مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية

ISSN *2352-9849 EISSN 2602-6929

تاريخ الإرسال: 2019/03/22 تاريخ القبول:2019/11/09

فاعلية برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة لدى المعلمين وأثره في تطوير أدائهم المعرفي. _ دراسة شبه تجريبية على معلمي المرحلة الابتدائية بمستغانم_

قدي سومية.

جامعة مصطفى اسطمبولي _ معسكر

الملخص:

تهدف هذه الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة لدى المعلمين وأثره في تطوير أدائهم المعرفي _ دراسة شبه تجريبية على معلمي المرحلة الابتدائية بمستغانم_للسنة الدراسية 2015 – 2016، وتمثلت الأداة الرئيسية للدراسة في البرنامج الإرشادي من تصميم الباحثة، ومقياس جودة الحياة من إعداد أبو يونس، وتكونت عينة الدراسة من (34)معلما، موزعين على مجموعتين، إحداهما تجريبية مكونة من (17) معلما والتي تلقى أفرادها تدريبا على البرنامج الإرشادي، وأخرى ضابطة مكونة أيضا من (17) معلما لم يتلق أفرادها تدريبا على البرنامج، وتم إخضاع أفراد المجموعتين لتطبيق قبلي لمقياس جودة الحياة وآخر بعدي، للكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي، ومدى تأثيره على الأداء المعرفي للمعلمين، ولقد توصلت الدراسة للنتائج التالية:

1_ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ولصالح المجموعة التجريبية.

2_ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ولصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة البرنامج الإرشادي_ الأداء المعرفي.

Abstract

The objective of this study is to determine the effectiveness of a training program in improving the quality of life of teachers and its impact on the development of their cognitive performance. A semi-empirical study on the teachers of the primary stage in the university year 2015-2016. The main tool of the study was the researcher's design program, The sample consisted of (34) teachers, divided into two groups, one of which consisted of (17) teachers, who received training on the extension program, and another officer, also composed of (17) teachers who did not receive training on the program. The two groups to apply s Me to measure the quality of life and another after me, to reveal the effectiveness of the counseling program, and its impact on the cognitive performance of teachers, the study has reached the following results:

1_ There are statistically significant differences between the mean scores of the control group and the average scores of the experimental group on the quality of life index of the primary school teachers after applying the pilot program and for the benefit of the experimental group.

2_ There are statistically significant differences between the mean scores of the pre-measurement and the post-measurement averages of the experimental group on the quality of life index of primary school teachers and for the post-measurement.

Keywords: Quality of Life, Guidance Program, Knowledge Performance.

_مقدمة:

اهتمت بحوث علم النفس في الآونة الأخيرة بدراسة علم النفس الإيجابي الذي يركز على تنمية الجوانب الإيجابية ونقاط القوة لدى الفرد بدلا من التركيز على الجوانب السلبية ونقاط الضعف، ومن هنا يشير Seligman (2000) إلى أن علم النفس الإيجابي يهتم بالحياة الهادفة ذات المعنى، وبكيفية بناء حياة ذات طبيعة إيجابية للفرد، ولذلك يركز على الدور المهم الذي يمكن أن تؤديه بعض المتغيرات الإيجابية من قبيل جودة الحياة والرضا عنها، وغيرها من المتغيرات التي

يمكن أن يكون لها دور مهم في تفعيل نقاط القوة لدى الفرد بدلا من الاقتصار على دراسة العوامل السلبية لدى الفرد، وعلى المستوى الفردي يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد كالسعادة وفهم المشاعر الإيجابية(جميل وعبد الوهاب، 2012: 69).

