

[٥]

فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية المرونة المعرفية في  
تحسين جودة الحياة المهنية لدى معلمات رياض الاطفال

نعمة بسيوني محمد بسيوني  
باحثة دكتوراه الفلسفة في التربية  
قسم العلوم النفسية- كلية رياض الاطفال  
جامعة مطروح



## فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية المرونة المعرفية في تحسين جودة الحياة المهنية لدى معلمات رياض الأطفال نعمة بسيوني محمد بسيوني\*

### ملخص البحث:

يواجه التعليم في القرن الحالى مجموعة من التحديات والتحولات الهامة والتي من أبرزها ظهور الوسائل التكنولوجية، وشبكات الاتصال العالمية وإدارة الجودة، وقدرة المعلم على التواصل مع طلابه، الامر الذى يتطلب استجابات جديدة مختلفة عن الاستجابات الروتينية التى اعتاد عليها.

ولكى يحدث هذا التغيير الايجابى فى مؤسسات التعليم يجب النظر أولاً إلى أهم عناصر هذه العملية التعليمية ومدخلاتها فيعتبر المعلم هو أحد المداخل الاساسية لمدخلات العملية التعليمية، وله الاثر الكبير والعميق فى سير العملية التعليمية ونجاحها وكل ذلك يتوقف على نوع الاعداد والتدريب الذى تلقاه المعلم قبل وأثناء الخدمة التعليمية (إيمان الشيهوب، ٢٠١١).

يشير (مجدى عبدالله، ٢٠١٣) إلى أهمية تطويع وتنمية القدرات العقلية والخصال الشخصية لتحقيق أعلى درجات الاداء والكفاءة فى التفاعل مع الآخرين والشعور بالساعدة والرضا مما يعد مطلباً أساسياً فى حياة الافراد يسهم فى السلامة الجسمية والنفسية لهم. وعليه يجب على أنظمتنا التعليمية إعداد متعلمين يملكون قدرات عقلية مرنة تمكنهم من التكيف مع المواقف الجديدة التى يتعرضون لها فى عصر السرعة والتغير، وتقديم استجابات تتلائم مع طبيعة هذه المواقف. (حلمى محمد عبرالعزیز، ٢٠١٤، ص ٧٩).

إذ ترى الباحثة أن أهمية المرونة المعرفية من خلال دراسة ابعادها وكيفية تنميتها لدى معلمات رياض الأطفال تسهم فى زيادة الجهد والطاقة والمبادرة والمثابرة

\* باحثة دكتوراه الفلسفة فى التربية- قسم العلوم النفسية- كلية رياض الأطفال- جامعة مطروح.

لديهن، وتزيد من قدراتهن على معالجة المعلومات التى تنعكس على ادائهن في كل السلوكيات التى تصدر منهن وخاصة في الموقف الصفى مع اطفالهن، مما يودى الى رفع مستوى تفاعلهن الصفى وتحسين جودة الحياة لديهن.

وتعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) جودة الحياة على أنها قدرة الفرد على الاستمتاع بالامكانيات المتاحة لديه فى الحياة وشعوره بالامن والرضا والسعادة والرفاهية حتى لو كان لديه مايعوق ذلك (Anctil,et al,2007: 177). ويقصد بجودة الحياة شعور الفرد بالرضا عن الحياة والمهنة والشعور بالصحة النفسية والسعادة والتوافق مع المجتمع (Awad and Voruganti,2010: 568).

ومن هنا ترى الباحثة أهمية إدراك المعلم وشعوره بجودة الحياة التى يعيشها، ولا سيما وأن هناك من يرى بأن جودة الحياة التى يدركها الفرد لها أثرا فى رضاه الوظيفى وانتاجيته.

ويعرف محمد ابوحلاوة (٢٠١٠) جودة الحياة لدى المعلمين على أنها ممارسة المعلم للانشطة اليومية الاجتماعية والبيئية كما وكيفا بدرجة عالية من التوفيق والنجاح وبرضا نفسى عن الحياة بشكل عام وشعوره بالايجابية بقصد إنجاز هذه الانشطة بإقتدار حيث وضع أبوحلاوة ثلاثة مكونات أساسية لجودة الحياة عند المعلم:

- الاحساس الداخلى بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التى يعيشها المعلم.
- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالادوار الاجتماعية المنوطة بها.
- القدرة على الاستفادة من مصادر البيئة المتاحة وتوظيفها بشكل إيجابى.

حيث أكد محمدعلام (٢٠١٢) بأن جودة الحياة بالنسبة للمعلم هى مدى شعوره بالرضا والسعادة أثناء أدائه لعمله، وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية والتحكم الذاتى والفعال فى حياته وبيئته وإشباع حاجاته النفسية بطرق فعالة مسئولة وقدرته على حل مشكلاته مع إرتفاع مستويات الدافعية الداخلية والقدرة على اتخاذ القرارات، وذلك نتيجة لتفاعل المعلم مع البيئة المدرسية التعليمية الجيدة، التى يشعر فيها بالامن النفسى وإمكانية النجاح والادارة الحكيمة وعلاقات تتسم بالجودة ويشعر بمساندة الادارة والزملاء.

وبناء على ماسبق رأَت الباحثة ضرورة بناء برنامج ارشادي يعد محاولة لمواجهة الحاجة الى اعداد معلم لديه مرونة معرفية وان يكون قادرا على ممارسة ادواره بكفاءة وفاعلية، إيمان بأن المعلم داخل حجرة الدراسة وخارجها من أهم العوامل التي تؤثر على أداء الطلاب وتنمية قدراتهم الابداعية.

وتسعى الباحثة من خلال هذه الدراسة التعرف على أثرالبرنامج الارشادي القائم على نظرية المرونة المعرفية فى تحسين جودة الحياة المهنية لدى معلمات رياض الاطفال

### مشكلة الدراسة:

نبع إحساس الباحثة بمشكلة الدراسة الحالية من عدة مصادر أساسية أهمها:

### أولاً: ملاحظة الباحثة:

عن طريق الملاحظة المباشرة ومن خلال عمل الباحثة كموجه اول رياض الاطفال بمديرية التربية والتعليم بمطروح ومن الزيارات الفنية للروضات والمعلمات وفى ظل تطبيق المنهج الجديد وفق رؤية التعليم فى مصر (2٠0) لاحظت المعلمة عدم تمتع المعلمات بالمرونة المعرفية، وأن معظم معلمات رياض الاطفال لا يتمتعن بحياتهم المهنية ولا يشعرن بالراحة والطمأنينة فى عملهن، وذلك خلال ملاحظة ادائهن فى الأنشطة المختلفة مع الاطفال. ودوما يشعرون بالضغوط النفسية نظرا لعبء المسؤولية الملقاه على كاهلهم والتي تفوق احيانا قدراتهم ومهاراتهم الذاتية.

### ثانياً: نتائج الدراسات والبحوث السابقة وتوصيات بعض المؤتمرات والندوات:

أشارت نتائج وتوصيات دراسات كل من:

أكد محمد علام (٢٠١٢). فأكد من خلال دراسته على علاقة جودة الحياة بالرضا الوظيفى الذى يعتبر عاملا مهما فى دافعية المعلم.

كما تشير دراسة قامت بها حنان عبدالعزيز (٢٠١٢). بعنوان العلاقة بين نمط التفكير وتقدير الذات على عينة مكونة من ٩٥ طالب وطالبة وطبقت عليهم

مقياس كوبر سميث لتقدير الذات ومقياس انماط التفكير الايجابي والسلبي من اعدادها. واوضحت النتائج وجود علاقة طردية بين التفكير الايجابي وتقديرالذات المرتفع وبين التفكير السلبي وتقدير الذات المنخفض.

قامت (Elizabeth (2013 بدراسة فى ايطاليا هدفت الى التعرف على العلاقة بين اساليب التفكير وتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى المراهقين الذكور على عينة مكونة من ١٣٠ مراهق، وأشارت النتائج الى وجود ارتباطات جوهرية بين تقدير الذات واساليب التفكير.

أكد كل من الحربي والنجار (٢٠١٣) على أن هناك علاقة بين الاداء المهني للمعلم وجودة الحياة، وهذا يعكس ضرورة أن يتمتع المعلم بجودة الحياة.

ملخص التقرير العالمي لرصد التعليم (٢٠١٦) والذي وجه رسالة بأن بات لزاماً علينا أن نغيّر بصورة أساسية طريقة تفكيرنا بشأن التعليم ودوره في رفاهية الإنسان والتنمية العالمية. وتقع على عاتق التعليم اليوم، أكثر من أي وقت مضى، مسؤولية تعزيز النوع السليم من المهارات والمواقف والسلوكيات التي تؤدي إلى النمو المستدام والشامل للجميع.

دراسة جميلة الوائلى (٢٠١٨). التي هدفت الى التعرف على مستوى المعنى في الحياة ونمط السلوك والفروق بين الجنسين فيهما لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٩٢٢ طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد واستخدمت الباحثة كل من مقياسين لكل من معنى الحياة ونمط السلوك أمن إعدادها. وأشارت النتائج الى ميل طلبة الجامعة نحو نمط السلوك أ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى نمط السلوك تعود للجنس والتخصص العلمى لدى طلبة الجامعة.

تخلص الباحثة مما سبق بضرورة تمتع معلمات رياض الاطفال بالمرونة المعرفية ليكن اكثر قدرة على التفاعل مع الاخرين ويؤدوا أدوارهن التربوية بنوع من طيب الحياة.

وفى ضوء ماتقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة فى الاسئلة الاتية:

- ما أثرفعالية برنامج إرشادى قائم على ابعاد المرونة المعرفية فى تحسين جودة الحياة المهنية لدى معلمات رياض الاطفال؟

- ما إستمرارية أثر البرنامج الإرشادى القائم على أبعاد المرونة المعرفية فى تحسين جودة الحياة المهنية لدى معلمات رياض الاطفال؟
- هل توجد فروق فى مستوى المرونة المعرفية لدى معلمات رياض الاطفال تعزى لمتغيرات (سنوات الخبرة).

### أهداف الدراسة:

- تسعى الدراسة الحالية لتحقيق الاهداف التالية:
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة المعرفية وأثرها فى تحسين جودة الحياة المهنية لدى معلمات رياض الاطفال.
- التحقق من درجة المرونة المعرفية لدى معلمات رياض الاطفال وذلك فى ضوء نظرية المرونة المعرفية كأحد التوجهات الحديثة فى تحسين العملية التعليمية.
- التعرف على أثر البرنامج الإرشادى القائم على ابعاد المرونة المعرفية فى تحسين جودة الحياة المهنية لدى معلمات رياض الاطفال.

### أهمية الدراسة:

- تأتى أهمية الدراسة من أهمية الموضوعات المعرفية كونها محور الاهتمام البحثى فى الاونة الاخيرة، فمعظم الدراسات الحالية بدأت تركز على الموضوعات المعرفية التى تهتم بدراسة جوهر الانسان وتسعى للتركيز على العمليات التى تجرى بداخله، دون إغفال السلوك الظاهرى الذى يقوم به.
- كما تأتى أهمية الدراسة من أهمية الفئة الى تتولتها وهى فئة معلمات رياض الاطفال، كما تأتى من أهمية الموضوع الذى تم اختياره، وهو مستوى المرونة المعرفية لدى المعلمات ومدى تأثيرها فى تحسين جودة الحياة المهنية لديهم.
- يمكن تحديد أهمية الدراسة بجانبين رئيسيين احدهما نظرى والاخر تطبيقى:

### الاهمية النظرية للدراسة:

- توظيف ما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة فى خدمة مهنة التعليم وخاصة فئة معلمات الروضات من خلال قيام المسؤولين فى وزارة التربية والتعليم

بتذليل العقبات التى تؤدى الى عدم استمتاعهن بجودة الحياة والرضا النفسى لديهن.

