

**فاعلية برنامج إرشادي مقترح في خفض حدة الضغوط النفسية  
لمعلمي الأطفال المتخلفين عقلياً وأثره على حالتهم النفسية العامة**

**الدكتورة/ أميرة طه بخش – أستاذ مشارك – كلية التربية – جامعة أم القرى – مكة المكرمة**

**مقدمة:**

يُعد المعلم بمثابة حجر الزاوية في العملية التعليمية إذ يعتبر هو العنصر الأساسي والمؤثر فيها والذي تتضاءل أمام أهميته باقي العناصر التي تدخل في تلك العملية من مناهج وتنظيمات وغيرها. ومن هذا المنطلق كانت العناية بالمعلم وبتلك المشكلات التي تعوقه عن القيام بدوره الحيوي في هذه العملية. وقد 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 كفاءتهم 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 بالإرهاك النفسي.

ويواجه معلمو الأطفال المعاقين عقلياً العديد من مصادر الضغوط النفسية التي تفوق غيرهم من المعلمين نظراً لما يتسم به أعضاء هذه الفئة الذين يقومون بالتدريس لهم من سمات إذ غالباً ما تكون لدى هؤلاء الأطفال المعاقين عقلياً مشكلات أخرى مصاحبة لهذه الإعاقة من مشكلات في اللغة، ومشكلات في الإدراك والانتباه والتذكر، ومشكلات في الحركة، ومشكلات أخرى صحية مما يضيف إلى أدوارهم كمعلمين أدواراً أخرى كما يرى عبد الرحمن سليمان (١٩٩٦) مثل إدراك إمكانية كل طفل على حدة وإدراك قدراته، وتحديد الأهداف المناسبة لهم، وتوفير الخبرات الاجتماعية التي تتلاءم معهم وتساعدهم على الاندماج في المجتمع والتوافق مع أفرادهم، وكذلك حث والدي هؤلاء الأطفال على المشاركة الفعلية في رعايتهم وتعليمهم، ومن ثم فهم مطالبين كما ترى إلهام عبيد (١٩٨٣) بإكساب الأطفال المعاقين عقلياً العديد من المهارات كالمهارات الشخصية التي تتعلق برعايتهم لأنفسهم ونظافتهم، والمهارات الاجتماعية لمساعدتهم على الاندماج في المجتمع، بل وإعداد برنامج تعليمي داخل الفصل لكل طفل بما يتفق مع قدراته ومستوى ذكائه، وعلى ذلك يرى طلعت منصور (١٩٩٤) أن معلمي الأطفال المعاقين عقلياً يتعاملون مع متعلمين في حاجة إلى تفريد في عملية التعليم، كما أنهم مطالبون بمهارات أكثر من غيرهم من المعاقين مثل مهارة القياس، والإرشاد والتوجيه والتأهيل، وهو الأمر الذي يجعل هؤلاء المعلمين أكثر عرضة للضغوط النفسية قياساً بغيرهم من المعلمين الآخرين.

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، وتتنخفض روحه المعنوية الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالإرهاك 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 والتوافق، ومن ثم يصبح بإمكان المعلم أن يحقق الرضا النفسي والمهني، وهو ما ينعكس إيجابياً على اضطراره بمسئوليته.

هذا وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات كدراسات سوزان فورمان (١٩٨٢) Forman, S. ولوبي (١٩٨٣) Lupi، وتونيشيف وآخرين (١٩٨٦) Tunnechiefe et al، ولونج (١٩٨٨) Long، ووفاء عبد الجواد (١٩٩٤)، وفرانسيس (١٩٩٥) Francis، 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 تساعدهم في التصدي لتلك المشكلات بفاعلية والتغلب عليها مما يحقق لهم الرضا ويشعرهم بالسعادة على أثر خفض الضغوط الواقعة عليهم.

### المصطلحات:

#### – الضغوط النفسية: Stress

يعرف طلعت منصور وفيولا البيلاوي (١٩٨٩) الضغوط النفسية بأنها تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق لدى المعلم.

#### – معلمو الأطفال المعاقين عقلياً: Teachers of Mentally Retarded Children

هم أولئك المعلمون الذين يقومون بالتدريس للأطفال المعاقين عقلياً داخل فصول مدارس التربية الخاصة.

#### – الأطفال المعاقون عقلياً: Mentally Retarded Children

هم أولئك الأطفال الملتحقين بمدارس التربية الفكرية والذين لديهم نقص أو عدم اكتمال في النمو العقلي المعرفي سواء تمت ولادتهم كذلك أو حدث لهم في سن مبكرة نتيجة لعوامل

وراثية أو مرضية أو بيئية أثرت على جهازهم العصبي مما أدى إلى نقص ذكائهم عن المتوسط في حدود إنحرافين معياريين.

### – الحالة النفسية العامة: Psychological Well-Being

يرى كامان وفليت (١٩٨٣) Kamman & flett (نقلاً عن عادل عبد الله ١٩٩٩) أن الحالة النفسية العامة للفرد تعبر عن مدى السعادة والرضا الذين يشعر بهما وذلك اعتماداً على التوازن بين المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية في خبراته السابقة، وبذلك فهي تعد مؤشراً لصحة الفرد النفسية.

### – البرنامج الإرشادي: Counselling Program

وهو ينبثق في هذه الدراسة من النظرية المعرفية السلوكية، ويتضمن عدداً من الجلسات الإرشادية التي تهدف إلى خفض حدة الضغوط النفسية الواقعة على المعلمين وذلك من خلال الفنيات المستخدمة مما يؤثر إيجابياً على حالتهم النفسية العامة (الرضا والسعادة).

### هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى اختبار مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المعلمات بمدارس التربية الفكرية للبنات بجهة، وانعكاس ذلك على حالتهم النفسية العامة كما يعكسها شعورهن بالرضا والسعادة، إلى جانب تقديم بعض التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تفيد في هذا الإطار وذلك في ضوء هذه الدراسة.

### مشكلة الدراسة:

يتفق علماء النفس والتربية على أن المعلم المتوافق نفسياً ومهنياً يكون أكثر عطاء وأكثر قدرة على القيام بواجباته ومسئولياته وذلك على الوجه الأكمل، كما يكون أكثر قدرة على إثراء العملية التعليمية بجهوده. إلا أن مناخ العمل بمدارس التربية الفكرية لا يوفر للمعلمين الدعم اللازم للقيام بعملهم، بل ويزيد من تلك الأعباء الملقاة على عاتقهم حيث يؤدي إلى زيادة مصادر الضغوط النفسية بالنسبة لهم مما يؤثر سلباً على حالتهم النفسية العامة كما تقاس بمدى ما يشعرون به من رضا وسعادة.

