

**فعالية برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية لخفض  
الضغوط النفسية وأثره في تحسين جودة الحياة لدى معلمي  
المعاقين عقليا**

(ورقة بحثية مشتقة من رسالة دكتوراه)

**إعداد**

**نعيمة على بيومي عياد**

**إشراف**

**د/ نوال شرقاوي بخيت**

مدرس الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة المنوفية

**أ.د./ نبيهة إبراهيم إسماعيل**

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ  
كلية التربية - جامعة المنوفية

## فعالية برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية لخفض الضغوط النفسية وأثره في تحسين جودة الحياة لدى معلمي المعاقين عقليا

إعداد

نعيمة على بيومي عياد

إشراف

د/ نوال شرقاوي بخيت

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة المنوفية

أ.د. / نعية إبراهيم إسماعيل

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية - جامعة المنوفية

تاريخ قبول البحث : 15 / 10 / 2020

المستخلص

تاريخ إستلام البحث: 19 / 9 / 2020

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض حدة الضغوط النفسية، ومعرفة أثره في تحسين الشعور بجودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا. وتكونت عينة الدراسة من (80) معلما ومعلمة من معلمي التلاميذ المعاقين عقليا ، الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية ، ودرجات منخفضة على مقياس جودة الحياة ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تضم (40) معلما ومعلمة، ومجموعة ضابطة تضم (40) معلما ومعلمة . واستخدمت الباحثة؛ مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا(إعداد الباحثة)، ومقياس جودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا ( إعداد الباحثة )، وبرنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية (إعداد الباحثة). وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروقا دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا في القياسين القبلي والبعدي ، لصالح القياس البعدي . وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية في القياسين البعدي والتتبعي ( بعد شهرين من تطبيق البرنامج).. ووجود فروق دالة بين عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات معلمي التلاميذ المعاقين عقليا على مقياس جودة الحياة في القياسين القبلي والبعدي ، لصالح القياس البعدي . كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين في القياسين البعدي والتتبعي لجودة الحياة .

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية ، جودة الحياة ، البرمجة اللغوية العصبية ، معلمي التلاميذ المعاقين عقليا.

## **The Effectiveness of a program-based on Neuro-Linguistic Programming in Reducing Psychological Stress and Its Impact on Improving the Quality of Life among Mentally Retarded Pupils' Teachers**

### **ABSTRACT**

The current study aimed at probing the effectiveness of program based on NLP in reducing psychological stress and its impact on improving quality of life among Mentally Retarded Pupils' Teachers. The sample of the study consisted of (80) male and female Teachers who got the highest degrees in psychological stress scale and the lowest degrees in quality of life scale, the participants were categorized into two equal groups: an experimental group, and a control one , each of which consisted of (40) teachers. The researcher has used the psychological stress scale and quality of life scale to Mentally Retarded Pupils' Teachers and a program based on NLP poth of them (prepared by the researcher) , The results of the research revealed There were statistically significant differences at level (0.01) between the mean degrees of the experimental group in psychological stress scale in the pre and post measurements, in favor of the post measurement.

There were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the psychological stress scale. In in the post and tracer measures. And , It also Showed that there were Statistically significant differences at level(0.01) between the mean degrees of the experimental group between the mean degrees of teachers on the quality of life scale in the pre and post measurements, in favor of the post measurement. It also showed that there were no statistically significant differences between the mean scores of teachers in the post and tracer measures of quality of life. There is a good effect of N.L.P. program in reducing psychological stress which led to an improvement in the quality of life among Mentally Retarded Pupils' Teachers. And this improvement continues during the follow-up period.

**مقدمة البحث :**

إن المهمة الأساسية للتربية الخاصة هي توفير أفضل سبل الرعاية المناسبة لذوي الإحتياجات الخاصة ، ولا شك أن إعداد وتأهيل معلم التربية الخاصة مهنيا ونفسيا يعد أبرز هذه السبل ، حيث أصبح متطلبا أساسيا في هذا المجال ، خاصة في هذا العصر المليء بالمتغيرات الكثيرة والمتسارعة ، في كافة مجالات الحياة ، حيث يواجه معلموا هذه الفئات مصادرا متعددة للضغوط النفسية في الجوانب الإجتماعية ، والأسرية ، والسياسية ، والبيئية ، والمهنية ، والصحية .

هذا؛ وقد أفادت نتائج كثير من الدراسات التي تناولت بالبحث والدراسة هذا الموضوع، وأكدت أن مهنة التدريس للمعاقين عقليا تسبب ضغوطا نفسية كثيرة ؛ منها دراسة أليكس وآخرون Jonson (1982) ، et. al. (1982) ، وفيمان (1983) Fimian ، برونج وبويل (1995) Boyle & Borg ، وشوقية السمدوني (1993) ، فالزون وبلجوني (1995) Falzon & Baglioni ، وإبراهيم القريوتي وفريد الخطيب (2006) ، بندر العتيبي (2003) ، آسيا عقون (2012) ، ميسون فؤاد (2012) ، عصام الجدوع (2015).

لذا ينبغي الاهتمام بخفض الضغوط النفسية لدى معلم المعاقين عقليا، وتحسين مستوى أدائه، ومكانته الإجتماعية ، وأوضاعه المهنية، والإقتصادية، وعلاقاته الإجتماعية، وتهيئة الظروف والمناخ النفسي الذي يمكنه من أداء مهامه التربوية على أفضل مستوى ؛ ولهذا قصدت هذه الدراسة الكشف عن مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها هذه الفئة من المعلمين ، ومحاولة تخفيف حدة هذه الضغوط، ومن ثم تحسين شعورهم بجودة الحياة من خلال تفعيل فنيات وافترضات البرمجة اللغوية العصبية.

وقد اثبتت الدراسات النفسية وجود علاقة سالبة بين الشعور بالضغوط النفسية والشعور بجودة الحياة ومنها دراسة؛ بلسما وآخرون (2003) (Pelsma et, al.)، عيبر الشرفاوي (2013) ، و كيدجر وآخرون (2013) (Cedger et, al.)، و كريمة سري (2015) ، ووائل حامد (2018) لذا فإن القدرة على مواجهة الضغوط النفسية ، ترتبط بمدى شعور الفرد بجودة الحياة الذي يمنحه القوة والقدرة على المواجهة على نحو فعال ، فالضغوط النفسية لاشك تؤثر على مستوى أداء المعلم ونجاحه مع طلابه الذي يتطلب جودة الأداء الإنساني .

وأكدت دراسة كل من بوج وبويل (1991) Borg & Boyle ، فالزون وبيجليوتي Falzon & Baglioni (1995) ، جين واندر ومارك ، (2008) Andrew and Mark Jayne أن زيادة أعباء العمل مع نقص الموارد ، والعلاقات المهنية السيئة مع الزملاء والرؤساء ، وسوء سلوك التلاميذ ، ونقص الدعم والمساندة ، تعد جميعها مصدرا للضغط النفسي لدى هؤلاء المعلمين ، الذي يؤثر سلبا على مستوى الشعور بجودة الحياة لديهم.

لذا فإن شعور معلم التلاميذ المعاقين عقليا بجودة الحياة ؛ يمكنه من التخفيف من حدة الضغوط التي تواجهه عند التعامل مع هذه الفئة. حيث يتم استغلال كل ما لديه من قدرات وإمكانات لتحقيق متطلبات مهنته ، وإنجاز الأداء ، بقدر من السرعة والإنجاز ، ومن ثم الشعور بالرضا الوظيفي.

هذا ؛ وقد أوضحت كثير من الدراسات إمكانية استخدام البرامج الإرشادية لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي المعاقين عقليا ومن ثم تحسين الشعور بالتوافق والصحة النفسية لديهم ؛ منها دراسة جيهان عثمان (1999) ، وأميرة بخش (2001) ، و كانسيو وآخرون Kansio et., al., (2018).

ولما ظهر فكر أصحاب البرمجة اللغوية العصبية أصبح مدخلا مهما في علم النفس لما قدموه من فكر جديد جيد أسهم في حل كثير من المشكلات ، وأفاد إفادة بالغة في علاج كثير من الإضطرابات النفسية والسلوكية ؛ وما ترتب على هذا من إمكانية مساعدة الأفراد على تحقيق النجاح ، والوصول إلى أهدافهم لكي يحيو حياة أفضل، تتسم بالرضا والتفاؤل ، والشعور بجودة الحياة؛ حيث أوضح شتاينباتش (1984) shtainbach ، أن البرمجة اللغوية العصبية يتم استخدامها لعلاج وحل كثير من المشكلات والضغوط النفسية . وأضاف كل من كاتلين وميلينا وبيتر (2015) Catalin, Melita & Peter ، أن البرمجة اللغوية العصبية تساهم في تحديد أنماط الشخصية لدى الأفراد ، وتغيير استجاباتهم للمثيرات المختلفة ، لكي يكونوا أكثر قدرة على التحكم في بيئاتهم ، وتنظيمها ، وتغيير أنفسهم على نحو أفضل ، ومساعدة الأفراد على تحقيق أهدافهم ، وتكوين علاقات مستقرة ، وإزالة العقبات ، والمخاوف ، وبناء الثقة بالنفس ، وتقدير الذات ، وتحقيق أقصى معدل للأداء.

وهذا بعينه ما يحتاجه معلم التلاميذ المعاقين عقليا فمن خلال البرمجة اللغوية العصبية يتحسن إدراكه لذاته ووعيه بها ، وقدراته وإمكاناته ، والظروف التي يعمل بها ، وخصائص تلاميذه ، ومتطلبات تعليمهم التي تحتاج إلى الصبر والمثابرة لتحمل أعباء العمل ، وعليه أن يجتهد في عمله ، وأن يسعى لإقامة علاقات جيدة تساعد على تحقيق التوافق في بيئة العمل ، والتخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يواجهها في العمل ، ومن ثم تحسين مدى الشعور بجودة الحياة لديه .

وتعتمد هذه الدراسة على إعداد برنامج يهدف إلى تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمي المعاقين عقليا، عن طريق اعتمادها على فرضيات البرمجة اللغوية العصبية وتوظيف فنياتها التي اثبتت فاعليتها ، في التخفيف من حدة كثير من الإضطرابات النفسية كالمخاوف المرضية دينا عبد الرحمن ( 2009 ) ؛ وماهيشيكا (2010) Mahishika ، و خفض قلق المستقبل محمد إبراهيم وأنور البنا ( 2010 )، وخفض الشعور بالوحدة النفسية ( عماد علي ، 2012 ) ، و اثبتت فاعليتها في تنمية جوانب الشخصية أحمد المعشني (2006) ، وتحقيق التوافق النفسي والدراسي (حاتم أحمد ، 2011) ، وتنمية دافعية الإنجاز (إسماعيل الهلول ، 2011)، تحسين التواصل الكلامي، مهارات التحكم الذاتي في مستويات المسابرة والمغايرة (محمد يوسف، 2012).

#### مشكلة الدراسة:

تكاد تتفق الدراسات السابقة على أن كثرة المشكلات ، والضغوط النفسية التي ترتبط بمهنة التدريس لذوي الإحتياجات الخاصة (عامة)، ومعلمي فئة المعاقين عقليا (خاصة) تؤثر سلبا على الجوانب الصحية والنفسية لهؤلاء المعلمين . وتؤدي انخفاض الدافعية للعمل والإنجاز ، وتدني مستوى الأداء لديهم، وانخفاض الشعور بجودة الحياة ؛ مثل دراسة فيمان (1983) Fimian, M. ، أميرة بخش (2001) ، وعدم الشعور بالرضا الوظيفي ؛ مثل دراسة كاري كوبر و تشيرل ترافرز (1993) Cooper & Trafeze ، وشان (1998) Cha ، وبلاتسيديوو اجاليتوس Patisidu & Agaliotis (2008) مما قد يدفعهم إلى ترك هذه المهنة واللجوء إلى مهن أخرى، الأمر الذي قد يصل بهم مع زيادة هذه الضغوط واستمراريتها إلى الشعور بالإحترق النفسي، منها دراسة زيدان السرطاوي (1997) ، خولة يحي ورنا نجيب (2001) ، كريكو (2001) Cryaico، بيك وريك هارد (2014) Beck & Rk Hard ، هارمنس وآخرون (2018) Harmsen et., al. مما يدعو

إلى ضرورة مواجهة هذه الضغوط للحد من آثارها السالبة على معلمي هذه الفئات ، وعلى المجتمع بأسره.

وهنا تبرز الحاجة إلى تقديم خدمات وبرامج إرشادية تساعدهم في فهم هذه المشكلات والضغوط، والإجتهاد في حلها وتخفيف مستوياتها ؛ وذلك لتحسين مستوى الشعور بجودة الحياة لديهم ؛ مما يؤكد الحاجة إلى عمل برنامج إرشادي لخفض حدة الشعور بالضغوط النفسية ومن ثم تحسين الشعور بجودة الحياة لديهم من خلال البرنامج المستخدم في الدراسة .

