوقت الحاضر وفي المستقبل. تمثل هذه المقاربة العلاجية إلى الاختصار، وتخطاب الحاضر والمستقبل. إن الشخص ليس هو المشكلة؛ والمشكلة تكمن في المشكلة نفسها. والتركيز على "تغريب" Externalize المشكلة ثم البحث عن استثناءات للمشكلة. يتكون العلاج من حوار تعاوني مشترك حيث يتعاون كل من المعالج والعميل في إيجاد الحلول. نلجأ أحياناً إلى التعرف على اللحظات التي لا يكون المشكلة موجودة فيها، وعندها، يستطيع العملاء أن يشكوا معاني جديدة لأنفسهم ويعيشوا قصة حياة جديدة.

## 11) الإرشاد الأنظمة في العائلة:

النظرة إلى العائلة هنا كونها مؤسسة يتفاعل أفرادها فيما بينهم ويتم البحث في مشاكلها على شكل كونها نظام فالمقاربة في العلاج هو منظور تفاعلي ونظامي (من النظام) فالعملاء هنا مرتبطون بنظام معيشي؛ فأى تغيير في جزء من هذا النظام ينتج عنه تغيير في الأجزاء الأخرى. وتقوم العائلة بتزويد النسيج (المضمون) Context لفهم كيف يسلك الأفراد فيما يتعلق بعلاقتهم مع الآخرين. العلاج هنا يتعامل مع العائلة كوحدة. وأن الخلل الوظيفي للفرد في سلوكه ينشأ من التفاعل الداخلي بين أفراد العائلة كوحدة ثم من الأنظمة الواسعة العريضة في الخارج. التركيز على الأنماط التفاعلية بين أفراد العائلة، سواء بأسلوب الكلام -الشفهي- أو غير الشفهي. أن المشاكل في العلاقات تحمل احتمالات الانتقال من جيل إلى جيل. الأعراض المرضية هي نتيجة التفاعل بين أفراد العائلة بهدف أن يحاول أحد أفراد العائلة أو أكثر للسيطرة على الآخرين. المفاهيم الأساسية تختلف استناداً إلى توجه معين ومحدد ولكن بشكل عام تشمل: الاختلاف والتميز، علاقات ثلاثية، تحالف قوى، ديناميكيات أصول العائلة، الأنماط التفاعلية الوظيفية السليمة مقابل خلل في الوظيفية، ثم التعامل مع التفاعلات الحاضرة الآنية. إن الحاضر أكثر أهمية من الرجوع إلى الماضي والتفكير عن الخبرات الماضية.

## الإرشاد الإنتقائي:

### تمهيد:

يرجع أسلوب الإرشاد الإنتقائي لـ(فريدريك ثورن) يعود اهتمام ثورن بالإرشاد والشخصية وهو في عمر الخامس عشر نتيجة إصابته بالتأتأة وبالتالي اختار البحث الجامعية في قسم علم النفس بجامعة كولومبيا عام 1929م- ولكن نتيجة فشله في المعالجة الإكلينيكية فقد دخل كلية الطب واعجب بعلوم الطب وتكاملها ونظامها الإنتقائي القائم على الممارسة العلمية عكس ما وجدته في العلوم الإنسانية. لذا صمم على أن يعمل على جمع وتوحيد مناهج الإرشاد والعلاج بأسلوب انتقائي تكاملي.

وهذا الأسلوب يعد نوع من الإرشاد القائم على الإنتقاء من مختلف النظريات يتضمن التعامل مع الشخص كله جسمه وعقله وانفعالاته وروحه والبيئة المحيطة به.

وقد بدأ في عام 1950م على يد فريدريك ثورن ثم مجالات دولار وميلر في عام 1965م وقدم لازاروس محاولة انتقائية لعلاج الإدمان وهكذا بحلول عام 1975م أصبح 50% من العلماء انتقائيين. (منتدى رقم (1): 201 )

يقول جون نوركروس يبدوا من الطبيعي اليوم أن نجمع أسن التقنيات والقواسم المشتركة بين نظريات الإرشاد، وإن البحث عن العناصر المشتركة هو شيء جديد وإن الممارسين للإشراء قد بحثوا طويلاً ليجدوا أحسن الطرق لإحداث التغيير منذ عهد فرويد. وإن تاريخ الإرشاد في البداية مليء بالحروب النظريات فقط حديثاً بدأ الممارسون أو معظمهم يأخذون في الإعتبار دمج أفضل الأفكار الموجودة في المدارس المتعددة بدلاً عن البحث عن أفضل النظريات.

ويعتقد كويسين (2008) أن كل المعالجين الناجحين يتبنون موقفاً إنتقائياً. وإن التقنية والوسيلة دائماً تلعبان دوراً ثانوياً مقارنة بعبور الممارس بالعمل بما هو صحيح مع عميل ما في لحظة ما. وأن الهدف الأقصى للدمج ه العمل على زيادة الكفاءة والفعالية. (geral: 2011)

ويرى باترسون إن الإرشاد الإنتقائي الكاملي هو إرشاد العصر. وإن الإرشاد الإنتقائي منظومة ذات طابع متنسق من الفنيات الإرشادية والعلاجية، تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تساهم كل منها في علاج جانب من الجوانب أضطراب شخصية العميل- ويتم الإنتقاء هذه الفنيات لتشكيل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة العميل- لتحديد أفضل الفنيات ومدى ملائمتها لحظة العلاج لطبيعته الإضطراب أو المشكلة السلوكية. (عزب، 2002)



إن الإرشاد الإنتقائي التكاملي التوافقي متعدد الأبعاد والوسائل وه الصورة الحديثة الفعالة لتحقيق المرونة، أو الإتزان، والشمول وتقوم على التنظيم والتنوع والاختار بأسلوب متلائم ومنسجم، ومنسق (جمل الليل: 2001: 72)

### والإرشاد الإنتقائي:

هو النضج الإرشادي والصور المثلى للممارسة الإرشادية المتخصصة، تتكامل فيه الفنيات الإرشادية، وتعمل على مواجهة الاختلافات والفروق والتغيرات يف المواقف والحالات، والمشكلات، والمسترشدين إي هو صورة الإرشادية الحديثة افعالة التي تحقق المرونة والإتزان والشمول، وتقوم على التنظيم والتنوع والإختبار بأسلوب متلاحم ومنسجم ومنسق - (مذكرة دكتوراه في علم النفس الإرشادي)

ويشير الشناوي أن أهداف الإرشاد الإنتقائي هي أهداف الإرشاد النفسي بصفة عامة، من تنمية الإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية لدى المسترشد وعلى المشد أن يساعده على تحقيق وإنجاز أهدافهم وتعريفهم بذواتهم وإدراك مشكلاتهم ليصل إلى تحقيق الصحة النفسية ويحدد الشناوي أهداف الإرشاد الإنتقائي متعدد الوسائل فيما يلي:

- 1- تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل
- 2- تغيير المشاعر إلى مشار إيجابية
- 3- تغيير الصور الفعلية السلبية للذات إلى صور إيجابية
- 4- تغيير الجوانب المعرفية الغير منطقية إلى جوانب منطقية
- 5- تصحيح الأفكار الخاطئة
- 6- اكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات إجتماعية طبية
- 7- المساعدة على تحسين الجوانب البيولوجية (الشناوي: )

### الفنيات الإرشادية المستخدمة في الإرشاد الإنتقائي:

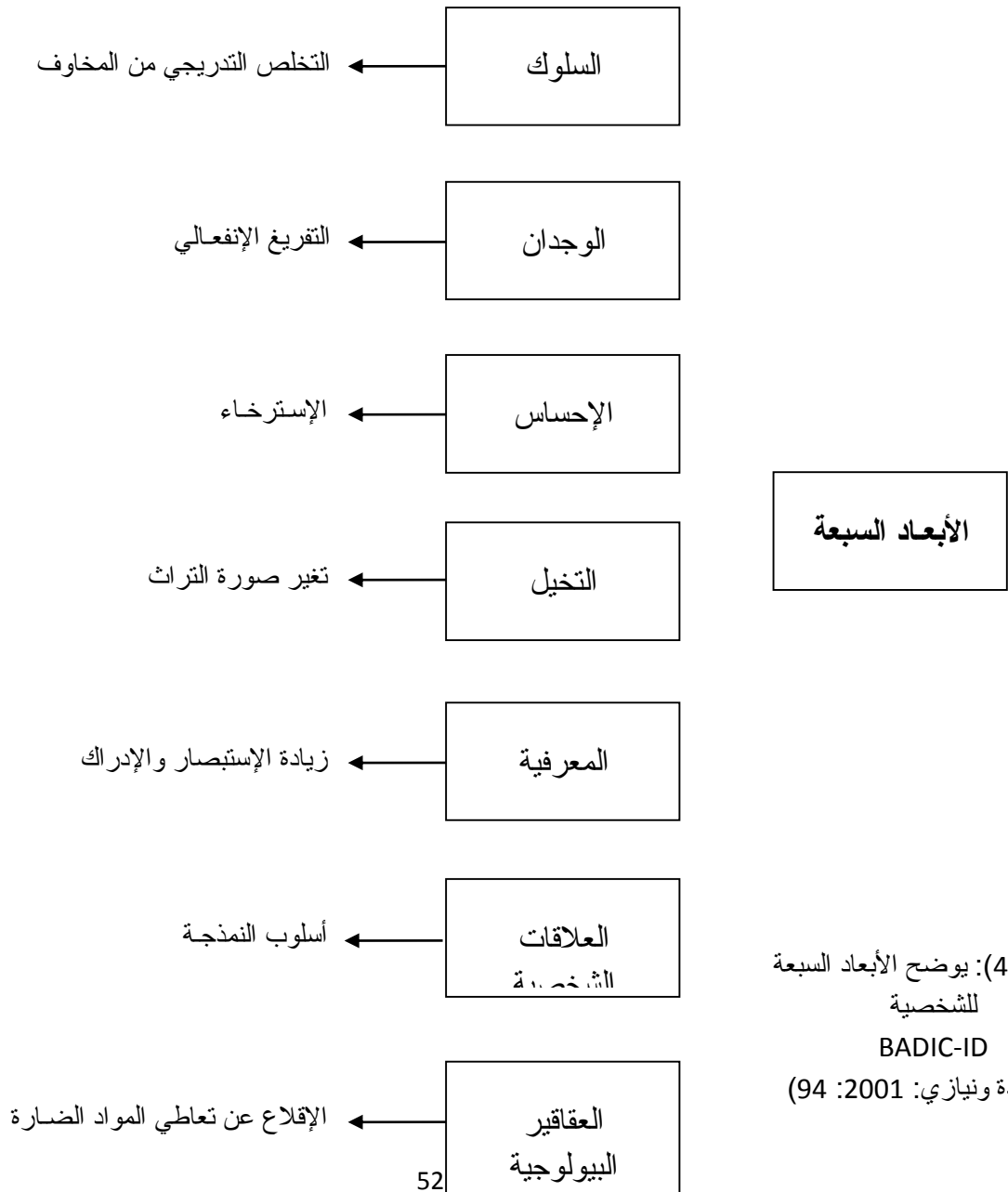
يستج من خلال النظريات التي تبنت وطورت الأسلوب الإنتقائي، بأنه لا توجد فنيات وأساليب إرشادية معينة أفضل من أخرى فالفنية والأسلوب الفعال هو الذي يتناسب وخصائص المسترشد وحاجاته وتوعية مشكلته. فأختيار وانتقاء الفنية الأكثر فعالية في الإرشاد الإنتقائي يكون مطلقاً من خلال مبدأ الفردية والموقف الإرشادي لتحقيق أهداف الإرشاد.

لقد طبق (لازاروس) في تصوير المشكلة والذي يعتمد الحروف الأولى من الكلمة المركبة -haic id فيمكن إعطاء مثال لذلك:

1. الجانب السلوكي (B) يمكن للمرشد أن يستخدم أسلوب الإنطفاء، والغمر، التخلص التدريجي من المخاوف، التعزيز بنوعيه الإيجابي والسلبي، والعقاب.
2. الجانب الوجداني (A) يستخدم المرشد أسلوب التفريع الإنفال.

3. الجانب الإحساس (S) يستخدم المرشد الإسترخاء التدريب البدني، التغذية الراجعة الحيوية لتحرير المسترشد من التوتر.
4. جانب التخيل (I) يمكن للمرشد استدام أسلوب تعبير صورة الذات، وذلك من خلال استخدامه لأسلوب تصور أو تخيل المواجهة الإيجابية للمواقف الضاغطة.
5. الجانب المعرفي (C) يستخدم المرشد أسلوب زيادة الوعي، الاستبصار، الإدراك والفهم للذات من خلال مساعدة المسترشد لإدراك الأحداث السابقة وعلاقتها بالسلوكيات الحالية.
6. مجال العلاقات الشخصية (I) يستخدم المرشد أسلوب النمذجة.
7. مجال العقاقير (D) يقوم المرشد باستخدام أسلوب التمرينات الرياضية والتغذية والإقلاع عن تعاطي المواد الضارة.

### والشكل يوضح الأبعاد السبعة:



شكل (2-4): يوضح الأبعاد السبعة للشخصية

BADIC-ID

أبو عبادة ونيازي: 2001: 94

ويرى الباحث بأن الإرشاد الانتقائي هو المناسب لتحقيق الأهداف الإرشادية إذ لا توجد هناك نظرية إرشادية واحدة شاملة تستطيع أن تستوعب وتتعامل بكفاءة وفعالية مع تعقيدات السلوك الإنساني، مع الإختلافات الكثيرة بين العملاء في الفروق الفردية ومشكلاتهم السلوكية والإنفعالية واختلاف افكارهم ومشاعرهم ومعتقداتهم والثقافات والبيئات المختلفة المحيط بهم.

وإن الإرشاد النفسي يجب أن يكون مرناً وشاملاً ومنسجماً مع حاجات العملاء. وغن الإرشاد الانتقائي هو اتجاه يقوم على اختيار الفنيات المناسبة للموقف الإرشادي من النظريات المختلفة للوصول إلى أسلوب متكامل ومناسب في حل المشكلات ومواكبة المتغيرات حسب المواقف الضاغطة.

ويقصد بإفشارد الانتقائي في هذه البحث عملية اختيار افضل الفنيات الإرشادية لتشكل برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسن جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم وهو منظومة من الإجراءات التي تتسق فيما بينها وتتضمن عدد من الفنيات والمهارات والتمارين التي تنتمي لعدد من النظريات الإرشادية لتعمل كل فنية ومهارة على جانب من جوانب الشخصية وفق منهج إنتقائي لتحقيق كفاءة وفعالية البرنامج الإرشادي.

الضغوط النفسية (Stress) ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة التوافق مع البيئة ويعتبر الضغط النفسي من أهم سمات العصر الحالي ومن أبرز العوامل التي يمكن أن تترك آثاراً خطيرة على الإنسان على مستوى الفرد أو الجماعة، وصعوبة التركيز أو الشعور بأن الآخرين لا يفهموه ولا يتعاطفون معه. ومن هنا يتضح أن الضغط النفسي يتأثر بسرعة التغير في المجتمع ويتضمن التفاعل بين الإنسان والبيئة، فالضغط النفسي قد يكون ظاهرة شخصية تحدث حينما ندرك الموقف أو الحدث (Action) على أنه ضاغط ومن هنا تعرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو إجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة ورغم الإستجابة للضغوط قد تبدو استجابة ناجحة فإن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية وفسيولوجية.

(هلال وعبدالحميد: 2018)

## المبحث الخامس

### الدراسات السابقة

#### 2-29 تمهيد:

في هذه البحث يستعرض الباحث العديد من الدراسات التي تناولت موضوع البحث الضغوط النفسية وجودة الحياة والبرامج الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة، لقد أجريت العديد من الدراسات التي أحاطت بمعظم جوانب الضغط النفسي من حيث أهم مصادر الضغط والأعراض الناجمة عنه وأهم الأساليب المستخدمة للتعامل معه وهذا في مختلف المهن والوظائف والبرامج الإرشادية والتدريبية لخفض الضغوط وكذلك الدراسات التي تناولت تحسين جودة الحياة وحسب علم الباحث لم يجد دراسة وبرنامج البحث خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لذلك نستعرض الدراسات التجريبية لخفض الضغوط النفسية والدراسات الخاصة بتحسين جودة الحياة ذات الصلة بموضوع الدراسات الحالية من حيث تشابه متغيرات البحث وما يمكن استثماره على نحو أكبر لخدمة هذه البحث من الناحية المنهجية أم النظرية أو من حيث مقارنة نتائجها بنتائج هذه البحث، وسوف يتم عرض الدراسات كما يلي:

#### 2-30 دراسات سودانية:

##### دراسة رفيده مهدي (2016م):

بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالسرطان.

هدفت البحث لتصميم وفاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية للأمهات وأيضاً هدفت للتعرف على مستوى الضغوط النفسية للأمهات على القياس العد حسب متغيرات المستوى التعليمي للأمهات.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واستخدمت مقياس الضغوط النفسية للأمهات الأطفال المصابين بمرض السرطان.

عينة البحث (16) من أمهات الأطفال المصابين بمرض السرطان. وتوصلت البحث للنتائج التالية:

6- تتسم اعراض المصابين بالسرطان بالوسطية في جميع أبعاد ما عدا بعد القلق فقد اتسم بالإنخفاض.

7- توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الضغوط النفسية للأمهات لصالح القياس البعدي.

## 31-2 دراسات عربية:

### 1) دراسة بومجان نادية (2016م):

هدفت البحث لبناء برنامج إرشادي لتخفيض الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة، عينة البحث (74) معلمة جامعية متزوجة من مرتفعي الضغوط النفسية في مقياس مصادر الضغوط النفسية ومقياس الاستجابة للضغوط النفسية.

نتائج البحث:

8- تعاني الأساتذة الجامعية المتزوجة ضغطاً نفسياً متوسطاً وفقاً لمقياس مصادر الضغوط ومقياس الاستجابة للضغوط.

9- للبرنامج فعالية في تخفيض الضغوط النفسية للأساتذة الجامعية.

10- يستمر تأثير البرنامج الإرشادي في تخفيض الضغوط النفسي للأساتذة الجامعية.

### 2) دراسة سناء واسماء ناصر (2016م):

بعنوان: فاعلية برنامج علاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا (الأردن).

وهدفت البحث للتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الطلاب. الأدوات: مقياس الضغوط النفسي ومفهوم الذات. بلغت عينة البحث (45) طالب جامعي من الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس الضغوط النفسية. العينة التجريبية بلغ عددها (15) طالب.

أشارت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة صالح المجموعة التجريبية تعزى لفاعلية البرنامج الإرشادي.