ويؤكد جمع من الباحثين على فاعلية البرامج الإرشادية في خفض حدة الضغوط النفسية للمعلمين مما يترك أثراً إيجابياً عليهم كما يتضح من شعورهم بالرضا والسعادة. ومن هذا المنطلق يمكن أن تتحدد مشكلة الدراسة الراهنة في التساؤلات التالية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى حدة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعتين الضابطة والتجريبية ترجع إلى استخدام البرنامج الإرشادي؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى حدة الضغوط النفسية بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم وبعده؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى حدة الضغوط النفسية بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على زميلاتهن بالمجموعة التجريبية وبعده؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى حدة الضغوط النفسية بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهرين من انتهاء البرنامج)؟

٥- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين مستوى حدة الضغوط النفسية للمعلمات وحالتهم النفسية العامة (الرضا والسعادة)؟

٦- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة النفسية العامة في القياس البعدي بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعتين الضابطة والتجريبية ترجع إلى استخدام البرنامج الإرشادي؟

٧- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة النفسية العامة بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن وبعده؟

٨- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة النفسية العامة بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على زميلاتهن بالمجموعة التجريبية وبعده؟

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الراهنة في أنها تُعد بمثابة محاولة لفتح آفاق جديدة في مجال تهيئة المناخ التعليمي الملائم أمام المعلمين بمدارس التربية الفكرية وهو الأمر الذي يعود بالإيجاب عليهم وعلى العملية التعليمية ككل وذلك من خلال خفض حدة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال المعاقين عقلياً. ونظراً لأن الضغوط النفسية تعتبر خطراً يهدد كيف مهنة التعليم، كما يهدد صحة المعلم النفسية والجسمية ومدى كفاءته في القيام بالأدوار المناطة به، وهو الأمر الذي يدفعنا إلى مواجهتها في محاولة للحفاظ على كفاءة المعلم المهنية وتحسين حالته النفسية العامة وذلك بإعداد برامج إرشادية تعمل على مساعدته في مواجهة تلك الضغوط مما يؤدي إلى خفض حدتها.

وإضافة إلى ذلك فإن الدراسات العربية تكاد تكون نادرة في هذا المجال، بل أنه لا توجد دراسات مماثلة أجريت في المجتمع السعودي، وهذا ما دفع الباحثة لإجراء هذه الدراسة والتحقق من صدق النتائج.

#### الفروض:

- تمت صياغة الفروض التالية كإجابات محتملة لما أثير في مشكلة الدراسة من تساؤلات:
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى حدة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
  - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى حدة الضغوط النفسية بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن وبعده لصالح القياس البعدي.
  - ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى حدة الضغوط النفسية بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على زميلاتهن بالمجموعة التجريبية وبعده.
  - ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى حدة الضغوط النفسية بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهرين من انتهاء البرنامج).
  - ٥- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين مستوى حدة الضغوط النفسية للمعلمات وحالتهم النفسية العامة.
  - ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة النفسية العامة في القياس البعدي بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
  - ٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة النفسية العامة بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن وبعده.
  - ٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة النفسية العامة بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على زميلاتهن بالمجموعة التجريبية وبعده.

### الدراسات السابقة:-

فيما يلي عرض لأهم البحوث والدراسات السابقة في هذا المجال والتي يمكن الاستفادة بما توصلت عليه من نتائج وتوصيات في الدراسة الحالية.

هدفت الدراسة التي أجراها جونسون وآخرون (١٩٨١) Johnson et.al إلى دراسة الإنهاك لدى معلمي التربية الخاصة ومقارنة مستواهم في ذلك بمستوى زملائهم في التعليم العام. وضمت العينة ٩٦ معلماً ومعلمة من مدارس التربية الخاصة والتعليم العام في هذا الصدد. وكشفت النتائج عن زيادة شعور معلمي التربية الخاصة بالإنهاك النفسي قياساً بمعلمي التعليم العام. وكشفت نتائج الدراسة التي أجرتها أندريا (١٩٨٤) Andrea للتعرف على أهم مصادر

الضغوط النفسية بالنسبة لمعلمي التربية الخاصة وذلك على عينة من معلمي هذه المدارس قوامها ٧٣ معلماً ومعلمة عن أن أهم تلك المصادر تتمثل في سوء سلوك التلاميذ، وخصائصهم، وضعف العائد المادي، وسيطرة الإدارة، والمناخ التنظيمي، وكثرة العمل والأعباء. كما هدفت دراسة أبوت – كوش (١٩٨٦) Abbott-koch إلى التعرف على تلك الضغوط النفسية التي يدركها معلمو التربية الخاصة قياساً بزملاتهم في التعليم العام وذلك من خلال الضغوط الناشئة من طبيعة دورهم كمعلمين وضغوط البيئة، وضمت عينة الدراسة ٢٦٤ معلماً ومعلمة بمدارس التربية الخاصة ومدارس التعليم العام، وتم استخدام استبيان للضغوط المهنية وذلك للكشف عن الضغوط النفسية، وتوصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين في الضغوط من خلال الضغوط المرتبطة بالدور والضغوط البيئية وذلك بين معلمي التربية الخاصة ومعلمي التعليم العام. كذلك فقد هدفت الدراسة التي أجرتها شوقية السمدوني (١٩٩٣) إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين معلمي التربية الخاصة والتعليم العام، والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ونوع العلاقة التي تعامل معها المعلمون، وكذا التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين وتقديرهم لذواتهم. وقد ضمت العينة ٢٤٥ معلماً ومعلمة من مدارس التربية الخاصة والتعليم العام، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية للمعلمين ومقياس تقدير الذات، وكشفت النتائج عن أن معلمي التربية الخاصة أكثر تعرضاً للضغوط النفسية من معلمي التعليم العام، وأن معلمي الأطفال المعاقين عقلياً الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية، وأنه توجد علاقة عكسية بين الضغوط النفسية وتقدير الذات للمعلمين.

