

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات

نهال حمدان حميد الهاشمي*

ناصر سيد جمعة عبد الرشيد

مصلح مسلم مصطفى المجالي**

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات المعينات للعمل بمدارس محافظة ظفار وهن من محافظات أخرى، تكونت عينة الدراسة التجريبية من (20) معلمة من الحاصلات على درجات متدنية على مقياس مستوى جودة الحياة النفسية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، بواقع (10) معلمات لكل مجموعة، تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة. وقد استخدم الباحثون مقياس جودة الحياة النفسية من إعداد (Ryff et al., 2006) ترجمة عبد الوارث ومحمد (Abdelwareth & Mohammed, 2009)، وبرنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي إعداد الباحثين. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، وأيضاً وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية لصالح القياس البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات من خارج المحافظة، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق غير دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة النفسية، وهذا ما يدل على استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي.

الكلمات الدالة: برنامج إرشادي، الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، جودة الحياة النفسية، المعلمات المغتربات عن مكان الإقامة.

* كلية الآداب والعلوم التطبيقية، جامعة ظفار، سلطنة عُمان. ** جامعة مؤتة - المملكة العربية الهاشمية.

تاريخ تقديم البحث: 2020/7/11 م. تاريخ قبول البحث: 2020/9/3 م.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2021 م.

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

Effectiveness of a Rational Emotive Behavioral Counseling Program in Improving Psychological Quality of Life among Expatriate Female Teachers

**Nehal Hemdan Humeed Alhashmi
Nasser Said GImaa Abdelrasheed
Mosleh Musallam Moustafa Al Majali**

Abstract

The present study aimed to investigate the effectiveness of a rational emotional behavioural counselling program in improving the psychological quality of life for female teachers who are working in Dhofar Governorate schools and they are from outside it. The sample of the study consisted of (20) female teachers who obtained the lowest scores on the psychological quality of a life questionnaire, then they were divided randomly into two equivalent groups (experimental group and control group) each of which includes (10) female teachers, and then the program was applied on the experimental group without the control group to improve their psychological quality of life. The researchers used the psychological quality of life questionnaire prepared by (Ryff et al., 2006) translated by Abdelwareth and Mohammed (2009), and a rational emotive behavioural counselling program prepared by the researchers.

The study results found that there were statistically significant differences at the level of (0.01) between the mean rank scores of the experimental group in the pre-test and post-test on the questionnaire in favour of the post-test. There were statistically significant differences at the level of (0.01) between the mean rank scores of the experimental group and the control group in the post-test on the questionnaire in favour of the experimental group. These results indicated the effectiveness of the counselling program in improving the psychological quality of life of Omani female teachers. The results also indicated that there were no statistically significant differences at the level of (0.05) between the mean rank scores of the experimental group in the post-test and the follow-up test on the psychological quality of the life questionnaire. This demonstrated the continuity effectiveness of the counselling program in improving the psychological quality of life of Omani female teachers working in basic education schools in Dhofar governorate.

KeyWords: Counselling Program, Rational Emotive Behavioural Counselling, Psychological Quality of Life, Basic Education Female Teachers, Dhofar Governorate

مقدمة الدراسة:

يعتبر الاهتمام بالأبعاد النفسية في شخصية المعلم أمر بالغ الأهمية، لكونه عنصراً هاماً من عناصر العملية التربوية، وأعدادة وتأهيلة من الناحية النفسية لا يقل أهمية عن أعداده معرفياً ومهارياً، لما لذلك من انعكاسات إيجابية في الارتقاء والنهوض بالعملية التربوية وتحسين مخرجاتها التعليمية، وجودة الحياة النفسية أحد أهم هذه المكونات التي يجب الاهتمام بها لدى المعلمين لتمكينهم من التحرر من المشاعر السلبية والنظرة التشاؤمية للحياة، وتعزيز قدراتهم على استثمار طاقاتهم النفسية بما يحقق تكيفهم واستقرارهم وأدائهم لأدوارهم المختلفة في الحياة المعاصرة وتحدياتها المهنية والاجتماعية والاقتصادية المختلفة.

ويرى (Deniz, Avşaroglu, Deniz, & Bek, 2010) بأن الاهتمام بالمعلم وإعداده وتأهيله وتدريبه يُعد من المهمات الرئيسية التي تقع على عاتق المؤسسات التربوية والتعليمية، ليقوم بدوره الإصلاحي والتجديدي في العملية التربوية، وأن هذا الاهتمام يجب ألا يقتصر فقط على الإعداد العلمي والأكاديمي والتدريبي والفني، دون الاهتمام بالجوانب الإنسانية والنفسية التي تراعي حاجاته ورغباته وظروف حياته المهنية والأسرية، ومدى رضاه وقناعته بحياته وعمله التدريسي، مما يساهم في تعزيز مستوى شعوره بالرضى وجودة الحياة لديه.

ويضيف (Bar-On, 2005) أن مهنة التدريس من أكثر المهن التي تتطوي على كثير من الضغوط والأعباء والمتطلبات وكثرة المسؤوليات، التي تعيق المعلم في كثير من الأحيان عن أداء دوره المتوقع وتحقيق طموحه ورغباته، ولعل أهم هذه الضغوط والعوائق، هو تحديد أماكن عملهم في مناطق بعيدة عن مناطق سكنهم الأصلي، مما يزيد من التحديات والأعباء النفسية والجسدية والمالية والاجتماعية والأسرية لهم، خاصة بالنسبة للمعلمات، وهذا ما ينعكس بشكل أو بآخر على كثير من الأبعاد النفسية لدى المعلمة المغتربة بما فيها شعورها بجودة الحياة.

ويتفق ذلك مع ما وضعه بو حارة (Bou-Harra, 2012) من أن العمل في حالة البعد عن الأسرة يترتب عليه العديد من الآثار السلبية، أبرزها ضعف جودة الحياة عامة، لا سيما جودة الحياة النفسية، المتمثلة في قلة الدافعية واللامبالاة والتشاؤم وعدم القدرة على الإبداع والابتكار والقيام بالواجبات بألية تفتقر إلى الاندماج الوجداني. ويؤكد على ذلك أيضاً كل من (Platsidou & Agalotis, 2008) و (Kasyoki, 1997) حيث أشارا إلى أن تعرض المعلمين للضغوط النفسية والمهنية المستمرة الناجمة عن العمل في أماكن بعيدة عن إقامتهم

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

الأصلية، إلى جانب زيادة حجم العمل عن الحد المعقول وانخفاض الدعم المادي والمعنوي لهم، قد يؤدي إلى إصابة المعلم بالاحتراق النفسي، وتفكك وفتور العلاقات والفصام الأسري، والشعور بحالة اللامعنى والعجز، وعدم تحمل المسؤولية، وزيادة في حدة العزلة الاجتماعية والاعترا ب عن الذات، وغيرها من الاضطرابات، مما يشعره بحالة من عدم الارتباط والانتماء بالواقع الذي يتعامل معه ويعيشه، مما يجعله فريسة سهلة للوقوع في حالة من التوحد النفسي، التي تنعكس على جودة الحياة النفسية لديه.

من هنا تبرز أهمية قيام الباحثين في المجالات الإرشادية والنفسية بالاهتمام بالمعلم المغترب عن مكان إقامته ودراسة المعطيات والمتغيرات المرتبطة به وبظروف حياته المهنية والأسرية والنفسية، ومستوى رضاه وقناعته عن ظروف حياته؛ حيث أشار (Jones, 2006) إلى أهمية وفاعلية الرضا والقناعة لدى المعلم، في التنبؤ بالإنجاز والابتكار والإبداع في العمل، وارتفاع مستوى القيام بالواجبات والأدوار الوظيفية المطلوبة منه، إضافة إلى أهميته في التأثير على شخصية الفرد وتقبله وتكيفة، وقدرته على بناء العلاقات المهنية الناجحة في بيئة العمل مما ينعكس بشكل إيجابي على مستوى صحته النفسية، وشعوره بمستوى مناسب من جودة الحياة النفسية.

وتعد جودة الحياة النفسية أحد الأبعاد الهامة لجودة الحياة العامة؛ والتي أشار إليها (Biswas-Diener & Diener, 2006) بأنها تتمثل في الحالة العامة التي يشعر فيها الشخص، ويعتقد من خلالها بأن حياته تسير على ما يرام؛ ويتحدد ذلك من خلال قدرته على تنمية طاقاته النفسية والعقلية، وتعزيز طاقته الإيجابية القائمة على الشعور بالأمل والتفاؤل والسعادة والإنجاز والإبداع وتقبل الذات والتضحية من أجل رفاهية المجتمع، ويضيف إلى ذلك منسي وكاظم (Mansi & Kadhim, 2010) إلى أنها تعبر عن شعور الفرد بالرضا والسعادة لقدرته على إشباع حاجاته من خلال إثراء البيئة التي يعيش بها، ورفي الخدمات التي تقدم له في مختلف المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية.

ولعل جودة الحياة النفسية تعتبر جزء من هذه الحالة العامة والتي عرفها (Stewart-Brown, 2000) بأنها حالة كلية ذاتية توجد داخل الشخص، لتحديث حالة من التوازن بين المشاعر الذاتية الإيجابية والإقبال على الحياة بكل حيوية ونشاط من ناحية، والشعور بالبهجة والسعادة والاهتمام الاجتماعي والثقة في الذات والصراحة مع الآخرين من ناحية أخرى.

كما اعتبرها أبو هاشم (Abu Hashim, 2010) أنها أحد المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي الذي ظهر في نهاية القرن العشرين كأحد العلوم النفسية الحديثة التي سعت إلى الانتقال بمفهوم علم النفس من مجرد الاهتمام بالمشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية العصابية والذهانية إلى الاهتمام بتعزيز الجوانب الإيجابية في الشخصية القائمة على السعادة والأمل والحياة المفعمة بالخير والتفاؤل، من خلال الاهتمام بمكامن القوة في الشخصية وتوظيفها للتخلص من كل المشاعر السلبية لدى الأفراد، وبما ينعكس على الوصول إلى مستوى مناسب من الشعور بجودة الحياة النفسية.

مما سبق تتضح أهمية جودة الحياة النفسية وارتباطها بالعديد من المتغيرات الإيجابية في حياة المعلم، حيث أكدت العديد من الدراسات كدراسة عبد الوارث ومحمد (Abdelwareth & Mohammed, 2009)، ودراسة ناجي (Nagy, 2015) على أن انخفاضها لدى المعلمين ينعكس على الأبعاد الفرعية لجودة الحياة النفسية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، التمكن البيئي، الغرض من الحياة، النمو الشخصي، تدني تقدير الذات، وانخفاض مفهوم الذات والإحساس بعدم الكفاءة الشخصية والجدارة، فاعلية الذات وغيرها من المفاهيم النفسية) وما يترتب على ذلك من إحساس بالاكنتاب والتشاؤم، تجعل الفرد غير قادر على الإحساس بجودة حياته النفسية.

