

ملاحظات:



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

تنمية التمكين النفسي كمدخل لخفض الضغوط النفسية المُدرَكة وتحسين الكفاءة المهنية لدى معلمي المرحلة الإعدادية

إعداد الباحث

سعد جمعه سعد أحمد

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
تخصص (علم النفس التعليمي)

إشراف

الدكتور/

سهام محمد عبد الفتاح

مدرس علم النفس التعليمي

كلية البنات - جامعة عين شمس

الأستاذ الدكتور/

هيام صابر شاهين

أستاذ الصحة النفسية

٢٠٢٢ م - ١٤٤٣ هـ

جامعة عين شمس
كلية البنات للأدب والعلوم والتربية
إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص في / / م ، وتكون من :

مناقشة

١ - الأستاذ الدكتور /

٢ - الأستاذ الدكتور /

٣ - الأستاذ الدكتور /

٤ - الأستاذ الدكتور /

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة

ماجستير في

مختوراه

أه / ومجلة الكلية

مدير الإدارة

الموظف المختص



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

صفحة العنوان

اسم الباحث : سعد جمعه سعد أحمد

عنوان الرسالة : تنمية التمكين النفسي كمدخل لخفض الضغوط النفسية
المُدركة وتحسين الكفاءة المهنية لدى معلمي المرحلة
الإعدادية

الدرجة العلمية : دكتوراه

القسم التابع لها : علم النفس التعليمي

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

الجامعة : جامعة عين شمس

سنة المنح : 2022



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

صفحة الموافقة

اسم الباحث : سعد جمعه سعد أحمد

عنوان الرسالة : تنمية التمكين النفسي كمدخل لخفض الضغوط النفسية
المُدركة وتحسين الكفاءة المهنية لدى معلمي المرحلة
الإعدادية

الدرجة العلمية : دكتوراه

لجنة الاشراف :

- ١- أ. د / هيام صابر شاهين
جامعة عين شمس
أستاذ الصحة النفسية كلية البنات –
٢- د/ سهام محمد عبد الفتاح
جامعة عين شمس
مدرس علم النفس التعليمي كلية البنات -

تاريخ البحث : / / ٢٠٢٢م

الدراسات العليا : أجريت الدراسة بتاريخ : / / ٢٠٢٢م

موافقة مجلس الكلية : / / ٢٠٢٢م

موافقة مجلس الجامعة : / / ٢٠٢٢م

مُستخلص الدراسة

الباحث : سعد جمعه سعد أحمد

عنوان الرسالة : تنمية التمكين النفسي كمدخل لخفض الضغوط النفسية
المُدركة وتحسين الكفاءة المهنية لدى معلمي المرحلة الإعدادية.

تاريخ التسجيل : ٢٠١٧/١٢ / ٢٠

هدفت الدراسة إلى تنمية التمكين النفسي كمدخل لخفض الضغوط النفسية المُدركة وتحسين الكفاءة المهنية لدى معلمي المرحلة الإعدادية، وتكونت مجموعة الدراسة التجريبية من (١٠) معلمين من مدرسة نويش للتعليم الاساسي ومدرسة الباز الإعدادية بكفر الشيخ بمتوسط عمري (٣٨,٤٨) سنة وانحراف معياري (٦,٨٧)، واستخدم الباحث مقياس التمكين النفسي والضغوط النفسية والكفاءة المهنية (إعداد الباحث)، والبرنامج المعرفي السلوكي لتنمية التمكين النفسي كمدخل لخفض الضغوط النفسية المُدركة وتحسين الكفاءة المهنية لدى معلمي المرحلة الإعدادية (إعداد الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية التمكين النفسي وخفض الضغوط النفسية وتحسين الكفاءة المهنية لمعلمي المرحلة الإعدادية.

الكلمات المفتاحية :

- التمكين النفسي - الضغوط النفسية - الكفاءة المهنية.

Abstract

The researcher: Saad Gomaa Saad Ahmed

The title of the study: Development of psychological empowerment as an entry point to reduce perceived psychological stress and improve the professionalism of middle school teachers.