- توجيه القيادات التربوية وصناع القرار من خلال الدعم الفنى فى التخطيط المستمر لبرامج رفع وتطوير مهارات معلمات رياض الأطفال. والاهتمام بغرس الثقة بالنفس عند طفل الروضة.
- مواكبة الاتجاهات الحديثة فى التربية فى اعداد الكوادر التعليمية وتبصير المعلمات انفسهم بأهمية المرونة المعرفية فى رفع المستوى المهني لهن، وتحسين جودة الحياة.
- تزويد الميدان التربوى ببرامج إرشادية جديدة فى اعداد كوادر تعليمية لمرحلة رياض الاطفال.
- تسهم هذه الدراسة فى اجراء المزيد من البحوث والدراسات على جوانب اخرى معرفية واجتماعية ووجدانية واثرها على تنمية جودة الحياة المهنية لدى معلمات رياض الاطفال.

### الاهمية التطبيقية للدراسة:

- تسهم الدراسة الحالية فى تقديم برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة المهنية لدى معلمات رياض الاطفال.
- تسهم الدراسة الحالية فى تقديم مقياسا لتحسين جودة الحياة المهنية عند معلمات رياض الاطفال ومقياسا لتنمية الثقة بالنفس عند طفل الروضة.
- سوف تثرى هذه الدراسة معرفتنا حول أبعاد المرونة المعرفية ومدى تأثيرها على تحسين جودة الحياة المهنية لدى معلمات رياض الاطفال، بما يدعم الدراسات والبحوث السابقة فى هذه المجال.
- تساعد الدراسة على الربط بين المرونة المعرفية ولدى معلمات رياض الاطفال وجودة الحياة المهنية لديهم، ومن تم يصبح المعلمات أكثر قدرة فى تدريسهم، وينعكس ذلك على مستوى اداء اطفالهم، الامر الذى يؤدى الى رفع مستوى التحصيل لديهم، وزيادة ثقتهم بأنفسهم.

## المفاهيم الاجرائية لمصطلحات الدراسة:

### ١- البرنامج الارشادي القائم على نظرية المرونة المعرفية:

#### The Effectiveness of a Counselling Program Based on Cognitive Flexibility Theory:

هو مخطط علمي منظم لتقديم مجموعة من الجلسات الارشادية والمستندة على نظرية المرونة المعرفية بهدف التعرف على ابعاد المرونة المعرفية وتحسين جودة الحياة المهنية لدى معلمات رياض الاطفال.

### ٢- جودة الحياة المهنية Occupational Quality of life:

ويقصد بها مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة أثناء أدائه لعمله، وشعوره بالمسئولية الاجتماعية والتحكم الذاتي والفعال في حياته وبينته، وإشباع حاجاته النفسية بطرق فعالة مسئولة وقدرته على حل مشكلاته وذلك نتيجة لتفاعل المعلم مع البيئة المدرسية التعليمية الجيدة، التي يشعر فيها بالامن النفسى وإمكانية النجاح والادارة الحكيمة وعلاقات تتسم بالجودة ويشعر بمساندة الادارة والزملاء.

وتعرف إجرائيا بأنها شعور الفرد بالرضا عن الحياة والمهنة والشعور بالصحة النفسية والسعادة والتوافق مع المجتمع. وتقاس اجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة فى المقياس المستخدم فى الدراسة.

### ٣- المرونة المعرفية Cognitive flexibility:

هى القدرة على إعادة بناء المعرفة وتغيير الاستجابات المعرفية التي يستخدمها الفرد لمعالجة الظروف والمواقف الجديدة وغير المتوقعة. وتعرف إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة في مقياس المرونة المعرفية المستخدم في الدراسة.

### ٤- معلمة الروضة Kindergarten Teacher:

هي معلمة تربوية يتم اختيارها بعناية بالغة من خلال مجموعة من المعايير الخاصة بالسمات والخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية والاخلاقية والانفعالية المناسبة لمهنة تربية الطفل، حيث تلقت إعدادا وتدريبًا تكامليًا في كليات جامعية لتتولى مسؤوليات العمل التربوي في مؤسسات تربية طفل ما قبل المدرسة.

## الاطار النظرى:

يتناول هذا الفصل المفاهيم الأساسية للدراسة والتي تشمل نظرية المرونة المعرفية، وجودة الحياة المهنية لدى معلمات رياض الأطفال والعلاقة بينهما ثم تأصيل وتوظيف الدراسات السابقة من خلال المفاهيم الاساية للدراسة، ثم فروض الدراسة.

### المحور الاول: فعالية برنامج إرشادى قائم على نظرية المرونة المعرفية:

#### البرنامج الإرشادى Counseling Program:

البرنامج الإرشادى: هو عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس فى عملية الاختيار والوصول الى أحسن الخيارات المناسبة وهى عملية تعلم ونمو، ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية إيجابية. (صالح حسن، ٢٠٠١: ٤٦٨).

وتعرفه الباحثة إجرائياً (هو مجموعة من الجلسات الإرشادية المترابطة، والمنظمة، والتي تتمثل فى الفنيات الإرشادية والاستراتيجيات التى تخطط من قبل الدراسة وتتضمن مهارات وأنشطة لتحسين بعض ابعاد جودة الحياة لدى معلمات رياض الاطفال.

#### نظرية المرونة المعرفية Cognitive Flexibility:

نظرية المرونة المعرفية هى نموذج نظرى لتصميم بيئات التعلم قائم على نظريات التعلم المعرفية. وترتكز النظرية على أن التعلم عملية معقدة غير محددة البنية مثل معظم مواقف الحياة اليومية.

#### نظرية المرونة المعرفية لرانند سبايرو Rand Spiro:

عرف سبايرو وأخرون المرونة المعرفية بأنها عملية إعادة التمثيل التى تتطلب إعادة بناء المعرفة، ومعالجتها لتوظيف المعرفة بغرض التكيف مع المواقف الجديدة وإنتاج البدائل حسب التغيرات ومتطلبات الموقف وهى عملية عكس الجمود المعرفى.

ويعرف دينز وفاندر Dennis & Vander الرونة المعرفية بأنها قدرة الفرد على التحول المعرفي والتكيف مع مؤثرات البيئة المتغيرة، مع إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة والمتغيرة.

وتشير المرونة المعرفية إلى القدرة العقلية التي تضبط عمليات التفكير حتى يتم التكيف مع المهام والمواقف الجديدة

### المبادئ الأساسية لنظرية المرونة:

- تجنب استخدام التعليمات الخطية.
- أنشطة التعلم تعتمد على تمثيلات متعدد للمحتوى.
- المعرفة المتقدمة تكتسب في إطار العالم الحقيقي.
- التأكيد على بناء المعرفة وليس نقل المعلومات.
- مصادر المعرفة تحتاج لان تكون مترابطة إلى حد كبير بدلاً من أن تكون مجزأة.

### دور نظرية المرونة المعرفية في مجال تعليم وتدريب المعلم:

يرى كانيغهام (2004) Cunningham أن طريقة تدريب المعلمين يجب أن تشجع الطالب المعلم البدء في التفكير وكأنه معلم خبير، ويكون الأساس لديه سد الفجوة بين النظرية والتطبيق وذلك عن طريق أنشطة الطلاب التي تتضمن تحليل وتفسير السيناريوهات، والتي يمكن إعادة النظر فيها مرات عديدة بدلاً من الاقتصار على تقديم سيناريو للاجابة الصحيحة، مع التدريب على إعطاء حلول متعددة للمواقف والمشاكل المعقدة

تعد المرونة المعرفية هي السبب الحقيقي الكامن وراء نكاه وتفوق وتميز الاشخاص الاستثنائيين بيننا، لأنها المولد الفعلي للأفكار والحلول والبدائل والفرص والابداع، وهي ليست متوفرة أبداً عند أصحاب التفكير أحادي الاتجاه، الذي لا تتعد زوايا رؤياه لأنه لم يتعرف على قيمة الأبعاد، كما أنها تطور القدرة على التكيف مع التغيير، والقدرة على تغيير أفكارنا النظرية المجردة والمحددة الاستجابة بفعالية من أجل اي موقف نواجهه في الحياة (Martin & Rubin, 1995).

ويرى عالم الإدارة الأمريكي ستيفن آر كوفي (Steven R. Covey) أن كثيرا من القيم التي شاعت بين الناس مثل الأمانة والعدل والحق هي التي ترشد إلى الالتزام بالمبادئ والأخلاق، وقام كوفي بوضع مجموعة من السلوكيات التي أطلق عليها اسم العادات (Habits) وضمنها في سبع عادات تقود الشخصية الإنسانية إلى النجاح المستمر في الحياة ووضع من ضمن تلك العادات التفكير بطريقة مرنة من خلال أن يحاول الفرد أن يفهم الآخرين ليتفهموه فإذا أراد أن يتفاعل حقاً مع من يعاملهم، يجب أن يتفهمهم قبل أن يطلب منهم أن يفهموه (نوفل، ٢٠٠٨).

ويرى كوستا وكالليك (٢٠٠٣) أن التفكير بمرونة هو واحد من عادات العقل المعرفية والتي تعبر عن نزعة الفرد إلى التصرف حيال المواقف والمشكلات المختلفة بطريقة ذكية عندما لا يستطيع الفرد الإجابة أو التصرف تجاه تلك المواقف بطريقة مناسبة كما أنه من أكثر عادات العقل صعوبة، ويقصد بالمرونة فن معالجة معلومات بعينها على خلاف الطريقة التي اعتمدت سابقاً في معالجتها، فمن السهولة أن تعلم شخصاً حقيقة جديدة، لكنك بحاجة إلى معجزة لتعلمه تغيير العقلية التي اعتاد رؤية الأشياء من خلالها، كما أكد الباحثان على أهمية الاكتشافات المذهلة المتعلقة بالدماغ البشري في قدرته على التغيير وإبداع البدائل ثم في قدرته على تغيير نفسه ليصبح أكثر براعة وقوة وقدرة واقتداراً. فالمرونة تعني القدرة على استخدام طرق غير تقليدية في حل المشكلات ومواجهة التحديات.

ويظهر الارتباط بين عادات العقل والمهارات العقلية من خلال الحث على التفكير بمرونة، والتفكير بوضوح والتأمل والإبداع والتصور، كما أن للعمليات المعرفية وما وراء المعرفية دورا كبيرا في عادات العقل من خلال جمع البيانات باستخدام الحواس والتفكير في التفكير وطرح المشكلات.

وتبرز أهمية المرونة المعرفية كوظيفة ذهنية أدائية تساعد الفرد على تغيير وتنويع التعامل العقلي مع الامور بحسب طبيعتها، ومن خلال تحليل صعوباتها إلى عوامل يمكن الإحاطة بها والاستفادة منها في إيجاد الحل.