من هنا يرى الباحثون بهذه الدراسة، بأن التحاق العديد من المعلمات العمانيات للعمل خارج المحافظة بعيداً عن مكان سكنهم الأصلي يشكل لهم مصدراً من مصادر الضغوط والتوتر الذي يؤثر على شعورهن بجودة حياة نفسية مناسبة، وقد يواجهن بعض الصعوبات في تقبل الحياة بعيداً عن عوائلهن، لاسيما مع طول فترة البعد، وهذا ما يزيد احتمالية تعرضهن لضعف مستوى جودة الحياة النفسية، وينعكس بشكل مباشر أو غير مباشر على القيام بأدوارهن المهنية بالشكل الصحيح ويعرضهن لكثير من مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية، وهذا ما يستدعي وبيبرر أهمية تناول هذا المفهوم لدى المعلمات المغتربات عن أسرهن لتعزيز قدراتهن على الموازنة بين الصراعات المرتبطة بظروف البعد والعمل، ومتابعة احتياجات الأسرة والأطفال، ومواجهة الضغوط الاجتماعية والأسرية والنفسية الناجمة عن هذه الصراعات.

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

وعليه جاءت هذه الدراسة لتطبيق برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لتحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات القاديات للعمل في مدارس محافظة ظفار، وهن من محافظات أخرى يعيداً عن مكان إقامتهم الأصلية؛ حيث يعتبر الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي لرائده ألبرت أليس (Albert Ellis)، أحد أساليب العلاج المعرفي السلوكي الحديثة، الذي يمكن توظيفه في تغيير أنماط التفكير الخاطئة، المرتبطة بالتعامل مع الأحداث والمثيرات التي تواجه الأفراد، كما يؤكد (Ellis, 1994) فعاليتها في تفسير ومعالجة اضطرابات التوتر المختلفة، من خلال إكساب الفرد المعرفة والمهارة في التفكير، مما يساعده على تنمية قدرته على توجيه الذات، والتحمل، وتقبل عدم اليقين، وتحمل المخاطرة، والإحباط، والمسؤولية الذاتية، ويكسبه المرونة، والعلمية في التفكير والالتزام، كما أشار كل من (Prout & Brown, 2007) إلى فاعلية استخدام الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي مع المعلمين في تخفيف ما يعانون من ضغوط ومشاعر سلبية تجاه العمل والبيئة والأشخاص داخل المدرسة. وظهر ذلك جلياً في العديد من الدراسات والبرامج الإرشادية التي تناولت هذا النوع من الإرشاد؛ حيث أكدت دراسة عبود (Aboud, 2004) على فاعليته في خفض الشعور بالإحباط المهني لدى المعلمين، وأظهرت أيضاً نتائج دراسة العبيداني (Alubaidani, 2015) في خفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات بولاية نزوى بسلطنة عمان.

مما سبق يتضح ارتباطه الوثيق بأبعاد جودة الحياة النفسية، وبالتالي يمكن توظيفه لتحقيق أهداف الدراسة في تنمية وتعزيز أبعاده جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات اللاتي يعملن في مدارس محافظة ظفار وهن من خارجها، وبذلك تحددت مشكلة الدراسة الحالية في انخفاض مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات من خارج المحافظة،

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تركزت اهتمامات علم النفس بشكل عام وعلم النفس الإرشادي بشكل خاص خلال العقود الثلاثة الماضية نحو الاهتمام بتحسين مختلف الجوانب النفسية في الشخصية الإنسانية من خلال التعرف على مواطن القوة في الشخصية وتوظيفها في تحسين وتنمية جوانب الضعف التي تعيق وصول الأفراد إلى مستوى مناسب من الإيجابية والصحة النفسية المناسبة، ولعل خروج المرأة إلى

العمل بشكل عام من المتغيرات التي تؤثر في العديد من الجوانب النفسية لديهن، وخاصة إذا ارتبط ذلك بتحديد عملها في مكان بعيد عن مكان إقامتها الأصلي، مما يضطرها للغياب لفترات طويلة عن الأهل والأسرة، لذا تحددت مشكلة الدراسة الحالية بتأثر مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات التي يتم تعيينهم في محافظات أخرى بعيدة عن أماكن إقامتهم الأصلي، وللتعرف على حجم ومستوى المشكلة اعتمد الباحثون على أكثر من مصدر لتحديدها، وأولها تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (43) معلمة من المعلمات العمانيات المعينات في مدارس محافظة ظفار الواقعة جنوب سلطنة عمان وتبعد حوالي 1000 كم عن العاصمة مسقط، باستخدام مقياس جودة الحياة النفسية من إعداد (Ryff et al., 2006) ترجمة عبد الوارث ومحمد (Abdelwareth & Mohammed, 2009)، حيث ظهر لديهن مستوى منخفض لجودة الحياة النفسية، فكان متوسط الاستجابة 2.47 من (5) كما وجد أن 49.2% لديهن شعور بعدم الاستقرار في الحياة، وأكثر من 20% منهن لديهن شعور بعدم القدرة على التكيف مع البيئة الحالية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

أما المصدر الثاني فتمثل في الخبرة الشخصية في المجال التربوي للباحثين، لكونهم من أعضاء الهيئة التدريسية الذين يتيح لهم طبيعة عملهم ملاحظة ذلك من خلال الإشراف على طلبة التدريب الميداني في المدارس، وخبرة الباحثة الأولى أيضاً كونها من المعلمات المعينات منذ أكثر من ثلاث سنوات ونصف، للعمل بعيداً عن مكان إقامتها، حيث تولد الإحساس والشعور بالمشكلة وأهمية دراستها. كما تم إجراء العديد من المقابلات الشخصية للمقارنة بين آراء المعلمات العمانيات من خارج المحافظة والمعلمات من داخل المحافظة حيث أتضح أن المعلمات من خارج المحافظة يظهر لديهن كثرة التغيب عن المدرسة، والشروود الذهني والإحساس، بالضعف والتذمر وعدم القدرة على الموازنة بين متطلبات العمل في مدارسهن ومتطلبات الأسرة والأبناء، مما يولد لديهن انخفاض الرضا الوظيفي وضعف في مستوى الشعور بجودة الحياة النفسية وغيرها. كما تم أيضاً الرجوع والاستفادة من نتائج وتوصيات عدد من الدراسات المرتبطة، كدراسة ناجي (Nagy, 2015)، ودراسة أبو حماد (Abu Hammad, 2019). التي أشارت إلى تأثير جودة الحياة النفسية وأبعادها الفرعية كتقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والتمكن البيئي، والغرض من الحياة، والنمو الشخصي. والشعور بالإنجاز، بما يواجهه الأفراد من ضغوط في العمل والدراسة

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

وكانت تأثر فئة الإناث أكثر من الذكور، في حين ظهر قصوراً في تناول هذا المفهوم لدى المعلمات المعينات في أماكن بعيدة عن مكان سكنهن في المجتمع العماني بشكل خاص، ففي حدود علم الباحثين لا توجد دراسات في سلطنة عمان تناولت هذه الفئة، سواءً بالدراسات الوصفية أو الدراسات التجريبية، لذا جاءت الدراسة لسد النقص في هذا الجانب من خلال الحالية الإجابة على التساؤل الرئيس ما فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات اللاتي يعملن في مدارس محافظة ظفار وهن من خارجها؟ ويتفرع منه الأسئلة التالية:

1 - هل يختلف مستوى جودة الحياة النفسية لدي معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي)؟

2 - هل يختلف مستوى جودة الحياة النفسية لدي معلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي؟

3 - هل يختلف مستوى جودة الحياة النفسية لدي معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1 - إعداد وتصميم برنامج إرشادي قائم على فنيات النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية، والتعرف على فاعليته في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات اللاتي يعملن في مدارس محافظة ظفار وهن من خارجها.

2- التحقق من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي لتحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات اللاتي يعملن في مدارس محافظة ظفار وهن من خارجها.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في:

الأهمية النظرية:

- 1- قدمت الدراسة أطراً نظرية للعديد من المفاهيم والمتغيرات والأبعاد النفسية التي تعتبر ذات أهمية في حياة الأفراد بشكل عام والمعلمات بشكل خاص.
- 2- قدمت الدراسة أطراً نظرياً لأحد النظريات الإرشادية الهامة المتمثل في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الذي يعتبر من الاتجاهات النظرية الهامة في التعامل مع المشكلات النفسية وتعزيز الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية.
- 3- تعزيز الأدب النظري لمفهوم جودة الحياة النفسية، وأبعادها ونماذجها المختلفة الذي يعتبر من المفاهيم الهامة في تعزيز الصحة النفسية للأفراد، وأحد الغايات التي ينشدها الأفراد في المجتمع.
- 4- تناولت شريحة هامة في المجتمع، تتمثل في معلمات التعليم العام المغتربات عن أماكن عملهم، لتوفير مادة نظرية علمية إثرائية تتعلق بأهم المشكلات التي تواجههم تضاف لرصيد المكتبة العربية بشكل عام والعمانية بشكل خاص، والتي تندر فيها الدراسات السابقة التي تناولت هذه الفئة بحدود علم الباحثين.

الأهمية التطبيقية:

- 1- الانتقال من مجرد دراسة ووصف الظواهر السلوكية والنفسية للمعلمين، إلى التدخل العلاجي من خلال ما سيقدمه البرنامج الإرشادي من إجراءات تطبيقية عملية.
- 2- استفادة القائمين في مراكز تدريب وتأهيل المعلمين، للتخطيط لبرامج تدريبية تعزز من قدراتهم على مواجهة الضغوط المترتبة على طبيعة عملهم.

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

3- لفت نظر القائمين على هذه الفئة من المعلمين لإعادة النظر في أوضاعهم الحياتية واتخاذ بعض الإجراءات للتخفيف من حجم المشكلات والتحديات المرتبطة بطبيعة عملهم في أماكن بعيدة عن أماكن إقامتهم الأصلية.

4- استفادة المعلمات المغتربات عن أماكن إقامتهم عينة الدراسة من الإجراءات التطبيقية للبرنامج الإرشادي الذي تم اعداده وتحكيمة لتعزيز مهاراتهم، وتحسين مستوى جودة الحياة النفسية لديهم مما يساعد على توفير مستوى متناسب من الصحة النفسية لديهم ينعكس إيجابياً على أدائهم.

5- من المؤمل الاستفادة من الدراسة الحالية في تطبيق الإجراءات الإرشادية في بيئات دراسية مماثلة في السلطنة لتحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات.

محددات الدراسة الموضوعية:

اقتصرت الدراسة الحالية على المحددات التالية:

- فنيات ومبادئ وأسس العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي المستخدمة في الجلسات الإرشادية، وجودة الحياة النفسية وأبعادها الفرعية (تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، الحياة الهادفة، النمو الشخصي)

- المعلمات العمانيات اللاتي يعملن في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة ظفار بسلطنة عمان وهن من خارجها.

- تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2018/2019م.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي : Counseling Program

نظرياً: هو "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً للأفراد بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي" (Alkelibia, 2013, 22).

إجرائياً: هو مجموعة من الإجراءات والجلسات الإرشادية المخططة والهادفة التي تقوم على أسس ومبادئ الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لتقديم الخدمات الإرشادية المتنوعة للمعلمات والمغتربات اللاتي يعملن بمدارس محافظة ظفار وهن من خارجها، والتي يتم أعدادها وفق الخطوات والإجراءات والنظريات العلمية لدراسة وتفسير السلوك الإنساني.

العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

Retional Emotional Behavioural Therapy REBT

ورد تعريف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في موسوعة كورسيني (Corsini, 2004) للعلوم السلوكية والنفسية، بأنه نظرية في الشخصية ونظام للعلاج النفسي طوره إليس عام 1950، وهو يركز على دور التوقعات غير الواقعية، والأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد المضطربين، ويركز العلاج باستخدام نموذج ABC على أن الانفعالات ناتجة عن المعرفة، وليست عن الحدث، كما يؤكد REBT على أن العواقب الانفعالية (C) ليست ناتجة عن الحدث المنشط (A)، ولكن ناتجة عن فكرة أو أفكار غير عقلانية (B) عن طبيعة أو معنى الحدث. وأصبح العلاج العقلاني الانفعالي يغطي الاضطرابات النفسية الناتجة عن الأفكار الخاطئة.

البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي:

يعرف إجرائياً على أنه مجموعة من الإجراءات والجلسات الإرشادية المنظمة والمخططة القائمة على فنيات ومبادئ وأسس العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتقديم الخدمات الإرشادية والنفسية، على العينة التجريبية في الدراسة الحالية، والمتمثلة في المعلمات العمانيات اللاتي يعملن في مدارس محافظة ظفار وهن من خارجها، بهدف تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لديهن.

جودة الحياة النفسية: Psychological Quality of Life

الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستوى رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، والإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (Ryff et al., 2006).

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

التعريف الإجرائي:

تقاس بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة في مقياس جودة الحياة النفسية من إعداد (Ryff et al., 2006) ترجمة عبد الوارث ومحمد (Abdelwareth & Mohammed, 2009)، المطبق في الدراسة الحالية والذي يتضمن أبعاد جودة الحياة النفسية؛ وذلك من خلال: تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، الحياة الهادفة، النمو الشخصي.

المعلمات المغتربات:

التعريف الإجرائي: هن المعلمات العمانيات من محافظات أخرى تم تعيينهن في محافظة ظفار للعمل بمدارسها نظراً لنقص الكوادر التربوية فيها.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أ - جودة الحياة النفسية:

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الهامة في الدراسات التربوية والنفسية والإنسانية، لارتباطه بشكل مباشر بمدى تمتع الأفراد في الصحة النفسية والعقلية، وما ينطوي عليه من مؤشرات تدل على شعور الأفراد بالأمل والتفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة، بحيث يعيش الأفراد حياة مفعمة بالنشاط والحيوية والتقبل والاحترام والاستقلال المعرفي، وهذا ما ينعكس بشكل مباشر على مختلف الجوانب الحياتية للأفراد الاجتماعية والمهنية والأسرية وغيرها.

حيث أشار كل من (Saklofske, Austin, Mastoras, Beaton, & Osborne, 2012) إلى أن مفهوم جودة الحياة النفسية يعد من المفاهيم المرتبطة بالاتجاهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي، الذي نادى بالاهتمام بالجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان، وتوظيفها بما يخدم الأفراد في التعامل مع الحياة، وصولاً إلى أفضل المستويات من التكيف والإدراك الحقيقي لواقع الحياة، حيث يعرفه بأنه قدرة الفرد على التقييم الذاتي لنفسه في الجوانب المعرفية والسلوكية والصحية المختلفة، في ضوء ما يدركه من فهم وتقبل لذاته، تشعرة بالقناعة بما يحقق من إنجازات، والشعور بتفهم الواقع والانسجام معه وصولاً لحالة من الطمأنينة والأمن.

في ضوء ما سبق، ولتوضيح الأبعاد المرتبطة بجودة الحياة النفسية موضوع البحث بهذه الدراسة، سيتم استعراض أهم النماذج النظرية المفسرة لها وعلى النحو التالي:

(1) - نموذج العوامل الستة (Ryff, 1989)

أشارت (Ryff, 1989) إلى أن شعور الفرد بجودة الحياة النفسية يعد انعكاس لدرجة شعوره بالسعادة، ويمكن توضيح ذلك من خلال العوامل الستة لجودة الحياة النفسية المتمثلة في الاستقلالية واعتماده الفرد على نفسه في اتخاذ القرارات، التمكن البيئي المتمثل بقدرة الفرد على التأقلم في الظروف البيئية والتحكم بها، التطور الشخصي المتمثل بقدرة الفرد على تطوير وتنمية قدراته بشكل عام، العلاقات الإيجابية مع الآخرين والمتمثلة بقدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين مبنية على الحب والاحترام المتبادل، الهدف من الحياة: المتمثل بقدرة الفرد على تحديد أهدافه وطموحاته في الحياة والعمل والسعي نحو تحقيقها، وأخيراً تقبل الذات المتمثل بقدرة الفرد على تحقيق ذاته واتجاهاته الإيجابية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بجوانبها السلبية والإيجابية.

(2) - نموذج (Evans, 1994)

ينظر نموذج إيفانس لجودة الحياة النفسية نظرة تكاملية، ويتضمن سمات الشخصية وهي سمات داخلية ذاتية، وتضم أبعاداً معرفية وانفعالية، وتتكون من تقدير الذات، التفاؤل، العصابية، الانبساطية، والهناء الشخصي ويتكون من الانفعال الإيجابي أو السلبي والرضا عن الحياة، ويعتبران مكونين معرفيين مصدرهما ذاتي، ومحصلة جودة الحياة النفسية وتتكون من جودة الحياة السلوكية، وتتكون نتيجة لعوامل داخلية (معرفية)، وخارجية (بيئية) المصدر، بالإضافة إلى جودة الحياة المتصلة بالصحة، وتكون داخلية أو خارجية المصدر وتمثل الجوانب المعرفية والوجدانية (Soliman, 2009).

(3) - نموذج (Veenhoven, 2000)

يث قدم نموذج لجودة الحياة النفسية، مكون من أربعة مفاهيم تمثل المفهوم الأول في فرص الحياة، ويتمثل في قدرة الفرد على اقتناص الفرص الحياتية المتعددة، لتحقيق أهدافه وطموحاته بما يضمن الوصول لمستوى شعور عالي بجودة الحياة، والمفهوم الثاني تمثل في نتائج الحياة وما ينطوي عليها من حصول على المنفعة أو الفائدة، أما المفهوم الثالث فيشمل النظرة الإيجابية

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

التفاعلية للبيئة الخارجية، وما ينطوي عليها من علاقات تفاعلية متبادلة مع جميع عناصر البيئة الخارجية في العمل والمجتمع والآخرين، والتي يكونها الفرد من خلال ما يتبناه من قيم ومعتقدات وأفكار لإصدار الأحكام المتعلقة بشعوره بجودة الحياة النفسية، أما المفهوم الرابع والأخير فتمثل في جودة البيئة الداخلية، بما تحويه من قدرات وإمكانات واستعدادات لدى الفرد، كالقدرات المعرفية والنفسية، والتي تساعده على مواجهة الحياة بشكل أفضل، مما يعزز من تقديره الذاتي والشعور بالهناء الشخصي والسعادة (Soliman, 2009).

(4) - نموذج (Ventegodt, Hilden, & Merrick, 2003)

حيث قدم هذا النموذج تفسيراً لجودة الحياة النفسية في ضوء بعدين أساسيين، تمثل البعد الأول في جودة الحياة الذاتية وأبعاده الفرعية، الرفاهية الشخصية، الإحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة، السعادة، الحياة ذات معنى، أما البعد الثاني فتناول جودة الحياة الموضوعية أو الخارجية: ويتضمن أبعاداً فرعية متمثلة في: المعايير الثقافية، إشباع الاحتياجات، تحقيق الإمكانات، السلامة البدنية، التنظيم البيولوجي، إدراك وتحقيق الإمكانات الحياتية (Ventegodt et al., 2003).

من خلال ما سبق من عرض للنماذج النظرية المفسرة لمكونات وأبعاد جودة الحياة النفسية يرى الباحثون في هذه الدراسة بأن ما قدمه - نموذج العوامل الستة ل Ryff (1989) المتمثلة في الاستقلالية، السيطرة على البيئة، النمو الشخصي، العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الحياة الهادفة، وتقبل الذات؛ تعد من المهارات الأساسية التي تحتاجها المعلمات المغتربات عن أماكن سكنهن لغاية العمل، لتعزيز قدراتهن على مواجهة المشكلات، لذا تم تبني هذا النموذج ومقياس جودة الحياة النفسية الذي تم إعداده بناء على هذا النموذج من قبل (Ryff et al., 2006) وترجمة للعربية عبد الوارث ومحمد (Abdelwareth & Mohammed, 2009)، لكونه مناسب لتحقيق أهداف الدراسة، واعتماد أبعاده في إعداد البرنامج الإرشادي المعد لهذه الدراسة.

ب - الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي:

تعد نظرية إليس في العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي REBT واحدة من أهم الاتجاهات النظرية في الإرشاد النفسي؛ حيث يعتبر هذا المنحى العلاجي أساساً محورياً للإرشاد والعلاج

النفسى، من خلال التركيز على تشجيع المسترشد ليتعرف على أفكاره ومعتقداته اللاعقلانية Irrational Beliefs والتي تكون سبباً في اضطرابه السلوكى والنفسى (Alkhawawa, 2017).

وقد اعتمد منهج Ellis في تفسيره للاضطراب على أن أفكار الفرد ومعتقداته هي التي تؤدي إلى اضطرابه النفسى فيما إذا كانت غير منطقية غير عقلانية؛ وعلى الوجه الآخر، إذا كانت أفكاره منطقية وعقلانية في التعامل مع الاحداث والمثيرات، فإن ذلك من شأنه أن يساعد على تمتعه بالصحة النفسية والسواء النفسى، بل وخلوه من كثير من الأمراض والاضطرابات النفسية، وقدرته على مواجهة أحداث الحياة (Craciun, 2012).

ويرى بك وويشار (Beck & Weisharr, 2008) أن أهمية هذا الاتجاه النظرى في التطبيق العملى تعود لكون هذا الاتجاه من النظريات المعرفية ثلاثية الابعاد في تفسيرها وتعاملها مع السلوك المضطرب (سلوكى وانفعالى وعقلى) إضافة إلى الربط بين الإدراك والسلوك معاً. كما يؤكد (Aballah, 2008) أن هذا الاتجاه النظرى يساهم في تعديل الاعتقادات غير العقلانية واللاواقعية والهزيمة للذات، إلى سلوكيات أخرى أكثر عقلانية وإيجابية عن طريق الحوار الفلسفى والطرق الإقناعية. فالإنسان كائن قادر على تجنب الاضطراب الانفعالى والتخلص منه، ومن خلال تعلم التفكير العقلى المنطقى، وتحليل الأفكار وضبطها والوعى والاستبصار بها، مما يساهم في امتلاك الفرد لأفضل الطرق وانجعها في التعامل مع المشكلات والتحديات، لتحقيق رغباته وسعادته وفهم ذاته، فضلاً عن مساعدته في التخلص من الأفكار والاتجاهات غير المنطقية، واستبدالها بأفكار واتجاهات منطقية.

وقد اشتهر العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى في صورته المعرفية، من خلال نموذج المشهور بتوضيح العلاقة بين الاحداث والمثيرات وما تتضمنه من ردود أفعال، والذي يرمز له بنموذج (ABCDEF)، وتعني A الأحداث المنشطة Activating Events، وتعني B الأفكار والمعتقدات Beliefs، وتعني C النتائج Consequences، وتعني D التقنيد والاحتجاج Disputing وتعني E البدء بتغيير الأفكار المشوهة إلى أفكار عقلانية (Final new effect) أما (F) (Feelings) فيتضمن المشاعر الجديدة التي يصل إليها الفرد بعد تغيير الأفكار

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

والمعتقدات، مما يساعده للوصول إلى حالة من الارتياح والطمأنينة والاستقرار.
(Corey, 2009).

