

## فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية

لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

د/ ناهد السيد أحمد نصر

الدراسات الانسانية

جامعة الأزهر

**المستخلص:** استهدفت الدراسة الحالية تقصي فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) من معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية بشبين الكوم، والذين تم توزيعهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة منهما (٢٠) معلمة. وقد تم التكافؤ بين أفراد العينة من حيث الصلابة النفسية والضغوط المهنية. ولجمع البيانات، قامت الباحثة بتصميم مقياسي الصلابة النفسية والضغوط المهنية وحساب خصائصهما السيكومترية. واشتمل البرنامج الإرشادي على (١٢) جلسة إرشادية على مدار (٦) اسابيع. وأشارت نتائج الدراسة بصفة عامة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الحالي في تنمية الصلابة النفسية والذي كان له دور إيجابي في خفض الضغوط المهنية لدى المشاركات في الدراسة. كما تم الاستدلال على استمرارية نتائج التدخل من خلال عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقاييس الدراسة. وتمت مناقشة النتائج في ضوء الأدبيات البحثية الحالية والانتهاؤ ببعض التوصيات لبحوث مستقبلية.

**الكلمات الافتتاحية:** الإرشاد الإنتقائي - الصلابة النفسية - الضغوط المهنية -  
المعلمات.

---

# Effectiveness of an Eclectic Counseling Program to Improve Psychological Resilience in Reducing Occupational Stress among Al-Azhar Secondary Education Female Teachers

Dr. Nahed El-Sayed Ahmed Nasr  
Lecturer of Psychology – Faculty of Human Studies  
Al-Azhar University

**Abstract:** This study aimed at investigating the effectiveness of an eclectic counseling program to enhance psychological resilience and its effect on reducing occupational stress among Al-Azhar secondary education female teachers. The participants were (40) female teachers from Al-Azhar secondary institutes in Shebin Elkom. They were randomly divided into both experimental and control groups. Each group consisted of (20) subjects. Both groups were matched on psychological resilience and occupational Stress. The researcher has designed both Psychological Resilience and Occupational Stress inventories as well as analyzing their psychometric properties. The program consisted of (12) counseling sessions over (6) weeks. In general, results indicated that the counseling program was effective in developing psychological resilience which had positive effects on occupational stress among the participants in the experimental group. Additionally, the durability of the intervention was evidenced through the absence of significant differences between the mean scores attained by the experimental group on the post- and follow-up tests of the study variables. These results were discussed in term of the current research and recommendations for future research were provided.

**Keywords:** *Eclectic Counseling – Psychological Resilience – Occupational Stress - Female teachers*

## فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية

لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

د/ ناهد السيد أحمد نصر

الدراسات الانسانية

جامعة الأزهر

### مقدمة الدراسة:

يعود مفهوم الصلابة النفسية في جوهره لعلم النفس الوجودي الذي يؤمن بقدرة الإنسان على إيجاد المغزى والهدف من حياته، ويتجلى هذا المفهوم من خلال مظاهر الشخصية وأساليبها في معايشة الواقع. والتي تلعب دوراً وسيطاً بين الضغط والصحة، إذ تتحدد بموجبها الطريقة التي يدرك ويفسر من خلالها الأفراد الأحداث الضاغطة على أنها فرصاً للنمو والتطور الشخصي.

لذلك فقد اقترحت الصلابة النفسية كعامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية التي تمكن الفرد من استثمار مصادره الشخصية، وخبراته الحياتية لتحسين أدائه والمحافظة على صحته النفسية والجسدية.

وجاء هذا الاهتمام بمفهوم الصلابة النفسية نتيجة سلسلة الدراسات التي أجرتها (Kobasa, 1979-1985) حيث توصلت إلى أن الصلابة النفسية هي إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي تتضمن مكونات ثلاث هي الالتزام والتحكم والتحدى، وإن هذه المكونات تعمل كمتغير سيكولوجي من شأنه مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن الضغوط النفسي (in Judkins,2001: 22, in Hystad,2012: 69).

هذا وقد توسعت الجهود البحثية في السنوات الأخيرة حول مفهوم الصلابة النفسية وذلك بهدف التعمق بفهم الدور الذي يمكن أن تؤديه في أن تكون متغيراً وقائياً من الضغوط والمنغصات الحياتية، وكذلك في محاولة التعرف إلى مكوناتها وأبعادها، وخصائص أفرادها، وعلاقتها بالمتغيرات النفسية الأخرى.

فقد خلص العديد من الباحثين إلى أن الصلابة النفسية تعد أسلوباً في الشخصية يرتبط بالمرونة والصحة الجيدة والأداء (Bartone, 2007; Lambert at el, 2003).

إذ يرى (Funk, 1992) أن الصلابة النفسية هي سمة عامة في الشخصية تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر.

كما أتفق العديد من الباحثين على تحديد مجموعة من الخصائص التي تميز ذوي الصلابة النفسية المرتفعة بأنهم يتميزون بالالتزام أمام الآخرين، والجرأة والمنافسة، ولديهم القدرة على التحمل والمقاومة، وكذلك يتصفون بالقدرة على إيجاد العديد من البدائل للمشكلات، والجاذبية الشخصية، والاصرار والتحدي كما أنهم يتمتعون بالإنجاز الشخصي، والنزعة النفاولية (Taylor, 1995. Bartone, 2007).

ومن جهة أخرى أكد عماد مخيمر (١٩٩٦) على هذه الخصائص في دراسة أدبيات الموضوع حيث قام بإجراء العديد من الدراسات في مجال الصلابة النفسية، واعتمد هذه الخصائص كأبعاد لقياس الصلابة، وقدم تعريفاً وفقاً لذلك على أنها: "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين حوله، واعتقاده بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة.

وبناءً على ما سبق ذكره يمكننا القول أن الصلابة النفسية تعد جوهر الشخصية السوية التي تزرع بداخل الفرد روح التحدي وتقوي من عزيمته ليتطلع نحو مستقبل أفضل للحياة، وليكون أكثر تحقيقاً لجودتها.

## فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

هذا وقد ساعدت البحوث اللاحقة على زيادة فهمنا لخاصية الصلابة النفسية وتأثيرها على عدد من المتغيرات النفسية التي يركز عليها علم النفس، والتي تعد جودة الحياة من أهم هذه المتغيرات التي يمكن أن تؤثر وتتأثر بمستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد، حيث أوضحت بعض الدراسات إلى أن الصلابة النفسية ترتبط إيجابياً بجودة المتغيرات المرغوبة نفسياً واجتماعياً، كما أنها ترتبط بالرضا عن الحياة (Taylor et al., 2004).

فقد أشار (Longes et al, 2008) إلى أن الصلابة النفسية تعد بعداً من المؤشرات القوية والدالة على جودة الحياة.

والصلابة النفسية تتضمن التدريب على طرق مواجهة الضغوط النفسية وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء ومستوى عالي من الثقة في اللحظات الضاغطة قبل واثناء المباريات تضم مجموعة متألّفة من الخصائص النفسية وهي:

- الالتزام: ويقصد به التعهد النفسي بإنجاز الأهداف مع العزم والإصرار.
- التحكم: ويقصد به اعتقاد الفرد أن باستطاعته التأثير في مجريات أحداث الحياة.

التحدي: ويقصد به اعتقاد الفرد أن التغيير أكثر طبيعية من الثبات (Taylor et al., 2004)

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٤: ١٣٣) أن الضغوط stress ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يعرفها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منة توافقاً أو إعادة توافق مع بيئة هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والغضب والعدوان وغيرها، وهي من طبيعة الوجود الإنساني وليس بالضرورة لذلك أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية وبالتالي فإننا لا نكون بمنأى عنها لان ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته.

والضغوط المهنية أو ضغوط العمل هي الموقف الذي تكون فيه متطلبات البيئة على درجة أعلى من الإمكانيات الذاتية للفرد، ويعتمد مستوى الضغوط النفسية على

مدى إدراك الفرد للنجاح أو الفشل في مواجهة تلك المتطلبات وأن الضغوط المهنية ظاهرة تواجه اصحاب المهن والعاملين في العديد من المجالات منها مهنة التربية الرياضية والعبء المهني للعاملين بالتربية الرياضية مملوء بالعديد من الضغوط مما يؤثر على الأداء للمهنة وأسلوب الحياة، فيظهر العديد من المؤثرات النفسية التي تنعكس على القيام بواجبات المهنة على الوجه الأكمل وتحدث المعاناة نتيجة للعجز عن التكيف مع متغيرات البيئة، فالضغط نتاج الصراع بين متطلبات المهنة وعدم القدرة على الوفاء بها (شمة محمد خليفة، ١٩٩٩: ٥).

والضغوط المهنية تمثل حالة عدم التوازن الذي ينتج من عدم التكافؤ بين متطلبات المهنة ومقدرة الفرد على القيام بها، والتي تؤدي إلى الشعور بعدم إمكانية إشباع حاجاته مما يترتب على ذلك انخفاض ملحوظ في حجم العمل والشعور بعدم القدرة على التقدم، فيتحول هذا إلى عدم الرضا عن المهنة، وقد تظهر بعض الأعراض البدنية والنفسية والانفعالية، ويتعبها شعور الفرد بالضغط الشديد الذي قد يصل إلى درجة اللامبالاة بمتطلبات العمل (حمدي الفرماوى، ورضا أبو سريع، ١٩٩٤: ٤٢٧).  
والتعامل مع الضغوط لا يقصد به التخلص منها أو تجنبها أو استبعادها نهائياً من حياتنا إلا أن تعامل الفرد معها يعتمد على عوامل متنوعة منها خطورة الموقف، وإمكانية التنبؤ به من عدمه، وإمكانية التحكم في الضغط، وطول فترة الضغط وطريقة إدراك الفرد للموقف والمصادر المتاحة وخصائص الشخصية، وهذا ما لا يجعل كل فرد يستجيب للضغط بنفس الطريقة (Hatfield & Carlson, 1992: 489).

مشكلة الدراسة:

تنبعث مشكلة هذا البحث من خلال ملاحظات الباحثة اثناء قيامها بالعمل، انخفاض مستوى بعض المعلمات بالأزهر فى الصلابة النفسية نتيجة لضغوط العمل، والتي تعتبر حجر الزاوية للمشكلة التي يعانون منها ومن خلال الدراسات السابقة فى هذا المجال والتي منها دراسة Lambert ,2007; Bartone ,2007; Kobasa1979-1985., Taylor,1995. Bartone, 2007 at el, 2003., فقد أكدت على وجود مشكلات فى الصلابة النفسية مما دفع الباحثة الى القيام بهذه الدراسة، ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث الحالى فى الأسئلة التالية:

- ١) ما الفروق فى المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية، وأبعاده بين القياسين القبلي والبعدى؟
- ٢) ما الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية، وأبعاده فى القياس البعدى؟
- ٣) ما الفروق فروق فى المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية بين القياسين البعدى والتتبعي؟
- ٤) ما الفروق فى المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط المهنية، وأبعاده بين القياسين القبلي والبعدى؟
- ٥) ما الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط المهنية، وأبعاده فى القياس البعدى؟
- ٦) ما الفروق فروق فى المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط المهنية بين القياسين البعدى والتتبعي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تنمية الصلابة النفسية وخفض الضغوط المهنية لدى لدى عينة من معلمات المعاهد الأزهرية الثانوية.

## أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة الحالية قيمة وأهمية تستمد أولاً من العينة التي تجرى عليها، وثانياً من المضمون التربوي والتجريبي لها، فمعلمات المرحلة الثانوية الأزهرية يعانون صعوبة في الصمود النفسي نتيجة لضغوط العمل، مما يجعلهم يشعرون بالضغوط النفسية والحياتية وبالتالي تؤثر على الصلابة النفسية لديهم، وحيث أن الصلابة النفسية هي لب سعادة الإنسان في الحياة، فإن الإنسان - أى إنسان - لا يحيا حياة طبيعية بدون التعاون والتواصل مع الآخرين ومن هنا تأتي حاجة المعلمات إلى تحسين الصلابة النفسية لديهن وخفض الضغوط الحياتية لديهن حتى تساعدن على العيش كالآخرين في حياة هانئة، ويمكن للباحثة توضيح هذه الأهمية من خلال نقطتين رئيسيتين:

(١) الأهمية النظرية: حيث لم تحظ معلمات التعليم الثانوي الأزهرى فى البيئة العربية بدرجة الاهتمام نفسها التى حظى بها معلمو المدراس الحكومية والخاصة، ولذلك فالدراسة الحالية تكتسب أهمية نظرية من حيث محاولتها إعداد جانب نظرى يخص هذه الفئة، كما تكتسب هذه الدراسة أهمية نظرية أخرى من حيث تناولها الصلابة النفسية والضغوط المهنية، وهما المعنى الحقيقي للحياة والتعبير عن الذات.

(٢) الأهمية التطبيقية: تكتسب هذه الدراسة أهمية تطبيقية من حيث تضمنها لبرنامج قائم على ارشادى انتقائى يساعد فى تحسين الصلابة النفسية وخفض الضغوط المهنية والتي تعد عوناً للمهنيين فى المجال لكى يصلوا بالطالبات إلى بر الأمان لينالن حظهن فى هذه الحياة.



فعالية برنامج إرشادى إنتقائى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

مصطلحات الدراسة:

١- الصلابة النفسية:

هى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على مواجهة الضغوط النفسية مع الالتزام بقيمه وأخلاقه، والتحكم بقدرته على تفسير مجريات الأمور، والتكيف مع الصدمات والصعوبات، والمشكلات الحياتية، وبذل المزيد من الجهد لتخطى الصعاب وتحقيق أهدافه بكفاءة، وتعرف اجرائيا بأنها الدرجة التى تحصل عليها معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية على مقياس الصلابة النفسية (إعداد: الباحثة).

