

# الصحة النفسية للمعلمات ودورها في تعزيز جودة الحياة للطفل والأسرة

بحث مقدم من الباحثة  
سحر توفيق وهبه شحاتة

ملخص ورقة العمل :

اسم الباحثة :

سحر توفيق وهبه شحاتة

إن الدور الذي تلعبه معلمة رياض الأطفال في تربية النشئ يعد دوراً مهماً لإكسابه المهارات الأساسية التي تشكل جوانب شخصيته؛ من خلال تصميم أنشطة تدفعه فيها المعلمة لانجازها بمهارة واثقان من خلال التفاهم والتقبل والإحترام والتواد بينهما؛ وعلى ذلك كان لزاماً عليها أن تدرك أهمية الرغبة في أن تقوم بدور القائد في مجال عملها بأن تظهر استعدادها وكفائتها في تحفيز الأطفال لإنجاز مهامهم أيضاً هي الأم الثانية للأطفال التي عليها أن تتخذ من الأساليب الوالدية نهجاً في التعامل مع الأطفال وكل هذا قد يكون منبئاً بارتباطها بعملها والاستمتاع به ومحاولة تقديم أنشطة ابداعية تبرز قدراتها ورغبتها في النجاح والارتقاء بمهنتها .

أن الروضة تكمل الحياة الإجتماعية للطفل مع المنزل ودور المعلمة يرتبط بتوجيه الأطفال مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم؛ فمن اهم المهارات التي تقدمها مهارة تكوين وتنمية الدافع عند الأطفال وتشجيعهم وتقديم مهارة استخدام التعزيز الايجابي وتشعره بأنها لازالت تتوقع منه النجاح والطريقة التي تواجه بها المعلمة المشكلات تؤثر في الأطفال.

كلمات مفتاحية : (الصحة النفسية للمعلمات – جودة حياة الطفل – جودة حياة الأسرة)

إن الدور الذي تلعبه معلمة رياض الأطفال في تربية النشء يعد دوراً مهماً لإكسابه المهارات الأساسية التي تشكل جوانب شخصيته؛ من خلال تصميم أنشطة تدفعه فيها المعلمة لإنجازها بمهارة واثقان من خلال التفاهم والتقبل والاحترام والتواد بينهما؛ وعلى ذلك كان لزاماً عليها أن تدرك أهمية الرغبة في أن تقوم بدور القائد في مجال عملها بأن تظهر استعدادها وكفائتها في تحفيز الأطفال لإنجاز مهامهم أيضاً هي الأم الثانية للأطفال التي عليها أن تتخذ من الأساليب الوالدية نهجاً في التعامل مع الأطفال وكل هذا قد يكون منبئاً بارتباطها بعملها والاستمتاع به ومحاولة تقديم أنشطة ابداعية تبرز قدراتها ورغبتها في النجاح والارتقاء بمهنتها .

فيرى عاطف عدلى فهمى (٢٠١٣) أن الروضة تكمل الحياة الاجتماعية للطفل مع المنزل ودور المعلمة يرتبط بتوجيه الأطفال مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم؛ فمن اهم المهارات التي تقدمها مهارة تكوين وتنمية الدافع عند الأطفال وتشجيعهم وتقديم مهارة استخدام التعزيز الايجابي وتشعره بأنها لازالت تتوقع منه النجاح والطريقة التي تواجه بها المعلمة المشكلات تؤثر في الأطفال، وقد يكون الأطفال أنفسهم ورفضهم لجهود المعلمة هو السبب في شعورها بالاحباط وفي هذا الموقف يجب عليها أن تتقبل الموقف بصبر وتساعد الأطفال على تقبل مقترحاتها في مرونة ودون تشدد أو تهديد حتى ترفع من ثقتهم بأنفسهم في جو من الود والاحترام .

يرى ذوقان عبيدات وسهيله أبو السميد (٢٠١٤ ، ٣٥) إن معلمة رياض الأطفال هي العنصر الأساسي في برنامج التعليم في هذه المرحلة، حيث تتطلب أن تلعب أدواراً مختلفة في تحقيق النتائج التربوية الخاصة لهذه المرحلة، فلا تستطيع الروضة المزودة بأحدث وسائل التعليم وأرقى الإمكانيات أن تحقق أهدافها بدون معلمة متخصصة ومؤهلة تأهيلاً علمياً في جميع المجالات المهنية والأكاديمية والثقافية .

توصلت نتائج دراسة امل داوود حسين ورحاب حسين على (٢٠١١) إلى أن هناك أدوار مهنية يتوقع من معلمة الروضة القيام بها، وتتمثل بما يلي: اتخاذ القرار فيما يتعلق بالتخطيط والتحضير، تشخيص قدرات الأطفال: من خلال مراقبتها وتقويمها للنمو الفردي، إدارة العملية التعليمية التعليمية: بحيث توفر بيئة تهتم في توفير خبرات تعليمية لجميع الأطفال، مساعدة ناجحة في بيئة التعلم: حيث لا بد أن تكون البيئة التعليمية المعدة من معلمة الروضة بيئة غنية بالمتغيرات والوسائل والمعدات والألعاب، كما لا بدّ للمعلمة أن تمتلك القدرة على طرح الأسئلة بطريقة فاعلة والاستجابة لأسئلة الأطفال ، الإرشاد والتوجيه: يتم ذلك من خلال مساعدتها لأطفالها بصورة فردية وجماعية لاكتساب السلوك المقبول اجتماعياً.

