

تأثير منهج بالإرشاد المتمركز حول المسترشد في خفض الضغوط المهنية  
لدى بعض مدرسي التربية الرياضية في مركز  
محافظة اربيل

م. شنكه سليمان عمر  
أ.د. عزيمة عباس السلطاني  
كلية التربية الهدنية وعلوم الرياضة  
جامعة صلاح الدين/ اربيل

ملخص البحث العربي:

هدف البحث إلى:

- 1- إعداد منهج بالإرشاد المتمركز حول المسترشد لبعض مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة اربيل.
- 2- التعرف على تأثير المنهج الإرشادي في خفض الضغوط المهنية لبعض مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة اربيل. وإفترضت الباحثتان بأن:-  
هناك تأثير لمنهج الارشاد المتمركز حول المسترشد في خفض الضغوط المهنية لبعض مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة اربيل.  
أما المجال البشري فقد إشتهل على بعض مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة اربيل. وبدأ المجال الزماني في الفترة من 2017/12/23 ولغاية 2018/1/30.  
وإستخدمت الباحثتان الوسائل الاحصائية الآتية:- (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبار (t) للعينة الواحدة ذات الإختبار القبلي والبعدي).  
في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثتان تم التوصل الى أهم الاستنتاجات الآتية:-  
1 - كان للمنهج الإرشادي دور مميز في إكتساب المعلومات الأساسية حول البرامج الإرشادية وما تتضمنها من مواضيع تتعلق بالارشاد المتمركز حول المسترشد.  
2 - إن التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي يعود إلى دور محتوى البرنامج في زيادة الإنتباه والتركيز والثقة بالنفس والإسترخاء والضببط الانفعالي وبناء شخصيته ومواجهة المشاكل والضغوط التي يتعرض لها المدرس في أثناء العمل أي (ضغوط طبيعة العمل).  
3 - أظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (الارشاد المتمركز حول المسترشد) ولصالح الإختبار البعدي في بعد ضغوط طبيعة العمل.  
على وفق النتائج التي توصلت إليها الباحثتان توصيان بما يأتي:-  
1 - إعداد وتطبيق المناهج الإرشادية والإهتمام بدور الإرشاد بشكل علمي رصين لمعالجة الكثير من الظواهر النفسية التي يعاني منها المدرسون في المدارس.

٢ - الإفادة من إستراتيجيات أسلوب الإرشاد المتمركز حول المسترشد كأسلوب وقائي وإرشادي للمدرسين في خفض الضغوط المهنية.

٣ الاهتمام بإجراء دراسات أخرى مشابه على عينات أخرى من المدرسين وفي إختصاصات أخرى حتى يتسنى لنا معرفة المزيد عن فاعلية البرنامج المستخدم في خفض الضغوط المهنية عند المدرسين.

**Influence of a counseling-centered approach to reducing occupational stress  
Some teachers of physical education have a center  
Erbil Governorate**

**M. Shankah Suleiman Omar**

**Prof. Azima Abbas Al-Sultani**

Research objective:

1-Preparing a counseling centered curriculum for some physical education teachers in the Erbil Governorate Center.

2-Knowing the effect of the guiding curriculum in reducing professional pressures for some physical education teachers in the Erbil Governorate Center. The researchers assumed that: - There is an effect of the counseling-centered approach to reducing professional pressure for some physical education teachers in the Erbil governorate center.

As for the human field, it included some physical education teachers in the Erbil Governorate Center. The temporal field began in the period from 12/23/2017 to 01/30/2018.

The researchers used the following statistical methods: - (arithmetic mean, standard deviation, (t) test for one sample with pre and post test.)

In light of the results obtained by the two researchers, the following main conclusions were reached- :

1-The guiding curriculum had a distinct role in acquiring basic information about the guiding programs and their topics related to guiding centered guidance.

2-The positive impact of the counseling program is due to the role of the program's content in increasing attention, focus, self-confidence, relaxation, emotional control, building his personality, and facing the problems and pressures that the teacher is exposed to during the work, i.e. (pressures of the nature of work.)

3- It showed significant differences between the pre and post tests of the first experimental group (the guidance centered on the guide) and in favor of the post test in the stress of the nature of the work.

According to the findings of the two researchers, they recommend the following- :

1- Preparing and applying instructional curricula and paying attention to the role of counseling in a sober and scientific way to address many psychological phenomena that teachers suffer from in schools.

2- Benefiting from the counseling-centered mentoring strategies as a preventive and guiding method for teachers in reducing occupational stresses.

3-Interest in conducting other similar studies on other samples from teachers and in other specialties so that we can learn more about the effectiveness of the program used to reduce professional pressure among teachers.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يعد علم النفس من العلوم التي لها علاقة مباشرة بجميع النواحي في حياة الإنسان عامة وفي عملية التربية والتدريس خاصة، وكذلك له تأثير على نفسية المدرسين عند تدريسهم للطلاب داخل المدارس. وتعد الحالة النفسية الجيدة إحدى أهم مقومات المدرس الناجح، لذا من الضروري أن يلمّ المدرسون بالجوانب النفسية بشكل متساوٍ مع الجوانب الأخرى.

إن عملية الإرشاد النفسي عملية ذات قيمة وأهمية كبيرة وينظر إليها كخبرة إنسانية في عالم متغير تضعف فيه العلاقات الإنسانية بشكل واضح، ويؤكد أيضاً على أن الإرشاد يسمح للناس بالتعاون مع بعضهم لإنجاز أهداف مشتركة ويتيح لهم فرصاً عديدة للتعبير عن الآمال والطموحات والمخاوف، ومشاركة بعضهم بعضاً في هذه الهموم والاهتمامات. وأن الإرشاد يمكن أن يسهم في إظهار المسترشدين لإنسانيتهم نحو بعضهم البعض. ويتضح لنا من خلال هذه الفقرة أهمية العمل الإرشادي كونه مورداً أو مصدراً أساسياً لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم والتعرف على قدراتهم والإستفادة منها إلى أقصى حد ممكن بما يعود بالنفع للفرد والمجتمع. (أبو عباة ونيازي، 2000، 27)

