

فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج بيرما في خفض الضَّغط النفسي لدى المعلمين

محمد عبد الحميد الرمانة

جامعة العلوم الإسلامية العالمية

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3564-5684>

الملخص

خلفية الدراسة ومشكلتها: جاءت هذه الدراسة بغرض بناء برنامج إرشادي يستند إلى نموذج بيرما، والذي يهدف إلى خفض الضَّغط النفسي عند أفراد الدراسة.

الأهداف: هدفت الدراسة التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوطات النفسية، وتوظيف فنيات نموذج بيرما وتعزيز استخدامها في البيئات المؤسسية.

الطرق المستخدمة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة.

النتائج: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؛ تُعزى لاستخدام البرنامج الإرشادي، المستند إلى نموذج بيرما، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية على القياس التتبعي للضَّغط النفسي للمجموعة التجريبية، مما يدل على استمرارية أثر البرنامج.

الاستنتاجات (التوصيات والمساهمة): أوصت الدراسة تطوير البرامج الإرشادية المستندة لنموذج بيرما والعمل على تفعيلها؛ لدراسة فاعليتها على فئات أخرى من الموظفين والعمل على تسليط الضوء على أهمية الإرشاد النفسي في بيئة العمل.

الكلمات المفتاحية

الإرشاد الجمعي، البرنامج الإرشادي، الضَّغط النفسي، علم النفس الإيجابي، المعلمون، نموذج بيرما.

Reducing Psychological Stress in Teachers: Evaluating the Efficacy of a Counseling Program Grounded in the PERMA Model

Mohammad Abed Alhameed Alramamneh

The World Islamic Sciences & Education University
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3564-5684>

Abstract

Background & Statement of the problem: This study seeks to construct a counselling program grounded in the PERMA model with the overarching goal of mitigating psychological stress among the participants under examination.

Objectives: Evaluating the Efficacy of a Counseling Program in Stress Reduction: Incorporating PERMA Model Techniques and Advocating for Their Application in Organizational Settings.

Methods: The researcher utilized an experimental methodology to achieve the objectives of the study.

Results: Statistically significant differences were observed in the dimensional measure in favour of the experimental group, suggesting the effectiveness of the guidance program rooted in the PERMA model. Despite this, no statistically significant differences were noted in the follow-up measurement of psychological stress for the experimental group, indicating the sustained impact of the program.

Conclusions (Recommendations and contributions): The study advocates for the development and implementation of counselling programs founded on the PERMA model, to assess their efficacy across diverse employee categories. Additionally, it seeks to underscore the significance of psychological counselling within the work environment.

Key words

Counselling program, Group counseling, PERMA model, Positive Psychology, Psychological stress, Teachers.

المقدمة

العملية التربوية مستمرة ومتغيرة ويحدث بها مستجدات كثيرة، تهدف إلى تحسين عملية التعليم وتطويرها، ويُعدّ المعلم حجر الأساس في التعليم، وحتى تستمر العملية التربوية، فلا بدّ من الأخذ بعين الاعتبار المحور الأساس، وهو المعلم، وتسليط الضوء على حاجاته من بيئة صحيّة تتوافر فيها وسائل الرفاه، والتي تنعكس على شخصية المعلم، ويقع على عاتق المعلم الكثير من الأعباء والواجبات الوظيفية والأسرية والاجتماعية التي تولد له حالة من الإجهاد والتوتر، تتباين شدتها من شديدة إلى طبيعية حسب قوة الموقف الضاغط وطبيعة الفرد (الداهري، 2010) وقد يُشكّل الضغط النفسي هاجساً لدى القطاع التربوي، فهو يُعدّ من الأسباب المحتملة للمعاناة النفسية والاجتماعية، وبالتالي يؤثر على سير العملية التربوية، ويواجه المعلم العديد من الصعوبات، تتمثل في توفير البنية التحتية بالإضافة إلى الحاجة لعقد دورات وإشراف وتأهيل؛ لمواكبة التطورات في العملية التعليمية والحصول على أجر وترقيات؛ كي يستطيع أن يؤدي دوره بشكل يخدم أهداف المؤسسة التي ينتمي إليها وتحسين في إنجاز المعلم. (قويدري، 2015)

تتفق العديد من الدراسات كدراسة المهيرة وطنوس (2016)، على أنّ السبب الرئيس لأغلب المشكلات الصحية في المجتمع الحديث تُعزى إلى الضغوط النفسية، ولها تأثير قوي على مستوى التعليم.

يقصد بمفهوم الضغوط النفسي كما وضحة (Reith, 2018): التعرض إلى حدث ضاغط يؤدي إلى اضطراب وعدم كفاية معرفيّة للاستجابة لهذا الحدث، وإنّ هذا الموقف الضاغط أكبر من قدرة الفرد على مواجهته، وهو حالة من التوتر تنشأ عند الاستجابة إلى المتطلبات، والضغط المتولد من العمل والأسرة والمتطلبات الخارجية والداخلية والالتزامات.

في ضوء ما سبق، نجد أنّ المعلمين يعانون من ضغوط نتيجة للعوامل الداخلية للفرد، وظروف المؤسسة التي يعملون بها، وظروف الاجتماعية والاقتصادية الضاغطة، والتي تؤدي إلى حالة من سوء التوافق ينتج عنه الكثير من المشكلات، وقد يؤدي الضغط النفسي المرتفع إلى الاحتراق النفسي، والدخول بنوبات اكتئابية، أو مشكلات فسيولوجية كالصداع، والتوتر وغيرها الكثير. (Maslach & Ieter, 2017).

ويُعدّ علم النفس الإيجابي بشكل عام ونموذج بيرما على وجه الخصوص من البرامج الملائمة لخفض الضغوطات النفسية، وتعزيز الرفاه النفسي من خلال التركيز على ما يمكن عمله، والاستفادة من نقاط القوة (Seligman, 2011).

إنّ خفض الضغوطات المرتبطة بالعمل، وتفعيل ممارسات العمل الجيد، وتوفير خدمات الإرشاد النفسي والمهني للموظفين، تساعد في تعزيز السلوكيات الإيجابية ويزيد من الانتاجية والتعاون بين الموظفين، ويُعدّ علم النفس الإيجابي بشكل عام ونموذج بيرما على وجه الخصوص من البرامج الملائمة لخفض الضغوطات النفسية، وتعزيز الرفاهية النفسية من خلال التركيز على ما يمكن عمله، والاستفادة من نقاط القوة.

ويُعدّ الإرشاد في المؤسسات إجراء مؤسسي وقائي نمائي علاجي، يركز على الوسائل والاستراتيجيات التي أثبتت نجاحها وفعاليتها في خفض الضغوطات وتحسين الممارسات الوظيفية، ويُعدّ نموذج بيرما (PERMA) من البرامج الإرشادية المستمدة من علم النفس الإيجابي، وتُعدّ كلمة بيرما (PERMA) اختصاراً للمجالات الخمسة الرئيسة الآتية: وهي العواطف الإيجابية (POSITIVE EMOTION)، والمشاركة، (ENGAGEMENT) والعلاقات (RELATIONSHIPS)، والمعنى (MEANING)، والإنجاز (ACHIEVEMENT) وهو نموذج للرفاهية التي تقود الناس إلى الازدهار بحيث تنشأ الرفاهية من خلال السعي الناجح للمجالات الخمسة، وهذه المجالات في مجموعها تشكل نموذج بيرما (PERMA). ويُعدّ علم النفس الإيجابي بشكل عام، ونموذج بيرما على وجه الخصوص من البرامج الملائمة لخفض الضغوطات النفسية، وتعزيز الرفاه النفسي من خلال التركيز على ما يمكن عمله، والاستفادة من نقاط القوة (SLIGMAN, 2011).