كما وضع إليس وبنارد (Ellis & Bernard, 1985) أن النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية تسعى إلى تحقيق أهداف رئيسية تتمثل في:

- (1) مساعدة الأفراد على عيش حياة سعيدة بعيداً عن الاضطراب النفسي والسلوكي.
 - (2) تقليل الاضطرابات الانفعالية والسلوكيات الهازمة للذات عند الأفراد.
 - (3) مساعدة الأفراد في الوصول لحالة من التفكير العقلاني والمنطقي في الاحداث والمثيرات.
- لذا فإن إليس يرى أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، يعني مساعدة الفرد على تجنب المشكلات غير الضرورية مع الآخرين والعالم من حوله، ويحصل على الإشباع اللازم له حتى يجعل لحياته ومجهوداته قيمة مستمرة، ويزيد من سعادته ورضاه إلى أقصى ما يمكن، ويقلل آلامه وضرره وخسارته لأقل ما يمكن.

الدراسات سابقة:

سيتم عرض الدراسات السابقة وتصنيفها لدراسات تناولت جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية كدراسات وصفية ارتباطية، ودراسات تناولت جودة الحياة كبرامج إرشادية. ف فيما يتعلق بمفهوم جودة الحياة النفسية وعلاقتها ببعض الأبعاد والمتغيرات كدراسات وصفية، فقد أجرى كل من حسن والسبيعي (Hassan & Elsebaie, 2019) دراسة هدفت إلى التنبؤ بالرضا عن جودة الحياة في ضوء الذكاء الوجداني لدى معلمي التعليم العام من السعوديين المغتربين للعمل في أماكن بعيدة عن مكان إقامتهم الأصلية، وعلاقة ذلك بمستوى التكيف لديهم ، ومستوى الرضا عن جودة الحياة، وتوصلت الدراسة إلى أن الذكاء الوجداني لدى المعلمين كان مرتفعاً، في حين جاء مستوى الرضا عن جودة الحياة بدرجة متوسطة، ووجدت علاقة ارتباطية موجبه ودالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المعلمين والمعلمات، ووجدت فروق دالة إحصائياً بين المعلمين المغتربين والمعلمات المغتربات في الذكاء الوجداني في اتجاه المعلمات المغتربات، في حين لم تظهر فروق بينهما في الرضا عن الحياة.

كما سعت دراسة عويضة (Awaidha, 2016) لتسليط الضوء على الحنو على الذات وتقدير الذات كمنبئات بجودة الحياة النفسية لدى طلاب كلية التربية، واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت مجموعة الدراسة من مجموعة من طلاب كلية التربية بجامعة السويس، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الحنو على الذات ومقياس جودة الحياة النفسية ومقياس تقدير الذات كحالة، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها وجود علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة النفسية وكل من الحنو على الذات وتقدير الذات، وأنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة النفسية من خلال تقدير الذات، وأن تقدير الذات أفضل من الحنو على الذات في التنبؤ بجودة الحياة النفسية.

أما دراسة ناجي (Nagy, 2015) فهدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة النفسية وأساليب إدارة الغضب لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من (400) معلم ومعلمة، واستخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة النفسية من إعداد (Ryff et al., 2006) ترجمة عبد الوارث ومحمد (Abdelwareth & Mohammed, 2009)، ومقياس إدارة الغضب من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات المعلمين على مقياس جودة الحياة النفسية، ودرجاتهم على مقياس أساليب إدارة الغضب، وأن جودة الحياة النفسية تسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بأبعاد أساليب إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

كما هدفت دراسة منصور (Mansour, 2007) إلى تحديد الفروق بين الجنسين والتخصص والسن في جودة الحياة، والفروق بين منخفضي ومرتفعي جودة الحياة في الذكاء الانفعالي، والعوامل الخمسة في الشخصية والقلق، وقد أجريت الدراسة على عينة من طلبة كلية التربية، وقد تم تطبيق مقياس جودة الحياة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في جودة الحياة لصالح الإناث، كما دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة والذكاء الانفعالي، والعوامل الخمسة للشخصية.

وأجرى (Frisch, et al., 2005) دراسة هدفت إلى التعرف على بعض أبعاد الشخصية وعلاقتها بجودة الحياة والحالة الصحية للفرد وجودة الحياة النفسية، على عينة من 500 شخص في كندا ومن فئات عمرية مختلفة، أظهرت النتائج ارتباطاً إيجابياً بين أبعاد الشخصية، وشعور الفرد عن الرضا عن جودة الحياة.

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

أما فيما يتعلق بالدراسات القائمة على البرامج الإرشادية القائمة على الإرشاد العقلائي الانفعالي فقد هدفت دراسة مرتضى وندا (Murtada & Nada, 2017) تعرف علي تأثير برنامج قائم علي الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي في تنمية الذكاء الروحي وأثره علي الرضا المهني لدي معلمات التربية الخاصة، وللتحقق من ذلك قامت الباحثتان بدراسة ميدانية على عينة قوامها (22) معلمة من معلمات التربية الفكرية المنخفضات في مستوى الذكاء الروحي بمدينة القاهرة، تم تقسيمهن إلي مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الباحثتان مقياس الذكاء الروحي، مقياس الرضا المهني، البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي من إعداد الباحثتان، وأكدت الدراسة فعالية البرنامج في موافقة فروض الدراسة.

وأكدت دراسة البري (Alberry, 2015) على فاعلية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي المستخدم في دراستها في تحسين مستوى جودة الحياة لطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، فقد تمثلت عينة الدراسة في عدد (34) طالبة من طالبات دبلوم التوجيه والإرشاد، وذلك بتطبيق مقياس جودة الحياة (إعداد منظمة الصحة العالمية، 1996)، برنامج تحسين جودة الحياة لطالبات دبلوم التوجيه والإرشاد (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين درجات التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

بينما هدفت دراسة العبيداني (Alubaidani, 2015) للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج العقلائي الانفعالي لخفض الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمات العمانيات بولاية نزوى، وقد تم اختيار عينة قصدية حجمها 18 معلمة ممن سجلن أعلى الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية، وقد تم توزيع المعلمات في مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وبعد تطبيق البرنامج أكدت نتائج الدراسة على فعالية البرنامج في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمات.

كما هدفت دراسة عبد الوارث ومحمد (Abdelwareth & Mohammed, 2009) التعرف على فاعلية برنامج إرشادي بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لطالبات كلية التربية بجامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية، بطريقة عمدية من الذين حصلوا على درجات متدنية على مقياس جودة الحياة النفسية، والبالغ عددهم 33 طالبة من إجمالي 133 طالبة تتراوح أعمارهن بين 18- 19 سنة، واشتملت أدوات البحث على مقياس جودة الحياة النفسية، وقد أسفرت النتائج عن

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) في اتجاه متوسطات درجات القياس البعدي في عوامل جودة الحياة النفسية (تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الاستقلالية، الغرض من الحياة، والنمو والتطور الشخصي) والدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية.

وقد قام سعفان (Sa'afan, 2001) بدراسة لاختبار فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب كحالة وكسمة لدى عينة من طالبات الجامعة (دراسة مقارنة)، من خلال قياس الفروق بين متوسطي درجة الغضب في القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى، وتم تطبيق الدراسة على (450) طالبة من طالبات السنة الرابعة وطالبات الدبلوم بكلية التربية بجامعة الزقازيق بجمهورية مصر العربية، كما تم تطبيق مقياس الغضب كحالة وكسمة على أفراد العينة، ثم تم تنفيذ برنامجي الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والإرشاد بالمعنى، كما استخدم الباحث حساب الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي ومن ثم التتبعي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الغضب كحالة وكسمة.

بينما هدفت دراسة عزب (Azab, 2004) إلى تقديم برنامج إرشادي لخفض الأعراض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من طلاب كلية التربية قائم على النظرية المعرفية السلوكية ممن يتم إعدادهم ليكونوا معلمي المستقبل، حيث تكونت العينة من طلاب كلية التربية الذين يعانون من اكتئاب مرتفع وفقا لتشخيص كلينيكى سابق من خلال ترددهم على العيادات النفسية بكلية التربية، وقد أكدت الدراسة فعاليتها في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى جودة الحياة لدى طلاب العينة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

1 - هدفت بعض الدراسات السابقة إلى تناول جودة الحياة بصفة عامة أو جودة الحياة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية كدراسات وصفية ارتباطية مثل دراسة: (Hassan & Elsebaie, 2019)، ودراسة (Awaidha, 2016)، ودراسة (Nagy, 2015)، ودراسة (Frisch, et al., 2005)، ودراسات هدفت إلى تصميم برامج إرشادية قائمة على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لتنمية بعض السمات الشخصية الإيجابية مثل: دراسة (Murtada & Nada, 2017)، ودراسة (Alubaidani, 2015)،

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

ودراسة (ALberry, 2015)، ودراسة (Sa'afan, 2001). بينما هدفت دراسات اخرى إلى تصميم برامج إرشادية لتنمية جودة الحياة مثل: دراسة (Abdelwareth & Mohammed, 2009)، ودراسة (Azab, 2004). وقد استفاد الباحثون من الدراسات السابقة في كتابة الإطار النظري، وإعداد البرنامج الإرشادي، وكيفية اختيار الفنيات والاستراتيجيات المناسبة، والتي سيتم تطبيقها على أفراد العينة (معلمات المجموعة التجريبية) في الدراسة الحالية، وتفسير النتائج.

2 - أظهرت نتائج الدراسات فاعلية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي في خفض الأفكار اللاعقلانية التي تؤثر في سير حياة الفرد وتقبله لمتغيرات الحياة وتنوعها، وهو ما يعد مؤشراً لكفاءة النظرية في التعامل مع مشكلة الدراسة.

3 - بالرغم من بعض الاختلاف فيما يتعلق بمفهوم جودة الحياة النفسية إلا أن جميع الدراسات اتفقت على أنها تؤثر على الجوانب المختلفة لحياة الأفراد النفسية، من حيث رؤيتهم لذواتهم، ومدى سيطرتهم على حياتهم الشخصية، وشعورهم بمعنى وقيمة الحياة، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية.

4- وجود ندرة واضحة في الدراسات التي قدمت برامج إرشادية تتناول متغير جودة الحياة النفسية، كما أن معظم الدراسات والبحوث التي تناولت متغير جودة الحياة النفسية هي دراسات أجنبية، طبقت في بيئة مختلفة عن البيئة العربية بصفة عامة، والعمانية بصفة خاصة، وبالتالي يصعب تعميم نتائجها، ولذلك تعد الدراسة الحالية إضافة جديدة للدراسات في هذا المجال.

5 - لا توجد دراسات تناولت جودة الحياة النفسية لدى المعلمين والمعلمات في سلطنة عمان على الرغم من دورهم الفعّال في الحياة الأسرية والمجتمعية والمدرسية، وهو ما تسعى إليه الدراسة الحالية، خاصة أنها تتناول تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات، باعتبارهن فئة هامة من فئات المجتمع.

6 - تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في المتغير التابع وهو مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات من خارج المحافظة، حيث أن الدراسات السابقة استخدمت الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في التعامل مع مشكلات وعينات أخرى.