أما عن الدراسات البرمجية التي أجريت بغرض خفض حدة الضغوط النفسية التي تمكنت الباحثة الحالية من العثور عليها والاستفادة بها وبما توصلت إليه من نتائج وما قدمته من توصيات في الدراسة الراهنة فكانت كما يلي:

توصلت سوزان فورمان (١٩٨٢) Forman, S. في دراستها التي أجرتها بهدف التعرف على فاعلية التدريب التحصيلي ضد الضغوط في التغلب على الضغوط النفسية للمعلمين، والتي استخدمت فيها إلى جانب ذلك البرنامج مقياس الضغوط النفسية للمعلمين وذلك لتحديد أولئك المعلمين الذين يعانون من الضغوط النفسية، وضمت عينة الدراسة ٢٤ معلماً ومعلمة تم تقسيمهم إلى مجموعتين كانت إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وتضمن البرنامج فنيات التدريب على الاسترخاء، وإعادة البناء المعرفي واستغرق ست جلسات بواقع جلسة واحدة أسبوعياً مدتها ثلاث ساعات، توصلت إلى فاعلية البرنامج المستخدم في التغلب على الضغوط النفسية للمعلمين حيث

انخفض مستوى تلك الضغوط بعد تطبيق البرنامج بدرجة دالة وذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية قياساً بالمجموعة الضابطة، كما انخفض مستواها أيضاً بدرجة دالة بعد تطبيق البرنامج قياساً بما كان عليه الحال قبل التطبيق. وفي دراستها التي أجرتها بهدف المقارنة بين فاعلية فنيتي المساندة والاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وذلك على عينة ضمت أربعين معلماً بمدارس التربية الخاصة مقسمين إلى ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة بحيث تم استخدام فنية المساندة مع المجموعة التجريبية الأولى، والتدريب على الاسترخاء مع المجموعة التجريبية الثانية، في حين تم استخدام كل من المساندة والاسترخاء مع المجموعة التجريبية الثالثة، واستغرق البرنامج عشر جلسات لكل مجموعة بواقع جلسة واحدة أسبوعياً مدتها ساعة توصلت لوبي (١٩٨٣) Lupi إلى انخفاض حدة الضغوط النفسية للمعلمين بكل مجموعة تجريبية على حدة قياساً بالمجموعة الضابطة، وأن المجموعة التجريبية الثالثة التي تدربت على المساندة والاسترخاء معاً قد حققت أفضل النتائج.

ومن ناحية أخرى استهدف تونيشيف وآخرون (١٩٨٦) Tunnechiefe et. al مقارنة أسلوبين في إدارة الضغط النفسي للمعلمين هما الاستشارة السلوكية التعاونية والتدريب على الاسترخاء مستخدماً مقياس الضغوط النفسية للمعلمين وكل من هذين الأسلوبين بواقع أحد الأسلوبين على إحدى المجموعتين التجريبيتين إلى جانب مجموعة أخرى ضابطة. وقد تألفت كل مجموعة من سبعة معلمين ليلعب بذلك عدد أفراد العينة الكلية ٢١ معلماً واستخدم فنيات المحاضرة والمناقشة والاسترخاء، وتضمن البرنامج خمس جلسات بواقع جلسة واحدة أسبوعياً مدتها ساعة. وتوصلوا إلى أن فنية الاستشارة السلوكية أكثر فاعلية في إدارة الضغط النفسي للمعلمين سواء أثناء البرنامج أو خلال فترة المتابعة. وهدفت دراسة روسيل (١٩٨٧) Russell إلى الكشف عن أثر برنامج تربوي عقلائي انفعالي في خفض حدة الاحتراق النفسي للمعلمين الناتج عن الضغوط النفسية، واستخدم إلى جانب هذا البرنامج مقياساً للاحتراق النفسي للمعلمين. وضمت العينة ٤٢ معلماً ومعلمة، وتضمن البرنامج فنيات المحاضرة والمناقشة وإعادة البناء العقلائي من خلال تحديد الأفكار اللاعقلانية للمعلمين واستبدالها بأفكار عقلانية، واستغرق خمس جلسات بواقع جلسة واحدة أسبوعياً مدتها ساعتين. وأضحت النتائج وجود انخفاض دال إحصائياً في مستوى الاحتراق النفسي للمجموعتين التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وأكدت نتائج الدراسة التتبعية تلك النتائج. في حين هدفت دراسة لونج (١٩٨٨) Long التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يقوم على التدريب التحصيلي ضد الضغوط النفسية ومقارنته بأثر التدريب البدني وذلك في خفض حدة الضغوط النفسية للمعلمين، واستخدم في سبيل ذلك مقياس الضغوط

النفسية للمعلمين إلى جانب برنامج للتدريب التحصيلي وبرنامج للتربية البدنية تم تطبيق أحدهما على مجموعة تجريبية والآخر على مجموعة تجريبية أخرى بينما تلقت المجموعة التجريبية الثالثة البرنامجين معاً، أما المجموعة الرابعة فكانت ضابطة. وضمت العينة ٥٦ معلماً ومعلمة، واستغرق البرنامج ثماني جلسات بواقع جلسة واحدة أسبوعياً مدتها ساعة ونصف. وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين كل مجموعة تجريبية على حدة والمجموعة الضابطة، وأن البرنامج القائم على التدريب التحصيلي والتربية البدنية معاً كان أفضل البرامج المستخدمة فاعلية وذلك في خفض حدة الضغوط النفسية للمعلمين.

كذلك فقد قامت وفاء عبد الجواد (١٩٩٤) بدراسة هدفت من خلالها إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة الضغوط النفسية للمعلمين يقوم على التدريب التحصيلي، وضمت العينة ٢٠ معلماً ومعلمة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية، واستخدمت مقياس الضغوط النفسية للمعلمين ومقياس الروح المعنوية إلى جانب البرنامج التدريبي الذي استغرق عشر جلسات بواقع جلسة واحدة أسبوعياً مدتها ساعتين وتوصلت إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والروح المعنوية للمعلمين، وإلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض حدة الضغوط النفسية للمعلمين. ومن ناحية أخرى أجرى فرانسيس (١٩٩٥) Francis دراسة استخدم فيها برنامجاً للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بهدف خفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة قوامها عشرة معلمين وتضمن فنيات المحاضرة والمناقشة وإعادة البناء المعرفي واستغرق ٣٢ جلسة بواقع جلسة واحدة أسبوعياً مدتها نصف ساعة إلى جانب استخدام مقياس للضغوط النفسية وكشفت النتائج عن فاعلية البرنامج المستخدم في خفض حدة الضغوط النفسية للمعلمين.

هذا وقد أجرت جيهان عثمان (١٩٩٩) دراسة بهدف التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وذلك على عينة ضمت ٢٠ معلماً ومعلمة، وتضمن البرنامج فنيات المحاضرة والمناقشة وإعادة البناء المعرفي والاسترخاء استغرق عشر جلسات بواقع جلسة واحدة أسبوعياً مدتها ساعتان إلى جانب مقياس الضغوط النفسية للمعلمين. وكشفت النتائج عن فاعلية البرنامج المستخدم في خفض حدة الضغوط النفسية للمعلمين، وهو ما أكدته نتائج الدراسة التتبعية.

#### **تعقيب على الدراسات السابقة:**

يتضح من العرض السابق لتلك الدراسات ما يلي:

— قلة الدراسات التي تناولت فاعلية البرامج الإرشادية في خفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمي الأطفال المعاقين عقلياً.

– تضارب نتائج الدراسات حول تعرض معلمي التربية الخاصة للضغوط النفسية مقارنة بزملائهم بالتعليم العام.