يعد موضوع جودة الحياة والتوجه نحوها والأمل وغيرها من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي، وترجع أهمية هذا الموضوع إلى الوقت الراهن بحكم طبيعة الحياة وتكيفه الشخصي والاجتماعي واستثمار النواحي الإيجابية، غير أن هناك عدة مصادر تؤثر في جودة الحياة منها مجال العمل، خاصة مجال التعليم الذي يعتبر جزء جوهري في حياة المعلم يؤدي إلى إشباع حاجاته ورغباته ويربطه بالمجتمع، حيث تعتبر ظروف العمل بمثابة الأساس الأول في تحديد مستوى المعيشة، ويتوقف ذلك أن تكيف المعلم مع مهنته يساعده على التطور، وأن يصبح أكثر تكيفا في جميع مظاهر حياته الاجتماعية والنفسية والأسرية والاقتصادية في ظل الاهتمام به وبسلوكه وتفاعله في بيئته الحياتية والمهنية، حيث أن للوظيفة أهمية قاطعة في السعادة النفسية للمعلم وما تجلاه عن شعوره بالرضا عن الحياة، إلا أنه في الآونة الأخيرة لاحظنا بعض المعلمين غير راضين عن مهنتهم وعن حياتهم، مما أدى بهم إلى نقص دافعيتهم للعمل وعدم رغبتهم في تطوير معارفهم، وهذا يؤثر سلبا على التحصيل العلمي للمتعلمين، وهذه نتيجة لنقص الخدمات الإرشادية المقدمة لهم، حيث لهذه البرامج الإرشادية دور كبير في تعلم المهارات الحياتية، لذا تهدف هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

1_ إشكالية الدراسة:

تعتبر دراسة جودة الحياة من الدراسات الحديثة نسبيا في مجال علم النفس والتربية، كما أن الاهتمام المتزايد بجودة الحياة، والرغبة في تقليل الآثار السلبية للمرض والإعاقة، عكست أقصى تطلعات العاملين في هذه المجالات، كما أن جودة الحياة وتغلب الفرد على العقبات التي تواجهه يكون صعب من دون تقديم خدمات مساندة ودعم إيجابي والبحث عن المعنى وتحقيقه، حيث يؤكد فرانكل Frankl (1990) أن معنى الحياة هو الشيء الأساسي الذي يساعد الفرد على البقاء حتى في أسوء الظروف، كما يساعده على تجاوز ذاته والتوجه بإيجابية في الحياة والتوجه نحو المستقبل بتفاؤل من خلال اكتشافه للجوانب الإيجابية والقدرات والإمكانيات التي بداخله بدلا من تركيزه على الجوانب السلبية في شخصيته، ويعرف خبراء الصحة العالمية جودة الحياة WHOQOL(1995)

Group بأنها: إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق الثقافة، والنسق القيمي الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بالأهداف والتوقعات ومستوى الاهتمامات (الشعراوي، بدون تاريخ: 6).

وترى فوقية أحمد السيد ومحمد حسين سعيد (2006) إن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته، وشعوره بالسعادة، وصولا إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم المساندة في المجتمع (جميل وعبد الوهاب، 2012: 72_73).

أما منسي وكاظم (2006) فيعرفنها هي شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال إثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (مسعودي، 2015: 205). إلا أن هناك عوامل تؤثر على جودة الحياة من بينها ظروف العمل وخاصة مهنة التدريس، حيث تعد من المهن الصعبة للغاية والتي يجب أن يتمتع أصحابها بمميزات شخصية ونفسية تؤهلهم للقيام بالدور المنوط لهم على أكمل وجه، ويكون باستطاعتهم توفير الظروف العلمية والتربوية والسلوكية التي تكفل تحقيقا أمثل للأهداف العلمية والتدريسية، لكن تظهر معوقات مختلفة تحول دون قيام المعلم بواجبه منها تغيير نظرة المجتمع له، ومشاكل مع طلابه وادارته مما أثر سلبا على مردوده العلمي والمعرفي، وجعل العديد من الأفراد يعزفون عن مهنة التدريس (شيخي، 2014: 3).