### 3) دراسة رضا مسعودي (2010م):

هدفت البحث لبناء برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين. بلغت عينة البحث التجريبية (19) معلم و(9) معلمين مجموعة ضابطة، (10) معلمين مجموعة تجريبية. الأدوات: مقياس مصادر الضغوط النفسية ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين ومقياس تحمل الضغوط النفسية-البرنامج الإرشادي. نتائج البرنامج:

11- لم يساهم البرنامج الإرشادي في تعديل استخدام المعلمين لاستراتيجيات المقاومة.

12- ساهم البرنامج في تعديل إدراك المعلمين لمصادر الضغوط.

13- البرنامج السلوكي المعرفي لم يساهم في خفض مستويات الضغط النفسي.

14- للبرنامج أثر في خفض درجات الإحترق النفسي للمعلمين.

#### 4) دراسة محمد نواف عبدالله (2009م):

هدفت البحث إلى معرفة أثر برنامج تدريبي قائم على التحصين ضد الضغوط وإدارة الوقت في خفض العمل وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين. عينة البحث (20) عامل مجموعة ضابطة و(20) عامل مجموعة تجريبية من مرتفعي مستوى الضغط النفسي. والأدوات: مقياس ضغوط العمل- مقياس الكفاءة الذاتية المدركة- البرنامج الإرشادي. النتائج للبرنامج التدريبي: فاعلية في خفض ضغوط العمل ورفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة للمعلمين.

#### 5) دراسة هدى طاهر أحمد (2002م):

هدفت البحث إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي في تطوير القدرة على مواجهة الضغوط النفسية للمرأة العاملة اليمنية. أدوات البحث: مقياس الضغوط النفسية- مقياس أساليب مواجهة الضغوط- البرنامج الإرشادي. عينة البحث (16) امرأة عاملة قسمت على مجموعتين (8) مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة (8) امرأة عاملة.

النتيجة: فاعلية البرنامج الإرشادي في تطوير القدرة على واجهة الضغوط بعد انتهاء فترة التطبيق وبعد فترة شهر من إنتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

#### 6) دراسة لطيفة الشعلائي (2002م):

هدفت البحث للكشف عن مدى فعالية برنامج علاجي سلوكي معرض في خفض ضغوط العمل لدى معلمات المرحلة الثانوية بالسعودية. عينة البحث (40) معلمة قسمت إلى مجموعتين (20) مجموعة تجريبية و(20) مجموعة ضابطة.

أدوات البحث: مقياس ضغوط المعلمة- البرنامج الإرشادي.

النتائج: خصلت البحث إلى فعالية البرنامج العلاجي السلوكي المعرفي في خفض ضغوط العمل لدى معلمات مرحلة الثانوية.

#### 32-2 دراسات أجنبية:

##### a) دراسة لونغ:

هدفت البحث إلى التحقق من فاعلية كل من التدريب التحصيلي ضد الضغوط والتدريب على الإسترخاء في تعديل إستراتيجيات المواجهة وخفض مستوى القلق والضغوط النفسية لدى المعلمين.

العينة التجريبية (32) معلمة، الأدوات: مقياس الضغوط- مقياس القلق- قائمة نموذج المواجهة- برنامج التدريب التحصيلي ضد المواجهة.

النتائج: للبرنامج فاعلية في تحسين أساليب مواجهة الضغوط.

(b) دراسة سوزان فيرمان:

هدفت البحث للتعرف على مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغوط ومستوى القلق لدى المعلمين.

العينة (24) معلمة قسمة إلى مجموعتين (12) معلمة مجموعة تجريبية، و(12) معلمة مجموعة ضابطة.

الأدوات: مقياس مستوى الضغوط- مقياس القلق- البرنامج الإرشادي.

أهم النتائج: انخفاض مستوى الضغط والقلق لدى المجموعة التجريبية بعد نهاية تطبيق البرنامج.

الدراسات التجريبية الخاصة بجودة الحياة

(c) دراسة سحر فتحي (2018م):

هدفت البحث للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتحسين بعض أبعاد جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال وأثر ذلك على الكفايات المهنية لديها.

عينة البحث (30) معلمة رياض أطفال قسمت إلى مجموعتين (15) مجموعة تجريبية و(15)

معلمة مجموعة ضابطة. الأدوات: مقياس أبعاد جودة الحياة- البرنامج الإرشادي.

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

(d) دراسة هدى أحمد الخلايلة (2017م):

هدت البحث إلى بناء أنموذج قيادي لمديري المدارس لتحسين جودة الحياة العملية للمعلمين، بلغ

مجتمع البحث (3921) معلم ومعلمة تم اختيار عينة البحث البالغ عددها (57) معلم ومعلمة.

أدوات البحث: مقياس الممارسات القيادية المحسن لجودة الحياة العملية للمعلمين.

نتائج البحث: توصلت البحث إلى أن المعلمين تأتهم متوسطي درجات الممارسة القيادية المحسنة

لجودة الحياة العملية للمعلمين.

(e) دراسة حسام الدين محمود عزب ():

هدفت الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي لخفض الإكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى

عينة من معلمي المستقبل.

مجتمع البحث طلاب السنة الثالثة والرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس وعددهم (30) طالب

من مرتفعي مستوى الإكتئاب لديهم. تم تقسيمهم إلى مجموعتين (15) طالب مجموعة ضابطة

و(15) طالب مجموعة تجريبية.

أدوات البحث: مقياس الثانية للاكتئاب (BDI-II) ومقياس جودة الحياة والبرنامج الإرشادي.

نتائج البحث: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات افراد العينة التجريبية قبل وبعد البرنامج افرشادي في صالح نتائج القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج.

#### **(f) دراسة هولاهن، موس (Holahan.S & Moos,d 2006م):**

هدفت البحث للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة للمعلمات. عينة البحث: (30) معلمة قسمت إلى مجموعتين (15) معلمة مجموعة تجريبية و(15) مجموعة ضابطة.

الأدوات المستخدمة: مقياس جودة الحياة- البرنامج الإرشادي.

نتائج البحث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لصالح البرنامج الإرشاد.

#### **(g) دراسة كو (Kuo,C 2010م):**

هدفت البحث على التعرف على أثر التدريب لتحسين أبعاد جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال. عينة البحث اشارة إلى تحسين مستوى جودة الحياة لمعلمات الرياض.

#### **(h) دراسة هيرناندو (Hernando.V 2005م):**

هدفت البحث على التعرف على أثر جودة إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة. عينة البحث (15) معلم، مجموعة تجريبية و(15) معلم مجموعة ضابطة.

نتائج البحث: أن إستراتيجيات المواجهة الإيجابية (الإقدامية) للضغوط ترتبط بشكل إيجابي بجودة الحياة في حين ترتبط إستراتيجيات المواجهة السلبية (الإحجامية) بشكل سلبي بجودة الحياة.

### **33-2 التعقيب على الدراسات السابقة:**

من خلال عرض الدراسات السابقة من حيث الهدف ركزت الدراسات على هجف رئيسي وهو اختبار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية كما تجاوزت بعض الدراسات خفض مستويات الضغوط النفسية لتحسين بعض الأهداف الفرعية.

1. أكثر الدراسات استخدمت فنيات العلاج السلوكي المعرفي في البرنامج الإرشادي.
2. من حيث المنهج استخدم المنهج شبه التجريبي في الدراسات السابقة.
3. عينة البحث لم تتجاوز (15) فرد للمجموعة التجريبية في معظم الدراسات من فئات مختلفة المراحل التعليمية وبعض الدراسات استهدفت معلمات رياض الأطفال بصفة خاصة.
4. من حيث البرنامج الإرشادي: تنوعت الدراسات بتنوع أهداف البحث وكانت الأداة الرئيسية البرنامج الإرشادي، ثم استخدام مقياس الضغوط النفسية وبعض المقاييس الأخرى حسب متغيرات البحث.



## 34-2 الإستفادة من الدراسات السابقة:

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

## 35-2 موقع البحث الحالية من الدراسات السابقة:

- 1- أتفقت هذه البحث 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 إتقان المهارات اللازمة للتعامل مع الضغوط والمشكالت الحياتية اليومية وإستراتيجيات إدارة والتعامل مع الضغوط بكفاءة.
- 2- أتفقت هذه البحث مع الدراسات السابقة في استخدامهما لبعض المهارات التي أهتمت بالتدريب وفعاليتها في خفض الضغوط النفسية وتحسين أساليب التعامل معها.
- 3- تتميز هذه البحث عن الدراسات السابقة تصميم 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 السمتهدفية وهي معلمة رياض الأطفال ودورها الفعال في العملية التربوية للأطفال والأطفال هم نصف الحاضر وكل المستقبل.

# الفصل الثالث

## منهج وإجراءات البحث

## الفصل الثالث

### منهج وإجراءات البحث

#### 1-3 المنهج وإجراءات البحث:

يتناول هذا الفصل عرضاً مفصلاً لإجراءات البحث الميدانية والمنهج المتبع فيها و وصف مجتمع البحث والعينة والادوات المستخدمة في البحث والمتمثلة في مقياس الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة والبرنامج الإرشادي ثم الأساليب المستخدمة في الدراسة.

#### 1-3 منهج البحث:

إن طبيعة البحث الحالية التي تهدف إلى التعرف فاعلية البرنامج الإرشادي لتخفيف الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال، يتطلب استخدام المنهج التجريبي الذي يكشف عن العلاقة السببية بين المتغيرات بناء على تصميم الموفق التجريبي، والتجربة تعنى الملاحظة المقننة والمضبوطة لغرض أستخلاص وتنظيم البيانات على أساس أدوات محددة (الحمداني وآخرون، ٢٠٠٦، ص ١٤٤) وكما يقصد بالتجربة أيضاً تطبيق عامل معين على مجموعة دون الأخرى لمعرفة ما يحدث من أثر، فالمجرب يصطنع أحد المتغيرات ويتحكم فيه ثم يلاحظ ما إذا كان متغيراً ثانياً قد اختلف تبعاً لذلك المتغير الأول أم لا. (الشربى، ٢٠٠٥، ص١٩).

ويرى الباحث أن التجربة سواء تمت في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر هي محاولة لتحك في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتطويره أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في التجربة.

وعليه يمكن أن نعرف المنهج التجريبي بأنه (منهج يقوم على التجربة العملية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات وذلك في ضوء ضبط كل العوامل المؤثرة في المتغيرات أو المتغير التابعة ماعدا عاملاً يتحكم فيه الباحث وتغييره لغرض قياس تأثيره على المتغيرات أو المتغيرات التابعة) (الحمداني وآخرون، ٢٠٠٦، ص١٤٤).

يرى الباحث أن المنهج الشبه التجريبي هو المناسب لهذه البحث وهو تصميم المجموعة الواحدة التي يتم فيها القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية.

#### ويتلخص هذا التصميم في الإجراءات التالية:

1. يتم القياس القبلي على المجموعة التجريبية وذلك قبل تطبيق البرنامج الإرشادي (المتغير المستقل في التجربة).
2. يستخدم المتغير المستقل في التجربة بالطريقة التي يحددها الباحث بحيث يهدف هذا الاستخدام إلى إجراء تغييرات معينة يمكن ملاحظاتها وقياسها .
3. يجري القياس البعدى لقياس أثر المتغير المستقل في المتغير التابع .

4. يحسب الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي ثم تحتير دلالة هذا الفرق إحصائياً (عويسى، ٢٠٠٤).

### 2-3 مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الحق في هذه البحث من معلمات رياض الأطفال بمحلية جبل أولياء قطاع الأزهري وسط بلغ عدد رياض الأطفال بهذا القطاع (١٤١) روضة وعدد (٣٧٠) معلمة للعام (٢٠١٩\_٢٠٢٠) وبلغ عدد العينة الإستطلاعية اللاتي خضعن لمقياس الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة عدد (١٠٠) معلمة.

### 3-3 عينة البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم اختبار العينة من معلمات المجموعة الإستطلاعية وتم اختيار المعلمات المستوى الأعلى في الضغوط النفسية والأقل لجودة الحياة على مقياس الضغوط وجودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة. بلغت العينة التجريبية عدد (٣٠) معلمة.

### 4-3 أدوات البحث:

أستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لإعداد هذا المقياس قام الباحث بالأطلاع على مجموعة من مقياس الضغوط النفسية وأهمها قائمة الضغوط الشخصية أعداد وليام روتببس تعريب د. أسامة كامل. (William Prentice).

وركز الباحث على الآثار على الضغوط (الصحة الانفالية، الأسرية، المهنية، الأقتصادية، وضغط العمل) ومن ثم تم تصميم المقياس.

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

### 5-3 البرنامج الإرشادي من تصميم الباحث:

صدق المقياس

وبحيث أن يكون الأختبار ناجحاً في قياس السلوك الذي وضح الأختبار (المقياس) لقياسه (ملحم ٢٠٠ م، ص ١).

والتأكد من الصدق الظاهري المقياس قام الباحث بعرض المقياس والبرنامج على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس بهدف تحديد مدى صدق العبارات بالمجال التي تقيسه في مقياس الضغوط النفسية وجودة الحياة والبرنامج الإرشادي وعلى ضوء الملاحظات وأراء المحكمين ثم تعديل بعض عبارات المقياس وجلسات البرنامج ودمج بعض الجلسات وتم وضع المقياس والبرنامج الإرشادي بصورته النهائية أنظر الملحق ( ).

## الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

أولاً : بعد الضغوط النفسية:

2. صدق فقرات: بعد الضغوط النفسية:

بين درجة كل K. Person وللتثبت من صدق بعد الضغوط النفسية حسب معامل ارتباط (بيرسون) فقرة والدرجة الكلية، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات بعد الضغوط النفسية البالغة (7) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (.01) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (.01) أنظر الجدول (1).

جدول رقم (1) يوضح ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء الضغوط النفسية

| رقم الفقرة | الوسط الحسابي<br>Mean | الانحراف المعياري<br>Std. Deviation | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة<br>الكلية<br>Correlations | القيمة الاحتمالية<br>Sig | مدلالة<br>Level |
|------------|-----------------------|-------------------------------------|---|--------------------------|-----------------|
| 1          | 3.0000                | 1.12390                             | .776**  | .000                     | .01             |
| 2          | 3.4500                | 1.23438                             | .673**  | .001                     | .01             |
| 3          | 3.3500                | 1.38697                             | .833**  | .000                     | .01             |
| 4          | 3.3000                | 1.12858                             | .840**  | .000                     | .01             |
| 5          | 4.1500                | 1.42441                             | .565**  | .009                     | .01             |
| 6          | 3.7000                | 1.38031                             | .706**  | .009                     | .01             |
| 7          | 3.8000                | 1.23969                             | .567**  | .009                     | .01             |
| المجموع    | 24.7500               | 5.91052                             |   |                          |                 |

2. صدق بعد الضغوط النفسية:

من خلال التثبت من صدق فقرات بعد الضغوط النفسية ادية حسب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات البعد البالغة (7) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (.01) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (.01) أنظر الجدول رقم (1) .

وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة، إذن فصدق فقرات المقياس تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله، وعلى ضوء ذلك فإن بعد الضغوط النفسية صادق في قياس ما وضع لقياسه.

## ثانياً: بعد الضغوط الإنفعالية:

### 1. صدق فقرات بعد الضغوط الإنفعالية:

بين ( K. Perso ) وللتثبت من صدق فقرات بعد الضغوط الإنفعالية حسب معامل ارتباط بيرسون). درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعء الضغوط الإنفعالية، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات المحور البالغة (7) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات إرتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) أنظر الجدول رقم (2).

جدول رقم (2) يوضح إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء الضغوط الإنفعالية

| رقم الفقرة | الوسط الحسابي Mean | الانحراف المعياري Std. Deviation | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية Correlations | القيمة الاحتمالية Sig | مدلالة Level |
|------------|--------------------|----------------------------------|---|-----------------------|--------------|
| 8          | 3.6500             | 1.13671                          | .636**  | .003                  | .01          |
| 9          | 4.3500             | .98809                           | .548*   | .012                  | .05          |
| 10         | 3.7500             | .91047                           | .587**  | .006                  | .01          |
| 11         | 4.1000             | .96791                           | .612**  | .004                  | .01          |
| 12         | 3.5000             | 1.39548                          | .614**  | .004                  | .01          |
| 13         | 4.2500             | .96655                           | .549*   | .012                  | .05          |
| 14         | 3.8500             | 1.22582                          | .659**  | .002                  | .01          |
| المجموع    | 27.4500            | 4.45415                          |   |                       |              |

### 2. صدق بعد الضغوط الإنفعالية:

من خلال التثبت من صدق فقرات بعد الضغوط الإنفعالية حسب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات بعد الضغوط الإنفعالية البالغة (7) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مستوى دلالة ومستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) أنظر الجدول رقم (2).

وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة، إذن فصدق فقرات بعد اسلوب الحرص مقابل الاهمال تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله، وعلى ضوء ذلك فإن بعد الضغوط الإنفعالية صادق في قياس ما وضع لقياسه.

### ثالثاً: بعد الضغوط الأسرية والإجتماعية:

## 1. صدق فقرات بعد الضغوط الأسرية والإجتماعية:

(K. Person) وللتثبت من صدق فقرات بعد الضغوط الأسرية حسب معامل ارتباط بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعء الضغوط الأسرية والإجتماعية، وبعء التطبيق اتضح أن جميع فقرات بعء الضغوط الأسرية والإجتماعية البالغة (7) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات إرتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) أنظر الجدول رقم (3).

جدول رقم (3) يوضح إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء الضغوط الأسرية والإجتماعية

| رقم الفقرة | الوسط الحسابي Mean | الانحراف المعياري Std. Deviation | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية Correlations | القيمة الاحتمالية Sig | مدلالة Level |
|------------|--------------------|----------------------------------|---|-----------------------|--------------|
| 15         | 4.4500             | .82558                           | .533*   | .016                  | .05          |
| 16         | 4.1500             | .98809                           | .678**  | .001                  | .01          |
| 17         | 4.0000             | 1.16980                          | .694**  | .001                  | .01          |
| 18         | 4.5000             | .94591                           | .697**  | .001                  | .01          |
| 19         | 4.6500             | .67082                           | .652**  | .002                  | .01          |
| 20         | 4.3000             | .86450                           | .532*   | .016                  | .05          |
| 21         | 4.5000             | 1.05131                          | .602**  | .005                  | .01          |
| المجموع    | 30.5500            | 3.95335                          |   |                       |              |

## 2. صدق بعء الضغوط الأسرية والإجتماعية:

من خلال التثبت من صدق فقرات بعء الضغوط الأسرية والإجتماعية حسب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية وبعء التطبيق اتضح أن جميع فقرات بعء الضغوط الأسرية والإجتماعية البالغة (7) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) أنظر الجدول رقم (3).

وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة، إذن فصدق فقرات المقياس تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله، وعلى ضوء ذلك فإن مقياس بعء الضغوط الأسرية والإجتماعية صادق في قياس ما وضع لقياسه.

رابعاً: بعد الضغوط المهنية:

### 1. صدق فقرات بعد الضغوط المهنية:

بين (K. Person) وللتثبت من صدق فقرات بعد الضغوط المهنية حسب معامل ارتباط (بيرسون)

درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعء العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات بعد الضغوط المهنية البالغة (7) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05). حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) أنظر الجدول رقم (4) يوضح ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية بعد الضغوط المهنية

| رقم الفقرة | الوسط الحسابي Mean | الانحراف المعياري Std. Deviation | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية Correlations | القيمة الاحتمالية Sig | مدلالة Level |
|------------|--------------------|----------------------------------|---|-----------------------|--------------|
| 22         | 4.8500             | .48936                           | .226  | .338                  | .01          |
| 23         | 4.1000             | 1.48324                          | .755**  | .000                  | .01          |
| 24         | 4.2500             | 1.20852                          | .753**  | .000                  | .01          |
| 25         | 4.4500             | .94451                           | .560*   | .010                  | .05          |
| 26         | 4.2500             | 1.06992                          | .517*   | .020                  | .05          |
| 27         | 4.4500             | .75915                           | .810**  | .000                  | .01          |
| 28         | 4.6500             | .67082                           | .660**  | .002                  | .01          |
| المجموع    | 31.0000            | 4.27970                          |   |                       |              |

### 2. صدق بعد الضغوط المهنية:

بين (K. Person) وللتثبت من صدق فقرات بعد الضغوط المهنية حسب معامل ارتباط (بيرسون) درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعء الضغوط المهنية، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات المقياس البالغة (10) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05). حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05). أنظر الجدول رقم (4). وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة، إذن فصدق فقرات المقياس تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله، وعلى ضوء ذلك فإن مقياس بعد الضغوط المهنية صادق في قياس ما وضع لقياسه.

### خامساً: بعد الضغوط الإقتصادية:

#### 1. صدق فقرات بعد الحياة الهادفة:

(K. Person) وللتثبت من صدق فقرات بعد الضغوط الإقتصادية حسب معامل ارتباط (بيرسون)



بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعد الضغوط الاقتصادية، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات البعد البالغة (7) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (.01) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (.01)، أنظر الجدول رقم (5).

جدول رقم (5) يوضح ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعد الضغوط الاقتصادية

| رقم الفقرة | الوسط الحسابي Mean | الانحراف المعياري Std. Deviation | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية Correlations | القيمة الاحتمالية Sig | مدلالة Level |
|------------|--------------------|----------------------------------|---|-----------------------|--------------|
| 29         | 2.6000             | 1.18766                          | .689**  | .001                  | .01          |
| 30         | 2.2000             | .95145                           | .691**  | .001                  | .01          |
| 31         | 3.0000             | 1.62221                          | .687**  | .001                  | .01          |
| 32         | 3.7500             | 1.68195                          | .775**  | .000                  | .01          |
| 33         | 3.5000             | 1.67017                          | .829**  | .000                  | .01          |
| 34         | 3.0000             | 1.77705                          | .672**  | .001                  | .01          |
| 35         | 3.3500             | 1.59852                          | .829**  | .000                  | .01          |
| المجموع    | 21.4000            | 7.79609                          |   |                       |              |

## 2. صدق بعد الضغوط الاقتصادية:

وللتثبت من صدق فقرات بعد الضغوط الاقتصادية حسب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعد الضغوط الاقتصادية، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات المقياس البالغة (7) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) أنظر الجدول رقم (5). وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة، إذن فصدق فقرات المقياس تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله، وعلى ضوء ذلك فإن مقياس بعد الضغوط الاقتصادية صادق في قياس ما وضع لقياسه.

## سادساً: بعد ضغوط العمل مع الأطفال:

### 1. صدق فقرات بعد ضغوط العمل مع الأطفال:

بين (K. Person) وللتثبت من صدق فقرات بعد ضغوط العمل حسب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعد ضغوط العمل مع الأطفال، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات المقياس البالغة (7) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها

بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) أنظر الجدول رقم (6).  
جدول رقم (6) يوضح إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء ضغوط العمل مع الأطفال

| رقم الفقرة | الوسط الحسابي Mean | الانحراف المعياري Std. Deviation | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية Correlations | القيمة الاحتمالية Sig | مدلالة Level |
|------------|--------------------|----------------------------------|---|-----------------------|--------------|
| 36         | 4.7500             | .55012                           | .535*   | .015                  | .05          |
| 37         | 4.7000             | .65695                           | .793**  | .000                  | .01          |
| 38         | 4.2000             | 1.05631                          | .590**  | .006                  | .01          |
| 39         | 4.4500             | .82558                           | .569**  | .009                  | .01          |
| 40         | 4.1000             | 1.25237                          | .784**  | .000                  | .01          |
| 41         | 2.5000             | 1.70139                          | .536*   | .015                  | .05          |
| 42         | 4.6500             | .81273                           | .809**  | .000                  | .01          |
| المجموع    | 29.3500            | 4.35618                          |   |                       |              |

## 2. صدق بعد ضغوط العمل مع الأطفال:

بين (K. Person) وللتثبت من صدق فقرات بعد ضغوط العمل حسب معامل ارتباط (بيرسون) درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعء ضغوط العمل مع الأطفال، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات المقياس البالغة (7) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات إرتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) أنظر الجدول رقم (6).  
وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة، إذن فصدق فقرات المقياس تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله، وعلى ضوء ذلك فإن مقياس بعد ضغوط العمل مع الأطفال صادق في قياس ما وضع لقياسه.

## 3. ثبات مقياس الضغوط النفسية:

Olvakronbach أ. حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام معادلة الفاكرونباخ وللتثبت من ثبات المقياس استخدم الباحث في حساب الثبات معادلة (الفاكرونباخ)، حيث تعد معادلة (الفاكرونباخ) من أساليب إستخراج الثبات . وقد إستخرج الباحث الثبات بإستخدام هذه الطريقة حيث بلغت قيمة معامل الثبات العام (.896) وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات جيد.

جدول (7) نتائج اختبار ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية

| ت | البعد   | قيمة معامل ألفا كرونباخ | عدد الفقرات | تسلسل العبارات في المقياس |
|---|---|-------------------------|-------------|---------------------------|
| 1 | الضغوط النفسية  | .784                    | 7           | 7 - 1                     |
| 2 | الضغوط الإنفعالية   | .672                    | 7           | 14 - 8                    |
| 3 | الضغوط الأسرية والاجتماعية  | .702                    | 7           | 21 - 15                   |
| 4 | الضغوط المهنية  | .723                    | 7           | 28 - 22                   |
| 5 | الضغوط الإقتصادية   | .854                    | 7           | 35 - 29                   |
| 6 | ضغوط العمل مع الأطفال   | .696                    | 7           | 42 - 36                   |
|   | المتوسط العام لنتائج اختبار ألفا كرونباخ لكل أبعاد مقياس الضغوط النفسية | .896                    | 42          | 42 - 1                    |

ب. حساب ثبات فقرات مقياس الضغوط النفسية باستخدام معادلة الفا كرونباخ

**Olvakronbach**

جدول رقم (8) يوضح قيم معامل (ألفا كرونباخ) لفقرات مقياس الضغوط النفسية

| رقم الفقرة | متوسط المقياس عند حذف العبارة | تباين المقياس عند حذف العبارة  | معامل الارتباط المصحح بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس | قيمة معامل ألفا كرونباخ للفقرات  |
|------------|-------------------------------|--------------------------------|---|----------------------------------|
| الفقرة     | Scale Mean if Item Deleted    | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation                          | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| 1          | 161.5000                      | 438.053                        | .291  | .895                             |
| 2          | 161.0500                      | 444.787                        | .262  | .895                             |
| 3          | 161.1500                      | 433.608                        | .302  | .895                             |
| 4          | 161.2000                      | 435.326                        | .348  | .894                             |
| 5          | 160.3500                      | 434.134                        | .284  | .895                             |
| 6          | 160.8000                      | 450.063                        | .044  | .896                             |
| 7          | 160.7000                      | 433.274                        | .352  | .894                             |
| 8          | 160.8500                      | 430.871                        | .442  | .892                             |
| 9          | 160.1500                      | 433.187                        | .458  | .892                             |
| 10         | 160.7500                      | 438.829                        | .350  | .894                             |
| 11         | 160.4000                      | 437.411                        | .362  | .894                             |
| 12         | 161.0000                      | 426.632                        | .424  | .893                             |
| 13         | 160.2500                      | 441.671                        | .256  | .895                             |
| 14         | 160.6500                      | 421.082                        | .605  | .890                             |
| 15         | 160.0500                      | 443.208                        | .262  | .895                             |
| 16         | 160.3500                      | 431.608                        | .497  | .892                             |
| 17         | 160.5000                      | 424.789                        | .557  | .891                             |
| 18         | 160.0000                      | 427.474                        | .630  | .890                             |
| 19         | 159.8500                      | 438.661                        | .494  | .893                             |
| 20         | 160.2000                      | 436.800                        | .428  | .893                             |
| 21         | 160.0000                      | 435.789                        | .367  | .894                             |

|      |      |         |          |    |
|------|------|---------|----------|----|
| .895 | .244 | 447.713 | 159.6500 | 22 |
| .892 | .493 | 420.779 | 160.4000 | 23 |
| .892 | .445 | 429.250 | 160.2500 | 24 |
| .892 | .464 | 433.839 | 160.0500 | 25 |
| .892 | .466 | 431.145 | 160.2500 | 26 |
| .891 | .683 | 430.892 | 160.0500 | 27 |
| .892 | .586 | 436.134 | 159.8500 | 28 |
| .894 | .306 | 436.411 | 161.9000 | 29 |
| .894 | .324 | 439.168 | 162.3000 | 30 |
| .893 | .428 | 421.842 | 161.5000 | 31 |
| .887 | .701 | 402.829 | 160.7500 | 32 |
| .889 | .637 | 407.263 | 161.0000 | 33 |
| .892 | .490 | 414.368 | 161.5000 | 34 |
| .890 | .548 | 414.766 | 161.1500 | 35 |
| .896 | .044 | 451.671 | 159.7500 | 36 |
| .893 | .465 | 439.747 | 159.8000 | 37 |
| .895 | .284 | 446.432 | 160.3000 | 38 |
| .894 | .302 | 441.839 | 160.0500 | 39 |
| .894 | .368 | 432.253 | 160.4000 | 40 |
| .894 | .399 | 422.211 | 162.0000 | 41 |
| .894 | .386 | 439.187 | 159.8500 | 42 |

#### نلاحظ من الجدول السابق أن:

1. العمود الثاني يوضح متوسط المقياس عند حذف العبارة .
  2. العمود الثالث يوضح تباين المقياس عند حذف العبارة .
  3. العمود الرابع يوضح معامل الارتباط المصحح بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وتعتبر القيم الموجودة فيه عن (معامل الاتساق الداخلي) .
  4. العمود الخامس يوضح قيمة معامل (ألفاكرونباخ) لل فقرات، فإذا زادت قيمة معامل (ألفاكرونباخ) لل فقرات عن قيمة معامل (ألفاكرونباخ) الإجمالية للمقياس، دل ذلك على أن الفقرة تضعف المقياس وإن حذف هذه الفقرة يؤدي إلى زيادة الثبات.
- نلاحظ أن جميع قيم معامل (ألفاكرونباخ) لل فقرات انحصرت بين (896 - 887) وأن جميعها أقل من قيمة معامل (ألفاكرونباخ) الإجمالية للمقياس البالغة (896). وهذا يشير إلى أن جميع فقرات المقياس ثابتة.
4. الصدق التجريبي لمقياس الضغوط النفسية:
- وعلى ضوء حساب قيمة معامل (ألفاكرونباخ) البالغة (896). فإن الصدق التجريبي للمقياس يساوي (947) وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وهذا يشير أيضاً إلى أن مقياس الضغوط النفسية يتمتع بصدق عالي.

### 3-3 الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:

أولاً: بعد جودة الصحة العامة:

#### 1. صدق فقرات بعد جودة الصحة العامة:

بين (K. Person) وللتثبت من صدق فقرات بعد جودة الصحة العامة حسب معامل ارتباط (بيرسون) درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعدها جودة الصحة العامة، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات المقياس البالغة (10) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) أنظر الجدول رقم (9).

جدول رقم (9) يوضح إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعدها جودة الصحة العامة

| رقم الفقرة | الوسط الحسابي Mean | الانحراف المعياري Std. Deviation | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية Correlations | القيمة الاحتمالية Sig | مدلالة Level |
|------------|--------------------|----------------------------------|---|-----------------------|--------------|
| 1          | 2.2500             | 1.01955                          | .471*   | .036                  | .05          |
| 2          | 3.0500             | 1.31689                          | .496*   | .026                  | .05          |
| 3          | 3.6500             | 1.03999                          | .580**  | .007                  | .01          |
| 4          | 3.9000             | .91191                           | .472*   | .036                  | .05          |
| 5          | 4.1000             | 1.29371                          | .575**  | .008                  | .01          |
| 6          | 4.5500             | .68633                           | .473*   | .036                  | .05          |
| 7          | 3.0500             | 1.46808                          | .498*   | .026                  | .05          |
| 8          | 4.1500             | 1.13671                          | .497*   | .026                  | .05          |
| 9          | 3.4500             | .94451                           | .587**  | .006                  | .01          |
| 10         | 4.0500             | 1.50350                          | .588**  | .006                  | .01          |
| المجموع    | 36.2000            | 4.57223                          |   |                       |              |

#### 2. صدق فقرات بعد جودة الصحة العامة:

من خلال التثبت من صدق فقرات بعد جودة الصحة العامة حسب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات بعد جودة الصحة العامة البالغة (10) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) أنظر الجدول رقم (9).

وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة، إذن فصدق فقرات المقياس تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله، وعلى ضوء ذلك فإن بعد جودة الصحة العامة صادق في قياس ما وضع لقياسه.

## ثانياً : بعد جودة الحياة الأسرية والإجتماعية:

### 1. صدق فقرات بعد جودة الحياة الأسرية والإجتماعية:

بين (K. Person ) وللتثبت من صدق فقرات بعد جودة الحياة الأسرية حسب معامل ارتباط (بيرسون) درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعدها جودة الحياة الأسرية والإجتماعية، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات البعد البالغة (10) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) عدا الفقرتين (16، 19) أنظر الجدول رقم (10)

جدول رقم (10) يوضح إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعدها جودة الحياة الأسرية والإجتماعية

| رقم الفقرة | الوسط الحسابي<br>Mean | الانحراف المعياري<br>Std. Deviation | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة<br>الكلية<br>Correlations | القيمة الاحتمالية<br>Sig | مستوى الدلالة<br>Level |
|------------|-----------------------|-------------------------------------|---|--------------------------|------------------------|
| 11         | 2.9000                | 1.48324                             | .661**  | .001                     | .01                    |
| 12         | 4.5000                | 1.05131                             | .479*   | .033                     | .05                    |
| 13         | 2.5000                | 1.35724                             | .478*   | .033                     | .05                    |
| 14         | 4.4500                | .94451                              | .488*   | .028                     | .05                    |
| 15         | 1.5500                | 1.05006                             | .491*   | .028                     | .05                    |
| 16         | 2.0500                | 1.14593                             | .373  | .105                     | .01                    |
| 17         | 4.6500                | .81273                              | .477*   | .033                     | .05                    |
| 18         | 4.0000                | 1.16980                             | .480*   | .033                     | .05                    |
| 19         | 1.3500                | .67082                              | .363  | .115                     | .01                    |
| 20         | 4.5000                | 1.05131                             | .490*   | .028                     | .05                    |
| المجموع    | 32.4500               | 4.50117                             |   |                          |                        |

### 2. صدق بعد جودة الحياة الأسرية والإجتماعية:

من خلال التثبت من صدق فقرات بعد جودة الحياة الأسرية والإجتماعية حسب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات بعد جودة الحياة الأسرية والإجتماعية البالغة (10) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) عدا الفقرتين (16، 19) أنظر الجدول رقم (10).

وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة، إذن فصدق فقرات بعد أسلوب الحرص مقابل الإهمال تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله، وعلى ضوء ذلك فإن بعد جودة الحياة الأسرية والإجتماعية صادق في قياس ما وضع لقياسه بعد حذف الفقرتين (16، 19).

ثالثاً: بعد الجانب الوجداني:

### 1. صدق فقرات بعد الجانب الوجداني:

بين (K. Person) وللتثبت من صدق فقرات بعد الجانب الوجداني حسب معامل ارتباط (بيرسون) درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعء الجانب الوجداني، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات المقياس البالغة (10) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) عدا الفقرتين (21، 23) أنظر الجدول رقم (11).

جدول رقم (11) يوضح إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعء الجانب الوجداني

| رقم الفقرة | الوسط الحسابي Mean | الانحراف المعياري Std. Deviation | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية Correlations | القيمة الاحتمالية Sig | مستوى الدلالة Level |
|------------|--------------------|----------------------------------|---|-----------------------|---------------------|
| 21         | 1.8000             | .89443                           | -.381-  | .097                  | .01                 |
| 22         | 4.3000             | .97872                           | .460*   | .041                  | .05                 |
| 23         | 1.9000             | 1.11921                          | .246  | .296                  | .01                 |
| 24         | 4.1500             | 1.03999                          | .587**  | .007                  | .01                 |
| 25         | 3.5000             | 1.35724                          | .494*   | .027                  | .05                 |
| 26         | 3.6500             | 1.59852                          | .575**  | .008                  | .01                 |
| 27         | 3.5000             | 1.19208                          | .461*   | .041                  | .05                 |
| 28         | 3.1500             | 1.72520                          | .660**  | .002                  | .01                 |
| 29         | 1.5000             | .68825                           | .462*   | .041                  | .05                 |
| 30         | 4.0500             | 1.43178                          | .542*   | .014                  | .05                 |
| المجموع    | 31.5000            | 4.78484                          |   |                       |                     |

### 2. صدق بعد الجانب الوجداني:

من خلال التثبت من صدق فقرات بعد الجانب الوجداني حسب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات بعد الجانب الوجداني البالغة (10) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) عدا الفقرتين (21، 23) أنظر الجدول رقم (11).

وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة، إذن فصدق فقرات المقياس تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله، وعلى ضوء ذلك فإن بعد الجانب الوجداني صادق في قياس ما وضع لقياسه بعد حذف الفقرتين (21، 23).

رابعاً: بعد جودة الصحة النفسية:

### 1. صدق فقرات بعد جودة الصحة النفسية:

بين (K. Person) وللتثبت من صدق فقرات بعد جودة الصحة النفسية حسب معامل ارتباط (بيرسون) درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعدها جودة الصحة النفسية، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات البعد البالغة (10) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) عدا الفقرتين (35، 37) أنظر الجدول رقم (12).

جدول رقم (12) يوضح إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعدها جودة الصحة النفسية

| رقم الفقرة | الوسط الحسابي Mean | الانحراف المعياري Std. Deviation | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية Correlations | القيمة الاحتمالية Sig | مستوى الدلالة Level |
|------------|--------------------|----------------------------------|---|-----------------------|---------------------|
| 31         | 2.1500             | 1.08942                          | .447*   | .048                  | .05                 |
| 32         | 4.5500             | .99868                           | .477*   | .033                  | .05                 |
| 33         | 2.2000             | 1.28145                          | .469*   | .037                  | .05                 |
| 34         | 4.5000             | .82717                           | .472*   | .036                  | .05                 |
| 35         | 1.7500             | .71635                           | .131  | .581                  | .01                 |
| 36         | 4.4500             | .88704                           | .474*   | .035                  | .05                 |
| 37         | 1.7500             | .78640                           | -.046-  | .847                  | .01                 |
| 38         | 4.3000             | .97872                           | .538*   | .014                  | .05                 |
| 39         | 2.4000             | 1.04630                          | .479*   | .033                  | .05                 |
| 40         | 4.0500             | 1.14593                          | .478*   | .033                  | .05                 |
| المجموع    | 32.1000            | 3.64042                          |   |                       |                     |

### 2. صدق بعد جودة الصحة النفسية:

لتثبت من صدق فقرات بعد جودة الصحة النفسية حسب معامل ارتباط (بيرسون) درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعدها جودة الصحة النفسية، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات البعد البالغة (10) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (.01) ومستوى دلالة (.05) عدا الفقرتين (35، 37) أنظر الجدول رقم (12).

وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة، إذن فصدق فقرات المقياس تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله، وعلى ضوء ذلك فإن بعد جودة الصحة النفسية صادق في قياس ما وضع لقياسه بعد حذف الفقرتين (35، 37).



## خامساً: بعد جودة إدارة الوقت:

### 1. صدق فقرات بعد جودة إدارة الوقت:

بين (K. Person) وللتثبت من صدق فقرات بعد جودة إدارة الوقت حسب معامل ارتباط (بيرسون) درجة كل فقرة والدرجة الكلية لعامل الإنفتاح، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات بعد جودة إدارة الوقت البالغة (10) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) عدا الفقرتين (47، 48) أنظر الجدول رقم (13).

جدول رقم (13) يوضح ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعدها جودة إدارة الوقت

| رقم الفقرة | الوسط الحسابي<br>Mean | الانحراف المعياري<br>Std. Deviation | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية<br>Correlations | القيمة الاحتمالية<br>Sig | مستوى الدلالة<br>Level |
|------------|-----------------------|-------------------------------------|--|--------------------------|------------------------|
| 41         | 2.5000                | 1.23544                             | .525*  | .017                     | .05                    |
| 42         | 2.3500                | 1.38697                             | .433*  | .049                     | .05                    |
| 43         | 3.5000                | 1.53897                             | .528*  | .016                     | .05                    |
| 44         | 4.3000                | .97872                              | .432*  | .049                     | .05                    |
| 45         | 2.6000                | 1.18766                             | .526*  | .017                     | .05                    |
| 46         | 3.4000                | 1.35336                             | .527*  | .017                     | .05                    |
| 47         | 2.5500                | 1.14593                             | .395   | .085                     | .01                    |
| 48         | 3.4000                | 1.09545                             | -.095-   | .690                     | .01                    |
| 49         | 2.3500                | .87509                              | .433*  | .049                     | .05                    |
| 50         | 3.5000                | 1.35724                             | .529*  | .016                     | .05                    |
| المجموع    | 30.4500               | 3.84537                             |  |                          |                        |

### 2. صدق بعد جودة إدارة الوقت:

بين (K. Person) وللتثبت من صدق فقرات بعد جودة إدارة الوقت حسب معامل ارتباط (بيرسون) درجة كل فقرة والدرجة الكلية لبعدها جودة إدارة الوقت، وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات البعد البالغة (10) فقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) عدا الفقرتين (47، 48) أنظر الجدول رقم (13).

وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة، إذن فصدق فقرات المقياس تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله، وعلى ضوء ذلك فإن بعد جودة إدارة الوقت صادق في قياس ما وضع لقياسه بعد حذف الفقرتين (47، 48).

### 3. ثبات مقياس جودة الحياة:

Olvakronbach أ. حساب ثبات مقياس جودة الحياة باستخدام معادلة الفاكرونباخ وللتثبت من ثبات مقياس جودة الحياة إستخدم الباحث في حساب الثبات معادلة (الفاكرونباخ)، حيث تعد معادلة (الفاكرونباخ) من أساليب إستخراج الثبات . وقد إستخرج الباحث الثبات بإستخدام هذه الطريقة حيث بلغت قيمة معامل الثبات العام (.678) وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات جيد.

جدول (14) نتائج اختبار ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة

| ت | البعد  | قيمة معامل ألفا كرونباخ | عدد الفقرات | تسلسل العبارات في المقياس |
|---|--|-------------------------|-------------|---------------------------|
| 1 | حودة الصحة العامة  | .648                    | 10          | 10 - 1                    |
| 2 | جودة الحياة الأسرية والإجتماعية                                      | .662                    | 10          | 20 - 11                   |
| 3 | الجانب الوجداني  | .640                    | 10          | 30 - 21                   |
| 4 | جودة الصحة النفسية   | .622                    | 10          | 40 - 31                   |
| 5 | جودة إدارة الوقت   | .610                    | 10          | 50 - 41                   |
|   | المتوسط العام لنتائج اختبار ألفا كرونباخ لكل أبعاد مقياس جودة الحياة | .678                    | 50          | 50 - 1                    |

### ب. حساب ثبات فقرات مقياس جودة الحياة باستخدام معادلة الفاكرونباخ Olvakronbach

جدول رقم (15) يوضح قيم معامل (ألفا كرونباخ) لفقرات مقياس جودة الحياة

| رقم الفقرة | متوسط المقياس عند حذف العبارة | تباين المقياس عند حذف العبارة  | معامل الارتباط المصحح بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس | قيمة معامل ألفا كرونباخ لفقرات   |
|------------|-------------------------------|--------------------------------|---|----------------------------------|
| الفقرة     | Scale Mean if Item Deleted    | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation                          | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| 1          | 323.1500                      | 763.082                        | .182  | .675                             |
| 2          | 322.3500                      | 750.976                        | .300  | .670                             |
| 3          | 321.7500                      | 759.882                        | .234  | .674                             |
| 4          | 321.5000                      | 770.895                        | .052  | .678                             |
| 5          | 321.3000                      | 734.853                        | .539  | .663                             |
| 6          | 320.8500                      | 769.713                        | .110  | .677                             |
| 7          | 322.3500                      | 764.871                        | .090  | .677                             |
| 8          | 321.2500                      | 764.092                        | .143  | .676                             |
| 9          | 321.9500                      | 746.892                        | .515  | .667                             |
| 10         | 321.3500                      | 745.818                        | .320  | .669                             |
| 11         | 322.5000                      | 739.000                        | .411  | .665                             |
| 12         | 320.9000                      | 740.095                        | .580  | .664                             |
| 13         | 322.9000                      | 768.832                        | .049  | .678                             |
| 14         | 320.9500                      | 751.103                        | .432  | .669                             |
| 15         | 323.8500                      | 779.187                        | .539  | .663                             |
| 16         | 323.3500                      | 781.713                        | -.135-  | .684                             |
| 17         | 320.7500                      | 770.618                        | .068  | .678                             |

|      |        |         |          |    |
|------|--------|---------|----------|----|
| .668 | .395   | 747.726 | 321.4000 | 18 |
| .681 | -.119- | 778.366 | 324.0500 | 19 |
| .667 | .467   | 746.411 | 320.9000 | 20 |
| .686 | -.297- | 788.463 | 323.6000 | 21 |
| .673 | .260   | 759.358 | 321.1000 | 22 |
| .682 | -.079- | 778.053 | 323.5000 | 23 |
| .672 | .278   | 757.355 | 321.2500 | 24 |
| .658 | .655   | 724.621 | 321.9000 | 25 |
| .671 | .249   | 749.987 | 321.7500 | 26 |
| .670 | .340   | 750.726 | 321.9000 | 27 |
| .664 | .393   | 734.618 | 322.2500 | 28 |
| .678 | .058   | 771.674 | 323.9000 | 29 |
| .666 | .405   | 740.766 | 321.3500 | 30 |
| .673 | .260   | 782.092 | 323.2500 | 31 |
| .675 | .179   | 763.503 | 320.8500 | 32 |
| .666 | .448   | 741.432 | 323.2000 | 33 |
| .671 | .400   | 755.463 | 320.9000 | 34 |
| .681 | -.102- | 777.924 | 323.6500 | 35 |
| .672 | .329   | 757.524 | 320.9500 | 36 |
| .685 | -.288- | 786.450 | 323.6500 | 37 |
| .669 | .427   | 750.516 | 321.1000 | 38 |
| .658 | .655   | 778.316 | 323.0000 | 39 |
| .670 | .355   | 750.766 | 321.3500 | 40 |
| .675 | .159   | 761.989 | 322.9000 | 41 |
| .673 | .215   | 756.050 | 323.0500 | 42 |
| .676 | .120   | 761.779 | 321.9000 | 43 |
| .672 | .296   | 757.463 | 321.1000 | 44 |
| .669 | .367   | 749.116 | 322.8000 | 45 |
| .677 | .093   | 765.579 | 322.0000 | 46 |
| .680 | -.004- | 773.292 | 322.8500 | 47 |
| .692 | -.458- | 801.579 | 322.0000 | 48 |
| .675 | .191   | 764.366 | 323.0500 | 49 |
| .667 | .379   | 744.411 | 321.9000 | 50 |

### نلاحظ من الجدول السابق أن:

1. العمود الثاني يوضح متوسط المقياس عند حذف العبارة.
2. العمود الثالث يوضح تباين المقياس عند حذف العبارة.
3. العمود الرابع يوضح معامل الارتباط المصحح بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وتعتبر القيم الموجودة فيه عن (معامل الاتساق الداخلي).
4. العمود الخامس يوضح قيمة معامل (ألفاكرونباخ) للفقرات، فإذا زادت قيمة معامل (ألفاكرونباخ) للفقرات عن قيمة معامل (ألفاكرونباخ) الإجمالية للمقياس، دل ذلك على أن الفقرة تضعف المقياس وإن حذف هذه الفقرة يؤدي إلى زيادة الثبات.

نلاحظ أن جميع قيم معامل (ألفاكرونباخ) للفقرات انحصرت بين (692-658). وأن جميعها أقل من قيمة معامل (ألفاكرونباخ) الإجمالية للمقياس البالغة (678). عدا الفقرات (16، 19، 21، 23، 25، 37، 48، 49) فقيم معامل (ألفاكرونباخ) لها أكبر من القيمة الإجمالية للمقياس البالغة (678). فهي تضعف المقياس وبعد حذفها تصبح جميع الفقرات الباقية ثابتة.

4. الصدق التجريبي لمقياس مقياس جودة الحياقوعلى ضوء حساب قيمة معامل (ألفاكرونباخ) البالغة (678). فإن الصدق التجريبي لمقياس أساليب المعاملة الوالدية يساوي (823). وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وهذا يشير أيضاً إلى أن مقياس جودة الحياة يتمتع بصدق عالي.

#### 3-4 مقترح البرنامج الارشادي إنتقائي بعنوان:

فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال بولاية الخرطوم محلية جبل اولياء

لاعداد هذا المقترح اطلع الباحث علي عدد من المصادر والمراجع العلمية في مجال الضغوط النفسية وجودة الحياة.

استفاد الباحث من الاطار النظري للدراسةوالاطلاع علي مجموعة من الدراسات السابقة والحوث التجريبية للضغوط النفسية وجودة الحياة.

الاسس التي يقوم عليها البرنامج.

#### اسس عامه:

- منها الثبات النسبي للسلوك الانساني
- مرونة السلوك الانساني
- الارشاد حق لكل فرد
- الارشاد خدمة نفسية اختيارية
- تقبل المسترشد كما هو دون شروط
- الارشاد عملية مستمرة

#### الاسس النفسية:

- السلوك نتاج المجال الادراكي للفرد
- مفهوم الذات مؤثر قوي في سلوك الفرد
- السلوك غرضي وموجه نحو هدف
- السلوك متعلم
- السلوك يتصف بالتباين فالافراد يختلفون كما وكيفا في مظاهر شخصيتهم جسديا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا ولكل فرد حاجات وقدرات وميول تختلف عن باقي الافراد.

## الاسس البيولوجية:

- تقوم علي اساس العلاقة المتبادلة ما بين البنية التكوينية البيولوجية والتشريحية للانسان وسائر جوانب شخصية معرفية والانفعالية
- النفس والبدن وحدة متكاملة
- يوجد تأثير متبادل ما بين اضطرابات النفس واضطرابات البدن.

## الاسس الاجتماعية:

- سلوك الفرد محكوم الي حد بعيد بالتنظيمات الاجتماعية
- وهناك خمسة انماط للتكيف مع هذه التأثيرات وهي (الامتثال والانصياع الابداع والتجديد، اتباع العادات والتقاليد، الانسحاب او الاعتزال، التمرد والصيان).
- شخصية الفرد تتأثر بعمليات التنشئة الاجتماعية.
- منظومة القيم والأخلاق والثقافة والعادات لها اثر في سلوك الفرد.
- يتغير الدور الاجتماعي للفرد وفقا لمراحل النمو والعمر.
- الاهتمام بالفرد كعضو في الجماعة.

## الاسس الفلسفية:

- تتبثق فلسفة الارشادي النفسي عن فلسفة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد ودستور وقوانين الدولة وبما اننا نعيش في بلد افريقي عربي مسلم .
- فإن فلسفة هذا البرنامج الارشادي تتبثق من صميم المجتمع السوداني ثقافة وعادات وتقاليد وقيم واخلاق.
- الجماليات.
- تقدير الجمال وتزوقة يعد جزء مهماً في مساعدة المسترشد على حل مشكلاته النفسية وتوافقه في الحياة بوجه عام.
- المنطق.
- قواعد التفكير الصحيح والتفكير المنطقي العقلاني من اهم الاساليب الارشادية التي تقوم علي اسلوب الاقناع المنطقي وتحديد مسببات السلوك المضطرب من افكار ومعتقدات غير منطقية والتخلص منها بالاقناع المنطقي ومساعدة المسترشد علي التفكير المنطقي السليم.

## الاسس الاخلاقية:

- واجب المرشد يتمثل في احداث تغيرات ايجابية في شخصية المسترشد
- على المرشد ان يكون صادق وامين والعمل بمهنية وحفظ اسرار العملاء وكرامتهم وتقبلهم
- علي المرشد احترام القوانين المجتمع والمهنة.

## الفئة المستهدفة:

عينة من معلمات رياض الاطفال بولاية الخرطوم محلية جبل أولياء قطاع الازهري.

## 3-5 اهداف البرنامج الارشادي

### الاهداف العام:

يهدف البرنامج الارشادي لتخفيف الضغط النفسية وتحسين جودة الحياة لدي عينة من معلمات رياض الاطفال بولاية الخرطوم محلية جبل أولياء قطاع الازهري.

### الاهداف الخاصة بالبرنامج الارشادي:

- أ- تعريف المشاركين بأهمية البرنامج الارشادي واهدافه في خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة
- ب- تعريف المشاركين بالبرنامج الارشادي من حيث عدد جلساته والمدة ومكان وزمن الجلسات
- ت- التعارف وبناء العلاقة الارشادية
- ث- تعريف المشاركين بمفهوم الضغوط النفسية
- ج- تعريف المشاركين بالاثار النفسية للضغوط
- ح- التعرف على مصادر الضغوط واسبابها
- خ- تدريب المسترشدين على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
- د- تدريب المسترشدين على أسلوب حل المشكلات
- ذ- تدريب المشاركين على مهارات الاسترخاء والتنفس الصحيح
- ر- اعادة البناء المعرفي للمسترشدين
- ز- تدريب المشاركين على مهارة ضبط الذات
- س- تدريب المشاركين على مهارة اعادة البناء المعرفي من خلال مراقبة الحوار الداخلي و التخلص من الافكار والمشاعر السالبة
- ش- واستبدالها بالافكار والمشاعر الايجابية.

## 3-6 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 مهارة الاتزان الانفعالي
- ✓ تدريب المشاركين الاساليب الإيجابية لمواجهة ظروف الحياة اليومية
- ✓ تحسين قدرة المشاركين على التفكير بطريقة ايجابية وتبني المشاعر الإيجابية والتفاؤل
- ✓ تدريب المشاركين علي حسن ادارة الوقت

- ✓ تدريب المسترشدين على مهارات الحياة ذات الهدف والمعنى 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 بنفسه والمسترشدين التعارف بين جميع اعضاء المجموعة.
- التعرف بالبرنامج الارشادي واهدافه واهميتها في خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة.
- التعرف بالبرنامج من حيث عدد الجلسات والمدة الزمنية والمكان انعقاد الجلسات.
- تطبيق القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- مناقشة توقعات المجموعة التجريبية عنالبرنامج 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، التعرف 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.

### الادوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب، شاشة عرض، ورق بوستر، اقلام شيني، مكبر صوت، المقاييس المستخدمة في القياس القبلي.
- زمن الجلسة 120 دقيقة

## الجلسة الثانية:

### عنوان الجلسة: الضغوط النفسية

#### الهدف العام للجلسة:

- تعريف المسترشدين، بمفهوم الضغوط النفسية،

#### الاهداف الإجرائية:

- تعريف مفهوم الضغوط النفسية
- تعريف النظريات المفسرة للضغوط
- تعريف الاتجاهات المفسرة للضغوط

#### محتوي الجلسة:

- نشاط تمهدي، مراجعة الجلسة السابقة، محاضرة تعريفية، تدريب المسترشدين على مهارات التعامل مع الضغوط التدريب على اسلوب حل المشكلات، مهارات ادارة الوقت، التغذية الراجعة، التعزيز الايجابي، الواجبات المنزلية.