(Dennis&Vander,2010,p. 241- 253).

## مهارات المرونة المعرفية:

تكتسب مهارة المرونة المعرفية من خلال تنمية القدرة على التكيف وتحتاج كأغلب المهارات إلى دافعية للممارسة وتوضح فؤاد (٢٠١٤) مجموعة من المهارات التي تساعد في تنمية المرونة المعرفية فيما يلي:- كن كالطفل في فضوله وأسأل كثيراً واندعش واستكشف، وفكر قبل الحكم والقرار واقبل الإختلاف حيث أن المختلف ليس صواباً ولا خطأ فهو مختلف فقط.

- ضع خطة للمشكلات المحيطة بك. وضح أسلوبك وإجراءاتك في التعامل معها والأخرين المقاومين او المعارضين لك.
- افهم أسباب المقاومة. استطلع المخاوف والقضايا التي قد تكون وراء مقاومة الناس ومعارضتهم لطباعك وتصرفاتك ولتكن مفتوح العينين، وعلى إطلاع بشأن كل مايدور حولك.
- قم بمسح لبيئتك ومحيطك، حتى تتعرف على التغيرات القائمة حولك- وتشخيص توابعها- أولاً بأول والزم التعلم حيث أن التكيف يقتضي التعلّم كما أن المتعلم الجيّد يجد طرقاً للتعلم في أي موقف. قم بتجارب، واختبر وجرب طرق لممارسة المرونة العاطفية.
- أنشئ أنظمة دعم وتوجه إلى المعلمين والأصدقاء والمديرين والنظراء الثقات والزملاء المهنيين وأهل بيتك وغيرهم، ليكون في منظومة الدعم في أوقات التغيير وشجّع على الفعل نفسه.
- الزم التغذية المرتدة وقدم التغذية المرتدة فوراً إلى كل من حولك ومن تربطك بهم علاقة ود وإخاء إيجاباً وسلباً.
- تصرف بحسم. عند مواجهة قرار صعب مثل قطع علاقة سيئة، كن واضحاً، اتّخذ القرارات، وتصرف بحسم. ربّما يكون ذلك صعباً، لكن من المؤذي المراوغة أو تجنب الواقع ومارس الوثوق بالعملية ووسّع نطاق معاونيك المباشرين واستخدم علمك وخبرتك لتوسيع نطاق بدائل حل المشكلات وخبرات معاونيك المباشرين.
- تجنّب إقحام التغيير وتفهم بحس إيجابي مقاومة الآخرين للتغيير متخذاً طريق خفض الجناح بالشرح وإجابة الأسئلة والإنصات الصبور لمخاوفهم.

- جدد طرقاً لخلق الدافعية وتفاعل مع من حولك بانتظام وبطريقة تدفع وتشجع وواجه الآخرين المحيطين بك مثيري المشاكل، تحرك بسرعة لمخاطبتهم، وإلا ستضر بالروح المعنوية وتغذي السخط وتخفق الإنطلاقة للتغيير الفاعل.
  - استمع وتعلم مهارات الاستماع الفعالة لاستيضاح ما لدى الآخرين. سيساعدك ذلك على تحديد أبعاد المقاومة لك والتعرف على مخاوفهم، وافعل ذلك وأنت تقدم لهم شخصياً نموذج السلوك المفضل.
  - تعاون وشاور المقربين منك في المراحل الأولى لأي قرار تتوى إتخاذها، بهذه الطريقة أنت أقرب لوضع مخاوف الآخرين وأفكارهم في الإعتبار وبين ميزان التحقيق الصريح كما أن ذلك يساعد على إكتساب التزام الآخرين بنطاق التقدير والتفهم لخصوصياتك.
  - غير أسلوبك وتعود استخدام نطاق واسع من الطرق، فالمرونة تمكنك من تعديل أسلوب إدارتك للأجواء المناخية المحيطة بك حسب المواقف المتغيرة وإبداعاتك المتجددة.
  - واجه الواقع، وتكيف مع المواقف المتغيرة بواقعية وانفتاح وتفاوض.
  - كن صادقاً فقيادة التغيير يقتضي الأمانة والأصالة. افهم ردود أفعالك الشخصية للتغيير، حتى تكون صادقاً مع الآخرين.
  - تقبل النقد واعتبره إيجابياً وبأنه مرآة عاكسة لتفاعلاتك مع الحياة. فجدد طرقاً ترى بها منافع التغيير ليس لنفسك فقط بل لبيئتك وللآخرين أيضاً.
  - عدّل خططك وتقبل أنك لم تحط بسيطرة وعلماً لكل شيء.
  - إستعد للتحول حسب تغيير الضغوط الخارجية أو التفاعلات الداخلية.
- فيما يرى (Martin & Rubin (1995 أن المرونة المعرفية تتمثل في مجموعة من المهارات التالية وهي:
- حاول تغيير الحالة أو المحيط الذي تعيش فيه يمكنك أن تأخذ مثلاً إجازة للراحة والتأمل، أو نزهة في الحي أو الطبيعة، أو يمكنك أن تأخذ استراحة قصيرة لتناول القهوة، عندها ستشعر أن حالتك العقلية تتغير للأفضل حيث تساعد التمارين الرياضية أيضاً على تعزيز مرونتك العقلية بشكل كبير.

- ناقش أفكارك وأقوالك كن واعياً لما تقوله وتفكر فيه، وتجنب حبس نفسك ضمن نمط واحد من التفكير، ولاحظ أيضاً طريقتك بالكلام واللغة التي تستخدمها، وحاول انتزاع تلك الأفكار والكلمات التي لا تتفعلك، ثم استبدلها بأفكار وأقوال أكثر فعالية وإنتاجية.
- استخدم طرقاً مختلفة بالتفكير غالباً ما تظهر أفكاراً مبدعة وخلاقة بعد فترات من الجمع ما بين التفكير هتمام متعدد الجوانب، وإمنح نفسك الوقت الكافي من أجل التركيز على الخطط أو التحديات التي تواجهك بإسلوب متأن وبطريقة تمكنك من استخدام أنماط مختلفة من التفكير بينما أنت تتجز شيئاً ما آخر. ”
- حاول ممارسة أي نشاط جديد تعلم مثلاً لغة جديدة، أو تعلم الرقص أو السباحة، أو تعلم وصفة جديدة في الطبخ، ففي دراسة قدمها كبار السن الذين شاركوا بعدة نشاطات جديدة ومحفزة لمدة تزيد عن ثلاثة أشهر، تبين أن هؤلاء قد اكتسبوا بشكل كبير مهارات إبداعية مختلفة وقدرة على حل إضافة إلى ظهور علامات المشكلات بأخرى تدل على انتعاش الذكاء لديهم بشكل كبير، وذلك مقارنة مع مجموعات أخرى كانت مقيدة ولم يتح لها فرصة نشطة.
- ضع خطة لتكون شخصاً أكثر عفوية وتلقائية حاول أن تغير روتين حياتك بشكل كامل يمكنك مثلاً أن تمارس رياضة المشي كل مساء، أو تقوم بين فترة وأخرى بمغامرة جديدة، عندها سوف يتغير روتين يومك بشكل أفضل.

### خصائص المفكرين بالمرونة المعرفية:

- يتمتع الفرد الذي يمتلك المرونة المعرفية بمجموعة من الخصائص عبر عنها بركات (٢٠٠٦) بما يلي
- يُدْعن للحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقاً أو مخالفاً لها.
- تتمتع لغته ومفرداته بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.

- تمتاز مداخلته وطروحاته بالسمو والراقي حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك.
- يتصف بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم، ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.
- يتصف بفكر مستدير وقادر على إبداء الرأي مع احترام الرأي الآخر، ويستخدم ما يناسب من مفاهيم ومصطلحات للموقف أو موضوع النقاش دون زيادة أو نقصان، وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقنع للطرف الآخر.
- يحاول قدر الامكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين، ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع، لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر وبالتالي لا حاجة إلى تقنيع شخصيته بما لا يفيد ولا يلزم.
- يتمتع بامتلاكه لأساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل، فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجحة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره.
- يحرص أصحاب التفكير الإيجابي بأن لا يحدث ذلك معهم ويساعدهم على ذلك امتلاكهم ناصية من الفكر والثقافة والمرونة الفكرية التي تساعدهم على تجنب مثل هذه المواقف المحرجة.

### الدراسات السابقة:

يعد موضوع المرونة المعرفية إحدى الموضوعات الحديثة التي بدأ البحث فيها مؤخرا في ميدان علم النفس المعرفي، ويلاحظ عند استطلاع الدراسات السابقة ندرة تلك الدراسات على المجالين العربي والعالمي، لذا تعد هذه الدراسة إحدى المساهمات الأصيلة في هذا المجال.

فقد أجرى ديك ووزيهارت (Deák, & Wiseheart, 2015) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى المرونة المعرفية لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٣-٥ سنوات وقد قام الباحثان بتطبيق اختبار المرونة المعرفية في بعض المفاهيم للطلبة على مجموعة من أبعاد المرونة المعرفية وهي (التغييرات على حالة التفكير، والتغير في سرعة الاستجابة، وأداء الذاكرة العاملة اللفظية) وقد توصل الباحثان إلى أن

الأطفال يتمتعون بمستوى عالي من المرونة المعرفية بالإضافة إلى وجود علاقة بين المرونة المعرفية والاستجابات اللفظية للأطفال والمعرفية التخصصية وحجم الكلمات والحصيلة اللغوية لديهم.

كما أجرى بقيعي (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى تقصي ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية والعلاقة بينهما لدى طلبة السنة الجامعية الأولى في كلية العلوم التربوية والآداب الجامعية وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٤) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المتيسرة واستخدم الباحث مقياسين، الأول يقيس ما وراء الذاكرة والثاني يقيس المرونة المعرفية أشارت النتائج إلى إمتلاك الطلبة لمستوى متوسط في المرونة وأظهرت النتائج أيضا وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين مقياس ما وراء الذاكرة الكلي والمرونة المعرفية، وبين بعدي الرضا عن الذاكرة واستراتيجيات الذاكرة والمرونة المعرفية.

وأجرى رزق (٢٠١٠) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين عادات العقل ومن ضمنها المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة الهاشمية في الأردن واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لديهم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٣٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة توافر المرونة المعرفية لطلبة الجامعة الهاشمية كانت متوسطة ولم تظهر أية فروق تعزى للجنس في امتلاك عادات العقل كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لنوع الكلية أو أية فروق تعزى للتحصيل في امتلاك عادات العقل ومن ضمنها المرونة المعرفية.

## المحور الثاني: جودة الحياة المهنية **Quality of Working Life**:

### جودة الحياة **Quality of Life**:

وتعتبر دراسة جودة الحياة من الدراسات الحديثة نسبياً في مجال الطب والصحة العامة والطب النفسي وعلم النفس والتربية، كما أن الاهتمام المتزايد بجودة الحياة، والرغبة في تقليل الآثار السلبية للمرض والإعاقة، عكست أقصى تطلعات العاملين في هذه المجالات. كما أن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة في العالم العربي (كتلو، عبدالله، ٢٠١١).