٢- الضغوط المهنية:

هى عوامل، ومثيرات، ومؤثرات، تتعرض لها المعلمات، وتشكل لديهن نوعا من عدم الاستقرار، وحالة من عدم الرضا، وتؤثر بدورها على أدائهن المهني، وتعاملهن مع المعطيات المختلفة التى يتعرضن لها، وتعرف اجرائيا بأنها الدرجة التى تحصل عليها معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية على مقياس الضغوط المهنية (إعداد: الباحثة).

٣- البرنامج الإرشادى الانتقائى:

هو مجموعة من الفنيات والمهارات تتبعها الباحثة خلال الجلسات المعدة وذلك بهدف تنمية الصلابة النفسية وخفض الضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية.

دراسات سابقة:

أولا: دراسات تناولت الصلابة النفسية:

قام (Brooks, 2003) بدراسة هدفت إلى التوصل للعلاقة بين الصلابة النفسية والصحة والمرض، واشتملت عينة الدراسة على (٢٢٠) طالبا وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن تدني الصلابة النفسية يزيد من شدة المرض، وأن الصلابة النفسية تلعب دوراً وسيطاً بين الصحة والمرض.

وأجرى محمد غانم (٢٠٠٨) دراسة هدفت لفحص عن العلاقة بين الاضطرابات السيكوسوماتية وعلاقتها بالضغط والصلابة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (400) من الذكور والإناث مرضى السكر، و(٤٠٠) من الذكور والإناث الأصحاء، وكشفت النتائج عن وجود تفاعل بين الحالة الصحية والنوع والصلابة النفسية، وأشارت النتائج لوجود فروق دالة في الصلابة النفسية بين المرض لصالح الذكور والإناث الأصحاء. وتناولت دراسة سالم المفرجي وعبد الله الشهري (٢٠٠٨) فحص العلاقة بين الأمن النفسي والصلابة النفسية في جامعة أم القرى، واشتملت عينة الدراسة على (٣٦١) طالباً وطالبة وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من الصلابة النفسية والأمن النفسي، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية لترجع لمتغيرات النوع والعمر والفرقة الدراسية والتخصص.

ودرس عويد المشعان (٢٠١٠) العلاقة بين الصلابة النفسية والشكاوى البدنية والأمل والعصابية في جامعة الكويت، وبلغ عدد أفراد العينة (٣٧٣) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في كل من الصلابة النفسية والأمل، بينما كشفت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في العصابية والشكاوى البدنية لصالح الإناث.

وتناولت دراسة (Barbara & Pia, 2011) الخصائص السيكمترية لمقياس الصلابة النفسية على عينة من الأرامل والمطلقات تكونت عينة الدراسة (ن = ٣٠٠) سيدة من الأرامل والمطلقات تراوحت أعمارهن ما بين (٨٠ إلى ٩٠) عاماً طبق عليهم مقياس مكون من (٢٥) بنداً توصلت الدراسة إلى وجود صدق عاملي واتساق داخلي للمقياس ومعامل تميز مرتفع للمقياس ومعامل ثبات ألفا (٠,٨٣) وثبات بإعادة التطبيق بلغ (٠,٧٦) وكشفت نتائج الدراسة وجود فروق دالة في الصلابة النفسية بين المطلقات والأرامل والفروق في صالح الأرامل وكذلك ارتبطت الصلابة النفسية ارتباطاً سلبياً بالشكاوى البدنية.

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

وهدفت دراسة هويدة محمود (٢٠١٢) لفحص العلاقة بين الصلابة النفسية وإدارة الذات وكل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الدبلوم المهنية في كلية التربية، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (١٨٨) طالباً وطالبة في الدبلوم المهني، وكشفت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وإدارة الذات وكل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية بين أفراد العينة لصالح كل من الذكور والمتزوجين والعاملين.

وقام عبد المنعم السيد (٢٠١٢) بدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين اتخاذ القرار لدى المراهقين والراشدين وبين العوامل الكبرى للشخصية والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية، واشتملت عينة الدراسة على (٢٥٠) طالباً وطالبة من كلية التربية، وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج منها وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الأسلوب الاعتماد في اتخاذ القرار والدرجة الكلية للصلابة النفسية.

وأجرت منال شنودة (٢٠١٢) دراسة بهدف فحص دور الصلابة النفسية في إكساب كفاءات التعامل مع مصادر القلق المعرفي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٢) طالباً وطالبة في الدبلوم العام بكلية التربية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين القلق المعرفي والصلابة النفسية.

هدفت دراسة (McGillivray & Pidgeon, 2015) الى التعرف على سمات الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة من خلال مقارنة الاختلاف بين الطلبة ذوى الصلابة النفسية المرتفعة، والصلابة النفسية المنخفضة في مستويات الكدر النفسى، اضطرابات النوم واليقظة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٩) طالبا وطالبة بواقع (٧٤) من الإناث (١٥) من الذكور تتراوح أعمارهم بين ١٨-١٧) عام بمتوسط عمرى (٢٥,٣) سنة واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الصلابة النفسية واليقظة.

وهدفت دراسة (Li, Cao, Cao, & Liu, 2015) الى فحص العلاقة بين النمو ما بعد الصدمة، الذكاء العاطفي، والصلابة النفسية لدى طلبة التمريض في المدارس المهنية، من الطلبة الذين عاشوا المحن أثناء طفولتهم، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٢) من طلبة التمريض في المدارس المهنية، واتبع الباحثون طريقة الدراسة المقطعية، واستخدم الباحثون قائمة في المحن في مرحلة الطفولة (النسخة الصينية)، ومقياس النمو ما بعد الصدمة، ومقياس كونور-دافيدسون (CD-RISC, 2003) للصلابة النفسية إضافة الى مقياس الذكاء الانفعالي، وأشارت النتائج الى وجود علاقة دالة إحصائياً بين النمو ما بعد الصدمة والصمود النفسي وان المستويات المتوسطة من الصلابة النفسية ترتبط بمستويات جيدة من النمو، وان مستوى جيد من الصمود النفسي لدى طلبة يمكن ان يساعد في التعامل مع الشدائد مستقبلاً.

وهدفت دراسة (Foumany & Salehi, 2015) الى فحص العلاقة بين الذكاء العاطفي والرضا عن الحياة والدور الوسيط لكل من الصلابة النفسية والالتزن الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) من طلبة الجامعة، واتبع الباحث المنهج الارتباطي، واستخدم الباحثان ومقياس كونور- دافيدسون (CD-RISC, 2003) للصلابة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة من اعداد (Diener et al., 1999) ومقياس التوازن الانفعالي بالاضافة الى مقياس الذكاء الانفعالي، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة احصائياً بين التوازن الانفعالي والصمود النفسي، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة، وخلصت الدراسة الى إمكانية دعم الصمود النفسي من خلال التدخلات التربوية والتعليمية الامر الذي يسهم في تعزيز الرضا عن الحياة.

بينما هدفت دراسة (Thabet, Elhelou, & Vostanis, 2015) الى معرفة العلاقة بين الخبرات الصادمة والخبرات عن الحرب على قطاع غزة سنة (٢٠١٤) والنمو ما بعد الصدمة، والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨١) طالب وطالبة يمثلون الجامعات الاربع الكبرى في قطاع غزة

## فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

واستخدم الباحثون استبانة الحالة الاجتماعية الاقتصادية، وقائمة غزاة للاحداث الصادمة لحرب (٢٠١٤) ومقياس النمو ما بعد الصدمة من إعداد (Calhoun, 1996) و (Tedeschi & مقياس كونور-دافيدسون (CD-RISC, 2003) للصلابة النفسية ترجمة وعداد (ثابت واخرون، ٢٠١٤)، وبينت النتائج ان متوسط الصمود النفسى لدى الطلبة (٥٥) وظهرت الدراسة ان هناك فروقا بين الجنسين فالذكور أكثر بكثير مقارنة بالاناث فى القبول الايجابى، والتقىة فى الاخرين، والسيطرة والتحكم، والتأثيرات الدينية والرحية، اما الاناث فقد أظهرن تغير دينى أكثر من الذكور، ولم يكن للخبرات الصادمة الناتجة عن الحرب اى تأثير على الصلابة النفسية، والنمو ما بعد الصدمة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية والنمو ما بعد الصدمة.

### ثانيا: دراسات تناولت الضغوط المهنية:

هدفت دراسة إيمان محمد مصطفى زيدان (١٩٩٥) إلي التعرف علي علاقة كل من الرضا المهني والضغوط النفسية للمعلمين بمستوي الصحة النفسية للتلاميذ وإعداد مقياس لهما كظاهرة ثابتة القطب. تكونت العينة من ٦٠ معلما ومعلمة من معلمي الصف الثالث الابتدائي، ٦٨٢ تلميذاً وتلميذة من تلاميذ هؤلاء المعلمين الذي تتراوح متوسط أعمارهم من ٦,٨ - ١٠ سنوات. استخدم مقياس الرضا المهني والضغوط النفسية للمعلمين، اختبار النضج العقلي، اختبار الشخصية، اختبار التفكير الابتكاري. توصلت الدراسة إلي وجود فروق دالة عند مستوي ٠,٠٥ بين متوسطات درجات الاعتماد علي النفس وبعض متغيرات التوافق الاجتماعي لصالح البنات والخلو من الأعراض العصبية لصالح البنين. وجود فروق دالة عند مستوي ٠,٠١ بين المجموعات الثلاثة لصالح المجموعة الأولى في بعض متغيرات التوافق الشخصي لصالح المجموعة الثالثة في متغيرات الاعتراف المستويات الاجتماعية واكتساب المهارات الاجتماعية والتوافق الاجتماعي العام.

وتحدثت دراسة Kelly & Berthelsen (1995) عن ضغوط المعلمات وأسبابها ومصادرها، وأجريت الدراسة على المؤسسات في أحد قطاعات أستراليا، وأجريت على ثماني مدرسات. وكشفت نتائجها عن بعض العوامل التي تمثل مصادر ومسببات للضغوط التي تواجهها المعلمات ومنها: ضغوط الوقت، صعوبة التعامل الطلاب، واتجاهات الوالدين، وتتفق هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على قضية الضغوط المهنية للمعلمات.

وكشفت دراسة Kelly & Berthelsen (1997) عن مصدر أخرى للضغوط المهنية تتعلق بمسئوليات التعليم المزدحمة "ضغوط العمل" وخاصة المتطلبات غير التعليمية، وأيضا تجاهل إدارة المدرسة لمعلمات هذه المرحلة وفقدان الدعم المادي والاجتماعي مما أدى إلى مشاعر اليأس وانعدام الحيلة، وأفادت هذه الدراسة في إلقاء الضوء على المزيد من المصادر والمسببات المؤدية لحدوث الضغوط المهنية لدى المعلمات مع الاختلاف بين الدراستين في ميدانية كل منها.

وفي دراسة أجراها Winefield et al. (2001) هدفت إلى التعرف على مستوى الرضا الوظيفي، ومستوى، ومسببات الضغوط المهنية، وتمثلت عينة الدراسة في (٢٠٤٠) عضو هيئة تدريس بجامعة نيتروبوليتان في أستراليا، واستخدم المنهج الوصفي في الدراسة، وكانت أدوات الدراسة استبانة، وكانت أهم النتائج أن نسبة (٧٧%) من الأعضاء يشعرون بالضغوط المهنية، وكان الرضا الوظيفي في المستوى المتوسط.

وهدف دراسة Louden & Barblett (2001) إلى التعرف على دور الرقابة الإدارية على أداء المعلمين، وتقييم رؤساء العمل لهم. التركيز على أداء المعلم استنادا إلى أداء المدرسة والوقوف على ما يجب أن يعلمه المعلمون. واستخدم الباحثان المنهج "الوصفي التحليلي" وأجريت الدراسة على عينة بلغت (٦٧) معلمة من معلمات. وكشفت نتائجها عن ارتفاع نسبة المعلمات غير المؤهلات أو المعدات للعمل في هذه

## فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

المؤسسات وانخفاض مستوى المعلمات في إدارة الأداء، ووجود فجوة بين إدارة مرحلة رياض الأطفال وإدارة المدرسة الابتدائية.

وهدفت دراسة (2003) Mirjana إلى عمل مسح للوضع القائم في المدرسة، والوقوف على المشكلات العامة والخاصة التي تعاني منها هذه المؤسسات، ودور الإشراف التربوية، وأوضاع المعلمين فيها وحالة المباني، والأجهزة ونوع الإدارة. واستخدمت الدراسة المنهج "الوصفي التحليلي". وأجريت الدراسة في إقليم "صربيا" واستخدمت استمارة الاستبيان للتعرف على الواقع السائد في هذه المؤسسات. وكشفت نتائجها عن وجود مشكلات تعاني منها هذه المؤسسات منها : وجود فجوة ما بين تعليم ما قبل المدرسة والتعليم الأساسي، واستخدام المعلم "المنهج المفتوح" في رياض الأطفال، ووجود قصور في عمليات تدريب المعلمات والمديرين كأهم عناصر العملية الإدارية، وعدم وجود شبكات للربط بين هذه المؤسسات.

وفي دراسة أجراها (2003) Winefield et al. هدفت إلى التعرف على مستوى الرضا الوظيفي ومستوى الضغوط المهنية، في الجامعات الاسترالية، وتمثلت عينة الدراسة في (٩٠٠٠) عضو هيئة تدريس بجامعات استراليا، واستخدموا المنهج الوصفي في الدراسة، وكانت أدوات الدراسة استبانة، وكان من أهم ما توصلت له الدراسة أن أعضاء هيئة التدريس يشعرون بالضغوط المهنية أكثر من الموظفين، وأن أعضاء هيئة التدريس لا يشعرون بالرضا الوظيفي.