وقد استفادت الباحثة من الإطلاع على الدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال ، واعتمدت على ما قدمه العلماء والباحثون في مجال البرمجة اللغوية العصبية مستخدمة عددا من الفنيات التي قدمتها لتخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة العقلية. لعلها تفيد هؤلاء المعلمين في كيفية التغلب على هذه الضغوط ؛ بالوقوف على مصادر الضغوط النفسية، وكيفية التغلب عليها من خلال استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية ، والتعرف على مدى انعكاساتها على جودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في السوالين الآتيين :-

❖ ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض الضغوط النفسية؟

❖ ما أثر خفض الضغوط النفسية باستخدام برنامج قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الشعور بجودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا؟

-أهداف الدراسة:

- ❖ إعداد اختبارين لقياس الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا.
- ❖ إعداد برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتخفيف حدة الضغوط النفسية، ومعرفة أثره في تحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي التلاميذ المعاقين عقليا.

**-أهمية الدراسة:**

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من إجراءاتها على عينة من معلمي التلاميذ المعاقين عقليا ، على أساس أهمية الدور التربوي الذي يقومون به عند معاملتهم لهذه الفئة ، وما تواجهه من مشكلات تتطلب اهتمام المسؤولين في مجال التربية الخاصة ؛ للعمل على حلها.

**-الأهمية النظرية:**

تتجلى الأهمية النظرية للدراسة الحالية في إثراء الدراسات النفسية ببرنامج قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية لخفض حدة الضغوط النفسية ، وبحث أثره في تحسين جودة الحياة لدى معلمي المعاقين عقليا ؛ كما أنها تفتح المجال أمام بحوث أخرى في هذا المجال . كما تقدم الدراسة إطارا نظريا يساعد بعض الباحثين لإجراء مزيد من البحوث التي تتناول البرمجة اللغوية العصبية وعلاقتها ببعض المتغيرات التربوية والنفسية الأخرى .

**-الأهمية التطبيقية :**

يمكن الاستفادة من استخدام البرنامج المقترح في مساعدة المعلمين على تخفيف حدة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها عند القيام بالمهام التدريسية للمعاقين عقليا؛ بما يمكنهم من أداء الدور المنوط بهم بإيجابية وفاعلية. بالإضافة إلى توجيه فكر المسؤولين في مجال التربية الخاصة إلى ضرورة الإهتمام بتخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو التلاميذ المعاقين عقليا ، وتلافي الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى هذه الظاهرة السالبة؛ وتقديم البرامج الوقائية والعلاجية لتخفيف حدة الشعور بالضغط النفسي ، وتحسين الشعور بجودة الحياة لديهم.

**مصطلحات الدراسة :****الضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا : Psychological Stress**

يقصد بها " شعور المعلم بالقلق والتوتر والإنهاك الناتج عن مجموعة من العوامل التي يتعرض لها خلال عمله بالتدريس للمعاقين عقليا، وترتبط هذه العوامل بعلاقاته بالرؤساء، وإدارة المدرسة والزملاء، وأولياء الأمور ، والعوامل الأسرية، والاجتماعية، والاقتصادية ، والشخصية. بالإضافة إلى أعباء العمل، وطبيعة المنهج، والوسائل التعليمية، والمناخ المدرسي، بالإضافة إلى بعض أوجه القصور في دور الدولة تجاه معلمي التلاميذ المعاقين عقليا".



### جودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا : Quality of Life

يقصد بها" شعور معلم المعاقين عقليا بالرضا عن عمله وبالدور المهني الذي يقوم به ، وشعوره بالسعادة، وتمتعه بالصحة الجسدية والنفسية ، وقدرته على إقامة علاقات أسرية، واجتماعية فعالة واستمتاعه بال بيئية والخدمات المقدمة له ."

### البرمجة اللغوية العصبية : Neuro- Lingustic Programming

هي "توجه في علم النفس قائم على مجموعة من المبادئ والفرضيات والفنيات ، التي أثبتت فاعليتها في مساعدة الأفراد على تغيير حالتهم النفسية نحو الأفضل ، والتأثير في الآخرين ، والتواصل الجيد مع الذات ومن يتعامل معهم ، وحل كثير من الصراعات التي تواجههم ، وعلاج الإضطرابات وتخفيف الضغوط النفسية ، وتنمية مختلف جوانب الشخصية ، عن طريق إعادة بناء خبرة الفرد ، وتعديل أفكاره ، ومشاعره ، ومن ثم سلوكه ، مستخدما اللغة لبرمجة العقل".

### البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة : The extention Program

"برنامج مخطط منظم يتضمن تقديم فنيات إرشادية لمعلمي التلاميذ المعاقين عقليا ، وهذا بهدف خفض الضغوط النفسية الواقعة عليهم والناجمة عن طبيعة عملهم بالتدريس ، وتعاملهم المباشر مع التلاميذ المعاقين عقليا بما ينعكس عليهم بالإيجاب، وعلى مدى توافقه النفسي وشعورهم بجودة الحياة".

### الإطار النظري والدراسات السابقة :

تعد الضغوط النفسية أحد المتغيرات التي تشكل خطورة في المجتمع، ولهذا اهتم بها الباحثون في كثير من الدراسات والبحوث النفسية لتحديد مفهومها، والتعرف على مصادرها ، وآثارها ، والإستراتيجيات المستخدمة للتخفيف من آثارها السالبة على مختلف فئات المجتمع ؛ الأمر الذي دعا الباحثة للإهتمام بتخفيف أثرها على معلمي ذوي الإعاقة العقلية ، ومساعدتهم في تحقيق مستوى أفضل من السواء النفسي ؛ بما يمكنهم من ارتفاع مستوى آدائهم مع ذوي هذه الإعاقة ، وبما يؤدي إلى الشعور بالتوافق وجودة الحياة .

ذلك لأن نتائج البحوث السابقة أثبتت أن الضغوط النفسية تقف عائقا أمام تحقيق الفرد لأهدافه ، وتعد من معوقات الشعور بجودة الحياة ؛ الأمر الذي دعا العلماء والباحثين إلى الإجتهد من أجل

تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى المعلمين عامة ، ومعلمي المعاقين عقليا بصفة خاصة. ومن بين هؤلاء طلعت منصور وفيولا البيلاوي (1989، 5-6)، وراشد لطفي (1992، 205) ، وشوقية السمادوني (1993، 39)، وزيد البتال (1999)، أميرة بخش (2001) ، جمعة يوسف (2004)، (31)، (2007، 45) ، و كوبر & ترافرز (2007) Travrz & Cooper ، ونظمي أبو مصطفى وياسر الأشقر (2011، 210) ( حيث بينوا وكشفوا عن الآثار السلبية للضغوط النفسية في مجال العمل عامة ، ومعلمي ذوي الإعاقة خاصة.

ومن بين أسباب الضغوط النفسية كثرة الأعباء والتحديات التي تواجه المعلم، والتي لا يستطيع تحملها أو التكيف معها ، فينتابه الشعور بالضغط النفسي الذي تظهر آثاره السالبة على صحته النفسية والجسمية .

#### أولا : مفهوم الضغوط النفسية : Psychological Stress

يرى طلعت منصور وفيولا البيلاوي (1989، 5-6) أن الضغوط النفسية "ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقا مع البيئة". ويؤكد هذا المفهوم على أن الضغوط النفسية أحد المتغيرات الأساسية في الحياة اليومية ، ولكي يتمكن الإنسان من الحياة بفاعلية ونشاط؛ عليه أن يتغلب على هذه الضغوط محققا التوافق اللازم لحياته. تشير جيلان بوتلر (1993) Botler، 320 إلى أن الضغط النفسي "حالة من التوتر يعاني فيها الأفراد من مطالب أو قيود أو ظروف استثنائية ، تسببها ظروف الحياة الحديثة ، ومتطلبات الوظيفة ، تؤدي إلى اضطرابات وجدانية يتبعها شعور بالضغط النفسي". ويعرف كل من أولتمانز و إميري (1998) Oltmanns & Emery، 287 الضغوط النفسية بأنها "هي الأحداث التي تُفرض على الفرد وتتطلب منه تكيفا فسيولوجيا أو معرفيا أو سلوكيا". وهما يركزان على الأثر الناتج من الضغوط النفسية الذي يؤدي إلى اختلال التوازن النفسي لدى الفرد. ويؤكد جمعة يوسف (2003، 12) على أن الضغوط النفسية هي " أحداث تُفرض على الفرد ، أو ظروف تتبع من داخل الفرد نفسه مثل : الجوع أو الرغبة الجنسية؛ كما تنشأ - أيضا - من الخصائص العصبية لديه ."

كما يعرفها جورج فينك (Fink (2010، 65 بأنها "عدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية مما يسبب لدى الفرد شعورا بالقلق والتوتر النفسي".

الضغوط النفسية لدى المعلمين وتأثيرها على جودة الحياة:

إن الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمون - وخاصة معلمي المعاقين عقليا - تنعكس آثارها بصورة سلبية على صحتهم النفسية ، وشعورهم بجودة الحياة .

حيث أجرى كل من عبد الرحمن الطريزي (1994، 57، 58)، و سليمان الوابلي (1995، 9-10)، و عبد الفتاح خليفات وعماد الزغلول (2003، 63-64)، و ترفارز وكوبر Cooper (2007، &Travrz، 204) دراسات على مجموعات في قطاعات مهنية مختلفة ، أظهرت نتائج هذه الدراسات أن المهن الاجتماعية والمرتبطة بالخدمات الإنسانية - مثل الطب والتمريض، والتعليم، والملاحة الجوية، والشرطة - هم أكثر المهن تعرضا للضغوط النفسية ، وفي مقدمتها مهنة التعليم . ويتفق كل من جولد وروث (Gold & Roth (1993، 3)، إبراهيم قشقوش ومحمد الأحمدى (2000، 123)، وعويد المشعان (2000، ب، 67)، نضال ثابت (2003، 11)، وهشام الخولي (2004، 1)، وجونسون وآخرون (Gonson et al., (2005، 19، كرياتكو Kyriacou (2006، 6 أن مهنة التدريس تصنف ضمن المهن الضاغطة ؛ بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض الدور ، وكثرة المطالب ، واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة ، والبيئة المدرسية ، محاولات الإصلاح والتطوير ، فإنها أيضا تأتي على القمة في ضغوطها ، حيث تتزايد ضغوطها بصورة مستمرة ؛ ولاسيما في مجال التربية الخاصة ؛ حيث أصبح الضغط النفسي المستمر على المعلم بصفة عامة ومعلم التربية الخاصة بصفة خاصة خطرا يهدد كلا من المعلم والمتعلم ويهدد المهنة كلها.

مما يؤكد أن مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم يؤثر على صحته النفسية وشعوره بجودة الحياة ؛ فإذا زاد مستوى الضغوط النفسية فإنه يؤثر سلبا على الصحة النفسية والجسمية للمعلم ، وينعكس هذا على أدائه ، ويعتبر إهدارا للوقت والجهد.

ويوضح كل من جيان جرفث اندريو ستيبتو و مارك كروپلي Griffith , Andrew Steptoe (2005) and Mark Cropley، أن الضغوط النفسية لدى المعلمين هي "استجابات غير

ملائمة في بيئة التدريس ، بناء على تقييم المعلمين لمتطلبات المهنة على أنها مرهقة، ومسببة للضغط النفسي ، مما يساهم في زيادة ضغوط العمل ، ويؤثر سلبا على الشعور بجودة الحياة". إن إدراك المعلم بعدم قدرته على الإلتزام بمتطلبات وأعباء المهنة ، لأنها تفوق قدراته وإمكاناته ، يؤدي إلى شعوره بالضغط النفسي الذي يحول دون الشعور بجودة الحياة لديه.

أما بالنسبة للتدريس لذوي الإحتياجات الخاصة - خاصة ذوي الإعاقة العقلية - فقد أوضحتها كثير من الدراسات حيث أكد فيمان (1983) Fiman، 62 أن مهنة التدريس لذوي الإحتياجات الخاصة أصبحت مهمة بالغة التعقيد حيث تتزايد ضغوط مهنة التدريس لهذه الفئات على ضوء التغيرات السريعة للأدوار المتعددة ، وتعدد المسؤوليات وتزايدها ، وكثرة التكاليف الشخصية والمهنية لهذه الوظيفة ، وأفادت الدراسة أن معلمي هذه الفئات يعملون تحت ضغط يتراوح من شديد إلى متوسط حيث تختلف شدته من معلم إلى آخر ، ومن فئة إلى أخرى.

