الفصل الرابع

الطريقة والإجراءات

يقوم الباحث في هذا الفصل بعرض للإجراءات التي اتبعها في دراسته والتي تشمل منهج الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، البرنامج الإرشادي الجماعي، اجراءات سير الدراسة والصعوبات البحثية وأخيراً الأساليب الإحصائية المستخدمة.

أولاً – منهج الدراسة : اعتمد الباحث في دراسته الحالية على المنهج التجريبي الذي يقوم على التصميم التالي:

١-المتغير المستقل : ويشمل البرنامج الإرشادي النفسي الجماعي الذي قام الباحث بإعداده للدراسة الحالية.

٢-المتغيرات التابعة : وهي المتغيرات السلوكية والنفسية الناتجة لدى معلمات التربية الخاصة (معلمات الصم ومعلمات المتخلفين عقلياً) ممن يواجهن مستوى مرتفع من الضغوط النفسية بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي، حيث يكرس الباحث جهده عن طريق البرنامج الإرشادي (المتغير المستقل) في احداث انخفاض في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة (عينة أردنية)، وتعديل الاتجاهات نحو المهنة وتحسين مفهوم الذات لديهن ، والذي ينعكس أثره على تحسين السلوك التكيّفي والتوافقي لدى الاطفال (عينة الدراسة).

ثانياً : عينة الدراسة :

*** أ-الدراسة الاستطلاعية :**

١-المعلمات : تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٣٣٢) معلمة يعملن في مدارس ومراكز التربية الخاصة في الاردن للعام الدراسي ٩٧/٩٦ والملحق رقم (١) يبين قائمة باسماء تلك المدارس والمراكز وعدد العاملين فيها من معلمات الصم ومعلمات المتخلفين عقليا.

وقد قام الباحث خلال فترة التطبيق بزيارات ميدانية الى مدارس ومراكز التربية الخاصة والالتقاء مع المعلمات خلال الفترة من ١٥/٥-١٩٩٧/٦/٣٠ وتسليمهن المقاييس وشرح لهن كيفية الإجابة على فقرات كل مقياس، والهدف من تطبيقها.

قام الباحث بإجراء تطبيق مقياس الاحتراق النفسي وقائمة الضغوط النفسية للمعلمين بعد تحديد اسم المعلمة ورقمها على الكشف المعد لهذه الغاية، وطلب تعبئته واعادته في نهاية دوام اليوم المدرسي، وبعد جمع كافة الاستمارات وتدقيقها استبعد الباحث (١٢) استمارة لعدة اسباب منها : عدم الدقة في الإجابة وعدم اكتمال اجابة الفقرات، حالتي غياب عن المدرسة في ذلك اليوم، حيث بلغت الاستمارات النهائية التي اجبن عليها المعلمات (٣٢٠) استمارة، والجدول

---

* ملحق رقم (١) مصادر اختيار العينة وعدد المعلمات في كل مدرسة / مركز .

التالي يوضح توزيع المعلمات في ضوء الاستمارات التي تم توزيعها والاجابة عليها :

جدول رقم (١)

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية والمجموع النهائي للاستمارات

فئة المعلمات	المجموع الكلي		مجموع الرفض والاستبعاد		مجموع نهائي	
معلمات الصم	١٥٤	%٤٦,٤	٣	%٠,٩	١٥١	%٤٥,٥
معلمات المتخلفين عقلياً	١٧٨	%٥٣,٦	٩	%٢,٧	١٦٩	%٥٠,٩
المجموع الكلي	٣٣٢	%١٠٠	١٢	%٣,٦	٣٢٠	%٩٦,٤