– عدم وجود دراسات كشفت عن انعكاس خفض حدة الضغوط النفسية من جراء استخدام البرامج الإرشادية وذلك على جوانب أخرى شخصية واجتماعية، حتى إن الدراسات الوصفية نفسها لم تتناول ذلك باستثناء دراسة شوقية السمدوني (١٩٩٣) التي ربطت بين الضغوط النفسية وتقدير الذات للمعلمين، والجانب الوصفي من دراسة وفاء عبد الجواد (١٩٩٤) والذي ربطت فيه بين الضغوط النفسية والروح المعنوية للمعلمين.

– عدم وجود دراسات تناولت الحالة النفسية العامة للمعلمين بما تعكسه من رضا وسعادة ومدى تأثرها بالضغوط النفسية.

– عدم وجود دراسات في المجتمع السعودي تناولت هذا الموضوع.

### خطة الدراسة:

#### ١- العينة:

اقتصرت عينة الدراسة الحالية على ٢٤ معلمة من معلمات الأطفال المعاقين عقلياً بمدرسة التربية الفكرية للبنات بمدينة جدة مقسمات إلى مجموعتين إحداهما ضابطة وتضم اثنتي عشرة معلمة، والثانية تجريبية وتضم اثنتي عشرة معلمة أيضاً. وقد تمت مجانسة أفراد المجموعتين في متغيرات مدة الخبرة، والضغوط النفسية، والحالة النفسية العامة كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (١) نتائج المجانسة بين مجموعتي الدراسة

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	ت	الدالة
مدة الخبرة	التجريبية	١٢	٨.٤١	٥.١٨	٠.٢٩	غير دالة
	الضابطة	١٢	٧.٧٢	٦.٠٣		
الضغوط النفسية	التجريبية	١٢	١٧٢.١٩	١٠.١١	٠.٣٨	غير دالة
	الضابطة	١٢	١٧٣.٧٩	٩.٨٥		
الحالة النفسية العامة	التجريبية	١٢	٣٢.١٧	٩.١٩	٠.٠٨٣	غير دالة
	الضابطة	١٢	٣١.٨٥	٨.٩٤		

ويتضح من الجدول عدم دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات مدة الخبرة، والضغوط النفسية، والحالة النفسية العامة مما يعني تجانسهما في تلك الجوانب.

## ٢- الأدوات:

تم استخدام الأدوات التالية:

### أ- مقياس الضغوط النفسية للمعلمين: إعداد/ طلعت منصور وفيولا البيلوي (١٩٨٩):

أعد هذا المقياس في الأصل فيميان (١٩٨٥) Fimian وقام كل من طلعت منصور وفيولا البيلوي (١٩٨٩) بتعريبه وتقنينه. ويهدف المقياس إلى الكشف عن المعلمين الذين يعانون من الضغوط النفسية، ويتكون من ٤٩ عبارة يُجاب عنها على مقياس متدرج من ١ - ٥ (تتطبق تماماً - تتطبق بدرجة كبيرة - تتطبق بدرجة متوسطة - نادراً - لا تتطبق) بحيث تحصل على الدرجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على التوالي. وتغطي تلك العبارات المصادر والمظاهر الأساسية للضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون في عملهم والتي يمكنهم معاشتها بدرجات متفاوتة. ويتمتع هذا المقياس بمعدلات صدق وثبات مناسبة حيث بلغ معامل ثباته ٠.٧٤ عن طريق إعادة التطبيق، وبلغ معامل صدقه باستخدام محك خارجي ٠.٦٤ وأوضحت نتائج التحليل العاملي تشبع تلك العبارات على سبعة عوامل، وأن هذه العوامل تتبلور إلى عاملين رئيسيين هما مصادر الضغوط النفسية، ومظاهر الضغوط النفسية.

وللتأكد من صدق هذا المقياس وثباته وصلاحيته للتطبيق على البيئة السعودية قامت الباحثة الحالية بتطبيقه على عينة من المعلمات السعوديات اللاتي تعملن بالتدريس للأطفال المعاقين عقلياً (ن = ٢٠) وبلغ معامل ثبات المقياس عن طريق إعادة تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول ٠.٧١ وكانت قيمة (ت) الدالة على الصدق التمييزي للمقياس والتي تعبر عن قدرته على التمييز تساوي ٦.٤٩ وهي نسبة دالة عند ٠.٠١ وذلك بعد تقسيم أفراد العينة تنازلياً بحسب درجاتهم على المقياس إلى مجموعتين تمثل الأولى الـ ٥٠% الأعلى (ن = ١٠، م = ١٧٩.٢١، ع = ١١.٠٧) وتمثل الثانية الـ ٥٠% الأدنى (ن = ١٠، م = ١٤٨.١٧، ع = ٩.١٠). وهذا يعني أنه يتمتع بمعدلات صدق وثبات مناسبة.

### ب - مقياس الحالة النفسية العامة: إعداد/ عادل عبد الله محمد (١٩٩٩):

أعد هذا المقياس في الأصل كل من كامان وفليت (١٩٨٣) Kamman & Flett وقام بتعريبه وتقنينه عادل عبد الله محمد (١٩٩٩). ويهدف إلى التعرف على الحالة النفسية العامة للفرد استناداً على مدى السعادة والرضا الذين يشعر بهما الفرد وذلك اعتماداً على التوازن بين

المشاعر الإيجابية والسلبية في خبراته السابقة. ويتألف المقياس من أربعين عبارة وهو صورة مختصرة من المقياس الأصلي الذي يتألف من ٩٦ عبارة تدور حول عشرة مكونات. ويضم المقياس الحالي أربع عبارات من كل مكون من هذه المكونات العشرة. ونصف عبارات المقياس سلبية أما نصفها الآخر فإيجابي. ويوجد أمام كل عبارة ثلاثة اختبارات (نعم - أحياناً - لا) تحصل على الدرجات (٢ - ١ - صفر) على التوالي، في حين تتبع العبارات السلبية عكس هذا التدرج. ويتمتع هذا المقياس بمعدلات صدق وثبات مناسبة، حيث بلغ معامل الثبات عن طريق إعادة التطبيق بعد أسبوعين ٠.٨٧٢. وباستخدام معادلة KR-20 بلغ ٠.٧٧٦ وبطريقة ألفا كرونباخ ٠.٨٤٤ وبطريقة التجزئة النصفية ٠.٨٠٣. كما تراوحت معاملات الارتباط الخاصة بالاتساق الداخلي بين ٠.٣٤ - ٠.٨٧. وبلغ معامل الصدق باستخدام محك خارجي ٠.٨١، - ٠.٨٣. وبلغت قيمة (ت) للصدق التمييزي ٠.١٤.٢٩ وأوضحت نتائج التحليل العاملي أن عبارات المقياس تتشعب على خمسة عوامل.