وفي هذا الصدد تؤكد شوقية السامدوني في دراستها (1993، 9) أن مهنة التدريس للفئات الخاصة مهمة شاقّة تحتاج إلى معلم يتمكن من رعاية التلاميذ ذوي الإحتياجات بما يتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم المتاحة ، وما يترتب على هذا من مسؤوليات تقع على عاتق المعلم تسبب له ضغوطا نفسية. مما يعني أن معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة أكثر عرضه للضغوط النفسية - خاصة- إن لم يكونوا مؤهلين بصورة جيدة للتعامل مع مثل هذه الفئات.

وترى أميرة بخش (2001 ، 21) أن معلمي التلاميذ المعاقين عقليا يواجهون العديد من الضغوط النفسية التي تفوق غيرهم من المعلمين نظرا لما يتسم به أعضاء هذه الفئة من سمات ، ومشكلات مصاحبة لهذه الإعاقة ، مما يؤثر سلبا على قدرة المعلم على الإنجاز ، والإبتكار في عمله ، فيشعر بالإحباط ، وعدم الرضا الوظيفي ، وعدم الشعور بالسعادة ، ومن ثم ينخفض مستوى حالته النفسية العامة ، ويشعر بالإنهاك النفسي. هذا الرأي يحدد مدى العلاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي المعاقين عقليا ، وتتعرض آثارها سلبا على حالته النفسية، ومستوى شعوره بالرضا والسعادة وجودة الحياة.

يتفق كل من هشام الخولي (2004، 16) ؛ و بديعة بنهان (2008، 246) ؛ و نجوي إمام (2011، 590)، بييتي وآخرون (2017، Beteny et al., 19) على أن معلمي التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة يكونوا أكثر عرضه للضغوط إذا قورنوا بزملائهم من معلمي التعليم العام، لأنهم يتعاملون مع تلاميذ ذوي مشكلات خاصة كالسلوك العدواني، وبرامج تعليمية ذات طبيعة خاصة ، وصعوبة تنظيم وتنفيذ الأنشطة لبعض التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ، انخفاض دافعيتهم ، فضلا عن عدم تقدير إدارة المدرسة للدور الذي يقوم به معلم التربية الخاص ، وما يصاحب هذا من مشكلات التعامل مع أولياء أمور

يتضح أن الدور الذي يقوم به معلم المعاقين عقليا لرعايتهم يفرض عليه كثير من الأعباء والمسئوليات، التي تعد مصدرا للضغط النفسي لديه، ويؤثر سلبا على شعوره بجودة الحياة.

#### جودة الحياة: Quality of Life

يواجه معلمو التلاميذ المعاقين عقليا لمصادر مختلفة من الضغوط النفسية التي تعزى إلى أسباب اجتماعية أو اقتصادية أو أسرية أو مهنية أو سياسية ، وهذا من شأنه أن يجعلهم عرضه للعديد من المشكلات والمعوقات التي تحول دون الشعور بجودة الحياة لديهم. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى ضرورة أن يشعر المعلم بمستوى مرتفع من جودة الحياة منها دراسة أحمد المعشني (2006)، وإيمان أبو يونس (2013)، وسيمولاو باناريب وجوليكميتس Simola , Bareb and Golkmets (2012) التي أكدت نتائجها على تدني مستوى جودة الحياة لدى المعلمين.

ويتفق كل من رجب عطا الله وسامي عطا الله (2018، 74)، سحر عبد الحميد (2018، 152) على أن الاهتمام بجودة الحياة لدى معلمي التربية الخاصة يعتبر من أولويات التطوير. فهم بحاجة إلى تحسين الشعور بجودة الحياة لكثرة الضغوط التي يعاني منها في العمل.

وأثبتت دراسة خولة البلوي (2018) فاعلية استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الشعور بجودة الحياة . الأمر الذي دعا الباحثة لبناء برنامج إرشادي قائم على البرمجة اللغوية العصبية بهدف خفض حدة الشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي المعاقين عقليا، مما ينعكس بصورة إيجابية على تحسين مستوى شعورهم بجودة الحياة .

### مفهوم جودة الحياة :

وقدم عدد من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية تعريفات متعددة لجودة الحياة . حيث عرف كل من كيث وجود (1990) Keith&Good، 54 جودة الحياة بأنها "الشعور بالإستقلال والرضا الذاتي" .

أما فرانك (2000) Frank فيعرف جودة الحياة بأنها " التوظيف الجيد لإمكانات الفرد العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليرتقى بعواطفه ومشاعره وقيمة الإنسانية " .

ويرى حسام الدين عزب (2004، 582) أن جودة الحياة لدى المعلم تعني " إدراك قدراته ، وتقديره لذاته وكفاءته كمعلم ، وقدرته على تحقيق طموحه وإرضاء توقعاته" .

تري كارول رايف وآخرون (2006) Ryff et;al .، 85، 86، 95 أن جودة الحياة هي " الإحساس الإيجابي بحسن الحال؛ الذي يبدو في رضا الفرد عن ذاته وعن حياته " . مما يعني أن الشعور بالرضا بصفة عامة من المؤشرات الأساسية لجودة الحياة.

ويرى محمد الكرخي (2011، 24) أن جودة الحياة تعني "شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع الحاجات ، وتتضمن أبعاد ذاتية وموضوعية ، وتشمل: النمو الشخصي، والسعادة البدنية والمادية والاندماج الاجتماعي والحقوق البشرية". مما يعني أن شعور الفرد بالرضا والسعادة ، وإشباعه لحاجاته ؛ وتطوره الشخصي ، وتمتعه بالصحة والحرية ، يدل بوضوح على جودة حياته.

وتوضح سلاف مشري (2014، 222) أن جودة الحياة تشير إلى " الإهتمام بالخبرة الذاتية، والسمات الشخصية الإيجابية للفرد". لا شك أن التركيز على هذه السمات الإيجابية وتنميتها، يجعل الفرد أكثر فاعلية وإيجابية ، وقدرة على تحقيق الذات ، مما يؤدي إلى تحسين الشعور بجودة الحياة.

يتضح مما سبق أن جودة الحياة تتضمن إدراك الفرد لإمكاناته وقدراته وحسن توظيفها ، ، وقدرته على حل مشكلاته، وأن يمتلك شخصية تتسم بالتفاؤل ، والتوافق ، والإلتزان الإيجابي ، والمرونة ، وتقدير الذات ، والقدرة على إدارة الوقت ومواجهة الضغوط ، والشعور العام بالصحة النفسية ، الأمر الذي يؤثر بصورة مباشرة على جودة حياة الفرد.

## أبعاد جودة الحياة:

**البعد الذاتي لجودة الحياة : Quality of life The Subjective**

أوضح دوسون (1994،218) Dodson ، دينر ودينر (1995) Diener & Diener، 658 ، ناهد صالح (1999، 15 )، العارف بالله الغندور (1999، 178 )، وصفاء سند (2016، 15): (17) أن جودة الحياة تتمثل في الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات والضغوط النفسية ، و تعبر عن تقييم الشخص لردود أفعاله في حياته الشخصية ؛ بما تتضمنه من الرضا عن الحياة ، والرضا عن العلاقات مع الآخرين والحالة الوجدانية الإيجابية ، ومدى توفر فرص لإشباع حاجاته سواء كانت نفسية أو مادية ؛ لذا فإن تقدير الفرد وشعوره بجودة حياته يعد ذا طابع شخصي.

مما سبق يتضح أن البعد الذاتي لجودة الحياة يتمثل في تقييم الفرد لمختلف جوانب حياته ، وفقا لمعايير الذاتية ، الأمر الذي يعكس شعوره بالرضا عن الحياة، ومدى استمتاعه بممارسة الأنشطة المهنية والاجتماعية ، ومدى شعوره بالصحة النفسية والجسمية ، بالإضافة إلى الشعور بالتفاؤل والطموح ، والقدرة على تحقيق الذات.

**البعد الموضوعي لجودة الحياة : Quality of life The Objective**

أكد روجرسون (1999) Rogerson ، 22، وبيشوب وفيسن برايس Bishop & Feist-Price (2001) ، بولينغ وآخرون (2002) Bowling & others ، (371: 355) ، أشرف عبد القادر (2005، 13) ، ويشرى مبارك (2012، 718) ، وصفاء سند (2016، 19) : (20) على أهمية المؤشرات الموضوعية ( البيئية ، الاجتماعية ، الإقتصادية ، الثقافية ) كبعد أساسي لجودة الحياة.

وأكد كل من بيشوب وفيسن برايس (2001) Bishop & Feist-Price في دراستهما أن البعد الموضوعي لجودة الحياة يتضمن المؤشرات الظاهرة والقابلة للقياس والملاحظة الخارجية مثل ؛ الحالة الوظيفية ، والدخل ، والحالة الاجتماعية والاقتصادية ومستوى المساندة الاجتماعية ؛ ولهذا اهتم الباحثان بقياس جودة الحياة وفقا لهذه المتغيرات.

مما سبق يتضح أن شعور الفرد بجودة حياته يرتبط بمجموعة من المؤشرات موضوعية القابلة للملاحظة والقياس ، تتضمن الدخل والمهنة والخدمات التعليمية ، والصحية ، والإجتماعية ، وعلاقاته مع الآخرين ، والدعم والمساندة الذي يتلقاه ، ومدى إشباع حاجاته ، بما يمكنه من حل المشكلات ومواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة التي تواجهه.

واتفق غالبية الباحثين في تحديدهم لمفهوم جودة الحياة علي أن يشتمل المفهوم على المؤشرات الذاتية والموضوعية معا.

أوضح كاتشنج (1997) Katsching ، 43 ، هناء الجوهري (1996) ، 33 ، وبيشوب وفيسيت برايس (2001) Bishop & Feist-Price ، 76 ، حسام الدين عزب (2004) ، 582 ، فوقية عبد الفتاح ومحمد حسين (2006) ، شاهر سليمان (2006) ، 122 ، صلاح الدين عراقة (2006) ، 229 على أن تحديد مفهوم جودة الحياة والمقاييس المستخدمة لقياسه تعتمد علي المؤشرات الذاتية والموضوعية كمحددات أساسية لها .

ويؤكد كل من محمود منسي وعلي كاظم (2006) ، 64 ، 66 على أن الشعور بجودة الحياة وقياسها يشمل العوامل الذاتية (مثل) المفهوم الايجابي للذات ، والرضا عن الحياة ، وعن العمل ، والحالة الاجتماعية والشعور بالسعادة (، والعوامل الموضوعية مثل) الإمكانيات المادية المتاحة، والدخل، ونظافة البيئة، والحالة الصحية ، والسكنية، والوظيفية، والتعليم) وغيرها من العوامل التي تؤثر في الفرد.

وترى كل من حنان الجمال ونوال بخيت (2008) ، 290-291 ) أن مفهوم جودة الحياة يتسع ليشمل كل جوانب حياة الفرد (الجسمية، والنفسية، والإجتماعية، والعقلية، والمادية، والعلاقات العائلية، والصداقة، والعمل) .

مما سبق يتضح أن بعدي جودة الحياة (الذاتي، والموضوعي) يتكاملان في تحقيق الشعور بجودة الحياة ، فإدراك الفرد ووعيه بقدراته وامكانياته وخبراته الشخصية ، وحسن استغلالها في تحقيق أهدافه ، وتمكنه من فهم عناصر بيئته وإدراكه للعلاقات بينها ، وحسن استغلاله لما يتوفر في مجتمعه من خدمات ، لإشباع حاجاته، ومرونته في التعامل مع المتغيرات المختلفة ، وقدرته على مواجهة الضغوط ، وتواصله الجيد مع الآخرين ، واستقلاليته ، وتحمله للمسؤولية ، وثقته بنفسه ،



وظموحه نحو مستقبل أفضل ، وحصوله الدعم والمساندة ، وفاعليته ، وإيجابيته ، كلها عوامل تسهم كل منها في شعور الفرد بجودة الحياة.

### مقومات جودة الحياة:

سعى العلماء والباحثون إلى كشف وتحديد مقومات جودة الحياة ؛ لما لها من أهمية في الحصول على مفهوم علمي دقيق لها ومن بين هؤلاء براون وبراون Brown and Brown (2003)، (21)، وأحمد المعشني (2010، 33) ، وإيمان الطائي (2015، 58، 59) ؛ وصفاء سند (2016، 17: 21) وقد تبين لهم أن جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من فرد إلى آخر ، حسب ما يراه من معايير تقييم واقع حياة المجتمع الذي يعيش فيه ، وما يتوفر فيه من هذه المقومات ؛ ووفقا لما يشبع حاجاته ؛ في الجوانب (النفسية و العقلية و الجسمية و الاقتصادية و الإجتماعية) ، كما تبين وجود عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة (القدرة على التفكير واتخاذ القرار، القدرة على الضبط الذاتي ، الصحة الجسدية والعقلية الأحوال المعيشية، العلاقات الإجتماعية ، المعتقدات الدينية ، والقيم الثقافية والحضارية، ومستوى الوعي لدى كل من نظام الدولة والشعب والأوضاع الاقتصادية ) .

