



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتخفيف حدة الضغوط لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الكويت وأثره على مستوى كفاءتهم المهنية

للحصول على درجة الماجستير في التربية
تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي

إعداد الباحثة

سلوى محمود علام الطاهر

إشراف

أستاذ دكتور/ نادر فتحي قاسم

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية-جامعة عين شمس

أستاذ دكتور/ حمد بليه العجمي

أستاذ علم النفس ونائب عميد كلية التربية الأساسية بالكويت

٢٠١٧م

قال الله تعالى :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ
الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ
مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا



سورة الإسراء



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

رسالة ماجستير

اسم الطالبة : سلوى محمود علام الطاهر.

عنوان الرسالة : برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتخفيف حدة الضغوط لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الكويت وأثره على مستوى كفاءتهم المهنية".

الدرجة : ماجستير في التربية تخصص "صحة نفسية وإرشاد نفسي"

لجنة الإشراف

١- أ.د. / نادر فتحي قاسم
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية -
جامعة عين شمس

٢- أ.د. / حمد بليه العجمي
أستاذ علم النفس ونائب عميد كلية التربية الأساسية بالكويت

تاريخ المنح: / / ٢٠

الدراسات العليا

ختم الإجازة : أجازت الرسالة بتاريخ :

/ / ٢٠

/ / ٢٠

موافقة مجلس الجامعة :

موافقة مجلس الكلية :

/ / ٢٠

/ / ٢٠



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة : " برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتخفيف حدة الضغوط لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الكويت وأثره على مستوى كفاءتهم المهنية".

اسم الباحثة : سلوى محمود علام الطاهر.

الدرجة العلمية : ماجستير الفلسفة في التربية.

القسم التابع له : صحة نفسية وإرشاد نفسي.

اسم الكلية : التربية.

اسم الجامعة : عين شمس.

سنة التخرج :

سنة المنح : ٢٠١٧

مستخلص الدراسة

بعنوان: برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتخفيف حدة الضغوط لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الكويت وأثره على مستوى كفاءتهم المهنية

هدفت الدراسة الحالية إلى تخفيف حدة الضغوط النفسية من خلال برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لعينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الكويت وأثره على تحسين كفاءتهم المهنية.

تكونت عينة الدراسة من (٢٤) معلماً من معلمي التربية الخاصة بدولة الكويت، تم تقسيمه إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة يبلغ قوام كل منها (١٢) معلم.

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

١. مقياس الضغوط النفسية لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة (إعداد الباحثة).
 ٢. مقياس الكفاءة المهنية لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة (إعداد الباحثة).
 ٣. برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة (إعداد الباحثة).
- واستخدمت الباحثة عدداً من الأساليب الإحصائية مثل: أسلوب الاتساق الداخلي للتحقق من صدق الأدوات المستخدمة في الدراسة، وطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة، واختبار مان ويتني Mann-Whitney-Test للمجموعات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، واختبار ويلكوكسون Wilcoxon-Test للمجموعات المرتبطة للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدى، والبعدى والتتبعى.
- وأُسفرت نتائج الدراسة الحالية عن فاعلية البرنامج القائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي الذي تم تطبيقه في هذه الدراسة في خفض حدة الضغوط لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، وظهور أثره في تحسن الكفاءة المهنية لديهم.

الكلمات المفتاحية:

١. الضغوط النفسية
٢. الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي
٣. ذوي الاحتياجات الخاصة
٤. الكفاءة المهنية

Abstract

The present study's problem can be summed up in the form of the following question:

The present study aims at preparing and carrying out: A mental / emotional counseling program for reducing the severity of psychological pressures on teachers who taught to students with special learning difficulties. A test to measure the psychological pressure on teachers who taught to students with special learning difficulties. A test to measure the level of professional efficiency for teachers who taught to students with special learning difficulties.

Based upon the study's problem and the questions raised by this study and in light of the theoretical and methodological determinants of this study it acquires a particular significance for the following reasons:

The female researcher used the experimental method based upon the choice of two group. One is the experimental group to which the mental and emotional counseling program has been applied while the other is control group to which such program has not been applied.

The study's sample consists of a total number of (24) twenty four teachers chosen from among those who work at schools of students with special needs at Kuwait. They were equally divided into two groups one is experimental group while other the control one.