وبعد ذلك تم تدقيق الاستمارات وتفريغها بواسطة الحاسوب، وذلك لمعرفة درجات المعلمات على كلا الاختبارين وتحديد المعلمات اللاتي يواجهن مستوى مرتفع من الضغوط النفسية ، وذلك من خلال عمل تسلسل لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية والتي تراوحت بين (٥٦-١٨١) لكافة افراد العينة على مقياس الضغوط النفسية (ن = ٣٢٠).واستخدم الباحث طريقة حساب الارباعيات، ولايجاد قيمة الارباعي الثالث أتبعت الطريقة التالية:

$$\text{الإرباعي* الثالث} = \text{الحد الأدنى لفئة الإرباعي الثالث} + \text{سعة الفئة} \times \frac{\text{(ترتيب الارباعي الثالث-التكرار المتجمع الصاعد السابق لفئة الارباع الثالث)}}{\text{التكرار الأصلي لتلك الفئة}}$$

حيث وجد الباحث ان حدود الارباعي الثالث لدى معلمات التربية الخاصة هي بين الدرجات (١٦٩-١٣٢) لمعلمات الصم و(١٧١-١٢٤) لمعلمات المتخلفين عقلياً وكما يوضحها الجدول التالي :

الجدول رقم (٢)

طريقة استخراج عينة الدراسة الاساسية من العينة الاستطلاعية

فئة المعلمات	المدى	العدد
معلمات الصم	١٦٩-١٣٢	٣٢
معلمات المتخلفين عقلياً	١٧١-١٢٤	٤٦
المجموع		٧٨

* الأرباعيات هي النقط التي تقسم التوزيع التكراري الى أربعة أقسام متساوية بحيث تكون درجات التوزيع مرتبة تصاعدياً بثلاثة توزيعات واربعة أقسام متساوية من مساحة التوزيع الإعتدالى المعيارى.

وبعد دعوة أفراد العينة للبحث في تطبيق البرنامج الإرشادي تخلف عشر معلمات عن الحضور وحضرت (٦٨) معلمة، وبعد شرح الهدف من اللقاء طلب الباحث بيان رغبة المشاركات في البرنامج، حيث أبدت خمس معلمات اعتذارا لأسباب خاصة وتم استثناء ثلاث لصعوبة إمكانية الحضور من المحافظات البعيدة، وتم اعتماد (٦٠) معلمة بصورة نهائية كعينة أساسية للدراسة الحالية .

٢-**الطلبة** : بعد موافقة (٦٠) معلمة من معلمات التربية الخاصة على الإشتراك في البرنامج للدراسة الحالية، طلب الباحث منهن ومن خلال اختبارات التشخيص وملاحظاتهن في ملفات الطلبة ان يحددن الأطفال ذوي المشكلات السلوكية الأكثر صعوبة ضمن الصف الواحد، حيث كان عدد اطفال المعلمات (عينة الدراسة) (٥٠١) طالب وطالبة منهم (١٦١) من الذكور الصم و (١٤٠) من الإناث الصم و (١١٧) من الذكور المتخلفين عقليا و (٨٣) من الإناث المتخلفات عقليا، حيث تراوح العمر الزمني لهؤلاء الافراد بين ٤ – ١٤ سنة وكما يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (٣)

توزيع عينة الطلبة الأصلية وفقا لمتغير الجنس وفئة الإعاقة

فئة الإعاقة / الجنس	طلبة صم	طلبة متخلفين عقليا	المجموع
ذكور	١٦١	١١٧	٢٧٨
اناث	١٤٠	٨٣	٢٢٣
المجموع	٣٠١	٢٠٠	٥٠١

وبعد ذلك تم اختيار عينة الدراسة استنادا الى التقرير التشخيصي للإعاقة وملاحظات المعلمة في الصف الواحد، يهدف الى تحديد الاطفال الأكثر اضطرابا وغير المتكيفين سلوكيا وتم أخذهم عشوائيا من بين طلبة الصف الواحد حيث حدد الباحث (٦٠) طالبا وطالبة، منهم (٣٢) طالبا من الصم و(٢٨) متخلفين عقليا واعتبارها العينة النهائية للدراسة الحالية .

