



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات مواجهة الضغوط المهنية وإدارة الأزمات لدى عينة من المرشدين النفسيين في قطاع غزة

رسالة مقدمة من الباحث

محمود خليل إبراهيم البراغيتي

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

إشراف

أ.م.د/ نعيم عبد العبادلة

أستاذ علم النفس الكلينيكي المساعد

رئيس قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة الأقصى

أ.د/ سميرة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م



اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ
الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿العلق﴾

" صدق الله العظيم "



كلية التربية
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

اسم الباحث : محمود خليل إبراهيم البراغيتي

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص صحّة نفسيّة وإرشاد نفسيّ

القسم التابع له: الصّحة النفسيّة والإرشاد النفسيّ

اسم الكلية: التّربية

الجامعة: عين شمس

سنة التخرج: ٢٠١٣م

سنة المنح: ٢٠١٩م



كلية التربية
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

رسالة دكتوراه

اسم الباحث: محمود خليل إبراهيم البراغيتي

عنوان الرسالة: "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات مواجهة الضغوط المهنية وإدارة الأزمات

لدى عينة من المرشدين النفسيين في قطاع غزة"

الدرجة: دكتوراه في التربية ، تخصص " صحة نفسية وإرشاد نفسي"

لجنة الإشراف:

أ.م. د. / نعيم عبد العبادلة
أستاذ علم النفس الإكلينيكي المساعد
كلية التربية – جامعة الأقصى

أ.د. / سميرة محمد شند
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة عين شمس

تاريخ التسجيل: ٢٠١٧/٦/٤م

تاريخ المناقشة: ٢٠١٩ / ٧ / ٩م

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

٢٠١٩/ /م

ختم الإجازة

٢٠١٩/ /م

موافقة مجلس الجامعة

٢٠١٩/ /م

موافقة مجلس الكلية

٢٠١٩/ /م

شُكْرُ تَقْدِيرٍ

قال تعالى: ﴿فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ [النمل: ١٩].

الحمد لله ربّ العالمين، والصلاة والسلام على نبيّ الهدى، مَنْ بعثه الله رحمة للعالمين، وعلى من دعا بدعوته إلى يوم الدين، وأحمد الله عزّ وجلّ وأشكره على توفيقه لي بإتمام هذا العمل، وأسأله - سبحانه - أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، وأن يعفو عَمَّا به من قصور وزلات .

يقول الرسول -صلى الله عليه وسلم - : " من قال جزاكم الله خيراً، فقد أبلغ في الثناء " لذا يقتضي الواجب أن نذكر فضل من شجعنا وساعدنا على إتمام هذه الدراسة، ولا يُنكر فضل الفضلاء إلا من ران على قلبه، وساء منبئاً. وإن كان من الواجب أن نذكر أهل الفضل بفضلهم، وأن نخصّ بعضهم بالذكر، فإنني أتقدم بخالص شكري ، وعظيم تقديري وامتناني إلى أستاذتي العالمة الفاضلة الأستاذة الدكتورة العالمة الجليّة/ سميرة محمد شند أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسيّ كليّة التربية _ جامعة عين شمس والتي أسعدتني وشرفنتني بإشرافها على هذه الدراسة، فقد رافقتني في هذه الرحلة التعليميّة، ومنحتني الكثير من وقتها، وجادت عليّ بإرشاداتها السديّة، وتوجيهاتها المفيدة، ومنحتني من علمها ما يعجز مثلي عن مكافأتها، فجزاها الله عني خير الجزاء.

وعرفاناً منّي بالجميل أتقدّم بخالص الشكر والتقدير إلى الدكتور/ نعيم عبد العبادلة أستاذ علم النفس الإكلينيكيّ ، ورئيس قسم علم النفس في جامعة الأقصى؛ لتفضّله ليكون مشرفاً على الرسالة ، فكلّ الفضل و الشكر على ما قدّمه لي من علم وجهد وتوجيه ، فكان خير معين لي في جميع مراحل إعداد هذا العمل ، فجزاه الله عني خير الجزاء و أدام عليه الصّحة و العافية.

