ISSN: 3079-062X
مجلة علمية محكّمة نصف سنوية تصدر عن الجمعية الليبية للعلوم التربوية والإنسانية
https://alasala.alandalus-libya.org.ly/ojs/index.php/aj/index

فاعلية برنامج مقترح قائم على تحسين نوعية الحياة المهنية في تنمية الكفايات التدريسية لدى معلمات الصفوف الثلاثة الأولي بالمرحلة الابتدائية من التعليم الأساسي

د. نصر سالم علي*
كلية التربية ، جامعة طرابلس، ليبيا .
n.abduljalil@uot.edu.ly

تاريخ الاستلام 3/5 / 2026م تاريخ القبول 13 / 5 / 2026م

Effectiveness of a Proposed Program Based on Improving the Quality of Professional Life in Developing Teaching Competencies among First Three Grades Teachers in Primary Education

*Dr. Nasr Salem Ali
.Faculty of Education, University of Tripoli, Libya
n.abduljalil@uot.edu.ly

Abstract
This study aimed to present a model for training programs designed to improve certain dimensions of quality of life for primary school teachers, with the goal of activating and utilizing it. The study was conducted on a sample of (30) primary school teachers using purposive sampling. It employed a quasi-experimental design with two groups (experimental group and control group), and pre- and post-tests for each group. The study sought to identify the effectiveness of the proposed program in improving certain dimensions of quality of life for teachers of the first three grades in primary education, and its impact on their professional competencies. The results showed statistically significant differences favoring the experimental group compared to the control group in the post-test, compared to the pre-test, in the dimensions of quality of life improvement. This indicates the effectiveness of the training program in improving certain dimensions of quality of life for primary school teachers. Furthermore, the results showed a positive and significant effect of the program on the availability of certain professional competencies among the teachers in the experimental group. The results also showed no statistically significant differences between the

حقوق النشر © للمؤلف/للمؤلفين 2025. ينشر هذا البحث بموجب رخصة المشاع الإبداعي Creative Commons (CC BY-NC

post-test and follow-up measurements for the experimental group on the quality of life assessment tool. Note on professional competencies.

الملخـــــص :

سعت هذه الدراسة الى تقديم نموذج للبرامج التدريبية، الذي يهدف إلى تحسين بعض أبعاد نوعية الحياة لدى المعلمات بالمرحلة الابتدائية، لتفعيله والاستفادة منه، وقد أجريت على عينة قوامها (30) معلمة بمرحلة التعليم الأساسي عن طريق العينة العمدية، واعتمت على المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين (المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة)، والقياسين (القبلي، البعدي) لكل من المجموعتين، للتعرف على فاعلية البرنامج المقترح في تحسين بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة لمعلمات (الصفوف الثلاثة الأولي) بمرحلة التعليم الأساسي، وتأثيره -أيضًا- على الكفايات المهنية لديهن، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي، مقارنة بالقياس القبلي في أبعاد تحسين نوعية الحياة ، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة لدى معلمة المرحلة الابتدائية، الى جانب وجود أثر موجب ودال لتأثير البرنامج على توافر بعض الكفايات المهنية لدى معلمات المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعى للمجموعة التجريبية على بطاقة ملاحظة الكفايات المهنية.

الكلمات المفتاحية: فاعلية برنامج مقترح، تحسين نوعية الحياة المهنية، تنمية الكفايات التدريسية، معلمات (الصفوف الثلاثة الأولي)، التعليم الأساسي.

المقدمـــة :

تعد تحسين المهنية للمعلم من الركائز الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر في كفاءته التدريسية وأدائه داخل البيئة التعليمية، حيث لم يعد المعلم مقتصراً على نقل المعرفة فحسب ، بل أصبح عنصراً فاعلاً في بناء شخصية المتعلم وتنمية مهاراته الشاملة ، وفي ظل التحديات المتزايدة التي تواجه العملية التعليمية في المرحلة الابتدائية، تبرز الحاجة الى تبني برامج تطويرية تسهم في تحسين نوعية الحياة المهنية للمعلمات، بما يعزز من قدراتهن التدريسية ويرتقي بمستوى أدائهن ، كما أن تحسين نوعية الحياة المهنية يتضمن مجموعة من الأبعاد المتداخلة مثل الرضا الوظيفي ، والدعم المؤسسي ، والتوازن بين الحياة الشخصية والمهنية ، التي تشمل التخطيط الفعال للدرس، واستخدام استراتيجيات تدريس حديثة ، وإدارة الصف بكفاءة، وتوظيف أساليب التقويم المناسبة. وتشير نتائج دراسة صلاح الدين عراقي " إلى أنه كلما كان

المعلم أكثر وعيًا بانفعالاته والتحكم فيها وتنظيمها وإدارتها، كلما كان أكثر فهمًا للآخرين والتواصل معهم، حيث يهيئ لتلاميذه بيئة عمل جيدة، كما يظهر حالة من التناغم والانسجام من خلال دعم القدرات وإدارة الصراعات وبناء جسر من الثقة المتبادلة بين المعلم والمتعلم في جو يسمو بالوجدان ويدعم الانفعالات الإيجابية. (عراقي، عبد العال، 2005، ص207).

مشكلة الدراسة:

أشارت العديد من الدراسات التربوية إلى وجود علاقة وثيقة بين نوعية الحياة المهنية للمعلم ومستوى كفاءاته التدريسية حيث أن تدني تحسين نوعية الحياة المهنية قد يؤذي إلى ضعف في التخطيط للدروس، وقصور في استخدام استراتيجيات التدريس الحديثة، وضعف في إدارة الصف، وانخفاض مستوي التفاعل الإيجابي مع التلاميذ. وعليه تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي:

ما فاعلية برنامج مقترح قائم على تحسين نوعية الحياة المهنية في تنمية الكفايات التدريسية لدى معلمات (الصفوف الثلاثة الأولي) بالمرحلة الابتدائية من التعليم الأساسي؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس عدد من التساؤلات الفرعية منها:

1-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس تحسين نوعية الحياة بأبعاده (تحسين الأداء في العمل، تحسين إدارة الضغوط والانفعالات، تحسين إدارة الوقت)؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية (المعرفية، الوجدانية، المهارية)؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية (المعرفية، الوجدانية، المهارية)؟

4- وهل نوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تحسين نوعية الحياة بالنسبة للبعدين الثاني والثالث: " تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات"، و" تحسين نوعية إدارة الوقت؟

5-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية (المعرفية، الوجدانية، المهارية)؟

أهداف الدراسة:

1- التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس تحسين نوعية الحياة بأبعاده (تحسين الأداء في العمل، تحسين إدارة الضغوط والانفعالات، تحسين إدارة الوقت).

2- - التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية (المعرفية، الوجدانية، المهارية).

3- - التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية (المعرفية، الوجدانية، المهارية).

4- - التعرف على الفروق فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تحسين نوعية الحياة بالنسبة للبعدين الثاني والثالث: " تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات"، و" تحسين نوعية إدارة الوقت.

5-- التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية (المعرفية، الوجدانية، المهارية).

أهمية الدراسة:

1-تقديم نموذج للبرامج التدريبية التي تهدف إلى تحسين بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة لدى معلمات بالمرحلة الابتدائية لتفعيله والاستفادة منه.

2-مد المكتبة العربية والقائمين على التنمية المهنية معلمات بالمرحلة الابتدائية ببعض الأدوات التي يمكن الاستفادة منها في دراسات مستقبلة، مثل: مقياس تحسين نوعية الحياة معلمات بالمرحلة الابتدائية وبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية معلمات بالمرحلة الابتدائية، والبرنامج التدريبي لتحسين بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة لدى معلمات بالمرحلة الابتدائية.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج المقترح: Suggested Program المقصود بالبرنامج المقترح في الدراسة الحالية هو: الطرق والاستراتيجيات التي تخطط من قبل الدراسة وتتضمن مهارات وأنشطة لتحسين بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة يتم تدريب المعلمة عليها لتحقيق مستوى أداء جيد في بعض كفايات المعلمة المهنية.

تحسين نوعية الحياة: Quality of Life يعرف مجدي عبد الكريم تحسين نوعية الحياة بأنها: درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته، وتهيئة المناخ المزاجي والانفعالي للعمل والإنجاز. (مجدي عبد الكريم، 2006، ص81) ويرى الباحث تحسين نوعية الحياة للمعلمة هي: إحساس المعلمة بالتحسن المستمر لجوانب شخصيتها نتيجة اكتسابها العديد من المهارات، وتشمل الأبعاد التالية:

تحسين نوعية الأداء في العمل: وتعني إجرائيًا في الدراسة الحالية: إدراك المعلمة لمستوى مهاراتها في: تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته، إنتاج الوسائل التعليمية، توظيف الكمبيوتر في المدارس الابتدائية.

تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات: إدارة الضغوط والانفعالات هي: العملية التي تعرف وتغير البواعث الضاغطة واستراتيجيات التعامل مع الأفكار الضاغطة والانفعالات والمشاعر المصاحبة لها. (Morrison, V. & Bennett, P., 2006, p374)).

تحسين نوعية إدارة الوقت: إدارة الوقت هي: عملية مستمرة من التحليل والتخطيط والتنفيذ والمتابعة للوقت للوصول إلى الأهداف المنشودة. (حافظ فرج، محمد صبري، 2003، ص 182)، (يوسف عبد المعطي، 2005، ص 514)، (الصيرفي، 2007، ص 13).

الكفايات المهنية: Professional Competencies يعرف طارق عبد الرؤف الكفايات المهنية معلمات بالمرحلة الابتدائية بأنها: ما يجب أن تقوم المعلمة بأدائه من مهام تربوية أثناء تفاعلها مع الأطفال داخل المدرسة، وتساعدها على اكتشاف وتنمية قدرات الأطفال أثناء اتصالها اليومي معهم في قاعة النشاط، وتشمل الكفايات التالية:

1- كفايات معرفية: تهتم بالمعلومات التي يجب أن تعرفها المعلمة.

2-كفايات وجدانية: تتمثل في الاتجاهات والقيم التي يجب أن تكتسبها المعلمة.

3-كفايات مهارية: وتتمثل في المهارات والأنشطة التي يجب أن تقوم بها المعلمة أثناء العملية التعليمية. (طارق عبد الرؤف، 2008، ص 83- 86).

حدود الدراسة: تقتصر الدراسة الحالية على عينة قوامها (30) معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية بالمدارس الخاصة بمدرسة الأساس ومدرسة الأزهار بمشروع الهضبة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وشملت كل عينة (15) معلمة واقتصرت الفترة الزمنية من 5/ 1/2025 إلى 5/3/ 2025 م .

أدوات الدراسة:

1-مقياس تحسين نوعية الحياة لمعلمات بالمرحلة الابتدائية (تحسين نوعية الأداء في العمل، تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات، تحسين نوعية إدارة الوقت). (إعداد الباحث) .

2-بطاقة ملاحظة الكفايات المهنية لمعلمات بالمرحلة الابتدائية (المعرفية، الوجدانية، المهارية). (إعداد الباحث)

3-البرنامج التدريبي لتحسين بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة (تحسين نوعية الأداء في العمل، تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات، تحسين نوعية إدارة الوقت) لدى لمعلمات بالمرحلة الابتدائية. (إعداد الباحث)

الإطار النظري والدراسات السابقة للدراسة:

أولًا - مفهوم تحسين نوعية الحياة: هو مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر استنادًا إلى المعايير التي يعتمدها لتقويم حياته ومتطلباتها ويحدد من خلالها الأشياء المهمة والأكثر أهمية التي تحقق سعادته في الحياة، ويرجع صعوبة هذا التحديد للأسباب التالية:

1- حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي الدقيق.

2 – يعتبر المفهوم (ذو أوجه متعددة) فهو يستخدم أحيانًا للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم للأفراد، كما يستخدم للتعبير عن إدراكهم لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة.

3- استخدام هذا المفهوم لا يرتبط بمجال محدد من مجالات الحياة أو بفرع معين من فروع العلم.

4- أصحاب كل تخصص يرون أنهم الأحق باستخدام هذا المفهوم والبحث في متغيراته من داخل تخصصهم. (الغندور، 1999، ص16-17).

ثانيًا - قياس تحسين نوعية الحياة: اختلف الباحثون فمنهم من يرى بعدم إمكانية هذا القياس مستندًا إلى أن القياس الموضوعي يكون للأشياء الكمية فتكون النتائج دقيقة، وفي المقابل قد ذهب البعض إلى إمكانية قياس تحسين نوعية الحياة من خلال المؤشرات الموضوعية مثل: مستوى الدخل والمستوى التعليمي، وحجم الخدمات الاجتماعية التي يقدمها المجتمع للفرد، وما لبث أن أدرك العلماء المهتمون بمثل هذه القياسات أن البيانات التي تخرج بها لا تعبر عن تحسين نوعية الحياة بقدر ما تعبر عن الجانب الاقتصادي الكمي لحياة الأفراد. (الغندور، 1999، ص 119).