ويتضمن الارشاد تبعا لذلك مساعدة الفرد على أن يجد السبل التي يمكن أن يكتشف بها نفسه، وتحرره من التوتر والقلق والضغط، وتسمح له بتأدية وظيفته بسلاسة في علاقاته مع الآخرين . وينظر روجرز إلى عملية الارشاد على أنها تدخل في التنافر الحاصل لدى المسترشد بين خبرات طارئة ومفهوم الذات وتقديرها، ويتم التدخل من خلال العلاقة بين المرشد والمسترشد في الموقف الارشادي، ويكون الهدف الرئيس هو التغلب على التنافر، ومن أجل أن يكون هذا التدخل سليماً يجب أن يكون بعيداً عن الإكراه والقسر . (باترسون، 1990، ج1، 380)

وبحكم الحياة المعاصرة الي تفرض على الفرد مطالب جديدة ومستمرة وأدوار مختلفة تماشيا مع العصر وما لحق به من تطور وتغير مستمرين، أصبح العمل اليوم يحمل في طياته ضغوطا نفسية ناجمة عن أعباء المهن ومتطلباتها وأصبحت بيئة العمل مليئة بالاحباط والصراع، وأصبح الفرد يسعى وراء تحقيق المكانة والمكاسب المادية، التي أثرت سلباً على الأداء والتوافق المهني، ومن ثم بدلا من ان يكون العمل سلاحا لتحقيق الذات والرفاهية للمجتمع تحول الى مصدرا لتخلفة. (مليكة، 2011، 15)

ويعد الضغط المهني واحدا من المعوقات التي لاتؤدي الى سير العملية التربوية بمسارها الصحيح والمطلوب، وتظهر الضغوط المهنية لدى المدرس على شكل حالة من التوتر والتأزم ناتجة عن الضغط الذي يتعرض له داخل المدرسة، وهذا يعني أن مسببات الضغط في أغلب الأحيان هي خارجية يتم الإستجابة لها بردود فعل داخلية، لذا فقد أصبح الضغط المهني مرضا يهدد الاستقرار المهني للمدرسين ومؤثرا على جوانب نفسية وشخصية اخرى.

وتكمن أهمية البحث في أنه يتناول وضع برنامج بالإرشاد المتمركز على المسترشد لدى بعض مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة أربيل، ليكونوا قادرين على تربية جيل قادر على مواجهة نفسه والمجتمع والمشاركة في رفع مستوى التربية الرياضية بعد أن يتمكنوا من مواجهة الضغوط التي تعترضهم إضافة إلى أن كونه يوجه لمعرفة مستوى مصادر الضغوط المهنية لدى شريحة من شرائح المجتمع المهمة والحيوية والتي هي شريحة التدريسيين لمادة التربية الرياضية، لأهمية ما يقومون به من دور فعال فيما يتعلق بالمجال التربوي في المجتمع.

### 1-2 مشكلة البحث:

تعد الضغوط المهنية التي يتعرض لها المدرسون أحد معوقات سير العملية التربوية بشكلها الصحيح، إضافة لما تشكله من معاناة مستمرة للمدرس تنعكس على سلوكه مسببة له حالة من القلق التوتر والتأزم، ومن ثم فإن هذه المتغيرات النفسية المرتبطة مع بعضها يؤدي إضطرابها إلى حدوث حالة من الخلل أو التشتت. ومن خلال متابعة الباحثان لمدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة أربيل وجدت بأن الكثير منهم يعانون من ضغوط كثيرة تتعلق بعملهم نتيجة الكثير من المشاكل، مما ولد لديهم إحساس سلبي لهذه المادة الأمر الذي يؤدي إلى إحساسهم بالوحدة وعدم القدرة على إيجاد البدائل في عملهم وحياتهم. ونظراً لقلّة الدراسات التي إهتمت بإعداد مناهج الإرشاد النفسي بشكل عام وفي مجال اعداد المدرسين بشكل خاص، فإن الباحثان تعتقد أن إعداد أفضل المناهج الإرشادية والتي تترك أثراً على الجانب النفسي هي تلك المناهج التي يتم التركيز فيها على برامج الارشاد المتمركز حول المسترشد من خلال التغلب على الضغوط المهنية التي يتعرض لها المدرسين نظراً لأهميتهما ودورها في قدرتهم على القيام بعملية التدريس بالشكل المطلوب إضافة الى الإهتمام بالصحة النفسية.

لذا سوف تقوم الباحثان بإعداد منهج بالإرشاد المتمركز حول المسترشد في محاولة للتعرف عن دور هذا المنهج في تعديل السلوك للمدرسين، إذ أن السلوك السلبي للمدرس لا يؤثر عليه فحسب وإنما يمتد ليؤثر على جيل باكمله، فالمدرس الذي يعمل تحت الضغوط قد يؤثر سلبا على طلبته.

### 1-3 أهداف البحث:

1- إعداد منهج بالإرشاد المتمركز حول المسترشد لبعض مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة

اربيل.

2- التعرف على تأثير المنهج الإرشادي في خفض الضغوط المهنية لبعض مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة أربيل.

### 1-4 فرض البحث:

1- هناك تأثير لمنهج الإرشاد المتمركز حول المسترشد في خفض الضغوط المهنية لبعض مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة أربيل.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:- بعض مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة أربيل.

1-5-2 المجال الزمني:- الفترة من 2017/12/23 ولغاية 2018/1/30

1-5-3 المجال المكاني:- القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 الإرشاد المتمركز حول المسترشد:

يعرف (رشوان، 2007) الإرشاد المتمركز حول المسترشد على أنه "نوع من أنواع الإرشاد القصير في خدمة الفرد، فهو إرشاد موجه ومباشر نحو الهدف النهائي الذي يسعى له المسترشد وهو الوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي مع الذات ومع البيئة. (رشوان، 2007، 1129)

1-6-2 الضغوط المهنية:

يعرف كوبر (Cooper, 1984) الضغوط المهنية بأنها "عبارة عن مجموعة من العوامل البيئية التي تؤثر سلباً على أداء الفرد في العمل ومنها غموض الدور، صراع الدور، ظروف العمل البيئية، عبء العمل، العلاقات الشخصية في العمل، هذه العناصر تسبب الإجهاد الفسيولوجي والنفسي للفرد". (السيبي، 2002، 356)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

2-2-1 مجتمع البحث: قامت الباحثتان بتحديد مجتمع البحث والذي إشمئ على مدرسي التربية الرياضية في مدارس مركز محافظة أربيل والبالغ عددهم (105) مدرساً، وقد تم إستبعاد أفراد التجربة الإستطلاعية والبالغ عددهم (10) مدرسين.