ولهذا تعتبر عملية تحسين جودة حياة المعلم من الإشكاليات التي شغلت ومازالت تشغل بال الباحثين في مجال علم نفس بصورة مستمرة، ومن بين الدراسات التي اهتمت بدراسة جودة الحياة لدى المعلم نذكر: دراسة عباس وزميلي (2006)، ودراسة جمعة والعاني (2006)، ودراسة بخش (2006)، ودراسة مجدي (2006)، ودراسة بشرى (2008)، خاصة فيما يخص كيفية ضمان حياة كريمة للمعلم ومستويات عالية ومتقدمة من التعليم وبالتالي تطوير أدائه المعرفي والعلمي، حيث بلغت هذه الظاهرة حدا يستوجب التفكير الجدي والتدخل السريع والفعال بشتى الوسائل والطرق البيداغوجية بغرض تقديم حلول ملائمة للحد من تأثيرها السيئ على المردود النوعي والكمي لنظامنا التربوي، من خلال التشخيص الدقيق والشامل للظاهرة،وهذا ما يؤكد ضرورة بناء برامج إرشادية لمساعدة المعلمين على تجاوز الصعوبات التي يعانون منها واكتسابهم الكفاءات اللازمة التي تجعلهم قادرين على التكيف بصورة إيجابية مع مهنتهم، حيث أن المعلم بحاجة دائما إلى توجيه وإرشاد لتحقيق التوازن النفسي.ومن خلال ما سبق نطرح السؤال التالي:

_هل للبرنامج الإرشادي فاعلية في تحسين جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟، وما أثره في تحسين الأداء المعرفي لديهم؟.

والذي يندرج تحته التساؤلين التاليين:

1_1_هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائيةبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟.

1_2_هل توجد فروق بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟.

2_ فرضيات الدراسة:تم الإجابة على التساؤلات الدراسة بالفرضيات التالية:

2_1_توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ولصالح المجموعة التجريبية.

2_2_توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

3_أهمية الدراسة:

_تكمن أهمية الدراسة في الاهتمام بمفهوم جودة الحياة لدى المعلمين، الذي يدخل ضمن التفكير الايجابي مقارنة بالدراسات التي تناولت التفكير السلبي.

_ نقص التكفل النفسي في البيئة المحلية بالمعلمين الذين يعانون من مشاكل تربوية واجتماعية وصحية واقتصادية.

_تحسين العملية التعليمية وذلك بتوعية الأساتذة بضرورة تطوير أدائهم المعرفي.

4_ أهداف الدراسة:

_الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وزيادة التوعية بأهمية التكفل النفسي بفئة المعلمين، وبالتالي توجيه اهتماما لأخصائيين النفسانيين ورجال التربية إلى ضرورة استخدام الطريقة المثلى مع المعلمين لتحسين مستواهم المعرفي والعلمي.

_التعرف على الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

_التعرف على الفروق بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

5_ حدود الدراسة:

5_1_ الحدود الزمنية: طبقت الدراسة خلال الفصل الثاني من السنة الدراسية[2015_2016].

5_2_ الحدود المكانية: أجريت الدراسة بمدرستي أولاد حمو الجديدة وقديمة بمقاطعة خير الدين "03" التابعة لولاية مستغانم.

5_3_ الحدود البشرية: اشتملت عينة الدراسة على(34) معلما من معلمي المرحلة الابتدائية.

6_ التعاريف الاجرائية:

6_1_ الفاعلية: ويقصد بها مقدار التحسن الذي يحدثه البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى معلمي المدارس الابتدائية وتقاس هذه الفاعلية من خلال القياس البعدي لمقياس جودة الحياة.

6_2_ البرنامج الإرشادي:هو عبارة عن خطة علمية منظمة تتضمن مجموعة من الفنيات والوسائل مستمدة من نظريات الإرشاد النفسي المعرفية والسلوكية مصمم من طرف الباحثة، والذي تضمن (12) جلسة تم تطبيقها بشكل جماعي على عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بهدف تحسين جودة الحياة لديهم.

6_3_ جودة الحياة: وتتمثل في إحساس وشعور المعلم بالسعادة، والرضا، والرفاهية التي تظهر في التعليم، والصحة النفسية،وفي شغل الوقت وإدارته، ومدى الاستمتاع بالحياة، وتتمثل في الدرجة التي يتحصل عليها المعلم في مقياس جودة الحياة المطبق في الدراستنا.