ثالثًا - تحسين نوعية الحياة: تحتاج المعلمات إلى تحسين نوعية حياتها؛ نظرًا لكثرة الضغوط النفسية التي تعاني منها في عملها، وتتعدد المعايير في ذلك لتشمل مستويات متعددة منها: المستوى العقلي، والشخصي والمهني، وبغض النظر عن المستوى الذي تنتمي إليه هذه المعايير، فكلها تؤثر في تحسين نوعية حياته المهنية، وينعكس ذلك على تحسين نوعية عناصر العملية التعليمية الأخرى، من هنا جاء الاهتمام بتحسين

تحسين نوعية حياة المعلمين باعتبارهم من أهم عناصر العملية التعليمية. (الظفري، الرواحية، 2006، ص103-104).

المحور الثاني– أبعاد تحسين نوعية الحياة لمعلمات بالمرحلة الابتدائية

أولًا – تحسين نوعية الأداء في العمل:

1- علاقة العمل بتحسين نوعية الحياة يعتبر العمل من أهم أبعاد تحسين نوعية الحياة؛ حيث يحتل مكانة كبيرة في حياة الفرد الذي يقضي ما يعادل ثلث حياته يزاول عملًا كوسيلة لإشباع حاجاته الأساسية والنفسية، فالعمل يؤثر بدرجة كبيرة على تحسين نوعية حياة الفرد، ويذكر "بينن Benen, M. " ان الرضا عن العمل يؤثر على الرضا عن الحياة بوجه عام كما يؤثر على والصحة النفسية. (الفنجري، 2006، ص75).

2- حاجة المعلمة إلى تحسين نوعية الأداء في العمل: يتطلب العمل من المعلمة القيام بالعديد من الأدوار الصعبة والمهمة، وإذا لم يكن لديها المقدرة الكافية والكفاءة في أداء العمل، فإن ذلك يمثل مصدرًا للضغوط النفسية وبالتالي يقلل من إحساسها تحسين نوعية الحياة. وتؤكد إيناس الشتيحي على ضرورة مساعدة المعلمة على بلوغ درجة عالية من تحسين في الأداء بما يتوافق مع معطيات العصر، وذلك من خلال: إكساب المعلمة مزيدًا من المعارف والمهارات والاتجاهات التي تعينها على أداء مهامها، والوقوف على كل ما هو جديد في مجال تربية الطفل بداية من بيئة الروضة ووصولًا إلى النمو الشامل المتكامل للطفل ومرورًا بكل ما يتطلبه هذا من مناهج ووسائل تعليمية وتكنولوجية، وأساليب تربية.، وإعداد المعلمة لأدوارها الجديدة في عصر الإنترنت وأخيرا تأهيل المعلمة للتعامل مع تكنولوجيا التعليم في القرن الواحد والعشرين. (الشتيحي، 2010، ص11)

3- مهارات الأداء في العمل:

(أ) تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته: المشاكل السلوكية التي يمكن أن تحدث في البيت أو المدرسة تعتمد في حلها على أساليب تعديل السلوك، وذلك بتنمية الصالح والسوي منها وتثبيته أو تحسينه، وفي المقابل محاربة وإزالة السلوك الشاذ المؤذي للطفل ولغيره، فبرامج تعديل السلوك وسائل يمكن عن طريقها تحقيق مثل هذه الأهداف خلال مراحل نمو الطفل المختلفة. (نجيب، نجيب، 2002، ص276)

(ب) إنتاج الوسائل التعليمية: تعتبر الوسائل لأطفال المدارس في هذه المرحلة الحصول على المعلومات الخارجية واكتساب الخبرات باستخدام حواسهم، وبالتالي

يجب على المعلمات تصميم وسائل تعليمية ملائمة للوصول إلى الأهداف المتوقعة. والوسائل التعليمية هي: مجموعة الأدوات والأجهزة التعليمية التي تستخدمها المعلمة أو الأطفال أو كلاهما داخل قاعة النشاط لتحقيق الأهداف التعليمية المرجوة.

الأدوات المستخدمة لتعزيز الأداء التدريسي وتيسير معرفة وفهم المتعلمين، ولها مجموعة من الوظائف تتمثل في التالي:

1-إثارة الدافعية للتعلم وجذب الانتباه.

2-نقل المعلومات غير المقيدة بالوقت والمساحة.

3-توفير تدريبات جماعية وفردية.

4-تغيير الاتجاه نحو التعلم من خلال تشجيع التفاعل التعليمي.

5-كسر حواجز اللغة وإثراء المحتويات التعليمية.

6-استغلال الوقت في التدريس والتعليم المستقل.

(ج) توظيف الكمبيوتر في مدارس الابتدائية: لكل عصر سماته وخصائصه؛ فالعصر الحالي هو عصر المعلومات والتطور التكنولوجي العالمي الذي انعكس على عمليتي التعليم والتعلم وتزايد استخدام التقنيات المعلوماتية في مجال التعليم؛ حيث اختلفت أدوار المعلم بشكل جوهري بين الماضي والحاضر، فأصبح للمعلم عامة ولمعلم المرحلة الابتدائية خاصة في عصر الإنترنت أدوارًا ترتبط بتصميم التعليم وتوظيف التكنولوجيا، وتشجيع تفاعل الأطفال، وتطور التعلم الذاتي لديهم. (إيناس الشتيحي،2010، ص 16). ويشير هول، هيجينس Hall, E. & Higgins, S. في (عبد الرحيم،2006، ص155) إلى أن التدريب الكافي على استخدام الحاسب الآلي يساعد المعلمة على الانتقال السريع بين المراحل التي تمر بها في علاقتها مع الكمبيوتر وتشمل هذه المراحل:

1- مرحلة الدخول في مجال التكنولوجيا Entry: المعلمات لا يفضلن التعامل مع التكنولوجيا وهن بالفعل لا يستخدمنها.

2- مرحلة تبني وجهة النظر Adoption: المعلمات اللاتي يستخدمن التكنولوجيا بدلًا من الطرق التقليدية، ولديهن إتقان لعملية التعامل ولكن لم يغيرن من الأساليب التي يستخدمنها في التعليم.

3- مرحلة التكيف Adaptation: المعلمات اللاتي يقتنعن بأن استخدام الكمبيوتر يؤدي إلى توفير الوقت ويتيح للتلاميذ أداءات التفكير العليا، ولكن يكتفين بأساليبهن للحصول على تغذية راجعة جيدة.

4- مرحلة التخصيص:Appropriation معلمات لديهن ثقة ومهارة لاستخدام التكنولوجيا في تطوير التعليم واستغلال خصائص التعامل مع الكمبيوتر المتمثلة في التواصل والتعاون.

5- مرحلة الاختراع Invention: المعلمات اللاتي قمن بدمج وتكامل الطاقة الكامنة للتكنولوجيا مع رؤيتهن الشخصية في التدريس والتعليم، بدأن في تطوير بيئات تعلم جديدة.

مما سبق يرى الباحث ضرورة تدريب المعلمات على كيفية توظيف برامج الكمبيوتر في مجال المدارس مثل: أساسيات برنامج " العروض التقديمية Power Point "، وتوظيفه في عرض برنامج تعليمي للطفل، وأساسيات برنامج الفوتوشوب Photo Shop، وتوظيفه في إنتاج بطاقات مصورة للطفل.

ثانيًا – تحسين نوعية إدارة **الضغوط والانفعالات:**

1- مفهوم إدارة الضغوط والانفعالات: الضغوط هي: عملية التفاعل بين الفرد والمواقف الضاغطة لمواجهة الأحداث والاضطرابات التي يمر بها والتي تسبب له نوعًا من التغيرات السلوكية والجسمية، ينتج عن الانفعالات خبرات عاطفية كالسرور والاستياء. من خلال العرض السابق لمفهوم إدارة الضغوط والانفعالات يمكن تعريفه إجرائيًا في الدراسة الحالية بأنه: إدراك المعلمة مدى ممارساتها للأساليب الفعالة في إدارة الضغوط والانفعالات وتشمل: (الاسترخاء، حديث الذات، إعادة تقييم الموقف، المساندة الاجتماعية، حل المشكلات، السلوك التوكيدي، ممارسة الأنشطة السارة، الدعابة والمرح، المقارنة الاجتماعية).

2- العلاقة بين الضغوط والانفعالات: أغلب الناس يحاولون كبت مشاعرهم لبعض الوقت، ولكن بعض الناس يفعلون ذلك أغلب الوقت، فهم يتصفون بسمة الكبت الانفعالي؛ حيث يعمدون إلى إنكار مشاعر القلق والغضب أو الخوف ويتظاهرون أن كل شيء جيد، ولكن عندما يواجهون مواقف مثيرة للمشاعر أو ضاغطة، تظهر استجاباتهم الفسيولوجية مثل: زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، فهؤلاء الناس في خطر التعرض للأمراض من الذين يعترفون بمشاعرهم، فلكل شخص لحظات خاصة من الحزن، ولكن عند الاحتفاظ بمشاعر الحزن أو القلق أو الخوف لمدة طويلة ربما تزيد الضغوط والمخاطر الصحية، كما أن العيش طوال الوقت في مشاعر سلبية يمثل ضغطًا على الجسد، وفى نفس الوقت فإن الضغوط الحياتية تشعل المشاعر السلبية.. (Wade, C. & Tavris, C., 1999, P419)

3- وظيفة الانفعالات: الحياة مليئة بالتحديات والضغوط والمشاكل التي نواجهها، وتوجد الانفعالات كحلول لهذه التحديات والضغوط والمشاكل؛ حيث تتناسق المشاعر والتعبيرات الانفعالية لتشكل موقعنا تجاه البيئة، وتمدنا باستجابات محدودة ومؤثرة ومناسبة للمشاكل الطبيعية والاجتماعية التي تواجهنا في الحياة؛ حيث تؤثر على الطريقة التي نفكر ونشعر ونتصرف بها.

4-أعراض الضغوط: يحدد ستالارد Stallard , P (2002) أعراض الضغوط فيما يلي:

-شعور بالصداع. - تقلصات في المعدة كثرة العر - الشعور بثقل الأطراف. لاحمرار في الوجه. - الإغماء- ألم في العضلات- خواء في العقل صعوبة في اتخاذ القرارات. (Stallard, P., 200, P120)

وهذه الأعراض تختلف من شخص إلى آخر حسب طبيعة الموقف الضاغط وأهميته بالنسبة للفرد، ومن الضروري أن تكون المعلمة على علم بتوقيتها لتستعد لمواجهتها.

5- حاجة معلمة المرحلة الابتدائية إلى التدريب على إدارة الضغوط والانفعالات: كلما كان المعلم أكثر وعيًا بانفعالاته والتحكم فيها وتنظيمها وكيفية إدارتها، كلما كان أكثر فهمًا للآخرين والتواصل معهم، حيث يهيئ لتلاميذه بيئة عمل جيدة، كما يظهر حالة من التناغم والانسجام من خلال دعم القدرات وإدارة الصراعات وبناء جسر من الثقة المتبادلة بين المعلم والمتعلم في جو يسمو بالوجدان ويدعم الانفعالات الإيجابية. (عراقي، عبد العال، 2005، ص207)

6- أساليب إدارة الضغوط والانفعالات: طريقة التي نتعامل بها مع المواقف الضاغطة في حياتنا تؤثر على صحتنا الجسدية والنفسية وأيضًا على اتجاهاتنا في الحياة، ووجود كثير من الضغوط في عقلنا وجسدنا يعد حالة غير صحية، كما أن الآثار المترتبة على عدم التفاعل السليم مع الانفعالات السلبية (مواقف الضغط، مواقف الغضب، مواقف القلق) تؤدي إلى وقوع الفرد فريسة للاكتئاب النفسي وربما إلى الانتحار إذا فشلت محاولات علاجه، لذا فتنمية مهارات مواجهة المواقف الضاغطة تساعدنا على إدارة حياتنا بصورة أفضل. (صبحي وآخرون، 2001، ص 68)

(أ) التهدئة Cooling off وتتمثل في (الاسترخاء (Relaxation: حالة هدوء تنشأ داخل الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق. (عثمان، 2001، ص147)

(ب) حل المشكلة:Solving Problem تشجع هذه الطريقة على التفكير الناقد وأخذ البدائل في الاعتبار ومقاومة أسباب الانفعال، فالناس الذين يفكرون بطريقة صحيحة في مشاكلهم يتجنبون الانفعالات السلبية مثل الغضب والقلق يكونوا أفضل في حلها، أما الأفراد الذين تنقصهم مهارات حل المشكلة يعانون الفشل في التعامل مع الضغوط، وذلك مقارنة بالأفراد الذين لديهم مهارات أكثر في هذا المجال. (عبد العظيم، عبد العظيم، مرجع سابق، ص167)

(ج) إعادة التفكير في المشكلة:Rethinking of the Problem تفسر أن استجاباتنا الإدراكية للأحداث -وليس الأحداث ذاتها- هي التي تحدد حالتنا المزاجية، وأن ما نشعر به من ضغط أو قلق أو أية حالات انفعالية سلبية أخرى هي عواقب التفكير الخاطئ أو غير العقلاني؛ ولذلك فقد اعتبروا الضغط هو نتيجة سوء فهم الأحداث البيئية أو العمليات الإدراكية التي تبالغ في تفسير العناصر السلبية الموجودة في تلك الأحداث، دون التركيز على أية عناصر إيجابية في الموقف. (Morrison, V. & Bennett, P. ,2006, P372)

ثالثًا – تحسين نوعية إدارة الوقت: الإدارة الجيدة للوقت من أهم الشروط التي تحقق النجاح والسعادة للإنسان في الحياة؛ فالشخص السعيد هو الذي يحصل على الإحساس بالضبط الذاتي نتيجة إدارته الفعالة للوقت، فوقت الناس السعداء مملوء ومخطط، مما يزيد من إحساسهم تحسين نوعية الحياة.