- الختام ، الاسترخاء، التقييم، الانهاء

#### الفنيات والاساليب المستخدمة:

- المحاضرة، التدريب، المناقشة، التغذية الراجعة

#### الوسائل والادوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب، شاشة عرض، مكبر صوت فيديو اوراق بوستر، اقلام شيني

الزمن: 120 دقيقة

## الجلسة الثالثة

### عنوان الجلسة: اثار الضغوط النفسية

#### الهدف العام:

- تعريف المشاركين بالاثار المترتبة على الضغوط النفسية

#### الاهداف الإجرائية:

- تعريف المشاركين بالاثار النفسية للضغوط
- تعريف الاثار الانفعالية
- تعريف الاثار المعرفية
- تعريف الاثار الاسرية والاجتماعية
- تعريف اثر الضغوط علي اداء الفرد في العمل
- تدريب المشاركين على الاسترخاء



## محتوي الجلسة:

- نشاط تمهيدي لافتتاح الجلسة، مراجعة محتوى الجلسة السابقة، والواجبات المنزلية، محاضرة تعريفية عن اثار الضغوط النفسية التغذية الراجعة، التحفيز والتعزيز الايجابي، الواجبات المنزلية
- الختام، الاسترخاء، التقييم، الانهاء.

## الاسلوب والفنيات المستخدمة

- المحاضرة، المناقشة، التفريغ الانفعالي، التغذية الراجعة، التحفيز الايجابي

## الادوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب، شاشة عرض، فيديوهات ، مكبر صوت ، ورق بوستر، اقلام شيني
- زمن الجلسة: 120 دقيقة.

## الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة: اساليب مواجهة الضغوط النفسية من وجهة نظر المشاركين.

## الاهداف

- التعرف علي اسباب الضغوط النفسية لدي المسترشدين
- التعرف على الاثار المترتبة عليها
- التفريغ الانفعالي
- التعرف علي الافكار والمشاعر السالبة والمعتقدات المشوهة
- التصويب واعادة البناء المعرفي.

الختام: الاسترخاء، التقييم ، الانهاء

## الاسلوب والفنيات المستخدمة

- المحاضرة، التدريب، المناقشة، التفريغ الانفعال، مهاجمة الافكار السالبة والمشاعر والمعتقدات المشوهة.

الادوات: جهاز حاسوب، شاشة عرض، فيديوهات، ورق بوستر، اقلام شيني

الزمن: 120 دقيقة

## الجلسة الخامسة

عنوان الجلسة: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الهدف العام: تعريف المشاركين بمفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

## الاهداف الإجرائية

- تعريف المشاركين بانواع واساليب مواجهة الضغوط النفسية
- تدريب المشاركين علي بعض مهارات مواجهة الضغوط النفسية.

## محتوي الجلسة:

- التمهيد، مراجعة محتوى الجلسة السابقة، محاضرة تعريفية، التفريغ الانفعالي، النقاش، التغذية الراجعة التعزيز الايجابي، الواجبات المنزلية
- الختام، الاسترخاء، التقييم، الانهاء

## الفنيات والاساليب المستخدمة

المحاضرة، المناقشة، التفريغ الانفعالي، التصويب

## الوسائل والادوات

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

الزمن: 120 دقيقة

## الجلسة السادسة

### عنوان الجلسة اعادة البناء المعرفي

الهدف العام اعادة البناء المعرفي لدي المسترشدين

### الأهداف الإجرائية

- تحديد الافكار السالبة والمشاعر والمعتقدات المشوهة
- شرح أخطاء التفكير وبيان اثره في زيادة الشعور بالضغط
- مساعدة المسترشد علي التخلص من الافكار والمشاعر السالبة واستبدالها بافكار ومشاعر ايجابية

## محتوي الجلسة

- نشاط تمهيدي، مراجعة ماتم في الجلسة السابقة، حاصرة تعريفية، تدريب المسترشدين علي تحديد الافكار السالبة والمشاعر واستبدالها بافكار ومشاعر ايجابية
- التغذية الراجعة التحفيز الايجابي
- الختام، الاسترخاء، التقييم، الانهاء

## الأسلوب والفنيات المستخدمة

- المحاضرة، التدريب، التفريغ الانفعالي، المناقشة

## الوسائل والادوات المستخدمة

- جهاز الحاسوب، شاشة عرض، مكبر صوت، ورق بوستر، اقلام شيني

الزمن : 120دقيقة

## الجلسة السابعة:

### عنوان الجلسة: التدريب على بعض استراتيجيات مواجهة الضغوط

- الهدف العام تدريب المسترشدين على استراتيجيات مواجهة الضغوط

#### الاهداف الإجرائية

- تدريب المسترشدين على استراتيجيات مواجهة الضغوط

- تدريب المسترشدين على اساليب حل المشكلات

- تدريب المسترشدين على ادارة الوقت

#### محتوي الجلسة:

- نشاط تمهدي، مراجعة الجلسة السابقة، محاضرة تعريفية، تدريب المسترشدين على

مهارات التعامل مع الضغوط التدريب على اسلوب حل المشكلات، مهارات ادارة

الوقت، التغذية الراجعة، التعزيز الايجابي، الواجبات المنزلية.

- الختام، الاسترخاء، التقييم، الانهاء

#### الفنيات والاساليب المستخدمة

- المحاضرة، التدريب، المناقشة، التغذية الراجعة

#### الوسائل والادوات المستخدمة

- جهاز حاسوب، شاشة عرض، مكبر صوت فيديو اوراق بوستر، اقلام شيني

الزمن: 120 دقيقة

#### الجلسة الثامنة:

#### 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، الانهاء

الاسلوب والفنيات المستخدمة: المحاضرة الحوار المناقشة

الوسائل والادوات المستخدمة:

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

الجلسة التاسعة:

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، الانهاء.

الاسلوب والفنيات المستخدمة:

- المحاضرة الحوار المناقشة التدريب على التأمل

الوسائل والادوات المستخدمة

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

الجلسة العاشرة:

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 الحادي عشر:

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 الثانية عشر

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

### 3-7 البرنامج الإرشادي وتحكيم البرنامج:

بعد أن تتم تصميم البرنامج في صورته المبدئية ثم عرض البرنامج على عدد من المحكمين من المختصين في مجال علم النفس أنظر ملحق رقم ( ) لأستطلاع آرائهم في مدى ترابط وتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف العامة والإجرائية له ولقدحظي البرنامج برضاء جميع المحكمين، مع أبداء الملاحظات القيمة التي أتسفاذ منها الباحث عند التنفيذ، مثل أختصار زمن الجلسات البرنامج سند (120) دقيقة إلى (90) دقيقة، دمج بعض الجلسات وأختصارها. لقد تم تنفيذ لبرنامج الإرشادي في الفترة (2020/1/7م - 2020/2/21م)، بواقع جلستين في كل أسبوع.

المكان: محلية جبل أولياء - قطاع الأزهرى - قاعة محلية السلمة ثم روضة (أم المؤمنين).  
تقويم البرنامج الإرشادي:

التقويم من الخطوات المهمة والأساسية في بناء أي برنامج إرشادي، وهي عملية تكشف عن مدى نجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق أهدافه .  
فهي عملية تكشف لنا عن الجوانب الإيجابية والسلبية للبرنامج، وهي عملية مستمرة منذ بيدياة البرنامج حتى نهايته، حتى يمكن تعزيز الجانب الإيجابي وتقويم وإدراك جوانب القصور ومعالجتها وإجراء التحسين لرفع فعالية البرنامج.

وتم تقييم البرنامج بعدة طرق منها: أستبانة التقييم، أنظر ملحق رقم ( )  
وآخذ رأي المسترشدين من خلال توجيه الأسئلة المتعلقة بتقييمهم للبرنامج المطبق من جهة وآراء المرشد من جهة أخرى بهدف الحصول على التغذية الراجعة وإجراء التحسينات اللازمة على البرنامج وآراء المرشد .في نهاية البرنامج وضع الباحث أستبانة لتقييم البرنامج ملحق رقم ( ) يحتوي على عدد من الأسئلة تؤكد أن البرنامج حقق أهدافه.

## التغيرات السلوكية:

وتم ذلك عن طريق إعادة تطبيق القياس البعدي وجاءت نتائج البحث لتحقيق البرنامج الإرشادي لأهدافه الرئيسية في خفض الضغو لانفسية وتحسين جودة الحياة.

# الفصل الرابع

## عرض ومناقشة النتائج



## الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

**1-4 الفرض الاول:** تتسم الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال الخرطوم بالإرتفاع  
**مناقشة الفرضية الاولى:** الفرضية الصفرية **Null Hypothesis - H<sub>0</sub>**: تعنى أن  
الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تتسم بالإنخفاض.  
الفرضية البديلة **Alternate Hypothesis - H<sub>1</sub>**: تعنى أن الضغوط النفسية لدى معلمات  
رياض الأطفال بولاية الخرطوم تتسم بالإرتفاع.

للتحقق من الفرض الاول قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات  
أفراد عينة البحث لكل فقرة على حدة، ولإختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسيط  
الحسابي المحسوب والوسط الحسابي النظري، إستخدم الباحث إختبار (T) . والجدول رقم (3)  
يوضح ذلك:

جدول رقم (3) اختبار (ت) لعينة واحدة لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات رياض  
الأطفال بولاية الخرطوم.

| الوسط الحسابي<br>المحسوب | الوسط الحسابي<br>النظري | قيمة (ت) | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية |
|--------------------------|-------------------------|----------|-------------|-------------------|
| 3.264                    | 3.000                   | 94.390   | 29          | .000              |

يلاحظ من الجدول رقم (3) أن قيمة الوسط الحسابي المحسوب يساوي (3.264) وهي أكبر  
من قيمة الوسط الحسابي النظري (3.000)، وأن القيمة التائية قد بلغت (94.390) وأن قيمتها  
الإحتمالية كان مقدارها (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذن نرفض الفرض  
الصفرية الذي ينص على أن الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم  
تتسم بالإنخفاض، ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أن الضغوط النفسية لدى معلمات  
رياض الأطفال بولاية الخرطوم تتسم بالإرتفاع، وهذا يشير إلى أن الضغوط النفسية لدى  
معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تتسم بالإرتفاع.

ويري الباحث ان مجتمعنا السوداني يعيش اليوم متغيرات متسارعه في كل المجالات الاجتماعية  
والثقافية والاقتصادية والأسرية وارتفاع في معدلات الفقر والبطالة والوضع السياسي المتقلب  
والحروب والنزاعات القبلية. عصر المعلومات وقنوات التواصل الاجتماعي وانخفاض مستوى  
الوعي العام والإحباط وضغوط العمل والاقتصاد والأسرة كلها عوامل ساهمت في ارتفاع  
الضغوط النفسية وان المره بصفة عامة اكثر تعرض للضغوط النفسية لما لديها من اعباء اسريه

فهي ربه المنزل وعامله ولها مسؤوليات اتجاه الاسره الزوج والانباء وعامل ومؤليات أتجاه العمل كلها عوامل تجعلها اكثر عرضة الضغوط النفسية وخاصة معلمات رياض الأطفال فهي مربيه ومعلمة وإدريه كل هذه العوامل ساهمت بشكل فعال بارتفاع الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم. وقد اتفقت هذه النتيجة مع عدد من الدراسات السابقة منها دراسة يومجان ناديه ودراسة رضا مسعود ودراسة محمد نواف عبد الله ودراسة لبطقه الشعلائي

**4-2 الفرض الثاني:** (تتسم جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم بالإرتفاع) **الفرضية الصفرية  $H_0 - Null Hypothesis$ :** تعنى أن جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تتسم بالإرتفاع.

**الفرضية البديلة  $H_1 - Alternate Hypothesis$ :** تعنى أن جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تتسم بالإرتفاع.

للتحقق من الفرض الثاني قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري فجاءت أفراد عينة البحث لكل فقرة على حدة، ولإختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي المحسوب والوسط الحسابي النظري، إستخدم الباحث إختبار (T). والجدول رقم (2) يوضح ذلك:

جدول (2) اختبار (ت) لعينة واحدة لقياس مستوى جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم.

| القيمة الاحتمالية | درجة الحرية | قيمة (ت) | الوسط الحسابي النظري | الوسط الحسابي المحسوب |
|-------------------|-------------|----------|----------------------|-----------------------|
| .000              | 29          | 30.043   | 3.000                | 2.816                 |

نلاحظ من الجدول رقم (2) أن قيمة الوسط الحسابي المحسوب يساوي (2.816) وهي أقل من قيمة الوسط الحسابي النظري (3.000)، وأن القيمة التائية قد بلغت (30.043) وأن قيمتها الإحتمالية كان مقدارها (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذن نقبل الفرض الصفري الذي ينص على أن جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تتسم بالإرتفاع، ونرفض الفرض البديل الذي ينص على أن جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تتسم بالإرتفاع.

ويرى الباحث بما أن جوده الحياه تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة وادراك الفرد لقوى ومتضمنات

حياته وشعوره بمعنى الحياة ، الي جانب الصحة الجسمية الإيجابية والاحساس بالسعادة وصلا الي حياة متناغمة متوافقة مع جوهر الانسان والتقييم السائد في المجتمع.

يعيش المجتمع السوداني ظروف معقدة اقتصادية وتحولات سياسيه ارتفاع وغلا الاسعار وإنخفاض مستوى الدخل ارتفاع معدلات الجريمة إنعدام مستوى الامن العام وارتفاع مستوى الضغوط النفسية كلها عوامل ساهمت في خفض مستوى جودة الحياة العامة وبصفة خاصة معلمات رياض الاطفال التي تتحمل مسؤولية تربية الأطفال في هذه الظروف المحبطة ومسوليتها الاسريه كلها عوامل ساهمت وبشكل مباشر في إنخفاض جودة الحياة لدي معلمات رياض الأطفال.

لقد تحقق فرص الباحث بانخفاض مستوى جودة الحياة لدي معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم

### 3-4 الفرض الثالث: يتسم البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين 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 (1) إختبار (ت) لعينة واحدة لقياس فعالية البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جدة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم.

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

يلاحظ من الجدول رقم (1) أن قيمة الوسط الحسابي المحسوب للإختبار البعدي يساوي (3.876) وهي أكبر من قيمة الوسط الحسابي للإختبار القبلي (3.059)، وأن القيمة التائية قد

بلغت (13.631) وأن قيمتها الإحتمالية كان مقدارها (0.000) وهي أُل من مستوى الدلة (05)، إذن نرفض الفرض الصفري الذي ينص على أن البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بعدم الفعالية، ونقبل الرفض 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 لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بالفعالية.

### مناقشة الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس القبلي لصالح فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة، ويتضح من النتيجة أن البرنامج الذي صممه الباحث له فاعلية في خفضة الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة للمعلمات رياض الأطفال.

وقد أتقت هذه النتيجة مع دراسة رفيده مهدي (2016) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابون بالسرطان.

ودراسة بو مجان نادية (2016) فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.

ودراسة سناء وأسماء ناصر (2016)، فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا 0 الأردن).

وقد أتقت هذه النتيجة مع دراسة رفيده مهدي (2016) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالسرطان.

ودراسة بومجان نادية (2016م) فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.

ودراسة سناء وأسماء ناصر ( 2016م):

فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا (الأردن)

ودراسة رضى مسعودي (2010م) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين.

ودراسة محمد نواف عبدالله (2009م) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف ضغوط العمل للمعلمين.

ودراسة لطيفة الشعلاني (2002م) بعنوان فاعلية برنامج علاجي في خفض ضغوط العمل لمعلمات المرحلة الثانوية.

## ودراسة لونج (2015):

بعنوان فاعلية برنامج إرشادي للتحصين ضد الضغوط النفسية والقلق لدى المعلمين والمعلمات. لقد تحقق فرض الباحث بأن للبرنامج الإرشادي فاعلية لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة. ويرى الباحث أن النتيجة فاعلية البرنامج الإرشادي وهي الهدف الرئيسي للدراسة، وأن تصميم البرنامج الإرشادي الذي أحتوى على عدد من المحاور الأساسية منها الجانب المعرفي والنفس وتعديل الأفكار والمشاعر السالبة والتعريف بالضغوط النفسية ومصادرها والنظريات التي تتناولها وطرق وأستراتيجيات مواجهتها، وكذلك الجانب المعرفي في تحسين جودة الحياة لمفهوم والتحسين لجودة الحياة وأن اي خطوة في خفض الضغوط النفسية هي خطوة في تحسين جودة الحياة وكذلك اي خطوة في تحسين جودة الحياة وهي خطوة في خفض الضغوط النفسية لقد ساهمت هذه الدالة في نجاح فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي، ولقد كانت للمعالجات الفردية التي كانت مع البرنامج الجمعي في تغطية ثقرات البرنامج الجمعي. بالإضافة إلى الأساليب المتنوعة التي أستخدمها الباحث أسلوب المناقشة الجماعية وحديثة التعبير والتفريق الأنفعالي والتغذية الراجعة والمعالجات الفردية والتدريب على التحصين من الضغوط والأسترخاء والتأمل كل هذه العوامل ساهمت مجتمعة في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي.

### 4-4 الفرض الرابع: (يتسم البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمات

رياض الأطفال بولاية الخرطوم بالفعالية)

الفرضية الصفرية\_ **Null Hypothesis - H<sub>0</sub>**: تعنى أن البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط

لنفسية لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بعدم الفعالية.

الفرضية البديلة **Alternate Hypothesis - H<sub>1</sub>**: تعنى أن البرنامج الإرشادي لخفض

الضغوط لنفسية لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بالفعالية.

للتحقق من الرفضية الرابعة قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف 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

(4) يوضح ذلك:

جدول رقم (4) اختبار (ت) لعينة واحدة لقياس فعالية البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم.

| القيمة الاحتمالية | درجة الحرية | قيمة (ت) | الوسط الحسابي للإختبار البعدي | الوسط الحسابي للإختبار القبلي |
|-------------------|-------------|----------|-------------------------------|-------------------------------|
| .000              | 29          | 9.509    | 3.787                         | 2.816                         |

يلاحظ من الجدول رقم (4) أن قيمة الوسط الحسابي المحسوب للاختبار البعدي يساوي (3.787) وهي أكبر من قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.816)، وأن القيمة التائية قد بلغت (9.509) وأن قيمتها الإحتمالية كان مقدارها (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذن نرفض الفرض الصفري الذي ينص على أن البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بعدم الفعالية، ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أن البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بالفعالية.

#### مناقشة الفرضية الرابعة:

والتي تشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم بالفعالية.

وقد أتفقت نتيجة هذه البحث مع دراسة بو مجان نادية (2016م) برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الأستاذة الجامعية.