ب-**عينة الدراسة الأساسية** : ١-**المعلمات (معلمات الصم ومعلمات المتخلفين عقليا)** تكونت عينة الدراسة الحالية من (٦٠) معلمة من معلمات التربية الخاصة في الأردن، بواقع (٣٠) معلمة صم و(٣٠) معلمة تخلف عقلي، ممن يواجهن مستوى مرتفع من الضغوط النفسية واللاتي تم اختيارهن بناءا على التشخيصي السيكومتري (قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ومقياس الاحتراق النفسي).إضافة إلى التقارير الذاتية لهن، وقد تم اختيارهن من أصل (٣٢٠)

معلمة ممن يعملن مع الطلبة الصم والطلبة المتخلفين عقليا في مراكز ومدارس التربية الخاصة في الأردن، ويمثلن كافة محافظات الأردن، وقد تراوحت أعمارهن الزمنية بين (٢٠-٤٣) سنة وبمتوسط مقداره (٣٠,١٣) وبانحراف معياري يساوي (٦,٦٤) .

٢- **الطلبة (الطلبة الصم والطلبة المتخلفين عقليا)** تكونت عينة الدراسة الحالية من (٦٠) طالب وطالبة تم اختيارهم من أصل (٥٠١) طالب وطالبة من صفوف الصم والمتخلفين عقليا ومن صفوف معلمات عينة الدراسة، وبواقع (٣٢) طالب وطالبة من الصم و (٢٨) طالب وطالبة من المتخلفين عقليا ممن لديهم مشكلات سلوكية وأنماط سلوكية غير تكيفه في ضوء تقارير التشخيص وملاحظات المعلمات داخل الصفوف ومن ملفاتهم في المدرسة ، وقد تراوحت أعمارهم بين ٦-١٤ سنة وبمتوسط مقداره (٩,٣٢) وانحراف معياري يساوي (٢,٥٢).

شروط اختيار العينة

أولا: تجانس العينة : تجانس العينة في مستوى الضغط النفسي لدى معلمات الصم (ت١،ض١)

الجدول (٤) تجانس معلمات الصم التجريبية والضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل البرنامج الإرشادي الجماعي

أبعاد المقياس	معلمات الصم(التجريبية) ن=١٥		معلمات الصم (الضابطة) ن=١٥		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الأول	١٩,٤٠	٢,٥٠	٢٠,٠٠	٢,٢٩	٠,٦٦	غير دال*
الثاني	٢٤,٧٣	٤,٦٥	٢٧,٤٦	٣,٥٤	١,٧٥	غير دال
الثالث	٢٢,٩٣	٤,٤٣	٢٣,٣٦	٤,٨٦	٠,٢٤	غير دال
الرابع	١٤,٢٦	٣,٣٤	١٥,٦٠	٣,٨٦	٠,٨٩	غير دال
الخامس	١٩,٨٦	٥,١٥	٢١,٥٣	٣,٩٤	٠,٤٨	غير دال
السادس	١٦,١٣	٣,٦٤	١٥,٦٦	٤,٦٨	٠,٣٢	غير دال
السابع	٢٧,٢٠	٣,٩١	٢٧,٣٣	٧,٦٠	٠,٠٥	غير دال

* (٠,٠٥)

يلاحظ من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى معلمات المجموعة التجريبية والضابطة (الصم) قبل تطبيق

البرنامج، مما يؤكد تجانس العينة في الضغوط النفسية التي يعانين منها.

٢-تجانس العينة في مستوى الضغط النفسي لدى معلمات المتخلفين عقلياً (ت٢،ض٢)

الجدول رقم (٥) يوضح تجانس معلمات المتخلفين عقلياً التجريبية والضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل البرنامج الإرشادي الجماعي .

