مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ

www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal

تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25

www.doi.org/10.62341/HCSJ

مستوى جودة الحياة الإرشادية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الفلسطينية

أ/ سامي خليل إبراهيم فحجان

طالب دكتوراه بجامعة كسلا
كسلا – السودان
samifahjan@gmail.com

أ.د/ محمد المهدي عمر محمد عبد الكريم

أستاذ علم النفس/ جامعة البحر الأحمر/ كلية التربية
بورتسودان، السودان
m.abdelkerim@rsu.edu.sd

المستخلص:

هدف البحث للتعرف إلى مستوى جودة الحياة الإرشادية وإدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الجنوبية بفلسطين، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغت العينة (308) مرشداً تربوياً تم اختيارهم عن طريق العينة القصدية، وطُبّقت عليهم استبانة جودة الحياة الإرشادية، واستبانة إدارة الانفعالات إلكترونياً، أظهرت النتائج أنَّ مستوى إدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين جاء بدرجة كبيرة، بمتوسط حسابي (4.18) ووزن نسبي (83.58%)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين تُعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق تُعزى للمؤهل العلمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الانفعالات تُعزى لمتغيري النوع والمؤهل العلمي.

وأوصي بضرورة تفعيل دور الإشراف المهني للمرشدين التربويين من قبل وزارة التربية والتعليم– الإدارة العامة للإرشاد والصحة المدرسية، من خلال تنظيم لقاءات إشرافية دورية، جلسات دعم نفسي مهني، وإعداد أدلة إرشادية عملية، بما يعزز الدعم النفسي والمهني للمرشدين ويساهم في تعزيز جودة الحياة الإرشادية.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة الإرشادية، إدارة الانفعالات، المرشدين التربويين.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

The Level of Counseling Quality of Life and its Relationship with Emotion Regulation among Educational Counselors in the Palestinian Governorates

Sami Khalil Ibrahem Fahjan
PhD Candidate, University of Kassala - Sudan

samifahjan@gmail.com

Prof. Mohamed Almahdi Omer Mohamed Abdelkarim
Professor of Psychology - Red Sea University – Faculty of Education
Port Sudan, Sudan
m.abdelkerim@rsu.edu.sd

Abstract:

The study aimed to identify the nature of the level of counseling quality of life and emotion regulation among educational counselors in the southern governorates of Palestine. The descriptive correlational method was employed. The study sample consisted of (308) educational counselors selected through purposive sampling. The Emotion Regulation Scale and the Psychological Resilience Scale were administered electronically. 3. The

results indicated that the level of counseling quality of life among the counselors was high, with a mean score of (4.11) and a relative weight of (82.21). The results indicated that the level of emotion regulation among educational counselors in the southern governorates of Palestine was high, with a mean score of (4.18) and a relative weight of (83.58%). Likewise, regarding counseling quality of life, results showed significant differences based on gender, favoring males, but no differences were observed for academic qualification. Moreover, there were no statistically significant differences in the level of emotion regulation attributable to the variables of gender and educational qualification.

The study recommended activating the role of professional supervision for educational counselors by the Ministry of Education –

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

General Directorate of Counseling and School Health, through organizing periodic supervisory meetings, providing professional psychological support sessions, and preparing practical counseling manuals, in a manner that enhances psychological and professional support for counselors and contributes to strengthening their counseling quality of life.

Keywords: Counseling quality of life, Emotion regulation, Educational Counselors.

مقدمة:

يواجه العالم بأسره، في الوقت الحالي، العديد من الأزمات والتحديات الناجمة عن التطور المتسارع والمتلاحق، مما دفع القائمين على وزارة التربية والتعليم إلى بذل المزيد من الجهود لمواجهة تلك التحديات، وقد سعت الوزارة إلى تطوير وتأهيل مهارات وقدرات المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية، بهدف تمكينهم من تقديم الخدمات الإرشادية بالشكل المناسب والمطلوب للحد من الآثار السلبية التي قد تنجم عن تلك الأزمات والتحديات، ويتطلب ذلك من المرشدين التمتع بسمات وخصائص ومهارات شخصية فريدة من نوعها.

حيث تسهم جودة الحياة الوظيفية في إسعاد الأفراد، وزيادة إنتاجيتهم، وتحسين بيئة العمل، ورفع مستوى التعاون بين العاملين، فضلاً عن تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية، ومن شأن ذلك أن يجعل بيئة العمل أكثر جاذبية.

وتعد جودة الحياة الوظيفية في المنظمات أحد مصادر رضا العاملين، كما تشكل مؤشراً هاماً على طبيعة المناخ التنظيمي السائد في المؤسسة. ومن هنا، فإن تحسين جودة الحياة الوظيفية بأبعادها النفسية والاجتماعية والإدارية يمثل مسؤولية اجتماعية وأخلاقية تتحملها المؤسسات، حيث يُنظر إلى جودة الحياة الوظيفية كمفهوم شامل يسعى إلى تحقيق التوازن بين أهداف العاملين وأهداف المؤسسة (عبد الرازق، 2015).

وينعكس إدراك الفرد لجودة حياته الوظيفية على العديد من الجوانب، أبرزها شعوره بقيمته الذاتية، وزيادة ثقته بالمؤسسة، وبذله المزيد من الجهد والاجتهاد في أداء مهامه. إذ

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

يسعى الفرد لتحقيق جزء من ذاته من خلال عمله، ويتحقق ذلك من خلال إدراكه لجودة الحياة الوظيفية (أبو النجا، 2024).

وتُعد إدارة الانفعالات أحد الأساليب والمهارات التي يستخدمها الفرد لتحقيق أهدافه في الحياة بنجاح، من خلال قدرته على تحديد الأهداف في ضوء الإمكانات المتاحة، واتخاذ القرارات الصائبة، وترتيب الأولويات، والتخطيط السليم، وتقييم الذات وتطويرها باستمرار في مختلف مراحل الحياة (اللصاصمة، 2017).

وتتجلى أهمية إدارة الانفعالات في قدرتها على التنبؤ بالسلوك وفهم الرفاهية النفسية، حيث ترتبط بدرجة كبيرة بشعور الفرد بالراحة النفسية والاستقرار والصمود النفسي (بروان، 2002).

مشكلة البحث:

يتزايد دور المرشدين التربويون في المدارس في التعامل مع المشكلات النفسية والتربوية والسلوكية للطلبة؛ ولا سيما في ظل الظروف الضاغطة التي تواجه المنظومة التعليمية في فلسطين، وما يصاحبها من أعباء مهنية ونفسية متراكمة. إذ تتطلب طبيعة العمل الإرشادي توافر مستوى مناسب من جودة الحياة الإرشادية بما يشمل الرضا المهني، والدعم المؤسسي، والتوازن النفسي، والشعور بالكفاءة المهنية، لما لذلك من أثر مباشر في فاعلية الخدمات الإرشادية المقدمة للطلبة وفي المقابل، تمثل إدارة الانفعالات أحد المتطلبات الأساسية لممارسة العمل الإرشادي بكفاءة؛ حيث يواجه المرشد التربوي مواقف انفعالية معقدة تتطلب ضبط الانفعالات، والتعامل الموضوعي مع مشكلات الطلبة وأولياء الأمور والإدارة المدرسية، دون أن ينعكس ذلك سلباً على صحته النفسية أو أدائه المهني.

وعلى الرغم من الأهمية البالغة لهذين المتغيرين (جودة الحياة الإرشادية وإدارة الانفعالات)، إلا أن الملاحظة الميدانية والدراسات التربوية تشير إلى أن كثيراً من المرشدين التربويين يعانون من ضغوط مهنية، وتزايد أعباء العمل، وضعف الإمكانات المساندة، الأمر الذي قد يؤثر سلباً في مستوى جودة حياتهم الإرشادية وقدرتهم على إدارة انفعالاتهم بصورة فعالة. وعليه، تتحدد مشكلة البحث في محاولة الكشف عن مستوى جودة الحياة الإرشادية ومستوى إدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الفلسطينية، وطبيعة العلاقة بينهما، بما يسهم في توفير

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

قاعدة علمية يمكن الاستناد إليها في تصميم برامج إرشادية وتدريبية تستهدف تحسين الصحة النفسية المهنية للمرشدين ورفع كفاءتهم في أداء أدوارهم التربوية. تشير نتائج الدراسات الأدبيات النفسية والتربوية إلى انخفاض مستوى جودة الحياة المهنية يرتبط بضعف الرضا الوظيفي، وارتفاع معدلات الاحتراق النفسي، وتدني فاعلية الأداء المهني لدى العاملين في المجال الإرشادي. كما يواجه المرشد التربوي في المدارس الفلسطينية ظروفًا مهنية خاصة، تتمثل في: كثافة أعداد الطلبة، تعدد المشكلات السلوكية والنفسية، محدودية الإمكانات الإرشادية، والضغوط الإدارية والمجتمعية. وينطلق البحث الحالي من التساؤل الرئيس الآتي: **ما مستوى جودة الحياة الإرشادية وإدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الفلسطينية؟ وما طبيعة العلاقة بينهما؟**

ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الآتية:

1) ما مستوى جودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الفلسطينية؟
2) ما مستوى إدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الفلسطينية؟
3) ما طبيعة العلاقة بين جودة الحياة الإرشادية وإدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين؟
4) ما الفروق في جودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين باختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية (مثل: الجنس، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي، المحافظة)؟
5) ما الفروق في إدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين باختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية (مثل: الجنس، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي، المحافظة)؟

أهمية البحث:

يكتسب البحث أهميته من الآتي:

1/ تناوله متغيرات نفسية ومهنية أساسية، وهي: جودة الحياة الإرشادية وإدارة الانفعالات، باعتبارها عناصر مؤثرة في فعالية المرشد التربوي وأدائه داخل البيئة المدرسية.