ويرى كل من علي مؤيد ومحمود علي (2018 ، 95) أن ظروف بيئة العمل المادية والنفسية تعد أحد المقومات الأساسية التي تؤثر في جودة الحياة الوظيفية، التي تؤدي إلى شعور المعلم بالرضا والإرتياح الذي يعكس على إنتاجيته وتحمله للظروف المهنية الصعبة.

لذا ينبغي توفير المقومات الأساسية للشعور بجودة الحياة لدى المعلمين - خاصة معلمي التلاميذ المعاقين عقليا- ولهذا اهتمت الباحثة في هذه الدراسة بالتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا من خلال برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية من أجل تحسين الشعور بجودة الحياة لدى هؤلاء المعلمين.

### ثالثا: البرمجة اللغوية العصبية: Neuro- Linguistic Programming

سعى العديد من علماء النفس إلى اكتشاف أساليب التميز لدى الأفراد الناجحين ، وقد توصلوا إلى عدد من الأساليب الفعالة في تحقيق التفوق والنجاح و التواصل الشخصي الإيجابي، وإنجاز المهام وتحقيق الأهداف ، وتم بلورة هذه الأساليب في مدخل جديد في علم النفس ، أطلق عليه

البرمجة اللغوية العصبية ، الذي تضمن مجموعة من الإقتراضات والفنيات التي اثبتت فاعليتها في مختلف المجالات ، وهي مستمدة من مدارس علم النفس ، ونظرياته الراسخة.

يشير كل من ديلتس (1983) Dilts ، 10 - 3 ، ستيباش (1984) Steinbach إلى أن فنيات البرمجة اللغوية العصبية قديمة النشأة ، حيث تعود إلى بعض المذاهب الفلسفية القديمة، وإن ظهرت كمجموعة من الفنيات الحديثة على يد كلا من "ريتشارد باندر" و "جون جريندر" اللذان تقابلا في جامعة سانتا كروز حيث كان باندر يدرس الرياضيات وكان جريندر أستاذا مساعدا للغويات، واتجها إلى توظيف خبراتهما ومعرفتهما في ثلاثة فروع من المعرفة هي؛ اللغويات linguistic ، وعلوم الحاسب Computer ، وعلم نفس الجشطات Gestalt Psychology ؛ وعلم النفس الفسيولوجي ، كما استفادا من علم السبرانية Cybernetics ، والفلسفة ، وعلم الأعصاب ؛ بالإضافة إلى إدارة الأعمال والقانون والتربية .

ويتفق محمد التكريتي ( 2001 ، 25 - 26 )، و كارول هاريس (2004 ، 12 - 13) أن البرمجة اللغوية العصبية في منتصف السبعينات ، وبدءا ابحاثهما للتعرف على الفاعلية الحقيقية لإنجاز الأهداف ، وللاستكشاف أوجه الاختلاف و العناصر التي قادتهم إلى التفوق على الآخرين، و ركزا اهتمامهما على بعض الأفراد ممن يتميز كل منهم في ميدانه ، منهم عالم اللغويات نعوم تشومسكي Noam Chomsky والفريد كورزييسكي Alfred Korzbsky والمفكر جريجوري باتيسون Gergory Bateson وميلتون أريكسون Milton Erickso وفرجينيا ساتير Virginia Satir و فريتز بيرلز Fritz Perls ونشر جريندر وباندر اكتشافهما عام 1975 في كتاب من جزأين بعنوان The structure of Magic وخطا هذا العلم خطوات كبيرة في الثمانينات وانتشرت مراكزه وتوسعت معاهد التدريب عليه في جميع أنحاء العالم.

يرى جافادي و سولماز (2020) Javadi & Solmaz ، 389 أن البرمجة اللغوية العصبية هي "منهج يساعد على تحقيق التميز في الأداء والشخصية ، وهي تعتبر تقنية تكميلية في مهنة التدريس تساعد المعلمين على تطوير مهاراتهم المتميزة".

ينبني مما سبق أن البرمجة اللغوية العصبية تساعد الفرد على تحقيق أهدافه والوصول إلى مستوى الانجاز في الأداء، من خلال التركيز على نمذجة سلوك الأفراد الناجحين ، وتمكنه من

تطوير ذاته ، من خلال اكتشاف ما لديه من سمات إيجابية واستغلالها على الوجه الأفضل ، ومعالجة جوانب القصور وتعديل السمات السالبة في الشخصية ، بما يمكنه من التغلب على المشكلات والضغوط التي تواجهه، ويتمتع بالصحة النفسية والتوافق ، والشعور بجودة الحياة. ولعل هذا ما دفع الباحثة لاستخدام هذه فنيات البرمجة اللغوية العصبية في محاولة لخفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا ، بهدف تحسين الشعور بجودة الحياة لديهم.

### مفهوم البرمجة اللغوية العصبية العصبية: Neuro- Linguistic Programming

**Neuro** : تعني عصبي أي يتعلق بالجهاز العصبي ، وما به من حواس تعد وسيلة للإدراك والإتصال بالعالم الخارجي .

**Lingustic** : تعني لغوي ، أي يتعلق باللغة ( اللفظية وغير اللفظية ) باعتبارها وسيلة للتواصل مع الذات و الآخرين ، من خلال التعبير عن الأفكار والخبرات والشعور .

**Programming**: تعني البرمجة ، وهي سلسلة من العمليات يتم خلالها استقبال المعلومات عن طريق الحواس ، وتشفيرها ، وتخزينها ، ودمجها مع الخبرات السابقة ، لتكون صورة ذهنية لهذه الخبرة لدى الفرد، ويكون لها بالغ التأثير على سلوك الفرد وشعوره.

هذا ؛ وقد تصدى لتعريف البرمجة اللغوية العصبية كثير من علماء النفس، حيث يرى اندروبراديري (2001، 86) أنها " تتمثل في البحث عن الطريقة الفعالة لتعزيز الأداء في العمل ، ثم محاولة تنفيذها".

وتشير كارول هاريس (2004، 10) أنها العلم الذي " يرشدك إلى كيفية استخدام الموارد العصبية ، واللغوية لتحقيق الحياة السليمة والصحة والسعادة ، والإتصال الصحيح بالآخرين ، والبيئة".

ينضح أن علم البرمجة اللغوية العصبية يمكن الفرد من الإستغلال الجيد لقدراته وامكانياته ، التواصل الفعال مع ذاته ومع من حوله ؛ لتحقيق السعادة والشعور بجودة الحياة .

وتعرفها نايت (2009) Knight، 1 هي "دراسة التميز ، وهي اتجاه للتعلم وحب الإستطلاع واحترام الطرق الفريدة للوجود في العالم".

ويعرفها ريدي و بيرتون (2010) Ready & Burton، 10 بأنها " اتجاه يهدف إلى اكتشاف عمليات التفكير وكيفية التواصل بصورة أكثر فاعلية مع الذات والآخرين".

وتعرفها عائشة نحووي (2010، 117) بأنها " العلم أو التقنية العلاجية التي تقوم على قدرات وقوانين وتفاعلات الفرد ، ومحفزاته الفكرية والعقلية الشعورية والسلوكية التي تحكم ردود فعله واستجاباته وأنماط سلوكه ، وطاقاته الكامنة ، والعوائق التي تحول دون قدرته على التوافق والإبداع والتفوق ، إذ من خلالها يتحقق التغيير الإيجابي المطلوب ، ويحقق الفرد أهدافه وطموحاته ؛ وبالتالي تحقيق ذاته ، وصحته النفسية".

مما يبين أن البرمجة اللغوية العصبية تركز على العوامل الشخصية والفكرية والسلوكية لدى الفرد وطاقاته وتهتم بإيجابية الفرد وفاعليته وتساعد على تطوير ذاته ، وتمكينه من تحقيق أهدافه وطموحه .

وترى دانيلا ليفا و رادوستن فازوف (2014) Daniela lieva & Radostin Vazov، 30 أنها تعني "استكشاف وتغيير السلوك من خلال مجموعة من المبادئ والفنيات التي تسمح للأفراد بتبني أو القضاء على بعض العادات السلوكية".

#### مجالات تطبيق البرمجة اللغوية العصبية:

ينفق كل من باندلر وجريندر (Bandler & Grinder (1975،8) ، و ليفا و فازوف Lieva & Vazov(2014)، 30 ، كاتلين وميليتا Catalin & Melita(2015) على أن البرمجة اللغوية العصبية قابلة للتطبيق في مجالات متعددة ، منها؛ مجال إدارة الأعمال والممارسات التجارية والأكاديمية، والتعليم والقانون والطب، والعلاج النفسي.

وتشير دراسة جاكى ستورت وآخرون (Sturt et. al., (2012) إلى تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية في مجال الصحة، حيث كانت الحالات الصحية المستهدفة هي ( اضطرابات القلق ، الحفاظ على الوزن، الإدمان، وسوء استخدام العقاقير) ؛ بينما أوضح موراي(2013) Murry أن الأدلة محدودة في قدرة البرمجة اللغوية العصبية على تحسين النتائج المتعلقة بمجال الصحة.

#### فنيات البرمجة اللغوية العصبية: Neuro-Linguistic Programming Tequnice

اهتم مؤسسو البرمجة اللغوية العصبية بصياغة مجموعة من الفنيات الخاصة بهذا العلم ، واقتراح البرامج الإرشادية والعلاجية التي تستند إلى هذه الفنيات:

### النظم التمثيلية الذهنية Representational Systems

يرى هاري آدر و بيريل هيدز (2003، 117-118، 382) أن الفرد يستقبل المعلومات ويضع لها شفرات ويخزنها باستخدام الأنظمة التمثيلية الأساسية (النظام البصري للرؤية ، والنظام السمعي للسمع ، النظام الشعوري للإحساس واللمس والحركة ، النظام الصوتي للحوار الداخلي). ويتفق سليمانى فتحة (2006، 23) ، و دينا عبد الرحمن (2009، 99: 100) إلى أن دراسة النظام التمثيلي للأفراد يساعد الفاحص على قراءة أفكارهم؛ وهذا يتم من خلال معرفته لطريقة إدراكهم للمواقف وصياغة أذهانهم لها ، وتتم دراسة أنظمة الآخرين التمثيلية بملاحظة التأكيدات اللغوية التي يستخدمونها. لذا فاللغة ( اللفظية ، والجسدية ) تسهم في تحديد النظم التمثيلية لدى الأفراد ، لأنهم يعبرون بها عن إدراكاتهم و خبراتهم ، فاللغة تمثل محورا أساسيا في البرمجة اللغوية العصبية .

### نموذج التدقيق اللغوي Linguistic Meta- Model

يوضح ديلتس وديلوز (2000) Dilts & Delozier، 734 أن هذا النموذج يهدف إلى تحديد عمليات التعميم والحذف والتشويه التي حدثت للخبرة الشخصية من خلال تحليل شكل البنية السطحية للغة ، وتزويدها بالأنظمة التي تثري التعبيرات الخاصة بالبنية العميقة. ويؤكد كل من أو كونر (2001) O'Conne، 141 ؛ هاري آدر و بيريل هيدز (2003) ، 196-197) إلى أنه نموذج لغوي يهدف إلى توضيح اللغة باستخدام اللغة ذاتها ؛ حيث يحوي عدة أشكال من الأسئلة التي تسعى لإعادة وإصلاح ما تم إسقاطه وحذفه أو تعميمه في كل اللغات الإنسانية .

هذا يعني أن نموذج التدقيق كما يؤثر في لغة الفرد ويجعلها أكثر دقة ووضوحا من خلال إلغاء التعميمات والتحريفات وغيرها، فإنه ينعكس على تفكيره فيمكنه من التفكير بطريقة مفيدة وفعالة ودقيقة بما يقوده إلى التغيير .

### الإسترخاء: Relaxtion

يعرف عبد الرحمن العيسوي (2001، 147) الإسترخاء بأنه " حالة هدوء تنشأ لدى الفرد عقب إزالة التوتر ، بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق " .

تعتبر فنية الإسترخاء فنية مكملة ، ومساعدة لباقي فنيات البرمجة اللغوية العصبية الأخرى ، فلا يتم الإعتماد عليها وحدها في خفض الضغوط النفسية ، ولكن يصاحبها فنيات أخرى كالحوار الذاتي ، الإيحاء ، فضلا عن استخدام الفنيات الأخرى للمساعدة في التعامل مع مصادر الضغوط النفسية ، للتخفيف من آثارها ، وتحسين الشعور بجودة الحياة لدى الفرد.