The present study used the following tools: Psychological pressures test for teachers who teach students with special needs (prepared by the female researcher), Professional efficiency test for teachers who teach students with special needs (prepared by the female researcher), and A mental emotional counseling program for reducing the severity of psychological pressures of teachers who taught to students with special needs (prepared by the female researcher).

The results reached by the study proved that the mental, emotional counseling based program as applicable in this study, has been very effective in reducing the severity of psychological pressures in a sample of teachers who taught to students with special needs and in raising the level of professional efficiency of those teachers.

Key Words:

1. Psychological Stress
2. Rational Emotive Behavior Counseling
3. Special Needs
4. Professional efficiency

أولاً: قائمة المحتويات

الصفحة	البيان
١١-١	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٢	- مقدمة
٥	أولاً: مشكلة الدراسة
٦	ثانياً: أهمية الدراسة
٧	ثالثاً: هدف الدراسة
٧	رابعاً: المصطلحات الدراسة
١٠	خامساً: حدود الدراسة
١٠٨-١٢	الفصل الثاني: الإطار النظري والمفاهيم الرئيسية
١٣	- مقدمة
١٣	أولاً: الإرشاد النفسي ونظرياته وأساليبه
١٣	(أ) الإرشاد النفسي
١٤	- تعريف الإرشاد النفسي
١٥	- البرنامج الإرشادي
١٦	- أسس بناء البرنامج
١٦	- أهداف الإرشاد النفسي
١٧	- مستويات الإرشاد النفسي
١٧	- أساليب الإرشاد النفسي
١٩	- الإرشاد المعرفي السلوكي
٢١	(ب) الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي
٢٤	- تعريف الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي
٢٥	- نظرية العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي
٣١	- نموذج ABC (A. B. C Model)
٣٤	- سمات الأفكار العقلانية واللاعقلانية:
٣٥	- أسباب الأفكار اللاعقلانية
٣٧	- الإرشاد العقلائي الانفعالي والضغط
٣٨	- الإرشاد العقلائي الانفعالي والمتغيرات النفسية الإيجابية
٣٨	- فنيات الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي

البيان	الصفحة
ثانياً: الضغوط النفسية.	٤٢
- تعريف الضغوط النفسية	٤٢
- المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الضغط النفسي	٤٧
أ. القلق: Anxiety	٤٧
ب. التوتر النفسي: Tension	٤٨
ج. الإجهاد النفسي: Strain	٤٨
- الأعراض النفسية Psychological Symptoms:	٤٨
- أنواع الضغوط النفسية	٤٩
- طبيعة الضغوط النفسية	٥١
- مراحل الضغوط النفسية	٥٢
- مسببات الضغوط النفسية	٥٣
- مصادر الضغط النفسي	٥٤
- أساليب مواجهة الضغوط النفسية	٥٧
- النظريات (الفسيولوجية والنفسية) المفسرة للضغوط النفسية	٦٥
- تعليق على النظريات السابقة	٧٣
ثالثاً: الكفاءة المهنية	٧٤
- تعريف الكفاءة المهنية	٨٣
- العلاقة بين الكفاءة المهنية والفاعلية	٨٥
- تصنيف الكفايات	٨٨
- تقويم الكفايات	٩٠
- خصائص البرنامج القائم على الكفاءة	٩١
- تصميم البرنامج القائم على الكفايات	٩٢
- أساليب قياس الكفايات	٩٣
- خصائص وكفايات معلمي التربية الخاصة	٩٤
رابعاً: معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة	٩٤
- تعريف ذوي الاحتياجات الخاصة:	٩٦
- عرض موجز عن كل فئة من الفئات	٩٧
- تعليق على الإطار النظري	١٠٨