مشكلة الدراسة

التوافق النفسي والصحة النفسية للمعلم يشكّل صمام الأمان للعملية التربوية، ومن خلال عمل الباحث في القطاع التربوي، لاحظ بعين الباحث بوصفه طالب دكتوراه إرشاد نفسي وتربوي، أنّ العاملين في القطاع التربوي لديهم الكثير من المشكلات التي تتبع من الضغط النفسي، ومع قلة البحوث التي تركّز على البرامج الإرشادية لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين، وبالرجوع إلى العديد من الدراسات

السابقة كدراسة مسعودي (2010) ودراسة المهيرة وطونس (2016) ودراسة نصر (2018) والتي أشارت إلى تعرّض المعلمين إلى ضغوط نفسية، وكذلك التوصيات التي أكّدت إلى ضرورة عمل برامج إرشادية للموظفين لخفض الضغط النفسي، كدراسة الخوالدة، الخوالدة (2018) ودراسة الصمادي (2022).

جاءت هذه الدراسة بغرض بناء برنامج إرشادي يستند إلى نموذج بيرما، والذي يهدف إلى خفض الضغط النفسي عند أفراد الدراسة. وستحاول هذه الدراسة الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي :

ما مدى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج بيرما (PERMA) في خفض الضغط النفسي لدى المعلمين ؟

وعليه تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- 1 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي في خفض الضغوطات النفسية تُعزى للبرنامج الإرشادي؟
- 2 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ، بين أفراد المجموعة التجريبية قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي وبعد ؟
- 3 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الضغط النفسي؟

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

- تأتي أهمية الدراسة من خلال تركيزها على المعلمين ومساعدتهم في خفض الضغوط النفسية.
- إثراء البحث العلمي؛ من خلال التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي المستند على نموذج بيرما في خفض الضغط النفسي.
- تعد نقطة انطلاق لبرامج أخرى مشابهة؛ لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين.
- تُسهم في تزويد العاملين في الإرشاد النفسي بأدوات للقياس والتشخيص واستخدام البرنامج الإرشادي.

الأهمية العملية التطبيقية

توفّر الدراسة الأهمية العملية للأخصائي النفسي من هذا النهج في الإرشاد وتوظيف مجالات علم النفس الإيجابي؛ ليستفيد العاملون منها إلى حد كبير، مما يمكنهم من تعزيز التوافق وتحقيق الرفاه.

تُسهم الدراسة في التعرف على مصادر الضغوط النفسية وآثارها على المستويين الشخصي والمجمعي؛ لتجنبها وتساعد المعلمين في التعرف على الطرق لخفض الضغط النفسي.

أهداف الدراسة

1. التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوطات النفسية .
2. توظيف فنيات نموذج بيرما وتعزيز استخدامها في البيئات المؤسسية.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

البرنامج الإرشادي الجمعي (Gorup counseling program): مجموعة من الإجراءات والطرق المنظمة والمخطط لها من حيث الإشراف، التنظيم، الإعداد، التقييم، المتابعة، محدد بأدوات خاصة وزمن معين من أجل تحقيق هدف معين (Seligman, 2011).

يعرف إجرائياً لغايات هذه الدراسة عدد من الجلسات الإرشادية والتي يبلغ عددها 12 جلسة. ومدة كل جلسة ستون دقيقة، وكل جلسة تحتوي مجموعة من الأهداف والأنشطة والإجراءات، مستندة إلى مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات المستمدة من نموذج بيرما، والتي يتم تطبيقها على المجموعة الإرشادية من المعلمين.

نموذج بيرما (PERMA model): علم النفس الإيجابي للعالم سيلجمان الذي يتضمن المشاعر الإيجابية والمشاركة، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز (Seligman, 2018).

الضغوطات النفسية (psychological stress): ردود فعل تنشأ من الاستجابة إلى المتطلبات والمواقف الناشئة من العمل والأسرة، والمتطلبات الخارجية، والاحتياجات الذاتية ، والنقد الذاتي (Lazarus, 1966).

أما إجرائيًا الدرجة التي حصل عليها أفراد الدراسة على مقياس الضغوط النفسية، الذي استخدم في هذه الدراسة .

المعلمون (Teachers): هم المعلمون الذين يعملون بمهنة معلم في وزارة التربية والتعليم وقت إجراء الدراسة.

ويعرف إجرائيًا: هم الأفراد الذين طُبّق عليهم البرنامج الإرشادي المستند لنموذج بيرما.

الإطار النظري

الضغوط النفسية (psychology stress)

يُعدّ هانز سيللي أول من أشار إلى استعمال مفهوم الضغوط النفسية وعرفه على أنه: الاستجابة غير النوعية للجسم ، وتشير إلى ردود الفعل السلبية لشخص لا يستطيع التعامل مع الحدث الضاغط، ويُعدّ هذا التعريف من الناحية الفسيولوجية للجسم (Reith, 2018).

وعرفه (Cohen, 1988): بأنه الاختلافات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة .

وتعرف الضغوط النفسية: بأنها حالة من الشعور بالضغط وعدم الارتياح، ويتداخل في تكوينها عدة عوامل بيولوجية، نفسية، اجتماعية متشاركة مثل: نقص الاهتمام من الأهل والأصدقاء.

أسباب الضغوط النفسية (Reason of stress)

يرتبط الضغوط النفسية بالعوامل الآتية:

1. عبء العمل (Stress work): يحدث الضغوط النفسية عندما يكون عبء العمل كبيرًا كمياً أو نوعياً، وبالمقابل فإنّ عبء العمل المتوازن يوفر فرصاً لتحسين استخدام المهارات .

2. التحكم (control): إنّ منح الصلاحيات المهنية وممارسة الاستقلالية واستخدام المصادر والأدوات، تنجز الأعمال بكفاءة، وهذا يزيد من احتمالية الانخراط في العمل، وكما أشارت الدراسات أنّ هناك علاقة ارتباطية قوية بين ضعف التحكم، والمستويات المرتفعة من الضغط النفسي (معالي والشريف، 2022).

3. المجتمع (The society): عندما تكون علاقات العمل مستقرة

فهذا يُؤفّر دعماً اجتماعياً كبيراً، ويشكّل لدى الموظفين وسائل ذات فعالية في حل المشكلات، وتوفر لهم فرصة أكبر للانخراط بالعمل (Taha et al., 2017).

4. القيم (Value or motivation): وهي الدوافع والقيم التي استقطبت الموظفين إلى العمل في الأساس، وهذه الصلة تشجع الموظف للاستمرار في العمل، فهي صلة تتخطى المنفعة المادية، وهي أقرب إلى المعنوية ، وعندما نجد هناك تضارباً بين قيم العمل يصبح هناك فجوة بين قيم المؤسسة وقيم الموظف، وينشأ ضغط نفسي بين ما يريد القيام به وما يتوجب عليه القيام به. (forman, 2010)

أعراض الضغوط النفسية (symptoms of stress)

هناك مجموعة من أعراض الضغوط النفسية :

• أعراض جسدية (Physical symptom): تسارع ضربات القلب، ألم في المعدة، مشاكل في النوم، اضطرابات الشهية، وتوتر عضلي.

• أعراض نفسية (Psychological symptom): تتمثل في صعوبة في التركيز، والشعور بالإرهاق، والتفكير الدائم، وصعوبة اتخاذ القرارات .

• أعراض سلوكية (behavioral symptom): عدم الاهتمام بالمظهر، والتهور، والإدمان ، وزيادة في شرب الكحول، والتدخين.