### إعادة تشكيل الإطار : Refarming

يعرف كلا من جريندر وباندلر (Bandler & Grinder (1979) ، 4 إعادة تشكيل الإطار بأنها " طريقة لتعديل معنى مثيرات معينة ، مما يؤدي إلى تغييرات في طريقة استجابة الفرد لهذه المثيرات ". مما يعني أن الهدف من إعادة تشكيل الإطار هو تحقيق الاستجابة المرغوبة. ويشير أنتوني روبينز (2003 ، 395 ) إلى وجود نوعان من تشكيل الإطار هما : إعادة تشكيل الإطار للسياق Contextual Refarming ، وإعادة تشكيل الإطار للمحتوى Content Reframing وكلاهما يغيران تصورات الفرد الداخلية عن طريق تخفيف ، وإزالة حالة الألم أو الصراع الداخلي بما يضعه في حالة أكثر شعورا وإدراكا.

### الألفة : Rapport

الألفة هي علاقة إيجابية أو رابطة نفسية تربط بين شخصين ، تدل على تطابق وتقارب بينهما. يوضح أنتوني روبينز (2003 ، 335-336) أنه عادة ما تتم هذه العملية بطريقة لا شعورية حيث أنها عملية طبيعية للإحساس بالإنسجام والثقة ، وهي الوسيلة الرئيسة لتوطيد علاقة دائمة وثابتة تعتمد أساسا على التغيير والتكيف مع ما يمر به الفرد في هذه العلاقة. وتبين كارول هاريس (2008 ، 103) أنها "إيجاد علاقات جيدة بين الأفراد ، والعمل على استمرارها ، وإيجاد التقارب يمثل خطوة أولى حيوية للتواصل مع الآخرين بفاعلية" .

### - تحديد النتائج (الحصيلة) Out Comes:

يوضح أوكونر (O' Conner (2001 ، 11 أن فنية الحصيلة تتيح للفرد تحديد أهدافه بدقة ، وأن يضع الخطة والخطوات التي تمكنه من الوصول إلى هدفه. ويضيف أنتوني روبينز (2005 ، 19) أن الفرد إذا أراد استغلال قدراته وإمكاناته من أجل النجاح يجب عليه تحديد أهداف يسعى إليها ، وعليه اختيار أهدافه عن وعي .

**الإرساء (الرباط) : Anchoring**

يوضح كل من أني(1997)، Anne I., K. ، 82 ؛ وروزنبري (2000)، Rosenberg M.، 35 أن الإرساء هو "طريقة لاختيار الحالة العاطفية التي نرغب فيها ، وإيجاد طريقة للوصول إليها عندما نريد ، فالمثبت ما هو إلا مثير ؛ فقد يكون صوتا ، أو صورة ذهنية ، أو لمسة / أو رائحة ، أو مذاقا يثير استجابة محدودة وثابتة عن أنفسنا ، أو في نفس شخص آخر".

وهذه الفنية تمكن المعلم من التخلص من المشاعر السلبية أثناء قيامه بالتدريس ، وتعوقه عن العمل والإنجاز ، واستبدالها بحالة ذهنية مرغوبة بحيث تكون لديه مشاعر ايجابية تجعله يقبل على الأداء، وهو في حالة من الشعور بالرضا والارتياح مما يمكنه من تحقيق أهدافه.

**مواقع الإدراك : Perceptual Positions**

ترى سونايت (2008، 369-370) فنية المواقع الإدراكية تقدم طرقا لتحقيق التحول في الإدراك عبر ثلاث مواقع كالأتي:

**الموقع الأول "زاوية إدراكنا"** : وعندما نضع أنفسنا في الموقف ، نستطيع أن نقيم ، إننا في هذا الموقع نتواصل مع حقيقة رؤيتنا ، وإدراكنا الذاتي للمواقف.

**الموقع الثاني " زاوية إدراك الآخرين "** وفه نكون قادرين على فهم نقطة انطلاق تفكير الشخص الآخر ، والدافع وراء ما يقوله، يفعله.

**الموقع الثالث: " زاوية إدراك متعدد"** إن هذا الموقع يعبر عن القدرة على التراجع للخلف ، والوقوف بعيدا عن الموقف ، ومعايشته كما لو كنت مراقبا منفصلا عن الموقف حيث يكون لدى الفرد القدرة على أن يرى ويسمع نفسه ، والشخص الآخر.

**النمذجة : Modeling**

يعرفها كل من شولتز وشولتز (2001) Schultz and aSchultz ، 399 بأنها " أسلوب لتعديل السلوك يستلزم ملاحظة سلوك الآخرين والإشتراك معهم في أداء السلوك المرغوب" .

وترى كارول هاريس (2004 ، 7: 9). أن عملية صياغة النماذج تتم من خلال استنباط مجموعة من الأنماط التي توضح كيف يحقق الأفراد تميزا في الأداء. وهذه الأنماط يمكن استنباطها واتباعها بواسطة آخرين لكي يحققوا أيضا أداءا متميزا .

**-فروض الدراسة :**

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات معلمي التلاميذ المعاقين عقليا بالمجموعة التجريبية في مقياس الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم وبعده لصالح القياس البعدي .

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمي التلاميذ المعاقين عقليا بالمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية في القياسين البعدي والتتبعي ( بعد شهرين من انتهاء البرنامج) .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات المعلمين بالمجموعة التجريبية في مستوى الشعور بجودة الحياة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم وبعده لصالح القياس البعدي.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمي التلاميذ المعاقين عقليا بالمجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياسين البعدي والتتبعي ( بعد شهرين من انتهاء البرنامج) .

**منهجية الدراسة وإجراءاتها:**

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي حيث قامت بتقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ، وقامت بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية ، وقامت برصد ما يحدث من تغييرات على المجموعة التجريبية ، من خلال مقارنتها بالمجموعة الضابطة ، ومن خلال مقارنة القياس القبلي والبعدي لمقاييس الدراسة، ومعرفة الفروق بينهم ، ومعرفة حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج المستخدم في الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

**العينة :** تألفت العينة الإستطلاعية من (30) معلما ومعلمة من معلمي التلاميذ المعاقين عقليا ؛ بمدارس التربية الفكرية بمحافظة المنوفية ، وتضمنت العينة التجريبية على ( 80 ) معلما ومعلمة من معلمي التلاميذ المعاقين عقليا بمدارس التربية الفكرية بمحافظة المنوفية، ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية ، ودرجات منخفضة على مقياس جودة الحياة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة وتضم (40) معلما ومعلمة منهم (12) من الذكور ، (28) من الإناث



، والثانية تجريبية وتضم (40) معلما ومعلمة منهم (17) من الذكور ، و (23) من الإناث . تتراوح أعمارهم الزمنية بين (24) سنة إلى (56) سنة ، بمتوسط حسابي (39.6) ، وانحراف معياري قدره (11.9)، وتم تطبيق البرنامج خلال الفترة من 10 / 11 إلى 12 / 10 من العام الدراسي 2018 / 2019.

وتم التحقق من تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة؛ وهى مستوى الشعور بالضغوط النفسية ، وجودة الحياة ، والوضع الاجتماعي والاقتصادي ، باستخدام اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين ( التجريبية والضابطة) في هذه المتغيرات، كما يتضح من الجدول التالي:

**جدول (1) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة (ن=40)**

المتغير	المجموعة	م	ع	ت	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	الضابطة	185.722	8.371	0.32	غير دالة
	التجريبية	181.752	2.442		
جودة الحياة	الضابطة	94.550	10.796	0.306	غير دالة
	التجريبية	97.300	7.920		
المستوى الاجتماعي الاقتصادي	الضابطة	178.23	8.6	0.42	غير دالة
	التجريبية	175.41	5.7		

وينتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على تكافؤ أفرادهما في متغيرات الدراسة.

أدوات الدراسة :

أولا : برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية :

أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج الحالي إلى خفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي التلاميذ المعاقين عقليا باستخدام بعض من افتراضات وفنيات ومبادئ البرمجة اللغوية العصبية بما يساهم في تحسين شعورهم بجودة الحياة.

**الأهداف الإجرائية:**

- أن يعرف أفراد العينة البرمجة اللغوية العصبية وأهدافها وافترضاها وفنياتها.
  - أن يدرك أفراد العينة مصادر الضغوط النفسية .
  - أن يتمكن أفراد العينة من مواجهة الضغوط النفسية باستخدام البرمجة اللغوية العصبية.
  - أن يحقق أفراد العينة الشعور بالصحة النفسية، عن طريق التخفيف من حدة الضغوط النفسية.
  - أن يتحسن مستوى الشعور بجودة الحياة لدى أفراد العينة.
- بعد الإطلاع على مجموعة من الدراسات والبرامج الإرشادية التي تناولت البرمجة اللغوية العصبية ، للوقوف على مفهومها وافترضاها وفنياتها ؛ تم إعداد هذا البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية لتخفيف حدة الضغوط النفسية مما ينعكس أثره في تحسين الشعور بجودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا.
- منها دراسة بيتر سمي وليندا سمي (2002) Peter,S. &Linda ؛ ؛ ودراسة اسماعيل الهلول (2009) ؛ ؛ ودراسة سمير شحاته (2010) ؛ ؛ ودراسة عائشة نحوي (2010) ، ودراسة محمد عسليّة وأنور البنا (2011) ؛ ؛ ودراسة بيتي كاسلي (2012) Pete,C. ؛ كرستينا وماريا (2013) Crisetina, R. & Maria, F. ؛ ؛ دراسة أسماء عبد الوهاب (2014). قامت الباحثة بإعداد (22) جلسة إرشادية جماعية ، بواقع جلستين أسبوعياً تتراوح مدة الجلسة ما بين ( 60-90) دقيقة حسب طبيعة كل جلسة. وتضمن الجلسات الإرشادية الموضوعات الآتية:
- الجلسة (1):تعرف بين الباحثة والمشاركين و تعريف ببرنامج البرمجة اللغوية العصبية وأهدافه.
  - الجلسات من (2: 6) تعريف بمفهوم الضغوط النفسية ومصادرها وأثارها ، ومفهوم جودة الحياة وأبعادها ،و العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة. ، مفهوم البرمجة اللغوية العصبية .
  - الجلسات من (7: 9) تتضمن افتراضات البرمجة اللغوية العصبية ( الخريطة ليست هي الواقع ، العلاقة بين الجسم والعقل، الشخص الأكثر مرونة هو الذي يكون قائدا ، وراء السلوك قصد إيجابي، إن كل البشر يمكن أن يحققوا ما حققه الآخرون، لا يوجد فشل بل خبرات وتجارب).
  - الجلسات من (10: 21) تتضمن فنيات البرمجة اللغوية العصبية منها : أنظمة التمثل الذهنية، النمذجة ، نموذج التدقيق اللغوي ، والحوار الإيجابي مع الذات ، تكامل أجزاء الشخصية، إعادة

تشكيل الإطار ، والألفة ، والحصيلة وتكوين الرابط ، ومواقع الإدراك ، ومصادر الطاقة. والجلسة الختامية (22) تتضمن مراجعة كل ما تم تقديمه خلال البرنامج، وتقييم مدى تحقق الأهداف.

### تقويم البرنامج :

يتم تقويم البرنامج عن طريق التقويم المستمر؛ بالوقوف على مدى استجابة المشاركين ، وتنفيذهم لما يطلب منهم ، ثم التقويم الختامي بالإجابة عن مقياسي الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا.

### ثانيا: مقياس الضغوط النفسية ( إعداد الباحثة ) :

حددت الباحثة الهدف من إعداد المقياس؛ وهو توفير أداة سيكومترية لقياس الضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا، ولتحقيق هذا الهدف تم الإطلاع على عدد من الدراسات و الاختبارات النفسية التي تناولت الضغوط النفسية لتحديد مفهومها وأبعادها، وكذلك التعرف على العبارات التي يمكن الاسترشاد بها في بناء وإعداد المقياس الجديد؛ مقياس الضغوط النفسية للمعلمين إعداد فيميان (1985)Fimian تعريب كل من طلعت منصور وفيولا البيلاوي (1989) ؛ مقياس المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي إعداد عبد الرحمن الطريبي (1998) ؛ مقياس الضغوط النفسية إعداد عبد العزيز الشخص وزيدان السرطاوي (1998) ؛ مقياس الضغوط النفسية يوسف عبد الفتاح (1999) ؛ مقياس فحص الضغط النفسي إعداد جمعة يوسف (2003) ؛ ودراسة عماد عبد الرزاق (2006) ؛ استبانة مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين باهى سلامي (2008)؛ مقياس ضغوط مهنة التدريس إعداد نايف الزارع ، أحمد فتحي (2011)؛ دراسة نجوى إمام (2011) ؛ مقياس الضغوط النفسية إعداد محمد عطا الله (2016) . وقد تكونت الصورة المبدئية للاختبار الجديد من (88) عبارة ، بحيث تغطي هذه العبارات المصادر والمظاهر الأساسية للضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو التلاميذ المعاقين عقليا. تم توزيعها كالتالي:

(10) عبارات للضغوط النفسية الناتجة عن الرؤساء والإدارة، و(14) عبارة للضغوط النفسية الناتجة عن الأسرة، و(10) عبارات للضغوط النفسية الناتجة عن الزملاء ، و(10) عبارات للضغوط النفسية الناتجة عن التلاميذ ، و(10) عبارات للضغوط النفسية الناتجة عن مدى اهتمام الدولة بأوضاع المعلم ، و(12) عبارة للضغوط النفسية الناتجة عن البيئة التعليمية وأعباء العمل ، و(10)

عبارات للضغوط النفسية الناتجة عن الجانب الاقتصادي، و(12) عبارات للضغوط النفسية الناتجة عن الجوانب الشخصية؛ يجاب عنها على مقياس متدرج من (1- 3) ( غالباً ، أحياناً ، أبداً ) بحيث تحصل على الدرجات (3- 2- 1) على التوالي .