انبثق مفهوم جودة الحياة من علم النفس الإيجابي الذي يؤكد على الجوانب الإيجابية للشخصية وتتميتها أكثر من مجرد النظر إلى الصحة أنها غياب المرض، وعلى ذلك تغيرت التوجهات كما يقرر (Lynch, 2006: 3) من الاستغراق في علاج الاضطرابات النفسية إلى الاهتمام بدراسة جوانب القوة والتميز التي يتمتع بها الإنسان وتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة والانفتاح على الموارد المتاحة لتحقيق أقصى استفادة من الاستخدامات الكامنة.

وقد بدأ في النصف الثاني من القرن العشرين الاهتمام بجودة الحياة كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي حيث يؤكد أصحاب هذا الاتجاه أهمية تبني نظرة إيجابية عن الإنسان فأصبح مفهوم جودة الحياة كما يرى (Ring, 2007: 178) من الأهداف الصحية للعديد من المنظمات والحكومات فوضعت أمريكا شعاراً بعنوان: أشخاص أصحاء لعام (٢٠١٠)، لتحسين نوعية الحياة وتنمية التوقعات الإيجابية لدى الشعوب.

وعرف خبراء الصحة العالمية جودة الحياة (WHOQOL Group (1995 بأنها: إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق الثقافة، والنسق القيمي الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بالأهداف والتوقعات ومستوى الاهتمامات.

وتناولت أنور، وعبد الصادق (٢٠١٠: ٥٠٣) جودة الحياة بأنها تقييم الفرد لمستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم له، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة، بينما يرى عبد الخالق (٢٠٠٨) أن مصطلح جودة الحياة ينطوي ضمناً على معنى تقييمي بافتراض أن الحياة جيدة، أما مصطلح نوعية الحياة فهو يشير إلى قطبي التقييم فيشمل الجانب الإيجابي أو الجانب السلبي، وأن شيوع مفهوم جودة الحياة يرجع إلى تعريف منظمة الصحة العالمية عام ١٩٤٨ ووصفها بأنها حالة من التنعم Well being ولا تقتصر على غياب المرض وهذا، أدى إلى التركيز على الجوانب الإيجابية على أساس أنها نوعية الحياة.

كما ترتبط جودة الحياة بالرضا عن الحياة حيث يشير كونتيني ووشيفن ودوجن (2003) Counteny & Steplen & Duggan أن جودة الحياة تعتمد على

المكونات الذاتية والمكونات الموضوعية التي تعكس الرضا عن الحياة، كما أكد جاب الله، هريدي (٢٠٠١) على النظرة المتفائلة للمستقبل والمرتبطة بما حققه الفرد من إنجازات في ضوء الماضي والحاضر، كما وضع نيشلان وياسم ولام Michalak (2007) (Yatham& Lam)، وليتش. (2006) Lynch) ارتباط جودة الحياة بالسعادة والتفاؤل كما تناول كاليتش وباليينزيك وسكيلر Kalitesi & Yalnizlik & Skiler (2004) جودة الحياة ومعنى الحياة حيث أن نوعية الحياة تتضمن الخطط التي يعدها الشخصي لحياته، وتتفق مع المعنى لديه وأهدافه المستقبلية، والتي تبعث لديه الإحساس بمعنى الحياة.

كما أكد منسى وكاظم (٢٠٠٦) على أهمية إدارة الوقت كبعد أساس من أبعاد جودة الحياة حيث أشار أن جودة الحياة تتضمن إدارة الوقت والإفادة منه بجانب إشباع الحاجات، حيث أن جودة الحياة، تتبع من الشعور بالرضا والسعادة من خلال إشباع الحاجات نتيجة ثراء البيئة، ورفي الخدمات المقدمة للأفراد على المستوى الصحي والاجتماعي والتعليمي والنفسي، كما أن توافر هذه الخدمات المقدمه للشخص تشري المشاعر الإيجابية وتساعد في تحسين جودة الحياة كما يقرر دوكنيسين وبتروسكيني (٢٠٠٣) Ducinskeine & Kalediene&Petranskiene.

تتاول علماء النفس بالدراسة والبحث الشخصية الإيجابية وخصائصها والعادات الإيجابية وأن الإنسان خير بطبعته وبداخله طاقات وإمكانات بغير حدود، وأهمية المعنى الإيجابية الذي يجعل الحياة مستحقة وبقي الشخصية من الوقوع فريسة للمرض وأهمية معاشه الرفاهية النفسية والتنعم النفسي كمظهر للشخصية الإيجابية وهو توجه علم النفس الايجابي الذي ينصب على الجوانب الإيجابية من الشخصية خاصة دراسة جودة الحياة والذي يعتبر هدفاً أساسياً في حياة الإنسان. وأهتم لواساكي Lwasski (٢٠٠٧) عينات من ثقافات مختلفة في آسيا والشرق الأوسط، واقترح بعض العوامل التي قد تؤدي إلى تحسين جودة الحياة منها:

التعليم والتنمية البشرية والتواصل الاجتماعي والثقافي، والبحث عن معنى في الحياة، والهوية وتقدير الذات والمشاعر الايجابية المرتبطة بالتفاؤل والسعادة هي: الحياة الجيدة والتنعم والرضا عن الحياة وجودة الحياة نتاج للصحة النفسية الجيدة مع التأكيد على أهمية تحسين جودة الحياة كهدف لبرامج الصحة النفسية.

ويؤكد دودسون (1994) Dodson, أن جودة الحياة تعكس شعور الفرد بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات. أما جودة حياة الطالب كما يرى تايلور (2005: 4) Tayler فهي وصوله إلى درجة الكفاءة والجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاحه في الحياة، وشعوره بالرضا والسعادة أثناء أداءه الأعمال المدرسية، التي يعبر عنها بحصوله على درجة الكفاءة في التعليم وأداء بعض الأعمال التي تتميز بالجودة في الحياة وشعوره بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية والتحكم الذاتي والفعال في حياته وبيئته وقدرته على حل مشكلاته مع ارتفاع مستويات الدافعية الداخلية نتيجة تفاعل مع بيئة تعليمية جيدة يشعر فيها بالأمن النفسي وإمكانية النجاح وإدارة جيدة من المعلم ويشعر بالمساندة الاجتماعية من زملائه ومعاونيه.

ويتناول حبيب (٢٠٠٦: ٨٤) جودة الحياة على أنها درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمرضية والإبداعية والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية والتنسيق بينهما، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز والتعلم المتصل بالعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن والاستمرارية في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية الاجتماعية وهو ما أكدته حسانين (٢٠٠٩: ٢٢٧) أن جودة الحياة هي شعور الأفراد بالرضا والسعادة في جوانب حياتهم في المجالات الصحية والانفعالية والاجتماعية.

على حين ذكر (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٠، ٢٢٧) أن جودة الحياة تعكس "وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها، والوجود الإيجابي؛ ذلك لأن جودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كما يعكسه الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة كنتاج لظروف الحياة المعيشية والحياتية للأفراد، والإدراك الذاتي لهذه الحياة؛ حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي لهذه الحياة لكون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة ك (التعليم والعمل، ومستوى المعيشة، والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى) وعلى الرغم من

التداخل الواضح بين مفهوم جودة الحياة والمفاهيم الأخرى التي تشتمل عليها أو ذات الصلة بها.

إن مفهوم "جودة الحياة" من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماماً كبيراً في العلوم الطبيعية والإنسانية، ويرى الأشول (٢٠٠٥) أنه نادراً ما يحظى مفهوم ما بالتبني الواسع على مستوى الإستخدام العلمي أو العملي في حياتنا اليومية وبهذه السرعة مثلما حدث لهذا المفهوم.

والمتتبع للدراسات النفسية الحديثة يلاحظ هذا الإهتمام بمفهوم جودة حياة الفرد مثل: دراسة خالد الضعيف (٢٠٠٥). ودراسة محمود منسي، علي كاظم (٢٠٠٦) ودراسة أسامة أبو سريع، مرفت شوقي وآخرين (٢٠٠٦) ودراسة عبد الحميد حسن، راشد المحرزّي وآخرين (٢٠٠٦)، دراسة فرنانديز وروشا (٢٠٠٩) Fernandez, M. & V, Rocha, V. (2009)، وهذا يعكس أهمية هذا المفهوم وتأثيره على مختلف الجوانب النفسية للفرد. ويرتبط مفهوم جودة الحياة Quality of life بعلم النفس الإيجابي Psychology Positive الذي جاء استجابة لأهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس على الجوانب السلبية، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار فشملت: الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة (سعيد الظفري ونوار الرواحية، ٢٠٠٦، ٣٠١).

### تعقيب على التعريفات السابقة

من ملاحظة ما تم عرضه عن مفهوم جودة الحياة يتضح أنه:

- مفهوم نسبي يختلف من فرد لآخر حسب المعايير التي يتخذها لتقويم حياته وتحسين جودتها.
- بمجموعة أخرى من المفاهيم الإيجابية مثل: السعادة والرضا ومعنى الحياة.
- على جانبين أساسيين هما الجانب المادي مثل: المسكن والمأكل والملبس....، والجانب الذاتي الذي يمثل مدى ادراك الفرد لقدرة الجانب لمادي على اشباع حاجاته وتحقيق سعادته.
- الجانب الذاتي في تحقيق جودة حياة الفرد، فامتلاك المال لا يعنى تحقيق السعادة، بل مدى استفادة الفرد من امكاناته لتحسين جودة حياته.

وترى الباحثة أن جودة الحياة لمعلمة رياض الاطفال هي: إحساس المعلمة بالتحسن المستمر لجوانب شخصيتها نتيجة اكتسابها العديد من المهارات.

تحتاج معلمة رياض الاطفال بصفة خاصة إلى تحسين جودة حياتها لكثرة الضغوط النفسية التي تعاني منها في العمل، وهذا ما أشارت إليه دراسة فرنانديز وروشا (Fernandez, M. & V, Rocha, V. (2009) أن مهنة التدريس تتطلب من المعلمين أداء مهام صعبة، وأنهم أقل إحساساً بجودة الحياة وبالتالي فهم بحاجة إلى تحسين جودة حياتهم. ويعتبر العمل من أهم أبعاد جودة الحياة؛ حيث يحتل مكانة كبيرة في حياة الفرد الذي يقضي ما يعادل ثلث حياته يزاول عم لأكوسيلة لاشباع حاجاته الاساسية والنفسية، فالعمل يؤثر بدرجة كبيرة على جودة حياة الفرد، وهذا ما أكدت عليه دراسة تيرهوني) , (Terhune, M 2006) ودراسة عبد الحميد حسن وراشد المحرزي وآخرون (٢٠٠٦).

وقد حدد محمود منسي، علي كاظم (٢٠٠٦، ٢٢) المؤشرات المهنية من أهم مؤشرات جودة الحياة والتي تتمثل في قدرة الفرد على تنفيذ مهام وظيفته والتوافق مع واجبات عمله، وتؤكد أميرة زايد (٢٠١٠) (على ضرورة الرتقاء بأداء المعلم وتحسين نوعية العمل المنوط به (أميرة زايد، ٢٠١٠، ٢٤).

