



كلية التربية
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

**برنامج إرشادي عقلاني لتخفييف 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 باليه العجمي

أستاذ علم النفس ونائب عميد كلية التربية الأساسية بالكويت

قال الله تعالى :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ
الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّيٍّ وَمَا أُوْتِيْتُمْ
مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

٨٥

سورة الأسرار



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

رسالة ماجستير

اسم الطالبة : سلوى محمود علام الطاهر.

عنوان الرسالة : برنامج إرشادي عقلاني 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

أجيزت الرسالة بتاريخ : ختم الإجازة :

٢٠ / / ٢٠ / /

موافقة مجلس الجامعة : موافقة مجلس الكلية :

٢٠ / / ٢٠ / /



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

صفحة العز وان

عنوان الرسالة : " برنامج إرشادي عقلاني 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 المونح : ٢٠١٧

مستخلص الدراسة

بعنوان: برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتخفييف حدة الضغوط لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الكويت وأثره على ملحوظة كفاءتهم المهنية هدفت الدراسة الحالية إلى تخفييف 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 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 لتخفييف 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 ويتي Mann Whitney- Test للمجموعات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، واختبار ويلكوكسن Wilcoxon- Test للمجموعات المرتبطة للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي، والبعدي والتبعي. وأسفرت 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 السلوكى
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 العقلاني الانفعالي السلوكي
٢٤	- تعريف الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي
٢٥	- نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
٣١	- نموذج ABC (A. B. C Model)
٣٤	- سمات الأفكار العقلانية واللاعقلانية:
٣٥	- أسباب الأفكار اللاعقلانية
٣٧	- الإرشاد العقلاني الانفعالي والضغط
٣٨	- الإرشاد العقلاني الانفعالي والمتغيرات النفسية الإيجابية
٣٨	- فنون الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي

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

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

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

ثانياً: قائمة الجداول

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

الصفحة	الموضوع	الجدول
١٥٤	قيمة (Z) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الكفاءة المهنية	١٧
١٥٥	يوضح دلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة المهنية	١٨
١٥٦	يوضح قيمة (Z) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي 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 تتطوي عليها من أعباء ومسؤوليات ومتطلبات 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 بضغط 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 يعى كل طالب حالة خاصة تتطلب إعداد الخطط التربوية الفردية واختيار أساليب التدريس المناسبة، كذلك يحتاج هؤلاء الطلبة إلى التدريب والخدمات المساعدة 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 بالضغط النفسي، 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، براهما 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 يتنافى خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين، فيشعر بأنه متورط ولا حل أمامه

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

هذا من ناحية أخرى فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات كدراسة جيهان عثمان (١٩٩٩) ووفاء عبد الجواد (١٩٩٤) وشوقية السمادوني (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 الابتكاريه، وعلى مدى شعوره بالرضا عن مهنته، ومدى شعوره بالسعادة في عمله وفي حياته وهو ما يؤدي إلى إصابته بالإحباط واللامبالاة، وينتهي الأمر بشعوره بالإنهاك 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، وتختفي روحه المعنوية الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالإنهاك والاحترق 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 والتواافق، ومن ثم يصبح بإمكان المعلم أن يحقق الرضا النفسي والمهني، وهو ما يعكس إيجابياً على اضطلاعه بمسؤولياته.

هذا وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات كدراسة سوزان فورمان Forman, S (١٩٨٢)، ولوبي Lopi (١٩٨٣)، وتونيشيف وآخرين al. Tunnechiefe et (١٩٨٦) ولونج Long (١٩٨٨)، ووفاء عبد الجواد (١٩٩٤)، فرancis Francis (١٩٩٥)، وجيهان عثمان (١٩٩٩) فاعالية 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 تساعدهم في التصدي ل تلك المشكلات بفاعلية والتغلب عليها مما يحقق لهم الرضا ويشعرهم بالسعادة على أثر خفض الضغوط الواقعه عليهم.