2-2-2 عينة البحث:

تعرف العينة بأنها جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، ولكي تمثل العينة المجتمع تمثيلاً صحيحاً يتم إختيارها على وفق قواعد خاصة (داود وعبدالرحمن، 1990، 119).

وإن الإختيار الجيد للعينة يعد من الخطوات المهمة في البحث؛ إذ تبعد الباحث عن الوقوع في الأخطاء، مما يعطي للبيانات المستخلصة الدقة والصحة، وإن العينة المختارة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" (علاوي وكامل، 1999، 139).

لذا قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الضغوط المهنية على أفراد مجتمع البحث والبالغ عددهم (88) مدرساً ممن حضروا الإجتماع الفني والذي أقيم في قاعة الإجتماعات في النشاط الرياضي لتربية محافظة أربيل تمهيداً لبدء البطولات المدرسية في المحافظة ماعداً أفراد التجربة الإستطلاعية، وتم إستبعاد (12) مدرساً لعدم إستكمالهم فقرات المقياس بالكامل وتم الحصول على (76) إستمارة وبعد تفريغ البيانات للمقياسيين تبين ما يلي:-

- ١ - حصول (37) مدرساً على درجات أكبر من درجة الحياض في الضغوط المهنية، أي أن لديهم ضغوط مهنية عالية (هؤلاء هم الذين تم اختيارهم كأفراد العينة البحث).
- ٢ - تم إختيار (18) مدرساً من أصل الـ (37) مدرساً كمجموعة تجريبية لتطبيق منهاج الارشاد المتمركز حول المسترشد عليهم، وتم إستبعاد (3) مدرسين من المجموعة التجريبية وذلك بسبب تجاوز أعمارهم الزمنية والتدريسية وعدم تجانسهم مع بقية أفراد العينة، وبعد الإتصال بالمدرسين وبسبب الظروف الإقتصادية الصعبة وبعد مكان إجراء التجربة الرئيسية من بعض المدرسين لم يتمكن المدرسون جميعاً من الحضور وإعتذار بعضهم لتطبيق المنهاج عليهم، فوافق فقط (12) مدرساً من المجموعة على الحضور.
- ٣ - وبعد إجراء التجربة وتطبيق المنهاج على المجموعة تم إستبعاد (3) مدرسين من المجموعة اودلك لعدم إكمال المنهاج إلى النهاية أيضاً وبذلك بقي (9) مدرسين، وعليه مثلت عينة البحث نسبة (8,5714 %) من مجتمع البحث الأصلي. والجدول (1) يبين تفاصيل عينة البحث.

### الجدول (1)

#### مجتمع البحث وعينته

| ت | التجارب             | العدد | مجتمع البحث |
|---|---------------------|-------|-------------|
| 1 | التجربة الاستطلاعية | 10    | 105         |
| 2 | المجموعة التجريبية  | 9     |             |
| 3 | المجموع             | 19    |             |

#### 2-3 التصميم التجريبي للبحث:

إستخدمت الباحثتان التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي. فهناك أنواع متعددة من التصميمات التجريبية تتفاوت في مزاياها ونواحي قصورها، وبعبارة أخرى قوتها وضعفها ومن حيث كفاية ضبط المتغيرات المؤثرة في المتغيرات التابعة، وعلى وفق التصميم الذي اعتمدها الباحثتان في تحديد مجموعة تجريبية، لتطبيق منهج ( الارشاد المتمركز حول المسترشد ) ، وتعرض المجموعة إلى قياس في (الضغوط المهنية وأبعادها) دون تدخل الباحثتان فيه، وتتم المقارنة من خلال إيجاد الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة.

#### 2-4 ادوات البحث:

- مقياس الضغوط المهنية.
- المقابلات الشخصية.
- المصادر العربية والاجنبية.

## 2-5 أداة البحث:-

## 2-5-1 مقياس الضغوط المهنية:

تم إعداد المقياس في البيئة الجزائرية عام (2011) من قبل (شارف خوجة مليكة). علماً أن أداة جمع

البيانات تحتوي على البيانات الشخصية الخاصة بالمدرس والمتمثلة في الجنس، مرحلة التدريس، الوضعية الادارية والخبرة المهنية. كما يتكون المقياس من (48) عبارة أو بند موزعة على أربع محاور موضحة كالتالي:

1- مصادر ضغوط طبيعة العمل ( 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13) عدد العبارات (13).

2- مصادر الضغوط المادية والفيزيقية (14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25) عدد العبارات (12).

3- مصادر الضغوط الاجتماعية والسياسة التعليمية ( 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35) عدد العبارات (10).

4- مصادر الضغوط العلائقية (36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48) عدد العبارات (13).

يقيس هذا المقياس درجة الضغط المهني، في ضوء مقياس خماسي التدرج حيث يلي كل بند خمس بدائل وهي (أوافق بدرجة كبيرة جداً، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة جداً). إن المقياس يتم تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير إليها المدرس، وذلك بالنسبة للعبارات التي هي في إتجاه هدف المقياس أي التي تشير على وجود الضغط، أما العبارات التي ليست في اتجاه هدف المقياس فيتم عكسها على النحو التالي: الدرجة ( 5) تصبح (1)، و (4) تصبح (2)، (3) تبقى كما هي، وفي ( 2) تصبح (4)، والدرجة (1) تصبح (5)، وبما ان المقياس الحالي يحتوي على بنود سلبية أي عباراته تتماشى مع اتجاه هدف المقياس بحيث تشير كلها الى وجود الضغوط وبذلك تمنح الدرجات التالية لهذه التكرارات، ( 5) أوافق بدرجة كبيرة جداً، ( 4) أوافق بدرجة كبيرة، ( 3) أوافق بدرجة متوسطة، ( 2) أوافق بدرجة قليلة، ( 1) أوافق بدرجة قليلة جداً.