2/ يسهم في إثراء الأدبيات النفسية والتربوية الفلسطينية والعربية، من خلال تقديم رؤية نظرية حول العلاقة بين هذه المتغيرات لدى فئة مهنية محددة في بيئة تتسم بالضغوط المستمرة.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

3/ إبراز أهمية إدارة الانفعالات كمتغير نفسي أساسي في ممارسة العمل الإرشادي، لما لها من دور في تحقيق التوازن الانفعالي والحد من الضغوط المهنية.

4/ سد فجوة بحثية قائمة في الدراسات العربية، ولا سيما في البيئة التربوية في فلسطين، فيما يتعلق بدراسة هذين المتغيرين معًا لدى فئة المرشدين التربويين.

5/ إفادة صانعي القرار في وزارة التربية والتعليم والمؤسسات التربوية في التعرف إلى مستوى جودة الحياة الإرشادية وإدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين، بما يساعد في تطوير السياسات الداعمة لهم.

6/ تزويد المشرفين التربويين والإدارات المدرسية بمؤشرات علمية عن واقع المرشدين التربويين النفسي والمهني، بما يعزز سبل تحسين بيئة العمل الإرشادي.

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1/ التعرف على مستوى جودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الفلسطينية.

2/ الكشف عن مستوى إدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الفلسطينية.

3/ تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة الإرشادية وإدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين.

4/ الكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة الإرشادية ومستوى إدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (مثل: الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المحافظة).

5/ تقديم توصيات تربوية وإرشادية مبنية على نتائج البحث تسهم في تحسين واقع العمل الإرشادي ورفع كفاءة المرشدين التربويين.

فرضيات البحث:

يسعى البحث للتحقق من الآتي:

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

1/ يتسم مستوى جودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين بمستوى متوسط.

2/ يتسم مستوى إدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين بمستوى متوسط.

3/ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الإرشادية وإدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين.

4/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الحياة الإرشادية تُعزى لاختلاف متغيرات (النوع، المؤهل العلمي).

5/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى إدارة الانفعالات تُعزى لاختلاف متغيرات (النوع، المؤهل العلمي).

حدود البحث: اقتصرت حدود البحث على الآتي:

- **الحدود الموضوعية:** جودة الحياة الإرشادية، إدارة الانفعالات.
- **الحدود البشرية:** المرشدين التربويون.
- **الحدود المكانية:** المدارس الحكومية في المحافظات الجنوبية بفلسطين.
- **الحدود الزمانية:** الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2025– 2026م).

مصطلحات البحث:

جودة الحياة الإرشادية: عرّفها العلوي (2022: ص.225) بأنها: "مجموعة من البرامج المخططة والمستمرة للتطوير المؤسسي لتحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية للعاملين، وتمثل جزءًا من الثقافة التنظيمية للكلية، ويشارك في تنفيذها جميع الإدارات بالكلية في ظل دعم من الإدارة العليا، مما يسهم في زيادة كفاءة الأداء الوظيفي للعاملين". ويعرفها الباحثان

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

إجرائياً لغايات هذا البحث بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص (المرشد) في مقياس جودة الحياة الإرشادية الذي أعده الباحثان.

إدارة الانفعالات: عرّفها جواد (2015: ص.125) بأنَّها: "القدرة على الوعي بالانفعالات والانفتاح بها والتواصل والمشاركة مع الآخرين، والقدرة على إدراك المشاعر والانفعالات وفهمها، واستيعاب المشاعر في الأفكار، وفهم المشاعر وتبريرها في ذاته ومع الآخرين، وكيفية التوازن وإحكام السيطرة على الانفعالات".

ويعرفها الباحثان إجرائياً لغايات هذا البحث بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص (المرشد) في مقياس إدارة الانفعالات الذي أعده الباحثان.

الإطار النظري:

يُعتبر مصطلح "جودة الحياة" من المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام كبير في مجال علم النفس، حيث برز هذا المصطلح مع التغيرات المتسارعة التي شهدها القرن العشرون، وبدأ الباحثون بالاهتمام بمفهوم جودة الحياة انطلاقًا من البعد النفسي. وزاد هذا الاهتمام بشكل خاص عندما أصبح يُنظر إلى جودة الحياة كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، الذي يُولي أهمية كبيرة للنظرة الإيجابية لحياة الأفراد بدلًا من التركيز على الجوانب السلبية. وأصبحت الجودة هدفاً أساسياً لبرامج الخدمات المقدمة للفرد، كونها تؤدي إلى تحقيق الذات والشعور بالرضا.

وعرفها العناني (2019: ص.130) بأنها "هي مستوى الرضا والرفاه النفسي والاجتماعي الذي يتمتع به المرشد النفسي في حياته المهنية والشخصية، والذي يعكس قدرة المرشد على التكيف مع متطلبات وظروف العمل، وتحقيق التوازن بين حياته العملية والشخصية، مما يؤثر إيجابياً على أدائه الوظيفي وجودة خدماته المقدمة للمرشدين".

وعرّفها السالم (2017: ص.33) بأنها "مجموعة من البرامج المخططة والمستمرة للتطوير المؤسسي، التي تهدف إلى تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية للعاملين، وتمثل

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

جزءاً من الثقافة التنظيمية، وتُنفّذ بمشاركة جميع الإدارات في ظل دعم القيادة العليا، مما ينعكس إيجابًا على كفاءة الأداء الوظيفي".

وتتمثل أهمية جودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين فيما يلي:

1. **تعزيز الفعالية المهنية:** عندما يتمتع المرشد بجودة حياة جيدة، يكون أكثر قدرة على التركيز واتخاذ القرارات السليمة، مما يزيد من جودة إرشاده ومساعدته للآخرين (المهدي، 2020).
2. **التحكم في الضغوط النفسية:** العمل في مجال الإرشاد يتطلب مواجهة مشكلات نفسية واجتماعية متنوعة، وجودة حياة جيدة تساعد المرشد على إدارة الضغوط بشكل أفضل (السالم، 2017).
3. **تحسين الصحة النفسية والجسدية:** المرشدون الذين يتمتعون بحياة متوازنة يكونون أقل عرضة للإجهاد النفسي والبدني، مما يؤثر إيجابيًا على أدائهم واستمراريتهم في العمل (الرفاعي، 2018).
4. **نمو العلاقات المهنية والشخصية:** جودة الحياة تدعم بناء علاقات إيجابية مع المسترشدين والزملاء، مما يعزز بيئة العمل ويسهم في نجاح عملية الإرشاد (العويس، 2019).
5. **زيادة الدافعية والرضا الوظيفي:** جودة الحياة المرتفعة تزيد من رضى المرشد عن عمله، مما يحفزه على التطوير المستمر والالتزام بأهداف المهنة (العناني، 2019).

وبناءً على ما سبق فإنَّ أهمية جودة الحياة للمرشدين تلعب دوراً بارزاً في تعزيز قدرتهم على أداء مهامهم بكفاءة، مما يزيد من دافعيتهم ورضاهم الوظيفي. لذلك تعتبر جودة الحياة عاملًا مهمًا يؤثر بشكل مباشر في نجاح العملية الإرشادية.

وكما يشير غضبان (2015) إلى أن جودة الحياة الإرشادية تتمثل في الأبعاد التالية:

- **البعد الأول: جودة الحياة الموضوعية:** تعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية والشخصية للفرد.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

- **البعد الثاني: جودة الحياة الوجودية:** تعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد، والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع.
- **البعد الثالث: جودة الحياة الذاتية:** تعني كيف يشعر كل فرد تجاه الحياة التي يعيشها، ومدى رضاه وقناعته بها.

ويؤكد الباحثان أن أبعاد جودة الحياة الإرشادية الثلاثة تُكمل بعضها البعض ولا يمكن النظر إلى أي بعد منها بمعزل عن الآخر. فالجودة الحقيقية للحياة تتطلب توازنًا بين الظروف المادية والبيئية (الموضوعية)، والتجربة الشخصية والرضا الذاتي (الذاتية)، بالإضافة إلى العمق الروحي والقيمي (الوجودية). إن تحقيق هذا التوازن يساهم بشكل كبير في رفع مستوى رفاهية الأفراد وتمكينهم من مواجهة تحديات الحياة بثقة واستقرار نفسي.