البيان	الصفحة
الفصل الثالث دراسات سابقة	١٠٩-١٢٥
- مقدمة	١١٠
المحور الأول: دراسات تناولت الضغوط النفسية والكفاءة المهنية لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة	١١٠
المحور الثاني: الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية بغرض خفض حدة الضغوط النفسية لدي معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.	١١٩
تعقيب عام على الدراسات السابقة	١٢٤
خامساً: فروض الدراسة	١٢٥
الفصل الرابع منهج وإجراءات الدراسة	١٢٦-١٤٨
- تمهيد	١٢٧
- أولاً: منهج الدراسة	١٢٧
- ثانياً: عينة الدراسة	١٢٧
- ثالثاً: أدوات الدراسة	١٢٨
- رابعاً: خطوات الدراسة	١٤٧
- خامساً : الأساليب الإحصائية	١٤٨
الفصل الخامس نتائج الدراسة ومناقشتها	١٤٩-١٦٤
- تمهيد	١٥٠
- أولاً: نتائج الدراسة حسب الفروض	١٥٠
- نتائج الفرض الأول	١٥٠
- نتائج الفرض الثاني	١٥١
- نتائج الفرض الثالث	١٥٢
- نتائج الفرض الرابع	١٥٤
- نتائج الفرض الخامس	١٥٥
- نتائج الفرض السادس	١٥٥
- ثانياً: مناقشة النتائج	١٥٦
- ثالثاً: التوصيات التربوية	١٦٣
- رابعاً: الدراسات المستقبلية المقترحة	١٦٤

البيان	الصفحة
المراجع	١٦٥-١٨٦
- أولاً: المراجع باللغة العربية	١٦٦
- ثانياً: باللغة الإنجليزية	١٧٩
الملاحق	١٨٧-٢٥٤
- ملحق (١) مقياس الكفاءة المهنية	١٨٨
- ملحق (٢) مقياس الضغوط النفسية	١٩٣
- ملحق (٣) جلسات البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي	٢٠٠
ملخص الدراسة باللغة العربية	٢٥٧-٢٦٣
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	i-iv

ثانياً: قائمة الجداول

الجدول	الموضوع	الصفحة
١	نسب اتفاق المحكمين علي عبارات مقياس الكفاءة المهنية	١٢٩
٢	الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الكفاءة المهنية	١٣٠
٣	تمييز عبارات المقياس بين المفحوصين مرتفعي ومنخفضي الكفاءة	١٣١
٤	معامل الثبات لمقياس الكفاءة المهنية	١٣١
٥	مفتاح تصحيح عبارات مقياس الكفاءة المهنية لمعلم التربية الخاصة	١٣٢
٦	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في بعد الضغوط الذاتية والدرجة الكلية	١٣٤
٧	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في بعد الضغوط الانفعالية والدرجة الكلية	١٣٥
٨	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في بعد الضغوط الاجتماعية والدرجة الكلية	١٣٥
٩	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في بعد الضغوط المهنية والدرجة الكلية	١٣٦
١٠	توزيع العبارات على المقياس في صورته النهائية	١٣٦
١١	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس	١٣٦
١٢	مفتاح تصحيح عبارات مقياس ضغوط معلم التربية الخاصة	١٣٧
١٣	التخطيط العام لبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي	١٤٦
١٤	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغوط والدرجة الكلية	١٥٠
١٥	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الضغوط ، والدرجة الكلية	١٥١
١٦	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على أبعاد مقياس الضغوط، والدرجة الكلية	١٥٣

الصفحة	الموضوع	الجدول
١٥٤	قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الكفاءة المهنية	١٧
١٥٥	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة المهنية	١٨
١٥٦	يوضح قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة المهنية	١٩

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

- مقدمة.
- مشكلة الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.
- حدود الدراسة.

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

المقدمة

على الرغم مما يشهده العالم اليوم من تطورات علمية وتكنولوجية انعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة، إلا أن كثيراً من الباحثين قد وصفوا القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية (Psychological stress) والاحتراق النفسي (Burnout).

لذلك تعد من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها. وتعد المهن التعليمية من أكثر المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تتطلبها من أعباء ومسؤوليات ومطالب بشكل مستمر. الأمر الذي يتطلب مستوى عالياً من الكفاءة والمهارات الشخصية من قبل المعلم بقصد تلبيتها (Maslach & Jackson, 1991). وتعد مهنة التدريس والعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة من أكثر المهن التعليمية إثقالاً بضغوط العمل، إذ يعاني المعلمون من مشاعر الإحباط والقلق والاكتئاب ومنهم من يواجه مشكلات صحية معينة، لما تقتضيه هذه المهنة من متطلبات وأعباء إضافية مع فئات متنوعة من الأفراد غير العاديين الذين يعانون من الإعاقات الحركية والعقلية والسمعية والبصرية، إذ يعد كل طالب حالة خاصة تتطلب إعداد الخطط التربوية الفردية واختيار أساليب التدريس المناسبة، كذلك يحتاج هؤلاء الطلبة إلى التدريب والخدمات المساندة مثل الخدمات الطبية والإرشادية والنفسية.