ودراسة رضى مسعودي (2010م) فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين ودراسة محمد نواف عبدالله (2009م) أثر برنامج تدريبي قائم على التحصين ضد الضغوط النفسية وإدارة الوقت في خفض ضغوط العمل وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين. ودراسة لونج (2016م) فاعلية كل من التدريب والتحصين ضد الضغوط والتدريب على الأسترخاء في تعديل إستراتيجيات المواجهة وخفض مستوى القلق والضغوط النفسية لدى المعلمين.

ودراسة سوزان فيرمان (2015م) البحث بعنوان مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية ومستوى القلق لدى المعلمين.

ويرى الباحث إن البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية لمعلمات رياض الأطفال أتمم بالفاعلية وكذلك لتنوع محتوى البرنامج الجوانب المعرفية والنفسية والأساليب المتنوعة المناقشة والحوار والتدريب على أساليب مواجهة الضغوط والتحصين منها ومعرفة عوامها وأسبابها كلها وعوامل ساهمت في نجاح البرنامج الإرشادي وفاعلية.

**4-5 الفرض الخامس:** (يتسم البرنامج الإرشادي بتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم بالفعالية).

**الفرضية الصفرية\_ Null Hypothesis - H<sub>0</sub>:** تعنى أن البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بعدم الفعالية.

**الفرضية البديلة\_ Alternate Hypothesis - H<sub>1</sub>:** تعنى أن البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط لنفسية 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، ولإختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي للإختبار القبلي والوسط الحسابي للإختبار 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.

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

يلاحظ من الجدول رقم (5) أن قيمة الوسط الحسابي المحسوب للإختبار البعدي يساوي (3.951) وهي أكبر من قيمة الوسط الحسابي للإختبار القبلي (3.264)، وأن القيمة التائية قد بلغت (9.645) وأن قيمتها الإحتمالية 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 الخامسة:

يتسم البرنامج الإرشادي لتحسين حودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم بالفاعلية.

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

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

و دراسة هدى أحمد الخلايلة (2017م) بعنوان بناء أنموذج لمديري المدارس لتحسين جودة الحياة العملية للمعلمين.

و دراسة حسام الدين محمد عزب (2016م) هدفت البحث للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي لخفض الإكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى المعلمين.

و دراسة كو Kuo (2010م) بعنوان أثر التدريب لتحسين أبعاد جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال.

ودراسة هيرناندو. v. Hernando (2005م) بعنوان أثر جودة إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة للمعلمين.

ويرى الباحث أن نتيجة البحث 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 بالضغوط النفسية واساليب مواجهتها وأستبدال المعتقدات والأفكار والمشاعر السالبة بالإيجابية في بداية البرنامج، ثم التعريف بمفاهيم جودة الحياة وأستشراق 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.

**4-6 الفرض السادس:** (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المؤهل العلمي).  
لحساب الفروق في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، قام الباحث بحساب تحليل التباين الأحادي، الجدول رقم (11) يوضح ذلك:

الجدول (11) نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

| مصدر التباين<br>S.V | مجموع المربعات<br>S.S | درجات الحرية<br>D.F | متوسط المربعات<br>M.S | القيمة<br>الفاتية<br>F | القيمة الاحتمالية<br>Sig |
|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| بين المجموعات       | 528.067               | 1                   | 528.067               | 2.245                  | .145                     |
| داخل المجموعات      | 6585.400              | 28                  | 235.193               |                        |                          |
| الكلي               | 7113.467              | 29                  |                       |                        |                          |

يبين الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، وذلك إستناداً إلى قيم (F) المحسوبة لمتغير المؤهل العلمي (2.245)، وقيمتها الاحتمالية التي تساوي (.145) وهي أكبر من مستوى الدلالة (.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

**4-7 الفرض السابع:** (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية).  
لحساب الفروق في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض



الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية، قام الباحث بحساب تحليل التباين الأحادي، الجدول رقم (11) يوضح ذلك:

الجدول (11) نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية.

| مصدر التباين<br>S.V | مجموع المربعات<br>S.S | درجات الحرية<br>D.F | متوسط المربعات<br>M.S | القيمة<br>الفائية<br>F | القيمة الإحتمالية<br>Sig |
|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| بين المجموعات       | 48.231                | 2                   | 24.116                | .092                   | .912                     |
| داخل المجموعات      | 7065.235              | 27                  | 261.675               |                        |                          |
| الكلي               | 7113.467              | 29                  |                       |                        |                          |

يبين الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية، وذلك إستناداً إلى قيم (F) المحسوبة لمتغير الحالة الإجتماعية (.092)، وقيمتها الإحتمالية التي تساوي (.912) وهي أكبر من مستوى الدلالة (.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية.

**4-8 الفرض الثامن:** (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير سنوات الخبرة).  
لحساب الفروق في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، قام الباحث بحساب تحليل التباين الأحادي، الجدول رقم (11) يوضح ذلك:

الجدول (11) نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

| مصدر التباين<br>S.V | مجموع المربعات<br>S.S | درجات الحرية<br>D.F | متوسط المربعات<br>M.S | القيمة<br>الفائية<br>F | القيمة الإحتمالية<br>Sig |
|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| بين المجموعات       | 315.285               | 2                   | 157.642               | .626                   | .542                     |
| داخل المجموعات      | 6798.182              | 27                  | 251.785               |                        |                          |
| الكلي               | 7113.467              | 29                  |                       |                        |                          |

يبين الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، وذلك إستناداً إلى قيم (F) المحسوبة لمتغير سنوات الخبرة (.626)، وقيمتها الإحتمالية التي تساوي (.542) وهي أكبر من مستوى الدلالة (.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

#### مناقشة الفرضية السادسة:

اتفقت هذه البحث مع دراسة مع دراسة سحر فتحي (208) ودراسه هدي احمد (208) ومع دراسة هولاهن (2006).

ويري الباحث ان هذه النتيجة انك كل افراد المجموعة التجريبية من المعلمات كانت استجابتهم للبرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة غير مرتبطة بالمستوى التعليمي فكل المعلمات استفادوا من البرنامج الإرشادي رغم اختلاف مستوياتهم التعليمية التي تؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي وان البرنامج الإرشادي يتمتع بالحيادية وكل المستويات التعليمية، وايضا للطريقة التي اتبعها الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي وتبسيط فكرة الإرشاد النفسي وتنوع الاساليب الإرشادية الانتقائية كان له الدور الاساسي في هذه النتيجة.

**4=7 الفرض السابع:** (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية).  
لحساب الفروق في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية، قام الباحث بحساب تحليل التباين الأحادي، الجدول رقم (11) يوضح ذلك:

الجدول (11) نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية.

| مصدر التباين<br>S.V | مجموع المربعات<br>S.S | درجات الحرية<br>D.F | متوسط المربعات<br>M.S | القيمة<br>القائية<br>F | القيمة الاحتمالية<br>Sig |
|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| بين المجموعات       | 48.231                | 2                   | 24.116                | .092                   | .912                     |
| داخل المجموعات      | 7065.235              | 27                  | 261.675               |                        |                          |
| الكلية              | 7113.467              | 29                  |                       |                        |                          |

يبين الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية، وذلك إستناداً إلى قيم (F) المحسوبة لمتغير الحالة الإجتماعية (0.092)، وقيمتها الاحتمالية التي تساوي (0.912) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية.

**4-8 الفرض الثامن:** (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير سنوات الخبرة).

لحساب الفروق في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، قام الباحث بحساب تحليل التباين الأحادي، الجدول رقم (11) يوضح ذلك:

الجدول (11) نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

| مصدر التباين<br>S.V | مجموع المربعات<br>S.S | درجات الحرية<br>D.F | متوسط المربعات<br>M.S | القيمة<br>الفائية<br>F | القيمة الاحتمالية<br>Sig |
|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| بين المجموعات       | 315.285               | 2                   | 157.642               | .626                   | .542                     |
| داخل المجموعات      | 6798.182              | 27                  | 251.785               |                        |                          |
| الكلية              | 7113.467              | 29                  |                       |                        |                          |

يبين الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، وذلك إستناداً إلى قيم (F) المحسوبة لمتغير سنوات الخبرة (.626)، وقيمتها الاحتمالية التي تساوي (.542) وهي أكبر من مستوى الدلالة (.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

#### مناقشة الفرضية السابعة:

وبالرغم من اعتقاد الباحث ان مستوي التعليم من اهم المتغيرات التي تثر في قدرات الفرد الاستيعابية وطريقة تفكيره وهذا ينعكس بدوره علي المشاعر والمعتقدات والسلوك التي يستهدفها البرنامج الادراي ولقد اظهرت نتائج هذه البحث ان مستوي التعليم لم يكن عائق امام امكانية المسترشدين من الاستفادة من البرنامج الإرشادي ويرى الباحث ان طبيعة الحالة الاجتماعية من المتغيرات الهامة في المجتمع السوداني وخاصة في فئية المعلمات من حيث الابعاد النفسية والاجتماعية فالمعلمة المتزوجة ليست كالعازب من ما لديها من مسؤوليات تجاه اسرتها وبنائها وزوجها ومجتمعها مما يجعلها في مواقف ضاغطة اكثر من غيرها وهذه يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي ومرونته وقدرته علي خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدي معلمات الرياض وان الحالة الاجتماعية لم تؤثر علي فاعلية البرنامج.

#### مناقشة الفرضية الثامنة

اتفقت هد البحث هوي اخمد (207) ودراسة هولاهن ودراسة كو (200) ودراسو نارزو (2005)

ويرى الباحث ان مهنة التعليم من المهن الضاغطة وكل ما زادت سنوات العمل زاد مستوي الضغوط النفسية وبالرغم من اهمية سنوات الخبرة العملية والاثار النفسية والجسدية المترتبة

عليها فإن مرونة وتنوع أساليب البرنامج الإرشادي من التدريب الجسدي والارستخاء والتفريغ الانفعالي ورفع مستوى الاستبصار من مركز قوة الفرد ومهاجمة الافكار السالبة واستبدالها بالافكار والمشاعر الايجابية ورفع مستوى الوعي والتفأؤل وايجاد معنى للحياة وتحقيق اقصي درجات النجاح والاستمتاع بالحياة وهذه اهم محتويات البرنامج الإرشادي التي ساهمت في هذه النتيجة.

# الفصل الخامس

## خاتمة البحث

## الفصل الخامس

### النتائج والتوصيات والمقترحات والمصادر والمراجع

#### الخاتمة:

تناولت البحث فعالية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال بولاية الخرطوم قام الباحث بتصميم البرنامج الي يتناول برنامج لخفض الغوط النفسية وبرنامج تحسين جودة الحياة في برنامج واحد كما يرى بريبان كميبي (200) ان جودة الحياة كدالة لقدرة الفرد علي مواجهة الغوط النفسية والتصدي الايجابي لها وقد تبنى الباحث هذه الراي ومن ثم قام الباحث بتصميم هذه البرنامج مستفيد من الدراسات السابقة في برامج خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة ويرى الباحث ان تعقيدات السلوك الانساني اكبر من ان تعالجها نظرية نفسية واحدة لذلك اختار الباحث الارصاد الانتقائي الي يتحوي علي اهم المهارات الارشادية من كل النظريات حسب الموقف الارشادي والجوانب المستهدفة من الارشاد وهدفت هذه البحث لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدي معلمات رياض الاطفال بولاية الخرطوم محلية جبل اولياء قطاع الازهري.

#### النتائج:

كانت النتائج التي توصلت إليها البحث الحالية كما يلي:

1. أظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بالفعالية.
2. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تتسم بالارتفاع في القياس القبلي.
3. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تتسم بالإنخفاض في القياس القبلي .
4. أن البرنامج الإرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بالفعالية.
5. أن البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم يتسم بالفعالية.
6. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

7. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية.

8. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التطبيق البعدي لمقياس تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

## 2-5 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بالآتي:

1. الاستفادة من هذا البرنامج وتقييمه على كل معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم
2. الأهتمام بالضغوط النفسية وخاصة في مجال التعليم قبل المدرسي والعمل على معالجتها.
3. الاستفادة من البرامج والإرشادي لتحسين كفاءة معلمات الرياض
4. ضرورة أهتمام وزارة التربية والتعليم إدارة التعليم قبل المدرسي بالبرامج الإرشادية لخفض الضغوط النفسية لمعلمات رياض الأطفال.
5. أستخدام البرامج الإرشادية لتحسين جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال.
6. الأهتمام ببرامج الصحة النفسية للمعلمات.
7. الأهتمام بالجوانب النفسية للمعلمات.
8. الأهتمام بالتدريب والتأهيل المستمر للمعلمات في الجوانب الأكاديمية والمعرفية والنفسية والإجتماعية.



## المقترحات للدراسات اللاحقة:

1. إجراء دراسات إرشادية تتناول خفض الضغوط النفسية.
2. تصميم البرامج الإرشادية لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال.
3. تصميم البرامج التدريبية لتنمية الذكاء الإبتكاري للمعلمات.
4. إجراء دراسات إرشادية لخفض درجات الأحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال.
5. برامج إرشادية لتنمية الثقة بالذات لدى معلمات رياض الأطفال.

## 2-5 المصادر والمراجع:

### المصادر والمراجع

1. القرآن الكريم
2. السنة النبوية
3. Cerld corey كتاب النظرية و التطبيق في الارشاد و العلاج النفسي ترجمة د.سامح وديع الطبعة الاولى (2011) الناشر دارالفكر الاردنية الهاشمية
4. حسين: طه عبد العظيم و سلامة عبد العظيم كتاب استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية الطبعة الاولى (2006) الناشر دار الفكر
5. منصورى: مصطفى منصورى كتاب الضغوط النفسية و المدرسية واستراتيجيات مواجهتها الطبعة الاولى (2017) الناشر دار اسامة للنشر و التوزيع
6. جاكوسون: آمون جاكوسون كتاب ادارة الضغوط الطبعة الاولى (2009) الناشر كنوز للنشر و التوزيع
7. سلطان: ابتسام محمود كتاب المائدة الاجتماعية و احداث الحية الضاغطة الطبعة الاولى (2009) الناشر دا الصفاء عمان
8. عثمان: فاروق السيد كتاب القلق و ادارة الضغوط الطبعة الاولى (2001) الناشر دار الفكر العربي القاهرة
9. فيولا واخرون كتاب قائمة الضغوط النفسية للمعلمين الطبعة الثالثة (2005)
10. راتب: أسامة كامل كتاب النشاط البدني و الاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة الطبعة الاولى (2004) الناشر دار الفكر العربي
11. الدورى: سعاد معروف كتاب دراسات في الصحة و الارشاد النفسي الطبعة الاولى (2012) الناشر دار الوفاء للطباعة والنشر الاسكندرية
12. سعيد ووليد ناسو صالح و حسين وليد كتاب الارشاد النفسي الاتجاه المعاصر لادارة السلوك الانساني الطبعة الاولى (2015) الناشر دار غيراء للنشر و التوزيع عمان
13. احمد: سهير كامل كتاب الارشاد النفسي الطبعة لاولى (2000) الناشر مركز الاسكندرية للكتاب
14. البيلاوي و محمد: ايهاب عبد الحميد و اشرف محمد كتاب اساليب الارشاد النفسي الطبعة الاولى (2014) دار الغد عمان
15. الرشيدى: بشير صالح كتاب مقدمة في الارشاد النفسي الطبعة الاولى (2000) الناشر مطبعة الفلاح للنشر و التوزيع الكويت

16. رمضان : احمد السعيد علي كتاب الاسلام و التحليل النفسي عند فرويد الطبعو الاولى (2000) الناشر مكتبة الايمان للنشر و التوزيع المنصورة
17. ابو النصر: مدحت محمد كتاب التدريب الفعال الطبعة الاولى (2016) الناشر المجموعة العربية للتدريب و النشر القاهرة
18. ستورا: بنجمان استورا كتاب الاجهاد اسبابه و علاجه ترجمة انطون الهاشم الناشر بيروت للنشر
19. هيجان: عبد الرحمن بن احمد كتاب ضغوط العمل الطبعة الاولى (2004) الناشر مركز البحوث والدراسات الادارية مكتبة الملك فهد الوطنية
20. جاد: منى محمد علي كتاب مناهج رياض الاطفال الطبعة السابعة (2017) دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة
21. الياس ومرضى: اسماء جرجش و سلوى محمد كتاب مفاهيم اساسية في رياض الاطفال الطبعة الاولى (2016) الناشر دار الاعتصام العلمي عمان الاردن
22. فهمي: عاطف عدلي كتاب معلمة الروضة الطبعة الرابعة (2012) الناشر دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان
23. ابو حلاوة و الشربيني: محمد السعيد و عاطف سعد كتاب علم النفس الايجابي الطبعة الاولى (2016) الناشر عالم الكتاب القاهرة
24. شريف: ليلي شريف رسالة الدكتوراه بعنوان اسالبي مواجهة الضغط النفسي و علاقتها بنمط الشخصية (أ-ب) لدى اطباء الجراحة (القلبية و العصبية و العامة) كلية التربية جامعة دمشق
25. عوض: حسني محمد رسالة دكتوراه: بعنوان مقترح برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعات الفلسطينية (2007) جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا
26. الشعبي: عبده سيف رسالة دكتوراه بعنوان الضغوط النفسية و علاقتها بسمات و ابعاد الشخصية لدى طلبة الجامعات اليمنية (2015) جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا
27. رزق: رفيدة مهدي رسالة دكتوراه بعنوان فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية لدى امهات الاطفال المعانية بالسرطان (2016) جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا.
28. العنزي: امل تركي رسالة ماجستير بعنوان الاحداث الضاغطة و علاقتها بفاعلية الذات (2011)
29. البيرقدار: تنهيد فاضل رسالة ماجستير بعنوان الضغوط النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية (2014)

30. عمور: جميلة بنت عمور رسالة ماجستير بعنوان تقدير الذات وعلاقته باساليب مواجهة المواقف الضاغطة (2010) جامعة وهران رسالة غير منشورة
31. العبدلي: خالد بن عبد الله رسالة ماجستير بعنوان الصلابة النفسية و علاقتها باساليب الضغوط النفسية لدى الطلاب المتفوقين دراسيا بمدرسة مكة المكرمة رسالة غير منشورة (2012)
32. عساكر: سمير احمد رسالة ماجستير بعنوان ضغط العمل بقطاع المصارف بدولة الامارات المتحدة الادارة العامة الرياض (2013)
33. جبالي: صباح جبالي رسالة ماجستير بعنوان الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى امهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون جامعة سطيف رسالة غير منشورة
34. ابوزيد سهير عمر حمد رسالة ماجستير بعنوان الضغوط العمل و علاقته بالاداء المهني لدى معلمي مدارس التعليم البريطاني بولاية الخرطوم جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا
35. الناف: هدي محمود (200) كتاب استراتيجية التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة النار دار الفكر العربي.
36. عبد الحميد وهلال: اسماء صلاح وسميحة فتحي (208) كتاب الغوط النفسية لدي الاطفال دار النر مؤسسة هوريس الدولية.الاسكندرية
37. الفرماوي وعبدالله: حمدي علي ري عبدالله (209) كتاب الغوط النفسية في مجال العمل والحياة دار الصفاء للنر والتوزيع.