وتلعب الانفعالات دوراً أساسياً في حياة الإنسان، فهي تؤثر في وظائفه الجسدية والنفسية، وتنظم سلوكه وتحدد علاقاته الاجتماعية. إدارة الانفعالات بشكل فعّال تمكّن الفرد من التعامل مع المشاعر المختلفة، بما في ذلك الانفعالات السلبية والأحداث الصادمة، وتنظيم خبراته وتوجيه سلوكه، وتحسين مزاجه عند الحاجة. كما تعزز الإدارة السليمة للانفعالات التفاهم والتواصل الاجتماعي، وتمكّن الشخص من إقامة علاقات متوافقة وإيجابية مع الآخرين. علاوة على ذلك، تساهم إدارة الانفعالات في بناء شخصية متوازنة قادرة على التكيف مع المتغيرات والتحديات اليومية.

حيث عرّفها عبد الله (2018: ص15) بأنَّها "قدرة الفرد على التعرف على مشاعره وانفعالاته وفهمها، ومن ثم ضبطها والتعبير عنها بطريقة مناسبة وفقاً للموقف، بما يحقق التوازن النفسي والفعالية في التفاعل الاجتماعي والمهني".

في حين عرفتها الدليمي (2006: ص.24) بأنَّها "قدرة الفرد على تنظيم وضبط عواطفه وأفكاره بطريقة منسقة، وأكثر مرونة عبر مواقف وبيئات مختلفة، سواء كانت مادية أو

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

اجتماعية، وتحمل المشاعر الانفعالية التي تأتي بها الحياة من خلال تقبّلها، وليس قمعها، فجميع الانفعالات لها قيمة وأهمية كبيرة في الحياة".

وفي ذات السياق يعرفها عثمان (2001: ص.265) بأنَّها: "الإدراك الجيد للانفعالات الذاتية وفهمها وتنظيمها، والتحكم فيها، وذلك من خلال مراقبة مشاعر الآخرين، وانفعالاتهم والتعاطف والتواصل معهم". وأشار أرشيد (2018) إلى أنَّ إدارة الانفعالات تُعد عاملاً مؤثراً في طريقة التفكير، من خلال الآتي:

- تساعد الفرد على حل المشكلات التي يواجهها.
- تسهم في تحقيق النجاح، سواء في التعليم أو العمل.
- تميز الفرد بالمثابرة، والقدرة على التواصل الفعّال، والإصرار على تحقيق أهدافه.
- تساعد الفرد على إيجاد أساليب مناسبة للتعامل مع مشاعره، والتعرف عليها، وتوظيفها بشكل سليم.
- تمكّن من فهم انفعالات الآخرين والتحكم فيها بطريقة صحيحة.
- تعزز من القدرة على التعامل مع الأخطار واتخاذ قرارات عقلانية.
- تسهم في تطوير الكفاءة الاجتماعية.
- القدرة على إقامة علاقات قوية من خلال لقاءات فعالة مع الآخرين.

ويخلص الباحثان إلى أن لأهمية إدارة الانفعالات دور فعالاً في تعزيز النجاح الشخصي والاجتماعي، وتحسين العلاقات، واتخاذ القرارات بشكل عقلاني.

الدراسات السابقة:

يستعرض الباحثان الدراسات ذات الصلة بمتغيرات البحث من الأقدم إلى الأحدث، وهي:

دراسة: أجرى عبد الرازق (2015) دراسة هدفت إلى التعرف على أبرز العوامل المؤثرة في جودة الحياة الوظيفية لدى الأخصائيين الاجتماعيين العاملين في المؤسسات التعليمية بجمهورية مصر العربية، وذلك في ظل التحديات المهنية والبيئية التي تواجه هذه الفئة. تكوّنت العينة من (220) أخصائياً اجتماعياً، تم اختيارهم من مؤسسات تعليمية مختلفة. اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت أدوات قياس كمية لتحليل تأثير مجموعة من

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

المتغيرات الوظيفية على جودة الحياة المهنية. أظهرت النتائج أن الأجور والمكافآت كانت من أكثر العوامل تأثيراً في جودة الحياة الوظيفية، تليها عوامل أخرى مثل بيئة العمل، فرص التدريب، والدعم الإداري.

كذلك أجرى **سويد وسعادة (2018)** دراسة هدفت للكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة الوظيفية والأداء المهني لدى أعضاء هيئة التدريس، وذلك في ضوء متغيرَي التأهيل والاعتماد الأكاديمي. تكوّنت العينة من (171) عضو هيئة تدريس من جامعة المنوفية، تم اختيارهم بطريقة قصدية. اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، واستخدما أدوات قياس معيارية لقياس التدفق النفسي، جودة الحياة الوظيفية، والأداء المهني، وتم التحقق من صدقها وثباتها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة. أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي وجودة الحياة الوظيفية، كما أظهرت النتائج أن التدفق النفسي يسهم في تحسين الأداء المهني، مما يعكس أهمية هذا المتغير في تعزيز الكفاءة والرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس.

وأجرى **الشوبري (2018)** دارسة هدفت التعرف على العلاقة بين جودة الحياة الوظيفية والاحتراق الوظيفي لدى الأخصائيين الاجتماعيين العاملين في المؤسسات التعليمية، بالإضافة إلى قياس مستوى كل من المتغيرين لدى أفراد العينة. تكوّنت العينة من (75) أخصائياً اجتماعياً، تم اختيارهم من إدارة التربية والتعليم بمدينة بني سويف. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت استبانة لقياس جودة الحياة الوظيفية، ومقياساً للاحتراق الوظيفي. أظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة الوظيفية كان متوسطاً، بينما كان مستوى الاحتراق الوظيفي منخفضاً، مع وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين.

وأجرى **باندور (2018)** دراسة هدفت لقياس مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى الأكاديميين العاملين في مؤسسات التعليم العالي الحكومية في ولاية سراواك بماليزيا، وتحليل الفروق وفقاً لمتغير الجنس. تكوّنت العينة من (278) أكاديمياً، تم اختيارهم من مؤسسات تعليمية مختلفة. اعتمد الباحثون المنهج الوصفي، واستخدموا استبانة لقياس أبعاد جودة الحياة الوظيفية. أظهرت

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

النتائج أن جودة الحياة الوظيفية كانت مرتفعة بشكل عام، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث مقارنة بزملائهن الذكور.

كما أجرى **جاسم (2023)** دراسة هدفت لقياس فاعلية برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بمعنى الحياة، كأحد مؤشرات جودة الحياة النفسية لدى المرشدين التربويين. استخدم الباحث المنهج التجريبي، وطبّق التصميم ذي المجموعة الضابطة، حيث تم اختيار عينة مكونة من (60) مرشداً تربوياً موزعين على مجموعتين: تجريبية وضابطة، من أصل مجتمع بحثي بلغ (200) مرشداً في مدارس محافظة البصرة. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على أن التدخل النفسي الإيجابي ساهم في رفع مستوى الشعور بمعنى الحياة، وبالتالي تحسين جودة الحياة النفسية لدى المرشدين التربويين. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي، التفكير الإيجابي، والدعم الاجتماعي من جهة، والدافعية للإنجاز من جهة أخرى. كما تبين أن الصمود النفسي كان المتغير الأكثر قدرة على التنبؤ بالدافعية للإنجاز، يليه التفكير الإيجابي، ثم الدعم الاجتماعي. ولم تظهر فروق دالة إحصائياً في الدافعية للإنجاز تعزى لمتغير الجنس.

في حين أجرى **أبو النجا (2024)** دراسة هدفت للتعرف إلى مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى المرشدين التربويين، وتحليل علاقتها بالمثابرة، بالإضافة إلى دراسة أثر بعض المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس وسنوات الخبرة ومكان العمل. تكوّنت العينة من (138) مرشداً ومرشدة، تم اختيارهم من مدارس قطاع غزة باستخدام أسلوب العينة العشوائية الطبقية، لضمان تمثيل متوازن لمختلف المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس، وسنوات الخبرة، ومكان العمل. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت استبانة لقياس جودة الحياة الوظيفية، ومقياساً معيارياً للمثابرة من إعداد الباحث. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الوظيفية والمثابرة.

أما دراسة **البلاونة وعربيات (2020)** هدفت للتعرف على مستوى إدارة الانفعالات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما، بالإضافة إلى

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

تحليل الفروق وفقاً لمتغير الجنس. تكونت العينة من (276) طالباً وطالبة من الصفوف السابع حتى العاشر، تم اختيارهم عشوائيًا من لواء الجامعة في الأردن. اعتمد الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وقاما بتطوير مقياسين لقياس إدارة الانفعالات والتوافق الأسري. أظهرت النتائج أن مستوى إدارة الانفعالات والتوافق الأسري لدى أفراد العينة كان متوسطًا، كما كشفت عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الانفعالات والتوافق الأسري، مما يشير إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بقدرة أعلى على تنظيم انفعالاتهم يظهرون مستويات أعلى من التوافق الأسري. ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير الجنس.