• أعراض انفعالية (Emotional symptom): اضطراب في المزاج، والشعور بالاكتئاب، والحزن، وفقدان حس الفكاهة، والشعور بالغضب دون مبرر، وعصبية غير مبررة، ضعف اتخاذ القرار.

• أعراض اجتماعية (Social symptom): ردود أفعال مبالغ فيها تجاه أخطاء الآخرين، والانسحاب من الأنشطة الاجتماعية، كحضور المناسبات، والوقوع في النقاش والجدال مع الآخرين، والعداية (الخطيب، 2019).

مصادر الضغوط النفسية (Sources of psychological stress):
تتنوّع مصادر الضغوط النفسية فهي متعددة ومتشعبة ويمكن حصرها بما يلي:

1 - الضغوط الفسيولوجية (Genetic stress): تتمثل بالأمراض التي يصاب بها الفرد، وقد تكون سبباً وراثياً أو حادثاً أو وجود إعاقات حركية أو سمعية وما إلى ذلك.

2 - الضغوط الأسرية (Family stress): تتمثل بالوضع العام للأسرة مثل عدد الأفراد، ونوع العلاقة بين الآباء والأبناء أو الأبناء ببعض.

3 - الضغوط المادية (Financial stress): تتمثل في مصادر التمويل والإنفاق، ويمكن اعتبار حجم الدخل وكفايته للأعباء الحياتية.

4 - الضغوط الصحية (Health stress): يمكن أن يُعد أي عارض صحي عضوي أو نفسي من الضغوط النفسية.

5 - الضغوط الثقافية والأكاديمية (Academic and culture stress): مثل العادات والتقاليد والقيم وما يتعلق بالدراسة من حضور محاضرات واختبارات.

6 - الضغوط الاجتماعية (Social stress): وتشمل المحيط بالفرد من علاقات اجتماعية وحضور مناسبات واجتماعات عائلية.

7 - الضغوط المتعلقة بالقيم الشخصية (Stress related personal value): مثل أن تتعارض أهداف المؤسسة مع القيم التي ينتمي إليها الفرد، أو أن تتعارض القيم مع عادات وتقاليد المجتمع (معالي والشريف، 2022).

نموذج بيرما (PERMA Model):

يُعد نموذج بيرما (PERMA) المستمد من أعمال مارتين سيلجمان في علم النفس الإيجابي اختصاراً لخمس مجالات رئيسة لنظرية الرفاهية وهي: العواطف الإيجابية (POSITIVE EMOTION) والمشاركة (ENGAGEMENT)، والعلاقات (RELATIONSHIPS)، والمعنى (MEANING)، والإنجاز (ACHIEVEMENT) ويُعد نموذجاً واسع النطاق ولكنه يسمح بالظروف الفردية ويفسح المجال للتفرد (pascha, 2017).

وفي ما يلي وصف للركائز الخمس:

1. المشاعر الإيجابية (Positive Emotion)

تتمثل في الشعور بالسعادة والبهجة والراحة، بحيث لا يمكن قياسها إلا بشكل شخصي، وتُعد المشاعر الإيجابية الركن الأساسي للرفاهية، والتي تؤثر على الطريقة التي نشعر بها، ولها تأثير على جوانب الحياة مثل: الصحة النفسية، والاستقرار النفسي، والرضا عن الحياة. (Taylor, 2015)

إنّ هذا النوع من الإيجابية يساعدنا على الشعور بالتفاؤل، وافتتاح الذهن، والمرونة، وعمل علاقات مثمرة تجعلنا أكثر إنتاجية، وتقسّم المشاعر الإيجابية إلى نوعين يشمل النوع الأول: المتعة المتأنية من إشباع الحاجات الأساسية للحياة مثل الأكل، والمسكن. (Seligman, 2018)

النوع الثاني: هو المتعة التي تأتي من الإبداع والتحفيز الذهني، وهذا بدوره يساعد الأشخاص على مواجهة التحديات والاستمتاع بالمهام اليومية. (Fredrickson, 2013)

2 - المشاركة (Engagement):

وهي الاهتمام المركّز في سلوك أو نشاط معين، وهو متعلق بحالة نفسية تسمى التدفق عند مواجهة الأحداث الضاغطة إلى تحقيق التوازن الصحيح بين قدرات الفرد وقدرته على التحمل لإتمام المهام الصعبة، ويرتبط التدفق بغياب المشاعر المباشرة وهي السبب في أننا لا نشعر بأي شيء، والدخول في التدفق غالباً ما يكون أمراً غير سهل، وللقيام نحتاج إلى استثارة المواهب ونقاط القوة التي يمتلكها الفرد. (Seligman, 2011).

3 - العلاقات (Relation Ships):

تُعدّ المحرك الأساسي للوصول إلى الرفاهية، فهو يشمل جوانب كثيرة نذكر منها الدعم المتبادل، والاحترام، والانتماء والتأييد. (Seligman et al., 2016).

وتُعدّ العلاقة مع الزملاء ذات أهمية، فهي موازية للعلاقة مع المديرين وزملاء العمل في تحديد مستوى المشاعر الإيجابية، وتُسهم العلاقة مع المديرين وزملاء العمل في تجديد مستوى المشاعر الإيجابية أو السلبية التي يعيشها الموظف في بيئة العمل اعتماداً على نوع العلاقة.

والمكافآت. (Tolman, 2020)

4 - المعنى (Meaning):

يرتبط المعنى بالغاية أو الغرض وحالة شعورية تتعلق بالارتباط بشيء أكبر من الذات والانتماء إلى غرض أكبر، ويعد المعنى الركيزة الرابعة لنظرية الرفاهية، وهناك طرق عديدة يستطيع الأفراد من خلالها الوصول إلى حالة يشعرون فيها أنّ لديهم معنى، فهناك من يتجه إلى الدين وآخرون إلى العمل واللعب، أو تبني قضايا مجتمعية أو بيئية. (Taha et al., 2017)

الدراسات السابقة

فيما يلي عرض لبعض الدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بمشكلة الدراسة :

الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية

دراسة مسعودي (2010): هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين، والتي هدفت إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمقياس البعدي، يُعزى للبرنامج الإرشادي لعينة مكونة من (38) معلمة، قسّمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسي، والبرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية من إعداد الباحث.

دراسة بومجان (2016): هدفت إلى بناء برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفيف الضغوط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة، هدفت الدراسة قياس فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعية، حيث بلغت عينة الدراسة (11) أساتذة جامعية، واستخدمت المنهج شبه التجريبي، وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسي من إعداد الباحثة وبرنامج الإرشاد المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية على المجموعة التجريبية، وتوصلت إلى وجود فرق دال إحصائياً لانخفاض الضغوط النفسية يُعزى لتطبيق البرنامج.

دراسة المهيرة وطنوس (2016): دراسة هدفت الكشف عن فاعلية برنامج إثرائي يستند إلى النموذج المعرفي السلوكي في تحسين المهارات الإرشادية وخفض الضغوط النفسية لدى مرشدي مدارس الطفيلة، وبلغت عينة الدراسة (30) مرشداً وقسّمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقام الباحثان بتطبيق أدوات الدراسة، والتي تمثلت بمقياس الضغوط النفسي والبرنامج العلاجي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية والبرنامج من إعداد الباحثين. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على مقياس المهارات الإرشادية والضغوط النفسية، تُعزى للبرنامج الإرشادي.