1- مفهوم إدارة الوقت: إدارة الوقت فن وعلم الاستخدام الرشيد للوقت وهو الطرق والوسائل التي تعين المرء على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف.

2- فوائد إدارة الوقت: الإدارة الجيدة للوقت هي إدارة سليمة وفعالة للموارد والكوادر البشرية، وتتفق عفاف صبحي وآخرون (2001) **من** خلال العرض السابق لفوائد إدارة الوقت يمكن إجمال هذه الفوائد بالنسبة لمعلمة المرحلة الابتدائية في التالي: تنمية شعورها بالتحسن المستمر بشكل عام في حياتها.

-تحقيق التوازن بين متطلباتها الاجتماعية والوظيفية. -تجنب الضغوط الناتجة عن ضيق الوقت أو تأجيل المهام. - إنجاز أهدافها ومهامها في الأوقات المحددة.

3- مضيعات (معوقات) الوقت: هي " العوامل التي تحول دون أداء الفرد للأعمال المهمة التي لها قيمة عالية "، أو هي " الأعمال التي يُستهلك فيها كمية كبيرة من الوقت لا تتناسب مع القيمة الناتجة من تنفيذها، أي تساهم بدرجة محدودة في تحقيق الهدف النهائي ". (ثناء فرحات, 2006, ص 18- 19) من خلال العرض السابق

لمضيعات الوقت يمكن تحديدها بالنسبة لمعلمة المرحلة الابتدائية في: المكالمات التليفونية، الصراع بين الزملاء، الافتقار إلى التخطيط (عدم وجود جدول زمني)، عدم الانضباط الذاتي، التسويف (التأجيل)، عدم التفويض الكافي، عدم المقدرة على الرفض، ضعف القدرة على إدارة قاعة النشاط، والتي يجب على المعلمة أن تعيها جيدًا لتتجنبها.

4- مبادئ إدارة الوقت: يحدد روجر سميث (2003) بعض المبادئ الأساسية للإدارة الفعالة للوقت على النحو التالي: 1-تقسيم الأولويات في ضوء الأهداف طويلة المدى.
2-تخصيص بعض الوقت كل يوم لإعداد أولويات اليوم التالي.
3-إعداد قوائم بترتيب الأولويات 4-عدم الشعور بالتوتر والضغط بشأن استكمال كل مهمة في قائمة الأولويات.
3-تدوين الأشياء وعدم الاعتماد على الذاكرة. 4-إضافة المهام التي لم تنجز إلى قائمة اليوم التالي.
5-تفويض أكبر عدد ممكن من المهام للزملاء القادرين على أدائها.
6-تحديد مواعيد واقعية وصحيحة للانتهاء من المهام.
7-استخدام بعض الوقت في التعامل مع الأحداث والأزمات غير المتوقعة.
8-إعادة ضبط خطة الأولويات إذا لزم الأمر. (سميث, 2003, ص120– 121)

5- حاجة المعلمة إلى التدريب على إدارة وقتها: كما أن حسن استخدام الوقت واستغلاله من جانب معلمة المرحلة الابتدائية له تأثيره الواضح على اتجاه الأطفال نحو الوقت وتقدير قيمته والاستفادة منه، فالتأخر والتباطؤ وإساءة تقدير وقت النشاط من قبل المعلمة ينعكس سلبًا على اتجاه الأطفال نحو تقدير قيمته وكيفية التعامل معه واستغلاله الاستغلال الأمثل. (عاطف فهمي، 2001، ص 103)

6- مهارات الإدارة الفعالة للوقت: يمكن تحديد خطوات أساسية ضرورية لتحقيق الكفاءة العالية في إدارة الوقت على النحو التالي:

(أ) التحليل: أول خطوة في إدارة الوقت هي تحليل الاستخدام الحالي للوقت بهدف التعرف على: الأعمال والنشاطات المختلفة والوقت الذي يقضى في كل منها، الأوقات الضائعة، مضيعات الوقت وأسبابها.

(ب) التخطيط: هو: دراسة المستقبل وإعداد ما يلزم للتعامل معه، فالتخطيط لأعمال ونشاطات اليوم يكون من أهم الطرق لزيادة إنتاجية الغد، وعلى الرغم من أن التخطيط يحتاج إلى وقت إضافي في البداية، إلا إنه يعوض ذلك بالوصول إلى نتائج أفضل.

(ج) التنفيذ: إن مرحلة تنفيذ الخطة التي وضعت من قبل هي المحك الفعلي للإدارة الجيدة للوقت ويستلزم ذلك: مراعاة بعض الأمور عند التنفيذ، التفويض الفعال، التعامل الجيد مع مضيعات الوقت (الفوضى، التسويف "التأجيل"، الافتقار إلى التخطيط، عدم القدرة على الرفض، الرغبة الزائدة في المثالية...).

(د) المتابعة: أي تخطيط للوقت أو تنفيذ له لا يحقق النتائج المرجوة منه مهما كانت درجة الدقة والإتقان التي يتميز بها ما لم تكن هناك متابعة للنتائج، للتحقق من أن التنفيذ مطابق للخطة المحددة، ودورة التخطيط لا تنتهي أبدًا فلابد من إعادة التخطيط بين الحين والآخر على الأقل مرة كل ستة أشهر لتفادي الرجوع إلى العادات السيئة في إدارة الوقت.

المحور الثالث- الكفايات المهنيـــــــــة:

إن وظيفة المعلمات بالمدارس تتكون من مجموعة أدوار تتضمن عددًا من المهام التي يلزم لأداء كل منها كفاية أو مجموعة من الكفايات المهنية.

أولًا - تعريف الكفايات المهنية: هي ما يجب أن تقوم بأدائه المعلمة من مهام تربوية في أثناء تفاعلها مع الأطفال داخل المدرسة، وتساعد هذه الكفايات على اكتشاف وتنمية قدرات الأطفال أثناء اتصال المعلمة اليومي معهم من خلال حجرات التعليم والأنشطة. (عبد الرؤف، 2008، ص 83-84)

ثانيًا - أساليب تصنيف الكفايات: يقصد بالتصنيف هنا تحديد المحاور التي تدور حولها الكفايات، حيث يتم تحديد كفايات أساسية ثم تحليلها إلي كفايات فرعية يمكن ملاحظتها في المواقف التعليمية والمهام التي تقوم بها المعلمة، ويصنف التربويون الكفايات اللازمة لإعداد المعلم بصفة عامة إلى:

1-كفايات تخصصية: وهي تلزم لإعداد المعلم الإعداد التخصصي في مجال تدريسه ويسميها البعض بالكفايات النوعية.

2-كفايات مهنية: وهي تلزم المعلم لأداء الجانب المهني من عملية التدريس وأداء وظيفته التربوية بشكل مهني.

3-كفايات شخصية: وهي ترتبط بالإعداد النفسي للمعلم واتصافه بمجموعة من الكفايات المرتبطة بسماته الشخصية والجسمية والعقلية والانفعالية والنفس حركية. (عبد السميع، حوالة، 2005، ص 163)

وبناءً على ما تم عرضه من كفايات معلمة المرحلة الابتدائية في الدراسات العربية والأجنبية تم التوصل إلى الكفايات الفرعية التي تم تناولها في الدراسة الحالية تحت الكفايات الرئيسة التالية:

1- الكفايات المعرفية: الدراسة الحالية إلى إكساب المعلمة بعض المعلومات المتعلقة بأساليب تعديل السلوك وكيفية توظيفها لحل مشكلات الأطفال؛ نظرًا لتأثير معتقدات المعلمة على ممارساتها في تدعيم سلوك الأطفال.

2- الكفايات الوجدانية: ترى أن المعلم لابد أن يهيئ لتلاميذه بيئة عمل جيدة، كما يظهر حالة من التناغم والانسجام من خلال دعم القدرات وإدارة الصراعات وبناء جسر من الثقة المتبادلة بين المعلم والمتعلم في جو يسمو بالوجدان ويدعم الانفعالات الإيجابية. (عراقي، عبد العال، 2005، ص207)

3- **الكفايات المهارية:** تحسين مهارات المعلمة في إنتاج الوسائل التعليمية وتوظيف الحاسب الآلي أثناء العمل مع الأطفال من أهم الأدوار والمهام الجديدة التي يجب أن تقوم بها؛ حتى تستطيع مواكبة التطورات التكنولوجية، فعندما تشعر المعلمات بارتياح ويصبحن واثقات من أنفسهن في التعامل مع تكنولوجيا الحاسب الآلي يمكنهن أن يتعرضن لتحديات أكثر ويحفزن لبلوغ مستويات جديدة من الكفاءة في استخدام التكنولوجيا، (عبد الرحيم، 2006، ص 158- 159)

الدراسات السابقة :

دراسة عبير الهولي وسلوى جوهر وآخرين (2006): "الكفايات الشخصية والأدائية لمعلمات لرياض الأطفال في ضوء الأسلوب المطور"، هدفت الدراسة إلى تحديد الكفايات الشخصية والأدائية اللازمة توصلت الدراسة إلى تحديد مجموعة من الكفايات الشخصية والأدائية اللازمة لمعلمة رياض الأطفال (الصفات الشخصية العامة المرتبطة بدور المعلمة بالروضة، القدرة على التخطيط والتنفيذ وتقويم الحلقة التعليمية، القدرة على تهيئة الأركان وإدارة العملية التعليمية والتعلم الفردي فيها، القدرة على إدارة الفصل والتفاعل مع الأطفال، التمكن من فترة الوجبة الغذاء.

دراسة أسامة أبو سريع ومرفت شوقي وآخرين (2006): " أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى"، هدفت الدراسة إلى إبراز أثر المحور الخاص بالمهارات الحياتية في تنمية مهارات التلاميذ بما يمكنهم من التوافق الإيجابي مع واقعهم الحياتي في سياق الفصل المدرسي وفي حدود التفاعل الأسري والاجتماعي بشكل عام، مع تقييم مدى إسهام البرنامج في تجويد الحياة في السياق المدرسي بشكل خاص كشفت نتائج الدراسة عن نجاح البرنامج في تحسين مهارات تعدها منظمة الصحة العالمية مقومات لا غنى عنها لتمكين الأطفال والمراهقين من اكتشاف طاقاتهم واكتساب الثقة في أنفسهم واستغلال

قدراتهم وتحقيق ذواتهم واتخاذ قرارات صحيحة لتجويد حياتهم وإثرائها ومن ثم بلوغ أقصى درجات الصحة واللياقة النفسية بما يتفق مع توجهات علم النفس الإيجابي.

دراسة عبد الحميد حسن وراشد المحرزي وآخرين (2006): تحسين نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس"، هدفت إلى دراسة علاقة كل من تحسين نوعية الحياة واستراتيجيات مقاومة الضغوط بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة بين تحسين نوعية الحياة والضغوط النفسية؛ فكلما زادت الضغوط النفسية على الفرد قل إحساسه تحسين نوعية الحياة، ووجود علاقة موجبة دالة بين تحسين نوعية الحياة ومعدل استخدام استراتيجيات مقاومة الضغوط؛ فكلما زاد معدل الفرد من استخدام استراتيجيات مقاومة الضغوط زاد إحساسه تحسين نوعية الحياة. وجعلها مكانًا لتعلم آداب الطعام، القدرة على سرد القصة وربطها بالعملية التعليمية، القدرة على الإعداد للأنشطة اللاصفية).

منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين (المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة)، والقياسين (القبلي، البعدي) لكل من المجموعتين، للتعرف على فاعلية البرنامج المقترح في تحسين بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة، لمعلمات (الصفوف الثلاثة الأولي) بمرحلة التعليم الأساسي، وتأثيره -أيضًا- على الكفايات المهنية لديها.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة الحالية على عينة قوامها (30) معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية من مرحلة التعليم الأساسي عن طريق العينة العمدية بمدرسة (الأساس) ومدرسة (الأزهار) بمنطقة مشروع الهضبة ببلدية التعليم أبو سليم، تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وشملت كل عينة (15) معلمة، وجدول (1) يوضح توزيع عينة الدراسة:

جدول (1) يوضح توزيع عينة الدراسة

المدرسة	عدد المعلمات (المجموعة التجريبية)	عدد المعلمات (المجموعة الضابطة)
الأساس	8	7
الأزهار	8	7
المجموع	15	15

التكـافؤ بـين المجمـوعتين التجريبيـة والضـابطة: لتحقيـق التكـافؤ بـين المجموعتين تم اختيار عينة الدراسة في ضوء الاعتبارات التالية:

1-اختيار العينة من إدارة تعليمية واحدة (بلدية تعليم أبو سليم) لتعرضهن لنفس الظروف.

2-جميعهن من المعلمات المتخصصات (ليسانس/ قسم معلم فصل).

3-التقارب في سنوات الخبرة (1-5 سنوات).

أما التكافؤ بين المجموعتين في القياس القبلي يتضح من الجدولين (2)، (3) وضح نتائج اختبار تي. تست لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (ن=15) والضابطة (ن=15) على مقياس تحسين نوعية الحياة في القياس القبلي

يتضح من جدول **(2)** عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لأبعاد تحسين نوعية الحياة (تحسين نوعية الأداء في العمل، تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات، تحسين نوعية إدارة الوقت، الدرجة الكلية).

جدول (3) يوضح نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (ن=15) والضابطة (ن=15) على بطاقة ملاحظة الكفايات المهنية في القياس القبلي.

الكفايات المهنية	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1- المعرفية.	التجريبية	14.29	282.00	189	0.143	0.883	غير دالة
	الضابطة	15.73	244.00				
2- الوجدانية.	التجريبية	13.03	232.54	74.5	1.534	0.122	غير دالة
	الضابطة	17.97	265.30				
3- المهارية.	التجريبية	15.47	228.00	111	0.022	0.981	غير دالة
	الضابطة	15.53	230.00				
الدرجة الكلية	التجريبية	14.70	218.40	100.4	0.492	0.616	غير دالة

				239.30	16.30	الضابطة	

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للكفايات المهنية (المعرفية، الوجدانية، المهارية).

ثالثًا ـ أدوات الدراسة:

1- مقياس تحسين نوعية الحياة لمعلمات المرحلة الابتدائية:(إعداد الباحث)

الهدف من المقياس: يهدف إلى قياس بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة (تحسين نوعية الأداء في العمل، تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات، تحسين نوعية إدارة الوقت) لمعلمات المرحلة الابتدائية.

وصف المقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (60) عبارة لقياس بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة لمعلمات المرحلة الابتدائية.

البعد الأول - تحسين نوعية الأداء في العمل ويشمل الجوانب التالية: - تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته.

-إنتاج الوسائل التعليمية. -توظيف الكمبيوتر في المرحلة الابتدائية.

البعد الثاني - تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات: ويندرج تحته عدد من العبارات تعبر عن مدى ممارسة المعلمة للأساليب الفعالة في إدارة الضغوط والانفعالات.

البعد الثالث - تحسين نوعية إدارة الوقت: ويندرج تحته عدد من العبارات تعبر عن مدى إتباع المعلمة لخطوات الإدارة الفعالة للوقت.

مراحل تصميم المقياس: لتصميم المقياس اتبع الباحث الإجراءات التالية:

المرحلة الأولى- اختيار مفردات المقياس وفقًا لما يلي:

1- الاطلاع على التراث النفسي والكتابات النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم تحسين نوعية الحياة وأبعادها وكيفية قياسها.

2- الاطلاع على عدد من المقاييس التي صممت لقياس تحسين نوعية الحياة مثل:

مقياس منذر عبد الحميد وعبد الحميد سعيد (2006) ومقياس مجدي عبد الكريم (2006)، وكذلك مقياس محمود منسي، علي كاظم (2006)، وقد استفاد الباحث من الاطلاع على المقاييس السابقة في تحديد أبعاد تحسين نوعية الحياة في الدراسة الحالية، وكيفية صياغة عبارات المقياس.

3- في ضوء ما سبق تم تحديد أبعاد تحسين نوعية الحياة التي يمكن تناولها بالمعالجة في البرنامج المقترح لمعلمة المرحلة الابتدائية من حيث تحسين نوعية الأداء في العمل، وتحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات، وتحسين نوعية إدارة الوقت.

المرحلة الثانية- تصميم المقياس:

1- صمم المقياس بالاعتماد على التعريفات الإجرائية التي أُعطيت لأبعاد تحسين نوعية الحياة على النحو التالي:

البعد الأول- تحسين نوعية الأداء في العمل**:** ويعنى إجرائيًا: إدراك المعلمة لمستوى مهاراتها في: (تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته، إنتاج الوسائل التعليمية، توظيف الكمبيوتر في المرحلة الابتدائية).

البعد الثاني- تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات: ويعنى إجرائيًا: إدراك المعلمة مدى ممارساتها للأساليب الفعالة في إدارة الضغوط والانفعالات وتشمل: (الاسترخاء، حديث الذات، إعادة تقييم الموقف، المساندة الاجتماعية، حل المشكلات، السلوك التوكيدي، ممارسة الأنشطة السارة، الدعابة والمرح، المقارنة الاجتماعية).

البعد الثالث- تحسين نوعية إدارة الوقت**:** ويعنى إجرائيًا: إدراك المعلمة مدى إتباعها لخطوات الإدارة الفعالة للوقت وتشمل: (التحليل، التخطيط، التنفيذ، المتابعة).

2- صياغة عبارات المقياس بصورة مبدئية حيث بلغ عددها (62) عبارة، بعضها تمثل عبارات موجبة والبعض الآخر عبارات سالبة، وبذلك تم وضع المقياس في صورته الأولية.

3- تحديد تعليمات المقياس التي يجب على المعلمة قراءتها قبل البدء في تسجيل استجاباتها.

التحقق من صدق وثبات المقياس: بعد تصميم المقياس في صورته المبدئية وعرضه على الأساتذة المحكمين، تم تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي تكونت من (15) معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية، للتحقق من صدقه وثباته.

1- حساب صدق المقياس: صدق المقياس هو قدرته على قياس ما وضع لقياسه، واعتمد الباحث في هذه الدراسة على صدق المحكمين.

(أ) **صدق المحكمين:** تم عرض الصورة المبدئية للمقياس على محكمين من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية وطلب منهم إبداء الرأي فيما يلي: مدى مناسبة عبارات المقياس وارتباطها بالأبعاد ومدى صحة كل عبارة علميًا ولغويًا، وإضافة وحذف وتعديل ما يرونه من عبارات المقياس، ومدى وضوح ودقة التعليمات، وأخيرا طريقة تقدير الدرجات.

2- حساب ثبات المقياس: هناك عدة طرق مختلفة لحساب الثبات، واستخدم في الدراسة الحالية ما يلي:

(أ) طريقة إعادة الاختبار: تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار، وذلك بفاصل زمني قدره أسبوعان على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (15) معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية، أن معاملات ثبات المقياس يمكن الاعتماد عليها والثقة فيها حيث تراوحت بين 0.88 إلى 0.92 وهي قيم مرتفعة كافية لثبات المقياس.

جدول (4) يوضح معاملات ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار

أبعاد تحسين نوعية الحياة	معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار
أولًا- تحسين نوعية الأداء في العمل.	**0.86**
ثانيًا- تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات.	**0.88**
ثالثًا- تحسين نوعية إدارة الوقت.	**0.85**
الدرجة الكلية	**0.92**

2- بطاقة ملاحظة الكفايات المهنية لمعلمات المرحلة الابتدائية (إعداد الباحث)

عند بناء بطاقة الملاحظة بهذه الدراسة اتبعت الخطوات التالية:

تحديد الهدف من بطاقة الملاحظة: تهدف البطاقة إلى تعرف مدى توافر بعض الكفايات المهنية الضرورية لمعلمة المرحلة الابتدائية.

الكفايات المراد ملاحظتها: لتحديد الكفايات المهنية اللازمة لمعلمة لمرحلة الابتدائية سارت الدراسة وفقًا لما يلي:

1- الاطلاع على الأدبيات التي تناولت الكفايات المهنية للمعلم عامة، لمعلمة المرحلة الابتدائية خاصة.

2- الاطلاع على بعض الدراسات العربية.

3- في ضوء ما سبق تم التوصل إلى بعض الكفايات المهنية اللازمة للمعلمة.

تصميم بطاقة الملاحظة: لتصميم بطاقة الملاحظة تم إتباع الخطوات التالية:

1- تصميم بطاقة الملاحظة في صورتها المبدئية، حيث اشتملت على ثلاث كفايات رئيسة يندرج تحت كل منها عدد من السلوكيات المكونة لها وهي:

(أ) الكفايات المعرفية: وتعني إجرائيا: معارف ومعلومات المعلمة الخاصة باستخدام الأساليب السليمة في تعديل سلوك الأطفال وحل مشكلاتهم، وإدارة الوقت.

(ب) الكفايات الوجدانية: وتعني إجرائيا: الاتجاهات والقيم التي تعكسها المعلمة من خلال سلوكها مع الأطفال وتتضمن: تقبل الأطفال، والمساواة بينهم، وإعطائهم

قدرًا مناسبًا من الحرية، وتشجيعهم على المناقشة والحوار والتعاون فيما بينهم، ومشاركتهم في أعمالهم وفي اتخاذ القرارات، وضبط انفعالاتها معهم.

(ج) الكفايات المهارية: وتعني إجرائيات: مهارات المعلمة في إعداد واستخدام الوسائل التعليمية والكمبيوتر في العملية التعليمية.

2- راع الباحث عند صياغة الكفايات ما يلي: أن تكون الكفايات في صورة أهداف سلوكية إجرائية دقيقة توضح المهام المختلفة التي ينبغي على المعلمة أدائها، وان تتضمن العبارة كفاية واحدة، وأن تعبر الكفايات عما يجب أن يكون، وليس ما هو كائن من أوضاع وسلوكيات للمعلمة.

جدول (5) يوضح الحد الأدنى والأقصى لدرجات بطاقة ملاحظة الكفايات المهنية لمعلمات المرحلة الابتدائية

الكفايات المهنية	الحد الأدنى	الحد الأقصى
1- المعرفية.	20	82
2- الوجدانية.	16	73
3- المهارية.	12	46
الدرجة الكلية	48	201

التحقق من صدق وثبات بطاقة الملاحظة: بعد صياغة بطاقة الملاحظة في شكلها المبدئي تم تطبيقها على (15) معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية للتحقق من صدقها وثباتها.

1- حساب صدق بطاقة الملاحظة: المقصود بصدق البطاقة هو قدرتها على قياس ما وضعت لقياسه، وقد استخدم الباحث لحساب الصدق على:

(أ) صدق المحكمين: تم عرض البطاقة من المحكمين والخبراء في مجال علم النفس وتربية الطفل ومناهج وطرق التدريس وقد طلب منهم إبداء الرأي فيما يلي: ارتباط الكفايات الفرعية بالكفاية الرئيسة، صحة كل كفاية علميًا ولغويًا، ووضوح ودقة التعليمات، الى جانب إضافة أو حذف أو تعديل ما يرونه مناسبًا من عناصر البطاقة، وبعد تحليل آراء السادة المحكمين وملاحظاتهم أتضح اتفاقهم على الكفايات الرئيسة والفرعية لبطاقة الملاحظة، وقد تراوحت نسب اتفاقهم على صلاحية مفردات البطاقة ما بين (88% - 100%).

2- حساب ثبات بطاقة الملاحظة: استخدم لحساب الثبات الطرق التالية: من خلال جدول (6) يتضح أن نتيجة تطبيق البطاقة من قبل الملاحظتين على عينة الثبات تؤكد أن هناك نسبة اتفاق عالية بين الملاحظتين تراوحت بين (86، 88%) وهى نسبة عالية ومقبولة.