وهذا ما أوصت به إيناس الشتيحي (٢٠١٠) بضرورة مساعدة معلمة رياض الاطفال على بلوغ درجة عالية من الجودة في الاداء بما يتوافق مع معطيات هذا العصر. (إيناس الشتيحي، ٢٠١٠، ٣٣). وقد أشارت معظم الدراسات إلى حاجة المعلمة إلى التدريب على مهارات: تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته، إنتاج الوسائل التعليمية، توظيف الكمبيوتر في رياضالا، لتحسين جودة أدائها في العمل. فقد أسفرت نتائج دراسة ولاء حنفي (٢٠٠٦) عن أهمية تدريب المعلمة على كيفية توظيف الكمبيوتر في رياض الاطفال ومواجهة مشكلات الاطفال لتحسين أدائها، كما خلصت دراسة سلوى مرتضى (٢٠٠٩) إلى أن تدريب معلمات الرياض على حل المشاكل السلوكية للاطفال وتعديل سلوكهم من المقترحات المهمة لمواجهة تحديات العنف والتطرف في هذا العصر.

وتوصلت نتائج دراسة كو (Kuo, C. (2010) إلى اتفاق معلمات رياض الاطفال على الوظائف المتعددة للوسائل التعليمية التي تساعدن في تحقيق أهداف

التدريس وتحسين أدائه وزيادة اهتمام الاطفال بالتعلم وتحسين نتائجه، وزيادة القدرات الابداعية لدى الاطفال، وزيادة فهم محتوى التعلم، ومساعدة المعلمين على ممارسة قدراتهم المهنية، فالوسائل التعليمية لها أهمية كبيرة في مرحلة رياض الأطفال؛ لذا تؤكد الدراسة على ضرورة تزويد المعلمين بفرص الحصول على التدريب من أجل تحسين المفاهيم والمعرفة والمهارات المهنية لانتاج واستخدام الوسائل التعليمية.

وتشير نتائج دراسة عبد الحميد حسن، راشد المحرزي ومحمود إبراهيم (٢٠٠٦) إلى أن معدل استخدام الفرد لاستراتيجيات مقاومة الضغوط أساس لتحسين جودة حياته.

وتؤكد نتائج دراسة بطرس حافظ (٢٠٠٦) على أنه كلما كانت معلمة رياض الاطفال أكثر قدرة على تحديد انفعالاتها والتحكم فيها وإدارتها بالطريقة المناسبة، كلما مكنها ذلك من تحقيق أهدافها وزيادة القدرة على أدائها وتحقيق درجة مرتفعة من النجاح المهني.

والمتنوع للابعاد السابقة لجودة الحياة يلحظ ارتباط الكفايات المهنية، حيث أن المعلمة التي تم تحسين جودة أدائها في العمل وجودة إدارة وقتها تستخدم الاساليب السليمة في تعديل سلوك الاطفال وحل مشكلاتهم، وإدارة الوقت بكفاءة، وإعداد واستخدام الوسائل التعليمية والكمبيوتر في العملية التعليمية، والمعلمة التي تم تحسين جودة إدارة ضغوطها وانفعالاتها تحرص على تقبل الاطفال ومشاركتهم أعمالهم واهتماماتهم، والمساواة بينهم، وإعطائهم قدرًا مناسبًا من الحرية، وتشجيعهم على العمل الجماعي.

ترى الباحثة مما سبق أهمية تحسين بعض أبعاد جودة الحياة بالرغم من ندرة البرامج الموجهة لتحسين تلك الابعاد لدى معلمة رياض الاطفال في البيئة المصرية. ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية التي تستهدف تصميم برنامج ارشادي قائم على المرونة المعرفية لتحسين بعض أبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمات رياض الاطفال.

## جودة الحياة المهنية :Quality of Working Life

ان مفهوم جودة الحياة فى العمل يشير إلى الصحة الجيدة أو تقدير الذات، أو الرضا عن الحياة، أو الصحة النفسية، وأن جودة الحياة لا تقتصر على تذييل الصعاب والتصدى للعقبات والامور السلبية فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنمية النواحي الإيجابية (سيد جادالرب، ٢٠٠٨م، ٥٨).

يوجد ثمان محاور مهمة لتحديد جودة الحياة المهنية (الأجور المناسبة- العدالة- ظروف العمل الأمانة والصحية- تنمية القدرات الانسانية- التطور والسلامة المهنية- الاندماج الاجتماعى- الثقة والاطمئنان ضمن الوسط الاجتماعى العام. وتعرف الباحثة جودة الحياة المهنية فى بيئة العمل بالروضة، وأبعاد جودة الحياة المهنية بهدف تحسين الحياة المهنية ورفع كفاءة الاداء لدى معلمات رياض الاطفال.

### تاريخ دراسة جودة الحياة المهنية:

تعود جذور دراسة جودة الحياة الوظيفية إلى الفلسفة الانسانية فى الادارة، والتي انطلقت مع تيار مدرسة العلاقات الانسانية، والتي عرفت رواجاً كبيراً مع مدرسة علم السلوك.

وأكدت على خمس محاور تعالجها جودة الحياة فى العمل وهى: فلسفة الادارة، الوسائل والطرق المستعملة لتغير الوسط المهنى، المظاهر البيئية التى يراد تغييرها، الوضعية الجديدة المراد إنشائها، الاهداف المنتظرة من خلال تطبيق الفلسفة الانسانية بمعناها الحقيقى عن طريق إدراج نماذج المشاركة التى تهدف إلى تعديل أحد أو مجموعة من الابعاد المتعلقة بالوسط المهنى لغاية خلق بيئة أكثر إرضاً لدى العاملين فى المؤسسة (سيد محمد جادالرب، ٢٠٠٨، ٧٦).

### الاسباب التى أدت إلى الاهتمام بجودة الحياة الوظيفية فى المنظمات:

- أدى التقد التكنولوجى إلى التوسع فى ترتيبات العمل المرنة وفى نفس الوقت ضاعت الحدود الفاصلة بين الاحتياجات الوظيفية والاحتياجات الشخصية.

- التغيير الذى طرأ على إعادة تصميم الوظائف والتقدم فى المستقبل الوظيفى ببعض المنظمات مما أثر جذريا على العلاقات الاجتماعية بين العاملين (عبدالبارى درة، زهير الضباع، ٢٠٠٨).
- التحول الاقتصادى والمنافسة التى أنت بها العولمة، والتى جعلت العاملين يقومون بمهام وظيفية أكثر الامر الذى تسبب عنه زيادة توترهم نتيجة مطالبتهم بالعمل ساعات كثيرة (Dhak,Dhanmondi, 2011).

### أبعاد جودة الحياة الوظيفية:

اهم عدد من الباحثين بتحديد نوعية الأبعاد التى تسهم فى تحقيق جودة الحياة الوظيفية بالمنظمات المعاصرة ونجد أن بعضها يتشابه وبعض الأبعاد الأخرى تختلف حيث قام كل باحث بتحديد الأبعاد بناء على طبيعة بحثه وتفضيله لبعض الأبعاد دون الأخرى. حيث تم تصنيف تلك الأبعاد الى مجموعتين هما:

### الاحتياجات ذات المرتبة الدنيا وتتضمن مايلى:

- احتياجات الصحة والسلامة: وتتضمن الحماية من المرض والاصابة بمجال العمل وخارجه والعمل على تحسين الحالة الصحية للعاملين.
- الاحتياجات الاقتصادية والأسرية: وتتضمن الاجر والامان الوظيفى وغيرها من الاحتياجات الاسرية مثل وجود وقت كاف بعيداً عن العمل للاهتمام باحتياجات الاسرة.

### الاحتياجات ذات المرتبة العليا: وتتضمن ما يلى:

- الاحتياجات الاجتماعية: وتتضمن الصداقة فى مجال العمل وضرورة توافر وقت للفراغ خارج مجال العمل.
- احتياجات التقدير: وتتضمن التكريم والتقدير لعمل العامل داخل وخارج المنظمة.
- احتياجات تحقيق الذات: وتتضمن العمل على توفير أقصى فرصة لظهار قدرات العامل داخل المنظمة كمتخصص ومحترف بها.
- الاحتياجات المعرفية: وتتضمن التعلم لتحسين المهارات الوظيفية المتخصصة للعامل.

- **الاحتياجات الجمالية:** وتتضمن الابداع فى مجال العمل عن طريق اعطاء الفرصة للعاملين للابداع فى حل المشكلات المرتبطة بوظائفهم.
- وضع توفيق أحمد القصير بن سعود التميمي (٢٠٠٩) فى كتاب له نموذجاً للاستمتاع بالحياة عبارة عن مثلث متساوي الأضلاع تتفاعل أضلعه معاً وتتكامل من أجل إسعاد الفرد، وكل ضلع من أضلاع هذا المثلث يعكس ثلاثة قوى جاءت كالتالي:
- **القوة الجسدية:** وهي تلك القوة التي تدفع المرء إلى حب البقاء، والتملك والحرية، والنوم والأكل والسيطرة، وغيرها، وقد تطغى هذه القوة على باقي القوى الأخرى فتظهر بأشكال مختلفة ك (الأنانية، والكبر) وقد تضرر لتظهر (الانطوائية والغموض).
- **القوة العقلية:** وهي تلك القوة التي تدفع بالمرء إلى حب التعلم والاستطلاع، والاكتشاف والتأمل، والتحليل والحساب، والقياس، وتظهر آثارها على الشخص في شكل من الحكمة والثقافة وأسلوب الإقناع أو الربط وتبسيط الأمور.
- **القوة الروحية:** وهي تلك القوة التي تدفع المرء للحب وتلمس العواطف والشعور بالرضا والقناعة والسمو، وحب القيم، والعطاء، والبذل، والتضحية وتظهر آثارها على الفرد بالطمأنينة وقوة الشخصية، والراحة والقدرة على التأثير.
- هنا يصبح الإنسان المتوازن النامي جسدياً وعقلياً وروحياً بمثابة نموذج يجب أن يتنامى، وبهذا فقد يتأتى لمن يتقن الحب أن يصبح قادراً على صناعة الحياة ومن يتقن فنون التواصل بحرفية يصبح قادراً أيضاً على استزراع النوايا بحقول المودة والتسامح، يغمر القلوب بنسمات السعادة؛ لأن الحب مانح للأبدية ويملأ القلوب بالمشاعر والعواطف النبيلة التي تجعل الذات مغمورة بالسعادة الدائمة والنعيم المقيم الذي يجعلها تخبر الاستمتاع بالحياة في كل لحظة تحياها هذه الذات.
- تجد الباحثة ان الاستمتاع بالحياة، عملية نسبية فقد يجد الفرد متعة في أداء نشاط ما، أو في تحقيق سلسلة من النجاحات المختلفة التي يؤسس لها الفرد، أو يجد استمتاعه في أعمال الخير وإسعاد الآخرين.

## تحسين جودة الحياة:

أصبح تحسين جودة حياة الانسان من أهداف الدراسات الانسانية فى الوقت الحاضر. فقد حاول الباحثون على اختلاف تخصصاتهم قياس كيفية إدراك الانسان لنوعية حياته واكتشاف العناصر الرئيسية التى تساهم بدرجة او باخرى فى تحسين جودة حياته.