قامت نصر (2018) بإجراء دراسة هدفت استكشاف فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النموذج الإرشادي الانتقائي لتحسين

المعنى في الحياة مرتبط بالاحتياجات الرئيسة الآتية:

- 1 - الغرض أو الهدف: الأحداث الحالية تستمد معنى ارتباطها بالنتائج المستقبلية أي الأهداف الموضوعية والإنجاز الشخصي.
- 2 - القيم الذاتية التي من الممكن أن تبني مسارات واتجاهات عمل معين.
- 3 - الفاعلية الذاتية: الإيمان بقدرة الفرد على إحداث تغيير والقدرة على تقديم عمل ذي فائدة.

4 - القيمة الذاتية وتقدير الذات: أي المشاعر التي يحملها الفرد تجاه ذاته بأنه إنسان صالح ويعتمد عليه.

وعادة ما يستمد الناس المعنى من مصادر متعددة تتمثل بالحب، والعمل، والعبادة، والعائلة وعلى الرغم من أنّ الناس يميلون للتفكير في المعنى على أنه أمر واحد إلا أنه من الناحية التجريبية متعدد الصمادي (2022).

5 - الإنجاز (Achievement):

يُعدّ الرّكيزة الخامسة والأخيرة في نموذج بيرما، ويشكّل الرّغبة في إحراز التقدم للوصول للأهداف، وتحقيق النجاح، ومن خلاله نصل إلى حالة التدفق. ويمثّل الإنجاز والسعي والمثابرة للوصول إلى تحقيق الأهداف، وبمجرد تحقيق الأهداف يتحقق الرّفاء والازدهار. (Seligman, 2011)

وهناك طرق لتحسين الإنجاز وهي:

- 1 - وضع أهداف منطقية قابلة للقياس والتحقق، وواقعية التفكير في الإنجازات السابقة والبناء عليها، والاحتفال في الإنجازات السابقة والبناء عليها.

2- التقدير من الطرق المهمة لتشجيع السلوك المؤدي للإنجاز، وعادة ما يتم التقدير من خلال التقدير العام، أو التقدير الخاص التّرقّيات

إلى نموذج بيرما على المجموعة التجريبية، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية إيجابية للمجموعة التجريبية على مقياس الرفاه المطبق في الدراسة، وزيادة في رفاه الموظفين بعد التدخل مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

دراسة مانزانو وفابيلا (Manzano & Fabella, 2019): لفحص فعالية برنامج التدخل القائم على نموذج بيرما لعلم النفس الإيجابي، تم تطبيق مقياس الرفاهية على طلاب الصف التاسع، وتم اختيار (30) طالباً حصلوا على أقل الدرجات لمقياس الرفاهية، وتم إخضاعهم للبرنامج القائم على نموذج بيرما. قام الباحث بتطبيق مقياس الرفاهية، وتم تطبيق برنامج التدخل المستند إلى نموذج بيرما على المجموعة التجريبية، وعند المقارنة لدرجات الرفاه بعد التدخل وقبله، وجد أن الدرجات بعد التدخل كانت أعلى في جميع الأبعاد، وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرفاه تُعزى لبرنامج التدخل.

دراسة (الصمادي، 2022): هدفت الكشف عن فعالية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى نموذج بيرما لتحسين الرضا الوظيفي والإنجاز لدى عينة من العاملين في المنظمات في مخيم الزعتري للاجئين السوريين، وتكونت عينة الدراسة من (30) موظفاً، وقسمت إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، وقامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة بمقياسي الرضا الوظيفي والإنجاز وتطبيق برنامج التدخل المستند لنموذج بيرما من إعداد الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على تحسن الرضا الوظيفي والإنجاز يُعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي.

التعقيب على الدراسات السابقة

هدفت الدراسات السابقة خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة كدراسة مسعودي (2010)، ونادية (2016)، والشريفة (2019)، والمهيرة وطنوس (2016) لخفض الضغوط النفسية، واعتمدت على النموذج المعرفي السلوكي، أما الدراسة الحالية، فتهدف إلى خفض الضغوط النفسية لدى المعلمين بالاعتماد على نموذج بيرما في علم النفس الإيجابي، ومن حيث عينة الدراسة ركزت الدراسات السابقة كدراسة الشريفة (2019)، والخطيب (2019)، (manzano & fabella, 2019) على الطلبة والبالغين، أما عينة الدراسة للحالة، فقد شملت معلمي وزارة التربية والتعليم، ومن حيث

الصلابة النفسية، وخفض الضغوط المهنية لدى المعلمات في الأزهر، حيث بلغت عينة الدراسة من (40) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية في الأزهر الشريف، وقامت بتوزيع عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وتوزيعهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، بواقع (20) معلمة لكل مجموعة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وقامت بتطوير مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الضغوط المهنية، وبناء البرنامج الإرشادي، المستند إلى النموذج الانتقائي بواقع (12) جلسة على مدار (6) أسابيع، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الصلابة النفسية، وخفض ضغوط العمل، كما أشارت النتائج إلى استمرارية أثر البرنامج في القياس التبعي للمجموعة الإرشادية، تعد لأثر البرنامج الإرشادي.

دراسة الخطيب (2019): وهدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي وقائي يستند إلى علم النفس الإيجابي في خفض الضغط النفسي وتنمية الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية، وتكونت عينة الدراسة من (32) طالباً وطالبة، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وطبق البرنامج على المجموعة التجريبية واستخدم الباحث مقياسي الضغط النفسي ومقياس الصلابة النفسية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود للمجموعة التجريبية، بعد تطبيق المقياس البعدي للضغط النفسي تُعزى للبرنامج الإرشادي.

الدراسات المتعلقة بنموذج بيرما

دراسة (Gander et al., 2016): وهدفت الدراسة تقييم السعادة والاكتئاب، وقياس أثر برنامج التدخل العلاجي المستند إلى نموذج بيرما تمت الدراسة عبر الإنترنت بحيث تم تعيين (1264) شخصاً بالغاً بشكل عشوائي، وتقسيمهم لسبع مجموعات، واستخدمت المنهج شبه التجريبي، وتلقت تدخلات بجميع مكونات نموذج بيرما أو أحد مكوناتها، قام الباحثون بعدها بتقييم السعادة والاكتئاب قبل التدخل وبعده، ثم بعد 3 أشهر، أكدت النتائج أن جميع التدخلات كانت فعالة في زيادة السعادة وخفض أعراض الضغط مقارنة بالمجموعة الضابطة.

دراسة نيومير وديتشون (Neumeier & Ditchon, 2017): تمت على عينة مكونة من (303) من الموظفين، وهدفت لدراسة فعالية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج بيرما على رفاه الموظفين، واستخدام المنهج شبه التجريبي، حيث قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، قام الباحث بتطبيق مقياس الرفاهية، وتم تطبيق برنامج التدخل المستند

يوضح النتائج

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين (التجريبية، الضابطة) على مقياس الضَّغط النفسي القبلي

المقياس القبلي			
المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي
الضَّغط النفسي	تجريبية	16	20.93
ضابطة	ضابطة	16	21.43
			0.904
			0.989

المنهج تشابهت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج شبه التجريبي .

ومن حيث الأدوات استعملت بعض الدراسات السابقة برامج ومقاييس من بناء باحثيها، وفي الدراسة الحالية قام الباحث ببناء برنامج إرشادي وتكييف مقياس الضَّغط النفسي المدرك (Cohen)، واختلقت عن نتائج الدراسات السابقة باختلاف أهدافها .

منهجية الدراسة

اعتمد الباحث المنهج التجريبي، ويُعدّ الأمثل والأنسب لمثل هذا النوع من الدراسات.