#### أولاً : الصدق : Validity

##### صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية للحكم على مدى مناسبة العبارات لقياس الضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقلياً ، وقد أسفر التحكيم عن حذف (4) عبارات كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها أقل من (80%)؛ وبالتالي أصبح عدد عبارات الاختبار بعد التعديل (84) عبارة.

##### الصدق التلازمي:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات معلمي التلاميذ المعاقين عقلياً على مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)، ومقياس الضغوط النفسية إعداد نايف الزارع وأحمد فتحي (2011) ، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغ معامل الارتباط (0.88) ، وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01).

##### ثانياً الثبات:

#### 1- طريقة إعادة التطبيق :

تم تطبيق المقياس على العينة التي اختيرت لتقنين الأدوات، وكانت مكونة من (30) من معلمي التلاميذ المعاقين عقلياً ، أعيد تطبيق المقياس على أفراد العينة نفسها، بفاصل زمني قدره أسبوعين، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات المقياس في التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغت قيمته (0.84) وهو معامل ثبات مرتفع دال إحصائياً عند مستوى (0.01). وقامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للمقياس ككل فكان معامل ألفا (0.78) ، وتراوحت معاملات ثبات الأبعاد الفرعية ما بين (0.83)، (0.56) وجميعها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

## 2- طريقة التجزئة النصفية:

تم إيجاد معامل الارتباط بين نصفي المقياس باستخدام معادلة جتمان Guttman فكان معامل الثبات (0.80) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01). وفيما يلي جدول يبين حساب معاملات الثبات لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا. مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة في قياسه للضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا ، ويتبين مما سبق أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق والثبات تبرر استخدامه.

### الاختبار في صورته النهائية:

بعد إتمام الإجراءات السيكومترية للمقياس، والتأكد من صدقه وثباته أصبح يتضمن ( 80 ) عبارة. وتم تصميم ورقة إجابة لتسهيل عملية التصحيح متضمنة عبارات الاختبار، والتقدير على هذا المقياس ذو ثلاث نقاط، حيث يتم اختيار أحد البدائل الثلاثة (غالبا) أو (أحيانا) أو (أبدا)، وعلي المفحوص أن يقوم بوضع علامة (√) تحت البديل المناسب. وتم تحديد طريقة التصحيح بإعطاء درجة (3- 2- 1) وفقا للبدائل الثلاثة (غالبا - أحيانا - أبدا) ، وبهذا يتراوح المجموع الكلي ( الدرجة القصوى) = 240 درجة ، و ( الدرجة الدنيا) = 80 درجة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الشعور بالضغوط النفسية ، والدرجة المنخفضة تشير لانخفاض الشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا.

### ثانيا: مقياس جودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا

حددت الباحثة الهدف من المقياس؛ وهو قياس مستوى الشعور بجودة الحياة النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا، ولتحقيق هذا الهدف تم الإطلاع على عدد من الدراسات والمقاييس والاختبارات النفسية التي تناولت متغير جودة الحياة النفسية لتحديد مفهومه وأبعاده، وكذلك التعرف على العبارات التي يمكن الاسترشاد بها في بناء وإعداد المقياس الجديد؛ منها مقياس جودة الحياة إعداد (سامي موسى هاشم ، 2001 ) ؛ رينيه لانسون وتوسي سابن وأكوير Reine,G. (2003) Lancon,C.Tucci,S.Sapin,C.Auquier,P. ؛ ومقياس جودة الحياة إعداد (حسام الدين عزب ، 2004) ؛ دراسة أشرف عبد القادر (2005) ؛ مقياس جودة الحياة إعداد (علي كاظم وعبد الخالق الجهادلي 2006)؛ دراسة شاهر سليمان (2006) ؛ دراسة صلاح الدين عراقية

(2006) ؛ دراسة بدر الأنصاري (2006) ، دراسة محمود عكاشة وعبد العزيز سليم (2010) ؛ دراسة رغداء نعيمة (2012) ؛ دراسة Harry, H. (2014) ، دراسة كاترين مارك Kathreen J. Marc, k. ، دراسة فوزية داهم (2015) ؛ مقياس جودة الحياة إعداد (محمد عطا الله ، 2016) ، وقد تكونت الصورة المبدئية للمقياس الجديد من (79) عبارة موزعة كالتالي: (16) عبارة للنواحي النفسية، و(16) عبارة للنواحي الأسرية والاجتماعية، و(16) عبارة للنواحي الجسمية، و(15) عبارة للنواحي البيئية ، (16) عبارة للنواحي الروحية. وتم حساب المؤشرات السيكومترية للمقياس بالتطبيق على عينة استطلاعية بلغت (30) من معلمي التلاميذ المعاقين عقليا ، ولهم المواصفات نفسها لعينة الدراسة.

**أولا : الصدق:**

#### **1- صدق المحكمين:**

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من الأساتذة والأساتذة المساعدين في مجال علم النفس والصحة النفسية للحكم على مدى مناسبة العبارات لقياس جودة الحياة النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا ، وقد أسفر التحكيم عن تعديل في حذف ثلاث عبارات كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها أقل من (80%)؛ وقد أبقّت الباحثة على العبارات التي بلغ نسبة الاتفاق بين المحكمين عليها (80%). فأصبح عدد عبارات الاختبار بعد التحكيم (76) عبارة.

**الصدق التلازمي:**

تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات معلمي التلاميذ المعاقين عقليا على مقياس جودة الحياة النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا ( إعداد الباحثة ) ، ومقياس جودة الحياة إعداد علي كاظم وعبد الخالق البهادلي (2006)، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغ معامل الارتباط (0.83) ، وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01).

## ثانيا الثبات:

## 1- طريقة إعادة التطبيق :

تم تطبيق المقياس على العينة التي اختيرت لتقنين الأدوات، وكانت مكونة من (30) من معلمي التلاميذ المعاقين عقليا ، وأعيد تطبيق المقياس على أفراد العينة نفسها، بفاصل زمني قدره أسبوعين ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات المقياس في التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغت قيمته (0.86) وهو معامل ثبات مرتفع دال إحصائيا عند مستوى (0,01). وقامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للمقياس ككل فكان معامل ألفا (0.80) ، وتراوحت معاملات ثبات الأبعاد الفرعية ما بين (0.55)، (0.86) وجميعها معاملات دالة إحصائيا عند مستوى (0,01).

## طريقة التجزئة النصفية:

تم إيجاد معامل الارتباط بين نصفي المقياس باستخدام معادلة جتمان Guttman فكان معامل الثبات (0.84) وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01) ، وفيما يلي جدول يبين حساب معاملات الثبات لأبعاد مقياس جودة الحياة النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا. مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة في قياسه لجودة الحياة النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا ، ويتبين مما سبق أن المقياس يتميز بدرجة مقبولة من الصدق والثبات تبرر استخدامه.

## المقياس في صورته النهائية:

بعد إتمام الإجراءات السيكومترية للمقياس، والتأكد من صدقه وثباته أصبح يتضمن (75) عبارة. وتم تصميم ورقة إجابة لتسهيل عملية التصحيح متضمنة عبارات الاختبار، والتقدير على هذا الاختبار ثلاثة نقاط ، حيث أنه يتم اختيار أحد البدائل الثلاثة (غالبا) أو (أحيانا) أو (أبدا) ؛ وعلى المفحوص أن يقوم بوضع علامة (√) تحت البديل المناسب لاستجابته .  
وتم تحديد طريقة التصحيح بإعطاء درجة (3- 2- 1) وفقا للبدائل الثلاثة (غالبا - أحيانا - أبدا) ، وبهذا يتراوح المجموع الكلي ( الدرجة القصوى) = 225 درجة ، و ( الدرجة الدنيا) = 75 درجة.

وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الشعور بجودة الحياة النفسية ، والدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض الشعور بجودة الحياة النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا .  
إجراءات الدراسة:

- 1- إعداد أدوات الدراسة وهي ( مقياسي الضغوط النفسية وجودة الحياة لمعلمي المعاقين عقليا ، والبرنامج الإرشادي القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية).
- 2- تطبيق المقاييس على العينة الإستطلاعية ، للتحقق من الصدق والثبات لكل أداة.
- 3- اختيار عينة الداسة ، وتطبيق المجانسة بينها .
- 4- التطبيق القبلي لمقاييس الدراسة .
- 5- تطبيق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية .
- 6- التطبيق البعدي لمقاييس الدراسة .
- 7- مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي لمقاييس الدراسة .
- 8- القياس التتبعي لمقاييس الدراسة .
- 9- استخلاص النتائج وتفسيرها .
- 10- تقديم التوصيات والبحوث المقترحة .

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول :

وينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات معلمي التلاميذ المعاقين عقليا بالمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للضغوط النفسية لصالح القياس البعدي .  
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة ، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:



جدول (2) قيمة (ت) للفرق بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لكل بعد من أبعاد الضغوط النفسية والقياس ككل.

المقياس	المجموعة ن= (٤٠)	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
الضغوط النفسية	الضابطة	١٨٣.٤٢٢	١٠.٦٧٩	٢.٤٨٥	٠.٠١
	التجريبية	١١٩.٢٨٢	١٠.٩٨٢		

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) أن الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الضغوط النفسية، دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية ، الأمر الذي يعني انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى أعضائها بعد تطبيق البرنامج المستخدم عليهم ، وهو ما يحقق صحة هذا الفرض .

نتائج الفرض الثاني :

ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات معلمي التلاميذ المعاقين عقليا بالمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للضغوط النفسية لصالح القياس البعدي . وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة ، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول(3) قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للضغوط النفسية.

المتغير	القياس	العدد (ن)	المتوسط	متوسط الفرق	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	القبلي	40	181.752	6.247	14.320	2.592	0.01
	البعدي	40	119.282				

يتضح من الجدول السابق؛ وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في كل بعد من أبعاد الضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا في القياسين القبلي والبعدي ، وهذه الفروق لصالح القياس ذي المتوسط الأصغر ، وهو القياس البعدي ، وهو ما يعني انخفاض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج

عليهم ، وهذا يحقق صحة الفرض الثاني ، حيث يتضح من نتائج الفرضين الأول والثاني فعالية البرنامج التدريبي القائم على فنيات ومبادئ البرمجة اللغوية العصبية في خفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا. وهذا يرجع إلى فنيات ومبادئ البرمجة اللغوية العصبية التي تم الإعتماد عليها في البرنامج ؛ حيث ركزت الباحثة في التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين على تحقيق **التواصل الفعال** مع (الذات ، والمديرين والزملاء وأولياء الأمور، وأفراد الأسرة ) ، من خلال استخدام **أنظمة التمثل الذهنية** في التعامل معهم ، واستخدام المعينات والوسائل السمعية والبصرية ، ولغة الجسد واللغة الملفوظة التي تدعم أنظمتهم التمثيلية ، و استخدام **نموذج التدقيق اللغوي** ؛ الذي يجعله يعبر عما يريد بصورة دقيقة ، ويفهم رسالة الآخر على الوجه الصحيح مما يقلل الصراعات في بيئة العمل ، ويحقق تواسلا فعالا .وهذا يتفق مع نتائج دراسة (Walter & Byat 2003) ، وائل حامد (2010) ، والسيد مطحنة (2018) التي اثبتت فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين مهارات التواصل. ودراسة طاهر نجيب (2018) التي اكدت فاعليتها في تحسين الكفاءة الكلامية وتقدير الذات.

واستخدام **فنية الألفة** ، **والمرونة** في التعامل مع الآخرين ، واقتراح بدائل متعددة لحل المشكلات المتعلقة بمهنة التدريس للمعاقين عقليا ، **والنمذجة** لأنماط السلوك الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية. و**فرضية احترام الآخرين وتقبلهم** ، وتحقيق المشاركة الفعالة والتعاون معهم، والنمذجة وتبادل الخبرات والآراء لمواجهة الضغوط النفسية ، والاعتماد على فرضية أن السلوك تكمن وراءه نوايا ايجابية يقلل كثيرا من الضغوط الناتجة عن سوء الظن، والفهم الخاطيء لسلوكيات الآخرين التي تعد مصدرا للضغط النفسي ، **وإعادة تشكيل الإطار** للمواقف التي تحدث بينه وبين الآخرين وتعد مصدرا للضغط النفسي ، واعتبارها فرصا لتقريب جهات النظر، وتوزيع الأعمال بصورة عادلة وإسناد بعض المهام للآخرين والتعاون معهم للتخفيف من أعباء العمل ، **والاسترخاء** لخفض التوتر والضغوط الناتجة عن الصراعات في العمل والأسرة.