وللتأكد من صدق المقياس وثباته وصلاحيته للتطبيق على البيئة السعودية قامت الباحثة الحالية بتطبيقه على عينة من المعلمات السعوديات اللاتي تقمن بالتدريس للأطفال المعاقين عقلياً (ن = ٢٠) وبلغ معامل ثبات المقياس عن طريق إعادة تطبيقه بعد أسبوعين ٠.٦٩ وكانت قيمة (ت) الدالة على الصدق التمييزي للمقياس والتي تعبر عن قدرته على التمييز تساوي ٤.٢٠ وهي نسبة دالة عند ٠.٠١ وذلك بعد تقسيم العينة تنازلياً بحسب درجاتهم على المقياس إلى مجموعتين تمثل أولاهما الـ ٥٠% الأعلى (ن = ١٠، م = ٤٩.٦، ع = ٨.٤١) بينما تمثل الثانية الـ ٥٠% الأدنى (ن = ١٠، م = ٣٢.١٩، ع = ٩.١٨). وهذا يعني أنه يتمتع بمعدلات صدق وثبات مناسبة.

### ج - البرنامج الإرشادي: إعداد/ الباحثة:

يهدف هذا البرنامج والذي يتألف من ١٥ جلسة بواقع جلسة واحدة أسبوعياً مدتها ساعة إلى خفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمات الأطفال المعاقين عقلياً وهو ما ينعكس إيجاباً على حالتهم النفسية العامة التي تعكس مدى ما يشعرون به من رضا وسعادة. وقد تمت صياغة هذا البرنامج في إطار النظرية المعرفية السلوكية، ويتحقق هدفه الرئيسي من خلال مجموعة أهداف فرعية تمثلت في تزويد المعلمين بمعلومات عن الضغوط النفسية ومصادرها وأثرها، وتوضيح النظريات المفسرة لها، وشرح الأساليب المختلفة التي يمكن أن تتبع لمواجهةها وتدريب المعلمين على بعض الأساليب المتبعة لخفض تلك الضغوط مثل تدريبات الاسترخاء، وإعادة البناء

المعرفي من خلال التدريب على حل المشكلات، والتحصين التدريجي، إلى جانب فنيات النمذجة، والتعزيز الذاتي، والواجبات المنزلية.

هذا ويتألف البرنامج من ثلاث مراحل أساسية، تضم المرحلة الأولى أربع جلسات تم خلالها استخدام استراتيجية التعليم النفسي والتي تتضمن فنيتين هما المحاضرة والمناقشة. وقد تضمنت الجلسة الأولى ترحيباً بأفراد العينة، وتحقيق التعاون بين الباحثة وبينهن، والاتفاق على مواعيد الجلسات إلى جانب شرح مبسط لموضوع البحث وأهدافه. وتضمنت الجلسة الثانية محاضرة عن الضغوط النفسية ومصادرها، ومناقشة جماعية حول مصادر الضغوط النفسية للمعلمين في مدرسة التربية الفكرية، وتدريب أو واجب منزلي يتمثل في قيام المعلمات بكتابة مصادر الضغوط النفسية التي تواجههن في عملهن. أما الجلسة الثالثة فقد تضمنت مراجعة الواجب المنزلي، ومحاضرة عن النظريات المفسرة للضغوط النفسية، ومناقشة جماعية حول مواقف ضاغطة وكيفية مواجهتها. في حين تناولت الجلسة الرابعة محاضرة عن أثر الضغوط النفسية على الصحة النفسية والجسمية للمعلم وأساليب مواجهة تلك الضغوط، مع تقديم نظري للأسلوب المستخدم في هذه الدراسة الراهنة.

أما المرحلة الثانية أو الوسطى في البرنامج فتضم تسع جلسات تم خلالها استخدام فنيات التدريب على الاسترخاء، والتحصين ضد الضغوط، والتدريب على حل المشكلات كاستراتيجيات مواجهة. وقد تم تخصيص ثلاث جلسات لكل فنية من هذه الفنيات إلى جانب استخدام الواجبات المنزلية في كل جلسة كتدريب منزلي على ما تم تعلمه والتدريب عليه أثناء الجلسات وتطبيقه على مواقف حياتيه فعلية، ثم مناقشة هذا الواجب المنزلي مع بداية كل جلسة.

#### ◆ **تدريبات الاسترخاء:**

وهي من أشهر الأساليب التي تستخدم لتخفيف شعور الفرد بالضغط النفسي حيث تعمل على خفض التقلصات العضلية عن طريق التحكم الإرادي مما يؤدي إلى تحسن معدل ضربات القلب وخفض ضغط الدم وبالتالي إيجاد مناخ من الهدوء النفسي والانفعالي. ومن خلال هذا الأسلوب يتعلم الفرد أن يقوم بشد مجموعة من العضلات كعضلات اليدين أو العينين وذلك لعدة ثواني ثم يقوم بإرخائها مرة أخرى. وأثناء ذلك يطلب من المفحوص أن يركز انتباهه على المشاعر المختلفة الناتجة عن شد وإرخاء العضلات. وكان يتم التدريب بدءاً باليد اليمنى ثم اليسرى وذلك أثناء الجلوس على كرسي، ثم أخذ نفس عميق والاحتفاظ به مع محاولة تقريب الكتفين كل في اتجاه الآخر وشد عضلات البطن للداخل، والاستمرار كذلك لعدة ثواني ثم العودة للوضع الطبيعي. ويلى ذلك تجعيد الوجه لعدة ثواني عن طريق غلق العينين بإحكام وتجعيد

الأنف والضغط على الأسنان ثم العودة للوضع الطبيعي، مع تكرار ذلك عدة مرات وأخذه كواجب منزلي.

#### ◆ التحصين ضد الضغوط:

وقد تم ذلك من خلال التعريف بردود الفعل المصاحبة للموقف الضاغط وتحديد تعليمات معينة تقوم المعلمات بتكرارها، وتقوم الباحثة بتقديم نموذج لذلك، والتدريب على هذا الوضع مع استخدام أسلوب التعزيز الذاتي من جانب المعلمات أنفسهن.

#### ◆ التدريب على حل المشكلات:

وفي سبيل إعادة البناء المعرفي اختارت الباحثة هذه الفنية حيث تمثل أحد الأساليب التي تستخدم في هذا الإطار. ويقوم هذا الأسلوب على تلخيص فكرة المشكلة، وترجمة المعطيات والمطلوب، ووضع تصور لحل المشكلة، وكتابه الحل لنهاي، ومراجعة الحل ثم صياغته، واقتراح حلول بديلة، ثم أخيراً التطبيق على مشكلات ومواقف ضاغطة مشابهة. بينما تضم المرحلة الثالثة والأخيرة من البرنامج الجلستين الأخيرتين وتم خلالهما إعادة التدريب على هذه الاستراتيجيات مجتمعة حيث يعمل إتقانها على منع حدوث انتكاسة بعد انتهاء البرنامج حيث يساعد هذا الإتقان على مواجهة أي مشكلات يمكن أن تواجههن بعد أن ينتهي البرنامج.