إجراءات الدراسة

تهدف الدراسة إلى بيان مدى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج بيرما في خفض الضَّغوط النفسية لدى المعلمين، حيث تم استخدام مقياس الضَّغط النفسي المدرك القبلي والبعدي لمجموعتين: ضابطة وتجريبية، لذلك تُعدّ هذه الدراسة من الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي.

مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من المعلمين العاملين في وزارة التربية والتعليم الأردنية لعام 2022 في محافظة البلقاء، والبالغ عددهم (8508) من المعلمين والمعلمات.

أفراد الدراسة

تم تطبيق مقياس الدراسة على (100) معلم ومعلمة من معلمي وزارة التربية والتعليم بطريقة العينة المتيسرة، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم اختيار من حصل منهم على أعلى الدرجات على مقياس الضَّغط النفسي، وبعدها تم اختيار (32) معلماً ومعلمة، ووزعوا بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة بواقع (16) مجموعة تجريبية، و(16) ضابطة لم يطبق عليها البرنامج.

فحص التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة

لفحص التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين (التجريبية، الضابطة) على مقياس الضَّغط النفسي القبلي والجدول (1)

يتبين من خلال الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الضَّغط النفسي المدرك في المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، وكذلك قام الباحث باختيار المبحثين بطريقة عشوائية وغير مقصودة (التعيين العشوائي) وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة . وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعتين (التجريبية، الضابطة).

أدوات الدراسة

لأغراض تحقيق أهداف هذه الدراسة، تم استخدام مقياس الضَّغط النفسي المدرك، حيث تم التأكد من الخصائص السيكومترية له من حيث الصدق والثبات.

أولاً: الصدق (Validity)

للتأكد من صدق المقياس قام الباحث بما يلي:

صدق المحتوى (Content validity)

لاستخراج دلالات صدق مقياس الضَّغط النفسي المدرك، قام الباحث بعرض المقياس على ثمانية محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في الإرشاد النفسي والتربوي ؛ لتحديد مدى ملائمة المقياس لعينة الدراسة، ومدى ملائمة الصياغة اللغوية لل فقرات مع البيئة الأردنية بعد ترجمته، واعتمد معيار 85% كنسبة اتفاق بين المحكمين، وأجرى الباحث التعديلات المطلوبة.

صدق المحك

للتأكد من دلالات الصدق المرتبطة بمحك خارجي، تم تطبيق مقياس ضغوط الحياة والمكيف للبيئة الأردنية من قبل (الوالدة والخالدة، 2018) على عينة استطلاعية قوامها (30) معلماً ومعلمة من مجتمع الدراسة، وفي الفترة نفسها التي طُبّق فيها مقياس الضَّغط النفسي الذي قام الباحث بتقنيته، وتم إيجاد معاملات الارتباط باستخدام

معامل ارتباط سبيرمان لارتباط الرتب بين الدرجة الكلية للمقياس المقنن المعد للدراسة من قبل الباحث، ومقياس ضغوط الحياة، وقد بلغت قيمته (0.92) ويُعدّ هذا الارتباط مرتفع جداً ومؤشر تمتع مقياس الضّغط النفسي والمقنن من قبل الباحث بما يعرف بصدق المحك على مجتمع الدراسة .

بعد مراجعة الأدبيات السابقة، قام الباحث بتقنين مقياس (Cohen, 1988) وتكييفه على البيئة الأردنية، حيث قام بتكييف فقرات المقياس وعرضها على خبراء في اللغة الإنجليزية؛ وذلك للتأكد من صحة ترجمة الفقرات وملاءمتها للسياق الثقافي والاجتماعي لمجتمع الدراسة، حيث تكوّن المقياس من (عشر فقرات) (1,2,3,6,9,10) تم الإجابة عليها بمقياس ليكرت الخماسي يتضمن دائماً وتعطى 4 درجات ، وكثيراً وتعطى 3 درجات، وأحياناً وتعطى درجتين، ونادراً وتعطى درجة واحدة، وأبداً وتعطى صفر درجة والفقرات (4,5,7,8) تم تصحيحها بصورة عكسية ، دائماً تعطى صفر درجة، وكثيراً تعطى 2 درجة، ونادراً وتعطى 4 درجات، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس من (0 - 40) درجة .

اعتمد الباحث على مقياس الضّغط النفسي المدرك (cohen, 1988) بصورته الثانية ، وهو أداة تقدير ذاتية يتكون من (10) فقرات، تقاس من خلال درجة ثانية تقييم الأحداث والمواقف في حياة الشخص، وقام الباحث بترجمة فقرات المقياس مصاغة بطريقة إيجابية وسلبية، ويشمل خمس استجابات دائماً، وكثيراً، وأحياناً، نادراً، وأبداً.

طريقة التصحيح تعكس الاستجابات على الفقرات (4,5,7,8) ثم تجمع الفقرات الأخرى وتوصف بناء عليها :

(0 - 13) ضغط منخفض.

(14 - 26) ضغط متوسط.

(27 - 40) ضغط مرتفع.

المقياس (cohen, 1988)

أعيد تطبيقه عليهم بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة الاستطلاعية في التطبيقين، وبلغت قيمة ثبات الإعادة بطريقة بيرسون للمقياس ككل (0.85) ، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

صدق البرنامج الإرشادي (counseling program validity)

للتحقق من صدق البرنامج المستند إلى نموذج بيرما، تم عرض البرنامج بصورته الأولية على (10) من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، وتم أخذ ملاحظاتهم من حيث شمولية الأهداف العامة والخاصة، والفنيات المستخدمة ، والصياغة اللغوية والوضوح.

يركز البرنامج على السلوكيات التي من الممكن أن تؤدي إلى نمط تفكير يجعل الأشخاص أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية، وتحسين الصحة النفسية.

الأهداف العامة للبرنامج (The general aim of the coun-

seling program)

ترتكز الأهداف العامة للبرنامج في خفض مستوى الضّغط النفسي لدى المعلمين، وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية، واكتساب مهارات للتعامل مع الأحداث الضاغطة، كما يحتوي على أهداف خاصة تشمل: مساعدة الأعضاء على التفاعل مع البرنامج الإرشادي، وتحفيز التفكير الإيجابي ، والنظرة المشرقة للمستقبل، وتعلم استراتيجيات التحفيز.

ويتضمن البرنامج الإرشادي فنيات تعتمد على تمارين كسر الجمود، والتلخيص، والمتابعة والحوار، والنقاش، والواجبات البيتية، والعصف الذهني، والأنشطة لبناء الثقة .

والبرنامج يتكون من (12) جلسة إرشادية بواقع (60) دقيقة للجلسة الواحدة طُبّق بين الفترة (10-11-2022) حتى (20-1-2023) بواقع جلسة بالأسبوع.

وفي ما يلي عرض مختصر لجلسات البرنامج الإرشادي:

ثبات أداة الدراسة

أ- الثبات: ثبات الإعادة (Test Retest)

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، حيث طلب الباحث منهم الإجابة عن فقرات مقياس الضّغط النفسي، ثم

الجلسة الأولى: تمهيد وتعارف

استقبال الأفراد المشاركين بالترحيب بهم، والتعريف بالبرنامج الإرشادي، والتعرف على توقعات الأعضاء، وإعطاء واجب تحديد الأهداف.

الجلسة الثانية: التعريف بالضَّغط النفسي ومصادره والآثار المترتبة عليه، والتعرف على نموذج بيرما، ومناقشة العناصر الخمسة بالضَّغط النفسي، وإعطاء واجب بيتي يبين أكثر عنصر من العناصر الخمسة يشعر العضو بأنه يؤثر على خفض الضَّغوطات النفسية.