تحقيق تواصل إيجابي مع التلاميذ ،من خلال معرفته بالأنظمة التمثيلية الخاصة بكل تلميذ وتقبلهم وتحقيق ألفة معهم ؛ حتى يتمكن المعلم من التأثير في سلوكهم نحو الأفضل ، ويستطيع تعليمهم المعارف والمهارات المطلوب تعلمها ، ويُمكّنه من إدارة سلوكهم فيقلل من الاضطرابات

السلوكية التي يعاني منها التلاميذ. ومن خلال **فرضية الخريطة** ليست هي الواقع يكتشف المعلم ما يتميز به كل تلميذ من قدرات وامكانيات ويحاول الوصول بهم إلى أقصى ما تسمح به إمكانياتهم ، واستخدام فنية **الحصيلة** لتحديد أهدافه في تعليم تلاميذه ورعايتهم، كي يشعر بالإنجاز ، وتقدير الذات، **وتجنب الشعور بالفشل** ؛ مما يقلل من مستوى شعوره بالضغط النفسي الناتج عن تعامله مع هذه الفئة من الإعاقة. حيث أثبتت دراسة (Michael 1983) ، ودراسة بيك وجارجيولا (Beck&Gargiula 1983)، وميسون داغر (2012) ، ودراسة آدموندو (Addimando 2013) أن الضغوط المتعلقة بالتلاميذ تعد المصدر الأول للشعور بالضغط النفسي لدى معلمي المعاقين عقليا.

واستخدام فنيات توازن **مواقع الإدراك** للتعرف على كافة وجهات النظر حول ما تقدمه الدولة لهذه الفئة من المعلمين من خدمات صحية وترفيهية وتدريبية في ظل الظروف الاقتصادية والسياسية التي تمر بها البلاد ، فضلا عن مخططات الدولة للترقي بهذه الخدمات، في مقابل وجهة نظر المعلم ذاته عن عدم كفاية هذه الخدمات، وتدني الأوضاع الإجتماعية والإقتصادية للمعلم . و حل هذا الصراع دون اتخاذ موقف عدائي من الدولة من خلال تقديم مقترحات وحلول للمشكلات القائمة ، ومخططات للنهوض بأوضاع هؤلاء المعلمين مستقبلا وفق خطوات جدولية منظمة ومدروسة. واتباع فنية **إعادة تشكيل الإطار وفرضية الخريطة** ليست هي **الواقع** لتحقيق فهم أعمق وأشمل لدور الدولة في الاهتمام بهذه الفئة ، والاستراتيجيات التي تضعها الدولة للنهوض بهؤلاء المعلمين مستقبلا ؛ للتخلي عن الموقف العدائي تجاه موقف الدولة من معلمي المعاقين عقليا ، مما يسهم بصور مباشرة في التخفيف من وطأة الشعور بالضغط الناتجة عن هذا البعد.

تطبيق **فرضية لا يوجد فشل بل خبرات وتجارب** ، وعرض ما يقوم به المعلم من إسهامات رغم ما يعانيه من تحديات وضغوط ، وبيبر ما يحققه من انجازات في مجال تعليم ذوي الإعاقة العقلية على مسؤولي الدولة كي يحظى بالتقدير ، ويلفت الانتباه إلى هذا المجال لتقديم مزيد من الدعم.

فضلا عن استخدام **فنية الرابط** من خلال تكوين رابط فعال يمكن استخدامه عند التعرض للضغط النفسي؛ للتخلص من هذا الشعور، واستبداله بشعور ايجابي. وتسهم فنية **الحصيلة** في تحديد الأهداف التي يرغب المعلم في الوصول إليها ، وتحديد الطرق التي يمكن اتباعها لتحقيق هذه

الأهداف ، لكي يشعر بالراحة النفسية ، والتوافق . وتعد مصادر الطاقة من خلال استغلال ما لدى المعلم من طاقة جسدية وذهنية وروحية إذا أحسن استغلالها يتمكن من انجاز ما يسند إليه من أعمال ، فيشعر بالثقة بالنفس والدافعية للعمل و الإنجاز وينخفض لديه الشعور بالضغط النفسي.

أما بالنسبة للضغوط الاقتصادية، تم اتباع فنية النمذجة وتتمثل في نمذجة سلوك الآخرين ممن استطاعوا التغلب على مثل هذه الضغوط ومحاكاة سلوكهم الاقتصادي في الإنفاق والإدخار وفقا لمتطلبات الفرد. وإعادة تشكيل الإطار واعتبار هذا النوع من العمل مصدرا آمنا للدخل ، لا يمكن الاستغناء عنه . وحصول معلمي المعاقين عقليا على حافز أعلى من معلمي العاديين يعد مصدرا للشعور بالرضا أن ما يبذل من جهد زائد يحصل من خلاله على حافز أعلى.

وبالنسبة لبعد الضغوط الناتجة عن الجوانب الشخصية فقد ساعدت فنيات وفرضيات البرنامج المعلمين على اكتشاف ذواتهم ، ومعرفة نواحي القوة والضعف في شخصياتهم ، والضغوط التي قد تنتج عن الجوانب الشخصية وإمكانية مواجهتها ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة أحمد المعشني (2006) التي أسفرت عن فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين جوانب الشخصية ، وتم استخدام فنية الاسترخاء للتغلب على الشعور بالقلق أو التوتر عند التدريس للمعاقين عقليا ، وتعد هذه الفنية ذات فاعلية مع المعلم سريع الاستئثار والانفعال، واستخدام فنية الحوار الإيجابي مع الذات لاكتشاف نقاط القوة والعمل على استغلالها لتحقيق الأهداف، وتحسين الأداء وإنجاز المهام،

وتتفق هذه النتائج أيضا مع دراسة ريهام قنديل (2012) التي أشارت إلى البرمجة اللغوية العصبية باعتبارها منحي علاجي إرشادي فعال. وتتفق هذه النتيجة مع ما يراه سعيد أبو حلوة (2006 ، 9) من الحاجة إلى صياغة وتطوير واختبار فعالية برامج التدخل لبناء وتعظيم مكامن القوة والفضائل الإنسانية. مما سبق يتضح فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف الضغوط النفسية بكافة مصادرها بما تضمنه من فنيات ومبادئ للبرمجة اللغوية العصبية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات التي أثبتت فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في التخفيف وعلاج كثير من الإضطرابات النفسية منها؛ دراسة ستنباتش (1984) Stenbach ، ماهيشيكا (2010) Mahishika لعلاج المخاوف المرضية ، وأحمد قاعود (2013) في علاج الإكتئاب، و دراسة أسماء عبد الوهاب (2014) التي اثبتت فاعليتها في تخفيف الأعراض النفسية

السالبة ، وكاتلين ومليتا وبيتر ( Catlin, Melita & Peter(2015) في العلاج النفسي، ودراسة أميرة فتح الله (2016) في خفض القلق، ودراسة أميرة الشناوي (2018) التي أثبتت فاعليتها في خفض العصابية ، ودراسة شيما سعيدي (2019) في تخفيف أعراض الوسواس القهري .

### نتائج الفرض الثالث :

وينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التلاميذ المعاقين عقليا بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للضغوط النفسية . وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (4) قيمة (ت) للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد الضغوط النفسية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهرين من انتهاء البرنامج).

المتغير	القياس	ن	المتوسط	متوسط الفرق	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
الضغوط النفسية	البعدي	40	119.282	0.400	4.488	0.564	غير دالة
	التتبعي	40	118.888				

يبين الجدول(4) أن قيمة (ت) للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية غير دالة إحصائية، مما يحقق صحة هذا الفرض. وهذا يعني استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية في التخفيف من حدة الضغوط النفسية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بشهرين ؛ ويرجع هذا إلى اعتماد هذه الفنيات على التدريبات والممارسة الفعلية في المواقف الضاغطة ، فضلا عن واقعيته في التعامل مع مصادر الضغوط التي يتعرض لها معلمو التلاميذ المعاقين عقليا ، مما يجعل أثرها ممتدا خلال فترة المتابعة.

### الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمي التلاميذ المعاقين عقليا في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس

البعدي لصالح المجموعة التجريبية ". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت" للمجموعات غير المرتبطة؛ وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (5) قيمة ( ت ) للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لجودة الحياة.

المقياس	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
جودة الحياة	الضابطة	97.925	60.35	2.03	0.01
	التجريبية	183.352	115.08		

ويتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي ، لصالح المجموعة التجريبية ، وهذه النتيجة تحقق صحة هذا الفرض. مما يعني أن المجموعة الضابطة لم يحدث لها أي تغير في مدى الشعور بجودة الحياة ، لكونها لم تتعرض للبرنامج الإرشادي القائم على فنيات وفرضيات البرمجة اللغوية العصبية لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا، فمازال الشعور بجودة الحياة لدى هذه المجموعة متدنيا مقارنة بالمجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج الإرشادي؛ وهو ما أوضحت نتائج هذا الفرض .

#### نتائج الفرض الخامس:

وينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التلاميذ المعاقين عقليا بالمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم وبعده لصالح القياس البعدي ، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة ، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (6) قيمة ( ت ) للفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي لجودة الحياة. وحساب حجم الأثر باستخدام معادلة كوهين د Cohen .D

المتغير	القياس	ن	المتوسط	متوسط الفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	قيمة مؤشر كوهين	حجم التأثير
جودة الحياة	القبلي	٤٠	٩٤.٥٥٠	٨٨.٨٠	١٧.٦٢٧٤	٣.١٦١	٠.٠١	٥.٥٣	متوسط
	البعدي	٤٠	١٨٣.٣٢٠						

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة بين متوسطي درجات معلمي التلاميذ المعاقين عقليا في كل بعد من أبعاد جودة الحياة في القياسين القبلي والبعدي ، وهذه الفروق لصالح المتوسط الأكبر وهو متوسط القياس البعدي ، وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض السابع.

ويتبين من نتائج الفرضين ( الرابع والخامس) أن البرنامج كان له أثرا فعالا في تحسين جودة الحياة، وهذا يرجع لانخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المتضمن فنيات وفروضيات البرمجة اللغوية العصبية عليهم. ويوضح الجدول (6) أن حجم التأثير حسب معامل كوهين كان متوسطا بالنسبة للمقياس ككل مما يعني أن فاعلية البرنامج القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية في خفض الضغوط النفسية قد أثر في تحسين الشعور بجودة الحياة بمستوى متوسط ، مما يعني أن خفض الضغوط النفسية يؤثر ايجابيا في تحسين جودة الحياة ، وأن فنيات البرمجة اللغوية العصبية المستخدمة في البرنامج كان لها أثرا غير مباشر -من خلال خفض الضغوط النفسية - في تحسين الشعور بجودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا. وهذا يتفق مع نتائج دراسة أنوار الشعار (2009) حول فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مفهوم الذات باعتباره أحد المؤشرات المتضمنة في الجوانب الشخصية لجودة الحياة ، ويتفق مع دراسة بيلسما (1987) Pelsma ، وبيرسون وآخرون (2005) Pearson et. al. ، ترافرز وكوبر Travers Copper (2007) & ، عبيد الشرقاوي (2013) ، ودراسة وائل حامد (2018) التي أشارت كل منها إلى أن خفض حدة الشعور بالضغط النفسي يصحبه تحسن في جودة الحياة لدى المعلمين. وتتفق هذه النتائج مع عدد من الدراسات التي اهتمت باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين مختلف جوانب الشخصية ، والبعد عن الضغط النفسي، و تعزيز الشعور بجودة الحياة دراسة روشافيريرا وكاسبار (2013) Rochavierira & Gaspar ، محمود مصطفى (2015) ، سماح السعيد (2018) على فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في إدارة الذات وتحقيق التوافق ، واتفقت دراسة إسماعيل الهالول (2011) ، ودراسة محمد خلف (2015) على فاعليتها في تنمية دافعية

الإنتاج، ودراسة أمل عيفي (2019) في تنمية الدافعية المهنية. باعتبارها جوانب إيجابية في الشخصية تحتاج إلى ترميتها بهدف الشعور بالرضا والسعادة وجودة الحياة ، والبعد عن الإضطراب والضغط النفسي.

#### نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التلاميذ المعاقين عقليا بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لجودة الحياة. وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بتطبيق اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي.

جدول (7) قيمة ( ت ) للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد جودة الحياة في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهرين من انتهاء البرنامج.