هذا وبعد إعداد البرنامج وعرضه على مجموعة من المختصين وإقراراه من جانبهم قامت الباحثة بدراسة استطلاعية استخدمت فيها هذا البرنامج على عينة (ن = ٨) غير أولئك اللاتي تضمنتهن العينة النهائية للدراسة. ووجدت أن (م = ١٦١.١٧) في القياس القبلي لمقياس الضغوط النفسية المستخدم، بينما في القياس البعدي كانت (م = ٩٧.١١) وكانت م ف ٦٤.٠٦ في الوقت الذي بلغت قيمة (ع ف) ٧.٨٣ ومن ثم كانت قيمة (ت) = ٢١.٦٨ وهي نسبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ وهو ما يعني فاعلية هذا البرنامج في خفض حدة الضغوط النفسية.

#### ٣- الإجراءات:

- إعداد البرنامج الإرشادي المستخدم.
- اختيار أفراد العينة وإجراء المجانسة بينهم.
- التطبيق القبلي للمقياسين المستخدمين في الدراسة وذلك على كل أفراد العينة.
- تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية دون الضابطة.
- التطبيق البعدي للمقياسين على كل أفراد العينة.

– تصحيح الاستجابات، وجدولة الدرجات، واستخلاص النتائج ومناقشتها، وصياغة التوصيات في ضوءها.

هذا وقد تمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة في حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لبيرسون، واختبار (ت) = (أ) للمجموعات المرتبطة، وذلك من المعادلة التالية:

$$t = \frac{m \cdot f - c \cdot n}{\sqrt{1 - n}}$$

(ب) للمجموعات غير المرتبطة حيث  $n = 1$  و  $n = 2$  وذلك من المعادلة التالية:

$$t = \frac{m_1 - m_2}{\sqrt{\frac{c_1^2}{n_1} + \frac{c_2^2}{n_2}}}$$

### النتائج:

#### ١- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى حدة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقيق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعات غير المرتبطة وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

#### جدول (٢) قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين

#### الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للضغوط النفسية

المجموعة	ن	م	ع	ت	الدلالة
التجريبية	١٢	٩١.٤٤	٨.١٦	١٩.٤٩٨	٠.٠١
الضابطة	١٢	١٧٤.١١	١١.٤٥		

ويتضح من الجدول أن قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين دالة إحصائياً عند ٠.٠١ وهذه الفروق لصالح المجموعة ذات المتوسط الأصغر وهي المجموعة التجريبية، الأمر الذي يعني انخفاض حدة الضغوط النفسية لدى أعضائها بعد تطبيق البرنامج المستخدم عليهم، وهو ما يحقق صحة الفرض الأول.

## ٢- نتائج الفرض الثاني:

وينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى حدة الضغوط النفسية بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن وبعده لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

**جدول (٣) قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية  
في الضغوط النفسية في القياسين القبلي والبعدي**

القياس	م	م ف	ع ف	ت	الدالة
البعدي	٩١.٤٤	٨٠.٧٥	٧.٤٣	٣٦.٠٨	٠.٠١
القبلي	١٧٢.١٩				

ويتضح من الجدول وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية في القياسين القبلي والبعدي، وهذه الفروق لصالح القياس ذي المتوسط الأصغر وهو القياس البعدي، وهو ما يعني انخفاض حدة الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج، وهذا يحقق صحة الفرض الثاني.

**٣- نتائج الفرض الثالث:**

وينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى حدة الضغوط النفسية بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على زميلاتهن بالمجموعة التجريبية وبعده".  
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة نفس الإجراء المتبع في الفرض السابق، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

**جدول (٤) قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات المجموعة  
الضابطة في الضغوط النفسية في القياسين القبلي والبعدي**

القياس	م	م ف	ع ف	ت	الدالة
البعدي	١٧٤.١١	٠.٣٢	٣.٦١	٠.٢٩	غير دالة
القبلي	١٧٣.٧٩				

ويتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الدرجات في القياسين القبلي والبعدي. وبطبيعة الحال فإن هذه النتائج تحقق صحة الفرض الثالث.

#### ٤- نتائج الفرض الرابع:

وينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى حدة الضغوط النفسية بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهرين من انتهاء البرنامج). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة نفس الإجراء المتبع في الفرض السابق، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٥) قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية في القياسين البعدي والتتبعي

القياس	م	م ف	ع ف	ت	الدلالة
البعدي	٩١.٤٤				
القبلي	٩٢.٠٩	٠.٦٥	٢.٩٢	٠.٧٤	غير دالة

ويتضح من الجدول أن قيمة (ت) للفرق بين المتوسطين غير دالة وذلك بالنسبة للقياسين البعدي والتتبعي، وهو ما يحقق صحة الفرض الرابع.

#### ٥- نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه: "توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين مستوى حدة الضغوط النفسية للمعلمات وحالتهم النفسية العامة". وللتأكد من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط لبيرسون، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٦) قيمة (ر) للعلاقة بين درجات المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية والحالة النفسية العامة

القياس	قيمة ر	الدلالة
القبلي	— ٠.٦٣	٠.٠١
البعدي	— ٠.٥٩	٠.٠١

ويتضح من الجدول أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية عند ٠.٠١ بين الضغوط النفسية والحالة النفسية العامة للمعلمات بما يعني أنه إذا ارتفعت الدرجة في أحدهما انخفضت في الآخر وذلك بشكل دال. وتحقق هذه النتائج صحة الفرض الخامس.

#### ٦- نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة النفسية العامة في القياس البعدي بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة نفس الإجراء الذي اتبعته في الفرض الأول وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٧) قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للحالة النفسية العامة

المجموعة	ن	م	ع	ت	الدلالة
التجريبية	١٢	٥١.٨٣	٧.٩٢	٥.٤١	٠.٠١
الضابطة	١٢	٣٢.١٠	٩.١٤		

ويتضح من الجدول وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المجموعتين، وهذه الفروق لصالح المجموعة ذات المتوسط الأكبر، وهي المجموعة التجريبية، وبذلك فهذه النتيجة تحقق صحة الفرض السادس.

#### ٧- نتائج الفرض السابع:

وينص الفرض السابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة النفسية العامة بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن وبعده". وللتحقق من صحة هذا الفرض إتبعته الباحثة نفس الإجراء المتبع في الفرض الثاني، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

**جدول (٨) قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية  
في القياسين القبلي والبعدي للحالة النفسية العامة**

القياس	م	م ف	ع ف	ت	الدلالة
البعدي	٥١.٨٣	١٩.٦٦	٧.١٣	٩.١٥	٠.٠١
القبلي	٣٢.١٧				

ويتضح من الجدول وجود فروق دالة بين متوسطي الدرجات في القياسين، وهذه الفروق لصالح المتوسط الأكبر وهو متوسط القياس البعدي. وهذه النتيجة بذلك تحقق صحة الفرض السابع.