(ب) **طريقة ألفا – كرونباخ:** تم استخدام طريقة ألفا- كرونباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (15) معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية، أن معاملات ثبات أبعاد البطاقة يمكن الاعتماد عليها والثقة فيها فقد تراوحت بين 0.80 إلى 0.85 وهي قيم مرتفعة وجيدة.

جدول (6) يوضح معاملات ثبات بطاقة الملاحظة بطريقة ألفا - كرونباخ

الكفايات المهنية	معامل الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ
1- المعرفية.	0.83
2- الوجدانية.	0.82
3- المهارية.	0.80
الدرجة الكلية	0.85

3- برنامج مقترح لتحسين بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة لدى معلمة المرحلة الابتدائية: تعتمد فلسفة بناء البرنامج في الدراسة الحالية على مبادئ علم النفس الإيجابي Positive Psychology، والتي تركز على الجوانب الإيجابية في الشخصية وتعمل على تنميتها، حيث يهدف البرنامج إلى تحسين بعض مهارات معلمة المرحلة الابتدائية والتي أوصت بها منظمة الصحة العالمية W.H.O باعتبارها مقومات لا غنى عنها لتمكين الأفراد من اكتشاف طاقاتهم وتحقيق ذواتهم، واتخاذ قرارات صحيحة لتجويد حياتهم وإثرائها، ومن ثم بلوغ أقصى درجات الصحة واللياقة النفسية. (أبو سريع، شوقي وآخرون، 2006، ص206)، ولذلك قام الباحث بإعداد البرنامج في ضوء الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بتحسين أبعاد تحسين نوعية الحياة (الأداء في العمل، إدارة الضغوط والانفعالات، إدارة الوقت) لدى معلمة المرحلة الابتدائية.

الإطار العام للبرنامج المقترح لتحسين بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة لدى معلمة المرحلة الابتدائية: يحتوي الإطار العام للبرنامج على: مصادر إعداد البرنامج، أسس بناء البرنامج، أهداف البرنامج، محتوى البرنامج، الاستراتيجيات والأساليب المستخدمة، أساليب تقويم البرنامج، وفيما يلي عرض الإطار العام للبرنامج المقترح لتحسين بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة لدى معلمة المرحلة الابتدائية:

(أ) مصادر بناء البرنامج: اشتق الباحث الإطار العام للبرنامج ومحتواه والاستراتيجيات المستخدمة من المصادر التالية: بعض المراجع والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت:

1-تحسين نوعية الحياة. 2-معلمة المرحلة الابتدائية. 3إنتاج الوسائل التعليمية. 4- توظيف الكمبيوتر في مجال المدرسة. 5-إدارة الضغوط والانفعالات. 6-تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته. 7- إدارة الوقت.

-الاطلاع على بعض البرامج ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية.

(ب) أهداف البرنامج التدريبي: الهدف العام هو تحسين بعض أبعاد نوعية حياة معلمة الابتدائي، وينبثق منه الأهداف التالية:

الأهداف العامة:

1- تنمية قدرة المعلمة على القيام بمهام عملها ويشمل: أ-تنمية قدرتها على تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته.

ب-تنمية قدرتها على إنتاج الوسائل التعليمية. ج- تنمية قدرتها على توظيف الكمبيوتر في المدرسة.

2- تنمية قدرة المعلمة على إدارة الوقت.

3- تنمية قدرة المعلمة على إدارة الضغوط والانفعالات.

الأهداف الخاصة: تصدرت بداية كل وحدة من وحدات البرنامج الخمس، وتم توزيعها على كل جلسات البرنامج.

(ج) محتوى البرنامج التدريبي: ويقصد بالمحتوى مجموعة المهارات والأنشطة والتدريبات التي تقدم للمعلمة من أجل تحقيق أهداف البرنامج، وقد روعي عند اختيار محتوى البرنامج ما يأتي:

1- التسلسل المنطقي للمحتوى مع الترابط السليم وعدم التكرار.

2- تنظيم وحدات البرنامج بصورة تكفل له التماسك والتكامل بين عناصره.

3- تجنب إدراج موضوعات ليس لها علاقة بهدف البرنامج.

4- اعتبار الاحتياجات التدريبية هي الركيزة الأساسية التي يقام عليها البرنامج.

5- الجمع بين الجانب النظري والجانب التطبيقي.

6- مراعاة الفروق الفردية بين المعلمات.

7- ارتباط المحتوي بالواقع الذي تعيش فيه المعلمة داخل المدرسة.

8- تنوع الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج لتشجيع المعلمة على المشاركة والفاعلية أثناء تنفيذه.

وفيما يلي عرضًا لمحتوى جلسات البرنامج: تم تحديد مجموعة المهارات التي يتضمنها البرنامج في خمس وحدات تسبقهم جلسة تمهيدية للتعارف وأخرى لتعريف المعلمات بطبيعة البرنامج المقترح على النحو التالي:

الوحدة الأولى - "إدارة الوقت: تناولت تدريب المعلمة على مهارات إدارة الوقت على مدار (8) جلسات، تناولت الجلسة الأولى: مفهوم إدارة الوقت وفوائدها، والجلسة الثانية: الوقت (مضيعاته وخطوات إدارته)، أما الجلسة الثالثة والرابعة فتناولت:

مهارة تحليل الوقت وعملية التفويض الفعال، والجلسة الخامسة والسادسة تناولت: مهارة "تخطيط الوقت" وتشمل تدريب المعلمة على تخطيط أهدافها في الحياة، تخطيط جدول أعمالها الأسبوعي وقائمة أعمالها اليومية، أما الجلسة السابعة فهدفت إلى: تعريف المعلمة بالأمور التي يجب مراعاتها أثناء مرحلة التنفيذ، وأخيرًا في الجلسة الثامنة تأتي أهمية الخطوة الأخيرة في إدارة الوقت وهي "المتابعة.

الوحدة الثانية - "إنتاج الوسائل التعليمية: تناولت تدريب المعلمة على مهارات إنتاج الوسائل التعليمية على مدار (10) جلسات، تم فيها التدريب على أنواع مختلفة من الأشغال الورقية، والتشكيل بالعجائن، إنتاج وسائل تعليمية مبتكرة من خامات البيئة.

الوحدة الثالثة – "تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته": تناولت تدريب المعلمة على "تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته" على مدار (10) جلسات تم تناول: الإطار النظري لمفهوم تعديل السلوك ويشمل (المقصود بتعديل السلوك، أهمية وأهداف تعديل السلوك، العوامل التي تؤثر على سلوك الأطفال، معايير الحكم على السلوك، خطوات تعديل السلوك، أساليب تعديل السلوك)، والتعزيز، والعقاب، والانطواء، والإقصاء، والتلقين، والتشكيل.

الوحدة الرابعة - " توظيف الكمبيوتر في المدرسة: تم تدريب المعلمة عليها خلال (8) جلسات، تناولت: أساسيات برنامج " العروض التقديمية Power Point "، وتدريب المعلمة على توظيف برنامج العروض التقديمية Power Point لعرض برنامج تعليمي للطفل، وأساسيات برنامج الفوتوشوب Photo Shop، وتدريب المعلمة على توظيف برنامج الفوتوشوب Photo Shop لإنتاج بطاقات مصورة للطفل.

الوحدة الخامسة - " إدارة الضغوط والانفعالات: استغرقت (10) جلسات، تناولت الإطار النظري للضغوط والانفعالات ويشمل (مفهوم الضغوط وطبيعة الانفعالات، العلاقة بين الضغوط والانفعالات، وظائف الانفعالات وأنواعها، الأعراض المختلفة للضغوط)، وتدريب المعلمة على تحديد المواقف الضاغطة التي تتعرض لها، و معرفة المعلمة بخطوات إدارة الضغوط والانفعالات وأساليب إدارتها، وتحديد الأساليب الفعالة (الإيجابية) منها، و التدريب علي" فنية الاسترخاء"، و" فنية حديث الذات"، و التدريب على " فنية إعادة البناء المعرفي "، وأخيرًا التدريب على "فنية حل المشكلات الباعثة للضغط ".

دليل البرنامج: تم توفير "دليل البرنامج" لكل معلمة يحتوي على جميع مرفقات البرنامج النظرية والتطبيقية على النحو التالي: مرفقات الوحدة الأولى " إدارة الوقت ":

1-القراءات الإثرائية: (مفهوم إدارة الوقت، فوائد إدارة الوقت، شكل تخطيطي يوضح خطوات إدارة الوقت، التفويض الفعال، قائمة الأعمال اليومية، الأمور التي يجب مراعاتها أثناء مرحلة التنفيذ، الخطوة الأخيرة في إدارة الوقت " المتابعة)

2-أوراق عمل: (مواقف وآراء، السجل اليومي للوقت، المهام التي ينبغي تفويضها ولمن تفوض، معايير تحليل الوقت، تحديد أهداف الحياة، جدول الأعمال الأسبوعي، قائمة الأعمال اليومية).

مرفقات الوحدة الثانية " إنتاج الوسائل التعليمية ":

3-صور النماذج: (للأشغال الورقية، لنماذج من العجائن، لوسائل مبتكرة من خامات البيئة).

4-القراءات الإثرائية: (ماهية العجائن، الخامات البيئية واستخداماتها).

مرفقات الوحدة الثالثة " تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته ":

5- القراءات الإثرائية: (تعريف المقصود بتعديل السلوك، أهمية وأهداف تعديل السلوك، العوامل التي تؤثر على سلوك الأطفال، معايير الحكم علي السلوك، خطوات تعديل السلوك، شكل تخطيطي يوضح أساليب تعديل السلوك، التعزيز، بعض المشكلات السلوكية لطفل المدرسة وحلها باستخدام التعزيز، العقاب، الانطفاء، الإقصاء، التلقين، التشكيل، أمثلة لبعض المشكلات السلوكية لطفل المدرسة وكيفية التعامل معها).

6- أوراق عمل: (استمارة معايير الحكم علي السلوك). مرفقات الوحدة الرابعة " توظيف الكمبيوتر في المدارس ":

7-القراءات الإثرائية: (برنامج العروض التقدمية Power Point ، برنامج الفوتوشوب (Photo Shopمرفقات الوحدة الخامسة " إدارة الضغوط والانفعالات ":

8- القراءات الإثرائية: (مفهوم الضغوط وطبيعة الانفعالات، العلاقة بين الضغوط والانفعالات، وظائف الانفعالات وأنواعها، الأفكار اللاعقلانية، أساليب إدارة الضغوط، خطوات إدارة الضغوط، فنية الاسترخاء، فنية حديث الذات، فنية إعادة البناء المعرفي، أمثلة لإعادة تقييم المواقف الضاغطة، معادلة "الأساس المعرفي للسلوك"، خطوات حل المشكلة الباعثة للضغط).

9- أوراق عمل: (تمرين مراقبة الضغط، جدول التنبيه بالضغط العصبي، المواقف الضاغطة، بعض المواقف الضاغطة التي تتعرض لها المعلمة، تقرير عن ممارسة الاسترخاء، تحويل حديث الذات السلبي إلى حديث ذات ايجابي، استمارة إعادة تقييم المواقف الضاغطة، تطبيق المعلمة لخطوات حل المشكلة الباعثة للضغط، تدريب المعلمة على خطوات حل المشكلة).

(ه) الأساليب التدريبية المستخدمة: توجد العديد من أساليب تدريب المعلمات أثناء الخدمة، وقد روعي استخدامها بما يتناسب وطبيعة كل جلسة لتحقيق الأهداف المرجوة مع مراعاة ما يلي:

1-ملاءمة الأسلوب التدريبي المستخدم مع الموضوع واحتياجات المعلمات.

2-تنوع هذه الأساليب المستخدمة في البرنامج بما يتلاءم مع المعلمات وطبيعة المواقف المطروحة.

كما روعي أن تشتمل كل جلسة من جلسات البرنامج على جزء نظري وآخر عملي؛ لهذا تعددت أساليب التدريب المستخدمة في البرنامج ما بين أساليب التدريب النظرية، وتشمل: (المحاضرات والمناقشات والقراءات والملخصات)، وأساليب التدريب العملية وتشمل: (الأنشطة التطبيقية وورش العمل)، وفيما يلي مزيد من التفصيل لتلك الأساليب:

المحاضرة: Lecture هي أكثر الأساليب شيوعًا في الدورات التدريبية لعرض قدر كبير من المعلومات في وقت قصير نسبيًا، وهي وسيلة اتصال في اتجاه واحد بين المدرب والمتدربين، واقتصادية في الوقت والتكلفة، ويتمثل قصورها في سلبية المتدرب، ومحدودية نجاحها في جذب انتباه المتدربين، وفي تحقيق معدل أقل في تركيزهم وتذكرهم للمعلومات، ويمكن زيادة وتحسين فعالية المحاضرة من خلال استخدام وسائل تعليمية؛ لذا فقد روعي في البرنامج التدريبي قصر زمن المحاضرة وإشراك المعلمات في عرض بعض الأفكار المرتبطة بموضوعها، واستخدام المرفقات النظرية لتلخيص الأفكار المتناولة.