6_4_معلم المرحلة الابتدائية: هو المعلم الذي يدرس في المدرسة الابتدائية من السنة التحضيرية إلى السنة الخامسة ابتدائي للسنة الدراسية "2015_2016".

6_5_ الأداء المعرفي: هو القدرة المعرفية التي تمكن المعلم من أداء المهام الخاصة بالتعليم، وتشتق هذه القدرة من المعلومات التي يكتسبها المعلم من خلال القراءة، والخبرة، والتي تساهم في تطوير أدائه المعرفي.

7_الدراسة الميدانية:

أولا_ الدراسة الاستطلاعية:

_ أدوات الدراسة: اعتمدنا في دراستنا على أداتين، وهي كالتالي:

_1_ مقياس جودة الحياة وخصائصه السيكومترية:

هو مقياس مصمم من طرف أبو يونس (2013)، يتكون من (40) بندا موزع على (4) أبعاد وهي: البعد الأول: الأهداف ويضم (10) بنود، البعد الثاني: التوقعات ويضم (13) بندا،البعد الثالث: الاهتمامات ويضم (08) بنود، والبعد الرابع: المعايير ويضم (09) بنود، يقرأ كل معلم المقياس ويختار إجابة واحدة من بين خمسة بدائل وهي:عالية جدا، عالية، متوسطة، منخفضة، ومنخفضة جدا وتصحح على التوالي"5_4_3_2_1".

تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالنسبة للصدق عن طريق صدق المقارنة الطرفية، حيث وجدناه يفرق بين ذوي الأداء المنخفض وذوي الأداء المرتفع، كما تم حساب صدقه كذلك عن طريق الاتساق الداخلي بين كل بند وبعد حيث وجدت معاملات الارتباط محصورة بين(0.422) و(0.755) وهي كلها دالة عند مستوى الدلالة (0.01)،وبين كل بند والمقياس ككل ووجدت معاملات الارتباط محصورة بين (0.525) و(0.821)، أما بالنسبة للثبات فتم حسابه عن طريق معادلة ألفا لكرومباخ ووجد معامل الثبات يساوي (0.937)، وعن طريق التجزئة النصفية حيث وجد معامل الثبات يساوي (0.662)، أما بالنسبة لطريقة اعادة الاختبار فوجد معامل الثبات يساوي (0.714)، وهذه النتائج تدل على أن المقياس صالح للتطبيق في الدراسة.

_2_البرنامج الإرشادي:

هو برنامج إرشادي مصمم من طرف الباحثة على أسس علمية لتقديم خدمات إرشادية، يحتوي على مجموعة من الفنيات مستمدة من النظرية المعرفية والسلوكية، والذي يتم تطبيقه في شكل جلسات إرشادية جماعية بهدف تحسين جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

احتوى البرنامج الإرشادي على (12) جلسة بمعدل جلسة أو جلستين فيا لأسبوع بقاعة خاصة مهيئة، حيث تدوم كل جلسة (90) دقيقة.

عرض البرنامج الإرشادي (بالتفصيل) في صورته الأولية على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والذي بلغ عددهم (09) من بينهم: الأساتذة الجامعيين والمتخصصين في علم النفس

والإرشاد، وكذا المستشارين التربويين ذوي الخبرة في الميدان، للتأكد من مدى ملائمته لأهداف، وفيما يلي عرض أهم الملاحظات والمقترحات التي سجلت من قبلهم:

1_ إعادة تعديل الصياغة اللغوية لبعض الأهداف والمحتوى.

2_الاعتماد على الوسائل المتنوعة أثناء الجلسات مثل: التعزيز المعنوي.

3_ إضافة بعض المطويات (مطوية تحقيق مشروع شخصي مستقبلي).

_ أهداف البرنامج الإرشادي:

يتمثل الهدف الرئيسي للبرنامج الإرشادي في مساعدة المعلمين في تحسين جودتهم للحياة ووقايتهم من الفشلفي الحياة، ويتحقق هذا الهدف من خلال الأهداف التالية:

_ تبصير المعلمين بأهمية تحسين أدائهم المعرفي،وتدريبهم على الحوار الذاتي الإيجابي.

