



بسم الله الرحمن الرحيم

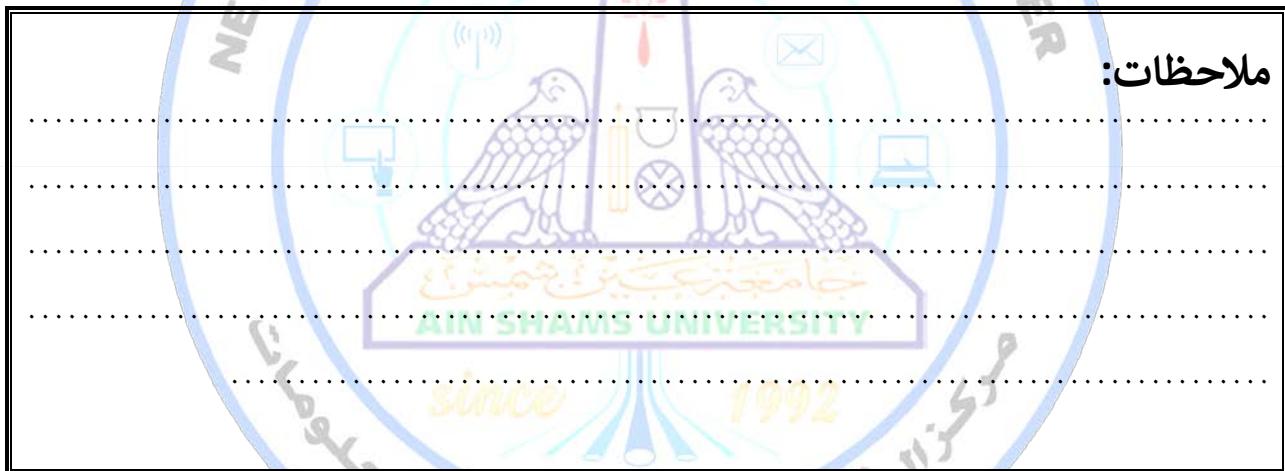
٥٥٥٥٥

تم رفع هذه الرسالة بواسطة / هناء محمد علي

بقسم التوثيق الإلكتروني بمركز الشبكات وتكنولوجيا المعلومات دون أدنى

مسؤولية عن محتوى هذه الرسالة.

ملاحظات:





كلية البنات للأداب والعلوم وال التربية
قسم علم النفس

تنمية التمكين النفسي كمدخل لخوض الضغوط
النفسية المدركة 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/

هيا مصطفى شاهين

أستاذ الصحة النفسية

٢٠٢٢ م - ١٤٤٣ هـ

جامعة عن شمس

كلية البنات للطب والعلوم والتربية

إدارة التراثات الطبا

تاریخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

شخص في إ إ م ، وتكون من :

مناقشة

١ - الأستاذ الدكتور /

٢ - الأستاذ الدكتور /

٣ - الأستاذ الدكتور /

٤ - الأستاذ الدكتور /

تاریخ موافقة مجلس الكلية على الوصية بمنع الطالب درجة

ملاجيشه في إ

مكتواه

أ. / وحدة الاعبة

مدير الادارة

الموظف المختص



كلية البنات للآداب والعلوم والتربيـة
قسم علم النفس

صفحة العنوان

اسم الباحث : سعد جمعه سعد أحمد

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

الدرجة العلمية : دكتوراه

القسم التابع لها : علم النفس التعليمي

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربيـة

الجامعة : جامعة عين شمس

سنة المنح : 2022



كلية البناء للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

صفحة الموافقة

اسم الباحث : سعد جمعه سعد أحمد

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

الدرجة العلمية : دكتوراه

لجنة الإشراف :

1- أ. د / هيام صابر شاهين
أستاذ الصحة النفسية كلية البناء -
جامعة عين شمس

2- د/ سهام محمد عبد الفتاح مدرس علم النفس التعليمي كلية البناء -
جامعة عين شمس

تاريخ البحث : ٢٠٢٢ / / م

الدراسات العليا : أجريت الدراسة بتاريخ : ٢٠٢٢ / / م
موافقة مجلس الكلية : ٢٠٢٢ / / م
موافقة مجلس الجامعة : ٢٠٢٢ / / م

مُتَخَلَّصُ الْدِرَاسَةِ

الباحث : سعد جمعه سعد أحمد

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

تاريخ التسجيل : ٢٠١٧/١٢ /

هدفت الدراسة إلى تنمية التمكين النفسي كمدخل لخفض الضغوط النفسية المُدرَكة وتحسين الكفاءة المهنية لدى معلمي المرحلة الإعدادية، وتكونت مجموعة الدراسة التجريبية من (١٠) معلمين من مدرسة نويش للتعليم الأساسي ومدرسة الباز الإعدادية بكفر الشيخ بمتوسط عمر (٤٨,٣٨) سنة وانحراف معياري (٦,٨٧)، واستخدم الباحث مقياس التمكين النفسي والضغط النفسي والكفاءة المهنية (إعداد الباحث)، والبرنامج المعرفي السلوكي لتنمية التمكين النفسي كمدخل لخفض الضغوط النفسية المُدرَكة 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.

سُلَّمٌ وَلِقَارِبٌ ٢٠٢٢ مَاهُ سِبَّا

الحمد لله حمدًا طيباً مباركاً فيه كما ينبغي لجلال وجهه وعظم سلطانه، الحمد لله الذي فتح لي أبواب العلم وأمنني بالصبر والإرادة، أعانني فبدأت، ووفقني فأتممت، فله أسمى وأجل آيات الحمد والثناء، والصلة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم النبي الأمي الأمين معلم البشرية أجمعين .

رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت على والدي وأن أعمل صالحًا ترضاه " أما بعد فإنني أتشرف بالمثلول بين أيادي أعضاء اللجنة الموقرة لمناقشة موضوع الرسالة ولكن قبل البدء أتقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان بالجميل إلى الأستاذة الفاضلة الدكتورة / هيا مصطفى شاهين ، أستاذ الصحة النفسية فهي من أعانتي على هذا الإنجاز منذ أن كانت مجرد فكرة فدت لي يدها بالمساعدة فكانت نعم العون ، كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة / سهام محمد عبد الفتاح ، مدرس علم النفس التعليمي ، لما أسبغتني على من وافر علمهم وعظم اهتمامهم .

وأنه لشرف عظيم أن يقوم بمناقشة الرسالة الأستاذ الدكتور / حمدي محمد ياسين ، أستاذ علم النفس بكلية البنات - جامعة عين شمس ، والأستاذ الدكتور / محمد عبد الرءوف عبد ربه محمد المنسي - أستاذ مساعد علم النفس التربوي - بكلية التربية جامعة المنوفية ، داعيًا المولى عز وجل أن يجزيهم عن خيراً.

أما شكري الذي لا يستطيع قلبي أن يوضحه فهو لأسرتي أبي وأمي وأخوتي وزوجتي وأبنائي الذين كانوا خير دافع لي أطالت الله عمرهم وأمدتهم بالصحة والعافية ، كما أتقدم بخالص الشكر لكل أصدقائي وأحبابي ويعلم الله أنني أحبهم فيه .

ولا يفوتي 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 الإنقاص 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
١٠ - ١	الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة
٢	أولاً: مقدمة الدراسة
٥	ثانياً: مشكلة الدراسة وأسئلتها
٧	ثالثاً: أهدف الدراسة
٧	رابعاً: أهمية الدراسة
٨	خامساً: التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة
٩	سادساً: محددات الدراسة
١٠	سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة
٧١ - ١١	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
٢٧ - ١٢	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 للضغط النفسي.....
٥٠	٩- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.....
٥٦ - ٥٤	ثالثاً: العلاقة بين التمكين النفسي والضغط النفسي 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 الديموغرافية.....
٧١ - ٧٠	خامس : العلاقة بين التمكين النفسي والكفاءة المهنية.....

٨٤ - ٧٢	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 النفسي لدى المعلمين.....
٧٩	رابعاً: دراسات اهتمت ببحث العلاقة بين التمكين النفسي والضغط النفسي للمعلمين.....
٨٠	خامسًا: دراسات اهتمت بالكفاءة المهنية للمعلمين.....
٨٢	سادسًا: 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	خامسًا: الأساليب الإحصائية.....
١٤٤ - ١١٧	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	خامسًا: مناقشة نتائج الفرض الثالث.....
١٤٢	سادسًا: توصيات الدراسة.....
١٤٣	سابعاً: البحوث المقترحة.....
١٦٩ - ١٤٤	مراجع الدراسة
١٤٥	١. المراجع العربية.....
١٥٧	٢. المراجع الأجنبية.....
٢٢٧ - ١٦٨	ملاحق الدراسة.....

ثانياً: 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 ومتosteات الرتب وقيمة (U) لدلاله الفروق بين متosteات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقاييس التمكين النفسي وأبعاده الفرعية في القياس البعدى.....	(٢٠)
١٢٢	مجموع ومتosteات الرتب وقيمة(U) لدلاله الفروق بين متosteات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقاييس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية في القياس البعدى.....	(٢١)
١٢٤	مجموع ومتosteات الرتب وقيمة (U) لدلاله الفروق بين متosteات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقاييس الكفاءة المهنية وأبعاده الفرعية في القياس البعدى.....	(٢٢)
١٢٦	المتوسطات والانحرافات المعيارية ومجموع ومتosteات الرتب وقيمة(Z) ودلالتها للفروق بين متosteات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس التمكين النفسي وأبعاده الفرعية.....	(٢٣)
١٢٨	المتوسطات والانحرافات المعيارية ومجموع ومتosteات الرتب وقيمة(Z) ودلالتها للفروق بين متosteات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية.....	(٢٤)
١٣٠	المتوسطات والانحرافات المعيارية ومجموع ومتosteات الرتب وقيمة(Z) ودلالتها للفروق بين متosteات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الكفاءة المهنية وأبعاده الفرعية.....	(٢٥)
١٣٦	المتوسطات والانحرافات المعيارية ومجموع ومتosteات الرتب وقيمة(Z) ودلالتها للفروق بين متosteات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى لمقياس التمكين النفسي وأبعاده الفرعية.....	(٢٦)
١٣٨	المتوسطات والانحرافات المعيارية ومجموع ومتosteات الرتب وقيمة(Z) ودلالتها للفروق بين متosteات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية.....	(٢٧)
١٤٠	المتوسطات والانحرافات المعيارية ومجموع ومتosteات الرتب وقيمة(Z) ودلالتها للفروق بين متosteات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى لمقياس الكفاءة المهنية وأبعاده الفرعية.....	(٢٨)

ثالثاً: قائمة الأشكال

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

رابعاً: قائمة الملاحق

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