وتعدد فوقية رضوان (٢٠٠٥) معايير جودة حياة المعلم لتشمل مستويات متعددة منها: المستوى العقلى والشخصى والمهنى، وينعكس ذلك على جودة عناصر العملية التعليمية الاخرى، من هنا جاء الاهتمام بتحسين جودة حياة المعلمين باعتبارهم من اهم عناصر العملية التعليمية. (سعيد الظفرى، نوار الرواحية، ٢٠٠٦، ص١٠٣ - ١٠٤)، ومعلمة رياض الاطفال بصفة خاصة تحتاج الى تحسين جودة حياتها، نظراً لكثرة الضغوط النفسية التى تعانى منها فى عملها، وهذا ما اشارت اليه دراسة (فرنانديز وروشا، ٢٠٠٩) ان مهنة التدريس تتطلب من المعلمين أداء مهام صعبة، وانهم اقل احساسا بجودة الحياة فهم بحاجة الى تحسين جودة حياتهم. وقد استفادت الباحثة مما سبق فى تحديد محتوى البرنامج الارشادى وانشطته واختيار الاستراتيجيات المناسبة لتحسين بعض ابعاد جودة الحياة (جودة الاداء فى العمل، جودة ادارة الضغوط والانفعالات، جودة ادارة الوقت).

### أولاً: جودة الاداء فى العمل:

#### (١) علاقة العمل بجودة الحياة:

يعتبر العمل من اهم ابعاد جودة الحياة، حيث يحتل مكانة كبيرة فى حياة الفرد الذى يقضى ما يعادل ثلث حياته يزاول عملاً كوسيلة لاشباع حاجاته الاساسية والنفسية.

فالعمل يؤثر بدرجة كبيرة على جودة حياة الفرد وهذا ما اكدت عليه دراسة تيرهونى (Terhune, M. (2006)، ودراسة عبدالحميد حسن وراشد المحرزى واخرون (٢٠٠٦)، ودراسة فرنانديز وروشا (Fernandez, M & Rocha, V.(2009).

وقد حدد محمود منسى، على كاظم (٢٠٠٦، ٧٥) المؤشرات المهنية من اهم مؤشرات جودة الحياة والتي تتمثل فى قدرة الفرد على تنفيذ مهام وظيفته والتوافق مع واجبات عمله.

## ٢) حاجة المعلمة الى تحسين جودة الاداء فى العمل:

يتطلب العمل بمجال رياض الاطفال من المعلمة القيام بالعديد من الادوار الصعبة والمهمة، واذ لم يكن لديها المقدرة الكافية والكفاءة فى اداء العمل، فإن ذلك يمثل مصدرا للضغوط النفسية وبالتالي يقلل من احساسها بجودة الحياة، وهذا ما يؤكد عليه ويلكينسون (٢٠٠١) Wilkinsin,C, ان الفرد الذى لا يملك المقدرة الكافية والكفاءة فى اداء عمله يشعر بالعبء الكيفى نتيجة الصعوبة التى يعانى منها عند اداء عمله، ولهذا تؤكد أميرة زايد (٢٠١٠، ٢٤) على ضرورة الارتقاء بآداء المعلم وتحسين نوعية العمل المنوط به.

وتؤكد ايناس الشتيحي (٢٠١٠) على ضرورة مساعدة المعلمة على بلوغ درجة عالية من الجودة فى الاداء بما يتوافق مع معطيات العصر، وذلك من خلال:

- اكساب المعلمة مزيدا من المعارف والمهارات والاتجاهات التى تعينها على اداء مهامها.
- الوقوف على كل ماهو جديد فى مجال تربية الطفل بداية من بيئة الروضة ووصولاً الى النمو الشامل المتكامل للطفل ومروراً بكل ما يتطلبه هذا من مناهج ووسائل تعليمية وتكنولوجية، واساليب تربية.
- إعداد المعلمة لادوارها الجديدة فى عصر الانترنت.
- تأهيل المعلمة للتعامل مع التكنولوجيا التعليم فى القرن الواحد والعشرين (ايناس الشتيحي، ٢٠١٠، ١١).

وهذا ما تؤكد عليها بسيوني (٢٠٠٨، ٤١) حيث تحتاج معلمة رياض الاطفال الى دورات تدريبية وتنشيطية تركز على تطوير المهارات اكثر من التركيز على الجانب النظرى.

وقد اكدت معظم الدراسات على حاجة المعلمة الى التدريب على بعض المهارات لتحسين جودة ادائها فى العمل مثل دراسة شن، شانج (٢٠٠٦) Chen J & Chang ودراسة سلوى مرتضى (٢٠٠٩)، ودراسة كو (٢٠١٠) Kuo. C.

### ٣) مهارات الاداء فى العمل:

#### تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته:

أكدت دراسة سلوى مرتضى (٢٠٠٩) على ان تدريب معلمات الرياض على حل المشاكل السلوكية للاطفال وتعديل سلوكهم من المقترحات المهمة لمواجهة تحديات العنف والتطرف فى هذا العصر.

وقد أسفرت نتائج دراسة ولا حنفى (٢٠٠٦) عن اهمية تدريب المعلمة على كيفية مواجهة مشكلات الاطفال لتحسن ادائها. وقد توصلت دراسة منال حسان (١٩٩٧) الى ان عدم قدرة المعلمة على التعامل مع كثير من مشاكل الاطفال مثل: العدوانية، السرقة، نوبات الغضب الحادة من اهم مصادر الضغوط النفسية فى عملها. وأكدت نتائج دراسة سهام ابراهيم (٢٠٠٨) على ان المشكلات السلوكية الشائعة لدى الاطفال من اهم المشكلات التى تعوق معلمات رياض الاطفال عن اداء دورهن.

#### إنتاج الوسائل التعليمية:

يعتبر أطفال الروضة فى مرحلة الحصول على المعلومات الخارجية واكتساب الخبرات باستخدام حواسهم. وبالتالي يجب على المعلمات تصميم وسائل تعليمية ملائمة للوصول الى الاهداف المتوقعة.

أشارت (عواطف عبدالحميد، ٢٠٠٩، ٨٣) الى ان النقص فى تدريب المعلمين التدريب الملائم على إنتاج الوسائل التعليمية من اهم معوقات استخدامها فى التدريس.

والوسائل التعليمية هى مجموعة الادوات والاجهزة التعليمية التى تستخدمها المعلمة او الاطفال او كلاهما داخل قاعة النشاط. وعرفها كو (Kuo, C. ٢٠١٠) بانها الادوات المستخدمة لتعزيز الاداء التدريسي وتيسير معرفة وفهم المتعلمين، ولها مجموعة من الوظائف تتمثل فى (اثارة الدافعية للتعلم وجذب الانتباه- نقل المعلومات غير المقيدة بالوقت والمساحة- توفير تدريبات جماعية وفردية- كسر حواجز اللغة واثراء المحتويات التعليمية- استغلال الوقت فى التدريس والتعليم المستقل).

## توظيف الكمبيوتر فى رياض الاطفال:

لكل عصر سماته وخصائصه، فالعصر الحالى عصر المعلومات والتطور التكنولوجى العالمى الذى انعكس على عمليتى التعليم والتعلم وتزايد استخدام التقنيات المعلوماتية فى مجال التعليم، حيث اختلف ادوار المعلم بشكل جوهري بين الماضى والحاضر. فاصبح للمعلم عامة والمعلمة رياض الاطفال خاصة فى عصر الانترنت ادوارا ترتبط بتصميم التعليم وتوظيف التكنولوجيا وتشجيع تفاعل الاطفال وتطور التعلم الذاتى لديهم (ابناس الشيتحى، ٢٠١٠، ١٦).

## ثانيا: جودة ادارة الضغوط والانفعالات:

يوصف العصر الذى نعيش فيه بأنه عصر الضغوط وهى من أخطر ما يهدد حياة الانسان، وتأتى نتيجة تعرضه لكثير من مواقف الفشل والاحباط فى تحقيق رغباته وإشباع حاجته.

والتوافق الناجح لا يعنى حذف او ازالة كل مصادر الضغوط والانفعالات السببية، ولا السعادة الدائمة او الحياة بدون ألم او إحباط فالانسان السوى يواجه المشاكل ويتعامل معها ويتخطاها، حيث تكسبه مهارات التوافق وتساعده على النمو والتقدم (Wade. C. & 1999, 426).

## مفهوم إدارة الضغوط والانفعالات:

**الضغوط** هى: عملية التفاعل بين الفرد والمواقف الضاغطة لمواجهة الاحداث والاضطرابات التى يمر بها والتى تسبب له نوعا من التغيرات السلوكية.

ويعرف موريسون، بينيت. الضغط بانه: حالة سلبية انفعالية نفسية تنتج عن استجاباتنا الادراكية لما يحدث من حولنا من احداث (Morrison. V. Z. & Bennett. P., 2006. 371). أما مفهوم إدارة الضغوط والانفعالات فيعرفه موريسون، وبينيت. بأنه: العملية التى تعرف وتغير البواعث الضاغطة واستراتيجيات التعامل مع الافكار الضاغطة والانفعالات والمشاعر المصاحبة لها. (Morrison. V. Z. & Bennett. P., 2006, 374).

من خلال العرض السابق لمفهوم ادارة الضغوط والانفعالات تعرف الباحثة مفهوم ادارة الضغوط والانفعالات بانه: ادراك معلمة رياض اطفال مدى ممارساتها

للاساليب الفعالة فى ادارة الضغوط والانفعالات وتشمل (الاسترخاء، حديث الذات، إعادة تقييم الموقف، المساندة الاجتماعية، حل المشكلات، السلوك التوكيدى، ممارسة الانشطة السارة، الدعاية والمرح، المقارنة الاجتماعية).

## ٢ - العلاقة بين الضغوط والانفعالات:

أغلب الناس يحاولون كبت مشاعرهم لبعض الوقت، ولكن بعض الناس يفعلون ذلك أغلب الوقت، يتصفون بسمة الكبت الانفعالى، حيث يعمدون الى انكار مشاعر القلق والغضب او الخوف ويتظاهرون ان كل شىء جيد، ولكن عندما يواجهون مواقف مثيرة للمشاعر او ضاغطة تظهر استجاباتهم الفسيولوجية مثل: زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، فهؤلاء الناس فى خطر التعرض للأمراض من الذين يعترفون بمشاعرهم، فكل شخص لحظات خاصة من الحزن، ولكن عند الاحتفاظ بمشاعر الحزن او القلق او الخوف لمدة طويلة ربما تزيد الضغوط والمخاطر الصحية. لذا تقترح الصحة النفسية طريقا وسطيا هو ان نتعلم كيف نتعرف على انفعالاتنا السلبية ونتعامل معها بدون التأمل فيها او تركها تسيطر على حياتنا وتفسد علاقاتنا، باتباع الطرق الاكثر تأثيرا للتوافق مع مشاكل الحياة (Wade,C. & Tavis. C., 1999, 419).

## ٣ - وظيفة الإنفعالات:

الحياة مليئة بالتحديات والضغوط والمشاكل التى نواجهها، وتوجد الانفعالات كحلول لهذه التحديات والضغوط والمشاكل، حيث تتناسق المشاعر والتعبيرات الانفعالية لتشكل موقعنا تجاه البيئة، وتمدنا باستجابات محدودة ومؤثرة، حيث تؤثر على الطريقة التى نفكر ونشعر ونتصرف بها (Reeve J., 2005, 314).