_ إكساب المعلمين بعض المهارات التي تساعدهم في فهم مشاكلهم ومواجهتها.

_ توضيح لهم أهمية تطوير معارفهم، وتغيير أفكارهم السلبية بأفكار إيجابية.

_ تنمية الثقة بالنفس لديهم وتعزيز الفعالية الذاتية. والجدول التالي يبين البرنامج الارشادي.

_ الجدول رقم (01): يوضح ملخص جلسة(التعارف_ جودة الحياة_ الدافعية للعمل_ قيمة العمل).

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات	
الأولى	**التعارف وبناء العلاقة الإرشادية**	_التعارف بين الباحثة وأعضاء المجموعة والأعضاء فيما بينهم. _العمل على بناء علاقة إرشادية إيجابية. _توضيح مفهوم البرنامج الإرشادي وأهدافه. _تحفيز أعضاء المجموعة على الالتزام بالحضور والمشاركة الفعالة أثناء الجلسات الإرشادية. _الاتفاق على مواعيد الجلسات الإرشادية.	_المحاضرة والمناقشة الجماعية. _التعزيز المعنوي.	

الثانية	**جودة الحياة**	_توضيح مفهوم جودة الحياة ومؤشراتها. _مناقشة أعضاء المجموعة حول معوقات جودة الحياة. _تبصيرهم بأهمية جودة الحياة.	_المحاضرة. والمناقشة الجماعية_ التنفيس. الانفعالي _الاستبصار النمذجة _التعزيز المعنوي _التغذية الراجعة.
الثالثة	**الدافعية للعمل**	_توضيح ماهية الدافعية للعمل. _المناقشة مع أعضاء المجموعة أسباب تدني دافعيتهم للعمل. _تحفيزهم على العمل بتغيير أفكارهم السلبية بأفكار ايجابية. _تحفيز الدافع الذاتي لدى أعضاء المجموعة.	_المحاضرة والمناقشة الجماعية_ التنفيس الانفعالي _النمذجة _التعزيز المعنوي_ التغذية الراجعة.
الرابعة	**قيمة العمل**	_توضيح أهمية العمل في الحياة. _ إتاحة الفرصة لأعضاء المجموعة بالتعبير عن آرائهم وانشغالاتهم حول موضوع العمل. _ تغيير الأفكار السلبية نحو العمل بأفكار إيجابية. _التوعية بأهمية المواد التي يدرسونها في حياتهم الشخصية.	_المحاضرة والمناقشة الجماعية_ التنفيس الانفعالي_ النمذجة _التعزيز المعنوي. _التغذية الراجعة.

_ الجدول رقم (02): يوضح ملخص جلسة(الثقة بالنفس_تنمية الفعالية الذاتية_ مهارة الوقت _ادارة الانفعالات).

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات	
الخامسة	تعزيز الثقة بالنفس	_توضيح مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها. _مناقشة أسباب نقص الثقة. _التدريب على تقنيات تعزيز الثقة بالنفس.	_المحاضرة والمناقشة الجماعية_ التنفيس الانفعالي_النمذجة. _التعزيز المعنوي._التغذية الراجعة.	
السادسة	تنمية الفعالية الذاتية	_ توضيح مفهوم الفاعلية الذاتية. _ تكوين التصور الإيجابي للذات. _ تعديل الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية.	_ المحاضرة والمناقشة الجماعية. _التغذية الراجعة. النمذجة.	
السابعة	التدريب على مهارة تنظيم الوقت.	_توضيح مفهوم تنظيم الوقت وأهميته. _مناقشة معيقات تنظيم الوقت. _تصحيح العادات السيئة في استخدام الوقت. _التدريب على مهارة تنظيم الوقت.	_المحاضرة والمناقشة الجماعية_التعزيز المعنوي_ التغذية الراجعة_ الواجب المنزلي.	
الثامنة	التدريب على مهارة إدارة الانفعالات	_توضيح أهمية إدارة الانفعالات. _مناقشة معيقات إدارة الانفعالات _اكتساب مهارة إدارة الانفعالات.	_المحاضرة والمناقشة الجماعية_التعزيز المعنوي_ التغذية الراجعة.	