الجلسة الثالثة: أخذ تغذية راجعة التعرف على أنواع المشاعر الإيجابية وأثارها على مجالات الحياة وعلى الضَّغوطات النفسية، وإعطاء واجب بيتي يحدد نقاط القوة لدى العضو.

الجلسة الرابعة: مناقشة الواجب البيتي، وعمل تغذية راجعة للجلسة السابقة، وتوظيف نقاط القوة الشخصية في تعزيز لمشاعر الإيجابية، وإعطاء واجب بيتي يتمثل بعمل مفكرة الامتنان في بيئة العمل.

الجلسة الخامسة: مناقشة الواجب البيتي، وعمل تغذية راجعة للجلسة السابقة، ومناقشة مفهوم المشاركة وأنواعها، ومفهوم التدفق، وشرح مفهوم سمات في وضع الأهداف، وعمل واجب بيتي لزيادة التدفق والتحضير واجب بيتي تطبيق سمات في الأهداف المهنية.

الجلسة السادسة: مناقشة الواجب البيتي، وعمل تغذية راجعة، ومناقشة شروط التدفق وسماته، والمحفزات وأنواعها للتدفق وإعطاء واجب بيتي؛ لتحفيز التدفق في بيئة العمل.

الجلسة السابعة: مناقشة الواجب البيتي، وأخذ تغذية راجعة عن الجلسة السابقة، شرح للعلاقات الاجتماعية ومن ضمنها العلاقة في وسط العمل مع الزملاء والمديرين، وشرح طرق الاستجابة الأربعة مع ذكر أمثلة واجب تحديد الأشخاص الذين يواجه العضو صعوبة في التعامل معهم.

الجلسة الثامنة: مناقشة الواجب البيتي، وعمل تغذية راجعة للجلسة السابقة، وتوضيح الاستجابة النشطة البناء وطرق التعامل معها، وأثرها على الاستجابات الاجتماعية، واجب بيتي وضع خطة للتعامل مع الأشخاص الذين يواجه العضو صعوبة في التعامل معهم.

الجلسة التاسعة: مناقشة الواجب البيتي، وعمل تغذية راجعة للجلسة السابقة، التعرف على إيجاد المعنى في العمل والتعرف على القيم الشخصية، وعلاقتها في إيجاد المعنى، واجب بيتي يحدد كيفية قضاء أعضاء المجموعة أغلب وقتهم في العمل.

الجلسة العاشرة: مناقشة الواجب البيتي وعمل تغذية راجعة للجلسة السابقة، ومناقشة ترتيب الأولويات وفق مصفوفة أيزنهاور وعلاقتها بالقيم الشخصية، فهم المعنى خلال العمل، واجب بيتي تطبيق مصفوفة أيزنهاور مع مراعاة التوافق مع القيم الشخصية.

الجلسة الحادية عشر: مناقشة الواجب البيتي، وعمل تغذية راجعة للجلسة السابقة ومناقشة مفهوم الإنجاز مع ذكر قصص ومناقشتها من حيث علاقتها بالقيم الشخصية والأولية ونقاط القوة لدى الأعضاء، ومساعدة الأعضاء على وضع خطة للاستفادة مما تعلمه من إنجازات السابقة، وعكسها على الإنجاز المستقبلي والتمهيد لجلسة الإنهاء، واجب بيتي عمل جدول يوظف العضو فيه نقاط القوة والقيم، وخلق فرص للمشاعر الإيجابية، وتوظيف الاستجابات الفعالة البناء، وتحديد الأولويات وطرق وضع الأهداف.

الجلسة الثانية عشر: مناقشة الواجب البيتي، وعمل تغذية راجعة للجلسة السابقة، تطبيق مقياس الضَّغط النفسي (البعدي) قراءة الخطة بشكل نهائي، وحفل ختامي.

جدول (2) تصميم الدراسة التجريبية

الاختبار القبلي	المعالجة	الاختبار البعدي	المتابعة
التجريبية	O1 مقياس الضَّغط النفسي المدرك	O1 مقياس الضَّغط النفسي المدرك	O1 مقياس الضَّغط النفسي المدرك
الضابطة	O1 مقياس الضَّغط النفسي المدرك	O1 مقياس الضَّغط النفسي المدرك	O1 مقياس الضَّغط النفسي المدرك

ويمكن التعبير عن هذا التصميم كما في الجدول (2) ما يلي:

المجموعة التجريبية O1,X,O1,EG

المجموعة الضابطة O1,CG

وفيما يلي بيان للاختصارات حيث

EG: المجموعة التجريبية

CG: المجموعة الضابطة

O1: مقياس الضَّغط النفسي المدرك

X: البرنامج الإرشادي

---: بدون معالجة

الفروق استخدم تحليل التباين المشترك الأحادي (ANOVAs) (ANOVA) (Analysis of variance ANOVA) (One-way ANOVA) للتطبيق البعدي على مقياس الضغط النفسي وفقاً للمجموعة التجريبية.

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي الجمعي المستند لنموذج بيرما.

المتغير التابع: الضغط النفسي.

المعالجة الإحصائية

من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة تم حساب الأساليب الإحصائية الآتية:

برمجية SPSS والتي من خلالها تم استخراج النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري. واختبار تحليل التباين المشترك الأحادي (ANOVA) والمتوسطات المعدلة واختبار (T) للعينات المترابطة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي لصالح البرنامج الإرشادي.

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد مجموعتي الدراسة على مقياس الضغط النفسي القبلي والبعدي، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي.

المقياس	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغط النفسي	تجريبية	16	20.93	0.904	11.68	3.5
	ضابطة	16	21.43	0.989	21.3	0.965

يتضح من خلال الجدول السابق فروق واضحة على المقياس البعدي للضغط النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث يلاحظ انخفاض المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية على المقياس البعدي، حيث بلغ للمجموعة التجريبية (11,68) وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (21,3) وللتأثير في هذه

جدول (4) نتائج تحليل التباين المشترك الأحادي للتطبيق البعدي على مقياس الضغط النفسي لفحص دلالة الفروق بين المتوسطين الحسابيين وقيمة (t) ومربع (n2) لفحص دلالة

مقياس الضغط النفسي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	الدلالة الإحصائية	مربع ايتا n2
بين المجموعات (المعدل)	693.2	1	693.2	41.2	0.05	0.587	
داخل المجموعات	487.8	29	16.82				
الكلية	2322	31					

من خلال البيانات الواردة في الجدول (4) يتضح وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي استجابات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الضغط النفسي بدلالته الكلية حيث بلغت قيمت f (41.2) بدلالة إحصائية مقدارها ($\alpha \leq 0.05$):

وهي ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى وجود أثر للمجموعة، وبالرجوع للجدول يظهر الفرق، حيث إن متوسط استجابات المجموعة التجريبية كان أقل من متوسط استجابات المجموعة الضابطة على مقياس الضغط النفسي، وينتج من الجدول أن مربع ايتا حجم الأثر بلغ للمعالجة، (0.587) وهذا يدل على وجود تأثير كبير للبرنامج الإرشادي المستند إلى نموذج بيرما في خفض الضغط النفسي لدى المعلمين. كما أشار (Binate, 2015) أن مؤشر ايتا (Eta ratio) وهو يمثل النسبة بين التباين الكلي للمتغير التابع، وأنه إذا ارتفعت النسبة أكثر من (0.50) فذلك يدل على وجود أثر واضح وكبير للبرنامج الإرشادي، ويعمل الباحث ذلك من خلال العناصر الأساسية المنبثقة من نموذج بيرما، وهي المشاعر الإيجابية والتي لها دور واضح في تعزيز الصحة النفسية، وتم ذلك من خلال إمداد الأعضاء بأهمية التحلي بالمشاعر الإيجابية التي تبعث على التفاؤل، والقدرة على مواجهة المشكلات سواء أكانت ناتجة عن العمل أم العلاقات مع الزملاء، والتركيز على الإنجاز من خلال تذكير الأعضاء بالرغبة الأكيدة في إحراز التقدم، والسعي للنجاح والاجتهاد؛ لتحقيق الأهداف. وتم التركيز أيضاً على طرح أمثلة إثرائية لنماذج حققت إنجازات، من خلال وضع الأهداف المنطقية والقابلة للتحقق والحصول على التقدير المناسب لتشجيع السلوكيات المحفزة للإنجاز.