ومن الوظائف المهمة للانفعالات هى أنها تكافىء وتعاقب السلوك، فعندما يمر الناس بخبرات تحتوى على مشاعر إيجابية جداً، فإنهم يميلون لاداء السلوكيات التى تنتج هذه المشاعر مرة أخرى، وبالمثل فإنهم عندما يمرون بخبرات بها مشاعر سلبية فسينتجون السلوكيات التى تسبب هذه المشاعر مرة اخرى، وبطريقة اخرى فإن الانفعالات تعمل كمعززات للسلوك (Robert, F., 2002, 239)، كما تشير النظريات المختلفة لوظائف عديدة مركزية بالنسبة للدور الذى تلعبه الانفعالات فى حياتنا، فالانفعالات تؤدى لنا الكثير من الفوائد:

- تقدم لنا وظيفة الدافعية، حيث نثيرنا لنتحرك ويكون لنا رد فعل تجاه حدث ما، فهي إذاً توجهنا وتدعم تحركنا ناحية هدف معين فيه فائدة لنا.
- تساعدنا على تنظيم خبراتنا بالتأثير فيما نفعله، والطريقة التي ننظر بها لانفسنا وللآخرين، والطريقة التي نفسر ونتذكر بها ملامح من المواقف الحياتية.
- تعطينا نوعاً من الوعي عن صراعاتنا الداخلية، عندما نلاحظ كيف جعلتنا هذه الصراعات نتصرف بطريقة غير عقلانية او غير ملائمة في موقف معين.
- تنظم علاقاتنا مع الآخرين، وتعزز سلوكياتنا الاجتماعية، فهي جزء من نظام اتصالننا غير اللفظي (Philup, G.,1992, 464- 465).

نلاحظ مما سبق تعدد وظائف الانفعالات في حياتنا فهي بمثابة حلول للمشكلات والتحديات والضغوط التي نواجهها، حيث تؤثر على الطريقة التي نفكر ونشعر ونتصرف بها، كما تعمل كمعززات للسلوك، وتجمع الناس سوياً وتحثهم على انجاز اهدافهم، وتساعدهم على اتخاذ القرارات وعمل الخطط والقيام بمهام الحياة من خلال تنشيط وتوجيه السلوك.

### أعراض الضغوط:

يحدد ستالارد (Stallard,P.,2002, 120) أعراض الضغوط فيما يلي:

- شعور بالصداع.
- تقلصات في المعدة.
- كثرة العرق.
- الشعور بنقل الاطراف.
- الاحمرار في الوجه.
- الاغماء.
- ألم في العضلات.
- خواء في العقل.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.

وهذه الاعراض تختلف من شخص الى اخر حسب طبيعة الموقف الضاغط واهميته بالنسبة للفرد، ومن الضروري ان تكون المعلمة على علم بتوقيتها لتستعد لمواجهتها.

### حاجة معلمة رياض الاطفال الى التدريب على ادارة الضغوط والانفعالات:

أشارت نتائج دراسة أنسى قاسم (٢٠٠٢) إلى انتشار الضغوط النفسية بين معلمات رياض الاطفال بنسبة ٨٨% والتي تتراوح من ضغوط متوسطة الى شديدة،

وهي نسبة عالية بشكل دال. كما أشارت دراسة (Schlichte. J., Yssel, N. &Merbler. J., 2005,P36) الى قلق معلمى رياض الاطفال نتيجة الصراعات بين الروضة والمنزل، ووجود ضغوط متزايدة تواجههم بسبب هذه الصراعات، حيث تؤدي الضغوط الداخلية والخارجية التي تتعرض لها المعلمة الى استنزاف جسمى وانفعالى واهم مظاهره: فقدان الاهتمام بالاطفال وتبدل المشاعر ونقص الدافعية والاداء النمطى للعمل ومقاومة التغيير وفقدان الابتكارية.

هذا وتشير نتائج دراسة صلاح الدين عراقى، تحية عبد العال (٢٠٠٥) الى انه كلما كان المعلم اكثر وعيا بانفعالاته والتحكم فيها وتنظيمها وكيفية ادارتها، كلما كان اكثر فهما للاخرين والتواصل معهم، حيث يهوى لتلاميذه بيئة عمل جيدة، كما يظهر حالة من التناغم والانسجام من خلال دعم القدرات وادارة الصراعات وبناء جسر من الثقة المتبادلة بين المعلم والمتعلم فى جو يسمو بالوجدان ويدعم الانفعالات الايجابية (صلاح الدين عراقى، تحية عبدالعال، ٢٠٠٥، ٢٠٧).

وتؤكد نتائج دراسة بطرس حافظ (٢٠٠٦) على انه كلما كانت معلمة رياض الاطفال أكثر قدرة على تحديد انفعالاتها والتحكم فيها وادارتها بالطريقة المناسبة، كلما أمكنها ذلك من تحقيق أهدافها وزيادة القدرة على أدائها وتحقيق درجة مرتفعة من النجاح المهني (بطرس حافظ، ٢٠٠٦، ٤٤٦).

وهذا ما أوضحته نتائج دراسة ايرسى (Ersay E, 2007) التي اشارت الى ان وعى معلمى مرحلة ما قبل المدرسة بانفعالاتهم والتحكم فيها تكسبهم قدرة التعرف على انفعالات الاطفال وتقبلها حتى السلبية منها، كما اشارت الدراسة الى اهمية العلاقة بين ادارة المعلمين لانفعالاتهم وطريقة استجاباتهم ومناقشاتهم لانفعالات الاطفال.

ونظراً لما سبق الاشارة اليه هدفت الدراسة الى ارشاد معلمة رياض الاطفال وتوجيهها نحو الاساليب الفعالة فى ادارة الضغوط والانفعالات. وتشمل: الاسترخاء، حديث الذات، اعادة تقييم الموقف، المساندة الاجتماعية، حل المشكلات، السلوك التوكيدى، ممارسة الانشطة السارة، الدعاية والمرح، المقارنة الاجتماعية.

### أساليب إدارة الضغوط والانفعالات:

يحدد موريسون، بينيت (2006, 374) Morrison, V. & Bennett, P. الهدف من التدريب على اساليب ادارة الضغوط هو تعليم الفرد أن يخطط استجابته نحو أى ضاغط حتى يحصل على اقل ضغط ممكن، فاستراتيجيات المواجهة والادارة الفعالة للضغوط تساعد الافراد على حل الضغوط بشكل فعال يؤثر سلبا على اهدافهم وعلى حياتهم بطرق مختلفة، كما يؤكد هولاهن وموس (Holahan, S&Moos, 1996) على ان استراتيجيات المواجهة الايجابية (الاقدامية) للضغوط ترتبط بشكل ايجابي بجودة الحياة، فى حين ترتبط استراتيجيات الموجهة السلبية (الاجرامية) بشكل سلبى بجودة الحياةز (طه عبدالعظيم سلامة عبدالعظيم، ٢٠٠٦، ٧٥-١٠٢).

أما دراسة ويلسون (2000) Wilson فهدف الى التدريب على مواجهة الضغوط من خلال ثلاثة برامج: حلقات نقاشية حول التعامل مع الضغوط وورش عمل حول الاسترخاء وتدريبات التنفس، كتيبات تتضمن معلومات حول الصحة العامة والتخفيف من الضغوط (أنسى قاسم، ٢٠٠٠، ٤٠).

ويعرض واد، تافريس (1999, 421-423) Wade, C. & Tavris, C., بعض الطرق الاكثر تأثيراً للتوافق مع التوتر النفسى الناشء عن الضغط العصبى والانفعالات السلبية وهى:

#### (أ) التهدئة Cooling off وتمثل فى الاسترخاء Relaxation:

يعرفه فاروق عثمان (٢٠٠١) بأنه: حالة هدوء تنشأ داخل الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة او جهد جسدى شاق. (فاروق عثمان، ٢٠٠١، ١٤٧).

ويمكن تعلم مهارات الاسترخاء من خلال ثلاث مراحل:

- تعلم مهارة الاسترخاء الاساسية.
- مراقبة التوتر فى ايام الحياة العادية.
- استخدام الاسترخاء فى اوقات الضغط العصبى (Morrison, V., & Bennett, P. 2006, 377-379).

وتوجد فنيات عدة للاسترخاء التي تم التدريب المعلمات عليها في البرنامج

ومنها:

- التنفس العميق البطيء المنظم.
- أسلوب الاسترخاء العضلي المتصاعد (Stallard, P., 2002, 136).

### (ب) حل المشكلة Problem Solving:

تشجع هذه الطريقة على التفكير الناقد وأخذ البدائل في الاعتبار ومقاومة أسباب الانفعال، فالناس الذين يفكرون بطريقة صحيحة في مشاكلهم حيث يتجنبون الانفعالات السلبية مثل الغضب والقلق يكونوا أفضل في حلها.

ويضيف طه عبدالعظيم، سلامة عبدالعظيم (٢٠٠٦) أن هذه الفنية تقوم على فرضية أت الضغط يحدث نتيجة لعجز الفرد وعدم قدرته على حل مشكلاته بفاعلية، وأن الافراد الذين تتقصهم مهارات حل المشكلة يعانون الفشل في التعامل مع الضغوط، وذلك مقارنة بالافراد الذين لديهم مهارات أكثر في هذا المجال. (طه عبدالعظيم، سلامة عبدالعظيم، ٢٠٠٦، ١٦٧).

### (ج) إعادة التفكير في المشكلة Rethinking of Problem:

وتعنى إعادة التفكير في المشكلة بطرق جديدة وتشمل الاستراتيجيات التالية:

#### - إعادة التقدير (إعادة البناء المعرفي) Reappraisal:

وتعنى التفكير في الاحداث الضاغطة او المشكلات من عدة جهات، ويستعرض موريسون وبينيت نظرية بيك أليس Ellis&Beck ، التي تفسر ان استجاباتنا الادراكية للاحداث وليس الاحداث ذاتها هي التي تحدد حالتنا المزاجية، وان ما نشعر به من ضغط او قلق او اية حالات انفعالية سلبية اخرى هي عواقب التفكير الخاطيء او غير العقلاني، ولذلك فقد اعتبروا الضغط هو نتيجة سوء فهم الاحداث البيئية او العمليات الادراكية التي تبالغ في تفسير العناصر السلبية الموجودة في تلك الاحداث، دون التركيز على اية عناصر ايجابية في الموقف (Morrisonk V. & Bennett, P., 2006, 372).

## - المقارنة الاجتماعية Social Comparison:

حيث يلجأ البعض فى المواقف الصعبة الى مقارنة أنفسهم باخرين أسوأ حظاً،  
وأما الناجحون المتوافقون فيلجئون الى مقارنة أنفسهم بمن هم أفضل حالاً منهم.

## - الفكاهة Humor:

فالضحك أثناء اليوم ربما ينتج استجابات حيوية مفيدة عن طريق إثارة جهاز  
المناعة أوبدء تدفق الانندورفينات وهي المسئولة عن القضاء على الالم فى المخ،  
وللفكاهة ايضاً فوائد اخرى، فعندما تضحك على مشكلة تراها بطريقة جديدة تكتسب  
حس التحكم فيها، ويجب ان تكون الفكاهة ذات طبيعة جيدة لان النكت ذات الطبيعة  
الفاصلة تؤدى الى خلق مزيد من التوتر والغضب.