وإنّه لمن دواعي سروري أن أتقدّم بأسمى آيات الشكر، والتقدير، والإجلال للجنة المناقشة الأستاذ الدكتور العالم الجليل / أ. د. حسام الدين محمود عزب أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية- جامعة عين شمس على قبوله بأن يكون رئيساً ومناقشاً ؛ فليعلم أنّه لفخر لي وجود سيادته اليوم على منصة الحكم والمناقشة.

الأستاذة الدكتورة/ سهام علي شريف أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي . كلية التربية جامعة حلوان علي تشريفها وحضورها لمناقشة رسالتي، وما بذلته من جهدٍ وتعبٍ في قراءة هذا العمل.

وأفيضُ بشكري لمن ربياني صغيراً أبي الحبيب الغالي؛ فماذا أقولُ عن هذه الشخصيةِ الراقية؛ فالكلماتُ والعبارةُ لن تُؤقِّيه شيئاً من حقِّه، فكنْتُ لي وستظلُ فخراً وقوةً ودعماً لي في حياتي، رعاكَ اللهَ وغفر لك، وأمدَّكَ بالصَّحة والعافية، ورزقني اللهَ بطاعته، والإحسانَ إليه، وأكرمني رضاه.

وأُمِّي التي سرَّ نجاحي و بلسم حياتي، التي زرعت في نفسي حبَّ العلم، والإخلاص، والتضحية، فكنْتُ مثلاً لكل خصال الأمِّ الفلسطينية المكافحة الصابرة والداعمة.

أما أخوتي وأخواتي وسندي في الدنيا / أهديكُم هذا العمل المتواضع، معرباً عن ما بخاطري بكل عبارات الحب والامتنان؛ لما قدمتموه لي من دعم ومساندة وأسأل الله العظيم أن يجزيكم عني خير الجزاء وأن أكون لكم بقدر الوفاء.

ولمن صنعت من اسمها نموذجاً واقعياً من الصبر والعطاء، والإخلاص والكفاح، والتي تحملت مشقة العلم طوال هذه السنوات، زوجتي الغالية " كفاح"، التي شاركتني في كل خطوة، وقفت بقوة في وجه كل التَّحديات، ورسمت لي طريقاً مليئاً بالحبِّ والعطاء.

وإلى من تحملوا غيابي وانشغالي وبعدي عنهم لفترات طويلة في أيام الفرح وأيام الآلم، أبنائي وقرة عيني: " - ديماء - وسام - محمد " أهديكُم هذا الإنجاز؛ لأنكم أنتم من رسمتم معالمه بعد توفيق الله وكرمه، وأسأل الله العليَّ القدير أن يكرمني الوجود وأن أعوضكم خيراً في قادم الأيام.

وفي النهاية أتوجَّه بكلِّ الشكر للجنودِ المجهولة زُفَاء العُمر والدراسة وكل من ساندني ودعمني، وكل من حمل معي عناء البحث والتفكير

أ.أيمن النجار - د.محمد عمران - أ.عبد الرحمن وافي - أ.أشرف الجبالي - أ.حسن الشاعر - د.محمد عوض شبير - أ.اسماعيل الشيخ - أ.محمد الدعالسة - د. مروة النجار - د. ريهام الكيلاني - د.ابتسام عرجان - د.جنان أبو جودة - د.إيمان كلاب - د.ضياء أبو عون - أ.اسامة الأغا - أ.اسماعيل الصعيدي - د. محمد العكر - د.سارة الوحيدي - أ.ابراهيم البراغيتي - أ.محمد رمضان.

هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم، أما من نسيتهن، فهم أولى الناس بالشكر والتقدير، وأدعو الله سبحانه وتعالى أن ينال هذا الجهد القبول والرضا، فحسبي أنني اجتهدت، ولكل مجتهد نصيب، والكمال لله وحده، فان وفقت فمن الله، وإن قصرت، فعذري قوله سبحانه وتعالى: ﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾ [البقرة: ٣٢].

إِنْ قُلْتُ شُكْرًا؛ فَشُكْرِي لَنْ يُؤْفِكُمْ.. حَقًّا سَعَيْتُمْ فَكَانَ السَّغْيُ مُشْكُورًا.. إِنْ جَفَّ حَبْرِي عَنْ التَّعْبِيرِ يَكْتُبُكُمْ قَلْبٌ بِهِ صَفَاءُ الْحُبِّ تَعْبِيرًا.

مستخلص الدراسة

الباحث/ محمود خليل إبراهيم البراغيتي

عنوان الدراسة "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات مواجهة الضغوط المهنية وإدارة الأزمات لدى عينة من المرشدين النفسيين في قطاع غزة"

إشراف /

أ.د. سميرة محمد شند أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.م. د. نعيم عبد العبدلة أستاذ علم النفس الإكلينيكي المساعد - كلية التربية - جامعة الأقصى

هدفت الدراسة إلى تنمية مهارات مواجهة الضغوط المهنية وإدارة الأزمات لدى عينة من المرشدين النفسيين في قطاع غزة من خلال برنامج إرشادي، وبلغت عينة الدراسة النهائية (٣٢ مرشدا ومرشدة) وقد قسّمها الباحث إلى مجموعتين: (١٦ فرداً مجموعة ضابطة - ١٦ فرداً مجموعة تجريبية) واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية ، ومقياس مهارات مواجهة وإدارة الأزمات، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحث، حيث أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية مهارات مواجهة الضغوط المهنية وإدارة الأزمات للمرشدين النفسيين ، و اتّضح ذلك من خلال دلالة الفروق التي تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج في متوسط الدرجة الكلية لكل من مهارات مواجهة الضغوط المهنية ، وإدارة الأزمات لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي بعد تطبيق البرنامج في متوسط الدرجة الكلية لكل من مهارات مواجهة الضغوط المهنية ، وإدارة الأزمات لصالح القياس البعدي، كما بيّنت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج في متوسط الدرجة الكلية لمهارات مواجهة الضغوط المهنية وإدارة الأزمات.

الكلمات المفتاحية:

مهارات مواجهة الضغوط المهنية : Professional Stress Facing Skills

مهارات مواجهة وإدارة الأزمات: unseling Intervention Skills in Crisis management

Abstract of Study

prepared by the researcher: Mahmoud Khalil Ibrahim Albaraghiti

The effectiveness of a counseling program for the development the skills of facing functional stresses and crisis management among a sample of counselors in Gaza Strip

The study aimed to develop the skills of facing the Professional stresses and crisis management for a sample of psychological counselors in Gaza Strip using a prepared counselling program.

The final sample of the study reached 32 male and female counsellors, and was divided into two groups, 16 control groups and 16 experimental groups.

The researcher used the following tools: functional stresses management skills scale and crisis management skills scale. And the counseling program was prepared by the researcher.

The results have showed the effectiveness of the counselling program in developing the skills in facing the functional stresses and the skills of crisis management of the targeted sample.

This was demonstrated by observing the differences that confirm the existence of a statistical significance between the control groups and experimental groups after applying the counselling program. Where the overall average in the experimental group was greater than the control group, for both Professional stresses facing skills and crisis management skills.

The results also showed that there were statistically significant differences in the overall average between the pre and post assessments after applying the program, where the overall average in the post assessment was larger than the total average score for the pre assessment for both Professional stresses facing skills and crisis management skills.

Finally, the results showed that there were no statistically significant differences between the post assessment and post-follow-up assessment after applying the counselling program in the overall average for the skills of coping with professional pressures and crisis management.

Key words : Professional stresses facing skills. crisis management skills

دليل القوائم

الصفحة

خ	قائمة الموضوعات
ر	قائمة الجداول
س	قائمة الملاحق

أولاً : قائمة الموضوعات

الفصل الأول

مدخل الدراسة

٢	مقدمة الدراسة:.....
٥	مشكلة الدراسة :.....
٧	هدف الدراسة:.....
٧	أهمية الدراسة:.....
٧	مصطلحات الدراسة:.....
٨	محددات الدراسة:.....

الفصل الثاني

الإطار النظري

١١	تمهيد:.....
١١	المحور الأول : برنامج الإرشاد النفسي : psychological counseling program
١١	أهمية البرنامج الإرشادي :.....
١٢	خصائص البرامج الإرشادية :.....
١٣	خطوات تخطيط البرنامج :.....
١٤	خطوات تنفيذ البرنامج الإرشادي :
١٤	فنيات البرنامج الإرشادي :.....
١٩	المحور الثاني : الضغوط المهنية ومهارات مواجهتها
١٩	أولاً : الضغوط المهنية Professional stresses :
١٩	مفهوم الضغوط المهنية :.....
٢٠	أسباب الضغوط المهنية :
٢٥	مصادر الضغوط المهنية:.....
٢٥	أنواع الضغوط المهنية:.....

٢٦	النتائج والآثار الإيجابية المترتبة على ضغوط العمل
٢٧	ثانياً : مهارات مواجهة الضغوط المهنية Professional Stress Facing Skills :.....
٢٧	مفهوم مهارات مواجهة الضغوط المهنية :.....
٢٩	استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية :.....
٣٣	تصنيفات مهارات مواجهة الضغوط المهنية:.....
٣٦	النظريات المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط :.....
٣٩	مهارات مواجهة الضغوط المهنية في البرنامج الإرشادي:.....
٤٣	المحور الثالث : إدارة الأزمات ومهارات مواجهتها:.....
٤٤	أولاً : مفهوم الأزمة وإدارتها:.....
٤٦	تعريف إدارة الأزمات :
٤٨	تصنيفات إدارة الأزمات:.....
٤٩	خصائص إدارة الأزمات:.....
٥٠	النظريات المفسرة للأزمات:.....
٥١	ثانياً : المرشدون النفسيون وإدارة الأزمات المدرسية :
٥٤	خطوات التعامل مع الأزمات المدرسية:.....
٥٧	خصائص المرشدون النفسيون في التعامل مع الأزمات:.....
٦١	مهام واستراتيجيات المرشدون في التعامل مع الأزمات:.....
٦٥	مهارات مواجهة وإدارة الأزمات في البرنامج الإرشادي:.....

الفصل الثالث

دراسات سابقة

٧٢	تمهيد :
٧٢	أولاً : دراسات تناولت برامج مهارات إدارة الضغوط المهنية :
٧٩	ثانياً : دراسات تناولت برامج إدارة الأزمات:
٨٢	تعقيب عام على الدراسات السابقة :.....
٨٨	مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة :.....
٨٨	تميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة :.....
٨٩	فروض الدراسة :.....

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

٩١	تمهيد :
----	---------------

أولاً : منهج الدراسة:	٩١
مجتمع الدراسة :	٩١
ثانياً: عينة إعداد أدوات الدراسة:	٩١
ثالثاً : أدوات الدراسة:	٩٤
خامساً: خطوات الدراسة:	١١٨
الأساليب الإحصائية :	١١٩

الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتائج الدراسة ومناقشتها.	١٢١
أولاً : نتائج التحقق من صحة الفرض الأول:	١٢١
ثانياً: نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني :	١٢٢
ثالثاً : نتائج التحقق من صحة الفرض الثالث:	١٢٤
رابعاً: نتائج التحقق من صحة الفرض الرابع:	١٢٥
خامساً : التحقق من صحة الفرض الخامس:	١٢٧
سادساً : نتائج التحقق من صحة الفرض السادس:	١٢٨
مناقشة نتائج الدراسة:	١٣٠
ملخص نتائج الدراسة:	١٤٧
المراجع:	١٤٨
الملاحق :	١٧٢
ملخص باللغة العربية:	٢١٩
ملخص باللغة الانجليزية:	خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.

ثانياً : قائمة الجداول

- جدول (١) عدد المرشدين والمرشدات في العينة النهائية..... ٩٢
- جدول (٢) نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة لاختبار مدى تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في قياس مهارات مواجهة الضغوط على القياس القبلي..... ٩٢
- جدول (٣) نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة لاختبار مدى تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في قياس مهارات مواجهة إدارة الأزمات على القياس القبلي..... ٩٣
- جدول (٤) المتوسط والانحراف المعياري والقيمة المحسوبة تبعاً لمتغير النوع..... ٩٣
- جدول (٥) المقاييس المستخدمة في إعداد مقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية..... ٩٥
- جدول (٦) أبعاد مقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية بصورته الأولية..... ٩٦
- جدول (٧) تشبعات مفردات أبعاد مقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي..... ٩٨
- جدول (٨) مؤشرات صدق البنية لمقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية..... ٩٩
- جدول (٩) يوضح ثبات أبعاد مقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية و المقياس ككل ... ١٠٠
- جدول (١٠) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية..... ١٠١
- جدول (١١) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس (ن=٢١٩) ... ١٠١
- جدول (١٢) المقاييس المستخدمة في إعداد مقياس مواجهة وإدارة الأزمات..... ١٠٢
- جدول (١٣) أبعاد مقياس مهارات مواجهة وإدارة الأزمات بصورته الأولية..... ١٠٣
- جدول (١٤) التشبعات المعيارية وغير المعيارية لمفردات أبعاد مقياس مواجهة وإدارة الأزمات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي..... ١٠٥
- جدول (١٥) مؤشرات صدق البنية لمقياس مواجهة وإدارة الأزمات..... ١٠٧
- جدول (١٦) يوضح ثبات أبعاد مقياس مواجهة وإدارة الأزمات و المقياس ككل..... ١٠٧
- جدول (١٧) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس مواجهة وإدارة الأزمات (ن = ٢١٩)..... ١٠٨
- جدول (١٨) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس..... ١٠٨
- جدول (١٩) التخطيط الإجرائي العام لجلسات البرنامج الإرشادي..... ١١٣
- جدول (٢٠) نتائج اختبار t-test الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على القياس البعدي لمقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية..... ١٢١
- جدول (٢١) الأعداد والمتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالاتها في مقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية في القياسين القبلي والبعدي..... ١٢٣

جدول (٢٢) الأعداد والمتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالاتها في مقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية في القياسين البعدي والتتبعي ١٢٤

جدول (٢٣) نتائج اختبار t-test الفروق بين المجموعة الضابطة ، والمجموعة التجريبية على القياس البعدي لمقياس مهارات مواجهة إدارة الأزمات ١٢٦

جدول (٢٤) الأعداد والمتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالاتها في مقياس مهارات مواجهة إدارة الأزمات في القياسين القبلي والبعدي ١٢٧

جدول (٢٥) الأعداد والمتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالاتها في مقياس مهارات مواجهة إدارة الأزمات في القياسين البعدي والتتبعي ١٢٩

ثالثاً : قائمة الأشكال

- شكل (١) يوضح التحليل العاملي التوكيدي لمقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية..... ٩٩
- شكل (٢) يوضح التحليل العاملي التوكيدي لمقياس مهارات مواجهة وإدارة الأزمات..... ١٠٦
- شكل (٣) يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية..... ١٢٢
- شكل (٤) المتوسطات الحسابية للقياسين (القبلي - البعدي) على مقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية..... ١٢٣
- شكل (٥) المتوسطات الحسابية للقياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس مهارات مواجهة الضغوط المهنية..... ١٢٥
- شكل (٦) المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس مهارات مواجهة إدارة الأزمات..... ١٢٦
- شكل (٧) المتوسطات الحسابية للقياسين (القبلي - البعدي) على مقياس مهارات مواجهة إدارة الأزمات..... ١٢٨
- شكل (٨) المتوسطات الحسابية للقياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس مهارات مواجهة إدارة الأزمات..... ١٢٩

رابعاً : قائمة الملاحق

- ملحق (١) أسماء السادة المحكّمين..... ١٧٣
- ملحق (٢) خطاب تسهيل مهمه الباحث..... ١٧٤
- ملحق (٣) الورقة التقويمية للبرنامج..... ١٧٥
- ملحق (٤) المقاييس بصورتها النهائية..... ١٧٦
- ملحق (٥) البرنامج الإرشادي (جلسات تفصيلية) ١٨٠
- ملحق (٦) صور من إعداد البرنامج وتطبيقه..... ٢١٣

الفصل الأول

مدخل الدّراسة

- مقدّمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهميّة الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- محدّدات الدراسة