وهدفت دراسة أحمد محمد قطب محمد (٢٠٠٥) إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الدافعية المتمثلة في دافعية الانجاز، وتوجيه المهمة والأنا في الرياضة لدي لعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنيا، وأيضاً معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الانفعالية المتمثلة في قلق كسمة، والسلوك العدواني لدي هؤلاء اللاعبين والفروق بين اللاعبين واللاعبات في التغيرات قيد البحث والفروق بين لاعبي الرياضات الجماعية ولاعبي الرياضات الفردية بالمنتخبات

الرياضية. توصل البحث إلى ضرورة معرفة المشكلات النفسية والاجتماعية التي تعوق اللاعبين واللاعبات ومحاولة إيجاد المحلول المناسبة لتلك المشكلات ومواجهاتها. الاهتمام بوضع برامج إرشادية للرياضيين (للاعبين بصفة عامة. صقل المدرب بالعديد من المهارات النفسية من خلال دورات علمية مع استخدام الأساليب العلمية الحديثة في وضع برامج التدريب للاعبين وبما يتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم. التركيز على تنمية الدافعية الداخلية لدى اللاعبين.

وهدفت دراسة (Einar Skaalivik et al. (2015 إلى استكشاف الرضا الوظيفي، ضغوط العمل ذات الصلة، عواقب الإجهاد، واستراتيجيات المواجهة بين المعلمين النرويجيين. وتستند الدراسة على مقابلات نوعية مع (٣٠) من المدرسين العاملين والمتقاعدين، وقد أظهرت النتائج ارتفاع كل من الرضا الوظيفي والضغوط المهنية لدى المعلمين، ولكن ظهرت اختلافات ذات دلالة في استراتيجيات مواجهة الضغوط راجعة إلى العمر.

ثالثاً: دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط المهنية:

كما تناولت دراسة (Manning, 2012) الامتتان والقيم الروحية المسيحية بوصفهما مكونين للصلابة النفسية في التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة تكونت عينة الدراسة من (ن = ٦) من المسنات الأرامل أعمارهن فوق (٨٠) سنة تم إجراء مقابلات متعمقة وفردية على العينة الدراسة كشفت الدراسة على الأكثر صلابة أخبرنهن أنهم أكثر امتناناً ومداومة على الصلاة بالكنيسة وأخبرنهن أنهم أكثر إحساساً بجودة الحياة.

وهدفت دراسة (Shilpa & Srimathi, 2015) إلى معرفة مستوى إدراك الضغط النفسي، ومعرفة مستوى الصلابة النفسية، وكذلك دراسة العلاقة بين إدراك الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة مرحلة قبل الجامعية، والطلبة الذين هم قيد التخرج، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب بواقع (٥٠) من طلاب المرحلة قبل الجامعية، (٥٠) من الطلبة قيد التخرج واستخدم الباحثان مقياس إدراك الضغوط النفسية من إعداد (Cohen) ومقياس الصلابة النفسية (Wagnild & Young)،



فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

وبينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة المرحلة قبل الجامعية والطلبة قيد التخرج فى مستوى الصلابة النفسية، ولصلح الطلبة الذين هم قيد التخرج، كما توصلت الدراسة الى وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الصلابة النفسية وإدراك الضغوط النفسية. التعقيب علي الدراسات السابقة:

يتضح مما سبق عرضه من دراسات سابقة أنها ركزت علي جوانب مختلفة، وأهملت بجوانب أخرى هامة، وما الدراسة الحالية إلا محاولة لسد هذه الثغرات، وإكمال لمسيرة البناء المتتالية علي مدي السنوات السابقة حتى وقتنا الراهن، كما نلاحظ من عرض الدراسات السابقة قلة الدراسات العربية التدخلية التي اهتمت بدراسة الصلابة النفسية والضغوط المهنية لدي معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية، كما أن معظم الدراسات التي اهتمت بدراسة الصلابة النفسية والضغوط المهنية لدي معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية من الناحية التدخلية دراسات أجنبية، وكذلك الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية والضغوط المهنية تناولته بشكل عام ولم تتناول أنماطه بشكل خاص.

ومن خلال النظرة الكلية لنتائج الدراسات والبحوث السابقة نجد أن النتائج تنوعت فقد توصلت دراسة (Brooks, 2003)، محمد غانم (٢٠٠٨) ، سالم المفرجي وعبد الله الشهري (٢٠٠٨)، عويد المشعان (٢٠١٠)، (Barbara, Pia, 2011)، هويده محمود (٢٠١٢)، عبد المنعم السيد (٢٠١٢)، منال شنودة (٢٠١٢)، (Li, Cao, Cao, & Liu, 2015)، (McGillivray & Pidgeon, 2015)، (Thabet, Elhelou, & Vostanis, 2015) ، (Foumany & Salehi, 2015) إلى وجود مشكلات فى الصلابة النفسية مع اختلاف العينات، وكذلك أشارت بعض الدراسات الى وجود مشكلات فى الضغوط المهنية ومنها دراسة إيمان محمد مصطفى زيدان (١٩٩٥)، Kelly & Berthelsen (1995) ، Kelly & Berthelsen (1997) ، Louden & Barblett (2001) ، Mirjana (2003) ، هدي عبد

Einar Skaalivik ، (2003) Winefield et al.، أحمد محمد قطب محمد (2005)، (2015) et al.، كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة عكسية بين الصلابة النفسية والضغط المهني ومنها دراسة (Manning, 2012)، (Shilpa & 2015) (Srimathi,

ومن خلال عرض الدراسات السابقة يلاحظ أن ضغوط العمل له آثار سلبية متعددة علي معلمات المرحلة الثانوية الازهرية، ويؤدي إلي مشكلات سلوكية وانفعالية منها الاكتئاب والشعور العالي بالذنب، وعدم المبالاة بالمعايير الاجتماعية، والعدوانية، والقلق، وبالتالي خفض الصلابة النفسية لديهم.

#### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن القول بأنها لا تعكس واقع المشكلات الناتجة عن انخفاض الضغوط المهنية، ونظراً لندرة هذه الدراسات لهذا الموضوع - علي حد اطلاع الباحثة- رغم ما للموضوع من أهمية نظرية وتطبيقية، بالإضافة إلي أن ندرة الدراسات التي تناولت الضغوط المهنية والصلابة النفسية، يمثل مؤشراً لضرورة الاهتمام بدراستها، مع تجنب أوجه النقد التي وصفت في التعقيب علي الدراسات بهدف الوصول إلي نتائج أكثر قابلية للتعميم، بالإضافة إلي اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في حداثة موضوعها، واختيار عيناتها من أهم شرائح المجتمع، وقد استفادت الباحثة من البحوث والدراسات السابقة وما توصلت إليه من نتائج في صياغة فروض الدراسة، وإعداد أدوات الدراسة، وتحديد العينة ومواصفاتها، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، هذا بالإضافة إلي سعي الباحثة نحو الحرص علي التواصل والتكامل بين عرض الإطار النظري وتطبيق الأساليب والأدوات الخاصة بالدراسة، والسعي نحو تقديم عرض متكامل ومتفاعل وصولاً إلي المستوي المنشود وفقاً للتوجيهات التربوية والتدريبية السليمة التي تتلاءم مع طبيعة مجتمعنا المصري.

فعالية برنامج إرشادى إنتقائى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

فقد استفادت الباحثة من تلك الدراسات والبحوث في الآتي:

- تحديد حجم العينة المختارة:  
حيث اختارت الباحثة في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسات والبحوث السابقة عينة مناسبة من معلمات الثانوية بالمعاهد الأزهرية بشبين الكوم، محافظة المنوفية.
  - تحديد الأساليب الإحصائية:  
نظراً لكبر حجم العينة (٤٠) منهم (٢٠) تجريبية و(٢٠) ضابطة من معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية.
  - تحديد متغيرات الدراسة:  
في تناول الباحثة وتحليلها للدراسات والبحوث السابقة استطاعت الباحثة حصر متغيرات الدراسة في ثلاثة متغيرات هامة: البرنامج الإرشادى الانتقائى والصلابة النفسية والضغوط المهنية.
  - صياغة فروض الدراسة:  
بناءً علي نتائج الدراسات والبحوث السابقة استطاعت الباحثة صياغة فروض الدراسة في صورة موجّهة وصفريّة كما سيأتي.
  - تفسير النتائج وصياغة التوصيات والبحوث المقترحة:  
تمكنت الباحثة من خلال التعرف علي خلاصة نتائج الدراسات والبحوث السابقة من التعرف علي الاختلافات والاتفاقات بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، وبالتالي صياغة التوصيات والبحوث المقترحة في ضوء ما تسفر عنه نتائج الدراسة الحالية.
- فروض الدراسة:
- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية، وأبعاده في القياسين القبلي والبعدي.

- ٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية، وأبعاده في القياس البعدي.
- ٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي.
- ٤) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط المهنية، وأبعاده في القياسين القبلي والبعدي.
- ٥) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط المهنية، وأبعاده في القياس البعدي.
- ٦) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط المهنية في القياسين البعدي والتتبعي.

#### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي وذلك للتحقق من الهدف الرئيسي للدراسة

#### عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة من معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية بشبين الكوم، محافظة المنوفية، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

١- العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (٥٠) من معلمات المرحلة الثانوية.

#### ٢- العينة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (٤٠) من معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية بشبين الكوم، وقد تم تقسيم العينة إلى:

١- المجموعة التجريبية، وعددهن (٢٠) معلمة

٢- المجموعة الضابطة، وعددهن (٢٠) معلمة. وقد تم التكاؤف بين أفراد

العينة، من حيث الصلابة النفسية والضغوط المهنية، وذلك على النحو التالي:

فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

جدول (١)

نتائج اختبارات لدراسة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة)

المقاييس	الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	الصبود النفسي	التجريبية	٢٠	١٥,٥٠	١,٣٥	٠,٣٢٣	غير دالة
		الضابطة	٢٠	١٥,٧٠	١,٤١		
	المصادر	التجريبية	٢٠	١٢,٦٠	١,٠٧	٠,٤٦٣	غير دالة
		الضابطة	٢٠	١٢,٤٠	٠,٨٤		
	التقاؤل	التجريبية	٢٠	١٦,٣٠	١,٤٩	٠,٢٩٨	غير دالة
		الضابطة	٢٠	١٦,٥٠	١,٥٠		
	الدرجة الكلية	التجريبية	٢٠	٤٤,٤٠	٢,٥٩	٠,١٧٩	غير دالة
		الضابطة	٢٠	٤٤,٦٠	٢,٤١		
الضغوط المهنية	المتطلبات الوظيفية	التجريبية	٢٠	٤٦,٩٠	١,٤٤	٠,٤٠٩	غير دالة
		الضابطة	٢٠	٤٧,٢٠	١,٨١		
	الضبط الوظيفي	التجريبية	٢٠	٣٦,٤٠	١,٦٤	٠,٢٨٠	غير دالة
		الضابطة	٢٠	٣٦,٢٠	١,٥٤		
	الدعم الوظيفي	التجريبية	٢٠	٣٩,٦٠	١,٥٧	٠,١٣٦	غير دالة
		الضابطة	٢٠	٣٩,٧٠	١,٧٠		
	الدرجة الكلية	التجريبية	٢٠	١٢٢,٩٠	٢,٤٢	٠,١٦٩	غير دالة
		الضابطة	٢٠	١٢٣,١٠	٢,٨٤		

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية والضغوط المهنية، وهذا

يدل علي تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بصورة منهجية صحيحة.  
أدوات الدراسة:

(١) مقياس الصلابة النفسية (إعداد: الباحثة)

مببرات إعداد المقياس:

١- معظم الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث الصياغة اللفظية، وقد تصلح لأعمار تختلف عن عينة البحث.

٢- معظم الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث طول العبارة نفسها، والتعامل مع عبارات طويلة جداً يؤدي إلى ملل وتعب المعلمات.

٣- معظم المفردات والأبعاد في المقاييس السابقة غير مناسبة لطبيعة عينة البحث من معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية.

وبناء على ما سبق قامت الباحثة بإعداد مقياس الصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية.

ولإعداد مقياس الصلابة النفسية قامت الباحثة بالاتي:

أ- الإطلاع على الأطر النظرية والكثير من الدراسات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية.

ب- تم الإطلاع على عدد من المقاييس التي استُخدمت لقياس الصلابة النفسية ومنها: محمد غانم (٢٠٠٨)، سالم المفرجي وعبد الله الشهري (٢٠٠٨)، عويد المشعان (٢٠١٠)، (Barbara, Pia, 2011)، هويده محمود (٢٠١٢)، عبد المنعم السيد (٢٠١٢)، منال شنودة (٢٠١٢).

ج - في ضوء ذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس الصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية في صورته الاولية، مكوناً من (٢٥) مفردة تُعبر عن إدراك المعلمة للصلابة النفسية.

فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

وبناء على ذلك تم تحديد أبعاد المقياس وتحديد العبارات من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التى تناولت مفهوم الصلابة النفسية بصفة عامة. ومن خلال ما سبق تم إعداد الصورة الأولية للمقياس والتي اشتملت على ثلاثة أبعاد هى:

١. الصمود النفسي.
٢. المصادر.
٣. التفاؤل.

وترتبط هذه الأبعاد بطبيعة وفلسفة وأهداف الدراسة حيث يشتمل كل بعد من هذه الأبعاد على مؤشرات وعبارات محصلتها النهائية قياس كل بعد على حدة. وبناء على ذلك تمت صياغة العبارات الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس وذلك قبل التحكيم وهى:

البعد الأول (٩) مفردات. البعد الثانى (٧) مفردات. البعد الثانى (٩) مفردات. الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

أولاً: حساب صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس فى صورته الأولية على عدد من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بمختلف الجامعات، وتم إجراء التعديلات المقترحة بحذف بعض المفردات والتي قل الاتفاق عليها عن (٨٠%) بين المحكمين وإعادة صياغة مفردات أخرى وفق ما اتفق عليه المحكمون، ولم تقل مفردة واحدة عن (٨٠%) مما يكون له أثر إيجابى على تمتع المقياس بصدق عال من السادة المحكمين.

٢- الاتساق الداخلى للمفردات مع الدرجة الكلية.