أما **العتيبي (2022)** فقد أجرت دراسة هدفت للكشف عن طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي والاتزان الانفعالي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين في المستشفيات الحكومية بمدينة الرياض، وتحليل الفروق وفقاً لمتغيرات الجنس، والخبرة، والمؤهل العلمي. تكوّنت العينة من (110) أخصائيين نفسيين، تم اختيارهم من مستشفيات حكومية مختلفة في مدينة الرياض، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت استبانة لقياس كل من الصمود النفسي والاتزان الانفعالي. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والاتزان الانفعالي، مما يشير إلى أن الأخصائيين الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الصمود النفسي لديهم قدرة أكبر على ضبط انفعالاتهم والتعامل مع الضغوط المهنية. كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي والاتزان الانفعالي تعزى إلى الجنس والخبرة والمؤهل العلمي.

وأخيراً جاءت **دراسة عبيد (2024)** بهدف الكشف عن العلاقة بين التمكين النفسي وإدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين، وتحليل الفروق وفقاً لمتغيرَي الجنس وسنوات الخبرة. تكوّنت عينة الدراسة من مجموعة من المرشدين التربويين العاملين في المدارس العراقية، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية. اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وطوّر مقياسين لقياس التمكين النفسي وإدارة الانفعالات. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التمكين النفسي وإدارة الانفعالات، مما يشير إلى أن المرشدين الذين يشعرون بتمكين أكبر يمتلكون قدرة أعلى على تنظيم انفعالاتهم.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من استعراض الدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة الإرشادية وإدارة الانفعالات وجود اهتمام واضح بهذين المتغيرين لدى فئات العاملين في المجال الإرشادي والنفسي والطلبة، حيث ركزت دراسات جودة الحياة الإرشادية على الكشف عن مستواها وعلاقتها بمتغيرات إيجابية، مثل: المثابرة، والتدفق النفسي، وأشارت في مجملها إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً، ومتغيرات أخرى كالاحتراق الوظيفي والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً، مع تباين في نتائج الفروق تبعًا لمتغيرات الجنس والخبرة.

في حين ركزت دراسات إدارة الانفعالات على الكشف عن مستواها وعلاقتها بمتغيرات إيجابية، مثل: التكيف النفسي الاجتماعي، والرضا الوظيفي، والتوافق الأسري، والتمكين النفسي، وأشارت في مجملها إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً، مع تباين في نتائج الفروق تبعاً لمتغيرات الجنس والخبرة. ورغم تنوع البيئات والعينات والمناهج المستخدمة بين الوصفي والارتباطي والنوعي، إلا أن الملاحظ أن معظم الدراسات تناولت كل متغير على حدة أو في علاقته بمتغيرات قريبة منه، دون التركيز على دراسة العلاقة المباشرة بين جودة الحياة الإرشادية وإدارة الانفعالات معاً في سياق مهني ضاغط، الأمر الذي يبرز أهمية البحث الحالي في سد هذه الفجوة، خصوصًا في ظل خصوصية البيئة التي تُجرى فيها وما تفرضه من تحديات نفسية ومهنية متزايدة.

إجراءات البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي؛ وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة البحثية، إذ يهدف هذا المنهج إلى دراسة العلاقات المتبادلة بين المتغيرات والكشف عن اتجاهاتها وقوتها، دون التدخل والتحكم بها، كما يتيح إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة بدرجة عالية من الدقة والموضوعية، وفقاً لما تؤكد عليه الأدبيات المنهجية في البحوث التربوية والنفسية.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث من جميع المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية الفلسطينية للعام الدراسي (2025– 2026)، والبالغ عددهم (457) مقسمين كالآتي: (250) أنثى و(204) ذكر وفقاً لإحصائية وزارة التربية والتعليم.

جدول (1) توزيع المرشدين التربويين حسب مديريات المحافظات الجنوبية الفلسطينية

م	المديرية	النوع	العدد
.1	شمال غزة	ذكر	43
		أنثى	49
.2	شرق غزة	ذكر	40
		أنثى	50
.3	غرب غزة	ذكر	37
		أنثى	48
.4	الوسطى	ذكر	19
		أنثى	26
.5	شرق خان يونس	ذكر	25
		أنثى	27
.6	غرب خان يونس	ذكر	22
		أنثى	25
.7	رفح	ذكر	21
		أنثى	25
المجموع			457

عينة البحث:

تكوّنت عيّنة البحث من (308) مرشداً تربوياً، وقد جُمعت البيانات من خلال استبانات إلكترونية، وذلك في ظل الظروف الاستثنائية التي فرضتها الحرب، وما رافقها من صعوبات في التنقّل والتواصل وانقطاعات متكرّرة في خدمات الاتصال والإنترنت. وقد جرى اختيار أفراد العيّنة بأسلوب العيّنة العشوائية، بما يضمن تمثيلاً مناسباً لمجتمع البحث ضمن الإمكانات المتاحة.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

جدول (2) توزيع أفراد عينة البحث حسب البيانات الأولية (ن= 308)

م	البيانات الأولية		العدد	النسبة المئوية %
.1	النوع	ذكر	128	41.56
		أنثى	180	58.44
.2	المؤهل العلمي	بكالوريوس	258	83.77
		ماجستير	30	9.74
		دكتوراه	20	6.49

أدوات البحث:

قام الباحثان ببناء أدوات البحث المتمثّلة في استبانة إدارة الانفعالات، واستبانة الصمود النفسي، وذلك في ضوء مراجعة منهجية للأدبيات النظرية والدراسات السابقة التي تناولت هذه المتغيرات. وقد تبيّن أن الأدوات الجاهزة المستخدمة في بعض الدراسات السابقة لا تتوافق بشكل كامل مع طبيعة عينة البحث الحالي ولا مع السياق الإرشادي الذي يركّز عليه البحث، إذ إن بعضها وُضع لعينات مختلفة، وبعضها الآخر يقيس المتغيرات بصورة عامة دون مراعاة الخصوصية الإرشادية.

ولذلك فضّل الباحثان إعداد أدوات خاصة بالبحث الحالي، بما يحقق توافقًا أكبر بين أدوات القياس وأهداف البحث وفروضه، ويسهم في قياس المتغيرات بدقة أكبر وفق الأبعاد النظرية المعتمدة في البحث. كما أتاح إعداد الأدوات للباحث صياغة عبارات تعكس واقع الممارسة الإرشادية والتحديات الانفعالية والنفسية المرتبطة بها.

استبانة جودة الحياة الارشادية:

أعد الباحثان استبانة جودة الحياة الارشادية **للمرشدين التربويين** باتباع الخطوات التالية:

هدف الاستبانة: تهدف هذه الاستبانة إلى الوقوف على مستوى جودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين، من خلال التعرف إلى مدى رضاهم عن بيئة العمل، ومستوى الدعم المهني والاجتماعي الذي يتلقونه، والإشباع النفسي الذي يشعرون به أثناء أداء مهامهم، بما يسهم في تعزيز كفاءتهم وفاعليتهم في تقديم الخدمات الإرشادية للطلبة

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

تحديد أبعاد الاستبانة: تم الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة وأبعادها المختلفة، من بينها دراسة أبو النجا (2024) التي ركزت على أثر بعض المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس وسنوات الخبرة ومكان العمل لدى المرشدين.

الصورة الأولية للاستبانة: تكونت الاستبانة في صورته الأولية من (27) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي البعد البيولوجي ست عبارات، والبعد المعرفي ست عبارات، والبعد السيكولوجي سبع عبارات، والبعد الاجتماعي ثماني عبارات، من بين هذه العبارات عبارتان سلبيتان و(25) عبارة إيجابية. واستخدم التدرج الخماسي للإجابة على استبانة وفق مقياس الرتب الخماسي (كبيرة جداً 5 درجات، كبيرة 4 درجات، متوسطة 3 درجات، قليلة درجتان، قليلة جداً درجة واحدة).

وقد تم مراعاة الوضوح والبساطة عند صياغة عبارات الاستبانة وأبعادها، بحيث تعكس أنشطة انفعالية يقوم بها **المرشدين التربويين**.

صدق الاستبانة: تم التأكد من صدق استبانة جودة الحياة الارشادية من خلال:

صدق المحكمين: رُوجعت الاستبانة في صورتها الأولية من قبل تسعة محكمين مختصين في الإرشاد التربوي والصحة النفسية، بهدف تقييم مدى ملاءمة العبارات وصلاحيتها لقياس السلوكيات المرتبطة به، واقتراح أي تعديل أو حذف ضروري. وأظهرت نتائج التحكيم الحاجة إلى حذف عبارة واحدة، وهي: "أمارس نشاطًا بدنيًا يساعدني على أداء مهامي الإرشادية بكفاءة"، بعد اتفاق نحو (70%) من المحكمين لعدم ضرورته أو لضعف ارتباطها المباشر بمضمون البعد. وبناءً على هذه التعديلات، أصبحت الاستبانة في صورتها النهائية مكوّنة من (25) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، وسيتم التعامل إحصائياً مع كل عبارة على حدة عند حساب معاملات الارتباط لضمان صدق الاتساق الداخلي وموثوقية النتائج

صدق الاتساق الداخلي: يعكس صدق الاتساق الداخلي مدى توافق كل عبارة في الاستبانة مع البعد الذي تنتمي إليه. ولتحقيق ذلك، طبق الباحث الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (50) مرشداً تربوياً من خارج عينة البحث، ثم احتُسب معامل ارتباط بيرسون بين كل

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

عبارة والدرجة الكلية للبعد التابع لها. ويوضح جدول رقم (3) معاملات الارتباط المحسوبة، والتي توضح مدى دقة العبارات واتساقها مع البعد المقصود.