Registration date: / 12 / 2017

The study aimed to develop psychological empowerment as an entrance to reduce perceived psychological stress and improve professional competence among middle school teachers. The experimental study group consisted of (10) teachers from Noweish School for Basic Education and Al-Baz Preparatory School in Kafr El-Sheikh with an average age of (38,48) years and a standard deviation of (6,87), the researcher used the measure of psychological empowerment, psychological stress and professional efficiency (prepared by the researcher), and the cognitive-behavioral counseling program for developing psychological empowerment as an entry point to reduce perceived psychological stress and improve professional competence for middle school teachers (prepared by the researcher), and the results of the study reached the effectiveness of the program in developing Psychological empowerment and improving the professional competence of middle school teachers.

key words:

-Psychological empowerment - Psychological stress - Professionalism.

شكراً وتقديراً

الحمد لله حمداً طيباً مباركاً فيه كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، الحمد لله الذي فتح لي أبواب العلم وأمدني بالصبر والإرادة، أعانني فبدأت، ووفقني فأتملت، فله أسمى وأجل آيات الحمد والثناء، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صل الله عليه وسلم النبي الأمي الأمين معلم البشرية أجمعين .

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ " أما بعد فإنني أتشرف بالمثل بين أيادي أعضاء اللجنة الموقرة لمناقشة موضوع الرسالة ولكن قبل البدء أتقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان بالجميل إلى الأستاذة الفاضلة الدكتورة / هيام صابر شاهين ، أستاذ الصحة النفسية فهي من أعانتني على هذا الإنجاز منذ أن كانت مجرد فكرة فمدت لي يدها بالمساعدة فكانت نعم العون، كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة / سهام محمد عبد الفتاح ، مدرس علم النفس التعليمي، لما أسبغت علي من وافر علمهم وعظيم اهتمامهم.

وأنة لشرف عظيم أن يقوم بمناقشة الرسالة الأستاذ الدكتور/ حمدي محمد ياسين، أستاذ علم النفس بكلية البنات - جامعة عين شمس ، والأستاذ الدكتور/ محمد عبد الرؤوف عبد ربه محمد المنسي - أستاذ مساعد علم النفس التربوي - بكلية التربية جامعة المنوفية، داعياً المولى عز وجل أن يجزيهما عنى خيراً.

أما شكري الذي لا يستطيع قلبي أن يوضحه فهو لأسرتي أبى وأمي وأخوتي وزوجتي وأبنائي الذين كانوا خير دافع لي أطال الله عمرهم وأمدهم بالصحة والعافية، كما أتقدم بخالص الشكر لكل أصدقائي وأحبائي ويعلم الله اننى أحبهم فيه.

ولا يفوتني أن أتوجه بخالص الشكر إلى المعلمين الذين شاركوا في إجراءات هذه الدراسة.

كما أهدي هذا العمل إلى أسرتي وأعمامي وخيلاني الأحباء.

وأخيراً وليس آخر فإن الكمال لله وحده وإن كان في هذا العمل العلمي بعض القصور فهذا من طبيعة البشر وإن كان فيه بعض الإتيقان فذلك توفيق الله عز وجل.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحث

قائمة المحتويات

أولاً: قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوعات
أ	عنوان الدراسة
ج	مستخلص الدراسة.....
د	مستخلص الدراسة باللغة الانجليزية.....
هـ	شكر وتقدير.....
و	أولاً: قائمة الموضوعات.....
ط	ثانياً: قائمة الجداول.....
ي	ثالثاً: قائمة الأشكال.....
	رابعاً: قائمة الملاحق.....
١ - ١٠	الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة
٢	أولاً: مقدمة الدراسة.....
٥	ثانياً: مشكلة الدراسة وأسئلتها.....
٧	ثالثاً: أهداف الدراسة.....
٧	رابعاً: أهمية الدراسة.....
٨	خامساً: التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة.....
٩	سادساً: محددات الدراسة
١٠	سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة.....
١١ - ٧١	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
١٢ - ٢٧	أولاً: التمكين النفسي.....
١٢	١- تعريف التمكين النفسي.....
١٤	٢- التمكين النفسي وبعض المصطلحات.....
١٧	٣- مستويات التمكين النفسي.....
١٨	٤- مراحل التمكين النفسي.....