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ( 48) و(240) بينما بلغت درجة الحياد للمقياس ككل ( 144)، أما بالنسبة لمصادر المقياس، فتتراوح الدرجة الكلية بالنسبة للمصدر الاول الخاص بمصادر ضغوط طبيعة العمل ما بين (13) و(65) ودرجة الحياد لها (39)، أما المصدر الثاني الخاص بالضغوط المادية والفيزيقية تقدر بين (12) و(60) ودرجة الحياد (36)، أما المصدر الثالث الخاص بالضغوط الاجتماعية والسياسية التعليمية تتراوح بين (10) و(50) ودرجة الحياد كانت (30)، أما المصدر الرابع الخاص بالضغوط العلائقية تتراوح بين (13) و(65) ودرجة الحياد (39). الملحق (1) (شارف خوجة مليكة، 2011، 184-186)

2-6 الاسس العلمية للمقياس:-

2-6-1 الصدق:-

تم استخراج الصدق للمقياس عن طريق عرض المقياس بعد تكيفه للبيئة العراقية على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي، والذي يسمى بالصدق الظاهري وقد إتفق جميع الخبراء بأن المقياس يصلح لتطبيقه على العينة.

2-6-2 الثبات:

تم استخراج الثبات للمقياس عن طريق الإختبار وإعادة الإختبار، إذ تم توزيع المقياس على (10) مدرسين من مجموعة التجربة الاستطلاعية بعد تطبيقه لأول مرة، وبعد مرور عشرة ايام تم تطبيقه على نفس المجموعة، وتم إيجاد معامل الإرتباط (بيرسون) بين درجات نصفي الإختبار (معامل ثبات نصف الإختبار) للضغوط المهنية وقد بلغ (0.837) ومن ثم قامت الباحثتان بحساب معامل ثبات الإختبار ككل عن طريق معادلة سبيرمان- براون وقد بلغت (0.91) إي أن إختبار الضغوط المهنية قد حصل على ثبات (0.91).

2-7 المنهج الارشادي:

إعتمدت الباحثتان على أنموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية) Programming Budgeting (planning) في بناء البرنامج الإرشاد المتمركز حول المسترشد، اذ يعد هذا الأنموذج أحد الأساليب الادارية والفعالة في التخطيط، ويسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية وبأقل التكاليف.

وتتلخص خطوات هذا الأنموذج في الآتي:-

1- تحديد الاحتياجات Needs Assessment

2- اختيار الاولويات Selected priorities

3- تحديد وكتابة الاهداف Determine and write goals

4- إيجاد برامج ونشاطات وفعاليات لتحقيق الاهداف.

Develop Activities & programs to meet goals & objectives

5- تقييم البرنامج . Evaluale program

2-8 اعداد منهج الارشاد المتمركز حول المسترشد:-

يرتكز هذا الأسلوب الإرشادي على المفاهيم التي ارتكز عليها الارشاد الوجودي من إعطاء أهمية للقدرات والإمكانيات التي يملكها الإنسان في توجيه حياته. كما يعطي أهمية قصوى للعلاقة المهنية التي تربط بين الأخصائي الاجتماعي والمسترشد . (Rogers, 1942) وقد استند هذا البرنامج على فنيات الإرشاد المتمركز حول المسترشد وهي:

1- المحاضرة: وتتم في هذه الفنية توضيح مفاهيم المصطلحات والابعاد التي تشكل مفهوم المتغير المراد توضيحها وكذلك توضيح المتغيرات التي تمثلها الدراسة المراد دراستها.

**2- التقبل:** وهي فنية تتلخص في ضرورة أن يتقبل المرشد المشاعر الجيدة التي يعبر عنها المسترشد بالكيفية نفسها التي يتقبل بها المشاعر السيئة بشرط أن لا تتم مقابلة المشاعر الجيدة بالاستحسان أو المدح بل يتم تقبل المشاعر الجيدة كجانب من الشخصية لا يقل و لا يزيد قدرا عن المشاعر السيئة.

ويتمثل الهدف التطبيقي لهذا الشرط في: "إعادة ثقة المسترشد في ذاته، وفي قدرته على إحداث التغيير. وفي ظل هذا التقبل غير المشروط ومناخ العلاقة الإرشادية القائمة مع المرشد، يستطيع المسترشد تدريجياً أن يسمح في وعيه، وفي سلوكه لتلك الأجزاء من خبراته الداخلية التي لا تتسجم مع مفهومه نحو ذاته بالظهور. وبعد أن يعبر المسترشد لفظياً عن هذه المشاعر، التي لم يكن يسمح بالتعبير عنها سابقاً، فإنه الآن في هذه الجلسات يتلقى تأكيداً لفهم صادق من الباحث، وتقبلاً لذاته الجديدة المتغيرة".

**3- التعاطف الوجداني أو الفهم المتعاطف:** لهذه الفنية أهمية كبيرة في الإرشاد المتمركز حول المسترشد وهي تعني بأن المرشد على مستوى عالي من الفهم الكامل للمسترشد، بحيث يبين بأن المرشد متعاطف معه وعلى صلة وثيقة به ويحاول أن يقوم بإخراجه مما هو فيه، أي محاولة التخلص من كافة الحالات الانفعالية التي تكون مدمرة لتحقيق الذات. وبمعنى آخر أن يكون الفرد على إدراك كامل بما في داخل المسترشد، وكذلك فهم سلوكه بنفسه، وطريق إدراكه للعالم الخارجي، وكيفية اتخاذ قراراته، ومعرفة مدى الانسجام مع إدراكه لذاته، ومدى أهمية ذلك في الوقت الحالي.