أبعاد المقياس	معلمات المتخلفين عقلياً (التجريبية) ن=١٥		معلمات المتخلفين عقليا (الضابطة) ن=١٥		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الأول	١٧,٣٩	٣,١٥	١٦,٩٣	٣,١٥	٠,٨٤	غير دال *
الثاني	٢٥,٥٣	٢,٦٦	٢٦,٨٠	٦,٢١	١,٢٦	غير دال
الثالث	٢٣,٤٦	٣,٧٠	٢٢,٠٠	٥,٦٩	٠,٨٠	غير دال
الرابع	١٤,٩٣	١,٧٥	١٣,٧٣	١,٨٣	١,١٩	غير دال
الخامس	٢٣,٢٠	٣,٧٨	٢٢,٤٦	٤,٣٠	٠,٤٨	غير دال
السادس	١٨,٣٣	٣,١٨	١٦,٨٦	٢,٦١	١,٣٤	غير دال
السابع	٣٠,٣٣	٦,٢٦	٢٨,٢٠	٧,١٨	٠,٨٣	غير دال

*(٠,٠٥)

يلاحظ من الجدول (٥) عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات معلمات المتخلفين عقلياً التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وهذا يؤكد تجانس هذه المجموعة .

٣-تجانس عينة معلمات الصم والمتخلفين عقلياً (التجريبية) على مقياس الضغوط النفسية:

الجدول (٦) تجانس بين معلمات الصم ومعلمات المتخلفين عقلياً التجريبية على مقياس الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج .

أبعاد المقياس	معلمات الصم التجريبية ن=١٥		معلمات المتخلفين التجريبية ن=١٥		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الأول	١٩,٤٠	٢,٥٠	١٧,٩٣	٣,١٥	١,٣٧	غير دال *
الثاني	٢٤,٧٣	٤,٦٥	٢٥,٥٣	٢,٦٦	٠,٥٥	غير دال
الثالث	٢٢,٩٣	٤,٤٣	٢٣,٤٦	٣,٧٠	٠,٣٤	غير دال
الرابع	١٤,٢٦	٢,٣٤	١٤,٩٣	١,٧٥	٠,٨٥	غير دال
الخامس	١٩,٨٦	٥,١٥	٢٣,٢٠	٣,٧٨	١,٦٦	غير دال
السادس	١٦,١٣	٣,٦٤	١٨,٣٣	٣,١٨	١,٧٠	غير دال
السابع	٢٧,٢٠	٣,٩١	٣٠,٣٣	٦,٢٦	١,٥٨	غير دال

يلاحظ من الجدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالته (٠,٠٥) بين متوسط درجات معلمات الصم والمتخلفين عقلياً (التجريبية) على مقياس الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وهذا يؤكد تجانس أفراد المجموعتين على هذا المتغير.

ثانياً : تأكيد وجود الضغط النفسي من خلال تطبيق اختبار الاحتراق النفسي لدى هؤلاء المعلمات حيث بلغ الترابط بين درجات افراد العينة الأساسية في اختبار الضغوط النفسية واختبار الاحتراق النفسي نسبة ترابط (٠,٦٧) وهذا يؤكد ثبات الضغوط النفسية لدى هؤلاء المعلمات .

ثالثاً: تراوح العمر الزمني لمعلمات التربية الخاصة (عينة الدراسة) بين (٢٠-٤٣) سنة والجدول التالي يوضح افراد العينة في ضوء العمر الزمني

الجدول رقم (٧) يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية وفقاً لمتغير العمر الزمني

العمر بالسنوات / الفئة	٢٠-٢٧	٢٨-٣٥	٣٦-٤٣	المجموع
معلمات الصم	١١	١٤	٥	٣٠
معلمات متخلفين عقلياً	١٢	٨	١٠	٣٠
المجموع	٢٣	٢٢	١٥	٦٠

رابعاً : استبعاد الحالات التي لوحظ بانها تعاني من ضغوط نفسية لا ترتبط بالمهنة مثل حالة طلاق / تفكك اسري .

خامساً : عدم تلقي أفراد عينة الدراسة أي شكل من البرامج الإرشادية والتوجيه فيما يتعلق بتخفيض الضغوط النفسية أو أي شكل من أشكال الدعم النفسي أثناء عملهن، ولم يسبق ان تعرضن لمثل هذه البرامج سواء في الحياة المهنية او الشخصية.