١٨	٥- خصائص التمكين النفسي.....
٢٠	٦- أبعاد التمكين النفسي.....
٢٢	٧- النظريات والنماذج المفسرة للتمكين النفسي.....
٢٦	٨- أهمية تحقيق التمكين النفسي.....
٢٧	٩- معوقات تحقيق التمكين النفسي.....
٥٤-٢٨	ثانياً: الضغوط النفسية.....
٢٨	١- تعريف الضغط النفسي.....
٣٠	٢- عناصر الضغط النفسي.....
٣١	٣- أنواع الضغوط النفسية.....
٣٢	٤- مصادر الضغوط النفسية وأسبابها.....
٣٤	٥- مظاهر واثار الضغوط النفسية.....
٣٨	٦- مراحل الضغط النفسي.....
٣٩	٧- أبعاد الضغوط النفسية.....
٤٢	٨- بعض النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية.....
٥٠	٩- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.....
٥٦ - ٥٤	ثالثاً: العلاقة بين التمكين النفسي والضغوط النفسية لدى المعلمين.....
٧٠ - ٥٦	رابعاً: الكفاءة المهنية.....
٥٦	١- تعريف الكفاءة المهنية.....
٥٨	٢- أهمية الكفاءة المهنية.....
٥٩	٣- تصنيف الكفاءة المهنية.....
٦٠	٤- خصائص الكفاءة المهنية.....
٦٠	٥- معايير تحقيق الكفاءات المهنية للمعلم.....
٦٣	٦- عوامل رفع الكفاءة المهنية للمعلم.....
٦٤	٧- أبعاد الكفاءة المهنية.....
٦٥	٨- خصائص المعلم الكفاء.....
٦٨	٩- الكفاءة المهنية للمعلم وبعض المتغيرات الديموجرافية.....
٧١ - ٧٠	خامس : العلاقة بين التمكين النفسي والكفاءة المهنية.....

٧٢ - ٨٤	الفصل الثالث : دراسات سابقة
٧٣	أولاً: دراسات اهتمت بالتمكين النفسي لدى المعلمين.....
٧٥	ثانياً: دراسات اهتمت بتنمية التمكين النفسي لدى المعلمين.....
٧٧	ثالثاً: دراسات اهتمت بالضغط النفسية لدى المعلمين.....
٧٩	رابعاً: دراسات اهتمت ببحث العلاقة بين التمكين النفسي والضغط النفسية للمعلمين.....
٨٠	خامساً: دراسات اهتمت بالكفاءة المهنية للمعلمين.....
٨٢	سادساً: دراسات اهتمت ببحث العلاقة بين التمكين النفسي والكفاءة المهنية للمعلمين.....
٨٤	سابعاً: فروض الدراسة.....
١١٧ - ٨٥	الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها
٨٦	أولاً: منهج الدراسة.....
٨٦	ثانياً: عينة الدراسة.....
٨٨	ثالثاً: أدوات الدراسة.....
١١٥	رابعاً: الخطوات الإجرائية للدراسة.....
١١٦	خامساً: الأساليب الإحصائية.....
١١٧ - ١٤٤	الفصل الخامس: نتائج الدراسة تفسيرها ومناقشتها
١١٨	أولاً: نتائج الفرض الأول وتفسيرها.....
١٢٤	ثانياً: نتائج الفرض الثاني وتفسيرها.....
١٣١	ثالثاً: مناقشة نتائج الفرضين الأول والثاني.....
١٣٤	رابعاً: نتائج الفرض الثالث وتفسيرها.....
١٤١	خامساً: مناقشة نتائج الفرض الثالث.....
١٤٢	سادساً: توصيات الدراسة.....
١٤٣	سابعاً: البحوث المقترحة.....
١٤٤ - ١٦٩	مراجع الدراسة
١٤٥	١. المراجع العربية.....
١٥٧	٢. المراجع الأجنبية.....
٢٢٧ - ١٦٨	ملاحق الدراسة.....

ثانيًا: قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٨	الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات التكافؤ.....	(١)
٨٨	الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الخبرة.....	(٢)
٨٩	مجموع ومتوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة.....	(٣)
٩٠	المقاييس التي اطلع عليها الباحث وأبعادها الفرعية لإعداد مقياس التمكين النفسي.....	(٤)
٩٢	الصورة النهائية لمقياس التمكين النفسي ومكوناته الفرعية.....	(٥)
٩٢	معاملات ثبات مقياس التمكين النفسي وأبعاده الفرعية بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق.....	(٦)
٩٣	معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد على مقياس التمكين النفسي.....	(٧)
٩٤	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التمكين النفسي والدرجة الكلية للمقياس.....	(٨)
٩٥	المقاييس التي اطلع عليها الباحث وأبعادها الفرعية لإعداد مقياس الضغوط النفسية.....	(٩)
٩٧	الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية ومكوناته الفرعية.....	(١٠)
٩٨	معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق.....	(١١)
٩٩	معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية.....	(١٢)
١٠٠	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس.....	(١٣)
١٠١	المقاييس التي اطلع عليها الباحث وأبعادها لإعداد مقياس الضغوط النفسية.....	(١٤)
١٠٢	الصورة النهائية لمقياس الكفاءة المهنية ومكوناته الفرعية.....	(١٥)
١٠٣	معاملات ثبات مقياس الكفاءة المهنية وأبعاده الفرعية بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق.....	(١٦)
١٠٤	معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة المهنية وأبعاده الفرعية.....	(١٧)
١٠٥	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الكفاءة المهنية والدرجة الكلية للمقياس.....	(١٨)