**4- كشف الذات:** ويعني أن يقوم الفرد باكتشاف ما بداخله وهو أن ينظر إلى نفسه بشكل كامل وفحص سلوكه بشكل دقيق والتي بدورها يقوم بعملية التعلم من هذه المعلومات التي يحصل عليها من ذاته والتي تتعلق بخبرته الحالية والمستقبلية، فالمعلومات التي حصل عليها تؤدي به إلى تطوره وإتزانه الانفعالي وإلى فهم وتقدير ذاته وبالتالي إتخاذ القرارات الواضحة وإلى سلوك فعال. (لايزنبرغ وبلاني، 1994، 103)

وهي عملية التعبير عن ما بداخل الفرد بشكل غير مفهوم أي ان المسترشد لا يعرف كيف يعبر عن مشاعره، ومن هنا فان مهمة المرشد عندها تكون في مساعدة المسترشد في توضيح هذه المشاعر، ولكن أن لا يقوم المرشد بإضافة ما لم يتلفظ به المسترشد. أن كشف الذات لدى المسترشد ليست بخبرة كاملة، وأن عملية الإرشاد هذه تعتمد على مدى الارتباط بين المرشد والمسترشد أي مستوى العلاقة التي تربطهما. وأن هذا المستوى تحنوي على بعدين هما: نوع المعلومات التي تتم مشاركتها بينهما من جهة، وكيفية التعامل بهذه المعلومات من قبل المسترشد من جهة أخرى. وتم تحديد أغراض المكاشفة من قبل كارخوف من خلال مساعدة المسترشد على إكتشاف طرق أخرى لإدراك النفس أو لإدراك قضية ما مما يؤدي بعدها إلى تصرفات أو سلوكيات أخرى، كذلك مساعدته في تجميع أفكاره ومشاعره وسلوكياته، وكيفية التعامل مع السلوكيات الغير المفضلة لديه. (الشناوي، 1996، 104-105).

**5- المكاشفة:** هي إستجابة لفظية، فيها يصف المرشد تلك الفروق (Conforntation): والصراعات والرسائل المختلطة الواضحة من مشاعر وأفكاره وتصرفاته. ويرى بعض العاملين في مجال الخدمة النفسية أن الإفصاح

عن الذات هو من الصفات التي تساعد المرشد على أن يكون أكثر نجاحاً؛ لأن المرشد عندما يفصح عن ذاته للمسترشد فإنه يساعد في تعميق العلاقة بينهما. والأهم من ذلك أن هذا الإفصاح أو الكشف الذي قام به المسترشد يقتدي به من خلال الكشف عن ذاته هو الآخر. (العاسمي ورحال، 2005، 121).

**6- الواجبات المنزلية:** وهي فكرة إعطاء بعض الواجبات المنزلية للمسترشد، فكل ما تعلمه المسترشد في الجلسة لابد له من تجريبها والتدريب عليها، ويتم ذلك في نهاية كل جلسة، إذ يعطي المسترشد واجباً منزلياً كالاسترخاء يقوم فيه بممارسته

**2-9 التجربة الإستطلاعية:** قامت الباحثتان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى لمقياس الضغوط المهنية بتاريخ 2017/11/5 على عينة يمثلون ( 10 ) مدرسين، وقد تم إستبعاد أفراد هذه المجموعة من التجربة الرئيسية والتي أجريت لإختيار العينة، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو الأتي:-

1- كيفية إختيار أفراد العينة من خلال تطبيق مقياس الضغوط المهنية.

2- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثتان.

3- التعرف على الوقت المستغرق في الإجابة عن المقياس.

4- صلاحية العينة المختارة ومدى إستجابتها للمقياس.

5- تحديد مكان التجربة الرئيسية وتجاوز الأخطاء إن وجدت.

**2-10 التجربة الرئيسية:**

**2-10-1 تطبيق البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية:**

بعد أن هيأت الباحثتان الظروف لتنفيذ المنهج الإرشادي، باشرتا بتطبيق المنهج وبالتعاون مع السادة المحاضرين (المرشدين)\* على المجموعة التجريبية، وقد إستغرق تطبيق البرنامج الإرشادي ( 39 ) يوماً وإبتداءً من يوم السبت الموافق 2017/12/23 ولغاية يوم الثلاثاء الموافق 2018/1/30، إذ تم خلال هذه المدة تطبيق البرنامج الإرشادي على العينة. وتم تطبيق الجلستين الإرشاديتين في يومي السبت والثلاثاء من كل أسبوع، إذ كانت الجلسات تعطى في نفس الوقت في تمام الساعة العاشرة صباحاً، مدة كل جلسة إرشادية (45) دقيقة، عدد الجلسات الإرشادية (12) جلسة، وكانت الجلسات تقام في القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين-أربيل.

\* تعطى الجلسات من قبل كل من:-

- أ.م.د. سعيد نزار سعيد؛ علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين- أربيل .

- أ.م.د. علي حسين علي؛ علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين- أربيل .

- م.د. صلاح سعدون سرتيب؛ التعلم الحركي (مرشد للبرمجة اللغوية العصبية) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين- أربيل.

2-10-2 الاختبار البعدي: قامت الباحثتان بتاريخ 30/1/2018 بتطبيق الإختبار البعدي على المجموعة التجريبية وتحت الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الإختبار القبلي على مجموعتي البحث في مقياس (الضغوط المهنية)

11-2 الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- إختبار (t) للعينة الواحدة ذات الإختبار القبلي والبعدي.

1-3 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للضغوط المهنية وأبعاده لمجموعة (الارشاد المتمركز حول المسترشد) وتحليلها ومناقشتها:

### الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسبة للإختبارين القبلي والبعدي للضغوط المهنية وأبعاده لمجموعة (الارشاد المتمركز حول المسترشد)

| ت | ابعاد الضغوط المهنية                   | الإختبار القبلي |          | الإختبار البعدي |         | قيمة (ت) المحسبة | الاحتمالية (sig) | مستوى الدلالة |
|---|--|-----------------|----------|-----------------|---------|------------------|------------------|---------------|
|   |  | س               | ع ±      | س               | ع ±     |                  |                  |               |
| 1 | ضغوط طبيعة العمل                       | 44.7778         | 4.17665  | 37.3333         | 5.85235 | 2.387            | 0.044            | معنوي         |
| 2 | الضغوط المادية والفيزيقية              | 47.0000         | 5.33854  | 42.4444         | 4.90181 | 1.783            | 0.113            | غير معنوي     |
| 3 | الضغوط الإجتماعية والسياسية والتعليمية | 36.2222         | 3.15348  | 35.5556         | 3.84419 | 0.500            | 0.631            | غير معنوي     |
| 4 | الضغوط العلائقية                       | 49.4444         | 6.44420  | 45.7778         | 6.61018 | 1.457            | 0.183            | غير معنوي     |
| 5 | الضغوط المهنية                         | 177.4444        | 15.78853 | 161.1111        | 11.9420 | 2.083            | 0.071            | غير معنوي     |

يتضح من الجدول (2) أن هناك فروق بين الإختبارات القبلية والبعدية لمجموعة (الارشاد المتمركز حول المسترشد) في الضغوط المهنية وبعض أبعاده، وخاصةً ضغوط طبيعة العمل فقد كانت قيمة (ت) المحسبة لضغوط طبيعة العمل (2.387) والاحتمالية (sig) هي (0.044)، وبما أن قيمة الإحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) إذاً فهناك فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي ومن ملاحظة الوسط الحسابي للإختبارين يتبين بأن الوسط الحسابي للإختبار البعدي أقل من الوسط الحسابي للإختبار القبلي وبما أن المقياس عكسي، إذاً كلما كانت الدرجة التي حصلت عليها العينة قليلة كانت الضغوط قليلة، وتعزو الباحثتان سبب هذه الفروق إلى أن جلسات البرنامج الإرشادي الذي خضعت له هذه المجموعة القائم على فنية

الإرشاد الجماعي (الإرشاد المتمركز حول المسترشد) قد ساعدت المدرسين أفراد المجموعة التجريبية على تخفيض حدة الضغوط المهنية لديهم (ضغوط طبيعة العمل) إلى التأثير الإيجابي والفعال للبرنامج الإرشادي وفعالية الاستراتيجيات المستخدمة الذي إحتوى على (تقبل الفرد لذاته، بناء الشخصية، تعزيز الذات، الضغوط النفسية المدرسية، أسلوب حل المشكلات، القدرة على المواجهة، الضبط الإنفعالي، تعديل الأفكار السلبية، الثقة بالنفس) والذي نفذته المجموعة التجريبية وبالتالي مكن المدرس من تقبله لنفسه وتعزيزه لذاته وبناء شخصيته وقدرته على مواجهة الضغوطات التي تواجهه وزيادة ثقته بنفسه وأن يكون له الدور الفاعل والمؤثر في صنع واتخاذ القرارات المهمة التي تتناول حياته وعمله في المدرسة، وبذلك يتجاوز الحالة التي كان يعاني منها نتيجة سيطرة الأفكار السلبية عليه قبل تعرضه للبرنامج الإرشادي. إذ تؤكد (سهام، 1988) بأن للبرنامج الإرشادي أهمية في "امكانية الفرد على تغيير أفكاره واتجاهاته الخاطئة، إذ أصبحت واضحة لديه، وإن عدم تنظيم الإدراك والتفكير بطريقة منطقية يؤدي إلى سيطرة الأفكار السلبية على الفرد واضطرابه" (ابوعطية، 1988، 88-89).

ومن جهة أخرى فإن البرنامج الإرشادي ساعد أفراد هذه المجموعة من الاستبصار بمشكلاتهم المهنية، والتي تتجلى آثارها في الجانب الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي والدفاعي، لأنهم استفادوا من جلسات البرنامج في فهم ذاتهم، وفهم الضغوط التي يواجهونها، وكذلك استطاعوا أن يتعاملوا معها بطريقة إيجابية بدلاً من الهروب منها، وتظهر أهمية البرنامج أيضاً في تعامل المدرسون مع المواقف والضغوط التي واجهها في خلال البرنامج الإرشادي وكيفية التكيف والإنسجام مع تلك المواقف والضغوط من خلال مشاركته الفعالة في البرنامج الذي وضعتها الباحثتان وكيفية أداءه لكل واجباته في هذه المرحلة والتي أدت إلى التوافق النفسي إذ يؤكد (أحمد نايل، 2010) "إن الدراسات الحديثة أشارت إلى أهمية البرامج الإرشادية وضرورتها في التخفيف والحد من الضغوط النفسية والتركيز على العوامل التي تؤدي إلى التوافق النفسي للفرد والتعايش مع المواقف البسيطة التي تعمل كعوامل (منغصة) للحياة اليومية التي يعيشها الفرد". (أحمد نايل، 2010، 236)

كما ان البرنامج الإرشادي عمل على تعليم المدرس الإسترخاء، وبين للمدرسين المعلومات المعروفة سابقاً، وزاد من التصور العقلي لديهم، وقام بتحسين تركيز المدرسين والسيطرة على إنفعالاتهم، وتحفيز العضلات والأربطة على العمل، وكل هذا أدى إلى زيادة الثقة بالنفس والذي يؤدي إلى زيادة التركيز وتوجيه الإنتباه والسيطرة على الأفكار السلبية ومواجهة المشكلات والضغوط المهنية، إذ يشير (أسامة كامل، 2001) "إن الثقة تساعد الفرد على تركيز الانتباه ويرجع ذلك إلى أن الفرد لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة لضعف الثقة، ويصبح موجهاً للإهتمام نحو العمل الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي وينشغل بنتائج أداء العمل أكثر ما يهتم بالأداء ذاته". (أسامة كامل، 2001، 342)

من كل ذلك تستخلص الباحثتان أن للبرنامج الإرشادي دور مميز في إكتساب المعلومات الأساسية حول البرامج الإرشادية وما تتضمنها من مواضيع تتعلق بالإرشاد المتمركز حول المسترشد، إذ إن التأثير الإيجابي

للبرنامج الإرشادي يعود إلى دور محتوى البرنامج في زيادة الإنتباه و التركيز والثقة بالنفس والإسترخاء والضبط الانفعالي وبناء شخصيته ومواجهة المشاكل والضغوط التي يتعرض لها المدرس في أثناء عمله والتي قدمت للمجموعة التجريبية الاولى وكذلك تقبل الفرد لذاته مما أدى إلى الزيادة في السيطرة والتحكم على الضغوط في طبيعة العمل.