كما أشارت نتائج دراسة أنوار فاضل الشوك ولىلى نجم ثجيل (٢٠١٦) إلى أهمية توافر الكفايات التعليمية لدى معلمة رياض الأطفال باعتبارها قائدة وموجهة للعملية التربوية؛ فكلما كانت المعلمة أكثر كفاية تعليمية كلما كان اطفالها اكثر اكتسابا للمهارات الحياتية والبيئية فلا بد أن تراعي كافة الجوانب لدى تقييمها المنهاج ومعرفة تطور الطفل والحاجات الاجتماعية والعلمية والبيئية، بالإضافة إلى معرفة القيم الثقافية للمجتمع الذي تعيش فيه وأن تكون لديها القدرة على تصميم منهاج جديد يتلاءم مع احتياجات الأطفال الخاصة، وتقوم على التجربة الذاتية لهم بحيث تتوفر لهم الاستمرارية في

الخبرات التي تميزهم في الروضة إلى المدرسة، بالإضافة إلى أنه يجب على المعلمة أن تأخذ بعين الاعتبار مشاركة الطفل في أنشطة المنهاج.

#### مشكلة الدراسة:

يمكن تلخيص أسئلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

س ١ ما مؤشرات الصحة النفسية للمعلمات ؟

س ٢ ما مؤشرات جودة الحياة للطفل ؟

س ٣ ما مؤشرات جودة الحياة للأسرة ؟

س ٤ مادور مؤشرات الصحة النفسية للمعلمات في تعزيز جودة حياة الطفل والأسرة ؟

#### أهداف الدراسة :

١- التعرف على مؤشرات الصحة النفسية للمعلمات .

٢- التعرف على مؤشرات جودة الحياة للطفل .

٣- التعرف على مؤشرات جودة الحياة للأسرة .

٤- التعرف على دور الصحة النفسية في تعزيز جودة حياة الطفل والأسرة .

#### أهمية الدراسة :

أ- الأهمية النظرية :

(١) إثراء المكتبة النفسية بمجموعة من الأطر النظرية عن مؤشرات الصحة النفسية للمعلمة وجودة الحياة للأسرة والطفل

(٢) ترجع أهمية الدراسة الحالية من تناول مجموعة من المتغيرات الجديدة التي لم تتناولها البحوث الأخرى بالبحث و الدراسة وهي: مؤشرات الصحة النفسية للمعلمة وجودة الحياة للأسرة والطفل.

#### ب- الأهمية التطبيقية :

(١) توجيه الأنظار إلى القائمين على امر ورعاية وتدريب معلمات رياض الاطفال إلى مؤشرات الصحة النفسية للمعلمة وجودة الحياة للأسرة والطفل

(٢) تقديم تصور مقترح قائم على مؤشرات الصحة النفسية للمعلمات في ضوء مؤشرات جودة الحياة للطفل والأسرة

(٣) استفادة الباحثين من دراسات لاحقه ، مما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية .

المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة :

#### ١- الصحة النفسية للمعلمة :

تعرفها الباحثة على أنها: (مجموعة المؤشرات التي تمكن المعلمة من تحقيق النجاح المهني والأهداف الذاتية للتقدم والترقي في العمل ،و الأساليب التي تستخدمها أثناء مواجهتها لمشكلات قد تهدد استقرارها النفسي على اختلاف أنواعها

#### ٢- جودة الحياة للأسرة :

تعرفها الباحثة على أنها شعور أفراد الأسرة بحسن الحال والرضا والسعادة في جودة العلاقات والسلوكيات فيما

بينهم

تعرفها الباحثة على أنها شعور الطفل بحسن الحال والرضا والسعادة لتلبية متطلباته حسب مرحلته العمرية وشعوره بالتفاهم مع افراد اسرته ومع الآخرين

اطار نظري ودراسات وبحوث سابقة:

١- مؤشرات الصحة النفسية لدى المعلمات:

يرى كل من (خالد إبراهيم الفخراي ، ٢٠١١ ؛ إسماعيل محمد الفقي، عبدالمجيد سيد منصورو محمد عبدالمحسن التويجري ؛ مصطفى حجازي ، ٢٠١٥) أن الصحة النفسية عملية اجتماعية تتطلب مجموعة مهارات اجتماعية وقدرة على التعامل مع الناس وتتطلب مجموعة من القدرات العقلية التي يتوجب توظيفها في ايجاد اساليب مهمة في التكيف وقدرة اجتماعية وجسمية. ومنها :

أ-الراحة النفسية:ولا يتضمن معنى الراحة النفسية ان لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف حاجزا في طريق اشباع حاجاته المختلفة، وفي تحقيق اهدافه في الحياة، فكثيرا ما يصادف هذه العقبات في حياتنا اليومية وانما الشخص ذو الصحة النفسية هو الشخص الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقرها المجتمع .