ثالثاً: فروض الدراسة

1 - توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

2 - توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية لصالح القياس البعدي.

3 - توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي) على مقياس جودة الحياة النفسية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

تم استخدام التصميم شبه التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة مع قياس قبلي وبعدي للمجموعتين، وقياس تتبعي للمجموعة التجريبية؛ وذلك من خلال اختبار فاعلية العلاقة بين متغيرين، أحدهما المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي وتأثيره على المتغير التابع وهو مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات اللاتي يعملن في مدارس محافظة ظفار وهن من خارجها، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن، وتم ذلك من خلال تصميم المجموعات المتكافئة والتي تضم المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي، والمجموعة الضابطة التي بقيت على طبيعتها.

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع المعلمات العمانيات من خارج محافظة ظفار ويعملن بمدارسها والبالغ عددهن (363) حسب الكتاب السنوي للإحصاءات التعليمية (وزارة التربية والتعليم، 2019).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (119) معلمة من المعلمات العمانيات من خارج محافظة ظفار ويعملن بمدارس التعليم الأساسي فيها، وقد تم التطبيق من خلال توزيع الاستبيانات على المدارس التي يعمل بها معلمات عمانيات من خارج محافظة ظفار وبالتسويق مع دائرة الموارد البشرية بالمديرية العامة بمحافظة ظفار، وقد تم اختيار (20) معلمة من المعلمات التي ظهر لديهن أقل مستوى في جودة الحياة النفسية، والحاصلات على أدنى الدرجات على مقياس جودة الحياة النفسية، بمدرستي منبع الحكمة (5 - 10)، ومدرسة مضي للتعليم الأساسي (1 - 12) بمحافظة ظفار، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة (10 معلمات بكل مدرسة).

وقد تم التحقق من تكافؤ وتجانس المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، حيث تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين على مقياس جودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية، وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (1) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس

القبلي على مقياس جودة الحياة النفسية

المتغير	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (W)	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
تقبل الذات	الضابطة	9.25	92.50	37.50	92.50	0.47-	0.66
	التجريبية	11.75	117.5				
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	الضابطة	9.75	97.50	42.50	97.50	0.42-	0.62
	التجريبية	11.25	112.50				

المتغير	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (W)	قيمة (Z)	الدالة الإحصائية
الاستقلالية	الضابطة	9.80	98.0	43.00	98	-	0.59
	التجريبية	11.20	112.0				
التمكين البيئي	الضابطة	8.25	82.50	27.50	82.50	1.72-	0.08
	التجريبية	12.75	127.5				
الغرض من الحياة	الضابطة	8.15	81.50	26.50	81.50	1.79-	0.07
	التجريبية	12.85	128.50				
النمو والتطور الشخصي	الضابطة	8.85	88.50	34.50	88.50	1.12-	0.15
	التجريبية	12.15	121.50				
الدرجة الكلية	الضابطة	8.70	87.00	52.00	87	0.36-	0.71
	التجريبية	12.30	123.00				

يتبين من نتائج الجدول أعلاه وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس جودة الحياة النفسية وكذلك على الأبعاد الفرعية للمقياس في القياس القبلي، وهو ما يشير إلى أن المجموعتين متكافئتين ومتجانستين في متغير البحث قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

أدوات الدراسة:

مقياس جودة الحياة النفسية من إعداد (Ryff et al., 2006) ترجم عبد الوارث ومحمد (Abdelwareth & Mohasmmmed, 2009)

وصف المقياس:

يتكون المقياس من 53 عبارة صيغت بصورة موجبة موزعة على ستة أبعاد، تمثل جودة الحياة النفسية وفقاً لنموذج ريف (Ryff, 1989)، وقد تم ترجمته من قبل عبد الوارث ومحمد (Abdelwareth & Mohammed, 2009)، وعلى المعلمة أن تضع علامة (صح) أمام الإجابة التي تتناسب مع شخصيتها من خلال ثلاثة بدائل وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي (موافق، غير

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
 نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

متأكد، غير موافق)، ولا يوجد زمن محدد للإجابة على مفردات المقياس. والجدول التالي يوضح توزيع فقرات المقياس على ابعاده الستة.

جدول (2) توزيع عبارات مقياس جودة الحياة النفسية على الأبعاد الفرعية للمقياس

م	المحور	عدد العبارات	أرقام العبارات
1	تقبل الذات	7	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7
2	العلاقات الاجتماعية الإيجابية	9	8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16
3	الاستقلالية	8	17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24
4	التمكين البيئي	10	25، 26، 27 / 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34
5	الغرض من الحياة	10	35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44
6	النمو والتطور الشخصي	9	45، 46، 47، 48، 49، 50، 51، 52، 53

تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس وفقاً لتدرج مقياس ليكرت الثلاثي كالاتي: توزع الدرجات للعبارات الموجبة كالاتي: تأخذ موافق (3)، غير متأكد (2)، غير موافق (1)، مع الاعتبار بأن جميع عبارات المقياس موجبة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من صدق المقياس في صورته الأصلية استخدم الباحثان عبد الوارث ومحمد (Abdelwareth & Mohammed, 2009)، صدق المقارنة الطرفية باستخدام اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإربعي الأعلى والإربعي الأدنى، ومن ثم حساب

حجم التأثير باستخدام مربع إيتا المكمل للدلالة الإحصائية لقيمة "ت"، وذلك من خلال عينة مقدارها 33 طالبة من إجمالي 133 طالبة تتراوح أعمارهن بين 19 - 24 سنة بمتوسط حسابي 21.26 وانحراف معياري 1.80 من طالبات رياض الأطفال بكلية التربية- جامعة الطائف في العام الدراسي 2010م، وذلك بطريقة عمدية من الذين حصلوا على درجات متدنية (الأربعي الأدنى والإربعي الأعلى) على مقياس جودة الحياة النفسية.

صدق المحكمين:

تم عرض صورة مبدئية للاختبار على (13) محكمًا من الأساتذة المختصين بعلم النفس، بكلية التربية في جامعة الطائف، بغرض إبداء الرأي حول مدى تطابق مفردات المقياس مع تعريف الأبعاد التي يقيسها، ومدى مناسبتها للمرحلة العمرية التي وضعت من أجلها، وكانت نسبة الاتفاق على المفردات أكثر من 85% من عدد المحكمين.

الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من ذلك بحساب قيم معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت هذه القيم بالنسبة لبعده: تقبل الذات بين (0.45، 0.56)، وبعد العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بين (0.42، 0.60)، وبعد الاستقلالية بين (0.57، 0.66)، وبعد التمكين البيئي بين (0.57، 0.66)، وبعد الغرض من الحياة بين (0.57، 0.72)، وبعد النمو والتطور الشخصي بين (0.59، 0.67)، وهذا يشير إلى تمتع مفردات المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي في قياس جودة الحياة النفسية.

كما تم حساب معاملات ارتباط المحاور الفرعية ببعضها البعض: وجاءت قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت هذه القيم بين (0.57، 0.65)، كما تم حساب معامل ارتباط المقاييس الفرعية بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة النفسية وجاءت قيم معاملات الارتباط مساوية: (0.70، 0.65، 0.78، 0.78، 0.88، 0.81) على التوالي ودالة عند مستوى (0.01).

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

وفي الدراسة الحالية عمل الباحثون على إعادة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس
للتوافق مع عينة الدراسة والبيئة التي تمت فيها وكانت حسب الآتي:

صدق المقياس وتم من خلال

الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة في التربية وعلم النفس الإرشادي حيث تم
عرض المقياس على (7) من المحكمين لإبداء آرائهم حول مدى مناسبة عبارات المقياس وانتماء
العبارات للمحاور الفرعية، وقد تم الأخذ بمقترحاتهم وتم تعديل بعض العبارات التي رأى المحكمون
تعديلها والإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (80%).

الصدق التمييزي:

وذلك بحساب دلالة الفروق بين أعلى (27%) من الطالبات، وأدنى (27%) من الطالبات
على مقياس جودة الحياة النفسية باستخدام اختبار "مان ويتي" Man-Whitney-Test. وقد
وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات من الأربعة الأعلى والطالبات من الأربعة
الأدنى على الدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية وأبعاده الفرعية مما يشير إلى أن المقياس لديه القدرة على
التمييز بين المستويات المختلفة ويؤكد ذلك على إمكانية استخدامه مع العينة الحالية.

ثبات المقياس وتم من خلال

التجزئة النصفية:

تم تطبيق مقياس جودة الحياة النفسية من إعداد (Ryff et al., 2006)، ترجمة عبد الوارث
ومحمد (Abdelwareth & Mohammed, 2009)، على عينة مكونة من (31) معلمة من
المعلمات العمانيات العاملات بمدارس محافظة ظفار وهن من خارجها، تم اختيارهم عشوائياً من
مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، ثم تم حساب معامل الارتباط بين نصفي
الاختبار، وقد بلغ (0.87) وتم تصحيحه باستخدام معامل "جوتمان" (Guttman) وكانت درجة
معامل ثبات جوتمان (0.93) وهو معامل ثبات عالي يدل على درجة جيدة من الثبات تفي
بمتطلبات الدراسة.

معامل ثبات "ألفا لكرونباخ" Cronbach's alpha

تم استخدام معامل ألفا لكرونباخ "Cronbach's alpha) لحساب الثبات؛ وقد كانت معاملات الثبات للدرجة الكلية (0.75)، ولأبعاد الفرعية كانت: 0.74، 0.83، 0.77، 0.86، 0.89. وعليه يتبين أن مقياس جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات يتمتع بدرجة عالية ومقبولة من الثبات وهذا يؤكد صحة البيانات التي سيتم الحصول عليها، كما تظهر صلاحية المقياس للتطبيق على أفراد العينة.

البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي لتحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات المعتريات

تم أعداد البرنامج الإرشادي لتحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات العمانيات العاملات في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة ظفار وهن من خارجها. وذلك من خلال الرجوع لعدد من المصادر، منها

أ - تم الاطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية التي تناولت جودة الحياة وأبعادها المختلفة بشكل عام، وجودة الحياة النفسية بشكل خاص، والأطر النظرية لنظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.

ب - تم الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت تصميم برامج إرشادية قائمة على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي مرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة (Alubaidani, 2015)، ودراسة (Murtada & Nada, 2017)، ودراسة (Raslan, 2018). ودراسة David, (Schnurr & Birk, 2004).

ج - الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة النفسية لدى المعلمين مثل دراسة (Abdelwareth & Mohammed, 2009)، ودراسة (Selim, 2009)، ودراسة (Ali, 2013)، ودراسة (Abu Shanab, 2017).

د - تم بناء البرنامج الإرشادي في ضوء مبادئ وأسس النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية.

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

2 - الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

يتم استخدام العديد من الفنيات الإرشادية المنبثقة من نموذج إليس في الإرشاد العلاج والمعروف بنموذج ABCDEF والموضح في الاطار النظري للدراسة. ومن الفنيات المستخدمة ما يلي: فنيات معرفية وتشمل: الإرشاد الموجه الفعال، التخيل العقلائي، الحوار الذاتي، إعادة البناء المعرفي، الدحض والإقناع، الحوار والمناقشة، حل المشكلات، وفنيات انفعالية مثل: ضبط الذات، الحث والتشجيع، المرح والفكاهة، وفنيات سلوكية وتشمل: التأمل والاسترخاء، التعزيز اللفظي الإيجابي، النمذجة، التدريب على توكيد الذات، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي، لعب الأدوار.