وذلك من خلال درجات العينة الاستطلاعية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالى يوضح ذلك

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

التفاؤل		المصادر		الصلمود النفسي	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٤٥٧	٣	**٠,٥٤٧	٢	**٠,٥٤٥	١
**٠,٦٢٥	٦	**٠,٥٦٩	٥	**٠,٥٢٤	٤
**٠,٣٦٥	٩	**٠,٥٧٤	٨	**٠,٦٥٦	٧
**٠,٣٤٨	١٢	**٠,٦٠٤	١١	*٠,٢١٣	١٠
*٠,٢٢٤	١٥	**٠,٤٤١	١٤	**٠,٥٢١	١٣
**٠,٥٨٧	١٨	*٠,٢٢٣	١٧	**٠,٦٢٦	١٦
**٠,٥٦٩	٢١	**٠,٦٢٥	٢٠	**٠,٤٠٩	١٩
**٠,٥٤٧	٢٣			*٠,٢٢١	٢٢
**٠,٦٠٤	٢٥			**٠,٥٤٥	٢٤

\* مستوى الدلالة ٠,٠٥

\*\* مستوى الدلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٢) أن كل مفردات مقياس الصلابة النفسية معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً، أي أنها صادقة، ولذلك يمكن العمل به.

ثانياً: حساب ثبات المقياس

١- طريقة إعادة تطبيق المقياس:

وتم ذلك بحساب ثبات مقياس الصلابة النفسية من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمنية قدره أسبوعين وذلك على العينة الاستطلاعية، وتم استخراج معاملات



فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (٠,٠١) مما يشير إلى أن المقياس يعطى نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك فى الجدول التالى:

جدول (٣)

إعادة التطبيق لمقياس الصلابة النفسية

أبعاد مقياس الصلابة النفسية	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى	مستوى الدلالة
الصمود النفسي	٠,٨٧٥	٠,٠١
المصادر	٠,٨٩٥	٠,٠١
التفاؤل	٠,٧٩٥	٠,٠١
الدرجة الكلية	٠,٨٥٥	٠,٠١

يتضح من خلال جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لأبعاد مقياس الصلابة النفسية، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس الصلابة النفسية لقياس السمة التى وُضع من أجلها.

٢- طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصلابة النفسية على العينة الاستطلاعية، ثم تم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على على المفردات الفردية، والثانى على المفردات الزوجية، وذلك لكل تلميذ على حدة، ثم تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفردات فى المفردات

الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة معامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (٤)

معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس الصلابة النفسية	سبيرمان - براون	جتمان
١	الصمود النفسي	٠,٨٧٥	٠,٦٩٥
٢	المصادر	٠,٧٩٥	٠,٧٨٤
٣	التفاؤل	٠,٨١٤	٠,٧٢٤
٤	الدرجة الكلية	٠,٨٩٣	٠,٧٩٤

يتضح من جدول (٤) أن معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للصلابة النفسية.

الصورة النهائية لمقياس الصلابة النفسية:

وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن

(٢٥) مفردة:

البعد الأول: الصمود النفسي (٩) مفردات.

البعد الثاني: المصادر (٧) مفردات.

البعد الثالث: التفاؤل (٩) مفردات.

وتتم الاستجابة على كل عبارة من خلال ميزان تقدير ثلاثي على النحو التالي:

نعم (تعطى ثلاث درجات)، أحيانا (تعطى درجتان)، لا (تعطى درجة واحدة). وتتراوح الدرجات ما بين (٢٥) إلى (٧٥) درجة. وتمثل الدرجة المرتفعة على المقياس ارتفاع

فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

معدلات الصلابة النفسية والعكس ملحق (١). ويوضح جدول (٥) توزيع العبارات على أبعاد مقياس الصلابة النفسية:

جدول (٥)

توزيع العبارات على أبعاد مقياس الصلابة النفسية

أبعاد المقياس	العبارات	العدد
الصمود النفسي	١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٤	٩
المصادر	٢-٨-١١-١٤-١٧-٢٠	٧
التفاؤل	٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٣-٢٥	٩
العدد الكلي		٢٥

(٢) مقياس الضغوط المهنية (إعداد: الباحثة)

مبررات إعداد المقياس:

(١) معظم الأدوات المستخدمة فى الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث

الصياغة اللفظية، وقد تصلح لأعمار تختلف عن عينة البحث.

(٢) معظم الأدوات المستخدمة فى الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث

طول العبارة نفسها، والتعامل مع عبارات طويلة جداً يؤدى إلى ملل وتعب المعلمات.

(٣) معظم المفردات والأبعاد فى المقاييس السابقة غير مناسبة لطبيعة عينة

البحث من معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية.

وبناء على ما سبق قامت الباحثة بإعداد مقياس الضغوط المهنية لدى معلمات

المرحلة الثانوية الأزهرية.

ولإعداد مقياس الضغوط المهنية قامت الباحثة بالآتى:

أ- الإطلاع على الأطر النظرية والكثير من الدراسات السابقة التى تناولت الضغوط المهنية.

ب- تم الإطلاع على عدد من المقاييس التي استُخدمت لقياس الضغوط المهنية ومنها:  
Winefield et al. (2003)، أحمد محمد قطب محمد (٢٠٠٥)، Einar Skaalivik  
(2015)، et al.

ج - في ضوء ذلك قامت الباحثة بإعداد الضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية في صورته الأولية، مكوناً من (٤٩) مفردة تُعبر عن إدراك المعلمة للضغوط المهنية.

وبناء على ذلك تم تحديد أبعاد المقياس وتحديد العبارات من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الضغوط المهنية بصفة عامة. ومن خلال ما سبق تم إعداد الصورة الأولية للمقياس والتي اشتملت على ثلاثة أبعاد هي:

(١) المتطلبات الوظيفية.

(٢) الضبط الوظيفي.

(٣) الدعم الوظيفي.

وترتبط هذه الأبعاد بطبيعة وفلسفة وأهداف الدراسة حيث يشتمل كل بعد من هذه الأبعاد على مؤشرات وعبارات محصلتها النهائية لقياس كل بعد على حدة. وبناء على ذلك تمت صياغة العبارات الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس وذلك قبل التحكيم وهي:  
البعد الأول (١٨) مفردة. البعد الثاني (١٦) مفردة. البعد الثاني (١٥) مفردة.  
الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط المهنية:

أولاً: حساب صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

تمَّ عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بمختلف الجامعات، وتم إجراء التعديلات المقترحة بحذف بعض المفردات والتي قل الاتفاق عليها عن (٨٠%) بين المحكمين وإعادة صياغة مفردات أخرى وفق ما

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

اتفق عليه المحكمون، ولم تقل مفردة واحدة عن (٨٠%) مما يكون له أثر إيجابي على تمتع المقياس بصدق عال من السادة المحكمين.

٢- الاتساق الداخلى للمفردات مع الدرجة الكلية.

وذلك من خلال درجات العينة الاستطلاعية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية

الدعم الوظيفى		الضبط الوظيفى		المتطلبات الوظيفية	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٥٦٧	٣	**٠,٦٣٣	٢	**٠,٣٧٥	١
**٠,٥١٩	٦	**٠,٦٢١	٥	**٠,٣٨٠	٤
**٠,٤٧٨	٩	**٠,٣٦٩	٨	**٠,٥٢٠	٧
**٠,٥٧٩	١٢	**٠,٥٥٣	١١	**٠,٤٠٧	١٠
**٠,٧٣٩	١٥	*٠,٢١٠	١٤	*٠,٣٠٣	١٣
**٠,٥٤٩	١٨	**٠,٨٥٣	١٧	*٠,٢٢٥	١٦
**٠,٦٨٦	٢١	**٠,٦٥٠	٢٠	**٠,٣٨٧	١٩
*٠,٢٣١	٢٤	*٠,٢٢٥	٢٣	**٠,٥١٠	٢٢
**٠,٦٣٨	٢٧	**٠,٤٨٨	٢٦	*٠,٢٢٣	٢٥
**٠,٤٠٩	٣٠	**٠,٤٩٥	٢٩	**٠,٤٤٨	٢٨
**٠,٥٣٦	٣٣	**٠,٤٨٤	٣٢	*٠,٢٥٥	٣١
**٠,٤٤٣	٣٦	*٠,٢١٢	٣٥	**٠,٤٧٠	٣٤
*٠,٢٣٠	٣٩	**٠,٨٥٣	٣٨	**٠,٥١٠	٣٧
**٠,٧٣٩	٤٢	**٠,٨٧٥	٤١	**٠,٥٧٩	٤٠
**٠,٥٦٩	٤٥	**٠,٧٦١	٤٤	**٠,٥٢٨	٤٣
		**٠,٨٥٣	٤٧	**٠,٤٣٠	٤٦
				**٠,٦٤٣	٤٨
				**٠,٣٧٣	٤٩

يتضح من جدول (٦) أن كل مفردات مقياس الضغوط المهنية معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً، أي أنها صادقة، ولذلك يمكن العمل به. ثانياً: حساب ثبات المقياس

١- طريقة إعادة تطبيق المقياس:

وتم ذلك بحساب ثبات مقياس الضغوط المهنية من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمنية قدره أسبوعين وذلك على العينة الاستطلاعية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (٠,٠١) مما يشير إلى أن المقياس يعطى نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول التالي:

### جدول (٧)

#### إعادة التطبيق لمقياس الضغوط المهنية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	أبعاد مقياس الضغوط المهنية
٠,٠١	٠,٧٨٧	المتطلبات الوظيفية
٠,٠١	٠,٨٩٥	الضبط الوظيفي
٠,٠١	٠,٨٧٤	الدعم الوظيفي
٠,٠١	٠,٨٥٢	الدرجة الكلية

يتضح من خلال جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس الضغوط المهنية، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس الضغوط المهنية لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

٢- طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الضغوط المهنية على العينة الاستطلاعية، ثم تم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على على المفردات الفردية، والثانى على المفردات الزوجية، وذلك لكل تلميذ على حدة، ثم تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفردات فى المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة معامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك فى الجدول التالى:

جدول (٨)

مُعاملات ثبات مقياس الضغوط المهنية بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس الضغوط المهنية	سبيرمان - براون	جتمان
١	المتطلبات الوظيفية	٠,٨٩٤	٠,٧٥٢
٢	الضبط الوظيفى	٠,٨١٤	٠,٧٩٦
٣	الدعم الوظيفى	٠,٨٧٩	٠,٦٩٤
٤	الدرجة الكلية	٠,٨٨٦	٠,٧٤٨

يتضح من جدول (٨) أن معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فى قياسه للضغوط المهنية. الصورة النهائية لمقياس الضغوط المهنية:

وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن

(٤٩) مفردة:

البعد الأول: المتطلبات الوظيفية (١٨) مفردة.

البعد الثانى: الضبط الوظيفى (١٦) مفردة.

البعد الثالث: الدعم الوظيفي (١٥) مفردة.

وتتم الاستجابة على كل عبارة من خلال ميزان تقدير ثلاثي على النحو التالي: نعم (تعطى ثلاث درجات)، أحيانا (تعطى درجتان)، لا (تعطى درجة واحدة). وتتراوح الدرجات ما بين (٤٩) إلى (١٤٧) درجة. وتمثل الدرجة المرتفعة على المقياس ارتفاع معدلات الضغوط المهنية والعكس ملحق (٢). ويوضح جدول (٩) توزيع العبارات على أبعاد مقياس الصلابة النفسية:

### جدول (٩)

#### توزيع العبارات على أبعاد مقياس الضغوط المهنية

العدد	العبارات	أبعاد المقياس
١٨	-٢٥-٢٢-١٩-١٦-١٣-١٠-٧-٤-١ ٤٩-٤٦-٤٣-٤٠-٣٧-٣٤-٣١-٢٨	المتطلبات الوظيفية
١٦	-٢٦-٢٣-٢٠-١٧-١٤-١١-٨-٥-٢ ٤٧-٤٤-٤١-٣٨-٣٥-٣٢-٢٩	الضبط الوظيفي
١٥	-٢٧-٢٤-٢١-١٨-١٥-١٢-٩-٦-٣ ٤٥-٤٢-٣٩-٣٦-٣٣-٣٠	الدعم الوظيفي
٤٩	العدد الكلي	

(٣) البرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد: الباحثة).

إن الإرشاد النفسي هو موقف تعليمي يؤدي إلى تعديل أسلوب الفرد في اتخاذ القرار المناسب لمواجهة مشكلة حياتية أو ذاتية، فيه يتعرف الفرد على تفسيره لواقعه (سواء الواقع النفسي أو البيئي)، ويصبح أكثر قدرة على التفاعل مع أحداث الحياة، فالضغوط لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر ويدرك بها الفرد نفسه والحياة. ويكون ذلك من خلال العملية الإرشادية التي تساعد المضغوطات على التحرك في



فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية  
لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

اتجاه هدفه والسلوك على نحو أكثر ملاءمة وتشجيعه على العمل من أجل مواجهة مشكلات الحياة، وأن يجعل من أنواع السلوك والاتجاهات الجديدة أنماطاً شخصية نابعة منه ويتصرف فى ضوءها فالمرشد يقدم خدمه (صحية نفسية) تدعم ثقة ذوى الضغوط فى نفسه وترفع من تقديره لذاته، وتغير إدراكه لنفسه ولمواقف ومجالات الحياة. فالصلابة النفسية هى محاولة جعل ما هو متاح جيداً وبه يمكن الوصول إلى ما هو غير متاح ، هذا التفاعل والمزاج الانفعالى الإيجابى يجعل الفرد يشعر بالرضا عن الحياة وبالسعادة

أهداف البرنامج:

هدف تطبيقي:

هدف إرشادى تدخلى لتحسين مستوى جوانب الصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية، وقياس ناتج هذا التحسين من ناحية، وأثره فى خفض الضغوط المهنية من ناحية أخرى من خلال استراتيجيات المواجهة والمساندة الاجتماعية وإعادة البناء المعرفى.

هدف انمائى:

ويتمثل فى تنمية المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل غير اللفظى، ومهارات حل المشكلات، وتنمية الكفاءة الذاتية ومفهوم الذات والثقة بالنفس، وتنمية التفكير الإيجابى والتفاؤل وتقدير الذات.