مواصفات العينة :

١- من حيث العمر الزمني (الجدول السابق رقم ٧) .

٢- من حيث تجانس العينة في مستوى الضغوط النفسية (الجداول السابقة رقم (٤،٥،٦)

٣- من حيث المؤهل العلمي: فقد تراوح المؤهل العلمي لمعلمات عينة الدراسة الأساسية بين درجة البكالوريوس والدبلوم المتوسط والثانوية العامة والجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي .

الجدول رقم (٨) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

المؤهل العلمي / الفئة	بكالوريوس	دبلوم متوسط	ثانوية عامة	المجموع
معلمات الصم	٤	٢٥	١	٣٠
معلمات متخلفين عقلياً	١	٢٧	٢	٣٠
المجموع	٥	٥٢	٣	٦٠
	%٨,٣	%٨٦,٧	%٥	%١٠٠

٤- من حيث الخبرة فقد تراوحت خبرة معلمات عينة الدراسة الأساسية بين سنة ولغاية ثمانية عشرة سنة والجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة.

الجدول رقم (٩) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الخبرة

الفئة / الخبرة	معلمات الصم	معلمات المتخلفين عقلياً	المجموع
أقل من سنة (-١)	٢	٤	٦
من سنة ولغاية خمس سنوات(١-٥)	١٢	٩	٢١
أكثر من ٥سنوات وأقل من ١٠سنوات(٦-١٠)	٤	٨	١٢
أكثر من ١٠سنوات وأقل من خمسة عشرة سنة(١٠-١٥)	٦	٧	١٣
أكثر من خمسة عشرة سنة(+١٥)	٤	٢	٦

٥-من حيث التخصص ، فقد وجد ان تخصص معلمات عينة الدراسة الأساسية بين التربية الخاصة والتخصصات الأخرى (لغة عربية ، تربية ابتدائية ، خدمة اجتماعية، وعلوم عامة)، والجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص =٦٠.

الجدول رقم (١٠) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير التخصص

التخصص الفئة	تربية خاصة	تخصصات أخرى	المجموع
معلمات صم	٩	٢١	٣٠
معلمات متخلفين عقلياً	١٩	١١	٣٠
المجموع	٢٨	٣٢	٦٠
	%٤٦,٧	%٥٣,٣	%١٠٠

٦-من حيث فئة الاعاقة : فقد تراوح عمل المعلمات بين فئة الصم وفئة المتخلفين عقلياً

وبالتساوي وبواقع (٣٠) معلمة صم و (٣٠) معلمة متخلفين عقليا والجدول التالي يوضح توزيع عينة الدارسة وفقا لمتغير فئة الاعاقة .

الجدول رقم (١١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغير فئة الإعاقة

الفئة	العدد	النسبة المئوية
معلمات صم	٣٠	%٥٠
معلمات متخلفين عقليا	٣٠	%٥٠
المجموع	٦٠	%١٠٠

٧- من حيث الحالة الاجتماعية : فقد لوحظ ان الحالة الاجتماعية لمعلمات عينة الدراسة بين العازبات والمتزوجات وبواقع (١٦) عازبة. (٤٤) متزوجة والجدول التالي بوضع توزيع عينة الدراسة وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية .

الجدول رقم (١٢) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية / الفئة	عازبات	متزوجات	المجموع
معلمات صم	٤	٢٦	٣٠
معلمات متخلفين عقليا	١٢	١٨	٣٠
المجموع	١٦ %٢٦,٧	٤٤ %٧٣,٣	٦٠ %١٠٠

ويلاحظ من وصف عينة الدراسة ان غالبية المعلمات مؤهلات وفي مستوى الدبلوم المتوسط وبنسبة ٨٧% ، وان ٤٧% منهن متخصصات في التربية الخاصة و ٥٣% منهن من التخصصات الأخرى، ويلاحظ أن مستوى خبرة معلمات عينة الدراسة تتراوح أغلبهن بين ٦-١٠ سنوات وبنسبة ٥٥% ، وان غالبية المعلمات متزوجات وبنسبة ٧٣% أغلبهن من معلمات الصم وان نسبة العازبات ٢٧% اغلبهن من معلمات المتخلفين عقليا .