العرض العملي: Demonstration ويعرف العرض العملي بأنه: "تقديم طريقة أو مهارة معينة تحت ظروف حقيقية مماثلة للواقع يشاهدها"، ويمكن أن يكون العرض العملي حيًا مثل القيام بتجربة أمام المتدربات، أو أن يكون غير مباشر باستخدام وسائل تعليمية مثل: الأفلام التعليمية، لوحة تعليمية، وقد استخدم هذا الأسلوب بنوعيه وخاصة في أنشطة وحدة "إنتاج الوسائل التعليمية" بعرض النماذج الحقيقية وبعض الصور ولقطات الفيديو على المعلمات أثناء التدريب.

المناقشة: Discussionوهي أسلوب تدريبي يتم فيه طرح موضوع ما من قبل المدرب، وتتم مناقشته بشكل تفاعلي بينه وبين المتدربين والوصول إلى استنتاجات ومقترحات تثري الموضوع، وينبغي الالتزام بقواعد معينة عند المناقشة أهمها: توفير تغذية راجعة مفيدة تشجع على تطوير مهارات الاتصال والمشاركة، فقد روعي استخلاص الأفكار والمقترحات المرتبطة بموضوع المناقشة وإعطاء الفرصة لكل معلمة لإبداء رأيها.

العصف الذهني: Brain Storming وهو أسلوب تدريبي يقوم على حرية التفكير، ويستخدم التفكير الجماعي لإنتاج أكبر كم من أفكار المتدربين لمعالجة موضوع معين، أو حل مشكلة ما يطرحها المدرب، ثم يطلب منهم تقديم حلول فورية شفهية، ويتم تدوين الحلول وتصنيفها دون محاولة تقويمها أو التعليق عليها، ومن ثم يتمكن المدرب من الحصول على عدد كبير من الحلول المقترحة للمشكلة، ويمكن اختيار المناسب منها، وهو أسلوب اقتصادي سهل التطبيق خلال جلسة قصيرة، ينمي ثقة المتدرب في نفسه، كما ينمي قدرته على التعبير، ويضمن مشاركة كافة المتدربين، وقد استخدم هذا الأسلوب في بداية الجلسات لتهيئة المعلمات لموضوع الجلسة واقتراح أكبر عدد ممكن من الحلول للمشكلات التي تم طرحها على المعلمات.

دراسة الحالة Case Study: ينمي المتدربات في أسلوب دراسة الحالة مهارتهن في التفكير والتحليل والاستنتاج عند دراسة حالة بعينها، وفيها يتم المزج بين الطرق العملية لحل المشكلات مع التحليل العميق لحالات محددة، ومن الأفضل استخدام دراسة الحالة كتكملة لأساليب تدريب أخرى مثل المحاضرة لتطبيق معلومات هذه المحاضرة تطبيقًا فعليًا، وبالتالي فان هذا الأسلوب يضفي لمسة واقعية على المناقشات النظرية وهو يركز على نشاط المتدربة وتفاعلها مع الجماعة، وقد كثر استخدام هذا الأسلوب في وحدة "تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته" عند تناول المعلمات لحالات الأطفال ذوي السلوك المشكل واقتراح الحلول.

أسلوب ورش العمل: تعد من أفضل الأساليب لاكتساب المعلمات المتدربات المهارات المهنية المختلفة؛ ولذا يجب على المدرب أن يعطي لكل معلم متدرب الفرصة للمشاركة وممارسة المهارات المهنية المطلوب أن يكتسبها (علي راشد، 2003، ص 202)، وهذا ما تم مراعاته أثناء تطبيق البرنامج.

القراءات: تم مد المعلمات بمجموعة من القراءات ذات الصلة بموضوع البرنامج بهدف تعميق المفاهيم، وتم ذلك عند عرض موضوعات: (التفويض الفعال، قائمة الأعمال اليومية، الخامات البيئية واستخداماتها، العوامل التي تؤثر على سلوك

الأطفال، المشكلات السلوكية للطفل وكيفية التعامل معها، برنامج العروض التقدمية Power point، برنامج الفوتو شوب photo shop، أساليب إدارة الضغوط، فنية حديث الذات، خطوات حل المشكلة الباعثة للضغط).

المسابقات: حيث يتم تقسيم المعلمات إلى مجموعات لحل موقف ما، بما يحقق روح التنافس والمشاركة من قبل أطراف المجموعة وتكوين علاقات بين المعلمات، وقد تم استخدام هذا الأسلوب في وحدة إدارة الوقت عند عرض موضوعي " مضيعات الوقت " و" الأمور التي يجب مراعاتها في خطوة التنفيذ ".

(و) أساليب تقويم البرنامج: التقويم عملية مستمرة، فهو يحدث قبل البرنامج، وفي أثنائه، وبعد أن يتم، وفي كل مرحلة من تلك المراحل يؤدي التقويم وظائف مختلفة، ولهذا فقد تم استخدام أنواع التقويم التالية:

1- **التقويم البنائي** ويتمثل في: تقويم مصاحب لكل جلسة من جلسات البرنامج: ويتمثل في ملاحظات الباحث عن نشاط المعلمات أثناء المناقشة وتنفيذ المهام المطلوبة منهن في الجانب العملي، الى جانب تقويم يعقب كل جلسة: ويتمثل في تطبيق "استمارة تقييم كل جلسة" (والتي تجيب عنها المعلمة، وفي ضوء هذه الاستمارة يقوم الباحث بالمعالجة في الجلسة التالية لتوضيح أوجه القصور التي ظهرت في التقويم ويتم عمل تغذية راجعة حسب احتياجات ومتطلبات الموقف، بالإضافة إلى الممارسة العملية لمعالجة هذا القصور ومحاولة التغلب عليه.

2 – **التقويم النهائي**: من خلال تطبيق "استمارة تقييم البرنامج" (و"استمارة استجابات المعلمة على البرنامج، وأدوات الدراسة على معلمات المجموعة التجريبية تطبيقًا بعديًا.

3- **التقويم التتبعي**: من خلال تطبيق أدوات الدراسة على معلمات المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج.

(ز) الجدول الزمني لتطبيق البرنامج: تم التطبيق الفعلي للبرنامج وفقًا لجدول زمني محدد، يتضح من خلاله عدد أيام التدريب على البرنامج، وعدد جلسات كل وحدة، وزمن كل جلسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (7) يوضح الجدول الزمني لتطبيق البرنامج

م	وحدات البرنامج	المهارات التي يتضمنها البرنامج	عدد الأيام	عدد الجلسات	عدد الساعات
1	الوحدة الأولى	إدارة الوقت.	3	6	9
2	الوحدة الثانية	إنتاج الوسائل التعليمية.	4	8	12

3	الوحدة الثالثة	تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته.	5	15	20
4	الوحدة الرابعة	توظيف الكمبيوتر في المدرسة.	4	8	16
5	الوحدة الخامسة	إدارة الضغوط والانفعالات.	5	8	20
	الإجمالي		21	45	77

يتضح من جدول المبين اعلاه ان جلسات البرنامج بلغت (45) جلسة توزعت على (21) يومًا بواقع جلستين في اليوم، يتراوح زمن الجلسة الواحدة من ساعة ونصف إلى ساعتين في بعض الوحدات، واستراحة لمدة نصف ساعة بين الجلستين، بهدف تحسين نوعية حياة المعلمة: من خلال تحسين نوعية الأداء في العمل (الوحدات الثانية والثالثة والرابعة)، تحسين نوعية إدارة الوقت (الوحدة الأولي)، تحسين نوعية دارة الضغوط والانفعالات (الوحدة الخامسة).

(ح) إجراءات تطبيق البرنامج: تم إتباع الإجراءات التالية: الحصول على الموافقة المعلمات المجموعة التجريبية بحضور البرنامج التدريبي، وبموجبها تم التوجه بخطاب إلى مديري مدارس وهي: (مدرسة غرناطة، ومدرسة قتيبة بن مسلم).

و زيارة المدارس والالتقاء بالمدراء والمعلمات حيث تم توضيح الهدف من الدراسة وإجراءاتها والاتفاق مع المعلمات على مواعيد البرنامج، الى جانب تشجيع المعلمات لحضور جلسات البرنامج من خلال إقامة علاقات طيبة معهن، وإقناعهن بأهمية البرنامج وتعريفهن بمحتواه الذي يتوافق مع احتياجاتهن التدريبية ، وتوفير مكان لتطبيق البرنامج وهو إحدى الفصول المجهزة (واسعة، توافر المقاعد والمناضد المستديرة، توافر سبورة وجهاز عرض الشفافيات) بالمدرسة، وكذلك توفير الوسائل والخامات اللازمة وأخذ الإذن من إدارة المدرسة للاستعانة بمعمل الكمبيوتر في وحدة " توظيف الكمبيوتر في المدرسة، ومن تم بدأ التطبيق الفعلي للبرنامج .

(ط) تطبيق البرنامج: اقتصرت الجلسة التمهيدية الأولى على التعارف بين الباحث والمعلمات وبين المعلمات بعضهن البعض وإقامة علاقات طيبة معهن، أما الجلسة التمهيدية الثانية فهدفت إلى تعرف المعلمات على طبيعة البرنامج وأهميته، والهدف منه، وخطة العمل به، ونظام الجلسات وعددها وتوقيتها، ثم جاءت جلسات البرنامج من الأولى إلى الثامنة للتدريب على الوحدة الأولى " إدارة الوقت " وتشمل مهارة: (التحليل، التخطيط، التنفيذ، المتابعة)، واستعان الباحث بمجموعة من الأوراق الإثرائية وأوراق العمل الشيقة أثناء التدريب، أما الجلسات من التاسعة إلى الثامنة

عشرة فكانت للتدريب على الوحدة الثانية " إنتاج الوسائل التعليمية" وتضمنت إنتاج (أنواع مختلفة من الأشغال الورقية، التشكيل بالعجائن، وسائل مبتكرة من خامات البيئة)، وتم الاستعانة بمجموعة من الأوراق الإثرائية وأوراق العمل والنماذج الحقيقية وبعض الصور ولقطات الفيديو أثناء التدريب، وقد اختصت هذه الوحدة بطريقة عمل خاصة تمثلت في الخطوات التالية:

1- الحوار والمناقشة مع المعلمات حول أهداف الجلسة وأهمية هذا النوع من الوسائل وكيفية توظيفها مع الطفل.

2- استثارة دافعية المعلمات بعرض بعض النماذج لهذه الوسائل أمام المعلمات للاستفادة منها في عمل النماذج الجديدة وخلق الجو المناسب لشحن المعلمات بطاقة انفعالية للتعبير والإبداع.

3- عرض بعض الصور ولقطات الفيديو للوسائل في بعض الجلسات للاستزادة وكسر الملل أثناء التدريب.

4- مرحلة تنفيذ الوسيلة وقد تمت بأسلوبين:

أ- أسلوب الأداء المباشر: حيث تقوم المعلمات بعمل الوسيلة بعد أن يتلقين التوجيهات، كما في حالة إنتاج الوسائل التعليمية من خامات البيئة.

ب- أسلوب التطبيق بعد التوجيه: حيث يتم صنع الوسيلة بشكل كامل وواضح أمام كل المعلمات كما في حالة التشكيل بالعجائن، أو يتم رؤيتها من خلال الفيديو كما في حالة الأشغال الورقية، ثم تعطي الفرصة لهن للتنفيذ.

6- الخروج بمنتج نهائي حسب الهدف المحدد.

7- الاستعانة ببعض المتخصصين وذوي المهارة لتدريب المعلمات في وجود الباحث.

الوحدة الثالثة تمت على مدار الجلسات من التاسعة عشرة إلى الثامنة والعشرين وهي وحدة "تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته" وشملت: (أساليب زيادة السلوك المرغوب فيه، أساليب تقليل السلوك غير المرغوب فيه، أساليب تعليم السلوك الجديد)، وتم الاستعانة بمجموعة من الأوراق الإثرائية وأوراق العمل أثناء التدريب.