**٨- نتائج الفرض الثامن:**

ينص الفرض الثامن على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة النفسية العامة بين متوسطي درجات المعلمات بالمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على زميلاتهن بالمجموعة التجريبية وبعده". وللتحقق من صحة هذا الفرض اتبعت الباحثة نفس الإجراء الذي اتبعته في الفرض السابق. وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

**جدول (٩) قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة  
في القياسين القبلي والبعدي للحالة النفسية العامة**

القياس	م	م ف	ع ف	ت	الدلالة
البعدي	٣٢.١٠	٠.٢٥	٣.٧٤	٠.٢٢	غير دالة
القبلي	٣١.٨٥				

ويتضح من الجدول عدم دلالة الفرق بين متوسطي الدرجات في القياسين القبلي والبعدي، وتحقق هذه النتيجة بذلك صحة هذا الفرض.

**مناقشة النتائج:**

تؤكد نتائج الدراسة الراهنة إجمالاً أن البرنامج المستخدم يعد فعالاً في خفض حدة الضغوط النفسية للمعلمين حيث أدت الفنيات المتضمنة فيه وخاصة المحاضرة والمناقشة إلى تبصير المعلمات بمصادر تلك الضغوط وأسبابها وأثرها عليهن نفسياً وصحياً، وهو ما ساهم بدرجة كبيرة في زيادة وعي المعلمات بمشكلاتهن وبضرورة البحث عن وسيلة للتغلب عليها مما ساهم كثيراً في تبصيرهن بكيفية مواجهة تلك الضغوط. ومن ناحية أخرى ساهمت فنية الاسترخاء في خفض حدة العبء المهني ونقص الدافعية والمظاهر الانفعالية والفسولوجية ووفرت فرصة لممارسة التفكير المنظم البعيد عن الانفعالات أو المبالغات أو الأفكار اللاعقلانية. كما ساهمت فنية التدريب على حل المشكلات في تناول المنظم لأسباب الضغوط النفسية ومصادرها والتعامل معها بواقعية مما أكسب تفكيرهن المنطقية والواقعية. وكذلك فقد ساهمت فنية الواجبات المنزلية والتي تعتمد على ممارسة ما تم تعلمه أثناء جلسات البرنامج في تطبيق ذلك على مختلف المواقف الفعلية في الحياة مما ساهم بدوره في حل العديد من المشكلات التي يمكن أن تواجههن وهو ما خفف من حدة تلك الضغوط الواقعة عليهن. ولذلك كان من اثر البرنامج وجود فروق دالة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى حدة الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، إلى جانب وجود فروق دالة في مستوى حدة تلك الضغوط للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. وتتفق هذه النتائج من نتائج دراسات جيهان عثمان (١٩٩٩)، وفرانيس (١٩٩٥) Francis، ووفاء عبد الجواد (١٩٩٤)، وروسيل (١٩٨٧) Russell، وسوزان فورمان (١٩٨٢) Forman, S. كذلك فإن عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين البعدي والقبلي يؤكد أن التغير الذي حدث للمجموعة التجريبية يرجع إلى البرنامج المستخدم، في حين لم يحدث أي تغير بالنسبة للمجموعة الضابطة بين هذين القياسين نظراً لأن أعضائها لم يتعرضوا للبرنامج المستخدم، وهو الأمر الذي يؤكد على فاعلية البرنامج. ونظراً لإعادة تدريب أفراد المجموعة التجريبية خلال المرحلة الأخيرة من البرنامج على استراتيجيات الاسترخاء وحل المشكلات والتحصين ضد الضغوط فقد ساهم ذلك في منع حدوث انتكاسة بعد انتهاء البرنامج إذ يستمر أثر ذلك لفترة طويلة بعد انتهاء البرنامج، وهو ما يساعدهم على مواجهة المشكلات التي قد تعترضهم بعده، ولذلك لم توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مستوى حدة الضغوط النفسية بين القياسين البعدي والتبعي وهو القياس الذي تم إجراؤه بعد مرور شهرين على انتهاء البرنامج.

ونظراً لأن الضغوط النفسية التي يتعرض المعلمون لها تؤثر سلباً على كفاءتهم في العمل وعلى قدراتهم الابتكارية ومدى شعورهم بالرضا عن المهنة، إلى جانب شعورهم بالإحباط واللامبالاة والإنهاك النفسي، إضافة إلى ما تتركه من نتائج سلبية على صحتهم النفسية والجسمية وهو الأمر الذي يؤثر سلباً على شعورهم بالرضا بوجه عام وشعورهم بالسعادة، فإنه كلما زادت الضغوط النفسية للمعلمين إنعكس ذلك سلباً على شعورهم بالرضا والسعادة (الحالة النفسية العامة) – والعكس صحيح، وهو ما تؤكدته نتائج الفرض الخامس. ولذلك فعندما انخفضت حدة الضغوط النفسية للمعلمين بالمجموعة التجريبية قياساً بأقرانهم بالمجموعة الضابطة ازداد معدل شعورهم بالرضا والسعادة فارتفع مستوى حالتهم النفسية العامة كما يتضح من نتائج الفرض السادس، وهو ما يفسر نتيجة الفرض السابع وذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي. ومن هذا المنطلق فإن نتائج الفرض الثامن تؤكد ذلك بشكل غير مباشر حيث لم تتعرض المجموعة الضابطة للبرنامج فلم تتغير حدة الضغوط النفسية الواقعة على أعضائها، وبالتالي لم يتغير معدل شعورهم بالرضا والسعادة الذين يعكسان حالتهم النفسية العامة، ومن ثم لم يتغير مستوى حالتهم النفسية العامة.

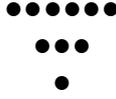
#### التوصيات التربوية:

يمكن صياغة عدد من التوصيات التربوية استناداً على ما أسفرت عنه الدراسة الراهنة من نتائج وذلك كالتالي:

- ضرورة تقديم برامج إرشادية بصفة دورية تعمل على خفض حدة الضغوط النفسية للمعلمين حتى تتمكن من علاج أي حالات تعاني من هذه الضغوط وهو ما يساهم في رفع الروح المعنوية للمعلمين ويعمل على تحقيقهم للرضا الوظيفي ويساعدهم على الابتكار في العمل.
- ضرورة عقد دورات تدريبية للمعلمين بصفة مستمرة لإطلاعهم على كل جديد في مجال الإعاقة مما قد يخفف من تلك الأعباء الواقعة عليهم نظراً لما قد يكتسبونه من مهارة في التعامل مع هذه الحالات.
- ضرورة التركيز خلال الدورات التدريبية على طرائق التدريس الجديدة وعلى الابتكار في العمل مع أعضاء هذه الفئة استناداً على الإلمام بكل ما هو جديد في مجال الإعاقة.
- ضرورة العمل على الحد من مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو الأطفال المعاقين عقلياً مما قد يزيد من تقديرهم لذواتهم ويجعلهم يشعرون بالرضا عن العمل وبالسعادة نتيجة ما يقدمونه من خدمات لهؤلاء الأطفال المعاقين عقلياً.