نتائج السؤال الثاني

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الضغط النفسي .

جدول (5) نتائج اختبار (T) لمقياس الضغط النفسي القبلي والبعدى للمجموعات المترابطة

المقياس	التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغط النفسي	بعدى	16	11.68	3.5	8.2	2.04
	قبلي	16	20.9	0.94		

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المجموعة التجريبية على مقياس القبلي والبعدى للضغط ، وينتج من الجدول (5) وجود فروق ظاهرة على المقياس البعدى للمجموعة التجريبية، حيث يلاحظ انخفاض المتوسط الحسابي للقياس البعدى حيث بلغ 11.68 وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 20.93.

ويؤيد النتائج أن قيمة مربع معامل اينبا (0.587) وذلك في الدرجة الكلية للمقياس وهي تبين قوة وحجم تأثير البرنامج الإرشادي المستخدم لخفض الضغط النفسي. ويعزو الباحث هذا الفرق إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم، وذلك من خلال مشاركة أعضاء المجموعة التجريبية للأنشطة والمهام التدريبية التي ركزت على تعلم المهام والتقنيات الجديدة والانفتاح مع الزملاء وفهم ثقافة الآخر، وهذه الأنشطة أسهمت بشكل كبير في تحسين القدرة على وضع الأهداف، وتنظيم الوقت حسب الأولويات، وتوليد أفكار ببناء جديدة، وإيجاد حلول للمشكلات من خلال التركيز على المشاركة في العمل والانخراط به، ولاحظ الباحث ذلك في بداية الجلسات من وجود شكوى وتذمر من ضغوط العمل. ومن هنا، كان التركيز من قبل الباحث على تزويد الأفراد بالمهارات اللازمة للحلول الإبداعية للأحداث الضاغطة ، مما كان لهما الاثر الكبير في خفض الضغوطات النفسية لديهم، وهذا يتفق مع العديد من الدراسات، كدراسة الصمادي (2022) ودراسة الخطيب (2019)

يفسر الباحث هذه النتائج من منطلق ما أكدته دراسات سابقة كدراسة (الخطيب، 2019) من أثر قوي للبرنامج في خفض الضغط النفسي بسبب ما يشمله من استراتيجيات كالإنجاز والتدفق.

نتائج السؤال الثالث

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي استجابات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعية على الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي، تُعزى لاستمرارية أثر البرنامج الإرشادي .

للإجابة عن هذا السؤال، تم تطبيق المقياس التتبعية للضغط النفسي على المجموعة التجريبية بعد 6 أسابيع من التطبيق البعدى، وتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية في القياس البعدى وقياس اختبار (T) للعينات المرتبطة في التطبيقين البعدى والتتبعية على الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي، والجدول (6) يبين ذلك. نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) للعينات المرتبطة لاستجابات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدى والقياس التتبعية على مقياس الضغط النفسي.

جدول (6) اختبار (T) للعينات المترابطة والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لاستجابات المجموعة التجريبية في القياس البعدى والقياس التتبعية (المتابعة) على مقياس الضغط النفسي.

المقياس	التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	الدلالة الإحصائية
الضغط النفسي	بعدى	16	11.68	3.49	15	0.436	0.667
	قبلي	16	11.62	3.15			

يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التطبيقين البعدى والتتبعية على مقياس الضغط النفسي، وهذا مؤشر على استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي المستند إلى نموذج بيرما في خفض الضغط النفسي لدى المعلمين، وعلى الرغم من مرور 6 أسابيع على انتهاء تطبيق البرنامج، وهذا يتفق مع العديد من الدراسات كدراسة نصر (2018) ودراسة الصمادي (2022) ويعود ذلك إلى الاستراتيجيات التي اتبعتها الباحثة في تعزيز القيم الذاتية والمجتمعية لدى أفراد الدراسة، وكذلك على ثقافة أفراد الدراسة والوعي الكامل بأهمية الالتزام بالواجبات البيتية التي لها دور واضح في ترسيخ الفنيات العلاجية . وهذا بدوره يؤكد على أن أهداف البرنامج، وقد تم تحقيقها واستمرت بعد التطبيق وذلك نظراً لما كان يحوي البرنامج الإرشادي من فنيات وأساليب تناسب الثقافة العامة لمجتمع الدراسة من حيث التركيز على المحاور الرئيسة لنموذج بيرما.

التوصيات

أولاً: العمل على إعداد المزيد من الأبحاث والدراسات والبرامج الإرشادية التي تستند إلى نموذج بيرما بشكل خاص وعلم النفس الإيجابي بشكل عام؛ وذلك لكون النموذج حديثاً نسبياً لقلّة الدراسات المطبقة .

ثانياً: تشجيع الباحثين لعمل دراسات وأبحاث وبرامج إرشادية لمشكلات العمل التي تواجه الموظفين، وتشمل الضغوطات النفسية ومصادرها وتدني الإنجاز وغيرها من مشكلات الصحة النفسية.

ثالثاً: العمل على تسليط الضوء على أهمية الإرشاد النفسي في بيئات العمل، وأهمية وجود المرشدين المؤهلين للتعامل مع مشكلات الموظفين وتقديم الدعم لهم.

رابعاً: تشجيع المعلمين على تعلم مهارات واستراتيجيات مستمدة من علم النفس الإيجابي، لما لها من أثر كبير عليهم .

المراجع العربية

الجادري ، عدنان، أبو حلو، يعقوب. (2009). الأسس العلمية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية والإنسانية، الأردن، إثراء للنشر والتوزيع.

الخطيب، عبدالله. (2019). فاعلية برنامج إرشادي وقائي يستند إلى علم النفس الإيجابي في خفض الضغوط النفسية وتنمية الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية (رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية).

الخالدة، سناء والخالدة، أسماء. (2018). فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، (2) 1، 22.

الخالدة، سناء. (2020). فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى جودة الحياة والرضا المهني لدى العاملات المتزوجات في جامعة فيلادلفيا. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث.

الداهري، صالح. (2010). مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي (ط.2). إربد: مؤسسة حمادة للخدمات الجامعية.

الشريدة، أمل. (2019). فاعلية برنامج إرشادي انفعالي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية العلوم التربوية. مجلة العلوم التربوية، 8 (4).

الصمادي، إسراء. (2022). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج بيرما لتحسين الرضا الوظيفي للإنجاز لدى عينة من العاملين في المنظمات في مخيم الزعتري للاجئين السوريين (رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية).

غزو، أحمد، عبود، محمد، الغزو، علي و محمود، براء. (2019). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى نظرية جولمان في تنمية الذكاء الانفعالي وخفض وصمة العار لدى الأحداث الجائحين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 16 (3)، 333-357.

قويدري، علي. (2015). تصميم برنامج تدريبي مقترح على مهارات الذكاء الوجداني لخفض مستوى الضغوط النفسية ومستوى العصابية لدى عينة من الطلبة المقبلين على البكالوريوس (رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر).

الكيلاني، عبدالله والشريفين، نضال. (2005). مدخل إلى البحث في العلوم التربوية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

مسعودي، رضا. (2010). بناء برنامج إرشادي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين (رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر). معالي، إبراهيم و الشريف، بسمه. (2022). التشوهات المعرفية والتحسين ضد التوتر (ط.1). عمان: دار أمواج للنشر والتوزيع.

المهايرة، عبد الله و طنوس، عادل. (2016). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النموذج المعرفي السلوكي في تحسين المهارات وخفض الضغوط

Translated References

- Al-Jadiri, A., Abu Hallouf, Y., & Abdullah, Y. (2009). Scientific foundations and statistical uses in educational and human sciences research. Amman, Jordan: Enrichment for Publishing and Distribution.
- Al-Khawaldeh, S. (2020). The effectiveness of a counselling program in reducing psychological stress and improving the quality of life and job satisfaction among married female workers at Philadelphia University. Open University Journal for Research.
- Al-Khawaldeh, S., & Al-Khawaldeh, A. (2018). The effectiveness of a counselling program in reducing psychological stress and improving self-concept among students at Philadelphia University. Journal of Educational and Psychological Studies, 20 (2), 1-22,
- Al-Kilani, A., & Al-Sharifin, N. (2005). Introduction to research in educational sciences. Amman: Dar Al-Ma-seera for Publishing and Distribution.
- Al-Muhairah, A., & Tanous, A. (2016). The effectiveness of a counselling program based on the cognitive-behavioural model in improving skills and reducing psychological stress among school counsellors in Tafila. Educational Sciences Journal, 43.
- Al-Samadi, I. (2022). The effectiveness of a counselling program based on the PERMA model in improving job satisfaction achievement among workers in organizations in the Za'atari camp for Syrian refugees (Unpublished doctoral dissertation, International Islamic Science University).
- Al-Sharida, A. (2019). The effectiveness of an emotional-behavioural counselling program in reducing psychological stress among students at the College of Education Sciences. Educational Sciences Journal, 8(4).
- Boumjan, N. (2016). Building a cognitive-behavioural counselling program to reduce psychological stress among married female university professors (Unpublished doctoral dissertation, Mohammed Khider University).
- Daheri, S. (2010). Principles of psychological and educational psychology. Amman: Dar Al-Ma-seera for Publishing and Distribution.
- النفسيّة لدى مرشدي مدارس الطفيلة. العلوم التربوية للدراسات، 43.
- نادية، بومجان. (2016). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة (رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خيضر).
- نصر، ناهد. (2018). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوي الأزهرى. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، المراجع العربية 42 (3)، 144 - 207.

- tional counselling (2nd ed.). Irbid: Hamada University Services Institution.
- Ghazaw, A., Aboud, M., Ghazaw, A. M., & Baraa, B. (2019). The effectiveness of a collective counselling program based on Goldman's theory in developing emotional intelligence and reducing stigma among pandemic survivors. *Jordanian Journal of Educational Sciences*, 16(3), 333-357.
- Maali, I., & Al-Sharifi, B. (2022). Cognitive distortions and resilience against stress. Amman: Amwaj Publishing and Distribution.
- Masoudi, R. (2010). Building a behavioural counselling program to reduce psychological stress among teachers (Unpublished doctoral dissertation, University of Algiers).
- Nasr, N. (2018). The effectiveness of a selective counselling program in improving psychological resilience and reducing professional stress among Al-Azhar secondary school teachers. *Journal of the Faculty of Education in Psychological Sciences*, 42(3), 144-207.
- Qweideri, A. (2015). Designing a proposed training program on emotional intelligence skills to reduce psychological stress and neuroticism levels among prospective bachelor's students (Doctoral dissertation, University of Algiers).
- English References**
- Binate, p. (2015). analysis of pretest designs florid: Chapman & Hall/CRC. California Press.
- Cohen, S. (1988). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behaviour*, 24, 386-396.
- Forman, L. (2010). Positive psychology in the workplace. *Journal of Adult Development*, 17(2), 59-69.
- Fredrickson, B. I. (2013). positive emotion broadens and builds in *Advances In Experimental Social Psychology*. 47, 1-53.
- Gander, f., proyer, R.T., & Ruch, W. (2016). Positive psychology intervention addressing pleasure, well being and ameliorated depressive symptoms: A randomized place to-controlled online study. *frontiers in psychology*, 7, 686.
- Lazarus, A. (1966). *Psychological Stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill
- Manzano Huab, C.A., & Fabella, F. (2019). Proactive intervention program for students of sto. Tomas Devillanueva Parochial School Guidance and Counseling. (positive psychology PERMA. (March, 2019)
- Maslach, C., & Liter, M. (2017). Burnout .in .G .Fink. *The Encyclopedia of stress* (2nd ed). Amsterdam. Elsevier.
- Mayer, S.C. (2019). *Wellbeing in the Workplace : A Comprehensive Model and Best Practices from Top – employers: adaption of PERMA(H)* (Doctoral dissertation)
- Neumeier, L.M., Brook, L., Ditchburn, G. (2017). Delivering your daily dose of well-being to the workplace: A randomized controlled trial of an online well-being program for employees. *Erropean. journal of work and organizational psychology*, 126(4), 555-573.
- Pascha, M. (2017). *The PERMA MODEL: Your scientific theory of happiness* Pridobljenos [http: positive psychology.com/PERMA MODEL](http://positivepsychology.com/PERMA%20MODEL)
- Reith, T.P. (2018). Burnout in the United States health care professional: A narrative review *aureus*, 10(12).
- Savickas, M. (2019). *career counselling* (pp.xvi-194). Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Seligman, M. (2018). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*: 61. New York.
- Seligman, M. (2013). *building the state of well-being: A Strategy For South Australia*. Government of South Australia.
- Seligman, M., Rashid, T., & parks, A. (2016). Positive psychotherapy. *Journal of American Psychologist*, 5(2),

774-788.

Siegrist, J. (2017). The effort-reward imbalance model. The handbook of stress and Health: A Guide to Research and practice, John Wiley & sons chichester, 24-35.

Taha, A., El-Shreef, E., Althobaiti, W., Algethami, M. (2017). Study of perceived stress among female students, American Journal of Public Health Research, 5(3), 50-55

Taylor, S. (2015). Health psychology (9th ed.). MC Grow-Hill Education. USA

Tolman, E. (2020). Collected Paper in psychology. University of California press

إعلان عدم تضارب المصالح

يعلن ويتعهد الباحث محمد عبد الحميد جميل الرمانة أنه لا يوجد أي تضارب للمصالح مع أي شخص أو مؤسسة. وإن هذا البحث لم يسبق نشره بأي طريقة كانت سواء مكتوبة، مقروءة، منشورة، مرئية أو مسموعة

إعلان الدعم المادي

هذا البحث لم يحصل على أي دعم مادي.

كلمة الشكر

أتوجه بالشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ الدكتور: إبراهيم باجس معالي لما قام به من دور وأثر في إخراج هذا البحث إلى النور وإلى السادة المحكمين الذين تلطفوا بالاستفتاء على البرنامج الإرشادي، وكذلك السادة الذين قاموا بتحكيم مقياس الدراسة وأشكر السادة أعضاء البرنامج الإرشادي وكل من أسهم في إنجاز هذا العمل.

سيرة ذاتية مختصرة للباحث

محمد عبد الحميد الرمانة

حاصل على بكالوريوس كيمياء، ودبلوم دراسات عليا علوم مالية ومصرفية، وماجستير محاسبة، باحث في الإرشاد النفسي والتربوي مجال العمل القطاع التربوي.

بريد الكتروني: mohammadalra979@gmail.com