ب-تعتبر قدرة الافراد على العمل والانتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمع به قدراتهم ومهاراتهم من اهم دلائل الصحة النفسية، فالعمل هو إحدى صور النشاط الطبيعي للانسان، ولذلك فمن الخطأ ان نعتبره تهديدا للاتزان النفسي للانسان أو انه يضر بصحته النفسية وان الفرد عندما يزاول مهنة أو عملا فنيا فإن الفرصة تتاح له لاستغلال كل قدراته، وتحقيق اهدافه الحيوية، الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة النفسية .

ج-تعتبر فكرة الفرد عن ذاته من الركائز الاساسية للشخصية، وبلا شك في عملية التوافق ولا بد لنا في ضوء ذلك أن نوضح ان الذات هي فكرة الشخص عن نفسه، وما يعتريه من افكار ومشاعر يكونها الفرد عن نفسه والصورة التي يكونها في داخله وهي تتمثل في فهمه العميق لقد راته وحدود امكانياته .

د-مدى كفاية الفرد في مواجهة احباطات الحياة اليومية فالفرد دائما يمد يده باحثا عن أداة تساعده بشكل أو ب آخر على مواجهة ظروف الخطر، فلا بد له ان يعد نفسه للمواجهة دون الهروب، وذلك لأنه أمام ظرف جديد مفروض عليه، وهو يحاول ان يعدله في مجرى سلوكه ليجعله ملائما ويتناسب مع ظروفه.

هـ- الإحساس بإشباع حاجات نفسية كي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين عليه ان يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتيبيية مشبعة بصورة شرعية وكذلك حاجات الأمن النفسي وان لديه القدرة على حب الإنجاز وفي تقدير الحرية والى الانتماء وإذا ما أحس أن جميع هذه الحاجات مشبعة فإنه بمثابة أحد المؤشرات المهمة لتوافقه إما العكس فإنه يقرب من سوء التوافق .

و-توافر مجموعة من السمات الشخصية زمنها الثبوت الانفعالي ، اتساع الأفق ، مفهوم الذات ، المسؤولية الاجتماعية ، والمرونة ، و مجموعة من القيم والاتجاهات الإيجابية تتمثل في : احترام العمل ، تقدير المسؤولية ، أداء الواجب ، الولاء للقيم والأعراف والتقاليد السائدة في المجتمع .

مما سبق نستنتج ان معايير الصحة النفسية للمعلمات تتلخص في :

عرفها Mille (٢٠٠٨) بطريقة تقييم الفرد لحياته، والذي يمكن أن يأخذ الشكل المعرفي الإدراكي القائم على المعلومات عن حياة الفرد، أو في صورة أحكام تقديرية حول رضا الفرد عن حياته ككل، أو في صورة تقدير الفاعلية وهو تقييم يسترشد بالعواطف والمشاعر التي تتكرر لدى الفرد عند المرور بالخبرات السارة أو غير السارة عند التفاعل مع الحياة. عرفها أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٣) بأنها: تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى وإقامة روابط مع الآخرين.

تعرف في دراسة أمل إبراهيم محمود عبد الباقي (٢٠٢٠، ١٠٦) على أنها: "قبول الفرد لذاته بكل سلبياتها وإيجابياتها، والعمل على تطوير نموه الشخصي، وقدرته على إدارة البيئة المحيطة به لصالحه وصالح الآخرين، وتكوين علاقات جيدة مع المحيطين به، وتحديد أهداف لحياته".

مما سبق نستنتج ان الباحثون قد اختلفوا في تناول الرفاهة النفسية فقد اتفق أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٣) وأمل إبراهيم محمود عبد الباقي (٢٠٢٠) على أن الرفاهة النفسية مزيج من الشعور بالسعادة والرضا يمكن الفرد من تحقيق أهدافه وقبول الفرد لذاته ووضع خطة لتحسين الأداء والبحث عن علاقات جديدة تمكنه من تحقيق أهدافه وتمثل تقييم لمؤشرات يضعها الفرد لحياته من الناحية المعرفية والانفعالية يسترشد بالعواطف والمشاعر التي تتكرر لدى الفرد عند المرور بالخبرات السارة أو غير السارة عند التفاعل مع الحياة.

وتعرفها الباحثة على أنها: (الشعور بالسعادة والارتياح نتيجة اشباع معلمة الروضة لاحتياجاتها وتحقيق أهدافها ويظهر ذلك من خلال ردود الأفعال التي تظهرها تجاه الأحداث المحيطة بها في مجال عملها والتي تمثل تقييمها لها )

#### ب- أساليب مواجهة الضغوط الحياتية:

تعرفها ألفت كحلة (٢٠١٣، ٢٥) على انها مجموعة الأنشطة المعرفية أو السلوكية، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى التخفيف من حدة التوتر الانفعالي أو حل المشكلة بما يتناسب مع قدراته وإمكانياته وذلك بهدف المحافظة على مستوى الطاقة النفسية، وهي الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

يعرفها سهير صباح، و ريهام حجازي (٢٠٢١، ٥٥) على انها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفوسحرية والبنشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها أو لتجنب أثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على التوازن الانفعالي وتكيفه النفسى والاجتماعى