جدول (3) معاملات ارتباط كل عبارة من استبانة جودة الحياة الارشادية ودرجة البعد المدرجة فيه

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
1	.754**	8	.714**	15	.633**	22	.355*
2	.901**	9	.629**	16	.558**	23	.496**
3	.580**	10	.328*	17	.552**	24	.649**
4	.573**	11	.707**	18	.429**	25	.445**
5	.901**	12	.837**	19	.419**		
6	.523**	13	.305*	20	.585**		
7	.582**	14	.837**	21	.422**		

**. دالة عند 0.01، *. دالة عند 0.05

يتبين من جدول رقم (3) أن جميع عبارات الاستبانة مرتبطة بدرجة البعد المدرجة فيه ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة ما بين (0.01– 0.05)، وهذا يدل على أن الاستبانة على درجة عالية من الاتساق الداخلي للعبارات، أي يدل على صدق استبانة لجودة الحياة الارشادية وأن عباراتها تصب في الخصائص العامة لها، وأنها تقيس في مجموعها الأبعاد الأربعة.

صدق البناء : تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل بعد من أبعاد استبانة بالدرجة الكلية للاستبانة، والجدول (4) يبين معاملات الارتباط المحسوبة.

جدول (4) معاملات ارتباط درجة كل بعد من أبعاد استبانة بالدرجة الكلية للاستبانة

أبعاد جودة الحياة الارشادية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البيولوجي	.712**	0.01
المعرفي	.752**	0.01
السيكولوجي	.907**	0.01
الاجتماعي	.957**	0.01

يتضح من جدول رقم (4) أن معاملات ارتباط درجات أبعاد استبانة جودة الحياة الارشادية بالدرجة الكلية تراوحت ما بين (0.712– 0.957) وهي معاملات دالة عند مستوى دلالة (0.01) مما يشير إلى صدق البناء لأبعاد استبانة جودة الحياة الارشادية.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

ثبات الاستبانة: تم التأكد من ثبات استبانة جودة الحياة الارشادية الكلي بحساب معامل (ألفا كرونباخ) والذي بلغ (0.863)، كما تم حساب معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد الاستبانة، والجدول رقم (5) يبين معاملات الثبات المحسوبة.

جدول رقم (5) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لاستبانة جودة الحياة الارشادية

البعد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
البيولوجي	6	0.792
المعرفي	5	0.701
السيكولوجي	6	0.709
الاجتماعي	8	0.700
الاستبانة ككل	**25**	**0.863**

يتضح من جدول رقم (5) أن معاملات الثبات لأبعاد استبانة جودة الحياة الارشادية تراوحت ما بين (0.700– 0.7092) وهي معاملات مقبولة تؤكد صلاحية الاستبانة للتطبيق لما أُعدت لأجله.

الصورة النهائية للاستبانة: تكونت استبانة جودة الحياة الارشادية في صورتها النهائية من (29) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد كالتالي:

- **البعد الأول:** البيولوجي، ويتضمن ست عبارات من (1– 6).
- **البعد الثاني:** المعرفي، ويتضمن خمس عبارات من (7– 11).
- **البعد الثالث:** السيكولوجي، ويتضمن ست عبارات من (12– 17).
- **البعد الرابع:** الاجتماعي، ويتضمن ثماني عبارات من (18– 25).

استبانة إدارة الانفعالات:

أعد الباحثان استبانة إدارة الانفعالات للمرشدين التربويين باتباع الخطوات التالية:

هدف الاستبانة: تهدف هذه الاستبانة إلى التعرّف على مستوى امتلاك المرشدين التربويين لمهارات إدارة الانفعالات، والكشف عن مدى قدرتهم على ضبط مشاعرهم والتعامل معها بوعي واتزان أثناء ممارستهم للعمل الإرشادي.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

تحديد أبعاد الاستبانة: تم الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة التي تناولت إدارة الانفعالات وأبعادها المختلفة، من بينها دراسة الخالدي وصالح (2014)، ودراسة عبد الرحمن (2020).

الصورة الأولية للاستبانة: تكونت الاستبانة في صورتها الأولية من (30) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، حيث ضم بعد الوعي الانفعالي تسع عبارات، وبعد ضبط الانفعالات سبع عبارات، وبعد التعبير الانفعالي المناسب سبع عبارات، وبعد توظيف الانفعالات في حل المشكلات سبع عبارات. من بين هذه العبارات عبارتان سلبيتان و(28) عبارة إيجابية. واستخدم التدرج الخماسي للإجابة على المقياس وفق مقياس الرتب الخماسي (كبيرة جدًا 5 درجات، كبيرة 4 درجات، متوسطة 3 درجات، قليلة درجتان، قليلة جدًا درجة واحدة). كما تم مراعاة الوضوح والبساطة في صياغة العبارات وأبعادها، بحيث تعكس الأنشطة الانفعالية والسلوكيات التي يقوم بها المرشدين التربويون بدقة وسهولة قياس.

صدق الاستبانة: تم التأكد من صدق استبانة إدارة الانفعالات من خلال:

صدق المحكمين: عُرضت الاستبانة في صورتها الأولية على تسعة محكّمين مختصين في الإرشاد التربوي والصحة النفسية، وأظهرت نتائج التحكيم اتفاقًا بنسبة (70%)، وأصبحت الاستبانة في صورتها النهائية مكوّنة من (29) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، مع مراعاة دقة تمثيل السلوكيات والانفعالات لدى المرشدين التربويين وسهولة قياسها. وسيتم تحليل كل عبارة إحصائياً على حدة عند حساب معاملات الارتباط للتحقق من الصدق الداخلي وضمان موثوقية النتائج.

صدق الاتساق الداخلي: يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل عبارة من عبارات الاستبانة مع البعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، وقد قام الباحثان بحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبانة من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) مرشداً تربوياً من خارج عينة البحث، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة من عبارات البعد والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك بعد تطبيق الاستبانة على العينة الاستطلاعية، جدول رقم (6) يبين معاملات الارتباط المحسوبة.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

جدول (6) معاملات ارتباط كل عبارة من استبانة إدارة الانفعالات ودرجة البعد المدرجة فيه

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
1	**757.	9	**668.	17	**501.	25	**671.
2	**629.	10	**784.	18	**432.	26	**576.
3	**649.	11	**681.	19	**630.	27	**688.
4	**484.	12	**508.	20	**518.	28	**612.
5	**411.	13	**757.	21	**605.	29	**602.
6	**691.	14	**511.	22	**709.		
7	**638.	15	**681.	23	**691.		
8	**530.	16	**683.	24	**639.		

**. دالة عند 0.01، *. دالة عند 0.05

يتبين من جدول (6) أن جميع عبارات الاستبانة مرتبطة بدرجة البعد المدرجة فيه ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يدل على أن الاستبانة على درجة عالية من الاتساق الداخلي للعبارات، أي يدل على صدق استبانة إدارة الانفعالات وأن عباراتها تصب في الخصائص العامة لها، وأنها تقيس في مجموعها الأبعاد الأربعة.

صدق البناء : تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل بعد من أبعاد استبانة بالدرجة الكلية للاستبانة، والجدول رقم (7) يبين معاملات الارتباط المحسوبة.

جدول رقم (7) معاملات ارتباط درجة كل بعد من أبعاد استبانة بالدرجة الكلية للاستبانة

أبعاد إدارة الانفعالات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الوعي الانفعالي	**950.	0.01
ضبط الانفعالات	**928.	0.01
التعبير الانفعالي المناسب	**895.	0.01
توظيف الانفعالات في حل المشكلات	**961.	0.01

يتضح من جدول رقم (7) أن معاملات ارتباط درجات أبعاد استبانة إدارة الانفعالات بالدرجة الكلية تراوحت ما بين (0.895–0.961) وهي معاملات دالة عند مستوى دلالة (0.01) مما يشير إلى صدق البناء لأبعاد استبانة إدارة الانفعالات.

ثبات الاستبانة: تم التأكد من ثبات استبانة إدارة الانفعالات الكلي بحساب معامل (ألفا كرونباخ) والذي بلغ (0.928)، كما تم حساب معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد الاستبانة، والجدول (8) يبين معاملات الثبات المحسوبة.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

جدول رقم (8) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لاستبانة إدارة الانفعالات

البعد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الوعي الانفعالي	9	0.789
ضبط الانفعالات	6	0.723
التعبير الانفعالي المناسب	7	0.700
توظيف الانفعالات في حل المشكلات	7	0,759
الاستبانة ككل	29	0.928

يتضح من جدول (8) أن معاملات الثبات لأبعاد استبانة إدارة الانفعالات تراوحت ما بين (0.700–0.789) وهي معاملات مقبولة تؤكد صلاحية الاستبانة للتطبيق لما أُعدت لأجله.