3 - الفئة المستهدفة من البرنامج:

طبق البرنامج الإرشادي على مجموعة تجريبية من المعلمات العمانيات العاملات بمدارس التعليم الأساسي بمحافظة ظفار وهن من خارجها، والبالغ عددهن (10) معلمات.

4 - الإطار الزمني للبرنامج:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي في الفصل الثاني من العام الدراسي 2018/2019، وتكوّن البرنامج من (9) جلسات إرشادية مع جلسة المتابعة بواقع 2-3 جلسات أسبوعية، وبذلك استمر البرنامج لمدة 4 أسابيع، يتراوح زمن الجلسة الواحدة ما بين (45-60) دقيقة تبعا لطبيعة الجلسة.

5 - محتوى البرنامج الإرشادي:

تكون البرنامج من (9) جلسات إرشادية بالإضافة إلى جلسة متابعة بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج، وتضمن كل جلسة عدداً من الأنشطة تهدف إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التفصيلية والتي تسهم في تحقيق الهدف العام للبرنامج، وفيما يلي ملخص لمحتوى البرنامج.

جدول (3) ملخص محتوى جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الإجراءات	الفنيات المستخدمة
الأولى	التعارف وتكوين العلاقة الإرشادية والتعريف بالبرنامج	<ul style="list-style-type: none"> - التعارف وتكوين العلاقة الإرشادية والتأكيد على سرية الجلسات. - تطبيق مقياس جودة الحياة النفسية قياس قبلي. - التعرف على الإطار العام للبرنامج من حيث أهدافه وعدد جلساته الاتفاق على زمن الجلسات ومواعيدها. وتوقيع التعاقدات السلوكية 	الحوار الذاتي، الاسترخاء، والتخيل، العقلاني، التغذية الراجعة
الثانية	أبعاد جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالأداء المهني وبعض المتغيرات الشخصية	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف المعلمات بمفهوم جودة الحياة النفسية وأبعادها وفق نموذج رايف وآخرين المستخدم في الدراسة الحالية، وتأثيرها على الأداء المهني، والصحة النفسية، ومدى رضى الفرد بما يحيط به، بالإضافة إلى علاقاته الاجتماعية، وكافة جوانب الحياة عامة. 	الحوار والمناقشة، التخيل العقلاني، الحوار الذاتي، إعادة البناء المعرفي
الثالثة	التمكين البيئي والتأقلم مع الظروف البيئية	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة واستبصار المعلمات حول حاجاتهن في الحياة وتحديد أهدافهن. - التكيف مع الواقع، القبول الإيجابي للمتغيرات والأحداث الجديدة. - التعرف على الأفكار التي تراود المعلمات أثناء العمل والمتعلقة بجودة الحياة النفسية. 	الدحض والإقناع، المناقشة، التغذية الراجعة، النمذجة، إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي.
الرابعة	التعريف بالنظرية العقلانية الانفعالية ودور الأفكار غير المنطقية في الشعور بجودة الحياة النفسية	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف المعلمات بالنظرية العقلانية الانفعالية السلوكية وأهميتها في تحسين جودة الحياة النفسية. - التمييز بين الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية وتأثير ذلك على معتقداتهن. - تصنيف هذه الأفكار إلى عقلانية ولا 	الإرشاد الموجه الفعال، التخيل العقلاني، الحوار الذاتي، إعادة البناء المعرفي الواجب المنزلي

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
 نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الإجراءات	الفنيات المستخدمة
		عقلانية.	
الخامسة	التطور الشخصي وتنمية القدرات على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين مبنية على الحب والاحترام المتبادل،	<ul style="list-style-type: none"> - إكساب المعلمات طرق التعامل مع الأحداث اليومية وكيفية الاستفادة منها. - التفكير بالجوانب الإيجابية أو البدائل الإيجابية في المواقف الحياتية لمواجهة الضغوط. 	<p>نموذج ABCDEF . دحض الأفكار، عرض نماذج، الحوار والمناقشة، المرح والفكاهة، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي</p>
السادسة	الهدف من الحياة وتحقيق الطموحات	<ul style="list-style-type: none"> - تعديل الأحاديث الذاتية التي تحدث بها المعلمات أنفسهن للتمكن من التعامل مع المشكلات اللاتي يواجهنها. - تقبل الذات المتمثل بقدرة الفرد على تحقيق ذاته واتجاهاته الإيجابية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بجوانبها السلبية والإيجابية. - مناقشة أهم أساليب تعزيز الثقة بالنفس والرضا النفسي وتنمية الكفاءة الذاتية. 	<p>التدريب على توكيد الذات، لعب الأدوار من خلال نموذج ABCDEF. الحوار والمناقشة، التعزيز اللفظي الإيجابي، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي</p>
السابعة	التعامل مع الضغوط والاحداث والمتغيرات	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على أهم المهارات المساعدة في التعامل مع الضغوط النفسية، وطرد الأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى جودة الحياة النفسية والرضا عن الذات والتوافق مع الضغط النفسي. - تقبل المظاهر المختلفة للذات بجوانبها السلبية والإيجابية. 	<p>ضبط الذات، ونموذج ABCDEF. دحض الأفكار، التأمل والاسترخاء، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي</p>
الثامنة	الاستقلالية واعتماده الفرد على نفسه في اتخاذ القرارات	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على دور بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية في زيادة الشعور بالأمان وخفض الانطوائية والشعور بالوحدة. 	<p>الحوار الذاتي، إعادة البناء المعرفي، الدحض والإقناع، الحوار والمناقشة،</p>

مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد السادس والثلاثون، العدد الأول، 2021.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الإجراءات	الفتيات المستخدمة
		- تدريب المعلمات على مهارات التواصل الإيجابي.	مهارة حل المشكلات، الواجب المنزلي
التاسعة	التقييم الذاتي وفاعلية الذات وإنهاء البرنامج الإرشادي	- التدرج على مهارة تقييم الذات، تحليل السلبيات والايجابيات - الاستفادة من الخبرات السابقة - إنهاء البرنامج الإرشادي وتقويمه. - تطبيق القياس البعدي لقياس مستوى جودة الحياة النفسية. ووداع المشاركين وشكرهم على تعاونهم	التقييم الذاتي، التقبل، والحوار والمناقشة. التعزيز الذاتي
العاشرة	الجلسة التتبعية بعد شهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج	مناقشة المعلمات حول أثر البرنامج في حياتهن الاجتماعية والمهنية، ومدى استمرار الاستفادة منه. تطبيق القياس التتبعي لقياس مستوى جودة الحياة النفسية.	الحث والتشجيع، الحوار والمناقشة، تغذية راجعة

سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم تحليل البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS (Statistical Package for Social Sciences)، وتشتمل على الأساليب التالية:

- 1- اختبار مان وتني "Mann- Whitney test" للفروق بين العينات المستقلة؛ للتحقق من صحة الفرض الأول.
- 2- اختبار ويلكوكسن "Welcoxon test" للفروق بين العينات المرتبطة؛ للتحقق من صحة الفرض الثاني والثالث.
- 3- معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق، والتجزئة النصفية.
- 4- الصدق بطريقة المقارنة الطرقية.

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
 نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول

نص الفرض الأول على: "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة النفسية لصالح المجموعة التجريبية".

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار مان ويتي Mann-Whitney Test لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتين غير مرتبطتين وذلك على النحو التالي:

جدول (4) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس

البعدي على مقياس جودة الحياة النفسية

المتغير	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (W)	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
تقبل الذات	التجريبية	15.50	155.00	0.00	55.00	-	3.81
	الضابطة	5.50	55.00				
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	التجريبية	15.50	155.00	0.00	55.00	-	3.84
	الضابطة	5.50	55.00				
الاستقلالية	التجريبية	15.50	155.00	0.00	55.00	-	3.80
	الضابطة	5.50	55.00				
التمكين البيئي	التجريبية	15.50	155.00	0.00	55.00	-	3.81
	الضابطة	5.50	55.00				
الغرض من الحياة	التجريبية	15.50	155.00	0.00	55.00	-	3.80
	الضابطة	5.50	55.00				

المتغير	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (W)	قيمة (Z)	الدالة الإحصائية
النمو والتطور الشخصي	التجريبية	15.50	155.00	0.00	55.00	-3.81	0.001 >
	الضابطة	5.50	55.00				
الدرجة الكلية	التجريبية	15.50	155.00	0.00	55.00	-3.79	0.001 >
	الضابطة	5.50	55.00				

يتبين من جدول (4) أعلاه أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات معلمات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة النفسية وكذلك في أبعاده الستة عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.01)، كما يلاحظ من الجدول أن متوسط رتب درجات معلمات المجموعة الضابطة أقل من متوسط رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية، وهو ما يدل على ارتفاع مستوى جودة الحياة النفسية لدى معلمات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي عليهن مقارنة بمعلمات المجموعة الضابطة، وهو ما يحدد اتجاه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وبناء على هذه النتائج فإنه تتحقق الفرضية الأولى.

نتائج الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على ما يلي: "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية لصالح القياس البعدي". ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon-test لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مرتبطين وذلك على النحو التالي:

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
 نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

جدول (5) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية

المتغير	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اتجاه الإشارة	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
تقبل الذات	بعدي	5.50	55.00	10 (+)	2.81-	0.005
	قبلي	0.00	0.00	0 (-)		
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	بعدي	5.50	55.00	10 (+)	2.81-	0.005
	قبلي	0.00	0.00	0 (-)		
الاستقلالية	بعدي	5.50	55.00	10 (+)	2.82-	0.005
	قبلي	0.00	0.00	0 (-)		
التمكين البيئي	بعدي	5.50	55.00	10 (+)	2.80-	0.005
	قبلي	0.00	0.00	0 (-)		
الغرض من الحياة	بعدي	5.50	55.00	10 (+)	2.81-	0.005
	قبلي	0.00	0.00	0 (-)		
النمو والتطور الشخصي	بعدي	5.50	55.00	10 (+)	2.81-	0.005
	قبلي	0.00	0.00	0 (-)		
الدرجة الكلية	بعدي	5.50	55.00	10 (+)	2.80-	0.005
	قبلي	0.00	0.00	0 (-)		

يظهر الجدول أعلاه أن هنالك فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية وكذلك في أبعاده الستة عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.01) لصالح القياس البعدي، كما يلاحظ من الجدول أن متوسط رتب الإشارات الموجبة أكبر من متوسط رتب الإشارات السالبة وهو ما يدل على أن متوسط درجات جودة الحياة النفسية لدى معلمات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج أعلى من متوسط

جودة الحياة النفسية لديهن قبل تطبيق البرنامج، وهو ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وبناء على هذه النتائج فإنه قد تم التحقق الفرضية الثانية.