وبعد ذلك قام الباحث بتقسيم عينة الدراسة الاساسية (ن= ٦٠) معلمة الى أربع مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطتين) وعلى النحو التالي :

١-المجموعة التجريبية الأولى (معلمات صم) ت١ (ن =١٥) تلقين برنامجا إرشاديا.

٢-المجموعة الضابطة الأولى (معلمات صم) ض١ (ن = ١٥) لم يتلقين برنامج ارشادي.

٣-المجموعة التجريبية الثانية (معلمات تخلف عقلي) ت٢ (ن = ١٥) تلقين برنامجا ارشاديا.

٤-المجموعة الضابطة الثانية (معلمات تخلف عقلي) ض٢ (ن=١٥) لم يتلقين برنامج إرشادي.

كذلك قام الباحث بتقسيم أطفال عينة الدراسة عشوائياً إلى أربع مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطتين) .

١-المجموعة التجريبية الأولى (أطفال صم) ت١ (ن = ١٦) .

٢-المجموعة الضابطة الأولى (أطفال صم) ض١ (ن = ١٦) .

٣-المجموعة التجريبية الثانية (أطفال تخلف عقلي) ت٢ (ن = ١٤).

٤-المجموعة الضابطة الثانية (أطفال تخلف عقلي) ض٢ (ن = ١٤) .

حيث أن أطفال المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية هم أطفال معلمات المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية، بينما أطفال المجموعتين الضابطتين الاولى والثانية هم أطفال معلمات المجموعتين الضابطتين الاولى والثانية .

ثالثاً : أدوات الدراسة

استخدم الباحث في الدراسة الحالية الادوات التالية : قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ، اعداد / طلعت منصور وفيولا الببلاوي ، ومقياس الاحتراق النفسي (أ.ن) للمعلم، إعداد / علي السيد سليمان، ومقياس مفهوم الذات "لتنسي" إعداد وليم فيتس، ترجمة صفوت فرج وسهير كامل، ومقياس الاتجاه نحو المهنة، إعداد / لورنس بسطا ذكرى، ومقياس السلوك التكيفي ، إعداد . عبد الله زيد ومحمد وليد البطش، ومقياس وولكر للاضطرابات السلوكية، ترجمة ميادة الناطور ، والبرنامج الإرشادي النفسي الجماعي لمعلمات الصم والمتخلفين عقلياً ، إعداد/الباحث، واستمارة المعلومات الشخصية / إعداد الباحث.

ويعرض الباحث ادوات الدراسة على النحو التالي :

١-قائمة الضغوط النفسية للمعلمين (١٩٨٩) .يتألف المقياس من (٤٩) فقرة، تغطي مصادر ومظاهر الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون في حياتهم العملية وفي ضوء احساسهم بمستوياتها وشدتها.ويهدف المقياس الى التعرف على الضغوط النفسية ولتشخيص الظاهرة التي تحدث آثاراً سلبية على حياة المعلم وحياة الطلبة وكفاية التعليم ذاته.

ويتألف المقياس من سبعة أبعاد رئيسية (فرعية) تمثل العوامل المستخلصة من التحليل العاملي من الدرجة الأولى وهي : ١- ضغوط العبء المهني .٢- ضغوط الدافعية . ٣-الضيق المهني. ٤-صعوبات ادارة الوقت. ٥-المظاهر الانفعالية للضغوط. ٦- المظاهر السلوكية للضغوط. ٧- المظاهر الفسيولوجية للضغوط .