الصورة النهائية للاستبانة: تكونت استبانة إدارة الانفعالات في صورتها النهائية من (29) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد: البعد الأول: الوعي الانفعالي، ويتضمن تسع عبارات، والبعد الثاني: ضبط الانفعالات، ويتضمن ست عبارات، والبعد الثالث: التعبير الانفعالي المناسب، ويتضمن سبع عبارات، والبعد الرابع: توظيف الانفعالات في حل المشكلات، ويتضمن سبع عبارات.

نتائج البحث:

مناقشة الفرض الأول: والذي ينص على: يتسم مستوى جودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين بمستوى متوسط. ولمناقشة هذا الفرض تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لاستجابات أفراد العينة، كما في الجدول رقم (9):

في حين يتضح من الجدول رقم (9) أن تقدير عينة البحث لجودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الجنوبية بفلسطين حصل على متوسط حسابي (4.11) وبوزن نسبي (82.21%) أي بدرجة كبيرة. ويتضح أيضاً من الجدول أن البُعد "الاجتماعي" قد حصل على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.18) وبوزن نسبي (83.58%) أي بدرجة كبيرة، بينما حصل البُعد "المعرفي" على المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.17) وبوزن نسبي (83.43%) أي بدرجة كبيرة.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والدرجة لتقديرات عينة البحث

الأداة	البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي%	الترتيب	درجة التقدير
جودة الحياة الإرشادية	البيولوجي	3.92	61.	78.46	4	كبيرة
	المعرفي	4.17	58.	83.43	2	كبيرة
	السيكولوجي	4.15	48.	83.07	3	كبيرة
	الاجتماعي	4.18	49.	83.58	1	كبيرة
جودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين		4.11	43.	82.21	كبيرة	

في حين حصل البُعد "السيكولوجي" على المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (4.15) وبوزن نسبي (83.07%) أي بدرجة كبيرة. وأخيراً حصل البُعد "البيولوجي" على المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (3.92) وبوزن نسبي (78.46%) أي بدرجة كبيرة. مما يعني رفض الفرض الذي ينص على: **(يتسم مستوى جودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين بمستوى متوسط).**

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الشوبري (2018) ودراسة جاسم (2023)، حيث أظهرت هذه الدراسات أن مستوى جودة الحياة لدى المرشدين التربويين جاء بدرجة كبيرة، في حين اختلفت مع دراسة عبد الرازق (2018)، التي أظهرت أن مستوى جودة الحياة لدى المرشدين كان متوسطاً، ويُعزى هذا الاختلاف إلى الفروق في بيئات العمل.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة إلى سعي المرشدين التربويين للحفاظ على مستوى مقبول من الرضا عن عملهم الإرشادي والشعور بقيمة الدور الإرشادي الذي يقومون به في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للآخرين، وهذا بدوره عزز لديهم إحساساً بالمكانة والمعنى في العمل رغم الظروف الاستثنائية بما فيها المعيشية وبيئة العمل غير المستقرة، حيث أصبح لديهم القدرة على التكيف مع هذه الظروف، وكذلك نسج المرشدين التربويين للعلاقات الاجتماعية المهنية والإنسانية الداعمة في إطار العمل وخارجه، أدى إلى تعزيز شعورهم بالانتماء والاتزان النفسي رغم قلة الإمكانيات، وأن جودة العمل الإرشادي ترتبط بالدافعية الداخلية للمرشد

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

التربوي، والالتزام بالأدوار المهنية، والشعور بتحمل المسئولية تجاه الآخرين، بغض النظر عن الظروف الخارجية والتحديات.

مناقشة الفرض الثاني: والذي ينص على: يتسم مستوى إدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين بمستوى متوسط. وللتحقق من صحة الفرض تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لاستجابات أفراد العينة، كما في الجدول رقم (10):

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والدرجة لتقديرات عينة البحث

الأداة	البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب	درجة التقدير
إدارة الانفعالات	الوعي الانفعالي	4.14	57.	82.81	4	كبيرة
	ضبط الانفعالات	4.16	56.	83.11	3	كبيرة
	التعبير الانفعالي المناسب	4.21	59.	84.19	2	كبيرة جدًا
	توظيف الانفعالات في حل المشكلات	4.22	50.	84.38	1	كبيرة جدًا
الاستبانة ككل		4.18	49.	83.58	كبيرة	

يتضح من الجدول رقم (10) أن تقدير عينة البحث لإدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الجنوبية بفلسطين حصل على متوسط حسابي (4.18) وبوزن نسبي (83.58%) أي بدرجة كبيرة. مما يعني رفض الفرض الذي ينص على: يتسم مستوى إدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين بمستوى متوسط.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة الخالدي وصالح (2014)، حيث أظهرت أن مستوى إدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين جاء بدرجة كبيرة، في حين تختلف مع دراسة عبد الرحمن (2020) التي أشارت إلى أن مستوى إدارة الانفعالات لدى المرشدين كان متوسطاً.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن طبيعة عمل المرشد التربوي تتطلب أن يكون أكثر قدرة لضبط مشاعره، ولديه اتزان انفعالي لكي يقدم الدعم النفسي الاجتماعي للآخرين، وهذا بدوره عزز لديه مهارة إدارة الانفعال كآلية توافق ومناعة نفسية لمواجهة الضغوط، كما أن

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

الظروف المعيشية الصعبة التي يمر بها المرشدون التربويون وخاصة في قطاع غزة حيث العدوانات المتكررة من قبل الاحتلال الإسرائيلي وما نتج عنها من نزوح وفقدان الأمن والأمان جعلتهم أكثر حرصاً على التحكم بانفعالاتهم بشكل مستمر أثناء تعاملهم مع الآخرين، ففاقد الشيء لا يعطيه، كما أن الخبرات التي اكتسبها المرشدين التربويون أثناء عملهم في الأزمات والطوارئ جعلتهم أكثر قدرة على احتواء مشاعر الخوف والقلق والغضب وتحويلها لاستجابات مهنية إيجابية تساعدهم في استمرارية أدائهم لمهامهم الإرشادية رغم الظروف الصعبة والمواقف الضاغطة.

مناقشة الفرض الثالث: والذي ينص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين عند مستوى دلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى جودة الحياة الإرشادية تُعزى لاختلاف متغيرات (النوع، المؤهل العلمي). ويتفرع من هذه الفرضية الفرضيات الفرعية التالية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الحياة الإرشادية تُعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين T. test independent sample بين متوسطي استجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين تُعزى لمتغير النوع؛ والجدول (11) يوضح نتائج هذه الفرضية.

جدول رقم (11) نتائج اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطي استجابات المرشدين التربويين تُعزى لمتغير النوع

البُعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
البيولوجي	ذكر	128	4.04	56.	2.84	05.
	أنثى	180	3.84	63.		
المعرفي	ذكر	128	4.21	62.	1.01	31.
	أنثى	180	4.14	55.		
السيكولوجي	ذكر	128	4.21	48.	1.86	06.
	أنثى	180	4.11	48.		

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

البُعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الاجتماعي	ذكر	128	4.25	50.	2.17	03.
	أنثى	180	4.13	47.		
جودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين	ذكر	128	4.18	44.	2.52	0.12
	أنثى	180	4.06	42.		

يتضّح من الجدول رقم (11) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية لاستبانة جودة الحياة الإرشادية، وهذا يدلُّ على وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي استجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين تُعزى لمتغير النوع في استبانة جودة الحياة الإرشادية، مما يعني رفض الفرض الصفري الذي ينص على: **(لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الحياة الإرشادية تعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى)** وقبول الفرض البديل، ولصالح المتوسط الأعلى وهم الذكور.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو النجا (2024)، التي أظهرت تفوق الذكور في مستوى جودة الحياة الإرشادية، بينما تختلف مع دراسة باندورا (2018)، التي أرجعت الفروق لصالح الإناث، وكذلك مع دراسة جاسم (2023)، التي لم تسجل فروقاً ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس. يشير أبو النجا (2024) إلى أن جودة الحياة الوظيفية لدى المرشدين تتأثر بشكل أكبر بالخبرة المهنية، والدعم النفسي، والتدريب المستمر، وليس بالجنس البيولوجي وحده. ويؤكد أن المرشدين الذين يطورون مهارات التكيف والمرونة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط المهنية والإنسانية يكونون أكثر قدرة على تحقيق مستوى عالٍ من الرضا والكفاءة في عملهم، سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً، مما يجعل الفروق بين الجنسين أقل تأثيراً في بعض البيئات وتزداد في بيئات أخرى حسب طبيعة الظروف والضغوط المحيطة.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الفروق في مستوى جودة الحياة الإرشادية بين الذكور والإناث قد تعود إلى عوامل متعلقة بالدعم النفسي، والخبرة المهنية، وظروف العمل، حيث قد

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

يتمكن الذكور من التعامل مع الضغوط المهنية بطريقة إيجابية تزيد من شعورهم بالكفاءة والفاعلية، مما ينعكس على تقييمهم لجودة حياتهم الإرشادية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الحياة الإرشادية تُعزى لمتغير المؤهل العلمي (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار التباين الأحادي One Way Anova بين متوسطات استجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين تُعزى لمتغير المؤهل العلمي؛ والجدول رقم (12) يوضح نتائج هذه الفرضية.