والجلسات من التاسعة والعشرين حتى السادسة والثلاثين فخصصت للتدريب على الوحدة الرابعة "توظيف الكمبيوتر في المداريس"، والتي اشتملت على توظيف برنامج العروض التقدمية Power point وبرنامج الفوتو شوب Photo Shop، وتم تقديم المحتوى من خلال تدريب المعلمات على أجهزة الكمبيوتر مع مراعاة التالي: توفير جهاز كمبيوتر لكل معلمة، ومراعاة عوامل الأمن والسلامة والتهوية داخل معمل الكمبيوتر. مراعاة الفروق الفردية بين المعلمات، وتقديم التعزيز الفوري

والمستمر للمعلمات عقب انتهائهن من تنفيذ المهام المطلوبة. والتأكد من إتقان المعلمة لتنفيذ كل خطوة قبل الانتقال إلى الخطوة التالية، الى جانب تخصيص يوم كامل (جلستين) لكيفية توظيف برنامج الكمبيوتر (حسب موضوع الجلسة) في المدرسة، والاستعانة بمتخصص لتدريب المعلمات في وجود الباحث ، من أجل الخروج بمنتج نهائي حسب الهدف المحدد، (أما الجلسات الأخيرة من السابعة والثلاثين إلى الخامسة والأربعين فتناولت الوحدة الأخيرة " إدارة الضغوط والانفعالات "، والتي اشتملت على أساليب إدارة الضغوط والانفعالات، كما تم تناول الأساليب الإيجابية التالية بالتفصيل: (الاسترخاء، حديث الذات، إعادة البناء المعرفي، التدريب على حل المشكلات الباعثة للضغط)، وتم الاستعانة بمجموعة من الأوراق الإثرائية وأوراق العمل أثناء التدريب.

رابعًا ـ الخطوات الاجرائية للدراسة: قام الباحث بمجموعة من الخطوات والاجراءات أثناء تنفيذ الدراسة التجريبية وهي:

1-**الدراسة الاستطلاعية**: قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) معلمات لتطبيق بعض أنشطة وتدريبات البرنامج، والتأكد من مدى ملاءمة محتوى البرنامج لتحقيق أهدافه، وتحديد الزمن المناسب لأنشطة وتدريبات البرنامج.

-التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية. القياس القبلي: قام الباحث بتطبيق مقياس تحسين نوعية الحياة وبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية على معلمات العينة الأساسية لحساب تكافؤ المجموعتين (الضابطة، التجريبية).

-تطبيق البرنامج التدريبي لتحسين بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة: (تحسين نوعية الأداء في العمل، تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات، تحسين نوعية إدارة الوقت) على معلمات المجموعة التجريبية.

-إجراء القياس البعدي على معلمات العينة الأساسية (التجريبية، الضابطة) وذلك بتطبيق مقياس تحسين نوعية الحياة وبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية.

-القياس التتبعي: إعادة تطبيق أدوات الدراسة على معلمات المجموعة التجريبية مرة أخرى؛ بهدف التعرف على مدى استمرار أثر البرنامج؛ من خلال مقارنة نتائج القياس البعدي بالقياس التتبعي للمجموعة التجريبية.

خامسًا- الأساليب الإحصائية المستخدمة: نظرًا لصغر حجم العينة وكونها أقل من ثلاثين، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: اختبار تي تست لدلالة الفروق بين الرتب غير المرتبطة، واختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين الرتب المرتبطة،

ومعادلة "روزنتال" (Rosenthal, 1991) لمعرفة حجم تأثير البرنامج المقترح على معلمات المجموعة التجريبية.

نتائج الدراسة (تفسيرها ومناقشتها)

نتائج التساؤل الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس تحسين نوعية الحياة بأبعاده (تحسين الأداء في العمل، تحسين إدارة الضغوط والانفعالات، تحسين إدارة الوقت)؟ تم استخدام اختبار تي تست للعينات غير المرتبطة ويوضح جدول نتائج ذلك:

جدول (8) يوضح نتائج اختبار تي تست لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (ن=15) والضابطة (ن=15) على مقياس تحسين نوعية الحياة في القياس البعدي

أبعاد تحسين نوعية الحياة	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
أولًا- تحسين نوعية الأداء في العمل.	التجريبية	23.75	361.53	3.6	3.529	0.01
	الضابطة	7.20	123.50			
ثانيًا- تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات.	التجريبية	21.89	314.00	2.00	3.769	0.01
	الضابطة	9.3	122.00			
ثالثًا- تحسين نوعية إدارة الوقت.	التجريبية	21.57	358.50	5.5	3.513	0.01
	الضابطة	7.86	125.50			
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	22.00	345.00	0.000	3.571	0.01
	الضابطة	8.00	122.00			

يتضح من جدول السابق أن قيمة Z في الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية دالة عند مستوى (0.01) جاءت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية، والجدول التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وقيم حجم التأثير.

جدول (9) يوضح قيم متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس تحسين الحياة وحجم التأثير

أبعاد تحسين نوعية الحياة	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	حجم التأثير	مستوى حجم التأثير
أولًا-تحسين نوعية الأداء في العمل.	تجريبية	62.3890	3.9073	0.824	مرتفع
	ضابطة	470687	4.3829		
ثانيًا- تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات.	تجريبية	40.4532	2.0166	0.844	مرتفع
	ضابطة	35.5329	3.5024		
ثالثًا-تحسين نوعية إدارة الوقت.	تجريبية	49.5875	3.9976	0.897	مرتفع
	ضابطة	42.2000	4.7325		
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	153.7333	7.6721	0.862	مرتفع
	ضابطة	121.6667	6.5467		

من جدول المبين أعلاه يتضح أن قيم حجم التأثير تتراوح بين(0.824)، (0.862) وهي قيم دالة والفروق بين المتوسطات الدرجات وجاءت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية.

تفسير نتائج التساؤل الأول مناقشتهما:

أسفرت نتائج التساؤل الأول والثاني عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وفي القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في أبعاد تحسين نوعية الحياة (تحسين نوعية الأداء في العمل، تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات، تحسين نوعية إدارة الوقت)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين بعض أبعاد تحسين نوعية الحياة لدى معلمة المرحلة الابتدائية، وتتفق هذه النتائج مع دراسة خالد الضعيف (2005) التي أشارت نتائجها إلى أن معدل استخدام الفرد لاستراتيجيات مقاومة الضغوط أساس لتحسين نوعية حياته. وبالنسبة تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات: فتم تخصيص وحدة كاملة لها لتدريب المعلمات على أساليب إدارة الضغوط والانفعالات؛ كما أظهرت نتائج دراسة عبد الحميد حسن، راشد المحرزى (2006) وجود علاقة سالبة دالة بين تحسين نوعية الحياة والضغوط النفسية وعلاقة موجبة دالة بين تحسين نوعية الحياة ومعدل استخدام استراتيجيات مقاومة الضغوط، فالشخص السعيد هو الذي يحصل على الإحساس بالضبط الذاتي نتيجة إدارته الفعالة للوقت، فوقت الناس السعداء مملوء ومخطط مما يزيد من إحساسهم ب تحسين نوعية الحياة، وهذا ما أكدت عليه بعض البحوث والدراسات السابقة أنه يمكن زيادة الشعور بالسعادة لدى الأفراد من خلال عدة أساليب منها: تدريبهم على إدارة مشاعرهم وإدارة وقتهم. (سهير محمد سالم، 2001، ص69).

الإجابة عن التساؤل الثاني وكان نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية (المعرفية، الوجدانية، المهارية)؟ وللتحقق من صحة التساؤل التالي تم استخدام اختبار تي تست للعينات غير المرتبطة ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول (10) يوضح نتائج اختبار تي تست لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (ن=15) والضابطة (ن=15) في بطاقة ملاحظة الكفايات المهنية في القياس البعدي

الكفايات المهنية	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
1- المعرفية.	التجريبية	23.00	356.00	0.000	4.723	0.01

			120.00	8.00	الضابطة	
0.01	4.823	1.500	365.50	21.80	التجريبية	2- الوجدانية.
			121.50	8.10	الضابطة	
0.01	4.875	0.000	356.00	24.00	التجريبية	3- المهارية.
			120.00	8.00	الضابطة	
0.01	4.770	0.000	356.00	23.00	التجريبية	الدرجة الكلية
			120.00	8.00	الضابطة	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة Z في الكفايات الثلاث والدرجة الكلية دالة عند مستوى (0.01) وكانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (11) يوضح قيم متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية وحجم التأثير

الكفايات المهنية	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	حجم التأثير	مستوى حجم التأثير
1- المعرفية.	التجريبية	92.0567	5.1335	0.820	مرتفع
	الضابطة	62.6757	7.6989		
2- الوجدانية.	التجريبية	42.5322	2.9244	0.803	مرتفع
	الضابطة	28.4374	2.9572		
3- المهارية.	التجريبية	36.3363	1.8387	0.968	مرتفع
	الضابطة	15.3761	3.4634		
الدرجة الكلية	التجريبية	161.9344	7.5258	0.882	مرتفع
	الضابطة	110.3667	11.6427		

من الجدول السابق يتضح أن قيم حجم التأثير تتراوح بين 0.803، 0.968 وهى قيم دالة والفروق بين المتوسطات لصالح المجموعة التجريبية.

الإجابة عن التساؤل الثالث:" هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية (المعرفية، الوجدانية، المهارية) لصالح القياس البعدي".

جدول (12) يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على بطاقة ملاحظة الكفايات المهنية للمجموعة التجريبية

الكفايات المهنية	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	الدلالة
1- المعرفية.	السالبة	0	00.	00.	3.406	0.01
	الموجبة	15	8.00	120.00		
	المحايدة	0				
2- الوجدانية.	السالبة	0	00.	00.	3.406	0.01
	الموجبة	15	8.00	120.00		

				0	المحايدة	
0.01		00.	00.	0	السالبة	3- المهارية.
	3.406	120.00	8.00	15	الموجبة	
				0	المحايدة	
0.01		00.	00.	0	السالبة	المجموع
	3.406	120.00	8.00	15	الموجبة	
				0	المحايدة	

يتضح من جدول السابق أن قيمة (Z) في الكفايات الثلاثة والدرجة الكلية دالة عند مستوى (0.01) وجاء الفرق لصالح القياس البعدي، كما يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وقيم حجم التأثير.

جدول (13) يوضح قيم متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي ، والبعدي لبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية وحجم التأثير

الكفايات المهنية	القياس	المتوسطات	الانحراف المعياري	حجم التأثير	مستوى حجم التأثير
1- المعرفية.	قبلي	62.2011	8.9078	0.625	مرتفع
	بعدي	90.0554	5.1295		
2- الوجدانية.	قبلي	24.7010	4.67063	0.622	مرتفع
	بعدي	39.5223	2.8842		
3- المهارية.	قبلي	17.000	4.4370	0.622	مرتفع
	بعدي	27.3333	1.7369		
الدرجة الكلية	قبلي	1283421	15.6721	0.624	مرتفع
	بعدي	170.9333	6.5255		

من جدول السابق يتضح أن قيم حجم التأثير تتراوح بين (0.622)، (0.625) وهي قيم دالة والفروق بين المتوسطات لصالح القياس البعدي.

الإجابة عن نتائج التساؤل الثالث ومناقشته وكان نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، وجاء الفرق لصالح القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في بطاقة ملاحظة الكفايات المهنية (المعرفية، الوجدانية، المهارية) والدرجة الكلية، وهذا يشير إلى وجود أثر موجب ودال لتأثير البرنامج على توافر بعض الكفايات المهنية لدى

معلمات المجموعة التجريبية، و يري الباحث تحسن تلك الأبعاد (تحسين نوعية الأداء في العمل، تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات، تحسين نوعية إدارة الوقت) له أثر إيجابي في توافر بعض الكفايات المهنية لدى معلمات المجموعة التجريبية.