أهمية البرنامج الإرشادى:

فى ضوء الدراسات السابقة والنظريات المفسرة للضغوط، ترجع أهمية هذا البرنامج الإرشادى إلى أنه يساعد المعلمات على المواجهة والتغلب على المشاكل الحياتية الضاغطة، وتعديل إدراكهن لجوانب الحياة الموضوعاتية والحياة النفسية وصولاً إلى الرضا عن الحياة والخبرة الانفعالية الموجبة السارة التى تساعدهن على ممارسة دورهم فى الحياة كمعلمات.

ويعتمد البرنامج الإرشادي على مجموعة من المفاهيم النظرية التالية:

١- مهارات المواجهة Coping skills :

يذكر *Lazarus & Monta, (1991)* أن من فنيات المواجهة ما يلي:

أ- فنيات متمركزة حول المشكلات:

والتي تهدف إلى تنظيم العلاقة بين المعلمات والبيئة بهدف تحسين علاقتهم بالبيئة.

ب- فنيات متمركزة حول الانفعالات:

والتي تهدف إلى تخفيف التأثير السلبي للحالة الوجدانية وتشمل:

- التدريب على مهارة حل المشكلات الأكاديمية أو الاجتماعية.

- إعادة البناء المعرفي عن الذات وعن المجتمع المحيط به.

- التحقق من صحة المعرفة والمعلومة (85 : *Marsh, 1992*).

ويضيف *Wikler (1986)* الاهتمام بالصحة الفردية والعلاقات الأسرية (مهارات التعامل والدعم العاطفي والاستقلالية)، والاهتمام بالعلاقات مع الأقارب والجيران والأصدقاء، والاهتمام بالعلاقات في مجتمع العمل، والاهتمام بالخدمات العامة والتطوع لأداء أنشطة اجتماعية. كما يضيف *Marsh* أهمية التدريب على الاسترخاء. أما مشينبيوم فيضيف أهمية تعريف وتحديد المشكلة ثم اكساب المرضى خطط مواجهة أكثر فعالية، وأخيراً تطبيق وتنفيذ خطط المواجهة على المشاكل الحقيقية (*Marsh, 1992 : 86*)

ويرى *Friedland et al. (1996)* أن استراتيجيات المواجهة الإيجابية تشير إلى اتخاذ موقف عقلائي ومباشر في التعامل مع المشاكل والمساندة الاجتماعية، فإن المواجهة تكون في شكل تأثير مباشر. ويؤكد *Folkmas (1993)* أن المواجهة الإيجابية ترتبط بخفض المزاج السيئ والضغوط، وتشير بعض الدراسات إلى أن الاستراتيجيات التكيفية الصحية مثل المواجهات السلوكية الإيجابية والمتمركزة على المشكلة ترتبط بشكل جوهري بتحسين الصلابة النفسية، وأن المواجهة غير التكيفية

(التجنب - الانسحاب والتفكير المتمركز على الرغبة *Wishful*) ترتبط بشكل ذى دلالة بانخفاض مستوى الصلابة (15 : 1996, Friedlnad).

## ٢-المساندة الاجتماعية (التدعيم الاجتماعى):

وتشير إلى اعتقادات يقدرها ويحترمها ويحبها الفرد فى / ومن أسرته وأصدقائه والآخرين، وتشكل هذه الاعتقادات تقييم الفرد للمعلومات من جانب مصادر المساندة، بالإضافة إلى حدوث التفاعلات التدميمية . فالمعتقدات والعوامل المعرفية (تقييم الفرد للحياة بمختلف مجالاتها ذات العلاقة) (وتقييم الفرد للأفعال وأساليب المواجهة) تتوسط العلاقة بين جوانب الحياة والنواتج الإيجابية أو السلبية التى يعيشها الفرد. ويتضمن ذلك: رصد الأفكار السلبية التلقائية، وفحص الأدلة التى تؤيد أو تنفى هذه الأفكار، واستبدالها بتفسيرات قائمة على الواقع، والتعرف على الحالة المزاجية والاعتقادات المرتبطة بها، وتحديد وتغيير المعتقدات التى تشوه الخبرات والذات، وتنمية التفكير الإيجابى المتفائل ومكافأة الذات على الإنجاز وتنمية مهارة التواصل الاجتماعى، والتفاعل الاجتماعى والتواجد مع الناس والاهتمام بالآخرين وصحة الآخرين من خلال إثابة الآخرين وإرسال إشارات غير لفظية إيجابية، وتعلم قواعد الصداقة وتقوية العلاقات القائمة، وتنمية الكفاءة الذاتية، وتقوية وتدعيم القيم، والتفاؤل وتقبل الذات، واتخاذ مواقف إيجابية وإدارة الوقت، وجعل الطموحات تتماشى مع الممكن والمتاح والمقارنة بالآخرين الذين هم أقل، والشعور بالرضا إذا كانت أموره أفضل مما كانت عليه فى الماضى .

## ٤- الإرشاد الموجه:

ويعنى تغيير عملية التعليل، وزيادة القدرة على التحكم فى الأحداث حسب إدراك الفرد لها، وتسجيل الأحداث السلبية والإيجابية، ثم المناقشة والبحث عن أسبابها، ومحاولة تجاوزها وتحسين الاستبصار ونشاط وقت الفراغ وممارسة الأنشطة السارة، والتدريب التوكيدى والاسترخاء وإدارة الضغوط .

### تحكيم البرنامج الإرشادي:

تم عرض البرنامج في صورته الأولى على خمسة محكمين للتأكد من مدى ملائمة البرنامج لأفراد العينة، والتحقق من سلامة الإجراءات التطبيقية للبرنامج، وبناء على توجيهات المحكمين أجريت بعض التعديلات على البرنامج فأصبح في صورته النهائية الذي تم تطبيقه على مجموعتي عينة الدراسة.

### تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي:

تم تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي على مدى ستة أسابيع بواقع جلستان في الأسبوع (١٢ جلسة) تراوحت أزمنتها بين ٤٥ - ٥٥ دقيقة حسب الهدف من كل جلسة ومناقشة الواجبات المنزلية في بداية كل جلسة، وكان أسلوب الإرشاد المتبع هو الأسلوب الجمعي حيث يتيح الإرشاد الجمعي التنفيس الانفعالي والتحرر من التوتر والضيق ويزيد من الحرية في الحديث والصراحة في التعبير من ناحية، وتعديل الأفكار والمعتقدات من ناحية أخرى.

### جدول (١٠)

#### الجلسات الإرشادية

الجلسة	عنوان الجلسة	العمليات الإرشادية المستخدمة
الأولى	التعريف بالعملية الإرشادية والعلاقة الإرشادية ودور المرشد والمسترشدة.	المحاضرة والمناقشة والحوار.
الثانية	أهمية الصحة العامة والخدمات الصحية.	الاستبصار، المناقشة والحوار.
الثالثة	أهمية نشاط وقت الفراغ.	التدريب التوكيدي، وتنمية المهارات الاجتماعية.
الرابعة	العلاقات مع الأصدقاء.	المساندة الاجتماعية.
الخامسة	العلاقات مع الأسرة.	فنيات المواجهة السلوكية الإيجابية.
السادسة	مستوى المعيشة.	الاسترخاء، التقييم المعرفي.

فعالية برنامج إرشادى إنتقائى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

إدارة الضغوط ، وتحسين الاستبصار .	العمل ، الدراسة .	السابعة
المناقشة والحوار ، والتقييم المعرفى .	الحقوق الاجتماعية والتطوع فى مساعدة الآخرين .	الثامنة
تنمية الكفاءة الذاتية، والتدريب التوكيدى، وإعادة البناء المعرفى .	فلسفة الحياة (القيم والأهداف والتوقعات) .	التاسعة
المساندة الاجتماعية، واستراتيجيات المواجهة، وتنمية مهارات التواصل الاجتماعى .	الرضا العام بالحياة .	العاشرة
الاسترخاء ، التدريب التوكيدى .	الصحة النفسية .	الحادية عشر
المناقشة والحوار .	أهمية مواجهة الفرد لمشكلات الحياة وتطبيق ما دار فى الجلسات الإرشادية مع مواقف الحياة .	الثانية عشر

تقييم البرنامج الإرشادى: قبل البدء فى تطبيق الجلسات الإرشادية تم تكافؤ الأفراد من حيث انخفاض درجة الصلابة النفسية وارتفاع درجة الضغوط المهنية وبعد الانتهاء من تطبيق الجلسات الإرشادية تم تقييم البرنامج بتطبيق مقياسى الصلابة النفسية والضغوط المهنية، ثم بعد شهرين من التقييم البعدى تم تطبيق المقياسين مرة أخرى، ثم تم معالجة النتائج إحصائياً لمعرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادى الانتقائى فى تحسن الصلابة النفسية وخفض الضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية بشبين الكوم التابعة لمحافظة المنوفية.

الأساليب الإحصائية: اعتمدت الباحثة فى التحليل الإحصائى لبيانات الدراسة الحالية على الأساليب الإحصائية التالية:-

١. اختبارات.
٢. معامل الارتباط لبيرسون.
٣. المتوسط الحسابى والانحراف المعياري.

وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة باختصاراً بـ.SPSS.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول للدراسة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية ، وأبعاده في القياسين القبلي والبعدي " ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت " و يوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض.

### جدول (١١)

الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصمود النفسي	القبلي	٢٠	١٥,٥٠	١,٣٥	٧,٨٢٢	٠,٠١
	البعدي	٢٠	٢١,٠٠	١,٧٦		
المصادر	القبلي	٢٠	١٢,٦٠	١,٠٧	١٣,٣٣٩	٠,٠١
	البعدي	٢٠	١٨,١٠	٠,٧٣		
التفاؤل	القبلي	٢٠	١٦,٣٠	١,٤٩	٧,٨٨٦	٠,٠١
	البعدي	٢٠	٢١,٧٠	١,٥٦		
الدرجة الكلية	القبلي	٢٠	٤٤,٤٠	٢,٥٩	١٧,٦١٦	٠,٠١
	البعدي	٢٠	٦٠,٨٠	١,٣٩		

يتضح من الجدول (١١) أن الفرق بين متوسطى درجات القياسين القبلي و البعدي فى مقياس الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية من معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية دالة عند (٠,٠١) لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة ت على

فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

النحو التالى (٧,٨٢٢ - ١٣,٣٣٩ - ٧,٨٨٦ - ١٧,٦١٦) فى كل من الصمود النفسى، المصادر، التفاؤل، والدرجة الكلية للمقياس، وهى قيم دالة احصائيا، وهذا ما يحقق صحة الفرض الأول.

نتائج الفرض الثانى:

ينص الفرض الثانى على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية، وأبعاده فى القياس البعدي " و لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبارات ويوضح الجدول التالى نتائج هذا الفرض:

جدول (١٢)

الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصمود النفسى	التجريبية	٢٠	٢١,٠٠	١,٧٦	٧,٤٧١	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	١٥,٨٠	١,٣١		
المصادر	التجريبية	٢٠	١٨,١٠	٠,٧٣	١٤,٥١٣	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	١٢,٥٠	٠,٩٧		
التفاؤل	التجريبية	٢٠	٢١,٧٠	١,٥٦	٨,٠٨٠	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	١٦,٣٠	١,٤١		
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٠	٦٠,٨٠	١,٣٩	١٩,٥١٨	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	٤٤,٦٠	٢,٢٢		

يتضح من الجدول (١٢) أن الفرق بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية من معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية دالة عند (٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة ت على النحو التالى (٧,٤٧١ - ١٤,٥١٣ - ٨,٠٨٠ - ١٩,٥١٨) فى كل من الصمود النفسى، المصادر، التفاؤل، والدرجة الكلية للمقياس، وهى قيم دالة احصائياً، وهذا ما يحقق صحة الفرض الثانى.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية فى القياسين البعدي والتبعي " و لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت" والجدول التالى يوضح نتائج هذا الفرض:

### جدول (١٣)

الفروق بين متوسطى درجات القياسين البعدي والتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	القياس	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصمود النفسى	البعدي	٢٠	٢١,٠٠	١,٧٦	٠,١٢٨	غير دالة
	التبعي	٢٠	٢١,١٠	١,٧٢		
المصادر	البعدي	٢٠	١٨,١٠	٠,٧٣	٠,٦٣٢	غير دالة
	التبعي	٢٠	١٨,٣٠	٠,٦٧		
التفاؤل	البعدي	٢٠	٢١,٧٠	١,٥٦	٠,١٤٦	غير دالة
	التبعي	٢٠	٢١,٦٠	١,٥٠		
الدرجة الكلية	البعدي	٢٠	٦٠,٨٠	١,٣٩	٠,٣١٨	غير دالة
	التبعي	٢٠	٦١,٠٠	١,٤١		



فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

يتضح من الجدول (١٣) أنه لا توجد فروق دالة بين متوسطى درجات القياسين البعدى والتتبعى فى مقياس الصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية، حيث كانت قيمة ت على النحو التالى (٠,١٢٨ - ٠,٦٣٢ - ٠,١٤٦ - ٠,٣١٨) فى الصمود النفسى، المصادر، التفاؤل، والدرجة الكلية، وهى قيم غير دالة احصائيا، وهذا ما يحقق صحة الفرض الثالث.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع للدراسة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط المهنية، وأبعاده في القياسين القبلي والبعدى " ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت " و يوضح الجدول التالى نتائج هذا الفرض:

جدول (١٤)

الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط المهنية

الأبعاد	القياس	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصمود النفسى	القبلى	٢٠	٤٦,٩٠	١,٤٤	٤٠,٥٥١	٠,٠١
	البعدى	٢٠	٢٥,٤٠	٠,٨٤		
المصادر	القبلى	٢٠	٣٦,٤٠	١,٦٤	١٤,٠٤٥	٠,٠١
	البعدى	٢٠	٢٢,٢٠	٢,٧٤		
التفاؤل	القبلى	٢٠	٣٩,٦٠	١,٥٧	٢٠,٥٧٤	٠,٠١
	البعدى	٢٠	٢٢,٩٠	٢,٠٢		
الدرجة الكلية	القبلى	٢٠	١٢٢,٩٠	٢,٤٢	٣٣,٧١٥	٠,٠١
	البعدى	٢٠	٧٠,٥٠	٤,٢٧		