ج- نتائج الفرض الثالث

نص الفرض الثالث على ما يلي: "توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي) على مقياس جودة الحياة النفسية". ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon-Test لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مرتبطتين وذلك على النحو التالي:

جدول (6) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة النفسية

المتغير	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اتجاه الإشارة	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
تقبل الذات	بعدي	2.00	6.00	0 (-)	1.73-	0.08
	تتبعي	0.00	0.00	3 (+)		
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	بعدي	2.00	2.00	2 (-)	0.53-	0.59
	تتبعي	2.00	4.00	1 (+)		
الاستقلالية	بعدي	1.50	3.00	0 (-)	1.41-	0.15
	تتبعي	0.00	0.00	2 (+)		
التمكين البيئي	بعدي	1.00	1.00	0 (-)	1.00-	0.31
	تتبعي	0.00	0.00	1 (+)		
الغرض من الحياة	بعدي	1.50	3.00	0 (-)	1.41-	0.15
	تتبعي	0.00	0.00	2 (+)		

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
 نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

المتغير	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اتجاه الإشارة	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
النمو والتطور الشخصي	بعدي	0.00	0.00	0 (-)	0.00	1.00
	تتبعي	0.00	0.00	0 (+)		
الدرجة الكلية	بعدي	2.00	6.00	3 (-)	-0.94	0.34
	تتبعي	5.00	15.00	3 (+)		

يظهر الجدول السابق وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة النفسية الكلي وكذلك في أبعاده الستة عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، وبناء على هذه النتائج فإنه تتحقق الفرضية الثالثة.

مناقشة وتفسير النتائج:

بينت نتائج الدراسة في الفرض الأول ارتفاع درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وفي الفرض الثاني ظهرت فروق دالة بين درجات معلمات المجموعة التجريبية ومعلمات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح القياس البعدي، على الرغم من أن المجموعتين كانتا متكافئتين في القياس القبلي. وهذا ما يمكن تفسيره بالأثر الإيجابي الذي أحدثه البرنامج الإرشادي المعد للدراسة على المعلمات والمطبق على المجموعة التجريبية فقط دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي تدخل إرشادي؛ فساهم البرنامج في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لديهن بدرجة كبيرة. وهذا ما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي المطبق، والذي تم إعداده ضمن خطة منظمة ومدروسة قائمة على تحسس حاجات المعلمات القاديات للعمل من خارج المحافظة، وتحسس أهم المشكلات المرتبطة بالابتعاد عن الأهل والأسرة لظروف العمل وخاصة لدى الإناث، والتي عادة ما تجعل الفرد بحالة دائمة نسيباً من الشعور بالوحدة النفسية والاعتراب، كنتيجة لافتقار الإيجابية والمساندة الاجتماعية، والسعي نحو الانسحاب من العالم الخارجي وضعف التواصل الاجتماعي والنظرة السلبية للحياة، لما يواجهون من ضغوط

مرتبطة بالابتعاد عن الأهل، وهذا من الممكن أن يؤثر بشكل مباشر على مستوى جودة الحياة النفسية لديهن (ALmajali, 2014).

لذا عمل الباحثون إلى تضمين البرنامج مجموعة من الجلسات الإرشادية، التي من شأنها تعزيز العديد من المهارات الشخصية والإيجابية والاجتماعية والمهنية لدى معلمات المجموعة التجريبية، مما كان له الأثر الأكبر في تحسين ورفع مستوى شعورهن بجودة الحياة النفسية، لتكون أكثر صلابة وفاعلية، من خلال تعزيز مهارة القدرة على تحمل الضغوط، والتخلص من كثير من الأفكار غير العقلانية، وتقبل التغيرات المرتبطة بظروف الحياة المختلفة، وإكساب المعلمات طرق التعامل مع الأحداث اليومية وكيفية الاستفادة منها، والتفكير بالبدائل الإيجابية في المواقف الحياتية لمواجهة الضغوط، إضافة إلى تعزيز مهارات التطور الشخصي في تنمية القدرات على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين مبنية على الحب والاحترام المتبادل، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بجوانبها السلبية والإيجابية، والاستقلالية في اتخاذ القرارات الهادفة لتحقيق أهداف وطموحات الحياة المستقبلية بما يحقق نوع من التكيف الذاتي، والرضا والقناعة الذاتية، والتكيف مع الواقع الجديد وما يرتبط به من متغيرات، وهذا ما أسهم في تحقيق أهداف البرنامج، واتفق نتائج مع نتائج العديد من الدراسات النظرية والارتباطية والتجريبية التي تناوت جودة الحياة وأبعادها المختلفة (Abdelrasheed, Alubaidani, & Baqi, 2018).

ففي جانب الدراسات النظرية والارتباطية اتفقت نتائج الدراسة الحالية ما نتائج العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة الارتباطية الموجبة بين المتغيرات النفسية والشخصية، وجودة الحياة وأبعادها المختلفة، وأهمية تعزيزها وتطويرها في شخصية الفرد، كدراسة حسن والسبيعي (Hassan & Elsebaie, 2019) التي أظهرت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة لدى المعلمين والمعلمات المغتربين، للعمل في أماكن بعيدة عن مكان إقامتهم الأصلية، وعلاقة ذلك بمستوى التكيف لديهم ودراسة عويضة (Awaidha, 2016) التي أظهرت وجود علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة النفسية وكل من الحنو على الذات وتقدير الذات، وأنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة النفسية من خلال تقدير الذات ودراسة ناجي (Nagy, 2015) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة لدى المعلمين على مقياس جودة الحياة

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

النفسية، وأساليب إدارة الغضب. وهذا ما يؤكد الارتباط الوثيق ما بين هذه المتغيرات ومستوى الشعور بجودة الحياة النفسية، والذي عمل البرنامج على تدريب معلمات العينة التجريبية عليها.

كما تضمن البرنامج في الجانب التطبيقي منه توظيف العديد من الفنيات والأساليب الإرشادية المتنوعة وبما يناسب الأهداف المنوي تحقيقها لدي العينة التجريبية، حيث تنوعت ما بين فنيات معرفية وفنيات انفعالية وفنيات سلوكية، تساعد العقل على التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة، والاستمتاع بالأنشطة والتعامل مع الأحداث اليومية بكل سهولة، كفنيات ضبط الذات، ودحض وتقنياد الأفكار وتمارين الاسترخاء والحوار والمناقشة، التعزيز الذاتي، التغذية الراجعة، الحوار الذاتي، إعادة البناء المعرفي، مهارة حل المشكلات، والواجبات المنزلية، ولعب الأدوار من خلال نموذج ABCDEF المتعلق بتوضيح العلاقة الارتباطية بين ما يتعرض له الفرد من أحداث ومثيرات، وطريقة التعامل معها والنتائج المترتبة عليها، حيث ساهم التدريب على هذا النموذج بإيصال معلمات المجموعة التجريبية، إلى حالة من تكوين مشاعر جديدة وإيجابية في التعامل مع مكونات هذا النموذج المتمثلة في (A) (Activating Event)، وتعني الأحداث أو الخبرات و (B) (Beliefs aboutevent) المتمثلة بالمعتقدات والأفكار غير العقلانية التي يتبناها الأفراد و (C) Consequences المتمثلة في الاستجابات الانفعالية، حيث تم تدريبهن على دحض الأفكار والمعتقدات السلبية بما تتضمنه (D) (Disputaion) من مجادلة واحتجاج على المعتقدات غير العقلانية و صولاً إلى (E) (Final new effect) تغيير الأفكار غير العقلانية و (F) (Feelings) المتضمنة المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي. وقد لاقى هذه الإجراءات تفاعل كبير من معلمات المجموعة التجريبية، حيث أن معالجة الجانب الحسي والنفسي لدى أي إنسان يساعد في الشعور بالارتياح والسعادة وتنظيف الذهن من الطاقات السلبية.

مما سبق نلاحظ بأن هذه النتائج تؤكد ما جاءت به نظرية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي والمبادئ والأسس التي أشار إليها ألبرت إليس رائد هذه النظرية، من أن الأفراد نادراً وإن لم يكن مستحيلاً ما يكون لديهم سلوكيات ومشاعر نقية، وأن أي ردة فعل عبارة عن حالة مركبة من الإدراك والتفكير والعمليات الحسية والحركية، فالتفكير والانفعال لا يمثلان عمليتين منفصلتين أو

مختلفتين، لكنهما يتداخلان على نحو ذي دلالة، ويعملان بعلاقة السبب والنتيجة، بحيث يؤدي تفكير الفرد إلى الانفعال، كما يؤثر الانفعال في التفكير والسلوك (Alberry, 2015).

واتفقت هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي تؤكد على فاعلية البرامج الإرشادية المختلفة في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية، مثل دراسة عبد الوارث ومحمد (Abdelwareth & Mohammed, 2009) التي أظهرت فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لطالبات كلية التربية بجامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية،

ودراسة ناجي (Nagy, 2015) ودراسة امحمد (Amhammed, 2017) التي أظهرت فاعلية البرامج الإرشادية للمعلمين في تحسين جودة الحياة النفسية وأبعاده المختلفة، وكيفية تحقيقها لديهم. ودراسة المرخي (Almarkhy, 2012) التي أظهرت فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى المعلمات في ليبيا ودراسة عبد الحميد (Abdelhamid, 2018) التي سعت للتحقق من فاعلية برنامج مقترح في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة لمعلمات رياض الأطفال وأثره على الكفايات المهنية لديها.

وفيما يتعلق بنتائج الفرض التتبعي الذي أظهر وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، وهذا ما يدل على استمرارية فاعلية البرنامج المطبق، حيث تفسر هذه الاستمرارية في تأثير البرنامج في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية، وثبات حالة التحسن لما بعد فترة المتابعة؛ إلى البرنامج الإرشادي وإجراءات ضبطه واعداده وتطبيقه، وما تضمنه من فنيات وموضوعات وإجراءات تطبيقية محببة وقابلة للثبات لدى العينة التجريبية، إضافة إلى ما اعتمد عليه الباحثون من مراعاة للأسس الفلسفية المتعلقة بالتأكد على إمكانية التنبؤ في السلوك الإنساني، وقابليته للتغيير والتعديل، وإعادة تشكيله بما يتوافق مع المحافظة على مستوى مناسب من الصحة النفسية للأفراد، ومراعاة الأسس النفسية، ليكون البرنامج الإرشادي وإجراءاته مراعيًا لطبيعة الفروق الفردية والذاتية والنوعية، ولطبيعة المهمات النمائية المرتبطة بالمرحلة العمرية لعضوات العينة التجريبية، إضافة إلى مراعاة طبيعة المجتمع والبيئة المجتمعية والعادات والتقاليد السائدة في بيئة الدراسة، مما ولد لديهن درجة من الثقة والطمأنينة والارتياح النفسي وتقبل التغيير والسعي نحو الاستمرارية في التعامل مع حالة الاغتراب لديهن بكل مسؤولية وواقعية ومنطقية

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي احتوت على فرضية تتبعية لأثر البرامج الإرشادية، كدراسة الولاني (Alwalani, 2016) التي أكدت على أن الاستمرار في التحسن خلال مرحلة ما بعد المتابعة يرجع إلى مناسبة الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج الإرشادي التي يبقى أثرها عند المسترشد حتى بعد انتهاء البرنامج.