يعرفها (Thackery & Harris، ٢٠١٢، ٢٥٥) على انها أنماط استجابة الفرد للضغوط التي يتعرض لها من خلال الجهود التي يبذلها للتغلب والسيطرة على الضغوط أو تقليلها وخفضها مما يؤدي إلى تحقيق التوازن والتكيف مع بيئته ، وتساعد هذه الاستراتيجيات في عودة الفرد إلى وضعه الطبيعي وعادة ما يتم تصنيف تلك الاستراتيجيات كعمل مباشر يركز على المشكلة بهدف خفض شدة التهديد المدرك والمتصور أو الانفعالات الشديدة أثناء المرور بالخبرات والمواقف المسببة للضغوط

تعرفها دراسة ناهد حيدر عامر (٢٠١٨، ٥٠٧) على أنها: "مجموعة الحيل والأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغوط والمشكلات التي تواجهه، سواء كانت هذه الأساليب إيجابية أو سلبية، وتهدف إلى خفض التوتر والصراع الذي يصاحب هذه المشكلات أو الأحداث الضاغطة أي هو إستجابة الفرد لما يمر به من ضغوطات.

تعرفها الباحثة على أنها ( الأساليب التي تستخدمها معلمة رياض الأطفال أثناء مواجهتها لمشكلات قد تهدد استقرارها النفسي على اختلاف أنواعها: مهنية، اجتماعية، نفسية، ومعرفية وهذه الأساليب تمكنها من التكيف مع الأوضاع المحيطة بها لتمكنها من إيجاد حلول لمشكلاتها، ويتضمن الأبعاد التالية: أساليب مواجهة الضغوط الحياتية المهنية، أساليب مواجهة الضغوط الحياتية الاجتماعية، أساليب مواجهة الضغوط الحياتية النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية المعرفية )

#### ج- دافعية الإنجاز:

يعرفها ثائر أحمد غباري (٢٠٠٨، ٦٥) بأنها الرغبة في القيام بعمل جيد والنجاح فيه وتتميز هذه الرغبة في الطموح والاستمتاع في مواقف المنافسة والرغبة الجامحة في العمل بشكل مستقل، وفي مواجهة المشكلات وحلها وتفصيل المهام التي تنطوي على مجازفة متوسطة بدل المهام التي لا تنطوي على مجازفة قليلة أو مجازفة كبيرة جداً تعرفها دراسة قدوري خليفة (٢٠١٢، ٢٥) حالة داخلية مرتبطة بمشاعر الفرد وتوجه نشاطه نحو التخطيط للعمل، وتنفيذ هذا التخطيط بما يحقق مستوى محدد من التفوق الذي يؤمن به ويعتقد به.

يعرفها محمود يوسف رسلان (٢٠١٢، ٧٥) على أنها: "قدرة الفرد على تحقيق الأشياء التي يرى الآخرون انها صعبة والسيطرة على البيئة الفيزيائية والاجتماعية، والتحكم في المشاعر وحسن تناولها وتنظيمها وسرعة الأداء والاستقلالية والتغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز والتفوق على الذات ومناقشة الآخرين والتفوق عليهم والاعتزاز بالذات وتقديرها .

تعرفه دراسة سعيد على سعيد (٢٠١٤، ٧) على أنه: "الرغبة في التميز فيه وتحقيق أعلى مستويات الامتياز وهو دافع مركب من عدة دوافع داخلية وخارجية تؤثر على السلوك وتوجهه وتنشطه في مواقف مختلفة من الامتياز والتفوق "

تعرفها حنان عبد الحميد العناني (٢٠١٤، ١٣٣) على أنها "الرغبة المستمرة للسعي إلى النجاح، وإنجاز أعمال صعبة، والتغلب على العقبات بكفاءة، وبأقل قدر ممكن من الجهد والوقت، وبأفضل مستوى من الأداء تعرفه دراسة مروة محمد حسين حافظ، أسماء عبدالعاطي ابوزيد، و محمد حافظ حجازي (٢٠١٩، ٤٤) بأنه: "شعور داخلي بداخل الفرد يؤدي إلى طموح العاملين بالتفوق والنجاح بصرف النظر عن التحديات التي يواجهها ."

يمكن مناقشة التعريفات السابقة كما يلي :

تناول كل من (ثائر أحمد غباري، ٢٠٠٨؛ حنان عبد الحميد العناني، ٢٠١٤) دافعية الإنجاز على بأنها الرغبة في القيام بعمل جيد والنجاح وتظهر في مواقف المنافسة والرغبة الجامحة في العمل بشكل مستقل وتحقيق أعلى مستويات

الامتنياز ، وإنجاز أعمال صعبة، والتغلب على العقبات بكفاءة، ودرجة المثابرة و الاستمرار في الأداء وفي مدى تقديم الأفضل مما يملك من قدرات ومهارات."

تعرفها الباحثة على أنها: (قوى محرّكة لسلوك معلّمة رياض الأطفال لتحقيق النجاح المهني والأهداف الذاتية للتقدم والترقي في العمل ؛ فهي تزيد من طموحها ورغبتها في تحقيق ذاتها ويظهر ذلك في طريقة تفكيرها وأدائها المهني وعلاقتها مع الآخرين ويتضمن الأبعاد التالية: (تحمل المسؤولية، المثابرة، الطموح، وإدارة الوقت)

## ٢- جودة الحياة للطفل والأسرة:

يعرفها إبراهيم بن عبد الله بن عبد الرحمن الزعبي (٢٠١٢) "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه ، حالة وجدانية قوامها شعور بالسعادة والتفاؤل والرضا والشعور بالجدارة والاقتدار على مر الزمن مما يجعل حياته زاخرة بالمعاني الإيجابية.

يعرفها شداني عمر وحسن بو عبدالله (٢٠١٧) بأنها: "شعور الفرد بالسعادة والتفاؤل والبهجة والارتياح والطمأنينة والرضا عن الحياة، والاستمتاع بمختلف الأنشطة الحياتية، والأمن والأمان والثقة بذاته وبالآخرين، الذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللمجتمع الذي يعيش فيه، وتركيزه على الإيجابيات في حياته أكثر من السلبيات".

يرى كل من عثمان عابد ومارنيز عفيفي (٢٠١٩)، محمود سيد على (٢٠١٨)، ونجلاء محمد شعبان (٢٠١٦) ان أبعاد جودة الحياة تتمثل في :

البعد الذاتي: الشعور الذاتي بجودة الحياة الذي يدور حول كيف يكون الفرد سعيدا ،وهي تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والأدوار النفسية والاجتماعية مهمة للصحة النفسية.

البعد النفسي: وهي تتميز عن جودة الحياة الذاتية، حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الإيجابية، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو علاقات إيجابية وتطورها وإقامتها مع الآخرين.

البعد الموضوعي: هي مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل: مستوى الدخل، السعادة المادية والصحية، المكانة الاجتماعية والاقتصادية، والسعادة الانفعالية.

## مؤشرات الصحة النفسية للأسرة :

تشير حنان عبد الحميد العناني (٢٠١٥ ، ٤٥ ) إلى أن الأسرة يجب أن تكون مؤشرات جودة الحياة لديه كالتالي:

أ-تقوية القيم الأسرية والإيجابية وإضعاف السلبية منها لدى أعضاء الأسرة.

ب-العمل على تحقيق نمو الشخصية وأدائها لوظائفها في جو أسري مشبع.

ج-تحقيق الإنسجام التوازن في العلاقات بين أعضاء الأسرة وفتح قنوات الاتصال بينهم ليتمكنوا من مناقشة مشكلاتهم بصراحة والتعبير عن انفعالاتهم تجاه بعضهم البعض بحرية.

د-التعرف على الخلل الوظيفي الذي تسرب إلى العلاقات الأسرية والذي أدى إلى اضطراب هذه العلاقات إذ إنه من المشاكل الأسرية التي تواجه العديد من الأسر عدم القدرة على التفاهم الفعال والمباشر بين أفراد الأسرة.

هـ-مساعدة الأسرة عن طريق المرشد بحل مشاكلها الخاصة وذلك من خلال فتح الحوار البناء بين أفراد الأسرة وجهاً لوجه وبصدق، مما يؤدي في النهاية إلى وضوح وجهات النظر الحقيقية المختلفة وتقبلها.

و-المحافظة على وحدة الأسرة وتماسكها فكل فرد في الأسرة هو شخصية مستقلة وله كيانه المستقل، بالإضافة إلى كونه عضواً فعالاً في الأسرة ويمثل مع بقية أعضاء الأسرة وحدة اجتماعية متكاملة.

ز-العمل على تحقيق مزيد من النمو النفسي الشخصي ومزيد من الفاعلية في أداء المهمات الاجتماعية ومزيد من التوافق النفسي في جو أسري مشبع بالأمان.

ح-مساعدة أعضاء الأسرة في اتخاذ قراراتهم المتعلقة بالمستقبل في ضوء اعتبارات الأسرة للقيم الدينية والمالية والنجاح الاقتصادي وأخيراً مساعدة المرشدين في تحديد سلوك الجديد الذي يرونه مناسباً لعلاج مشاكلهم وتدريبهم على كيفية التعامل معه.

### مؤشرات جودة الحياة للطفل:

تشير هناء حسين الفلبي (٢٠١٤ ، ٥٦ ) إلى أن الطفل يجب أن تكون مؤشرات جودة الحياة لديه كالتالي:

- ١-يعتبر المجتمع (والأسرة خصوصاً) من أهم العوامل التي تؤثر في المجال الصحي النفسي.
- ٢-يقصد بالمجال النفسي للطفل مجموعة الحقائق والمؤثرات التي يعيها ويدركها وتؤثر في سلوكه حين يصدر عنه السلوك.
- ٣-يظهر دور الأسرة والصحة النفسية معاً من الناحية الانفعالية فإن الفرد منذ طفولته تتطور لديه مع نموه انفعالات مختلفة
- ٤-يكتسب سلوكه أساليب معينة من المجتمع الذي يحيط به، فهو يتعلم ضبط الانفعالات.
- ٥-يصل إلى الاستقلال الانفعالي ويهيئ الجو النفسي الصحي المناسب للحياة السعيدة ويحقق الصحة النفسية بكافة الوسائل.
- ٦-يجد الطفل في علاقاته مع مجتمعه نفسه أمام وسائل عديدة؛ منها علاقته مع الأفراد الآخرين في المجتمع، وعليه أن يشترك في كثير من أوجه السلوك.