يتضح من الجدول (١٤) أن الفرق بين متوسطى درجات القياسين القبلى و البعدى فى مقياس الضغوط المهنية لدى المجموعة التجريبية من معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية دالة عند (٠,٠١) لصالح القياس البعدى، حيث كانت قيمة ت على النحو التالى (٤٠,٥٥١ - ١٤,٠٤٥ - ٢٠,٥٧٤ - ٣٣,٧١٥) فى كل من المتطلبات الوظيفية، الضبط الوظيفى، الدعم الوظيفى، والدرجة الكلية للمقياس، وهى قيم دالة احصائيا، وهذا ما يحقق صحة الفرض الرابع. نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط المهنية، وأبعاده فى القياس البعدى " و لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت ويوضح الجدول التالى نتائج هذا الفرض:

#### جدول (١٥)

الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس الضغوط المهنية

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المتطلبات الوظيفية	التجريبية	٢٠	٢٥,٤٠	٠,٨٤	٣٨,٤٥٢	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	٤٧,٠٠	١,٥٦		
الضبط الوظيفى	التجريبية	٢٠	٢٢,٢٠	٢,٧٤	١٣,٨٣١	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	٣٦,٠٠	١,٥٦		
الدعم الوظيفى	التجريبية	٢٠	٢٢,٩٠	٢,٠٢	٢٠,٦١٢	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	٣٩,٨٠	١,٦١		
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٠	٧٠,٥٠	٤,٢٧	٣٤,٠٦٨	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	١٢٢,٨٠	٢,٢٩		

فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

يتضح من الجدول (١٥) أن الفرق بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس الضغوط المهنية لدى المجموعة التجريبية من معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية دالة عند (٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة ت على النحو التالى (٣٨,٤٥٢ - ١٣,٨٣١ - ٢٠,٦١٢ - ٣٤,٠٦٨) فى كل من المتطلبات الوظيفية، الضبط الوظيفى، الدعم الوظيفى، والدرجة الكلية للمقياس، وهى قيم دالة احصائيا، وهذا ما يحقق صحة الفرض الخامس. نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط المهنية فى القياسين البعدي والتتبعي " ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت" والجدول التالى يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول (١٦)

الفروق بين متوسطى درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط المهنية

الأبعاد	القياس	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصمود النفسى	البعدي	٢٠	٢٥,٤٠	٠,٨٤	٠,٢٤٩	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٢٥,٣٠	٠,٩٤		
المصادر	البعدي	٢٠	٢٢,٢٠	٢,٧٤	٠,١٦٨	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٢٢,٤٠	٢,٥٩		
التفاؤل	البعدي	٢٠	٢٢,٩٠	٢,٠٢	٠,٤٤٩	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٢٢,٥٠	١,٩٥		
الدرجة الكلية	البعدي	٢٠	٧٠,٥٠	٤,٢٧	٠,١٦٢	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٧٠,٢٠	٣,٩٩		

يتضح من الجدول (١٦) أنه لا توجد فروق دالة بين متوسطى درجات القياسين البعدى والتتبعى فى مقياس الضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية، حيث كانت قيمة ت على النحو التالى (٠,٢٤٩ - ٠,١٦٨ - ٠,٤٤٩ - ٠,١٦٢) فى المتطلبات الوظيفية، الضبط الوظيفى، الدعم الوظيفى، والدرجة الكلية، وهى قيم غير دالة احصائياً، وهذا ما يحقق صحة الفرض السادس.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة:

أشارت نتائج الدراسة الحالية على أن البرنامج الإرشادى له أثر واضح فى تحسين الصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية بشبين الكوم، التابعة لمحافظة المنوفية فى المواقف المختلفة. وكان ذلك واضحاً فى نتائج الفرض الأول والرابع حيث كان هناك فروق داله احصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وكذلك فى الفرض الثانى والخامس حيث كان هناك فرق بين الاختبار القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى فى المجموعة التجريبية وكذلك وضحت فاعلية البرنامج الإرشادى الانتقائى من الفرض الثالث والسادس حيث أنه لم يوجد فرق بين القياسين البعدى والتتبعى فى المجموعة التجريبية، وتفسر الباحثة تحسين الصلابة النفسية عند المجموعة التجريبية، أن البرنامج الإرشادى المستخدم بنى على اشراك أفراد العينة من معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية فى انشطه فنيه مختلفة، يتفاعلن مع بعضهم البعض وهذا يعنى فاعلية البرنامج الإرشادى فى تحسين الصلابة النفسية لدى مجموعة من معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية، واستمرار فاعليته إلي ما بعد انتهاء فترة المتابعة وبهذا فأنه ما توصلت إليه الدراسة الحالية يتفق مع نتائج بعض الدراسات السابقة وبذلك تتفق عمومية نتائج هذه الدراسة مع النتائج التى توصلت إليها دراسات كل من (McGillivray & Pidgeon, 2015)، (Li, Cao, Cao, & Liu, 2015)، (Foumany & Salehi, 2015)، (Thabet, Elhelou, & Vostanis, 2015)، دراسة إيمان محمد مصطفى زيدان (١٩٩٥)، (Kelly & Berthelsen (1995)،

Mirjana ، Louden & Barblett (2001) ، Kelly & Berthelsen (1997)  
(2003)، فى الصلابة النفسية والضغوط المهنية  
ثالثا: توصيات الدراسة:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية تقدم الباحثة بعض  
التوصيات التالية:

١- ضرورة الاهتمام ببرامج تنمي الصلابة النفسية فى المراحل التعليمية المختلفة،  
واستخدام استراتيجيات تعليمية مناسبة لتنميتها.

٢- عقد دورات تدريبية للمعلمين والموجهين، وتشجيعهم على استخدام وتطبيق  
استراتيجيات معينة للحد من الضغوط الحياتية؛ لتشجيع المعلمين والمعلمات بعد  
ذلك على التعاون والتفاعل مع الآخرين.

٣- الاستفادة التربوية من نتائج الدراسة الحالية فى تحسين الصلابة النفسية لدى  
معلمات المرحلة الثانوية من خلال التدريب على المهارات الاجتماعية بينهم  
ومن الآخرين فى المواقف المختلفة.

رابعا: الدراسات المقترحة:

أثار ما جاء فى الدراسة الحالية من عرض للإطار النظري وتحليل للدراسات  
السابقة ذات الصلة، فضلاً عن نتائج الدراسة الحالية، العديد من التساؤلات التي تحتاج  
إلى إجراء بعض الدراسات للإجابة عنها، وفيما يلي تعرض الباحثة بعض الدراسات  
التي يري إمكانية إجرائها فى المستقبل:

١- استخدام استراتيجيات تعليمية أخرى غير التي استخدمتها الدراسة الحالية  
ومعرفة أثرها على الصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية.

٢- فعالية التدريب على المهارات الاجتماعية وأثره فى الصلابة النفسية والضغوط  
المهنية لدى معلمات المرحلة الثانوية.

## المراجع

أولاً: المراجع العربية:

أحمد محمد قطب محمد (٢٠٠٥). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدي لعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنيا. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

أسامة كامل راتب (٢٠٠٤). تدريب المهارات النفسية-تطبيقات في المجال الرياضي. ط ٢، القاهرة: دار الفكر العربي.

أيمن محمد مصطفى زيدان (١٩٩٥). علاقة كل من الرضا المهني ومستويات الضغوط النفسية للمعلم بمستوي الصحة النفسية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة

حمدي الفرماوى ورضا أبو سريع (١٩٩٤). الضغوط النفسية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

سالم المفرجي وعبد الله الشهري (٢٠٠٨). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، كلية التربية، جامعة المنيا، ١٩، ١٥ - ٢٦.

شمة محمد خليفة (١٩٩٩). بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعلم الأساسي والثانوي بدولة البحرين. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان.

عبد المنعم السيد (٢٠١٢). أساليب اتخاذ القرار لدى المراهقين والراشدين وعلاقتها بالعوامل الكبرى للشخصية والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٢ (٢)، ١١٥ - ١٧٣.

عماد مخيمر (١٩٩٦). مقياس الصلابة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.  
عويد المشعان (٢٠١٠). الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالشكاوى البدنية والعصابية لدى الطلبة والطالبات في جامعة الكويت. دراسات نفسية، ٢٠، ٦٦٥ - ٦٨٩.

فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية  
لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

محمد غانم (٢٠٠٨). الاضطرابات السيكوسوماتية وعلاقتها بالضغوط والصلابة النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى مرضى السكر من النوع الثانى. *دراسات عربية في علم النفس*، ٦ (٢)، ٣٧ - ١١٣.

منال شنودة (٢٠١٢). دور الصلابة النفسية في إكساب كفاءات التعامل مع مصادر القلق المعرفي. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، ٤ (٣٦)، ٧٩٤ - ٨٦٣.

هويدة محمود (٢٠١٢). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. *دراسات عربية في علم النفس*، ١١ (٣)، ٥٤١ - ٦١٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Barbara, A & Pia, L (2011). The Resilience Scale: Psychometric Properties and Clinical Applicability in Older Adults. *Archives of Psychiatric Nursing* 25 (11), 11 – 20.

Bartone, T. (2007). Harnessing hardiness -psychological resilience in persons and organizations. Industrial College of the Armed Forces National Defense University Washington, DC, USA college students". *Social Behavior and personality*. 26 (1).51-56.

Brooks, M. (2003). Health- Related hardiness and hronicillness: A synthesis of current research. *Journal of nursing form*, 38 (3), 11-20.

Carlson john and hatfield, Eliano (1992). *Psychology of emotion ,Harcourt brace your anovich college* :new York publishers.

Diahn. H. (2002). more than an apple a day: *the effect of personal characteristics and coping stregies on teacher stress and Burnout. Dissertation abstracts intern a ational*.

Einar M. Skaalvikl & Sidsel Skaalvik(2015). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession—What Do Teachers Say? *International Education Studies*; 8 (3), 16 – 36.

Foumany, G. H. E., & Salehi, J. (2015). The Relationship Between Emotional Intelligence And Life Satisfaction And The Mediator y Role Of Resiliency And Emotional Balance Among The Students Of Zanjan University. *Acta Medica Mediterranea*, 31, 1351-1357.

- 
- Friedland, J. (1996). Coping and social support as determinants of quality of life in Hiv. *AIDS Care*, 8, 15-31.
- Funk, S.C. (1992). Hardiness : A Review of Theory and Research, *Health Psychology*, 11(5) 335-345.
- Hystad, S (2012). Exploring Gender Equivalence and Bias in a Measure of Psychological Hardiness, *International Journal of Psychological Studies*, 4 (4), 12 – 34.
- Judkins, S. (2001). Hardiness, stress, and coping strategies among mid-level nurse managers : implications for continuing higher education ,*Dissertation Prepared for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPH*, UNIVERSITY OF NORTH TEXAS
- Kelly, A. and Berthersen. (1997). Coping With Change The Stories of Two Preschool Teachers. *Journal Australian Research in Early Childhood Education*, 62 – 70.
- Kelly, A. and Bethelsen (1995). Preschool Teacher's Experience of Stress Teaching and Teacher Education, 11 (4), 345 – 351.
- Kobasa S.C. (1979). Stressful life events, *Journal personality and Social Psychology*, 37-111
- Kobasa, S., Maddi, S., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study, *Journal of personality and social psychology*, 42 (2), 168- 177.
- Lambert, et al. (2003). Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies, *Journal of Nursing and Health Sciences*, 5, 181-184.
- Li, Y., Cao, F., Cao, D., & Liu, J. (2015). Nursing students' post traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 22(5), 326-332.
- Longest, J. & et al. (2008). Quality of life impact in mental health needs, New York, *Institute of Education Sciences*.
- Louden, W & Barblett (2001). Managing Teacher Performance in the non – compulsory years of school, *by edit cowan University*, 167 – 173.
- Manning, H. (2012). Enduring as Lived Experience: Exploring the Essence of Spiritual Resilience for Women in Late Life. *J Relig Health*, 10943-012-9633-6
-



- Marsh, D.T. (1992). *Families and mental retardation*, New York: One Madison Avenue.
- McGillivray, C. J., & Pidgeon, A. M. (2015). Resilience attributes among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. *European Scientific Journal*, 11(5), 33-48.
- Mirjana Pe, Lboja, Pavlovski, Dunye Duje, Bilijana (2003). Early Childhood Education reform in Serbia, *Establishment of Regional Model Centers for Dissemination*, 178 – 190.
- Shilpa, S. & Srimathi, N. (2015). Role of Resilience on Perceived Stress among Pre University and Under Graduate Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(2), 141- 149
- Taylor & Shaunna ,L.(1995). An Analysis of A Relaxation Stress Control Program in an Alternative Elementary School, *Dissertation Abstracts International* ,35-(50) 1402
- Taylor, L ;& et al. (2004).Quality of life intervention for prostate cancer patients: design and baseline Characteristics of the active psychological or subjective well- beng, *Social Indicoors Research*, 82(3).
- Thabet, A. A., Elhelou, M. W., & Vostanis, P. (2015). Exposure to war traumatic experiences, post traumatic growth and resilience among university students in Gaza. *American Journal of Advanced Medical Sciences*, 1(1), 1-8
- Winefield, Anthony H.; Gillespie, Nicole; Stough, Con; Dua, Jagdish; Hapuarachchi, John; Boyd, Carolyn(2003). Occupational stress in Australian university staff: Results from a national survey. *International Journal of Stress Management*; 10 (1), 51-63
- Winefield, Anthony H.; Jarrett, Richard (2001). Occupational stress in university staff., *International Journal of Stress- Management*, 8 (4), 285-298.