فبالنسبة للكفايات المعرفية:

يفسر الباحث توافر بعض الكفايات المعرفية لدى المعلمة إلى تحسن بعد إدارة الوقت، حيث ساعد تحسن تلك البعد في ممارسة المعلمة لبعض السلوكيات داخل قاعة النشاط من حيث رفض الاستجابة لمطالب الآخرين أثناء العمل مع الأطفال والتقليل من استخدام الهاتف المحمول أثناء عملها في القاعة، وتوزيع الوقت بكفاءة على الأنشطة، واستغراق وقتًا مناسبًا في تنفيذ النشاط مع الأطفال، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة سهام الصويغ (1996) من أن المعلمات قد أظهرن تحسنًا وقدرة على فهم خصائص نمو الطفل وسبل التواصل معه وتعديل سلوكه بكفاءة وفعالية بعد حصولهن على التدريب، كما قدم البرنامج للمعلمة من خلال هذه الوحدة المعلومات الكافية والأمثلة التطبيقية لكيفية التعامل مع الأطفال ذوي المشكلات السلوكية مثل: الطفل العدواني والطفل ذا النشاط الزائد، والطفل الخجول، أما بالنسبة للكفايات الوجدانية: حيث يرى الباحث تحسن تلك البعد أسهم بشكل ملحوظ في الاتجاهات والقيم التي تعكسها المعلمة من خلال سلوكها مع الأطفال وتتضمن: تقبل الأطفال، والمساواة بينهم، وإعطائهم قدرًا مناسبًا من الحرية، وتشجيعهم على المناقشة والحوار والتعاون فيما بينهم، ومشاركتهم في أعمالهم وفي اتخاذ القرارات، وضبط انفعالاتها معهم لدى المعلمة. وتتفق هذه النتائج مع دراسة بطرس حافظ (2006) التي توصلت إلى أن كلما كانت معلمة رياض الأطفال أكثر قدرة على إدارة انفعالاتها والتحكم فيها، أمكنها ذلك من تحقيق أهدافها وزيادة قدرتها على الأداء وتحقيق درجة مرتفعة من النجاح المهني. و**بالنسبة للكفايات المهارية:** يرى الباحث تحسن البعد أسهم بشكل ملحوظ في توافر كفايات: (إعداد واستخدام الوسائل التعليمية والكمبيوتر في العملية التعليمية)، فعملية تحسين مهارات المعلمين في مرحلة الطفولة تساهم في تطوير النظام المهني، وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه مها بسيوني (2008) من أهمية التدريب العملي والورش التطبيقية في تطوير مهارات المعلمة لأداء الدور المنوط بها.

الإجابة عن نتائج التساؤل الثالث ومناقشته وكان نصه:"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تحسين نوعية الحياة بأبعاده (تحسين نوعية الحياة الأداء في العمل، تحسين

نوعية الحياة إدارة الضغوط والانفعالات، تحسين نوعية الحياة إدارة الوقت)". تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يبين نتائج ذلك:

جدول (14) يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تحسين نوعية ا لحياة للمجموعة التجريبية

أبعاد تحسين نوعية الحياة	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	الدلالة
أولًا- تحسين نوعية الأداء في العمل.	السالبة	3	3.00	9.00	0.445	0.655
	الموجبة	2	3.00	6.00		
	المحايدة	10				
ثانيًا- تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات.	السالبة	2	3.00	6.00	2.448	0.01
	الموجبة	10	3.00	30.00		
	المحايدة	3				
ثالثًا- تحسين نوعية الحياة إدارة الوقت.	السالبة	3	2.50	7.50	2.819	0.01
	الموجبة	11	2.50	27.50		
	المحايدة	1				
المجموع	السالبة	1	2.00	2.00	2.955	0.01
	الموجبة	12	2.00	24.00		
	المحايدة	2				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة Z في البعد الأول غير دالة بينما كانت في البعدين الثاني والثالث والدرجة الكلية دالة عند مستوى (0.01) جاء الفرق لصالح القياس التتبعي.

جدول (15) يوضح قيم متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تحسين نوعية الحياة وحجم التأثير

أبعاد تحسين نوعية الحياة	القياس	المتوسطات	الانحراف المعياري	حجم التأثير	مستوى حجم التأثير
أولًا- تحسين نوعية الأداء في العمل.	تتبعي	62.0025	3.2423	-	-
	بعدي	61.4667	3.9073		
ثانيًا- تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات.	تتبعي	44.2511	2.6577	0.446	متوسط
	بعدي	40.7333	2.0166		
ثالثًا- تحسين نوعية إدارة الوقت.	تتبعي	57.6643	3.2769	0.514	مرتفع
	بعدي	51.5333	3.9976		
المجموع	تتبعي	163.9179	7.3422	0.537	مرتفع
	بعدي	153.7333	8.6476		

من جدول السابق يتضح أن قيم حجم التأثير تتراوح بين (0.446)، (0.537) وهي قيم مرتفعة والفروق بين المتوسطات لصالح القياس التتبعي. **الإجابة عن نتائج التساؤل الرابع وكان نصه** وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تحسين نوعية الحياة بالنسبة للبعدين الثاني والثالث: " تحسين نوعية إدارة الضغوط والانفعالات"، و" تحسين نوعية إدارة الوقت"، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تحسين نوعية الحياة بالنسبة للبعدين الثاني والثالث: "تحسين نوعية الضغوط والانفعالات"، و"تحسين نوعية إدارة الوقت"، وكان الفرق لصالح القياس التتبعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للبعد الأول "تحسين نوعية الأداء في العمل"، و يرجع الباحث إلى أن البرنامج لبى احتياجاتهن الفعلية . أما بالنسبة لبعد " تحسين نوعية الحياة الأداء في العمل"؛ فيرى الباحث أن بقاء أثر البرنامج لازال مستمرًا بالنسبة لهذا البعد، إلا أن أثر البرنامج ثابت، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعد "تحسين الأداء في العمل" في القياسين البعدي والتتبعي، وقد يعود الى اعتياد المعلمة على ممارسة مهارات البرنامج التي تدربت عليها كما هي في تعديل سلوك الطفل وحل مشكلاته وإنتاج الوسائل التعليمية، وتوظيف الكمبيوتر في المدرسة .

تفسير نتائج التساؤل الخامس وكان نصه:هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لبطاقة ملاحظة الكفايات المهنية (المعرفية، الوجدانية، المهارية)".

تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يبين نتائج ذلك:

جدول (16) يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي على بطاقة ملاحظة الكفايات المهنية للمجموعة التجريبية

الكفايات المهنية	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	الدلالة
1- المعرفية.	السالبة	2	3.50	7.00	0.816	0.414
	الموجبة	4	3.50	14.00		
	المحايدة	9				
2- الوجدانية.	السالبة	2	3.00	6.00	0.378	0.705
	الموجبة	2	2.00	4.00		
	المحايدة	11				
3- المهارية.	السالبة	1	2.00	2.00	0.447	0.655
	الموجبة	1	1.00	1.00		
	المحايدة	13				

المجموع	السالبة	2	3.00	6.00	0.447	0.655
	الموجبة	3	3.00	9.00		
	المحايدة	10				

يتضح من جدول السابق يتضح أن قيمة Z في الكفايات الثلاث والدرجة الكلية غير دالة.

تفسير نتائج التساؤل الخامس ومناقشته: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بطاقة ملاحظة الكفايات المهنية، مما يدل على استمرار تأثير البرنامج على الرغم من مرور فترة زمنية بعد الانتهاء من جلساته، ولعل هذا الاستمرار يدل على جودة البرنامج الذي قدم لمعلمات المجموعة التجريبية وفعاليته في توافر بعض الكفايات المهنية (المعرفية، الوجدانية، المهارية)، يفسر الباحث ذلك الى استمرار بقاء أثر البرنامج في تحسين بعض الكفايات المهنية، فقد احتوى البرنامج المقدم لمعلمات المجموعة التجريبية على مجموعة من المهارات تعبر عن احتياجاتهن الفعلية مما جعلهن يستفدن منها أقصى استفادة، وخلق لديهن دافعًا قويًا للإنجاز والتقدم لتطوير أدائهن وظهر ذلك جليًا أثناء عملهن مع الأطفال في القياس التتبعي.

توصيات الدراسة: في ضوء نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها يوصي الباحث بالتالي:

1-توفير دورات تدريبية متخصصة لمعلمات بشكل دوري لمواكبة تحديات العصر وتحسين جودة العمل لديهن.

2-تحفيز المعلمات على حضور البرامج التدريبية بتسهيل الوصول والإقامة في مكان التدريب وجعل التدريب شرط من شروط الترقي في المهنة.

3-تدريب المعلمة بشكل دوري على الأفكار الجديدة للوسائل التعليمية من خامات البيئة المتاحة وجعله معيارًا لتميزها وكذلك على المستحدثات التكنولوجية وكيفية توظيفها مع الأطفال.

4-عقد دورات إرشادية لمديري المدارس الابتدائية الملحقة بها رياض الأطفال لتوعيتهم بطبيعة العمل مع الأطفال.

ثالثًا – المقترحات من خلال نتائج الدراسة والتوصيات التي تم الوصل إليها يمكن اقتراح الدراسات التالية:

1. دراسة الذكاء الوجداني ودوره في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى معلمة المرحلة الابتدائية.
2. دراسة تحسين نوعية حياة الطالبة المعلمة وأثرها على تحصيلها الدراسي.
3. دراسة تحسين نوعية الحياة لأطفال ما قبل المدرسة ذوى صعوبات التعلم.

4-دراسة جودة الحياة الأسرية والاجتماعية لمعلمة رياض الأطفال وأثرها على توافر بعض الكفايات المهنية لديها.

بيان تضارب المصالـــح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة.

المراجـــــع :

1. -(فرحات): ثناء إبراهيم (2006). إدارة الوقت. الإسكندرية: دار الثقافة العلمية.3=(الفنجري): حسن عبد الفتاح (2006). السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية. بنها: مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
2. -(الصيرفي): محمد (2007). إدارة الوقت. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.
3. -(الظفري) سعيد سليمان، نوار محمد الرواحية (2006). دراسة نوعية حول خبرة البحوث الإجرائية لدى المعلمين العمانيين ودورها في تحسين جودة الحياة المهنية. بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة. مسقط. جامعة السلطان قابوس. كلية التربية. 17 – 19 ديسمبر.
4. -(الهولي): عبير عبد ، سلوى باقر جوهر، نبيل القلاف (2006). الكفايات الشخصية والأدائية لمعلمات في ضوء الأسلوب المطور. المؤتمر السنوي "التربية الوجدانية للطفل". جامعة القاهرة.. 8 – 9 أبريل.
5. حسن) عبد الحميد سعيد، راشد بن سيف المحرزي، محمود محمد إبراهيم (2006). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقوماتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة. مسقط. جامعة السلطان قابوس. كلية التربية. 17 – 19 ديسمبر.
6. -(حواشين): مفيد نجيب، زيدان نجيب حواشين (2002). إرشاد الطفل وتوجيهه. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
7. -(عامر): طارق عبد الرؤوف (2008). معلمة رياض الأطفال. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
8. -(عبد الرحيم): هناء (2006). دمج التكنولوجيا في رياض الأطفال. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
9. -(عثمان): فاروق (1996). الوقت هو الحياة "كيف تدير وقتك" ؟. القاهرة: دار التوزيع والنشر الإسلامية.
10. -(عثمان): فاروق (1998). مداخل واستراتيجيات في إدارة الصف. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
11. -(فهمي): عاطف (2009). (إنتاج الوسائل التعليمية. كفر الشيخ: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
12. --(لصبحي) عفاف صبحي، تغريد عمران، رجاء الشناوي (2001). المهارات الحياتية. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
13. -(محمد) مصطفى عبد السميع: سهير محمد حوالة (2005). إعداد المعلم "تنميته وتدريبه". عمان: دار الفكر العربي.
14. (مصطفى) يوسف عبد المعطي (2005). الإدارة التربوية مداخل جديدة 00 لعالم جديد. القاهرة: دار الفكر العربي.

15. - _ (الشتيحي) إيناس سعيد (2010): التنمية المهنية لمعلمات عبر الانترنت "رؤية مقترحة ". الندوة الأولى في تطبيقات تقنية المعلومات والاتصال في التعليم والتدريب. الفترة 27- 29 أبريل. جامعة الملك سعود. كلية التربية.
16. _ أ أبو سريع): سامة سعد، مرفت أحمد شوقي، عبير محمد أنور، صفاء إسماعيل مرسي (2006). أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى. بحوث ندوة علم -النفس وجودة الحياة. مسقط. جامعة السلطان قابوس. كلية التربية. 17 – 19 ديسمبر.
17. ا(لغندور) العارف بالله محمد ا (1999). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة "دراسة نظرية". المؤتمر الدولي السادس "جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين". 10-12 نوفمبر. جامعة عين شمس. مركز الإرشاد النفسي. ص1-159.
18. -روجر سميث (2002). دليل المدرس الأول. إعداد: قسم الترجمة بدار الفاروق. القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.
19. -صلاح الدين عراقي محمد، تحية محمد عبد العال (2005). الذكاء الوجداني وعلاقته بالسلوك القيادي للمعلم. المؤتمر السنوي الثاني عشر "الإرشاد النفسي من أجل التنمية في عصر المعلومات". 25-27 ديسمبر. جامعة عين شمس. مركز الإرشاد النفسي.

المراجع الأجنبية:

1-1Morrison, V. & Bennett, P. (2006). An Introduction to Health Psychology. London: Pearson Prentice Hall.

2Wade, C. & Tavris, C. (1999). Invitation to Psychology. New York: Longman.