وقد طبق المقياس في بيئات عدة وعلى عينات مختلفة (فيميان،١٩٨٥) و (طلعت منصور وفيولا البلاوي ، ١٩٨٩) ، واجرى اكثر من (١٢) دراسة أجنبية وعربية عليه ، واعتبر من المقاييس الفعالة لتحديد مستوى الضغط النفسي لدى كافة فئات المعلمين، وانه يتمتع بدرجة صدق وثبات عالية . وانه يطبق للمرة الأولى في البيئة الأردنية، وان خبراء الارشاد والتربية الخاصة والقياس النفسي والتربوي قد أجمعوا على فعاليته ومناسبته للدراسة الحالية، وعليه قام الباحث باستخدامه في هذه الدراسة بعد اطلاعه على دليل وكراسة التعليمات وقراءة محتويات المقياس بشكل جيد والإطلاع على الدراسات السابقة وفي ضوء ماهو متاح في المكتبة العربية.

ويجيب المفحوص على فقرات المقياس وفق مقياس خماسي متدرج وتقسيم درجاته (١،٢،٣،٤،٥) درجة والدرجة المرتفعة تعني أن الضغوط النفسية شديدة.

صدق وثبات الأداة Validity & Reliability وقد اعتمد الباحث من التحقق من **الصدق العاملي** اعتمادا على تحليل عاملي لمصفوفة معاملات الإرتباط بين بنود المقياس من الدرجة الاولى (٧ أبعاد) وفقا لنظرية المكونات الاساسية (هوتلنج Hotleing) والتدوير المتعامد (الفاريماكس Varimx لكايزر) وتحليل عاملي من الدرجة الثانية (بعدين) على الارتباط بين عوامل التدوير المائل، ن=٦٨٠

اما **الصدق التلازمي** فقد تم التأكد منه بإستخدام مقياس الصحة النفسية كمحك ذي معنى للمقارنة مع المقياس الحالي،وكانت معاملات الارتباط جميعها موجبة (بين ٠,٣٣١-٠,٦٤٣) ودالة عند مستوى (٠,٠١) ن = ٨٠ .

وتم استخدام طريقة اعادة الاختبار للتحقق من الثبات على عينة مقدارها (١٤٠) معلم ومعلمة وبفاصل زمني اسبوعين، حيث بلغ معامل الارتباط ٠,٧٤٣ بين درجات افراد العينة على الاجراء الأول والإجراء الثاني، وهو دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١) .

وقام الباحث الحالي بالتحقق من صدق وثبات اداة القياس هذه في البيئة الاردنية من خلال تطبيق الاداة على عينة بلغت (٤٠) معلمة وبفارق زمني بين التطبيقين اسبوعين حيث استخدم الباحث طريقة اعادة الإختبار للتأكد من معامل الثبات وقد بلغ معامل الارتباط (٠,٦٤) وهو معامل دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١).

أما اجراءات الصدق فقد تم حساب الصدق التلازمي والذي تأكد منه الباحث باستخدام مقياس الاحتراق النفسي المحك ذي معنى للمقارنة مع المقياس الحالي، وكانت معاملات الارتباط تتراوح بين (٠,٥٥٤-٠,٧٣٢) وجمعيها موجبة ودالة عند مستوى (٠,٠١) ن = ٤٠ . وهذا ما

يؤكد تمتع اداة القياس بدرجة عالية من الصدق والثبات واستخدامها بموثوقية في البيئة الأردنية وللدراسة الحالية .

٢-مقياس الاحتراق النفسي للمعلم (أ.ن) (١٩٩٤) . استخدم هذا المقياس كمحك وهو من المقاييس الجيدة لتمييز مستوى من الاحتراق النفسي باعتباره الدرجة الأخيرة للضغوط النفسية، وقد طور من قبل ماسلاش وطبق في عدة بيئات، واستناداً الى مقياس الاحتراق النفسي لسبيلرمان وزاجر ترجمة عادل عبد الله (١٩٩٤) ، ومقياس الانهاك النفسي للسيد ابراهيم السمادوني (١٩٩٥)، وقائمة ماسلاش للاحتراق (١٩٨٥)، تم التوصل الى هذه الاداة التي تحتوي على (٧٢) فقرة تتضمن وصفاً لابعاد الاحتراق النفسي وهي: الاستنزاف الانفعالي ، نقص الشعور بالأنية، ونقص الانجاز الشخصي.