– ضرورة عقد لقاءات دورية للمعلمين مع أولياء أمور الأطفال المعاقين عقلياً وذلك لمناقشة مشكلات أطفالهم مما قد يساعد المعلمين في علاج تلك المشكلات ويخفف بالتالي من الضغوط الواقعة عليهم.

– ضرورة التركيز على التفاعل بين المتخصصين في التخاطب بمدارس التربية الفكرية ومعلميها مما قد يخفف مع أعباء المعلمين بتلك المدارس ويقلل بالتالي من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.



## المراجع

- ١- إلهام محمد عبيد (١٩٨٣): دراسة تحليلية لمدارس تربية المتخلفين عقلياً في مصر. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٢- جيهان عثمان محمود (١٩٩٩): فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي الأطفال المعاقين عقلياً. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٣- شوقية إبراهيم السمدوني (١٩٩٣) "الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بينها جامعة الزقازيق.
- ٤- طلعت منصور (١٩٩٤): استراتيجيات التربية الخاصة والكفاءات اللازمة لمعلم التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد ٢.
- ٥- طلعت منصور وفيولا البيلاوي (١٩٨٩): قائمة الضغوط النفسية للمعلمين. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٦- عادل عبد الله محمد (١٩٩٩): مقياس الحالة النفسية العامة. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٧- عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٦): الحاجات الإرشادية للأطفال المعوقين. المؤتمر الدولي الثالث لمركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس.
- ٨- فؤاد البهي السيد (١٩٨٧): علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. ط ٣ - القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٩- وفاء محمد عبد الجواد (١٩٩٤): فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط لدى عينة من المعاقين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس.
10. Abbott - Koch, S. (1986); perceived stress of special education and regular education teachers based on task - orientation. Diss. Abs. Int., 47,5.
11. Andrea, S. (1984); Teacher stress as a function of pupils' behaviors and characteristics: regular versus special education. Diss. Abs. Int., 46, 104.
12. Forman, S. (1982); occupational stress management for teachers. Journal of school psychology, 20,3.
13. francis, J. (1995); Developing and implementing a stress management program for special educators. Dis. Abs. Int., 43,8.
14. Johnson, A. et.al. (1981); Special education teacher burnout of exceptional children. Journal of Educational Research, 31,8.
15. Long, B. (1988); Stress management for school personnel. Journal of Educational Research, 78,4.
16. Lupi, M. (1983); Stress Management Workshop for promoting coping behaviors in special education teachers. Diss. Abs. Int., 44,6.
17. Russell, T. (1987); the effectiveness of a rational emotive education program for the treatment and prevention of teacher burnout. Diss. Abs. Int., 48,3.
18. Tunnechiefe, M, et. al. (1986); Relative efficacy of using behavioral consultation as an approach to teacher stress management. Journal of school psychology, 24,6.

## فاعلية برنامج إرشادي مقترح في خفض حدة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال المتخلفين عقلياً وأثره على حالتهم النفسية العامة

### ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في خفض حدة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال المتخلفين عقلياً وأثر ذلك على حالتهم النفسية العامة كما يعكسها شعورهم بالرضا والسعادة وذلك استناداً إلى خبراتهم السابقة. وضمت عينة الدراسة ٢٤ معلمة من مدرسة التربية الفكرية للبنات بجدة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين في العدد إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية. واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية للمعلمين من إعداد طلعت منصور وفيولا البيلوي (١٩٨٩) ومقياس الحالة النفسية العامة من إعداد عادل عبد الله محمد (١٩٩٩) إلى جانب البرنامج الإرشادي الذي استغرق ١٥ جلسة بواقع جلسة واحدة أسبوعياً مدتها ساعة وتضمن فنيات المحاضرة والمناقشة والتحصين ضد الضغوط والتدريب على الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات والنمذجة والتعزيز الذاتي والواجبات المنزلية. وتناولت الدراسة ثمانية فروض وكشفت عن النتائج التالية:

- ١- انخفاض حدة الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي بدرجة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ قياساً بالمجموعة الضابطة.
- ٢- انخفاض حدة الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج بدرجة دالة عند ٠.٠١ قياساً بما كانوا عليه قبل التطبيق.
- ٣- عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في مستوى حدة الضغوط النفسية وذلك بين القياسين القبلي والبعدي.
- ٤- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مستوى حدة الضغوط النفسية بين القياسين البعدي والتتبعي.
- ٥- توجد علاقة سلبية دالة عند ٠.٠١ بين مستوى حدة الضغوط النفسية للمعلمات ومستوى حالتهم النفسية العامة (الرضا والسعادة).
- ٦- ارتفاع مستوى الحالة النفسية العامة للمعلمات بالمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عليهن وذلك بدرجة دالة عند ٠.٠١ قياساً بالمجموعة الضابطة.
- ٧- ارتفاع مستوى الحالة النفسية العامة للمعلمات بالمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عليهن وذلك بدرجة دالة عند ٠.٠١ قياساً بما كان الوضع عليه قبل التطبيق.
- ٨- عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في الحالة النفسية العامة وذلك بين القياسين القبلي والبعدي.

# **Effectiveness Of A Proposed Counselling Program On Reducing Stress In Teachers Of Mentally Retarded Children And Its Effect On Their Psychological Well-Being**

## Summary:

The present study aims at examining the effectiveness of a counselling program on reducing the intensity of stress in teachers of mentally retarded children and its effect on their psychological well being.

Teachers' psychological stress scale by Mansour, T, & El-Beblawi, v., 1989, and psychological well-being scale by Mohammed, A, 1999 were administered to 24 teachers divided into two groups; control and experimental, where as the counselling program was administered to the experimental group only, and the results revealed that:

- 1- There were statistically significant differences at 0.01 in post measurement of stress between control and experimental groups favoring the latter.
- 2- There were statistically significant differences at 0.01 in pre and post measurement of psychological stress for the experimental group favoring the post one.
- 3- There were no statistically significant differences in psychological stress for the control group in pre and post measurement.
- 4- There were no statistically significant differences in post measurement of stress and follow - up for the experimental group.
- 5- The experimental group favored the control one at 0.01 in psychological well - being in post measurement. For experimental group, level of well being increased significantly in post measurement, where as no change was seen for the control one.

آخر تعديل : جامعة الملك سعود