## (د) التطلع للعالم الخارجة (المساندة الاجتماعية) Looking Outward:

طريقة اخرى للتعامل مع الانفعالات السلبية والضغط وهى ان نوصلها  
للاخرين مستخدمين كل الطرق التى يمكن ان يساعدنا بها الاصدقاء والجيران  
وزملاء العمل وكذلك تقديم الدعم للاخرين، فالناس المتعاونين والمساعدين افضل  
صحة من هؤلاء الذين يعيشون لانفسهم فقط.

## المحور الثالث: معلمة رياض الاطفال معلمة الروضة:

### Kindergarten of Teacher:

هى التى تقوم بتربية الطفل فى مرحلة الروضة، وتسعى إلى تحقيق الاهداف  
التربوية التى يتطلبها المنهاج مراعية الخصائص العمرية لتلك المرحلة، وهى التى  
تقوم بإدارة النشاط وتنظيمه فى غرفة النشاط وخارجها، إضافة إلى تمتعها بمجموعة  
من الخصائص الشخصية والاجتماعية والتربوية التى تميزها عن غيرها من معلمات  
المراحل العمرية الاخرى.

إن معلمة رياض اطفال أهم عنصر في العملية التعليمية فهي التى تتعامل  
مع الأطفال وهي التى تنفذ المنهج وتكيف الموقف التعليمي وتختار طريقة التعليم  
المناسبة وتثري موقف الخبرة باستخدام التقنيات التربوية الى غير ذلك من الأمور  
التي يتطلبها تنفيذ المنهج.

إن دور المعلمة اليوم لم يعد كما كان عليه بالأمس، بعد أن تغيرت طبيعة المعلمة التربوية بأكملها نتيجة للانفجار المعرفي الهائل الذي عم جميع المجالات. وبالتالي ألقى على كاهة المعلمة بصفة عامة، ومعلمة رياض أطفال بصفة خاصة، عبئاً ثقيلاً في تنشئة الجيل الجديد وتربيته. وألزمها بمتابعة الاطلاع والنمو الشخصي والمهني والعلمي المتواصل. حتى تتمكن من تزويد الطفل بأحدث الخبرات والمعلومات والمهارات اللازمة لنموه.

والمعلمة لا تستطيع أن تؤدي دورها المهم في تنشئة الاطفال إلا اذا كانت هي نفسها على قدر من النضج الاجتماعي والخلقي يؤهلها لتكون نموذجاً إيجابياً للاطفال، وقدوة يحتذى بها في كل تصرفاتها. وهذا يتطلب من معلمة الروضة أن تكون على قدر كبير من الثقافة العامة حتى تتمكن من إشباع دوافع حب الاستطلاع عند الاطفال.

### التوصيات:

- إنشاء مراكز علمية متخصصة لدراسة كافة الموضوعات المرتبطة بجودة الحياة في العملية التعليمية.
- دعم أنشطة وبرامج التعليم قائمة على المرونة المعرفية في مختلف المجالات.
- إنشاء مراكز التدريب والتأهل المهني لمعلمات رياض اطفال لإكسابهن مهارات جودة الحياة في العمل وتحسين ادائهن
- التدريب داخل المؤسسات التعليمية لعمل تنمية مهنية لمعلمات الرياض واكسابهن الممارسات اليومية وطرق التعامل مع المواقف والازمات.
- إعداد برامج تدريبية تهدف إلى تطوير المرونة المعرفية لدى معلمات الروضات.
- الاهتمام بالتدريب المستمر لمعلمات رياض الأطفال بهدف رفع كفاياتهم الشخصية والأدائية أثناء الخدمة
- اجراء دراسات تبحث العلاقة بين النجاح في المهنة والمرونة الجامعية وتبحث العلاقة بين المرونة المعرفية وغيرها من المتغيرات.
- مطالبة صناعات القرار لزيادة الاهتمام بالنواحي النفسية لمعلمة الروضة في جميع المؤسسات التعليمية

- التعود على حب الحياة بلحوها ومرها، والرضا عنها، وحب العمل، وإيجاد الهدف من الحياة بوصفه هدف أسمى تسعى إليه النفس في غدوها ورواحها رغبة في أن تعيش الحياة أنساً وقيمة في وجود الآخر حتى لو كان مخالفاً، أو مختلفاً عنها.
- التدريب على استراتيجية مقاومة التفكير السلبي، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي، والارتقاء بمستوى سعادة ورفاهية الفرد، وحب الحياة، والاستمتاع بها والرضا عنها، وتحمل تبعاتها.

## المراجع:

- أحمد جودة، محمد عسليّة (٢٠١٣). علم النفس الايجابي: الطبعة الثانية، القدس، غزة، مكتبة الطالب للطباعة والنشر.
- أحمد محمد عبدالخالق (٢٠١٥). علم النفس الشخصية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- أمال جودة وحمدي ابو جراد (٢٠١١). التنبؤ بالسعادة في ضوء الامل والتفاؤل لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة (٢٤) ص ١٢.
- إيمان أحمد خميس (٢٠١١). جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الاطفال، المؤتمر العلمي الثالث تربية المعلم العربي وتأهيله- رؤى معاصرة. كلية العلوم التربوية بجامعة جرش الخاصة.
- ايمان أحمد شيهوب (٢٠١١). ضبط معايير الجودة فى برامج إعداد المعلمين بكليات التربية فى الجماهيرية العربية الليبية، المؤتمر العربي الدولي لضمان جودة التعليم العالى.
- بكر حسين (٢٠١٥). الوعى الابداعى ودافعية الابتكار والمرونة المعرفية لدى الطلبة المبدعين وغير المبدعين فى المرحلة الاعدادية: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن راشد، جامعة بغداد.
- حنان عبدالعزيز (٢٠١٢). نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات: كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس.
- حلمى محمد حلمى (٢٠١٣). تصميم مقرر لالكترونى فى علم النفس قائم على مبادئ نظرية المرونة المعرفية وتأثيره فى تنمية الذكاء المنطومى وخفض العبء المعرفى لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الاسكندرية: كلية التربية جامعة الاسكندرية.

- حلمى محمد حلمى (٢٠١٤). الاسهام النسبى لاستراتيجيات التعلم العميق والسطحى فى التنبؤ بالمرونة المعرفية والاندماج النفسى والمعرفى لدى طلاب المرحلة الاعدادية: كلية التربية بالغردقة.
- داود عبدالملك، أطفاف أحمد (٢٠١٢). الاداء المهنى وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمى التعليم بحفر الباطن.
- سعيد عبدالغنى سرور، عبدالعزيز ابراهيم سليم (٢٠١٠). التنبؤ بالحل الابداعى للمشكلات فى ضوء المرونة المعرفية والفعالية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً: مجلة كلية التربية بدمنهور، جامعة دمنهور، المجلد الثانى العدد (٢): ٣٥ - ٣٧.
- سعيد عبدالرحمن (٢٠١١). جودة الحياة واستراتيجيات التعايش "المواجهة" للضم وضعاف السمع دراسة تحليلية، مجلة كلية التربية بجامعة بنها، المجلد الثانى، العدد ٨٧.
- سمية مصطفى (٢٠١٠). فعالية برنامج ارشادى مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
- صلاح شريف (٢٠١١). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل واهداف الانجاز لدى اعضاء هيئة التدريس بالجامعة: جامعة المنصورة.
- طارق محمد بدر، على عبدالرحيم (٢٠١٥). علم النفس الايجابى رؤى معاصرة: معالم الفكر، لبنان - بيروت.
- عبدالله بن مزعل، أروى بنت يحيى (٢٠١٣). الاداء المهنى وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمى التعليم العام بحفر الباطن.
- عثمان سعد (٢٠١٠). فاعلية برنامج ارشادى لتنمية المرونة الايجابية فى مواجهة احداث الحياة الضاغطة لدى عينة من

الشباب: رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.

- فاطمة ذياب (٢٠١٥). تأثير استراتيجيات التفكير الجانبي في تحسين المرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة: اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة بغداد، مطبعة كلية العلوم.
- مایسة فاضل أبومسلم (٢٠١٢). التنمية المهنية وضمان جودة التعليم: دراسة- مجلة بحوث ودراسات جودة التعليم- الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد- العدد الأول- يناير ٢٠١٢- مصر.
- محمد السعيد أبو حلاوة. (٢٠١٠). جودة الحياة، المفهوم- الابعاد، المؤتمر العلمی السابع "جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية بجامعة كفر الشيخ. ١٢- ١٤ ابريل.
- محمد بن حسن (٢٠١٢). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد أبها، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي، العدد ٣٠، يناير ٢٠١٢.
- محمد عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم (٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة سلطنة عمان، اماريا ك: مجلة تصدر عن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، المجلد الأول، العدد الأول.
- ملخص التقرير العالمي لرصد التعليم (٢٠١٦). التعليم من أجل الناس والكوكب: بناء مستقبل مستدام للجميع منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو)- الطبعة الأولى- فرنسا.

- مها فؤاد (٢٠١٣) كيف تكتسب مهارة المرونة المعرفية، مقالة منشورة على الانترنت بتاريخ ٢٠١٣/١/٣١ تحت الرابط:

<http://dr-mahafouad.blogspot.com>

- نافذ أحمد، بقيعي (٢٠١٣). ماوراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى طلبة السنة الجامعية: مجلة العلوم التربوية والنفسية مجلد (١٤) العدد ٣.

- يحيى النجار، عبدالرؤف الطلاع (٢٠١٥). التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الاهلية بمحافظة غزة: مجلة النجاح للابحاث العلوم الانسانية، المجلد (٢٩)، العدد ٢، ٣٨.

- يحي شقورة (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة: رسالة ماجستير جامعة الازهر غزة، فلسطين.

- Craven, Rhonda G and Kaur Grinder (2014). Influences of Mastery Goal and Perceived Competence on Educational Outcomes. Australian Journal of Educational & Developmental Psychology. Vole 14, 2014, 117- 130.
- Roberts, Lesley S., (2014). "Incorporating an Assessment of Mastery Motivation in Elementary School Students within a School Psychological Evaluation". Dissertations. Paper 87.
- Barbey, A, Colom, R. & Grafman (2013). Architecture of Cognitive Flexibility Revealed By Lesion Mapping, J: Neurolmage, 82, 547- 554.
- Choi, D, Ohlsson, S. (2010). Learning From Failures for Cognitive Flexibility. Proceeding of the 32 Annual Meeting of the Cognitive Science Society Portland, OR, Cognitive Science Society. 1- 6.

- Dashers, Brutal (2007). You, You Child and Self-Confidence. Oregon State University. U.S.A.
- Buhren, K, et al. (2012). Cognitive Flexibility in Juvenile Anorexia Nervous Patens Before and After Weight Recovery. Journal of Neural Transmission. 119 (9): 1047-1057.
- Tiliouine, H. & Meziane, M. (2012). The Quality of Life in Muslim Populations: The Case of Algeria. In K.C. Land et al. (eds.) , Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research, 499, DOI 10.1007/978- 94- 007- 2421- 1\_23, © Springer Science Business Media B.V. 2012.