1. Benddua, A.(1997) Selef.efficacy.the exercise of control. New York.Freeman
2. .Bendoukha.A(2009) .Burnout et trumatismes psychologi .paris,
3. Maunad L. (2001) introduction to human ressource management .Londan,scott print
4. Bayl.J.D.(1984) .La physiologie du strss .bid.the.14.7.14.
5. Benjamin.S.(1992) .Le sstress, paris,ED.PUF.guessis.je.
6. Ceccaldi,P.et .al.(2000) .le sstress un mal,ED.Etienne Berchignac
7. Cooper CL and payne,R.(1994).,cuses ,copian and consequencrs stress at work, New york
8. Jeammet,PH,medicale, paris,Ed.Masson
9. Pelzer.K.et al (2008) .jop steress.jop. satisfaction and steress medecine,25(3),247.257..
- 10.Selye (1979) .the stress of life vannstrad Rienhold comqany,New York
- 11.Shields, N,(2001) .steress active coping and academic perfomance among .
- 12.Diener E.Suh.(1999) subjectivr well.being. three. decades of progress.pshosuatrics
- 13.Ryff.C. etal.(2006).psychological.well being and ill ....psychosomatics .75.85.95.
- 14.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.
- 15.Taylor .S.j.and. bogdan.R.(1996).Quality.of. life ..washington D.C..
- 16.Busschbach J.P. (2010) .Quality of life assessment. Departmeent of madical psychology and psychothrapy.Oxford uinversity .
17. Kemp.P. (2010).Qualty of life Issues while Aging.while aging with a Disability.University of California.

الملاحق

## ملحق رقم (1)

### مقياس جودة الحياة

تصميم أ.د. محمود عبد الحلیم منسي ود. علي مهدي كاظم، قام الباحث بتقنين المقياس ليتناسب مع البحث.

| م  | الأسئلة   | أبداً | قليل جداً | إلى حد ما | كثيراً جداً |
|--|---|-------|-----------|-----------|-------------|
| <b>بعد جودة الصحة العامة</b>               |   |       |           |           |             |
| 1  | لدي إحساس بالحوية والنشاط.                                  |       |           |           |             |
| 2  | أشعر ببعض الآلام في جسمي.                                   |       |           |           |             |
| 3  | اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً.                    |       |           |           |             |
| 4  | تتكرر إصابتي بنزلة برد.                                     |       |           |           |             |
| 5  | لا أشعر بالغثيان.   |       |           |           |             |
| 6  | أشعر بالإنزاع نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله. |       |           |           |             |
| 7  | أنام جيداً.   |       |           |           |             |
| 8  | أعاني من ضعف في الرؤية.                                     |       |           |           |             |
| 9  | نادرًا ما أصاب بالأمراض                                     |       |           |           |             |
| 10   | كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئاً كبيراً على أسرتي.           |       |           |           |             |
| <b>بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية</b> |   |       |           |           |             |
| 1  | أشعر بأنني قريبة جداً من صديقتي التي تقدم لي الدعم الرئيسي. |       |           |           |             |
| 2  | أشعر بالتباعد بيني وبين والدي.                              |       |           |           |             |
| 3  | أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.                                |       |           |           |             |
| 4  | أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.                            |       |           |           |             |

|                                 |  |  |  |  |    |   |
|---------------------------------|--|--|--|--|----|---|
|                                 |  |  |  |  | 5  | أشعر بأن والداي راضيان عني.               |
|                                 |  |  |  |  | 6  | لدي صديقات مخلصات.                        |
|                                 |  |  |  |  | 7  | علاقاتي بزميلاتي رديئة للغاية.            |
|                                 |  |  |  |  | 8  | لا أحصل على دعم من صديقاتي وجيراني.       |
|                                 |  |  |  |  | 9  | أشعر بالفخر لإنتمائي لأسرتي.              |
|                                 |  |  |  |  | 10 | لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.         |
| <b>بعد الجانب الوجداني:</b>     |  |  |  |  |    |   |
|                                 |  |  |  |  | 1  | أنا فخورة بهدوء أعصابي.                   |
|                                 |  |  |  |  | 2  | أشعر بالحزن بدون سبب واضح.                |
|                                 |  |  |  |  | 3  | أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب |
|                                 |  |  |  |  | 4  | أشعر بأنني عصبية.                         |
|                                 |  |  |  |  | 5  | لا أخاف من المستقبل .                     |
|                                 |  |  |  |  | 6  | أقلق من الموت.                            |
|                                 |  |  |  |  | 7  | من الصعب استثنائي انفعالياً.              |
|                                 |  |  |  |  | 8  | أقلق لتدهور حالتي الصحية.                 |
|                                 |  |  |  |  | 9  | أمتلك القدرة على إتخاذ أي قرار.           |
|                                 |  |  |  |  | 10 | أشعر بالوحدة النفسية.                     |
| <b>بعده جودة الصحة النفسية:</b> |  |  |  |  |    |   |
|                                 |  |  |  |  | 1  | أشعر بأنني متزن انفعالياً.                |
|                                 |  |  |  |  | 2  | أنا عصبية جداً .                          |
|                                 |  |  |  |  | 3  | أستطيع ضبط انفعالاتي.                     |
|                                 |  |  |  |  | 4  | أشعر بالإكتئاب.                           |



|                             |  |  |  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|
|                             |  |  |  |  | 5 أشعر بأنني محبوب من الجميع.                                  |
|                             |  |  |  |  | 6 أنا لست سعيدة.   |
|                             |  |  |  |  | 7 أشعر بالأمن.   |
|                             |  |  |  |  | 8 روعي المعنوية منخفضة.  |
|                             |  |  |  |  | 9 ستطيع الاسترخاء بدون مشكلات.                                 |
|                             |  |  |  |  | 10 أشعر بالقلق.  |
| <b>بعد جودة إدارة الوقت</b> |  |  |  |  |  |
|                             |  |  |  |  | 1 أستمتع بمزاولة الأنشطة الاجتماعية في أوقات فراغي.            |
|                             |  |  |  |  | 2 ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في العمل وواجباتي المنزلية. |
|                             |  |  |  |  | 3 أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.                              |
|                             |  |  |  |  | 4 أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.                             |
|                             |  |  |  |  | 5 أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.                         |
|                             |  |  |  |  | 6 تنظيم الوقت وإدارته صعب للغاية.                              |
|                             |  |  |  |  | 7 لدي الوقت الكافي لتحضير دروس الروضة.                         |
|                             |  |  |  |  | 8 ليس لدي وقت للترويج عن النفس.                                |
|                             |  |  |  |  | 9 أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.                   |
|                             |  |  |  |  | 10 لا يوجد لدي برنامج منظم لتناول الوجبات الغذائية.            |

انتهى المقياس .. نرجو التأكد من الإجابة عن جميع الأسئلة

## ملحق رقم (2)

بسم الله الرحمن الرحيم  
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
كلية التربية - قسم علم النفس

### مقياس الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة

المعلومات الفضليات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،

بين ايديكم مقياسي الضغوط النفسية وجودة الحياة. المطلوب منكن وضع علامة (√) أمام الإجابة التي تناسبكن، وستكون إجابتنكم محل دراسة علمية لذا أرجو شاكراً أن تكون إجاباتكن صادقة ودقيقة.

المعلومات الأولية:

- 1/ الاسم : .....
- 2/ رقم الهاتف: .....
- 3/ العمر: .....
- 4/ المؤهل العلمي: .....
- 5/ الحالة الاجتماعية: .....

## مقياس الضغوط النفسية

إعداد الباحث:

لإعداد هذا المقياس قام الباحث بالإطلاع على مجموعة من مقاييس الضغوط النفسية وأهمها قائمة الضغوط الشخصية إعداد وليام رونتيس William Prentice تعريب أسامة كامل راتب وركز الباحث على الآثار المترتبة على الضغوط (الصحية، الإنفعالية، الأسرية، المهنية، الإقتصادية وضغوط العمل مع الاطفال).

## مقياس الضغوط النفسية

| العبارات                            | أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً |
|-------------------------------------|-------|--------|---------|--------|--------|
| <b>الضغوط الصحية</b>                |       |        |         |        |        |
| 1. أعاني من صداع في رأسي.           |       |        |         |        |        |
| 2. أشعر بألم في بطني.               |       |        |         |        |        |
| 3. أعاني من توتر في جسدي.           |       |        |         |        |        |
| 4. أشعر بالتعب لاقبل مجهود.         |       |        |         |        |        |
| 5. أعاني من اضطرابات في ضغط الدم.   |       |        |         |        |        |
| 6. قلبي يخفق بسرعة.                 |       |        |         |        |        |
| 7. أشعر بالدوار في المواقف الضاغطة. |       |        |         |        |        |
| <b>الانفعالية</b>                   |       |        |         |        |        |
| 1. أغضب بسرعة.                      |       |        |         |        |        |
| 2. أعاني من قلق بدون سبب.           |       |        |         |        |        |
| 3. أعاني من تغلب مزاجي.             |       |        |         |        |        |
| 4. أشعر بالإكتئاب والحزن.           |       |        |         |        |        |

|  |  |  |  |  |                                 |
|--|--|--|--|--|---------------------------------|
|  |  |  |  |  | 5. أبكي عند مواجهة أي ضغط.      |
|  |  |  |  |  | 6. أعاني من صعوبة في التركيز.   |
|  |  |  |  |  | 7. أفقد المتعة والمرح في حياتي. |

| الضغوط الأسرية والاجتماعية: |  |  |  |  |   |
|-----------------------------|--|--|--|--|---|
|                             |  |  |  |  | 1. أشعر بأن علاقتي بأفراد أسرتي مضطربة.           |
|                             |  |  |  |  | 2. أفقد الثقة في التعامل مع الناس.                |
|                             |  |  |  |  | 3. أشعر بالضيق من نقد الآخرين لي.                 |
|                             |  |  |  |  | 4. أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين. |
|                             |  |  |  |  | 5. أضطر للجلوس لوحدي بسبب سوء معاملة الآخرين لي.  |
|                             |  |  |  |  | 6. أجد صعوبة بإقناع الآخرين برأيي.                |
|                             |  |  |  |  | 7. أفقد التعاون مع زملائي.                        |
| الضغوط المهنية:             |  |  |  |  |   |
|                             |  |  |  |  | 1. أشعر بعدم الإنتماء للعمل في رياض الأطفال.      |
|                             |  |  |  |  | 2. لدي الرغبة بترك العمل برياض الأطفال.           |
|                             |  |  |  |  | 3. أشعر بالضيق من كثرة توجيهات مديرة الروضة.      |
|                             |  |  |  |  | 4. أشعر بأن عملي مع الأطفال شاق ومُتعب.           |
|                             |  |  |  |  | 5. أتضايق لعدم عملي بتخصصي الأكاديمي.             |

|                               |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|
|                               |  |  |  |  | 6. أشعر بأن مشكلات العمل تؤثر على حياتي الخاصة.            |
|                               |  |  |  |  | 7. أعاني من ضغوط بسبب عملي في رياض الأطفال.                |
| <b>الضغوط الإقتصادية:</b>     |  |  |  |  |  |
|                               |  |  |  |  | 1. مرتبي لا يكفي منصرفاتي.                                 |
|                               |  |  |  |  | 2. مرتبي لا يلبي احتياجاتي الأسرية.                        |
|                               |  |  |  |  | 3. أتضايق من عدم تغطية راتبي كافة احتياجاتي.               |
|                               |  |  |  |  | 4. أعاني من الضغوط بسبب الفقر.                             |
|                               |  |  |  |  | 5. أعاني من ديون مالية متراكمة.                            |
|                               |  |  |  |  | 6. أشعر بالقلق من عدم قدرتي على سداد ديوني.                |
|                               |  |  |  |  | 7. أشعر بالإحباط بسبب الظروف الإقتصادية التي أمر بها.      |
| <b>ضغوط العمل مع الأطفال:</b> |  |  |  |  |  |
|                               |  |  |  |  | 1. يزعجني كثرة الأطفال داخل الروضة.                        |
|                               |  |  |  |  | 2. أعاني في التعامل مع مشكلات الأطفال السلوكية.            |
|                               |  |  |  |  | 3. أعاني من نقص معلومات التربية عن الأطفال.                |
|                               |  |  |  |  | 4. أفتقد للدورات التدريبية المساندة في مجال تربية الأطفال. |
|                               |  |  |  |  | 5. أعاني من التعامل مع الأسرة بخصوص مشكلات أطفالهم.        |
|                               |  |  |  |  | 6. أستمتع بالعمل مع الأطفال.                               |
|                               |  |  |  |  | 7. أعاني من ضغوط نفسية بسبب عملي مع الأطفال.               |

### ملحق رقم (3)

#### تنفيذ البرنامج الإرشادي الفترة من

#### الجلسة الأولى (التمهيدية):

| الأهداف                                       | دور المرشد والمسترشد   | القنيات            |
|---|--|--------------------|
| بناء العلاقة الإرشادية                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>يعرف المرشد عن نفسه وأبعاد وأهداف البرنامج الإرشادي .</li> <li>يقوم كل مسترشد بتعريف عن نفسه وهو اياته وأهتماماته، مما يغي (كسر حاجز الجليد) بين أفراد المجموعة وأشاعة أجواء من المرح والسرور بين المجموعة .</li> </ul>   | المحاضرة           |
| تحديد أهداف البرنامج الإرشادي                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>يشرح المرشد الهدف العام للبرنامج الإرشادي ويوضح إن لكل جلسة أهداف خاصة لتحقيق الهدف العام في ختام البرنامج .</li> <li>يشرح المرشد القواعد العامة للبرنامج والضوابط التي توي لنجاح البرنامج .</li> <li>وشرح المرشد الهدف العام للبرنامج الإرشادي وهو خفض الضغوط لنفسية وتحسين جودة الحياة .</li> </ul>   | المناقشة<br>الحوار |
| تحديد القواعد الضابطة لعمل المجموعة الإرشادية | <ul style="list-style-type: none"> <li>التقيد بمواعيد الجلسات .</li> <li>التفاعل الإيجابي بين المجموعة والمرشد لتحقيق أهداف الجلسات .</li> <li>إحترام آراء المسترشدين .</li> <li>إحترام خصوصية كل مشارك .</li> <li>الإهتمام بالواجبات المنزلية والتعامل معها بإيجابية لأهميتها في إنجاح البرنامج الإرشادي .</li> <li>الإهتمام بالتدريب على المهارات في أثناء الجلسات والواجب المنزلي.</li> </ul> | ملف التدريب اليومي |
| إعداد ملف التدريب اليومي                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>يوزع المرشد ملف التدريب اليومي ويطلب منهم الإحتفاظ به وتدوين ملاحظاتهم عليه، وعدد جلسات البرنامج ومواعيدها.</li> </ul>  |                    |
| الختام  | <ul style="list-style-type: none"> <li>يختم المرشد الجلسة بشكر المسترشدين وحسن تعاونهم وحضورهم الجلسات الإرشادية ويذكرهم بالقواعد التي تم الأنفاق عليها.</li> </ul>  |                    |

الجلسة الثانية (الضغوط النفسية):

| الأهداف                       | دور المرشد والمسترشد   | القنيات            |
|-------------------------------|--|--------------------|
| تعريف مفهوم الضغوط النفسية    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• شرح المرشد مفهوم الضغوط النفسية ن حيث التعريف لغة وإصطلاحا والتعرف على الضغط النفسي.</li> </ul>   | المحاضرة<br>الحوار |
| تعريف النظريات المفسرة للضغوط | <ul style="list-style-type: none"> <li>• وتناول المرشد عدد من النظريات المفسرة للضغوط ورأى العلماء وتفسيرهم للضغوط من وجهة نظرهم .</li> </ul>  | محاضرة             |
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• دور المسترشدين</li> <li>• يقوم المسترشدين بوصف أعراض الضغوط النفسية التي يمرون بها من خلال خبراتهم الحياتية .</li> <li>• ثم يصنف المسترشدين مظاهر الضغوط النفسية.</li> <li>• ويشرح المرشد أن الضغط النفسي عبارة عن عملية تراكمية تبدأ بإشارات بسيطة تتمثل في المشاعر السالبة نحو العمل، وتنتهي بعجز شديد وفاعلية منخفضة واو ترك العمل.</li> </ul> | الحوار<br>المناقشة |
| تقديم الواجب المنزلي          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقدم المرشد الواجب المنزلي المتمثل بقائمة مظاهر الضغوط النفسية لديهم.</li> </ul>  |                    |

الجلسة الثالثة (آثار الضغوط النفسية):

| القنيات   | دور المرشد والمسترشد  | الأهداف   |
|---|---|---|
| المحاضرة<br>الحوار  | -   | تعريف المشاركين بالآثار المترتبة على الضغوط النفسية   |
| المناقشة  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• قدم المرشد محاضرة عن الآثار النفسية للضغوط النفسية والآثار الإنفعالية، والآثار المعرفية، والأسرية، والإجتماعية وأنعكاس ذلك على الحالة النفسية للفرد .</li> <li>• وأشار المرشد إلى أنه مع أستممرار وشدة الضغوط النفسية وتراكمها دون تدخل إرشادي يستسلم الفرد لهذه المظاهر السلبية وتتراجع مقاومته وتظهر عليه معظم الأعراض الإكلينيكية المميزة للاحتراق التوسعي .</li> <li>• ثم يشرح المرشد أهم البرامج الإرشادية في خفض الضغوط النفسية .</li> </ul> | زيادة دافعية المسترشدين للتفاعل الإيجابي مع البرنامج من خلال التعرف على الآثار السالبة للضغوط النفسية |
| تعزيز<br>الاتجاهات<br>الإيجابية نحو<br>العملية<br>الإرشادية | <ul style="list-style-type: none"> <li>• المناقشة الفعالة من المسترشدسن والتغذية الراجعة .</li> </ul>   | الختام  |