الملاحق

ملحق (١)

مقياس الصلابة النفسية

م	العبارة	نعم	أحيانا	لا
١	أبذل ما في وسعي بغض النظر عن النتائج.			
٢	أنا قادر على التكيف مع التغيرات.			
٣	ألجأ إلى الله عندما تواجهني المشكلات طلباً لـ لـعونه.			
٤	لا ينتابني الشعور باليأس حتى عندما لا تكون الأمر على ما يرام.			
٥	امتلك علاقات اجتماعية ودودة وآمنة.			
٦	أنظر للجانب المشرق من الأمور.			
٧	أحافظ على تركيزي حتى في أوقات الانضغاط.			
٨	تمنحني خبرات النجاح الماضية بالثقة في التغلب على التحديات الراهنة.			
٩	تمنحني مواجهة الضغوط المزيد من القوة.			
١٠	أفضل اتخاذ موضع القيادة عند حل المشكلات.			
١١	بإمكاني تحقيق أهدافي.			
١٢	لدي القدرة على التعافي بعد الإصابة بالأمراض أو مواجهة الصعاب.			
١٣	لا تسبب لي خبرات الفشل الإحباط بسهولة.			
١٤	أعرف من أين يمكنني تلقي الدعم في أوقات الضغوط أو الأزمات.			
١٥	أرى أن هناك سبباً لكل ما يحدث.			
١٦	اعتقد أنني اتمتع بشخصية قادرة على مواجهة			

فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

			التحديات والصعوبات.	
			أشعر بالقدرة على التحكم في شتى أمور حياتي.	١٧
			افتخر بنجاحاتي وإنجازاتي.	١٨
			لدي القدرة على اتخاذ قرارات استثنائية أو جريئة عند الضرورة.	١٩
			أبذل ما في وسعي مهما كلفني ذلك.	٢٠
			بإمكاني السيطرة على الانفعالات غير السارة أو المؤلمة.	٢١
			أحب مواجهة التحديات.	٢٢
			اعتمد على الحدس عند التعامل مع المشكلات الحياتية.	٢٣
			أواصل العمل من أجل تحقيق أهدافي.	٢٤
			لدي إحساس قوى بالهدف من الحياة.	٢٥

ملحق (٢)

مقياس الضغوط المهنية

م	العبارة	نعم	أحيانا	لا
١	أشعر بالانضغاط بسبب العمل لساعات طويلة			
٢	ليس بإمكانى تحديد فترات الراحة الخاصة بى أثناء العمل			
٣	لا أتلقى أية تغذية راجعة داعمة تتعلق بكيفية أداء مهام وظيفتى			
٤	ينبغى على انجاز مهام وظيفتى بسرعة			
٥	لا أشترك فى اتخاذ القرارات المتعلقة بسرعة انجاز مهامى الوظيفية			
٦	لا أعتمد على مشرفى المباشر فى مساعدتى لحل بعض المشكلات الوظيفية			
٧	ينبغى على القيام بأعمال مكثفة			
٨	ليس لدى فرصة اختيار ما أقوم به من مهام وظيفية			
٩	ليس بإمكانى التحدث إلى مشرفى المباشر عما يضايقنى أثناء أداء مهام وظيفتى			
١٠	اتجاهل أداء بعض المهام بسبب كثرة الأعباء الوظيفية الملقاه على عاتقى			
١١	بإمكانى اختيار الكيفية التى يمكن بها انجاز مهام وظيفتى			
١٢	لا أحصل على تعزيزات (انفعالية - مادية) تتناسب مع جهودى الوظيفية			
١٣	يطلب منى زملاء العمل القيام ببعض الأمور التى يصعب على الجمع بينها			
١٤	ليس هناك مرونة فى عدد ساعات عملى			
١٥	لا أتلقى التشجيع المستمر من المشرفين			
١٦	لا أحصل على فترات راحة كاملة			

فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

			لا تتم استشارة الهيئة الوظيفية فيما يتعلق بالتغيرات المنشودة	١٧
			لا يساعدنى الزملاء فى التغلب على مشكلات وظيفتى	١٨
			تتسم الأدوار الوظيفية المتوقع منى انجازها بالغموض	١٩
			ليس بإمكانى اقتراح بعض التغيرات فى العمل	٢٠
			لا ألقى الدعم والمساعدة الملائمة من زملاء العمل	٢١
			أهداف عملى غير واضحة وغير محددة	٢٢
			لا أعلم كيفية التعامل مع التحديات التى تطرأ فى العمل	٢٣
			زملاء العمل على استعداد للاصغاء إلى مشكلاتى الوظيفية	٢٤
			لست على دراية بكيفية انجاز مهام وظيفتى	٢٥
			لا أشعر بالاستقلالية فى التخطيط لمهام وظيفتى	٢٦
			هناك حالة من الانقسام والتنافر بين زملاء العمل	٢٧
			أجهل مدى أهمية مهام وظيفتى فى تحقيق أهداف المؤسسة ككل	٢٨
			لا يمكننى تحديد ما إن كنت أمارس مهام وظيفتى على الوجه الأمثل أم لا	٢٩
			أعرض لبعض الإساءات اللفظية والسلوكية فى العمل	٣٠
			لا تتناسب مهام وظيفتى مع قدراتى ومؤهلاتى	٣١
			أنا على دراية بكافة مسئولياتى الوظيفية	٣٢
			هناك افتقار لروح تماسك الجماعة فى العمل	٣٣
			مهام وظيفتى يشوبها التكرار والرتابة	٣٤
			تضارب المهام الملقاة على عاتقى يحول دون انجازها على وجه أمثل	٣٥
			هناك تمييز فى المعاملة من قبل المدراء	٣٦
			ليس هناك توازن بين الأعباء الوظيفية الملقاة على عاتقى والوقت المتاح لانجاوها	٣٧

د/ ناهد السيد أحمد نصر

			لا يوجد استقرار فى القوانين واللوائح المنظمة لعملى	٣٨
			تنفشى الوساطة والمحسوبة داخل بيئة العمل	٣٩
			تحول أعبائى الوظيفية دون قضاء أوقات كافية مع أسرتى	٤٠
			فرص التدريب الوظيفى لى ضئيلة	٤١
			أنافس زملائى فى العمل مما يفقدنى تعاونهم	٤٢
			تعوق أعبائى الوظيفية ممارستى لبقاء الأنشطة الحياتية الخاصة بى	٤٣
			أفتقر إلى الخصوصية فى العمل	٤٤
			ترتبط الحوافز المادية بمعايير غير موضوعية	٤٥
			لا تتيح لى وظيفتى الحالية تعلم مهارات أو معاشية خبرات جديدة	٤٦
			أفضل تجنب الصعوبات الوظيفية بدلا من مواجهتها	٤٧
			لا يتناسب راتبى مع أعباء وظيفتى	٤٨
			بزعجنى نقص بعض الاجهزة والمعدات اللازمة لاتمام العمل	٤٩

فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية  
لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

ملحق (٣)

جلسات البرنامج

الجلسة الأولى:

عنوان الجلسة: تعريف الإرشاد النفسى .

الهدف: تعريف بالعملية الإرشادية والعلاقة الإرشادية ودور المرشد والمسترشدة .

الفنيات المستخدمة : المحاضرة والمناقشة والحوار .

محتوى الجلسة: الاستقبال والتعارف وتحديد المواعيد وتوضيح خطة السير فى البرنامج الإرشادى، وإعطاء معلومات عن موضوع الجلسة ودور المرشد والمسترشدة وأهمية الإرشاد النفسى وحاجة الفرد وكل فرد إلى الإرشاد، فهو نوع من المساندة الاجتماعية للفرد وتقديم الخدمة النفسية والدعم الوجدانى وتعلم طرق فهم وتقييم الذات والمشاعر وكيفية الاستجابة للانفعالات وكيفية تحديد المشكلات وإدراك أسبابها ودور الفرد فى ظهور المشكلات، وبالتالي فإن هدف هذا البرنامج الإرشادى هو تقييم إدراك الفرد لجوانب الحياة وتقديم المساعدة فى مواجهة أحداث ومشكلات الحياة .

وفى نهاية الجلسة تم تقديم تلخيص مركز للجلسة ورد فعل المسترشدة نحو ما دار فى الجلسة ومدى رغبتها فى حضور جلسات البرنامج من ناحية، واستعراض جوانب مقياس الصلابة النفسية الخاص بها، ثم إعطاء واجب منزلى متمثل فى تحديد المواقف المرتبطة بجوانب الحياة المختلفة وانفعالاته نحوها التى تسبب له عدم الرضا بتلك الجوانب .

الجلسة الثانية:

عنوان الجلسة: التقييم الذاتى للرضا عن الصحة العامة والخدمات الصحية .

الهدف: تأكيد دور الصحة البدنية فى الإحساس بالرضا عن الحياة .

الفنيات المستخدمة: المحاضرة والمناقشة والحوار .

محتوى الجلسة: بعد استعراض الواجب المنزلى مع الحالة والتعرف على جوانب الحياة الموضوعاتية المنخفضة تم البدء بتعريف مفهوم الصحة البدنية وقواعد الصحة العامة والوقاية من الأمراض ودور سلوكيات الأفراد فى دعم الصحة البدنية ومناقشة نشاط وقت الفراغ ودوره فى الحفاظ على اللياقة البدنية وتنشيط أجهزة الجسم والصحة العامة، وتحسين الصحة

النفسية، وأهمية الخصائص الشخصية فى التنبؤ بالصحة العامة، فالعصابية مصدر لسوء الصحة، والقدرة على التحمل والتروى والمرونة تسهم فى التمتع بالصحة العامة.

وفى نهاية الجلسة تم الاستماع إلى تلخيص مركز عن أهمية ما دار فى الجلسة ثم إعطاء واجب منزلى عن تقييم الفرد للخدمات الصحية المقدمة فى سؤال عام هو: إلى أى مدى يؤثر مستوى الخدمات الصحية فى شعور الفرد بالصلابة النفسية؟ وما هو تقييمك الآن لمستوى هذه الخدمات؟

#### الجلسة الثالثة:

عنوان الجلسة: أهمية نشاط وقت الفراغ.

الهدف: إكساب الفرد المهارات الاجتماعية واستبصاراً نحو نشاط وقت الفراغ.

الفنيات المستخدمة: التدريب التوكيدى وتنمية المهارات الاجتماعية.

محتوى الجلسة: بدأت الجلسة بمناقشة الواجب المنزلى المتمثل فى تأثير مستوى الخدمات الصحية على الشعور بالصلابة النفسية، ثم الانتقال إلى التأكيد على الكفاءة وقيمة الذات، وجعل الفرد يتذكر أوقات فراغه السعيدة ودوره فيها ثم توضيح انفعالاته، واستعادة أهمية وقت الفراغ وتأثيره على الشعور بالرضا وعلى الإحساس بالانفعالات الإيجابية، وأهمية الخروج عن روتين الحياة فى مجالاتها المختلفة التعليم، الدراسة، العمل. ففیه يحدث تفرغ للتوتر وخروج عن الانفعالات السلبية، فالدعابة ومقابلة أشخاص جدد ورؤية أصدقاء قدامى وتسليية الآخرين والدخول فى مناقشات ومشاهدة المناظر الجميلة والهواء النقى والجو الهادئ والنوم العميق وقراءة القصص والتخطيط لرحلات وتعلم عمل شئ جديد والذهاب إلى مطعم تساعد جميعها فى تنمية المهارات الاجتماعية وتغير من إدراك الفرد لأهمية نشاط وقت الفراغ ...

وفى نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز عن أهمية ما دار بالجلسة ومنافعها ثم إعطاء الواجب المنزلى المتمثل فى كتابه الفرد نشاطه فى أوقات فراغه والهدف من هذه الأنشطة وتأثيرها فى حالته المزاجية ونظرتة نحو مجالات وأحداث الحياة.

#### الجلسة الرابعة:

عنوان الجلسة: العلاقات مع الأصدقاء.

الهدف: دور وأهمية الأصدقاء وتعلم قواعد الصداقة.

الفنيات المستخدمة: المناقشة، والمساندة الاجتماعية.



## فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

محتوى الجلسة: بدأت الجلسة بمناقشة الواجب المنزلى عن أهمية نشاط وقت الفراغ فى الشعور بالرضا وجودة الحياة، ثم الانتقال إلى دور وأهمية الأصدقاء فى الدعم الاجتماعى، فالمساندة الاجتماعية التى يتلقاها الفرد من أصدقاءه تعد متغيراً وسيطاً فى العلاقة بين أحداث الحياة والاكتئاب، فهى تؤدى دوراً مهماً فى تحسين الرضا عن الحياة والشعور بجودة الحياة حيث توفر المساعدة المادية والسلوكية والمشاركة بالمجهود البدنى والتقدير والرعاية والأمن والانتماء وتقديم النصيحة وإعطاء المعلومات والتغذية المرتدة والمشاركة فى التفاعلات الاجتماعية. وكذلك المساندة الوجدانية كالتعاطف والمشاركة الوجدانية وكذلك المعرفية والتقويمية مما يدعم الصحة النفسية للفرد وشعوره بجودة الحياة، وبالتالي يتضح أهمية تعلم قواعد الصداقة وإرسال إشارات غير لفظية إيجابية والمحافظة على العلاقات القائمة وتقويتها والتحدث فى موضوعات شخصية وتبادل الهدايا وتأكيد الذات وحل المشكلات ومهارات التواصل.

وفى نهاية الجلسة تم إعطاء تخيص مركز عن أهمية المساندة الاجتماعية من الأصدقاء ودورها فى الشعور بالرضا عن الحياة، ثم إعطاء الواجب المنزلى عن تقييم الفرد لعلاقاته مع أصدقاءه ودور هذه العلاقات فى شعوره بالصلابة النفسية.

### الجلسة الخامسة:

#### عنوان الجلسة: العلاقات الأسرية.

الهدف: أهمية الأسرة والتفاعل الأسرى والعلاقات داخل الأسرة.