جدول رقم (12) نتائج اختبار التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات المرشدين التربويين تُعزى لمتغير المؤهل العلمي

الاستبانة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F""	مستوى الدلالة
البيولوجي	بين المجموعات	875.	2	437.	1.172	311.
	داخل المجموعات	113.80	305	373.		
	المجموع	114.68	307			
المعرفي	بين المجموعات	345.	2	173.	513.	599.
	داخل المجموعات	102.52	305	336.		
	المجموع	102.87	307			
السيكولوجي	بين المجموعات	397.	2	199.	870.	420.
	داخل المجموعات	69.61	305	228.		
	المجموع	70.00	307			
الاجتماعي	بين المجموعات	038.	2	019.	080.	923.
	داخل المجموعات	72.71	305	238.		
	المجموع	72.74	307			
جودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين	بين المجموعات	088.	2	044.	235.	791.
	داخل المجموعات	57.17	305	187.		
	المجموع	57.26	307			

يتضّح من الجدول رقم (12) أن قيمة "F" المحسوبة أقل من قيمة "F" الجدولية في الدرجة الكلية لاستبانة جودة الحياة الإرشادية، وهذا يدلُّ على عدم وجود فروق دالة إحصائياً

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين تُعزى لمتغير المؤهل العلمي في استبانة جودة الحياة الإرشادية، مما يعني قبول الفرض الصفري الذي ينص على: **(لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الحياة الإرشادية تعزى لمتغير المؤهل العلمي (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه)** ورفض الفرض البديل.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الشوبري (2018)، التي لم تسجل فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المرشدين حسب مؤهلهم العلمي في مستوى جودة الحياة الوظيفية، بينما تختلف مع دراسة باندورا (2018)، التي أظهرت وجود فروق لصالح حملة الدراسات العليا.

ويوضح الشوبري (2018) أن المرشدين الذين يمتلكون خبرة أطول في العمل الإرشادي يكونون أكثر قدرة على التكيف مع التحديات وتحقيق مستوى مرتفع من الرضا الوظيفي والكفاءة المهنية، بينما يلعب المؤهل العلمي دوراً ثانوياً نسبياً لا يعكس بالضرورة مستوى جودة حياتهم المهنية. وبهذا يخلص الشوبري إلى أن تنمية الخبرة العملية والتدريب والتعرض لمواقف العمل الفعلية تعد العوامل الأساسية لتعزيز جودة الحياة لدى المرشدين، بغض النظر عن المستوى الأكاديمي.

ويخلص الباحث إلى أن الخبرة في العمل الإرشادي، وظروف بيئة العمل، والدعم النفسي، والإشراف المهني المرن، والظروف الاجتماعية والمهنية، إضافةً إلى التدريب الأكاديمي، تمثل عوامل مشتركة تؤثر في شعور المرشدين بجودة حياتهم الإرشادية، بغض النظر عن المؤهلات العلمية.

مناقشة الفرض الرابع: والذي ينص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين عند مستوى دلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى إدارة الانفعالات تُعزى لاختلاف متغيرات (النوع، المؤهل العلمي). ويتفرع من هذه الفرض الفرضيتان الفرعيتان:

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى إدارة الانفعالات تُعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى).

وللتحقق من صحة هذه الفرض تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين T. test independent sample بين متوسطي استجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين تُعزى لمتغير النوع؛ والجدول (13) يوضح نتائج هذه الفرض.

جدول رقم (13) نتائج اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطي استجابات المرشدين التربويين تُعزى لمتغير النوع

البُعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الوعي الانفعالي	ذكر	128	4.08	71.	1.61	11.
	أنثى	180	4.19	45.		
ضبط الانفعالات	ذكر	128	4.09	71.	1.70	09.
	أنثى	180	4.20	42.		
التعبير الانفعالي المناسب	ذكر	128	4.17	74.	1.10	29.
	أنثى	180	4.24	45.		
توظيف الانفعالات في حل المشكلات	ذكر	128	4.26	59.	1.15	25.
	أنثى	180	4.19	43.		
الاستبانة ككل	ذكر	128	4.15	65.	1.00	32.
	أنثى	180	4.20	347.		

يتضّح من الجدول رقم (13) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية لاستبانة إدارة الانفعالات، وهذا يدلُّ على عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي استجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين تُعزى لمتغير النوع في استبانة إدارة الانفعالات، مما يعني قبول الفرض الصفري الذي ينص على: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى إدارة الانفعالات تعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى) ورفض الفرض البديل.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الخالدي وصالح (2014)، التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الانفعالات تُعزى لمتغير الجنس، مما يعكس أن كلا الجنسين يمتلكان مهارات تنظيم الانفعالات بصورة متقاربة في السياقات التعليمية والإرشادية. وفي المقابل، تختلف هذه النتيجة مع دراسة عبد الرحمن (2020)، التي أظهرت وجود فروق في إدارة الانفعالات لصالح الإناث لدى المرشدين التربويين.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أنَّ طبيعة الظروف الصعبة المتشابهة التي يعيشونها كظروف العمل الصعبة، والتعرض المستمر للأزمات، والنزوح، والضغط النفسي الناتج عن تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للآخرين، فرضت على جميع المرشدين، بغض النظر عن نوعهم، تطوير القدرة في إدارة الانفعالات لديهم، كما أن طبيعة العمل الإرشادي في هذا السياق الفلسطيني تتطلب من المرشدين من كلا الجنسين قدرة متقاربة على ضبط المشاعر والانفعالات للحفاظ على دورهم الإرشادي الفعال.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى إدارة الانفعالات تُعزى لمتغير المؤهل العلمي (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار التباين الأحادي "One Way Anova" بين متوسطات استجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين تُعزى لمتغير المؤهل العلمي؛ والجدول رقم (14) يوضح نتائج هذه الفرضية.

جدول رقم (14) نتائج اختبار التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات المرشدين التربويين تُعزى لمتغير المؤهل العلمي

الاستبانة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F""	مستوى الدلالة
الوعي الانفعالي	بين المجموعات	61.	2	31.	932.	395.
	داخل المجموعات	100.25	305	33.		
	المجموع	100.86	307			
ضبط الانفعالات	بين المجموعات	464.	2	23.	734.	481.
	داخل المجموعات	96.47	305	32.		
	المجموع	96.93	307			

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

الاستبانة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F""	مستوى الدلالة
التعبير الانفعالي المناسب	بين المجموعات	424.	2	21.	615.	541.
	داخل المجموعات	105.18	305	35.		
	المجموع	105.61	307			
توظيف الانفعالات في حل المشكلات	بين المجموعات	2.16	2	1.08	4.40	013.
	داخل المجموعات	75.04	305	25.		
	المجموع	77.20	307			
الاستبانة ككل	بين المجموعات	73.	2	37.	1.51	222.
	داخل المجموعات	73.82	305	24.		
	المجموع	74.60	307			

يتضّح من الجدول رقم (14) أن قيمة "F" المحسوبة أقل من قيمة "F" الجدولية في الدرجة الكلية لاستبانة إدارة الانفعالات، وهذا يدلُّ على عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين تُعزى لمتغير المؤهل العلمي في استبانة إدارة الانفعالات، مما يعني قبول الفرض الصفري الذي ينص على: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى إدارة الانفعالات تعزى لمتغير المؤهل العلمي (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه) ورفض الفرض البديل.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الخالدي وصالح (2014) ودراسة أرشيد (2018)، التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير المؤهل العلمي في مستوى إدارة الانفعالات، بينما تختلف مع دراسة عبد الرحمن (2020)، التي كشفت عن فروق دالة إحصائياً لصالح حملة الدراسات العليا في إدارة الانفعالات لدى الإناث، وهو ما قد يُعزى إلى الفروق في تصميم البحث خصائص العينة، أو السياق الثقافي والاجتماعي، مما يشير إلى أن مستوى إدارة الانفعالات قد يتأثر بعدة عوامل متداخلة تتعلق بالبيئة المهنية والثقافية.

يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن المرشدين التربويين يواجهون نفس التحديات والمواقف الضاغطة كالعدوان المتكرر، والنزوح، والضغوط النفسية والاجتماعية الناتجة عن تقديم الخدمات النفسية والاجتماعية للآخرين، كما أن قدرة المرشدين التربويين على ضبط انفعالاتهم

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

لا ترتبط بالمؤهلات العلمية بقدر ما ترتبط بالخبرة العملية، والاحتكاك اليومي بالحالات، والقدرة على التكيف مع الضغوط المستمرة، حيث تفرض طبيعة العمل الإرشادي على جميع المرشدين، بغض النظر عن مؤهلاتهم، اكتساب مستويات عالية من التحكم بالانفعالات للحفاظ على الاتزان النفسي والأداء المهني الفاعل.