أما الابعاد الاخرى: (الضغوط المادية والفيزيقية، الضغوط الإجتماعية والتعليمية، الضغوط العلائقية، الضغوط المهنية) فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة هي ( 1.783 ، 0.500 ، 1.457 ، 2.083 ) على التوالي والإحتمالية (sig) هي ( 0.113 ، 0.631 ، 0.183 ، 0.071 ) على التوالي وبما أن قيم الإحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) لهذه المتغيرات فإن هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الإختبارات القبلية والبعديّة، وتعزو الباحثان سبب عدم وجود الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة (الإرشاد المتمركز حول المسترشد) على الرغم من وجود تحسن طفيف في هذه الابعاد إلى أنها لم ترتق إلى المعنوية، وذلك بسبب الظروف المادية والإقتصادية الصعبة الذي كان يعاني منها المدرسون وإستمرت لفترة طويلة تقدر بما يقارب الثلاث سنوات فاكتر، فعند تقديم الباحثة للبرنامج كان المدرسون في تلك الفترة يعانون كثيرا من عدم إستلامهم لمستحققاتهم المالية من الحكومة كاملة نتيجة الأزمة الإقتصادية الكبيرة، وحتى لو إستلموا مستحققاتهم المادية فكانت غير كاملة فقد كانوا يستلمون ثلث ماكانوا يستلمونها في السابق، وهذا ما أدت إلى عدم تحسنهم ومواجهة هذه المشاكل والضغوط بشكل جيد، فهذه الضغوط المادية أدى إلى إيجاد المشاكل الإجتماعية والتعليمية الكثيرة وكذلك المشاكل العلائقية نتيجة الضغوط المادية والإقتصادية الصعبة جداً والتي لم يستطيعوا مجابتهها. ويذكر كل من (وفاق والدومة)، بأن الضغوط الاقتصادية لها الدور الأعظم في تثبيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية، أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة. (وفاق والدومة، ب،س، 191)

#### 4- الإستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الإستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثة تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- كان للمنهج الإرشادي دور مميز في إكتساب المعلومات الأساسية حول البرامج الإرشادية وما تتضمنها من مواضيع تتعلق بالإرشاد المتمركز حول المسترشد.
- 2- إن التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي يعود إلى دور محتوى البرنامج في زيادة الإنتباه والتركيز والثقة بالنفس والإسترخاء والضبط الانفعالي وبناء شخصيته ومواجهة المشاكل والضغوط التي يتعرض لها المدرس في أثناء العمل أي (ضغوط طبيعة العمل)،

3- أظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (الارشاد المتمركز حول المسترشد) ولصالح الإختبار البعدي في بعد ضغوط طبيعة العمل.

4- الضغوط المادية والإقتصادية الصعبة جداً أدى إلى إيجاد المشاكل الإجتماعية والتعليمية الكثيرة وكذلك المشاكل العلائقية نتيجة هذه الضغوط المادية والتي لم يستطيعوا مجابتها والتي أدت إلى عدم إرتقاء الفروق إلى المعنوية للمجموعة التجريبية الاولى (الارشاد المتمركز حول المسترشد) في (الضغوط المادية والفيزيقية، الضغوط الإجتماعية والتعليمية، الضغوط العلائقية، الضغوط المهنية).

#### 4-2 التوصيات:

على وفق النتائج التي توصلت إليها الباحثان توصي بما يأتي:-

- ١ - إعداد وتطبيق المناهج الإرشادية والإهتمام بدور الإرشاد بشكل علمي رصين لمعالجة الكثير من الظواهر النفسية التي يعاني منها المدرسون في المدارس.
- ٢ - الإفادة من إستراتيجيات أسلوب الإرشاد المتمركز حول المسترشد كأسلوب وقائي وإرشادي للمدرسين في خفض الضغوط المهنية.
- ٣ - إمكانية الإفادة من فنية الإسترخاء الذي تضمنتها جلسات المنهج الإرشادي وممارستها في المنزل عند التعرض إلى الضغوط.
- ٤ - إقامة الندوات للمدرسين بين فترة وأخرى وأستعمال أساليب الإرشاد المتمركز حول المسترشد للتغلب على مصادر القلق والضغوط التي يتعرض لها المدرسون في أثناء تأدية مهامهم المهنية في المدارس وتحسين مفهومهم لذاتهم.
- ٥ - تحسين الوضع الإقتصادي الذي يمر به المدرسين وتوفير الدعم المالي والإداري الكافي من قبل الجهات المسؤولة (وزارة التربية) لغرض تجاوز ما يتولد من ضغوط على المدرسين نتيجة ذلك.
- ٦ - الإهتمام بإجراء دراسات أخرى مشابهة على عينات أخرى من المدرسين وفي إختصاصات أخرى حتى يتسنى لنا معرفة المزيد عن فاعلية البرنامج المستخدم في خفض الضغوط المهنية عند المدرسين.

#### المصادر

١. أحمد نايل الغرير؛ برنامج إرشاد نفسي (نموذج في التربية الخاصة)، ط1: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2010).
٢. اسامة كامل راتب؛ الإعداد النفسي للناشئين: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
٣. باترسون، س.ه؛ نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، (ترجمة): حامد عبد العزيز الفقي: (الكويت، دارالقلم، 1990).
٤. رياض العاسمي وماريو رحال؛ الإرشاد النفسي والتربوي: (دمشق، منشورات جامعة دمشق التعليم المفتوح، 2005).
٥. سهام درويش أبو عطية؛ مبادئ الإرسال والتوجيه، ط1: (عمان، الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1997).
٦. سهام درويش أبو عطية؛ مبادئ الإرشاد النفسي، ط1: (الكويت، دار القلم، 1988).