الفنيات المستخدمة: المواجهة السلوكية الإيجابية، والمناقشة.

محتوى الجلسة: بدأت الجلسة بمناقشة الواجب المنزلى عن دور المساندة الاجتماعية للأصدقاء فى الشعور بجودة الحياة، والانتقال بعد ذلك إلى أهمية العلاقات الأسرية والتفاعل الأسرى ودور الأسرة فى توفير العون المادى الملموس والدعم الوجدانى والمشاركة فى الاهتمامات، حيث يؤثر الدعم الوجدانى فى درجة الثقة تجاه الآخرين - ودعم مجالات الإنجاز والنجاح والاقتران بالوالد والدعم الصحى. فالتوافق الأسرى يلعب دوراً مهماً فى الشعور بالرضا والصلابة النفسية

وفي نهاية الجلسة تم الاستماع إلى مشكلات أسرية من الحالات ومناقشتها وتدعيم المواجهة السلوكية القائمة على مواجهة المشكلات، ثم إعطاء تلخيص مركز عن ما دار في الجلسة وإعطاء واجب منزلي عن تقييم الحالات للعلاقات الأسرية وإلى أى درجة يشعرون بالرضا عن علاقاتهم الأسرية ودور ذلك فى الشعور بالرضا وبالصلابة النفسية.

الجلسة السادسة:

عنوان الجلسة: مستوى المعيشة •

الهدف: تقبل مستوى المعيشة الواقعى مع محاولة السعى إلى تحسين مستوى المعيشة •

الفتيات المستخدمة: الاسترخاء، والتقييم المعرفى •

محتوى الجلسة: بعد مناقشة الواجب المنزلى عن أهمية ونوعية التفاعل الأسرى والعلاقات بالأقارب، تم البدء فى محاولة جعل الفرد هادئ ومسترخى ، لا يفكر فى شئ خارج نطاق الجلسة، فقط يحاول الاسترخاء العضلى والعقلى، وبعد سؤال الحالات عن مفهوم مستوى المعيشة، وإلى أى درجة يؤثر فى رفاهية الفرد واستمتاعه بالحياة • بعد هذا التقييم المعرفى للعلاقة بين مستوى المعيشة والرضا والسعادة من جانب الفرد، تم التأكيد على أن الظروف الاقتصادية المرتفعة غير مرتبطة بالرفاهية عند المقارنة بين الدول المختلفة حيث يعتمد الشعور بالرضا عن مستوى المعيشة على المقارنات التى تعقد مع دخل الآخرين أكثر من اعتمادها على الدخل الفعلى للفرد نفسه، فيشعر الفرد بالرضا إذا كانت أموره أفضل مما كانت عليه فى الماضى، وليس معنى ذلك أن توفر الأشياء (المنزل - الأثاث - السيارة - الطعام والشراب لا تؤثر على السعادة • فمن السعادة والشعور بالرضا توفر المنزل اللائق وإمكانية قضاء الإجازات وامتلاك السيارة ولكن فى نفس الوقت ليس كل الأفراد فى كل الدول يمتلكون هذا وكذلك فى مجتمعنا نحن • وعلى هذا لا يكون ذلك مدعاة لانخفاض السعادة فالعلاقات الاجتماعية والعمل والنجاح فى الحياة لا يعتمد على ارتفاع مستوى المعيشة وهذه تساعد على الشعور بالرضا وبالصلابة النفسية.

## فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

وفى نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز عن ما دار فى الجلسة، وأهمية التقييم المعرفى، ثم إعطاء الواجب المنزلى عن تقييم الفرد لمستوى المعيشة الخاص به وأهميته فى الشعور بالرضا والصلابة النفسية  
الجلسة السابعة:

عنوان الجلسة: العمل والدراسة.

الهدف: أهمية العمل وتحصيل المعرفة فى الحياة.

الفنيات المستخدمة: إدارة الضغوط، وتحسين الاستبصار، والإرشاد الموجه.

محتوى الجلسة: تم مناقشة الواجب المنزلى عن الأهمية النسبية لمستوى المعيشة فى الشعور بالصلابة النفسية، ثم بعد ذلك البدء فى تحقيق الهدف من الجلسة عن أهمية العمل وتحصيل المعرفة ودورها فى الشعور بالصلابة النفسية، فالشعور بالرضا يتأثر بالأعمال المرضية ذاتياً فالعمل فى حد ذاته هو الذى يزودنا بالرضا الذاتى والشعور بالامتنان وبالتالي فإنه ذو قيمة ويتطلب استخدام المهارات وتحصيل المعرفة العقلية أو الفنية. وبالتالي يجلب الكثير من المرح مع زملاء العمل وإعطاء المكانة وتوفير العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة. وكثيراً ما يتطلب من الفرد إدارة ضغوط الحصول على عمل مناسب وبعد ذلك إدارة ضغوط العمل نفسه سواء الرضا الداخلى عن العمل فيما يتعلق بطبيعة العمل وتأثيره ونوعيته، أو الأجر أو علاقات داخل العمل وفرص الترقى. وبالتالي أهمية زيادة التنوع فى العمل الذى يوديه الفرد والتدريب المستمر والدراسة والإطلاع على المعرفة والالتزام بالعمل، وأهمية إدارة الوقت وتنظيمه.

وفى نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز للفرد عن ما دار فى الجلسة ثم إعطاء الواجب المنزلى عن أهمية العلاقة بين الدراسة والعمل ودور العمل والنجاح فى الشعور بالرضا وجودة الحياة.

الجلسة الثامنة:

عنوان الجلسة: الحقوق الاجتماعية والتطوع فى مساعدة الآخرين.

الهدف: أهمية الانخراط فى الأعمال الخيرية فى الشعور بجودة الحياة.

الفنيات المستخدمة: المناقشة والحوار، والتقييم المعرفى.

محتوى الجلسة: بعد مناقشة الواجب المنزلى عن العمل والدراسة فى الشعور بالصلاية النفسية، تم الانتقال إلى مدى تقييم الفرد لحقوقه الاجتماعية من حيث الخدمات الأمنية والصحية والتعليمية وأماكن قضاء وقت الفراغ، وكذلك تصوره للأعمال التطوعية الخيرية والاشتراك فى نوادى اجتماعية. وبعد هذا التقييم تم تحديد الطموحات وتنمية التفكير الإيجابى المتفائل وزيادة التوجه للحاضر والتحكم فى الأحداث وأهمية أن تكون الانجازات مرتبطة بالطموحات وأن مساعدة الآخرين تؤدي إلى مزيد من التقدير الإيجابى للآخرين واحترام الذات، وبالتالي فإن التطوع فى مساعدة الآخرين وفى الأعمال الخيرية لا يعود بالنفع فقط على الآخرين وإنما بشكل أكيد على الفرد نفسه، فيزيد من شعوره بدوره ويزداد تفاعله وإحساسه بالصلاية النفسية، ويؤدى الشعور بالصلاية النفسية إلى محاولة جعل الآخرين يشعرون بسعادة أى إلى مزيد من سلوك التطوع فى الأعمال الخيرية والحصول على الحقوق الاجتماعية.

وفى نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز عن ما دار فى الجلسة ثم إعطاء الواجب المنزلى عن الأعمال التطوعية التى يمكن للفرد الانخراط فيها ودورها فى تحسين الشعور بالصلاية النفسية.

الجلسة التاسعة:

عنوان الجلسة: فلسفة الحياة.

الهدف: أهمية القيم والتوقعات والأهداف فى حياة الفرد.

الغنيات المستخدمة: تنمية الكفاءة الذاتية والتدريب التوكيدى، وإعادة البناء المعرفى.

محتوى الجلسة: بدأت الجلسة بمناقشة أهمية التطوع فى الأعمال الخيرية والمجتمعية، ثم مناقشة أهمية امتلاك الفرد لفلسفة فى الحياة تتمثل فى امتلاكه قيما وأهدافاً فى الحياة، وليس فقط مجرد امتلاك لهذه القيم ولكن أن يكون سلوكه فى ضوء قيمة وأهدافه وتوقعاته - لا لأهداف وتوقعات وقيم الآخرين فيجب أن يكون سلوكه موجهاً فى ضوء قيمة وأهدافه، وهذا يساعد على تنمية الإحساس بالكفاءة الذاتية وتقدير الذات طالماً أن أهدافه ومعاييرته تتماشى مع الممكن وهذا يجعلنا نقوم بإعادة التقييم المعرفى لأهدافنا وتوقعاتنا، ونسعى إلى تحقيق ما يمكن تحقيقه من خلال الآخرين سواء من خلال علاقات العمل، أو الزواج أو تنشئة الأطفال، أو مع الأصدقاء والأقارب والجيران فتتدعم الثقة بالذات ويتحقق الفرد من مدى ملائمة أهدافه

## فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

وتوقعاته. وبالتالى تقييمها وهكذا يصبح للفرد خصائص شخصية تميزه عن الآخرين فيشعر بتقدير ذاته ويتدعم رضاه عن ذاته، وبالتالى يشعر بالصلابة النفسية.

وفى نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز عن ما دار فى الجلسة ثم إعطاء الواجب المنزلى عن أهمية أن يكون للفرد فلسفة فى حياته، وإلى أى مدى يتأثر رضاه عن الحياة بهذه الفلسفة الخاصة.

الجلسة العاشرة:

عنوان الجلسة: الرضا العام بالحياة.

الهدف: تنمية الشعور بالرضا العام عن مجالات الحياة.

الفيئات المستخدمة: المساندة الاجتماعية ، واستراتيجيات المواجهة، وتنمية مهارات التواصل الاجتماعى.

محتوى الجلسة: بعد مناقشة الواجب المنزلى عن دور فلسفة الحياة الخاصة بالفرد فى الشعور بجودة الحياة، تم الانتقال إلى توضيح أهمية المساندة الاجتماعية من جانب الأصدقاء والعلاقات الأسرية والأقارب والجيران والعمل وأهمية مهارات التواصل الاجتماعى وكذلك الشعور بالصحة العامة والصحة النفسية ونشاط وقت الفراغ ودور الفرد فى استخدام استراتيجيات مواجهة إيجابية لإشباع وتحقيق الحاجات وخبرة الأحداث السارة فى الشعور بالرضا عن الحياة وبالصلابة النفسية وهكذا.

وفى نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز عن أهمية جوانب الحياة الموضوعاتية فى الشعور بالصلابة النفسية بالإضافة إلى مدى إدراك الفرد وتقييمه لهذه الجوانب فى شعوره بالصلابة النفسية، وبعد ذلك طلب من الفرد فى الواجب المنزلى تقييم الجوانب المهمة التى تزيد من شعوره بالصلابة النفسية وتلك التى تقلل من شعوره بالصلابة النفسية.

الجلسة الحادية عشر:

عنوان الجلسة: الصحة النفسية.

الهدف : أهمية الصحة النفسية فى الشعور بالصلابة النفسية.

الفيئات المستخدمة: الاسترخاء ، والتدريب التوكيدى.

محتوى الجلسة: بعد مناقشة الواجب المنزلى عن جوانب الحياة الموضوعاتية وتقييم الفرد لها وشعوره بالصلابة النفسية فى ضوء هذه الجوانب وإدراكه لها، تم البدء فى التعريف بالصحة النفسية ومعاييرها وخصائص الشخصية السوية ودور الانفعالات والدوافع النفسية فى الصحة النفسية للفرد، وتأثير الصحة النفسية للفرد على إدراكه وتفكيره وتقييمه لجوانب ومجالات حياته المختلفة، وكيف أن انفعالاته تؤثر فى إدراكه الذى قد يتغير من وقت لآخر حسب انفعالاته. وفى حالات الغضب يدرك الفرد مجالات بعينها على أنها الأسوأ. وفى حالات الاسترخاء يدرك الفرد نفس المجالات بشكل أفضل وهكذا فإن التحكم فى الانفعالات والوعى بها يساعد الفرد على إدارتها والتواصل مع الآخرين بشكل يجعله يشعر بالسعادة والرضا والثقة بالنفس والتقدير الإيجابى من الآخرين، وبالتالي أهمية تمتع الفرد بقدر من الصحة النفسية والالتزان الانفعالى. فالصحة النفسية شرط ضرورى بل وأساسى لأى عمل أو إنجاز تعليمى أو مهنى.

وفى نهاية الجلسة تم إعطاء تلخيص مركز عن أهمية الصحة النفسية للفرد فى الشعور بجودة الحياة، وإعطاء الواجب المنزلى عن: إلى أى حد يشعر الفرد بصحة نفسية والمقارنة لتقييمه لجوانب الحياة فى حالات الاسترخاء وفى حالات الغضب.

الجلسة الثانية عشر والأخيرة:

عنوان الجلسة: مواجهة مشكلات الحياة.

الهدف: تبنى وتطوير وابتكار استراتيجيات لمواجهة مشكلات الحياة.

الفيئات المستخدمة: المناقشة والحوار.

محتوى الجلسة: بدأت الجلسة بمناقشة الواجب المنزلى عن إحساس الفرد بأهمية الصحة النفسية فى الشعور بجودة الحياة، ثم الانتقال إلى توضيح أن مشكلات الحياة لا تنتهى ، كذلك فإنه ليس من الممكن من الناحية العملية استمرار جلسات الإرشاد ولكن على الفرد أن يبتكر أساليب لمواجهة مشكلات الحياة، وأن يخضع إدراكه للتقييم، وأن يحصل على قسط من الاسترخاء، والتفكير الواقعى، وتذكر الخبرات السارة، وأهمية نشاط وقت الفراغ، وأهمية المساندة الاجتماعية، والمواجهة السلوكية للشعور بالصلابة النفسية

فعالية برنامج إرشادى إنتقانى لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية  
لدى معلمات التعليم الثانوى الأزهرى

---

وفى نهاية الجلسة تم تقييم الأفراد على مقياس الصلابة النفسية ومقياس الضغوط المهنية وتوجيه الشكر لهن على اشتراكهن الجاد فى البرنامج ثم بعد ذلك بشهرين (فترة المتابعة) ثم تطبيق المقياسين المذكورين .