_ الجدول رقم (03): يوضح ملخص جلسة (مهارة القراءة_ تقدير الذات_ المشروع المستقبلي_الجلسة الختامية).

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات	الوسائل
التاسعة	مهارة القراءة الفعالة.	_توضيح ماهية القراءة الفعالة وأهميتها. _مناقشة معيقات القراءة. _التدريب على مهارة القراءة الفعالة.	_المحاضرة والمناقشة الجماعية_التعزيز المعنوي_ التغذية الراجعة.	_جهاز الكمبيوتر وجهاز العرض. _السبورة _مطوية مهارة القراءة الفعالة.
العاشرة	تقدير الذات	_توضيح مفهوم تقدير الذات وأهميته. _مناقشة معيقات تدني تقدير الذات. _اكتساب مهارة تنمية تقدير الذات.	_المحاضرة والمناقشة الجماعي. _التعزيز المعنوي. _التغذية الراجعة.	_ السبورة. _مطوية تقدير الذات.
الحادية عشر	التخطيط لمشروع شخصي مستقبلي.	_إبراز أهمية وضع أهداف مستقبلية. _توضيح كيفية التخطيط للمستقبل وتحقيق الطموحات.	_المحاضرة والمناقشة الجماعية_التعزيز المعنوي_ التغذية الراجعة.	_جهاز الكمبيوتر وجهاز العرض. _مطوية تخطيط مشروع مستقبلي.
الثانيةعشر	الجلسة الختامية	_معرفة مدى استفادة أعضاء المجموعة من جلسات البرنامج. _الحث على المحافظة على المهارات والتدريبات التي تم عرضها في البرنامج. _ تقديم الشكر لأعضاء المجموعة.	_المحاضرة والمناقشة الجماعية_التعزيز المعنوي والمادي_ التغذية الراجعة.	_استمارة تقييم البرنامج الإرشادي. _شهادات تكريمية.

ثانيا_ الدراسة الأساسية:

1_ منهج الدراسة:

استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الشبه التجريبي كونه يتماشى مع طبيعة الموضوع، ذو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية بتطبيقين قبلي وبعدي لمقياس الدراسة،فالمجموعة التجريبية تخضع للتدريب على البرنامج الإرشادي، وأخرى ضابطة لا تتلق أي تدريب.

2_ مكان ومدة الدراسة الأساسية:

تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني من السنة الدراسية "2016/2015"من 24 جانفي إلى غاية 20 مارس 2016 بمدرسة أولاد حمو الجديدة، والقديمة.

3_ عينة الدراسة الأساسية:

تمثلت عينة الدراسة الأساسية في (34) معلما، تم اختيارهم بطريقة مقصودة، والمتحصلين على درجات متدنية في القياس القبلي على مقياس جودة الحياة، وقسمت العينة وفق التعيين العشوائي بعد ضبط التجانس بين المجموعتين من حيث، السن، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي إلى مجموعة ضابطة وعدد أفرادها (17) معلما لم تلق التدريب على البرنامج، ومجموعة تجريبية وعدد أفرادها (17) معلما تلقت التدريب على البرنامج.

4_ أدوات الدراسة:

لقد استخدمنا مجموعة من الأدوات التي تم شرحها سابقا في الدراسة الاستطلاعية وهي:

_ مقياس جودة الحياة لأبو يونس.

_ البرنامج الإرشادي من اعداد الباحثة.

5_ الأساليب الاحصائية المستعملة في الدراسة:

استخدمنا برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS20، لمعالجة فرضيات الدراسةومن الأساليب الاحصائية المستخدمة نذكر ما يلي:_ النسب المئوية (%)_ اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

6_ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الدراسة:

6_1_ 1_عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ولصالح المجموعة التجريبية.

_الجدول رقم (04): يبين نتائج الفرضية الأولى المعالجة باختبار (ت).

المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف	قيمة t	قيمة sig
الضابطة	17	51,11	24,03	12,16	0,000
التجريبية	17	140,29	18,33		

المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف	قيمة t	قيمة sig
القبلي	17	61,76	22,64	9,016	0,000
البعدي	17	119,80	20,23		

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة (sig) والتي تساوي (0.000)، أصغر من مستوى الدلالة (0.01)، وعليه نقبل فرض البحث، ونرفض الفرض الصفري. كما نلاحظ بأن متوسط درجات جودة الحياة عند المجموعة الضابطة الذي بلغ (61,76)، أصغر من متوسط درجات المجموعة التجريبية والذي بلغ (119,80)؛ أي أن الفرق لصالح المجموعة التجريبية.

6_1_2_ عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

_الجدول رقم (05): يبين نتائج الفرضية الثانية المعالجة باختبار (ت).

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن القيمة (sig) والتي تساوي (0.000)، أصغر من مستوى الدلالة (0.01)، وعليه نقبل فرض البحث ونرفض الفرض الصفري. كما نلاحظ بأن متوسط درجات القياس القبلي الذي بلغ (51,11)، أصغر من متوسط درجات القياس البعدي والذي بلغ (140,29)؛ أي أن الفرق لصالح القياس البعدي.

6_2_ مناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

من خلال النتائج المتحصل عليها تؤكد لنا فاعلية برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة لدى أعضاء المجموعة التجريبية، وتغير اتجاهاتهم السلبية نحو العمل وجعلها أكثر إيجابية، حيث استفاد المعلمون من الجلسات الإرشادية، في حين أن أعضاء المجموعة الضابطة لم تتحسن جودتهم للحياة ولم يحدث أي تغيير لعدم استفادتهم من جلسات البرنامج.وهذا ما أثبتته الدراسات المتخصصة في برامج الإرشاد الجماعي منها: دراسة الأمين (2002)،ودراسة يوسف (2005)، ودراسة أبو زيد (2007)، ودراسة عبد المتعال (2009)، عن فاعلية برامج الإرشاد الجماعي في علاج مشكلات جودة الحياة.

كما عبر أعضاء المجموعة التجريبية بزيادة ثقتهم بنفسهم نتيجة إحساسهم بأنهم أصبحوا محور العملية التعليمية والتي خلقت في أنفسهم الرغبة في زيادة معارفهم، وشعورهم بالمتعة والسعادة، إذ لوحظ عليهم الجد والمثابرة، حيث ساهمت جلسات البرنامج الإرشادي في تبصير المعلمين لأهمية التعليم والعمل ومدى ارتباطه بالحياة العملية لتحفيزهم وزيادة دافعيتهم. وهذا ما أشار إليه الجابري (1995)،والخطيب (1993) في أن عامل التشويق من أهم عوامل نجاح العملية التعليمية(الجراح وآخرون، 2014: 271).

وتفسر الباحثة النتيجة المتوصل إليها في الدراسة إلى ما حققته جلسات البرنامج الإرشادي في تغيير أفكار أعضاء المجموعة التجريبية السلبية نحو العمل بأفكار إيجابية حيث جعلتهم أكثر جدية وإصرارا على المثابرة والنجاح وتجاوز الإحباط والخوف من الفشل وتعزيز الذات.

كما أن إحضار أساتذة وزملاء أعضاء المجموعة التجريبية ضمن جلسات البرنامج الإرشادي، ساهمت في توطيد العلاقات وتغيير إدراكاتهم السلبية نحوهم، وتحفيزهم على العمل والاهتمام بتطوير معارفهم، وهذا التدعيم للدراسات السابقة والنتيجة التي توصلنا إليها تؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي،

حيث ساعد أعضاء المجموعة التجريبية في إدراكهم لأهمية العمل وتعزيز ثقتهم بنفسهم مما أدى إلى زيادة دافعيتهم للعمل، بشكل فعال ونشط لتحسين معارفهم العلمية.