المتغير	القياس	ن	المتوسط	متوسط الفرق	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
جودة الحياة	البعدي	٤٠	١٨٣.٣٠٢	٤.٧٢٥٠٠	٥.٨٥٧٢٢	٠.٥١٠٢	غير دالة
	التتبعي	٤٠	١٧٨.٦٢٢				

يتضح من الجدول (7) عدم دلالة الفروق بين متوسطي درجات المعلمين في القياسين البعدي والتتبعي لجودة الحياة وهذا يعني امتداد أثر البرنامج الإرشادي من خلال فنيات ومبادئ البرمجة اللغوية العصبية في خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليا. فينتضح أن تحقيق التغير للأفضل في مواجهة الضغوط النفسية ، وتعديل جوانب الشخصية بما يُمكن المعلم من جودة الأداء، وتحقيق النجاح يجعله يشعر بقيمته الذاتية ، وأنه قادر على تحقيق أهدافه ، ومن ثم ينخفض لديه الشعور بالضغط النفسي ويتحسن شعوره بجودة الحياة ، وما يكسب هذا الشعور نوعا من الاستمرارية هو مواصلة استخدام فنيات البرنامج عند التعرض لمواقف الضغط النفسي ، والتمسك بالقيم والمبادئ التي تم تعلمها من خلال البرنامج .



### التوصيات التربوية:

- الاهتمام بتقديم خدمات الإرشاد النفسي لمعلمي المعاقين عقليا بما يخفف الضغوط النفسية لديهم.
- ضرورة الاهتمام ببحث مشكلات معلمي المعاقين عقليا ، وتنمية السمات الايجابية لديهم .
- زيادة وعي المعلمين بكيفية مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.
- الاهتمام بتوفير كافة الخدمات وسبل الرعاية التي يحتاجها معلمي المعاقين عقليا ؛ بما يحقق لهم قدر من الراحة والرفاهية التي تدعم شعورهم بجودة الحياة.
- الاهتمام بحل المشكلات التي تعد مصدرا للضغوط النفسية لدى معلمي المعاقين عقليا بما يقلل من مستوى الضغوط النفسية لديهم.
- ضرورة التركيز على التواصل بين معلمي المعاقين عقليا ، والمديرين والمشرفين وأولياء الأمور ، مما يقلل من الضغوط النفسية المتعلقة بهم .

### البحوث المقترحة :

- إعداد برامج إرشادية قائمة على البرمجة اللغوية العصبية لتحسين السمات الإيجابية لدى معلمي العاديين وذوي الإحتياجات الخاصة.
- إعداد برامج إرشادية قائمة على البرمجة اللغوية العصبية لتخفيف حدة بعض الاضطرابات النفسية لدى معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة.
- إعداد برامج إرشادية تهدف إلى تحسين جودة الحياة لدى معلمي المعاقين عقليا بصورة مباشرة.

## مراجع البحث:

- إبراهيم زكي قشقوش و محمد بن عليثة الأحمدي (2000) : العلاقة بين الممارسة المهنية والشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المدارس المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة. مجلة جامعة الملك عبد العزيز: العلوم التربوية، العدد 13 ، ص 119- 164.
- أحمد علي المعشني (2006) : فاعلية برنامج تدريبي لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية دراسة لبعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة بسلطنة عمان " رسالة دكتوراة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .
- أميرة طه بخش (ب.ت). فاعلية برنامج إرشادي مقترح في خفض حدة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال المتخلفين عقلياً وأثره على حالتهم النفسية العامة، المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود، 1-25.
- إيمان محمد الطائي (2015) : دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد 47 ، ص 50 : 76.
- بثينة وليد عبد الحميد (2013). عوامل النجاح في علم البرمجة اللغوية العصبية وتطبيقاتها في القرآن الكريم، مجلة كلية الفقه، جامعة الكوفة، (18): 319-332.
- بندر بن ناصر العتيبي (2003) : الإحترق النفسي لدى المعلمين العاملين في معاهد التربية الفكرية. مجلة كلية لتربية ، جامعة عين شمس ، العدد 29، الجزء الأول ، ص 157- 197.
- جمعة سيد يوسف (2007) : إدارة الضغوط ، الطبعة الأولى، مركز تطوير الدراسات العليا و البحوث ، جامعة القاهرة.
- حاتم محمد أحمد (2011) : فاعلية برنامج باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين التوافق النفسي والدراسي لبطيء التعلم " رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة حلوان.
- حسن مصطفى عبد المعطي (2005). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي التربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر: ٢٣-١٣.

- حنان محمد الجمال ونوال شرقاوي بخيت (2008). قلق البطالة وعلاقته بجودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلبة السنة النهائية بكلية التربية جامعة المنوفية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، (1): 258-327.
- دينا عادل عبد الرحمن (2009) مدى فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في علاج المخاوف المرضية ، رسالة دكتوراة ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق.
- زيد محمد البتال (2001) : الإحترق النفسي (ضغوط العمل النفسية ) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، ماهيته ، أسبابه ، علاجه ، أكاديمية التربية الخاصة ، الطبعة الأولى ، الرياض.
- سلاف مشري ( 2014 ) : جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي ( دراسة تحليلية ) ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الوادي ، العدد 8 ، ص ص 215 - 237.
- سونايت (2006) : " البرمجة اللغوية العصبية في العمل - الاختلاف الذي يحدث فارقا في مجال العمل " ، (ط3) ، ترجمة ونشر مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية .
- شاهر خالد سليمان ( 2010 ) قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها ، مجلة رسالة الخليج العربي ، جامعة تبوك، السنة 28 ، العدد 31 ، 117-155.
- شوقية السمدوني (1993) : الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير ، كلية التربية بنها ، جامعة الزقازيق.
- طلعت منصور وفيولا البيلاوي (1989): قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ، كراسة التعليمات ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- طه عبد العظيم حسين (2006) : إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الأردن.
- علي مهدي كاظم، وعبد الخالق نجم البهادلي (2007): جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة مقارنة، مجلة العلوم الإنسانية السنة الثالثة ، العدد 31 ، ص 24-53.

- عبد الرحمن سليمان الطريري (1994) : الضغط النفسي، مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه ومقاومته ، ط 1.
- عبد الله عبد المنعم (1993): " التوافق المهني للمعلم " ، مجلة التقييم والقياس النفسي والتربوي ، غزة ، العدد (2) ، سبتمبر ، ص 157-188.
- عصام الجدوع (2015): مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة دراسات ، العلوم التربوية ، المجلد 42، العدد2، ص361-393.
- عويد المشعان (2000): مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية ، مجلة العلوم التربوية ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، المجلد (28) ، العدد (1) ، ص 65- 96.
- فاروق السيدعثمان(2001):القلق وادارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة: دارالفكر العربي.
- فوقية حسن رضوان (2005) علم النفس التطبيقي وجوده الحياة ، وقائع المؤتمر العلمي الثالث : الإنماء والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة ، جامعة الزقازيق ، مصر 15 - 16 مارس ، ص 95 - 104.
- كارول هاريس (2008) : البرمجة اللغوية العصبية الآن أكثر سهولة ، ترجمة ونشر مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية .
- محمد الدسوقي الشافعي (1998): ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين ، المجلة التربوية تصدر عن مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، المجلد 12 ، 48: 187-188 .
- مسعودي أمحمد (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية، 7 (20): 203- 220.
- مصطفى خليل الشرفاوي(1999): مقياس جودة الصحة النفسية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (84): 111-127.
- ميسون فؤاد داغر (2012) : مصادر الضغوط النفسية لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية في المحافظات الشمالية ، رسالة ماجستير ، جامعة القدس.

- هارون توفيق الرشيدي (1999). الضغوط النفسية، طبيعتها - نظرياتها - برنامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- هاري ألدروبيريل هينز (2003) البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوما ، مكتبة جرير .
- هشام عبد الرحمن الخولي (2004). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي ، (18): 83 - 135.
- وائل السيد حامد (2010). فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التواصل لدى طلبة الجامعة مقارنة بالعلاج العقلاني الإنفعالي، رسالة دكتوراه، كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس.
- وائل السيد حامد (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 3 (1): 48 - 55.
- Andelman, F., ( 2000). Analysis of quality of life among adolescents with epilepsy, International journal of adolescent medicine and health, (12): 17-24.
- Andrea, S. (1984). Teacher stress as a function of pupils' behaviors and characteristics: regular versus special education. Diss. Abs. Int .
- Anna Crrft (2001). Neuro-linguistic Programming and learning theory, The Curriculum Journal , (12 ) 1 : 125-136.
- Beck, C., & Gargiulo, R. (1983). Burnout in Teachers of Retarded and Nonretarded Children, The Journal of Educational Research, 76, (3), 169-173.
- Catalin, Z., Melita, R., Peter, S. (2015). Evidence-based Neuro Linguistic Psychotherapy: ameta-analysis, National library of

medicine, National Centre for Biotechnology Information, 27,(4):355-363.

- Chan, D.,(2002). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Psychological Distress Among Prospective Chinese Teachers in Hong Kong. An International Journal of Experimental Educational Psychology , 22, ( 5):557-569
- Crisitina, Y., Maria, F. (2013). Teacher Education for Effectiveness and Well-being With Neuro-linguistic Programming University of Coimbra, Portugal. US-Clina Education Review B, 3,(1):1-17.
- Fink, G.( 2016). Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. In: Fink G, ed. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior, Volume 1 of the Handbook of Stress Series. San Diego: Elsevier Inc, 3-11.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). Teachers Managing Stress and Preventing Burn-Out: The Professional Health Solution. London: Falmer Press.
- Griffith, J. Steptoe, A. and Cropley, M. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers, British Journal of Educational Psychology, 69, 517-531
- Helwing, D.,(2001). Neuro- Linguistic Programming in Gale encyclopedia of alternative medicine, Gale Group , WWW. Findarticles.com
- Harmsen, R., Helms-Lorenz ,M., Maulana, R., & van Veen, K., (2018). The relationship between beginning teachers' stress causes,

stress responses, teaching behavior and attrition, *Teachers and Teaching*, 24:6, 626–643.

- Johnson., A , Gold.,V & Vickers.,L (1982). Stress and teachers of the learning disabled, behavior disordered, and educable mentally retarded, *Journal of psychology in the school* , 19, (4), 552–557.
- Kotera , Sheffield & Godren ( 2019). *Human Resource Development Quarterly*;1(30):101–116. [wileyonlinelibrary.com/journal/hrdq](http://wileyonlinelibrary.com/journal/hrdq)
- Kyriacou, C., & Sutcliffe,v., (1978). Teacher Stress: Prevalence, Sources, and Symptomts, *British Journal of Educational Psychology*, 48, (2), 159–167.
- Kyriacou, C., (2001): Teacher Stress: Directions for future research, *The Journal of Educational Research* , 92, ( 5): 27–35 .
- Nelson, C., Melissa, A.,& Kathleen, L. (2014). Special Education Teacher Burnout: A Synthesis of Research from 1979 to 2013, *Journal of Education and Treatment of Children* , 37, ( 4): 681–711.
- Oltmanns, T. & Emery, R. (1998). *Abnormal psychology*, New Jersey, prentice Hall2 Hall 24. Taylor, S. E.
- Pelsma,D. (1987). *The Quality of Teacher Work Life Survey A Preliminary Report on a Measure of Teacher Stress and Job Satisfaction and the Implications for School Counselors* ,1 edition , in English and held by 2 WorldCat member libraries worldwide.
- 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): 61–76.

- Reine G, Lancon C, Lucci S, Sapin and Aquier P (2003). depression and subjective quality of life in chronic phase schizophrenic and opatients ,act psychitrica ,scandinavica ,vol 108.
- Rosen, F. (1995) Subjective measure of Quality of life. Mental Retardation, 33,(1):31– 54.
- Russell , D., Altmaier, E., & Velzen, V. ( 1987). Job-Related Stress, Social Support, and Burnout Among Classroom Teachers, Journal of Applied Psychology, 72 (2): 269–274.
- Ryff, C, Love, G., Urry, H., Muller, D., Rosen\_Kranz, M., Friedman, E., Davidson, R., & Singer, B. (2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?. Psychotherapy Psychosomatics, 75(2): 85–95.
- Steinbach, A. (1984). Neurolinguistic programming: a systematic approach to change, Can Fam Physician ,30:147–150 .
- Sturt , Ali, Robertson, Metcalfe, Grove, Bourne and Bridle (2018 ). Neurolinguistic Programming: A Systematic Review of the Effects on Health Outcomes, 62(604): 757–64.
- Travers, C., & Cooper ,C. (1996). Teachers Under Pressure, Stress in the Teaching Profession, 1st Edition, London.
- Vieira & Gaspar (2013 ). PLENATITUDE1 Teacher Education for Effectiveness and Well-being With Neuro-linguistic Programming, US-China Education Review B, ISSN 2161-6248, 3, ( 1 ): 1–17 .