### حدود الدراسة :

أ-الحدود المكانية : رياض الأطفال الملحقة بالمدارس الرسمية بإدارة بندر كفر الدوار

ب-الحدود الزمنية : خلال العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣

ج-الحدود الموضوعية : تتمثل متغيرات الدراسة فيما يلي :

الصحة النفسية للمعلمة ، جودة حياة الطفل ، جودة حياة الأسرة .

### محددات الدراسة :

١-منهج الدراسة : المنهج الوصفي الارتباطي

٢-المشاركون : معلمات رياض الأطفال ببندر كفر الدوار.

٣-أدوات الدراسة :



ا- أداة مقابلة مع معلمات رياض الأطفال ( اعداد الباحثة )  
ب- استمارة تحليل محتوى لدراسات وبحوث ذات صلة بالصحة النفسية للمعلمة وجودة حياة الأسرة والطفل ( اعداد الباحثة )

### (٢) خطوات الدراسة :

١- قامت الباحثة بتحديد النقطة البحثية.

٢- قامت الباحثة بالاطلاع على الأطر النظرية ودراسات سابقة ذات صلة بأقسام الدراسة وهي : (الصحة النفسية للمعلمات-جودة الحياة للطفل والأسرة).

٣- تصميم أداة الدراسة :

ا- أداة مقابلة مع معلمات رياض الأطفال ( اعداد الباحثة )

ب- استمارة تحليل محتوى لدراسات وبحوث ذات صلة بالصحة النفسية للمعلمة وجودة حياة الأسرة والطفل

( اعداد الباحثة )

٤- استخدمت الباحثة المنهج الوصفي أسلوب المسح للدراسات والبحوث التي تناولت بالصحة النفسية للمعلمة وجودة حياة الأسرة والطفل

٥- تقديم تصميم لبرنامج مقترح قائم على مؤشرات الصحة النفسية للمعلمات وجودة حياة الاسرة والطفل.

٦- عرض التوصيات والبحوث المقترحة .

### نتائج الدراسة:

س ١ ما مؤشرات الصحة النفسية للمعلمات ؟

#### 1 -دافعية الانجاز :

تعرفها الباحثة على أنها: (قوى محركة لسلوك معلمة رياض الأطفال لتحقيق النجاح المهني والأهداف الذاتية للتقدم والترقي في العمل ؛ فهي تزيد من طموحها ورغبتها في تحقيق ذاتها ويظهر ذلك في طريقة تفكيرها وادائها المهني وعلاقتها مع الآخرين ويتضمن الأبعاد التالية: (تحمل المسؤولية، المثابرة، الطموح، وإدارة الوقت) .

#### (٢) أساليب مواجهة الضغوط الحياتية:

تعرفها الباحثة على أنها ( الأساليب التي تستخدمها معلمة رياض الأطفال أثناء مواجهتها لمشكلات قد تهدد استقرارها النفسي على اختلاف أنواعها :مهنية، اجتماعية، نفسية ، ومعرفية وهذه الأساليب تمكنها من التكيف مع الأوضاع المحيطة بها لتمكنها من إيجاد حلول لمشكلاتها ، ويتضمن الأبعاد التالية:أساليب مواجهة الضغوط الحياتية المهنية ، أساليب مواجهة الضغوط الحياتية الاجتماعية،أساليب مواجهة الضغوط الحياتية النفسية،و أساليب مواجهة الضغوط الحياتية المعرفية )

### (٣) الرفاهة النفسية

وتعرفها الباحثة على أنها : ( الشعور بالسعادة والارتياح نتيجة اشباع معلمة الروضة لاحتياجاتها وتحقيق أهدافها ويظهر ذلك من خلال ردود الأفعال التي تظهرها تجاه الأحداث المحيطة بها في مجال عملها والتي تمثل تقييمها لها ) " ، ويتضمن الأبعاد التالية العلاقات الإيجابية ، الاستقلالية،الهدف في الحياة ،التقبل الذاتي ،والاندماج في العمل) س٢ ما مؤشرات جودة الحياة للطفل ؟

1- توفير مسكن صحي للطفل يتسم بالهدوء والنظافة والتهوية والتعرض للشمس

٢-الاهتمام بصحة الطفل النفسية والذهنية من خلال الاستيقاظ والنوم المبكر

٣-الاهتمام بتزيين حجرة الطفل ببعض رسوم الأطفال

٤-اكتساب الطفل القيم والأخلاق الحميدة من خلال الأناشيد والقصص الدينية والاجتماعية

٥-اكتساب حب الاستطلاع والمعرفة.

٦-اكتساب خبرات لضبط النفس والحركة .

٧-اشباع حاجة الطفل لممارسة الهوايات .

٨-اكتساب أنماط الثقافة المختلفة .

٩- اكتساب روح المبادرة والاقدام .

١٠-اشباع حاجة الطفل للانجاز والنجاح

س٣ ما مؤشرات جودة الحياة للأسرة ؟

١- الموازنة بين ما يطلبه الفرد وبين ما يمكنه تحقيقه وعليه ان يقيم طريقة تفكيره في الموازنة بين متطلباته وبين ما هو متوافر بالفعل ويوازن بين دوافعه الأولية وقيمه واخلاقه .