بينما يتضّح من الجدول رقم (15) أن قيمة "F" المحسوبة أكبر من قيمة "F" الجدولية في الدرجة الكلية لبُعد توظيف الانفعالات في حل المشكلات، وهذا يدلُّ على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات استجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين تُعزى لمتغير المؤهل العلمي لبُعد توظيف الانفعالات في حل المشكلات، مما يعني رفض الفرض الصفري الذي ينص على: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى بُعد توظيف الانفعالات في حل المشكلات تعزى لمتغير المؤهل العلمي (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه) وقبول الفرض البديل.

جدول (15) نتائج اختبار شيفيه لمقارنة متوسطات فئات المؤهل العلمي لبُعد توظيف الانفعالات في حل المشكلات

الفئات	الفرق بين المتوسطات		
	بكالوريوس	ماجستير	دكتوراه
بكالوريوس	-	025.-	34.-*
ماجستير	025.	-	32.-
دكتوراه	34.*	32.	-

يتضح من جدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a \leq 0.05$) بين متوسط استجابات المرشدين التربويين الحاصلين على درجة الدكتوراه، ومتوسط استجابات المرشدين التربويين الحاصلين على درجة البكالوريوس، ولصالح المرشدين التربويين الحاصلين على درجة الدكتوراه.

ويوضح الباحثان هذه النتيجة بأن المرشدين التربويين الحاصلين على درجة الدكتوراه اكتسبوا خلال مسيرتهم العلمية والبحثية مهارات أعمق في التفكير الإبداعي وحل المشكلات، مما جعلهم أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهم عند مواجهة المواقف الصعبة، خاصة في ظل

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

استمرار العدوان الإسرائيلي وما يترتب عليه من نزوح وأزمات مستمرة. كما أن احتكاكهم بالميدان إلى جانب الخبرة الأكاديمية عزز لديهم قدرتهم على تحويل الانفعالات والمشاعر إلى أدوات عملية لحل المشكلات، مما يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهني وتمكينهم من تقديم الدعم النفسي والاجتماعي الفعال في ظل الأزمات والطوارئ.

توصيات البحث: وفي ضوء ما أظهره البحث من نتائج، يوصي الباحثان بالآتي:

1. تنظيم لقاءات إشرافية دورية، جلسات دعم نفسي مهني، وإعداد أدلة إرشادية عملية، بما يعزز الدعم النفسي والمهني للمرشدين ويساهم في تحسين جودة حياتهم الإرشادية.
2. تطوير برامج تدريبية للمرشدين التربويين، تشمل ورش عمل متخصصة في تقنيات إدارة الانفعالات، دورات لدعم الصمود النفسي، وجلسات تقييمية لمتابعة تطبيق المهارات المكتسبة، بهدف رفع كفاءة المرشدين المهنية وتحسين جودة حياتهم الإرشادية.
3. تنفيذ برامج إرشادية وقائية وتنموية من قبل رؤساء أقسام الإرشاد والتربية الخاصة ومشرفي الإرشاد التربوي بمديريات التربية والتعليم، تشمل ورش عمل شهرية لإدارة الضغوط والانفعالات المهنية، دورات فصلية لدعم الصمود النفسي، جلسات إشراف وتبادل خبرات دورية بين المرشدين، جلسات إرشاد فردية لتقييم مهاراتهم وتقديم استشارات عملية للتعامل مع ضغوط العمل، جلسات إرشاد جماعية لتعزيز التواصل وتبادل الخبرات وحل المشكلات المهنية، وأنشطة نصف سنوية لتطوير مهارات التواصل وحل المشكلات وإدارة النزاعات، بما يضمن تنمية مهاراتهم الإرشادية ودعم صحتهم النفسية والمهنية.
4. يقترح الباحثان عدداً من الدراسات المستقبلية في ضوء نتائج البحث الحالي، من أبرزها ما يأتي:

- فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي في تعزيز جودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين العاملين خلال الأزمات والطوارئ في المحافظات الجنوبية من فلسطين.
- المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة الإرشادية لدى المرشدين التربويين.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

- الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والأمل لدى المرشدين التربويين خلال الأزمات والطوارئ في المحافظات الجنوبية من فلسطين.

المراجع:

1. أبو النجا، ماجد محمد. (2024). العلاقة بين جودة الحياة الوظيفية والمثابرة لدى المرشدين التربويين: دراسة ميدانية في قطاع غزة، فلسطين. **مجلة بوابة الباحثين للدراسات والأبحاث**، 30(3)، 35– 52.
2. أرشيد، آمال محمد (2018). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتكيف النفسي الاجتماعي لدى طلبة الثانوية في محافظة إربد. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة اليرموك، كلية التربية، الأردن.
3. البلاونة، خديجة حسين، وعربيات، رندا بشير (2020). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. **مجلة دراسات العلوم التربوية**، الجامعة الأردنية، 47(1)، 36– 52.
4. جاسم، سنان سعيد (2023). فاعلية البرنامج القائم على الدعم النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بمعنى الحياة لدى المرشدين التربويين. **مجلة دراسات البصرة**، 47(1)، 112– 137.
5. جواد، عبد الحميد محمد (2015). **علم النفس التربوي**. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. الخالدي، أمل إبراهيم؛ وصالح، أصاد محمد (2014). إدارة الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**– جامعة بغداد، 43(11)، 149–177.
7. الدليمي، طارق أحمد (2006). نمط الشخصية الانبساط الانطواء وإدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية. **مجلة جامعة الأنبار للعلوم الانسانية**، 16(2) ،61– 73.
8. الرفاعي، محمود أحمد (2018). العلاقة بين جودة الحياة والصحة النفسية والجسدية للمرشدين التربويين. **مجلة التربية والتنمية**، 15(2)، 120– 137.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

9. سويد، جيهان علي، سعادة، مروة صلاح (2018). التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة الوظيفية والأداء المهني لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنوفية في إطار التأهل والاعتماد الأكاديمي. **مجلة كلية التربية**، 33(3)، 136–181.
10. الشوبري، نهى محمد هلال (2018). العلاقة بين جودة الحياة الوظيفية والاحتراق الوظيفي لدى الأخصائيين الاجتماعيين بالمؤسسات التعليمية. **مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية**، 13(4)، 582– 623.
11. عبد الرازق، شيماء حسين (2015). العوامل المؤثرة في جودة الحياة الوظيفية للأخصائيين الاجتماعيين العاملين بالمؤسسات التعليمية. **مجلة الخدمة الاجتماعية**، 5(4)، 43– 68.
12. عبد الرحمن، عبد الله (2020). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المرشدين التربويين. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 21(4)، 233–260.
13. عبد الله، نجلاء فهد (2018). **علم النفس الانفعالي**. عمان: دار المسيرة.
14. عبيد، سالم حميد (2024). التمكين النفسي وعلاقته بإدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين. **مجلة القادسية للعلوم الإنسانية**، 27(3)، 163– 192.
15. العتيبي، أسماء بنت فراج (2022). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين في المستشفيات الحكومية بمدينة الرياض. **مجلة جامعة شقراء للعلوم الإنسانية والإدارية**، 9(1)، 75– 108.
16. عثمان، الخضر محمد (2001). تصميم مقياس عربي للذكاء الوجداني والتحقق الضبط لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية**، (55)، (3)، 1255– 1282.
17. العلوي، فوزية عوض (2022). جودة الحياة الوظيفية في المؤسسات التعليمية. **مجلة بحوث عربية**، 35(2)، 223– 250.
18. العناني، محمد عبد الحميد (2019). جودة الحياة المهنية للمرشدين النفسيين ودورها في تحسين الأداء الوظيفي. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 45(2)، 123– 145.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 28 يوليو 2026
Volume 28 July 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2026/07/01 تم القبول في: 2026/07/20 تم النشر في : 2026/07/25
www.doi.org/10.62341/HCSJ

19. العويس، ناصر جابر (2019). دور جودة الحياة في تعزيز العلاقات المهنية والشخصية في المؤسسات التعليمية. **مجلة العمل الإرشادي**، 8(4)، 55- 70.
20. غضبان، فؤاد محمد (2015). جودة الحياة بالتجمعات الحضرية تشخيص مؤشرات التقييم. عمان: دار المنهجية.
21. اللصاصمة، منى (2017). الكفاءة الذاتية وإدارة الذات وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى الطلبة المتفوقين تحصيلياً في المرحلة الثانوية في مدارس مديرية تربية القصر، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة مؤتة، الأردن.
22. باندور، فاطمة عبد الله. (2018). جودة الحياة الوظيفية لدى الأكاديميين في بعض مؤسسات التعليم العالي الحكومية في سراواك. **المجلة الدولية للبحوث في إدارة الأعمال والإدارة**، 23(2)، 111-141
23. السالم، خالد محمد (2017). إدارة الضغوط النفسية لدى المرشدين وأثر جودة الحياة في تخفيفها. **مجلة العلوم الاجتماعية**، 9(1)، 78- 94.
24. المهدي، رؤوف كمال (2020). أثر جودة الحياة على الدافعية والرضا الوظيفي لدى المرشدين النفسيين. **مجلة العلوم التربوية**، 14(5)، 99- 111.
25. Brown, R. P. (2002). The Relaxation Response: Psychophysiological Aspects and Clinical Applications. **New York: Springer**.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع