



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال

مقدم من الباحثة

نجلاء عبد العزيز محمد حسين

للحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي

إشراف

أ.د/ أماني عبد المقصود عبد الوهاب

أ.د/ سميرة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية النوعية - جامعة المنوفية

كلية التربية - جامعة عين شمس

١٤٣٩هـ - ٢٠١٧م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (٢٥) وَيَسِّرْ لِي
أَمْرِي (٢٦) وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي (٢٧)
يَفْقَهُوا قَوْلِي (٢٨))

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

صورة طه (٢٥-٢٨)



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

=====

صفحة العنوان

اسم الباحثة: نجلاء عبد العزيز محمد حسين

الدرجة العلمية: الماجستير في التربية تخصص صحة نفسية
وإرشاد نفسي.

القسم: الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

الكلية: التربية.

الجامعة: عين شمس.

سنة التخرج: ١٩٩٢م.

سنة المنح: ٢٠١٧م.



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

=====

رسالة ماجستير

اسم الباحثة : نجلاء عبد العزيز محمد حسين
عنوان الرسالة : "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال"
اسم الدرجة : الماجستير في التربية

لجنة الإشراف

أ.د/ سميرة محمد شند

أ.د/أماني عبد المقصود عبد الوهاب

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية – جامعة عين شمس

كلية التربية النوعية – جامعة المنوفية

تاريخ البحث:

الدراسات العليا

ختم الإجازة:

٢٠ / / م

أجيزت الرسالة بتاريخ

٢٠ / / م

موافقة مجلس الكلية

٢٠ / / م

موافقة مجلس الجامعة

٢٠ / / م

مستخلص الرسالة

اسم الباحثة : نجلاء عبد العزيز محمد حسين.

العنوان : فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

الدرجة العلمية : ماجستير في التربية تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسى .

المشرفين : أ.د / سميرة محمد شند . أ.د / أماني عبد المقصود عبد الوهاب.

الهدف من الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

عينة الدراسة:

تكونت العينة النهائية للدراسة من (٥٠) معلمة تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وعدد أفرادها (٢٥) معلمة، ومجموعة ضابطة وعدد أفرادها (٢٥) معلمة ، ولغرض الدراسة.

أدوات الدراسة:

قامت الباحثة بإعداد أدوات الدراسة وهى مقياس الضغوط النفسية لمعلمات رياض الأطفال وتم استخدام معاملات الصدق والثبات المناسبة لهذه الأداة، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، وتقد تم تطبيق البرنامج من خلال ٢٢ جلسة على مدار شهرين ونصف.

وأظهرت نتائج الدراسة :-

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج وذلك على مقياس الضغوط النفسية في اتجاه المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية في اتجاه القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية

١- الضغوط النفسية. psychological stress

٢- معلمات رياض الأطفال. Kindergarten female teacher

٣- البرنامج الإرشادي. Counseling program

Submitted by
Naglaa Abd El Aziz Mohamed Hosien

The Effectiveness of Behavioral cognitive Heuristic program in reducing
the psychological stress among kindergarten teachers
For A Master's Degree In Mental Health, Counseling Psychological
Department

Supervised by

Prof. Dr. Samira Mohamed Shend
Professor of Mental health
Faculty of Education
Ain Shams university

Prof. Dr. Amany Abd El Maksod
Abd El Wahab
Professor of Mental health
Faculty of specific Education
Menoufia university

Objectives of the study:-

Preparation of Gnostic behaviour indicative programme to alleviate psychological Stress to the kindergarten teachers and verify its effectiveness.

Verify the sustainability of programme effectiveness in alleviating the psychological Stress to the kindergarten teachers study sample after the completion and implementation of the program and during the follow-up.

• The study sample:-

The study sample consisted of (50) kindergarten teachers divided into two groups equal in terms of age and socio-economic level and years of experience 25 excremental and group 25 control) of kindergarten teachers who have received low grades on measuring stress.

Study tools:

- 1- Measuring the socio-economic level (preparation of Abdelaziz Elshakhs: 2013).
- 2- Psychological stress measure (preparation of the researcher).
- 3- The indicative programme (researcher).

The Results:

to detect the differences in the arithmetic mean of the parameters of the experimental and control groups in the telemetry of the pressures indicate that there are statically significant differences at the mean of 0.01 between the mean of the parameters of the pressures as a total score and the sub-dimensions in favor of the experimental group, There were statistically significant differences between the mean

scores of the parameters in the pressures at the level of significance of 0.01 in favor of the dimension measurement, There is no statistically significant difference between the average distance and follow-up measurements of the parameters in the pressures, which indicates that the impact and effectiveness of the cognitive behavioral guidance program remains in reducing the psychological stress among kindergarten teachers.

Key words:

- 1) psychological stress.
- 2) Kindergarten female teacher.
- 3) Counseling program.

شكر وتقدير

الحمد لله حمداً كثيراً كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، وأصلى وأسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أحمد الله العظيم القدير لما حباني به من نعم لا تعد ولا تحصى وبما اختصني به من فضل وأعاني على إتمام هذا العمل فهو حقاً نعم المولى ونعم النصير، واحتسب هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأتقدم بعظيم الشكر والامتنان لأستاذتي الفاضلة العالمة الجليلة الأستاذة الدكتورة/ سميرة محمد شند أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس وذلك لقبولها الإشراف على هذه الدراسة ولما أمدتني به من دعم سواء على المستوى الإنساني أو المستوى العلمي حتى يتم إخراج الدراسة في شكلها النهائي، كما أتقدم بالشكر والعرفان لأستاذتي الفاضلة العالمة الأستاذة الدكتورة/ أماني عبد المقصود عبد الوهاب أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية النوعية جامعة المنوفية لإشرافها على الدراسة وما أدلت به من فائض علمها لإتمام هذه الدراسة، كما أشكر الأساتذة الذين ساندوني بتشجيعهم الدائم وهم: الأستاذة الدكتورة/ إيمان فوزي أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس وكذلك الأستاذة الدكتورة/ أسماء عبد المنعم إبراهيم أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس والأستاذ الدكتور/ حسام إسماعيل هيبه أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس، كما أشكر الأخوات الفضليات معلمات وموجهات رياض الأطفال الذين تعاونوا معي لاستكمال الرسالة، كما أشكر كل من ساعدني سواء بالدعاء أو العمل من أجل إتمام هذه الدراسة.

وهنا يحين شكر وتقدير كبير لرفيق دربي زوجي الحبيب وأبنائي وأخوتي لأنهم كانوا عوناً لي دائماً للتفرغ لاستكمال الدراسة.

وأخيراً أهدي هذا العمل المتواضع لروح والدي ووالدتي الطاهرة رحمة الله عليهما لما ذرعه بداخلي من حب العلم والاستزادة منه.

وفي النهاية فهذا عمل من صنع بشر، لا يمكن أن يكتب له التام، فما كان من خطأ فهو مني وما كان من صواب فهو توفيق من الله، وحسبي أنني بشر أخطئ وأصيب.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الباحثة

دليل القوائم

الصفحة	القائمة
ب	أولاً: قائمة الموضوعات.
هـ	ثانياً: قائمة الجداول.
ز	ثالثاً: قائمة الملاحق.
ح	رابعاً: قائمة الأشكال.

أولاً: قائمة الموضوعات

الموضوع	الصفحة
الفصل الأول: (مدخل الدراسة).	٩-١
مقدمة الدراسة:	٢
مشكلة الدراسة.	٣
هدف الدراسة.	٤
أهمية الدراسة.	٥
مصطلحات الدراسة.	٦
محددات الدراسة.	٨
الفصل الثاني: (الإطار النظري).	١٠-٨٧
تمهيد.	١١
أولاً: الضغوط النفسية.	١١
● مفهوم الضغوط النفسية.	١٢
● النظريات المفسرة للضغوط النفسية.	١٦
● مصادر الضغوط النفسية.	٢٥
● أنواع الضغوط النفسية.	٥٠
● أعراض الضغوط النفسية.	٥٤
● أساليب مواجهة الضغوط النفسية.	٥٦

تابع قائمة الموضوعات

- ٦٠ ثانياً: معلمة رياض الأطفال.
- ٦٠ • تمهيد.
- ٦١ • تعريف معلمة رياض الأطفال.
- ٦٢ • السمات الواجب توافرها في معلمة رياض الأطفال.
- ٦٤ • أدوار ومهام معلمة رياض الأطفال.
- ٦٦ ثالثاً: الإرشاد المعرفي السلوكي.
- ٦٦ • تمهيد.
- ٦٩ • مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي.
- ٧١ • أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي.
- ٧٢ • مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي.
- ٧٥ • استراتيجيات الإرشاد المعرفي السلوكي.
- ٧٦ • فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي.
- ٨٥ • مميزات الإرشاد المعرفي السلوكي.
- ٨٦ • تعقيب عام.
- ١٠٠-٨٨ الفصل الثالث: (دراسات سابقة).
- ٨٩ • تمهيد.
- ٨٩ • دراسات تناولت الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الأخرى.
- ٩٥ • دراسات تناولت برامج إرشادية لتخفيف الضغوط النفسية.
- ٩٨ • تعقيب عام على الدراسات السابقة.
- ١٠٠ • فروض الدراسة.

تابع قائمة الموضوعات

١٣١-١٠١	الفصل الرابع: (منهج وإجراءات الدراسة).
١٠٢	تمهيد.
١٠٢	منهج الدراسة.
١٠٢	عينة الدراسة.
١٠٦	أدوات الدراسة.
١٣١	الأساليب الإحصائية
١٣١	إجراءات الدراسة.
١٤٣-١٣٢	الفصل الخامس: (نتائج الدراسة ومناقشتها).
١٣٣	تمهيد.
١٣٣	نتائج الفرض الأول.
١٣٤	نتائج الفرض الثاني.
١٣٥	نتائج الفرض الثالث.
١٣٦	تفسير النتائج.
١٤٢	توصيات الدراسة.
١٤٣	البحوث المقترحة.
١٤٥	المراجع العربية.
١٦٠	المراجع الأجنبية.
١٩٥-١٦٥	ملاحق الدراسة

ثانياً: قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠٤	المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغيرات العمر وعدد سنوات الخبرة والزواج وعدد الأبناء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي والضغط كدرجة كلية وكأبعاد فرعية من مجموعتين التجريبية والضابطة.	١
١٠٥	نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق في المتوسطات الحسابية لدرجات المعلمات في متغيرات العمر وعدد سنوات الخبرة والزواج وعدد الأبناء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي والضغط كدرجة كلية وكأبعاد فرعية من مجموعتين التجريبية والضابطة.	٢
١٠٩	التعديلات التي تمت بناءً على آراء الأساتذة المحكمين على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.	٣
١١٣	النسب المئوية لاتفاق المحكمين على مفردات مقياس الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.	٤
١١٥	نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعد "المعايير المرتفعة للأداء".	٥
١١٦	نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعد الضغوط المهنية.	٦
١١٧	نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعد الضغوط الأسرية.	٧
١١٨	نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعد الضغوط الصحية.	٨

تابع قائمة الجداول

- ٩ نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعء الضغوط الاقتصادية. ١١٩
- ١٠ التحليل الإحصائي للنموذج المفترض لبنية مقياس الضغوط. ١٢٠
- ١١ معاملات ألفا كرونباخ والتجزئية النصفية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية. ١٢١
- ١٢ قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة وكل بعد وذلك بعد حذف أثر المفردة من البعد. ١٢٢
- ١٣ قيم معاملات الارتباط المعدلة بين درجة كل مفردة وكل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط. ١٢٤
- ١٤ جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وموضوع كل جلسة، أهدافها، وفنياتها المستخدمة، والزمن اللازم لها. ١٢٨-١٣٠
- ١٥ نتائج اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الضغوط (الأبعاد والدرجة الكلية). ١٣٣
- ١٦ دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الضغوط (الأبعاد والدرجة الكلية). ١٣٤
- ١٧ نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق في المتوسطات الحسابية لدرجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الضغوط (الأبعاد والدرجة الكلية). ١٣٥

ثالثاً: قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
١	مقياس الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال (الصورة الأولى) - إعداد الباحثة.	١٦٦-١٦٩
٢	أسماء الأساتذة المحكمين.	١٧٠
٣	مقياس الضغوط النفسية لمعلمات رياض الأطفال (الصورة النهائية) - إعداد الباحثة.	١٧١-١٧٣
٤	البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي - إعداد الباحثة.	١٧٤-١٩٩
٥	مديرية التربية والتعليم بالقاهرة، إدارة الأمن.	٢٠٠
٦	وزارة التربية والتعليم - الإدارة العامة لرياض الأطفال.	٢٠١

رابعاً: قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	مهام وأدوار معلمة رياض الأطفال (سعد الدقميري).	٦٥
٢	النموذج المفترض لبنية الضغوط.	١١٤