٢- توفير الحاجة للامان والنجاح والتطوير بدلا من التركيز على الاحتياجات الأساسية فإشباع حاجته للأمن والنجاح والعلاقات الأسرية والاجتماعية يشعره بالرضا والاطمئنان ويجعله يشعر بالارتياح فهو ما يخلق لحياته معنى وكما كان الفرد ناضجاً وقادراً على اتخاذ قرارات سليمة

٣-تفعيل دور الأسرة في حل المشكلات الأسرية من خلال القيام بالدور الفعال لإدارة الخلاف بين الزوجين وتعديل سلوكياتهم بهدف تحقيق حياة مستقرة وسعيدة للأسرة

س٤ مادور مؤشرات الصحة النفسية للمعلمات الصحة النفسية في تعزيز جودة حياة الطفل والأسرة ؟

١-كلما كانت معلمة رياض الأطفال لديها طاقة إيجابية تمكنها من مواجهة أي صعوبات في مجال عملها وتستطيع التخلص من الأفكار السلبية التي تعوقها من التطوير المهني لها فتستطيع أن تحقق ذاتها بشكل أفضل .

2- أهمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية تتمثل في الحد من الضغوط النفسية والمهنية كما ان لها علاقة بالذكاء الانفعالي والمرونة

٣-مواجهة الضغوط الحياتية تشعر الفرد بالثقة والرضا عن النفس والتخطيط الجيد للتحقيق أهدافه مما يشعره بالرفاهة النفسية لديها.

٤- أهمية امتلاك معلمة رياض الأطفال لبعض المهارات لتحقيق النمو المهني والتي تجعلها في تواصل مستمر لاكتساب خبرات جديدة وذلك يشعرها بتحقيق الذات والرغبة في تحقيق طموحها وتطورها المهني .

٥-أهمية دافعية الإنجاز تتمثل في تثير نشاط معين لتحقيق الأهداف المهنية والتعزيز يلعب دورا في تحسين دافعية الإنجاز فإشباع حاجة المعلمة لتحقيق الذات وتحقيق طموحها يجعلها تشعر بالرضا والسعادة والتفاؤل .

التصور المقترح :

1 - عمل ندوات ارشادية للاباء لتوجيههم وارشادهم في كيفية التعامل الصحيح مع أبنائهم

٢- الاستعانة بمجموعة من الندوات والمناقشات والمقابلات والجلسات الارشادية عن طريق فريق عمل متخصص من اخصائيين نفسيين واجتماعيين وموجهين وغيرهم من ذوي الخبرة ، لمناقشة الموضوعات مع أولياء الأمور :

أ- عادات العقل .

ب- التفكير الإيجابي

هـ- اتخاذ القرار.

٣- دمج نظريات الارشاد في المناهج الدراسية وعمل دورات ارشادية لأولياء الأمور لمساعدة أبنائهم في استيعابها

٤- التواصل الجيد مع الأبناء .

٧- نشر الوعي الأسري بأساليب التربية السليمة .

٨-الاهتمام بالتوعية الأسرية بالحياة الزوجية بعرض نماذج إيجابية .

٩-نشر كتب متخصصة بطبيعة الحياة الزوجية قبل الزواج وخاصة في الاتجاهات نحو الشريك والاتجاهات نحو العلاقة الزوجية.

١٠-تصميم برامج لنشر ثقافة التخطيط للحياة الزوجية والتدريب على مهارات الحياة وإدارة الخلافات .

ويمكن تلخيص التصور المقترح فيما يلي:

١. حصر الاحتياجات التدريبية :

اختيار الكوادر التدريبية :

وضع معايير لاختيار الكوادر التدريبية التي ستقوم بتدريب المعلمين بان يكونوا ذوي خبرة بالارشاد الأسرى ، مهارات الذكاء الانفعالي ، الابداع الانفعالي ومهارات التواصل والتخطيط من العاملين بوزارة التربية والتعليم والأكاديمية المهنية للمعلمين ومراكز الارشاد والتدريب ،ومراجعة الحقائق التدريبية الخاصة بهم .

٢. تقديم دورات للأسر داخل المدارس :

٣-١ تقدم هذه الدورات للمعلم وتتضمن الموضوعات السالف ذكرها

٣-٢ استغلال فترة الاجازة الصيفية لتنفيذ هذه الدورات .

٣-٣ يمكن الاستعانة باحد أولياء الأمور ممن له الخبرة في مجال التدريب الأسرى .

٣. انتقال أثر التدريب :

٤-١ بعد ان يتلقى المعلم هذه التدريبات سيقوم بنقل هذه الخبرات إلى اولياء الأمور من خلال عقد دورات او ندوات .

٤-٢ نقل هذه الخبرات إلى التلاميذ من خلال تفعيل المجال الوجداني والمهاري أثناء شرح المقررات الدراسية واهمية التنظيم والتخطيط والثقة بالنفس واتخاذ القرار وكيف سينعكس ذلك على الحياة الأسرية لهم .

٤-٣ تتبع المعلم للمستوى التحصيلي للتلاميذ وعقد لقاءات متكررة مع اولياء الأمور.

## التوصيات :

- ١- توجيه الباحثين بإعداد دراسات تجريبية عن مشكلات الأسرة العربية في ظل التحول الرقمي .
- ٢- توفير برامج تدريبية لتحسين أساليب التربية للوالدين في الأسر العربية .