كما أن تدني انخفاض القدرات العقلية وانخفاض مستوى التحصيل لدى هؤلاء الطلبة من شأنه أيضاً أن يولد لدى بعض المعلمين الشعور بالإحباط وضعف الشعور بالإنجاز، الأمر الذي من شأنه أن يولد لدى المعلمين الشعور بالضغوط النفسية، ومنهم من قد يصل إلى درجة الاحتراق النفسي.

على هذا يعد موضوع الضغوط النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، والتي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني والتي أكدت بمجملها أنها مشاكل مهمة تتعلق بالعمل، وإن فهمها يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبيئة العمل. وقد يحدث أحياناً اختلاط بين المفهومين، يراهما بعضهم مفهوماً واحداً لكن حقيقة الأمر تشير إلى أن هناك فروقاً بينة بينهما. حيث يرى غولد وورث (Gold & Roth, 1994) أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة للتعرض لهذه المشكلات فترة طويلة من الزمن يشعر بالضغط، إذ إنه لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين، فيشعر بأنه متورط ولا حل أمامه

للتخلص من هذا الوضع. عندها يحدث الضغط النفسي كنتيجة أخيرة عندما لا يستطيع الفرد أن يتكيف مع الضغوط النفسية التي يدرك بأنها مهددة.

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات كدراسة جيهان عثمان (١٩٩٩) ووفاء عبد الجواد (١٩٩٤) وشوقية السمدوني (١٩٩٣) إلى أن الضغوط النفسية تعد من أهم المشكلات التي تواجه المعلمين والتي تؤثر على كفايتهم في أدائهم لعملهم نظراً لما تسفر عنه تلك الضغوط النفسية من نتائج سلبية على الصحة النفسية والجسمية للمعلم. وإلى جانب ذلك فإنها تؤثر سلباً على قدرة المعلم الابتكاري، وعلى مدى شعوره بالرضا عن مهنته، ومدى شعوره بالسعادة في عمله وفي حياته وهو ما يؤدي إلى إصابته بالإحباط واللامبالاة، وينتهي الأمر بشعوره بالإرهاك النفسي.

ومن الجدير بالذكر أن مثل هذه الضغوط تؤدي إلى انخفاض تقدير المعلم لذاته ولعمله، وعدم رضاه عن مهنته، وعدم شعوره بالرضا بشكل عام، وعدم شعوره بالسعادة، ومن ثم ينخفض مستوى حالته النفسية العامة، وتتخفف روحه المعنوية الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالإرهاك والاحتراق النفسي وهو ما يستوجب منا أن نواجه الضغوط النفسية ومصادرها وأسبابها وأن نتخلص منها في مهدها. ومن هذا المنطلق يتمثل مدخل الوقاية والرعاية للمعلمين كما ترى جيهان عثمان (١٩٩٩) في مواجهة تلك الضغوط النفسية والذي يحدث عن طريق إعداد البرامج الإرشادية التي تقوم على تقديم المساعدة اللازمة للمعلمين حتى يتمكنوا من التغلب على تلك الضغوط التي تواجههم مما يساعدهم على تحقيق التكيف والتوافق، ومن ثم يصبح بإمكان المعلم أن يحقق الرضا النفسي والمهني، وهو ما ينعكس إيجابياً على اضطلاعهم بمسئولياتهم.

هذا وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات كدراسة سوزان فورمان Forman, S (١٩٨٢)، ولوبي Lupi (١٩٨٣)، وتونيشيف وآخريين Tunnechiefe et .al (١٩٨٦) ولونج Long (١٩٨٨)، ووفاء عبد الجواد (١٩٩٤)، فرانسيس Francis (١٩٩٥)، وجيهان عثمان (١٩٩٩) فاعلية البرامج الإرشادية في خفض حدة الضغوط النفسية للمعلمين حيث تعمل مثل هذه البرامج على مساعدتهم في إدراك مشكلاتهم وخطورتها وضرورة الوصول إلى حلول لها.

كما تشعرهم بالمساندة الاجتماعية، وتنمي لديهم مهارات تساعد في التصدي لتلك المشكلات بفاعلية والتغلب عليها مما يحقق لهم الرضا ويشعرهم بالسعادة على أثر خفض الضغوط الواقعة عليهم.