التوصيات:

من خلال ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج وفي ضوء الإطار النظري، نعرض مجموعة من التوصيات، والتي يمكن إيجازها فيما يلي:

- 1- تبني البرنامج الإرشادي الحالي لأجراء دراسات على عينات مشابهة في بيئات تعليمية جديدة.
- 2- توجيه الباحثين والمهتمين لتناول ودراسة العديد من المتغيرات النفسية والشخصية والتي من شأنها الارتقاء بالمعلم وتطوير قدراته.
- 3- ضرورة حصر المشكلات والصعوبات التي تواجه المعلمين المغتربين عن أماكن اقامتهم، ووضع الحلول المناسبة لها.
- 4 - عمل برامج تربوية تدريبية لإعداد المعلمين الجدد قبل البدء في الخدمة لتهيئتهم لمواجهة البيئة الجديدة والعمل بكفاءة وخاصة الذين يتم تعيينهم بمناطق بعيدة عن مناطق سكنهم.
- 5- الاستفادة من الأساليب والفنيات الإرشادية المطبقة في البرنامج، من قبل مدربي المعلمين خلال الدورات والمشغل التي تقدم للمعلمين لتحسين مستوى جودة حياتهم النفسية.
- 6- وضع تعليمات ثابتة وموضوعية، ومعلنة مسبقاً للمعلمات، يوضح فيها أسس وشروط الانتقال من محافظة إلى أخرى.

References:

- Abboud, S. (2004). Effectiveness of emotional, rational, behavioral counseling in reducing the teacher's professional frustration feeling. The eleventh annual conference of counseling for the center of psychological counseling, (25-26) December, Cairo: Ain Shams University, 265-307.
- Abdallah, H. (2008). Behavior therapy: Foundations and applications. Cairo: Modern Book House.
- Abdelhamid, S. (2018). Effectiveness of a proposed program in improving some dimensions of the quality of life among female kindergarten teacher and its impact on her professional competencies. The Arab Journal of Media and Child Culture, (4), 151-216.
- Abdelrasheed, N., Al-Ubaidani, K. & Baqi, M. (2018). Effectiveness of an emotional, behavioral, rational counseling program in reducing the level of social media addiction among students of the second cycle in the Sultanate of Oman. Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University, (54), Part 1, 143-190.
- Abdelwareth, S. & Mohammed, W. (2009). Effectiveness of logotherapy counseling in improving the psychological quality of life among female students of the College of Education. Journal of Arab Studies in Education and Psychology, 3 (1), 215-242.
- Abu Hammad, N. (2019). Psychological quality of life and its relationship to psychological well-being and self-value among a sample of Prince Sattam Ibn Abdelaziz University students. Alqudus Open University journal for Psychological and Educational Research and Studies, 10 (27), 267 – 281.
- Abu Hashem, E. (2010). The structural model of relationships between psychological happiness, the five major factors of personality, self-esteem, and social support among university students. Journal of the College of Education, 20 (81), 350 – 368.
- Abu Shanab, M. (2017). Effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in reducing hopelessness and its effect on the psychological quality of life among students of the college of home economics,

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

Menoufia University, with divorced parents. *Journal of Arab Studies in Education and Psychology*, (89), 23-66. DOI: 10.12816 / 0042170.

- Al- Majali, M. (2014). The level of loneliness and the relationship of psychological self- esteem among the students of the University of Hail in Saudi Arabiaan strategies for therapeutic intervention- *Journal of the Faculty of Education - Assiut University* 30 (2) 247-293.
- Alberry, M. (2015). Effectiveness of rational, emotional, behavioral counseling program to improve the quality of life among female students of the Diploma in Guidance and Counseling at King Khalid University. *Journal of Psychological Counseling*, (43), 269-301.
- Alhill, A (2004). Study the effectiveness of a program of emotional rational counseling in reducing psychological stress among a sample of secondary school students in Qatar. *Journal of the Educational Research Center*, (26), 293-300.
- Ali, D. (2013). Effectiveness of a training program to improve the psychological quality of life for children with hearing impairment. *The Journal of Reading and Knowledge*, (136), 191-216.
- Alkelibia, M. (2013). Effectiveness of a group counseling program in developing social responsibility and perceived self-efficacy among female inmates at the Central Prison in Samaail. (Unpublished Master Thesis), University of Nizwa, Sultanate of Oman.
- Alkhwaja, A. (2017). Effectiveness of emotional, behavioral, rational therapy in reducing the level of internet addiction and improving the general efficiency among Sultan Qaboos University students. *Al-Quds Open University Journal for Educational and Psychological Research and Studies*, 5 (17), 227-240.
- Almarkhy, F. (2012). Effectiveness of a counseling program to improve the quality of life among female primary education teachers. *Journal of Scientific Research*, (13), 39-54.
- Alubaidani, F. (2015). Effectiveness of a group counseling program based on emotional rational therapy in reducing irrational thoughts in

- Omani female teachers. (Unpublished Master Thesis), College of Science and Arts, University of Nizwa, Oman.
- Alwalani, N. (2016). A training program to develop happiness as an introduction to improve the quality of life among university students. *Journal of Scientific Research in Education*, (17), 537 - 605.
- Amhammed, M. (2017). Quality of psychological life. *Rawafid Journal of Studies and Scientific Research in Social and Human Sciences*, 1 (1), 127 – 148.
- Awaidha, A. (2016). Self-compassion and self-esteem as predictors of the psychological quality of life among students of the College of Education. *Journal of the College of Education*, 64 (4), 278-316.
- Azab, H. (2004). A counseling program to reduce depression and improve the quality of life among a sample of future teachers. *Twelfth Annual Conference*, (12) March, Cairo: Ain Shams University, 575 -605.
- Bar-On, R. (2005). The impact of emotional intelligence on subjective well-being. *Perspectives in Education*, 22(2), 1- 22
- Biswas-Diener, R. & Diener, E. (2006). The subjective well-being of the homeless, and lessons for happiness. *Social Indicators Research*, 76 (2), 185-205. DOI: 10.1007/s11205-005-8671-9.
- Bou-Hara, H. (2012). Psychological Burnout and its Relationship to the Job Performance of Civil Protection Aides: A Field Study at the Directorate of Civil Protection and some units in Annaba and El-Taref provinces. *Studies and Research*, 7 (21), 9-22.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, (5th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and Psychotherapy*, (8th Ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole Publishing.
- Corsini, R. (2004). *The Dictionary of Psychology*. New York: Routledge.
- Craciun, A. (2012). Rational-Emotive Psycho-Therapy techniques: Brief Description. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 3 (2), 12 – 22.

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

David, D., Schnur, J. & Birk, J. (2004). Brief report functional and cognitive theory of emotion: An empirical study. *Cognitiin and Emotion*, 18 (6), 869 – 880.

<https://doi.org/10.1080/02699930341000185>.

Dawood, N. (2001). Effectiveness of a counseling program based on the emotional rational approach in reducing tension and improving rational thinking among tenth grade students. *Studies: Educational Sciences, University of Jordan* 28 (2), 289-309.

Deniz, M., Avşaroğlu, S., Deniz, M. & Bek, H. (2010). Emotional intelligence and life satisfaction of teachers working at private special education institutions. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2300- 2304.

Elgammal, H. & Bakhit, N. (2008). Unemployment anxiety and its relationship to quality of life and self-efficacy of final year students at the Faculty of Education, Menoufia University. *Journal of Psychological and Educational Research*, (1), 258-328.

Ellis, A. & Bernard, M. E. (1985). *Clinical application of Rational – emotive therapy*. New York: Plenum Press.

Ellis, A. (1990). *Instructed Second Language Acquisition: Learning in the Classroom*. Oxford: Blackwell.

Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*, (Revised and updated). Secaucus, New Jersey: Carol Pub. Group.

Frisch, M., Clark, M., Rouse, S., Rudd, M, Paweleck, J., Greenstone, A. & Kopplin, D. (2005). Predictive and treatment validity of life satisfaction and the quality of life inventory. *Assessment*, 12 (1), 66 – 78. DOI: 10.1177/1073191104268006.

Hassan, H. & Alsebaie, S. (2019). Predicting life satisfaction in the light of emotional intelligence among expatriate general education teachers. *Journal of the Faculty of Education, Assiut University*, 35 (7) 1-29.

Kasyoki, B. (1997). *Regular Classroom and Special Education Teachers Regarding causes of Stress*. *Dissertation Abstract International*, 58 (1), P 43-A.

- Mansi, M. & Kadhem, A. (2010). Developing and standardization a measure of the quality of life for university students in the Sultanate of Oman. *Amarabac Journal*, (1), 41-60.
- Mansour, E. (2007). Quality of life and its relationship to emotional intelligence, the trait behind mood and the five major factors in personality and anxiety. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 17 (57), 1 -80.
- Ministry of Education, Sultanate of Oman (2019). *Educational Statistics Annual Book*. Edition(50) .
- Mohammed, S., Abdel-Samad, F., Abu-AlNour, M. (2010). *Psychotherapy techniques and applications*. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Murtada, A. & Nada, M. (2017). Effectiveness of a program based on emotional, rational, behavioral guidance in developing spiritual intelligence and its effect on occupational satisfaction among special education female teachers. *Journal of the College of Education in Psychological Sciences*, (3), 48-142.
- Nagy, O. (2015). *Psychological quality of life as a predictor for anger management techniques among a sample of primary school teachers in Minya*. (Unpublished Master Thesis), Faculty of Education, Minia University, Egypt.
- Platsidou, M. & Agaliotis, I. (2008). Burnout, Job Satisfaction and Instructional Assignment-related Sources of Stress in Greek Special Education Teachers. *International Journal of Disability, Development and Education*, 55 (1), March 2008, 61 – 76 . DOI: 10.1080/10349120701654613.
- Prout, H. & Brown, D. (2007). *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for School and Clinical Settings*. Canada: John Wiley and Sons.
- Raslan, N. (2018). Effectiveness of a rational, emotional, behavioral program to improve social knowledge in altering the attitudes towards intellectual extremism among female teachers. *Arab Studies in Education and Psychology*, (59), 195-240.

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات
نهال حمدان حميد الهاشمي، ناصر سيد جمعه عبد الرشيد، مصلح مسلم مصطفى المجالي

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

Ryff, C., Love, G., Urry, H., Muller, D., Rosenkranz, M., Friedman. E. M., Davidson. R. & Singer. B. (2006). Psychological well – Being and well – Being: Do they Have Distinct or Mirrored Biological correlates? *Psychotherapy Psychosomatics*, (75), 85 – 95. DOI: 10.1159/000090892.

Sa`afan, M. (2001). Effectiveness of rational emotive behavioural counseling and therapy based on logotherapy in decreasing anxiety as state and as trait among university students: Comparative study. *Journal of Education College, Ain Shams University*, (25), part 4, 169 – 229.

Saklofske, D., Austin, E., Mastoras, S., Beaton, L. & Osborne, S. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 22 (2), 251 – 257. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.02.010>.

Selim, A. (2009). Effectiveness of a therapy program in reducing the severity of the specific disability of the language and its effect on improving the psychological quality of life among a sample of primary school students. (Unpublished Ph.D. thesis), Damanhur College of Education, Alexandria University, Egypt.

Soliman, H. (2009). Social Support and its relationship to quality of life in adolescent diabetics: A Psycho-Clinical Study. (Unpublished Master Thesis), College of Education, Faculty of Education, Zagazig University, Egypt.

Stewart-Brown, S. (2000). Parenting, well-being, health and disease. In A. Buchanan & B. Hudson (Eds.), *Promoting children's emotional well-being* (121 – 135). Oxford, UK: Oxford University Press.

مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد السادس والثلاثون، العدد الأول، 2021.

Ventegodt, S., Hilden, J. & Merrick, J. (2003). Measurement of Quality of Life: A Methodological Framework. The scientific world Journal, (3), 950-961. DOI: 10.1100/tsw.2003.75.