٧. شارف خوجة مليكة؛ مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (إبتدائي، متوسط، ثانوي): (رسالة ماجستير، كلية الاداب والعلوم الانسانية -قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا / جامعة تيزي وزو، 2011).
٨. شعبان علي حسين السيسي؛ أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق، (الأزاريطة، مصر، المكتب الجامعي الجديد للنشر والتوزيع، 2002).
٩. عزيز حنا داود و أنور حسين عبدالرحمن؛ مناهج البحث التربوي: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
١٠. لاينبرغ ويلاني؛ عملية الإرشاد النفسي، (ترجمة): علي سعد وعدنان الأحمد: (دمشق، منشورات جامعة دمشق، 1994).
١١. محمد حسن علاوي وأسامة وكامل؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
١٢. محمد محروس الشناوي؛ العملية الإرشادية العلاجية: (القاهرة، دار الغريب، 1996).
١٣. وفاق صابر علي عبد الله و نصر الدين أحمد إدريس الدومة؛ الضغوط الحياتية لدى معلمي مرحلة الأساس وعلاقته بالتعليم بولاية الخرطوم: (مجلة دراسات أفريقية، ب، س).

- Drever, James (1971), A Dictionary of Psychological, twoth edition, London
- Eysenck, H.J. Experiment in Behavior Theory . pergamon press, (1964).
- Rogers, C. (1942). Counseling and Psychotherapy. Houghton Mifflin, Boston.

#### الملحق (1)/المنهج الإرشادي في الارشاد المتمركز حول المسترشد

| رقم الجلسة | محتوى الجلسات الإرشادية  | الوقت    | الملاحظات |
|------------|--|----------|-----------|
| 1-         | عنوان الجلسة : (تمهيدي)<br>أهداف الجلسة:<br>- اقامة علاقة ارشادية بين المرشد والمدرسين<br>- توضيح مفهوم البرنامج الإرشادي النفسي وأهدافه.<br>- الإتفاق بين المرشد والمدرسين على الخطوط الرئيسية للجلسات. | 45 دقيقة |           |
| 2-         | عنوان الجلسة : (تقبل الفرد لذاته)<br>أهداف الجلسة:<br>-فهم معنى تقبل الفرد لذاته.<br>. معرفة اهمية تقبل الفرد لذاته وثقته بنفسه.<br>. كيفية التخفيف من الشعور بعدم تقبل الفرد لذاته.                     | 45 دقيقة |           |
| 3-         | عنوان الجلسة : (بناء الشخصية)<br>أهداف الجلسة:<br>- توضيح مفهوم الشخصية<br>- كيفية بناء شخصية قوية.<br>- علامات تدل على أن الشخص ذو شخصية قوية.  | 45 دقيقة |           |
| 4-         | عنوان الجلسة : (الإسترخاء)<br>أهداف الجلسة:<br>- توضيح مفهوم الإسترخاء وأنواعه.<br>- تعليم العينة كيفية الوصول إلى مرحلة الهدوء العقلي.<br>- كيفية تطوير مهارات الإسترخاء العضلي والعقلي.                | 45 دقيقة |           |
| 5-         | عنوان الجلسة : (تعزيز الذات)   | 45 دقيقة |           |

|  |          |   |     |
|--|----------|---|-----|
|  |          | أهداف الجلسة:<br>- توضيح مفهوم تعزيز الذات<br>- التعرف على أخطاء أفراد المجموعة الإرشادية<br>- التعرف على تصحيح الأخطاء.  |     |
|  | 45 دقيقة | عنوان الجلسة : (الضغوط النفسية المدرسية)<br>أهداف الجلسة :<br>- توضيح مفهوم الضغوط النفسية المدرسية.<br>- أنواع الضغوط النفسية المدرسية ومصادرها.<br>- آثار الضغوط النفسية المدرسية والإستراتيجيات المعرفية لمواجهتها.  | -6  |
|  | 45 دقيقة | عنوان الجلسة : (إسلوب حل المشكلات )<br>أهداف الجلسة<br>- كيفية حل المسترشد مشكلاته بالاعتماد على نفسه.<br>- كيفية إتخاذ المسترشد قراره بحل مشكلاته الخاصة.  | -7  |
|  | 45 دقيقة | عنوان الجلسة : (القدرة على المواجهة)<br>أهداف الجلسة<br>- تنمية القدرة على مواجهة الآخرين.<br>- تحديد أعراض القلق والضغوط.<br>- معرفة المواقف المحبطة للذات.<br>- تنمية القدرة على مواجهة الذات.  | -8  |
|  | 45 دقيقة | عنوان الجلسة : (الضبط الإنفعالي)<br>أهداف الجلسة<br>- توضيح مفهوم الضبط الإنفعالي<br>- مساعدة أفراد المجموعة من التحكم بضبط إنفعالاتهم.<br>- مساعدة أفراد المجموعة على تحقيق الإنفعالات الإيجابية<br>- كيفية التحكم في الحالة الإنفعالية المصاحبة للضغوط المهنية. | -9  |
|  | 45 دقيقة | عنوان الجلسة : (تعديل الأفكار السلبية)<br>أهداف الجلسة:<br>- زيادة الوعي لدى أفراد العينة عن العلاقة بين نوع الافكار (السلبية-الإيجابية) والأداء<br>- إيقاف الافكار السلبية وتغييرها الى الايجابية<br>- وتحليل الأفكار السلبية المؤثرة في فاعلية الأداء.          | -10 |
|  | 45 دقيقة | عنوان الجلسة : (الثقة بالنفس)<br>أهداف الجلسة<br>- أن يعرف المدرسين معنى الثقة بالنفس وأهميتها في حياتهم اليومية.<br>- تنمية الاتجاهات الايجابية لدى المدرس نحو قدرته والإعتماد عليها.  | -11 |
|  | 45 دقيقة | عنوان الجلسة : (تقويم البرنامج الإرشادي)<br>أهداف الجلسة<br>- معرفة مدى الفائدة من الفنيات المتعلمة في الجلسات السابقة.<br>- تطبيق مقياسي البحث على العينة.   | -12 |