الجلسة الرابعة (مصادر الضغوط النفسية):

| الأهداف  | دور المرشد والمسترشد   | التقنيات                       |
|--|--|--------------------------------|
| التعرف على أسباب الضغوط النفسية لدى المسترشدين | -  | الحوار<br>المناقشة<br>الحررة   |
| التعرف على أسباب الضغوط النفسية لدى المسترشدين | • يبدأ المسترشدون بتعريف أسباب الضغوط لديهم، وآثارها المترتبة عليها والتفريغ الإنفعالي من خلال التعبير عن الذات المعاناة التعديدية لديهم، وإن الجميع لديهم خبرات مؤلمة وأن تبادل الخبرات يساهم في التخلص منها. |                                |
| التدريب على التفريغ الإنفعالي                  | • من خلال العملية الإرشادية قدم المرشد شرح لعملية التفريغ الإنفعالي للمسترشدون وأتاحت الفرصة للتعبير عن الذات بحرية وإحترام خصوصية الفرد في جلسة جماعية وجلسات فردية.  | إرشاد<br>إجتماعي<br>إرشاد فردي |
| الختام   | • شكر المرشد المجموعة على التعاون الفعال وقدم الواجب المنزلي، التدريب على التفريغ الإنفعالي.   |                                |

الجلسة الخامسة (إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية):

الجلسة السادسة (إعادة البناء المعرفي):

| الأهداف  | دور المرشد والمسترشد   | القنيات  |
|--|--|--|
| تعريف المشاركين بمفهوم مواجهة الضغوط النفسية                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• شرح المرشد إستراتيجية مواجهة الضغوط بأنها عملية شعورية واعية يقوم بها الفرد إنطلاقاً من تحليل الموقف الضاغط وتتكون الإستجابات نتيجة لإدراك الموقف وتقييمه .</li> </ul>  | الحوار   |
| تدريب المشاركين على مهارات مواجهة الضغوط النفسية                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• وأن الإستراتيجيات هي إستجابات معرفية وسلوكية يقوم بها الفرد في تعامله مع مواقف الحياة الضاغطة، وقد تكون هذه الإستجابات إيجابية تجعله يتحكم في الموقف الضاغط، أو تكون سلبية لها أثر سالب على صحته النفسية والجسمية وعلى تكيفه مع محيطه العملي والإجتماعي.</li> <li>• وشرح المرشد إستراتيجية بيرلان وسكولار، وهي مجموعة من الأنشطة يمارسها الفرد لتجنب أضرار الضغوط وهي:</li> <li>• محاولات لتغيير الموقف وذلك بالقضاء على مصادر الضغوط.</li> <li>• تغيير مفهوم الضغوط وأختزال مفعول الحدث.</li> <li>• التحكم في المشاعر الإنفعالية ومشاعر الضيقة.</li> </ul> | المناقشة<br>الحرّة                             |
| تدريب المسترشدين على إستخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط في الحياة اليومية | <ul style="list-style-type: none"> <li>• دور المسترشدين : إستخدام إستراتيجيات مواجهة الضغط في الحياة اليومية والمشاركة الفعالة في التعامل مع الضغوط مميزة الإستراتيجيات</li> </ul>   | إستخدام هذه الإستراتيجيات من قبل بعض المشاركين |
| ختام الجلسة  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• الواجب المنزلي: التدريب على إستخدام هذه الإستراتيجيات في الحياة.</li> </ul>   |  |

| القنيات                             | دور المرشد والمسترشد   | الأهداف  |
|-------------------------------------|--|--|
| المحاضرة<br>الحوار<br>المناقشة      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يبين المرشد أن الموقف الضاغط بشكل عام هو مزيج من الأفكار التي تتدفق في ذهن الفرد دون إن يشعر بها في كثير من الأحيان والتي تسفر عن أنفعال محدد ينتج عنه سلوكا مرتكزا على تحليل الفرد لنوع المنبه الخارجي من خلال بنيته المعرفية، ويطلب منهم طرح أمثلتهم الخاصة المستمدة من خبراتهم الشخصية.</li> <li>• يشارك الجميع في ذكر أكبر عدد من المشاعر السالبة التي يخبرونها أو سمعوا عنها.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد الأفكار والمشاعر والمعتقدات السالبة.</li> <li>• تعريف المسترشدين بالآثار السالبة لهذه الأفكار والمشاعر والمعتقدات السالبة على الصحة.</li> </ul> |
| التدريب<br>على التفريغ<br>الإنفعالي | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يحدد المرشد الأفكار السالبة الهادمة للذات والتي تتوافق في معظم الأحيان مع المشاعر السالبة، والتي تساهم في السلوك الغير مرغوب فيه والأفكار التلقائية الإيجابية المتوافقة والمقبولة.</li> </ul>   | التدريب على فنية مراقبة الحوار الذاتي الداخلي  |
|                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقدم المرشد الواجب المنزلي، وهو جدول يطلب من المشاركين تسجيل موقفين عند درجة المشاعر والأفكار التي تدفقت معه، وأهم الأفكار التلقائية التي تدفقت في ذهن الفرد في كل موقف، ثم يلخص المرشد ماتم من التدريب عليه خلال الجلسة ويشكر المشاركين على حسن التعاون والمشاركة.</li> </ul>  | الختام   |

الجلسة السابعة (إعادة البناء المعرفي والتدريب على الإسترخاء):

| الأهداف   | دور المرشد والمسترشد   | الفنيات                                       |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>إعادة تشكيل البنية المعرفية</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>التعرف على المخططات المعرفية الراسخة في الفرد ومكوناتها (الأفكار الجوهرية والتلقائية).</li> <li>المشاركة في إسترجاع أهم الأفكار المشوهة معرفياً قائمة بكل الأفكار المشوهة.</li> <li>تقديم قائمة الأفكار المشوهة والتي عادة ما يستخدمها الفرد عندما يجابه موقفاً ضاغظاً، ويطلب من المشاركين إستخلاص بعض المواقف التي جابهت المشاركين في خبرتهم العملية.</li> <li>والتدريب على دحض الأفكار المشوهة بإستخدام السجل اليومي للأفكار المشوهة.</li> </ul>  | <p>المحاضرة</p> <p>الحوار</p> <p>المناقشة</p> |
| <p>التدريب على الإسترخاء كإستراتيجية لمواجهة الضغوط</p>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>يقوم المرشد بشرح مفهوم الإسترخاء وأهميته وان الإسترخاء يعني أنسحاب الفرد مؤقتاً وتمعناً من النشاط (بدني - أو ذهني) بما يسمح له إعادة والإستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء بدنية أو عقلية أو أنفعالية.</li> <li>وأن الإسترخاء وحالة من الصفاء الذهني وغياب الأفكار السلبية فضلاً عن الشعور بالسعادة.</li> <li>وأن الإسترخاء من المهارات المهمة لمواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني والتفكير الفاعل.</li> <li>وإن التدريب على التنفس الصحيح هو المدخل الأساس للإسترخاء.</li> </ul> | <p>المشاركة العملية التدريب العلمي</p>        |
| الختام  | <ul style="list-style-type: none"> <li>يشكر المرشد المشاركين ويقدم الواجب لمنزلي قائمة الأفكار المشوهة والمشاعر السالبة.</li> <li>والتدريب على النفس الصحيح والإسترخاء.</li> </ul>   |   |

## الجلسة الثامنة (جودة الحياة):

| الأهداف  | دور المرشد والمسترشد  | القنيات                                       |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعريف المشاركين بمفهوم جودة الحياة.</li> <li>• تعريف المشاركين بنظريات جودة الحياة</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقدم المرشد شرح لمفهوم جودة الحياة وأن جودة الحياة ببساطة شديدة هي تقويم الشخص لرد فعله للحياة سواء تجسد في الرضا عن الحياة ( التقويمات المعرفية) أو الوجدان ( رد الفعل الإنفعالي المستمر ) بطروف الحياة ولمدى توافر فرص إشباع وتحقيق الحاجات .</li> <li>• وأن تعريف منظمة الصحة العالمية يشير إلى إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته وقيمه وأهتماماته المتعلقة بصحته البدنية وحالته النفسية ومستوى استقلاليته وعلاقته الإجتماعية، وأعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة.</li> </ul> <p>صفة عامة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• وبهذا المعنى تشير جودة الحياة إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته.</li> <li>• وإن مفهوم جودة الحياة مرتبط بثلاثة مكونات هي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة.</li> <li>• القدرة على رعاية الذات والإلتام والوفاء بالأدوار الإجتماعية.</li> <li>• القدرة على الإستفادة من المصادر الشبه المتاحة.</li> </ul> </li> </ul> <p>وقدم المرشد شرح عن الإتجاهات والنظريات المستخدمة في وصف وتفسير جودة الحياة، منها : الفلسفي، والإجتماعي، والطبي، والنفسي.</p> <p>وأن مصطلح جودة الحياة من المصطلحات الحديثة، وافي مجال علم النفس، والذي يمثل بؤرة أهتمام علم النفس الإيجابي.</p> <p>ويعرف بأنه العلم الذي يدرس كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في برائن الإضطرابات النفسية والسلوكية، ودراسة كل العوامل التي من شأنها تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش.</p> | <p>المحاضرة</p> <p>الحوار</p> <p>المناقشة</p> |
| الختام   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يشكر المرشد المشاركين على التعاون.</li> <li>• والواجب المنزلي عبارة عن مفهوم جودة الحياة من وجهة نظر المشاركين.</li> </ul>   | <p>الواجب المنزلي</p>                         |

الجلسة التاسعة (جودة الحياة من منظور إسلامي):

| الأهداف  | دور المرشد والمسترشد  | القتيات                                       |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعريف مفهوم جودة الحياة من منظور المنهج الإسلامي .</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• شرح المرشد جودة الحياة، الحياة الطيبة من منظور الإسلامي والمكون الإيماني بالله والرسُل واليوم الآخر والقضاء والقدر .</li> <li>• وإن الحياة الطيبة تكون بالإيمان الصادق والعمل الصالح.</li> <li>• وإن جوهر الحياة أهداف وغايات يسعى الفرد لتحقيقها.</li> <li>• وإن للفرد المسلم رسالة ومعنى جوهرى لحياته فهو يعيش من أجلها إرضاء لله ورسوله.</li> <li>• وإن التقوى والإتقان والإحسان أساس النجاح.</li> <li>• وإن لاتسامح مع الذات والآخرين قيمة إيمانية.</li> <li>• وأن التغيير للفرد يبدأ من الداخل، تغيير الأفكار والمشاعر والمعتقدات السالبة.</li> <li>• وإن الإسلام يدعو للشخصية الإيجابية الفعالة في المجتمع التي تسعى للعمل الصالح في المجتمع.</li> </ul> | <p>المحاضرة</p> <p>الحوار</p> <p>المناقشة</p> |
| الختام   |   | الواجب المنزلي                                |

## الجلسة العاشرة (مفهوم الذات):

| الأهداف   | دور المرشد والمسترشد   | التقنيات |
|---|--|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>تعريف المشاركين بمفهوم الذات.</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>قدم المرشد تعريف لمفهوم الذات، وإن مفهوم الذات هي مجموعة العاقدات والأفكار بخصوص النفس بصورة عامة يجسد مفهوم الذات الإيجابية عن السؤال من أنا.</li> <li>وإن إدراك الذات يشير إلى تعريف درجة معرفة الذات وهو مستمر وقابل للتطبيق على اتجاهات وسلوكيات الفرد وتصرفاته.</li> </ul>   |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>تعريف المشاركين بالآثار السالبة لأنخفاض تقدير الذات أو تقييم الذات.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>تقدير الذات هو تقييم الفرد لثقة وهو مفهوم تقديري وخاضع للآراء، وشعور الفرد بالإحترام والقيمة والكفاءة، ويشمل قناعات الفرد حول نفسه بالإضافة إلى الحالات الشعورية، مثل الإنتصار واليأس والفخر والخجل.</li> <li>وإن تقدير الذات هو التقييم الإيجابي أو السلبي للذات وكيف تشعر حيالها.</li> </ul>  |          |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>وشرح المرشد مفهوم الحيوية الذاتية وأنها النقيض المنطقي لمتلازمة الوهن أو الأعباء النفسي وهي حالة مرضية يشعر معها الفرد بأنهيار قدرته على المقاومة وتدني وفتور الهمة، وعدم الرقبة والإرشادة، وعدم القدرة على تحمل المسؤوليات والتردد، الهروب من المشكلات وحلها والعزوف عن مباحج الحياة ومنعها.</li> <li>ماهي الحيوية الذاتية</li> <li>يعرف قاموس أكسفورد مصطلح الحيوية الذاتية بأنه "حالة من الشعور بالقوة والنشاط، قوة دافعة باتجاه الأستمرار في الحياة بهمة وفعالية.</li> <li>وإن كلمة حيوية تعنى النشاط والقدرة على الحياة، وإن الحيوية ذاتية هي حالة وليست سمة وهي حالة يجدها الإنسان في مواقف وظروف معينة.</li> <li>مفهوم وأبعاد الحيوية يشير إلى حالة (إمتلاك الشخص لمقومات الخمس للحياة والأقبال عليها بهمة وفعالية بلاتجاه الأندفاع الإيجابي نحو الأثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى قيمة في الحياة.</li> </ul> |          |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>الحيوية البدنية- الصحة البدنية: وهي تجسد لحالة الصحية والعافية الممدة للشخص بالطاقة والحيوية لإنجاز المهام والأنشطة بهمة ونشاط.</li> </ul>  |          |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>الحيوية الذهنية (اللباقة العقلية): وهي إمتلاك الفرد للقدرات الذهنية، الطاقة الذهنية تمكنه من التفكير المتزن الهادئ، وحل المشكلات.</li> </ul>  |          |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• الحيوية الإنفعالية (الباقية الإنفعالية): وهي دالة لممدى نضج الشخص أنفعالياً، وهي القدرة على ضبط التنظيم الإنفعالي مع الشعور بالرضا العام.</li> </ul>  |  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• وتتضمن الحيوية الذاتية عدة مؤشرات هي: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ الشعور بالسعادة والإستمتاع بالحياة.</li> <li>✓ أملاك هدف واضح في الحياة.</li> <li>✓ الشعور بالأمل في المستقبل.</li> <li>✓ الشعور بتقبل الذات.</li> <li>✓ انخفاض مؤشر الشعور بالقلق.</li> </ul> </li> </ul>   |  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• الحيوية الإجتماعية: هي التفاعل الإيجابي الفعال في المجتمع، وترتبط الحيوية الإجتماعية بما يسميه الطاقة الروحية.</li> </ul>   |  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• الحيوية الروحية: ويقصد بها قدرة الفرد على التعلق بكل ما هو خير وجدير بالقيمة والتقدير في العالم والكون. وتشتمل الحيوية الروحية في الإندفاع النشاط الإيجابي من قبل الفرد لتأصيل قيم الحق والخير والجمال والتجويد السلوكي لحياة الآخرين في إطار القيم الروحية العليا المرتبطة ب.. الإعتقاد مع الشعور بالطمأنينة والصفاء والسكينة العامة.</li> </ul>   |  |
|  | <p>تنمية الحيوية الذاتية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ أفعّل ما تود فعله، لاما تجبر على فعله.</li> <li>✓ خذ قسطاً وافراً من النوم.</li> <li>✓ تناول إفطار متكاملًا لتشعر بالحيوية طوال اليوم.</li> <li>✓ مارس وعلى نحو يومي رياضة تميل إليها.</li> <li>✓ إنطلق إلى مهامك اليومية مبكراً وأندمج في إطارها وفق لأجبنده ترتيب أولويات واضحة.</li> <li>✓ حدد ما تحب فعله وأجعل له وقت في أجندة مهامك اليومية.</li> </ul> |  |



الجلسة الحادية عشر (تحسين جودة الحياة):

| الأهداف           | دور المرشد والمسترشد  | القنيات  |
|-------------------|---|--|
| تحسين جودة الحياة | <ul style="list-style-type: none"> <li>• المرشد تدريب المسترشدين على فنيات ومهارات الإتزان الإنفعالي</li> <li>• رفع مستوى الوعي وذلك من خلال التدريب على التفكير الإيجابي والتفاؤل ووضع خطط وأهداف للحياة ويجاد معنى للحياة وغايات ورسالة يسعى إليها الفرد لتحقيقها من خلال التخطيط السليم ووضع الخطط الإستراتيجية المستقبلية وحسن إدارة الوقت والسعادة والإستمتاع بالحياة</li> </ul> | <p>المحاضرة</p> <p>التعزيز</p> <p>الإيجابي</p> |
| الختام            | القياس العدي وشكر المسترشدين على حسن التعاون  |  |

## ملحق رقم (4) المحكمين

// السادة محكمو البرنامج الإرشادي ومقياس الضغوط النفسية وجودة الحياة

| الاسم                    | الدرجة العلمية | الجامعة                           |
|--------------------------|----------------|-----------------------------------|
| أ.د. نجدة محمد عبدالرحيم | بروفسير        | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا |
| د. عبدالرزاق البوني      | أستاذ مشارك    | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا |
| د. نصرالدين أحمد         | أستاذ مشارك    | جامعة أفريقيا                     |
| د. صديق محمد أحمد        | أستاذ مشارك    | جامعة النيلين                     |
| د. حسن الشريف            | أستاذ مساعد    | جامعة النيلين                     |

## استمارة تقييم

فعالية برنامج ارادي لخف الغوط النفسية وتحسين جودة الحياة

تاريخ البرنامج 7—2020 الي 22-2-2020

ع علامة علي الاجابة المناسبة

السوال الاول

1- كيف يمكنك الحكم علي مستوى الجودة الي حصلت عليو من البرامج الإرشادي؟

ممتاز ( ) جيد جدا ( ) جيد ( ) مقبول ( )

2- ماهي درجة استفادتك من البرنامج؟

ممتاز ( ) جيد جدا ( ) جيد ( ) مقبول ( )

3- ما هي كل هذه الاستفادة؟

معلومات ( ) اتجاهات ( ) سلوكيات ( ) مهارات ( ) اخلاقيات ( )

اخره حدد.....

4- هل غطي البرنامج الإرشادي الموعات المطلوبة ؟

نعم ( ) الي حد ما ( ) لا ( )

5- هل اتاح البرنامج فرصة كافية للنقا ؟

نعم ( ) الي حد ما ( ) لا ( )

6- ما رثيك في اساليب المرد التي استخدمها؟

ممتاز ( ) جيد جدا ( ) جيد ( ) مقبول ( )

7- ماهو رايك في الوسائل والادوات المستخدمة في البرنامج؟

ممتاز ( ) جيد جدا ( ) جيد ( ) مقبول ( )

8- هل كان اداء المرد في البرنامج ؟

ممتاز ( ) جيد جدا ( ) جيد ( ) مقبول ( )