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١١٤	ملخص جلسات البرنامج المعرفي السلوكي لتنمية التمكين النفسي لمعلمي المرحلة الإعدادية.....	(١٩)
١٢٠	مجموع ومتوسطات الرتب وقيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التمكين النفسي وأبعاده الفرعية في القياس البعدي.....	(٢٠)
١٢٢	مجموع ومتوسطات الرتب وقيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية في القياس البعدي.....	(٢١)
١٢٤	مجموع ومتوسطات الرتب وقيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة المهنية وأبعاده الفرعية في القياس البعدي.....	(٢٢)
١٢٦	المتوسطات والانحرافات المعيارية ومجموع ومتوسطات الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التمكين النفسي وأبعاده الفرعية.....	(٢٣)
١٢٨	المتوسطات والانحرافات المعيارية ومجموع ومتوسطات الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية.....	(٢٤)
١٣٠	المتوسطات والانحرافات المعيارية ومجموع ومتوسطات الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة المهنية وأبعاده الفرعية.....	(٢٥)
١٣٦	المتوسطات والانحرافات المعيارية ومجموع ومتوسطات الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التمكين النفسي وأبعاده الفرعية.....	(٢٦)
١٣٨	المتوسطات والانحرافات المعيارية ومجموع ومتوسطات الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية.....	(٢٧)
١٤٠	المتوسطات والانحرافات المعيارية ومجموع ومتوسطات الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الكفاءة المهنية وأبعاده الفرعية.....	(٢٨)

ثالثاً: قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
(١)	مدرج ماسلو للحاجات.....	٢٣
(٢)	نموذج الحتمية التبادلية لـ Bandura.....	٢٤
(٣)	نظرية التقدير المعرفي.....	٤٤
(٤)	المكونات الأساسية للنموذج التفاعلي للضغوط.....	٤٦
(٥)	نموذج العمليات للضغوط.....	٤٧
(٦)	تأثير مستوى الضغوط على الأداء.....	٤٩
(٧)	الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التمكين النفسي وأبعاده الفرعية في القياس البعدي.....	١٢١
(٨)	الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية في القياس البعدي.....	١٢٣
(٩)	الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة المهنية وأبعاده الفرعية في القياس البعدي.....	١٢٥
(١٠)	الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة المهنية وأبعاده الفرعية.....	١٢٧
(١١)	الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية.....	١٢٩
(١٢)	الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة المهنية وأبعاده الفرعية.....	١٣١
(١٣)	الفروق بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في مقياس التمكين النفسي وأبعاده الفرعية.....	١٣٧
(١٤)	الفرق بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية.....	١٣٩
(١٥)	الفرق بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في مقياس الكفاءة المهنية وأبعاده الفرعية.....	١٤١

رابعًا: قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
(١)	مقياس التمكين النفسي لمعلمي المرحلة الإعدادية في صورة الأولى.....	١٧١
(٢)	مقياس التمكين النفسي لمعلمي المرحلة الإعدادية في صورة النهائية.....	١٧٧
(٣)	أسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة.....	١٨١
(٤)	مقياس الضغوط النفسية المدركة لمعلمي المرحلة الإعدادية في صورة الأولى.....	١٨٢
(٥)	مقياس الضغوط النفسية المدركة لمعلمي المرحلة الإعدادية في صورة النهائية.....	١٨٥
(٦)	مقياس الكفاءة المهنية لمعلمي المرحلة الإعدادية في صورة الأولى.....	١٩٠
(٧)	مقياس الكفاءة المهنية لمعلمي المرحلة الإعدادية في صورة النهائية.....	١٩٦
(٨)	الجلسات التنفيذية لبرنامج تنمية التمكين النفسي لدى معلمي المرحلة الإعدادية.....	٢٠١