كما أن للبرنامج الإرشادي وما يحمله من خصائص دينامية الجماعة، يجعل المعلم لا يشعر بأنه الوحيد الذي يعاني من مشكلات مهنية وحياتية، وإنما هناك أشخاص آخرون يعانون من نفس المشكلة، وهذا عامل في حد ذاته يريح المعلم ويجعله يقبل على العمل، من دون حساسيات أو حرج.

يمكننا القول على ضوء نتائج هذه الدراسة أن للبرنامج الإرشادي فاعلية في تحسين جودة الحياة لأفراد المجموعة التجريبية، كون هذا البرنامج أتاح فرصة التفاعل والحوار والتحفيز وتعلم المهارات جديدة للحصول على نتائج جيدة في التحصيل المعرفي وتحسين الأداء

_ خاتمة:

يمكن القول بصفة عامة أن النتائج المتوصل إليها تسير مع التوقع العام، والتصور النظري الذي انطلقت منه هذه الدراسة، وهوما يؤكد على ضرورة وجود برامج إرشادية لمساعدة المعلمين على تحسين جودتهم للحياة، والعمل على رفع مستوى أدائهم وتحصيلهم المعرفي.

ونفسر النتائج الإيجابية المتوصل إليها إلى أهمية الجلسات الإرشادية، والتعامل مع أعضاء المجموعة الإرشادية في إطار من الاحترام والثقة،أتاح لهم المجال للتفاعل الايجابي مع العملية الإرشادية والاستفادة من البرنامج الإرشادي، والذي كان له أثر إيجابي في تحسين دافعيتهم للعمل وزيادة تحصيلهم المعرفي وتحقيق النجاح.

كما أن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته، وشعوره بالسعادة، وصولا إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم المساندة في المجتمع. لذلك وجب علينا كمختصين نفسانيين بناء برنامج تدريبي لتنمية جودة الحياة النفسية والأكاديمية لدى المعلمين، مع العمل على تقديم دورات تدريبية للمعلمين في كيفية تحسين جودة الحياة النفسية لدى التلاميذ، وعلى المؤسسات التربوية ضرورة تطبيق للبرامج الإرشادية عبر دورات بشكل مستمر لحل المشكلات النفسية والمهنية التي يعاني منها المعلمين، وتبصيرهم بأهمية تطوير أدائهم المعرفي، بالإضافة إلى تفعيل دور المستشار التربوي في التكفل بمشكلات المعلمين وتحفيزهم على العمل.

_ المراجع:

1_الجراح، عبد الناصر والمفلح، محمد والربيع، فيصل وغوانمه، مأمون (2014). **أثر التدريس باستخدام برمجية تعليمية في تحسين دافعية تعلم الرياضيات لدى طلبة الصف الثاني الأساسي في الأردن.** المجلة الأردنية في العلوم التربوية، الأردن، 10 (3) 261_274.

2_جميل، سمية طه وعبد الوهاب، داليا خيري (2012). **جودة الحياة في ضوء بعض الذكاءات المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من تخصصات مختلفة.**دراسات عربية في التربية وعلم النفس، جامعة مصر، الجزء1، (22)69_105.

3_ الخطيب، صالح أحمد (2009). **الإرشاد النفسي في المدرسة (أسسه ونظرياته وتطبيقاته).** ط3. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي الناشر.

4_الشعراوي، صالح فؤاد محمد (بدون تاريخ). **فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي.**قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة بنها، مصر.

5_شيخي، مريم (2014). **طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة _دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات_،** رسالة ماجيستير منشورة تخصص الانتقاء والتوجيه، جامعة تلمسان، الجزائر.

6_مسعودي، أمحمد (2015). **بحوث جودة الحياة في العالم العربي _دراسة تحليلية_،** مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة، الجزائر، (20) 203_220.

7_ ياسين، آمنة وزروالي، لطيفة وقادري، حليمة وصالح، نعيمة (2015). **أكره المدرسة ... ماذا أفعل؟ (دليل عملي للمربين لتدعيم النجاح المدرسي لدى التلاميذ**