## المراجع

- إبراهيم بن عبد الله بن عبد الرحمن الزعبي (٢٠١٢). فعالية برنامج للتنمية المهنية قائم على تطبيقات الأيزو بالمؤسسات التعليمية في تحسين جودة الحياة الوظيفية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المجمعة بالمملكة العربية السعودية. مجلة دراسات تربوية ونفسية - كلية التربية بالزقازيق 58-1-76.
- أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٣). مقياس طيب الحياة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية. إسماعيل محمد الفقي، عبدالمجيد سيد منصورو محمد عبدالمحسن التويجري (٢٠١٤). علم النفس التربوي. مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع.
- ألفت كحلة (٢٠١٣). الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة والثانوى بحافظة تبوك. مجلة كلية الاداب بجامعة بورسعيد. 60-12-12.
- أمل إبراهيم محمود عبد الباقي (٢٠٢٠). تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث (دراسة شبه تجريبية). دراسات نفسية، ٣٠(١)، ٩٧-١٦٤.
- أمل داوود حسين ورحاب حسين على (٢٠١١). خصائص معلمة الروضة وعلاقتها باكتساب الطفل للخبرات. مجلة البحوث التربوية والنفسية. 31. 262-307.
- أنوار فاضل الشوك ولىلى نجم ثجيل (٢٠١٦). الكفايات التعليمية لمعلمات رياض الأطفال وعلاقتها بتنقيف طفل الروضة بالمهارات الحياتية البيئية. مجلة كلية التربية للبنات. 1996-1982. 27(6).
- ثائر أحمد غباري (٢٠٠٨). الدافعية: النظرية والتطبيق. دار المسيرة للنشر والتوزيع حنان عبد الحميد العناني (٢٠١٤). علم النفس التربوي. دار المسيرة للنشر والتوزيع خالد الفخراني (٢٠١٤). علم النفس العام. طنطا. جمعية جودة الحياة المصرية. ذوقان عبيدات وسهيلا أبو السميد (٢٠١٤). استراتيجيات التدريس فى القرن الحادى والعشرين. عمان. دار الفكر للنشر والتوزيع.
- سهير صباح، وريهام حجازي (٢٠٢١). دافعية الإنجاز وأساليب التعزيز المستخدمة لدى معلمي غرف المصادر الفلسطينية. المجلة العلمية للتربية الخاصة. 105-132, 3(4), 3.
- شدانى عمر ولحسن بو عبدالله (٢٠١٧). علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية. 150-126. 8(2).
- عاطف عدلى فهمى (٢٠١٣). معلمة الروضة. دار المسيرة للنشر والتوزيع عثمان عابد ومارنيز عفيفى (٢٠١٩). البنية العاملية لمقياس جودة حياة العمل لدى المعلمين. دراسات نفسية و تربوية 174-157. 12(2).
- عماد عبد الرحيم الزغول (٢٠١٠). نظريات التعلم. عمان. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- محمود سيد على (٢٠١٨). دور جودة حياة العمل في العلاقة بين رأس المال النفسى والالتزام الوظيفى لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية-جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية. 110. 1(4).

مروة محمد حسين حافظ، أسماء عبدالعاطى ابوزيد، و محمد حافظ حجازي(٢٠١٩). دور التسويق الداخلى فى تحقيق دافعية الإنجاز دراسة ميدانية على الهيئة المعاونة بالمعاهد العليا بالأسكندرية. مجلة بحوث ودراسات بيئية. 39(1) 9-51

مصطفى حجازى (٢٠١٥) الأسرة وصحتها النفسية :المقومات،الديناميات والعمليات. المركز الثقافى العربى. ناهد حيدر عامر (٢٠١٨).الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط. مجلة كلية التربية –جامعة بنها516-505, 7(116), نجلاء محمد شعبان (٢٠١٦).برنامج تدريبي لتحسين السعادة كمدخل تدريبي لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة . مجلة البحث العلمى في التربية.605- 573. 17

هناء حسين فلفلى (٢٠١٢).علم النفس التربوى .عمان.دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع

Mille, A., (2008). A Critique of Positive Psychology—or ‘The New Science of Happiness. **Journal of Philosophy of Education**, 42, (3-4), 591-680.

Thackery, E., & Harris, M. (2012). **The gale encyclopedia of mental disorders**. Vol1, 3rd ed, New York, The Gale Group, Inc.

**Working paper summary:**

**Working paper title**(teachers' mental health and their role in enhancing the quality of life for the child and the family.)

**Researcher Name:** Sahar Tawfiq Wahba Shehata

Activities in which the teacher pushes him to accomplish them skillfully and masterfully through understanding, acceptance, respect, and affection between them; therefore, she had to realize the importance of the desire to play the role of a leader in her field of work by showing her willingness and competence in motivating children to accomplish their tasks as well. She is also the second mother for children who must take One of the parental methods is an approach in dealing with children, and all of this may be a predictor of her attachment to her work, her enjoyment of it, and her attempt to provide creative activities that highlight her abilities and desire to succeed and advance her profession. The kindergarten completes the social life of the child with the house, and the role of the teacher is linked to guiding the children, which increases their self-confidence. children.

**Keywords:** (mental health of female teachers - quality of life of the child - quality of life of the family