صدق وثبات المقياس Validity & Reliability يتمتع المقياس بدرجة صدق عالية منها: صدق المحكمين وبنسبة اتفاق ٨٥% ، والصدق العاملي من خلال اجراء تحليل عاملي لبنود المقياس، والصدق الذاتي وبدرجة كلية (٠,٩٠) وذا دلالة عند مستوى (٠,٠١) ، وطريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي اليه وكانت دالة عند مستوى (٠,٠١) .

أما الثبات فقد تم حسابه بطريقة إعادة الاختبار وتطبيقه على عينة (ن=٦٢). وكذلك حساب الثبات بطريقة الفاكرونباخ وكانت درجة الثبات الكلية (٠,٨١) بطريقة الإعادة و (٠,٩٥) الفا كرونباخ وهي ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥) .

وللتحقق من صدق وثبات الأداة في البيئة الأردنية فقد قام الباحث الحالي بالتحقق من الصدق المرتبط بالمحك(اختبار الضغوط النفسية والذى اتخذ من مقياس الإحتراق النفسى محكا أيضا) ووجد أن معامل الارتباط الكلي لدرجات الاختبارين=(٠,٦٧٢) وهي ذات دلالة عند (٠,٠١) ، ولإيجاد معامل الثبات استخدم طريقة إعادة الاختبار بتطبيقه على عينة (ن = ٤٠) وبفاصل زمني اسبوعين، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٩) وهو معامل دال عند مستوى (٠,٠١) .

وبذلك يمكن الموثوقية في هذا المقياس واعتماده كمحك مع مقياس الضغوط النفسية

٣-مقياس تينسي لمفهوم الذات Tennesse Self – Concept Scale .

إعداد وليم ميتس (Fitts,w) ترجمة صفوت فرج وسهير كامل ١٩٨٥ .ويعتبر هذا المقياس من المقاييس الفعالة والمفيدة في الكثير من الأغراض الإرشادية والإكلينيكية في القياس والتشخيص وإختيار الأشخاص، ويحتوي المقياس على مائة فقرة تتضمن وصف الذات ويطبق بشكل فردي

سواء من خلال الفرد نفسه او الجماعة، ويستخدم مع المفحوص في المرحلة العمرية تبدأ من ١٢ عاماً فأكثر،وله صورتين ارشادية وإكلينيكية، ويستخدم الباحث هنا الصورة الإرشادية على خمسة أبعاد وتشمل : الذات الجسمية Physical – Self ، والذات الاخلاقية Ethical – Self ، والذات الشخصية Personal – Self ، والذات الأسرية Family – Self ، والذات الاجتماعية Social – Self .

صدق وثبات المقياس **Validity & Reliability** واستخدم المؤلف الأصلي(فيتس) إجراءات صدق المقياس على النحو التالي : صدق المضمون لهدف ضمان الثقة ، وصدق التمييز بين المجموعات سيكولوجياً وعلى اساس درجة الانحراف والنقاط الحدية وتمييز المجموعات المرضية ، وارتباط المقياس مع مقاييس اخرى مثل بطارية مينيسوتا وقائمة التفضيل الشخص لادواردز ومقياس تايلور للقلق ، وكانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠٥)، (٠,٠١).

أما ثبات المقياس فقد قام المؤلف الأصلي بحساب معاملات الثبات بطريقة إعادة الاختبار وبمدى (٠,٨٠ – ٠,٩٠) وكذلك الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبمعامل ارتباط يتراوح بين ٠,٦٨-٠,٩٠ وهي جميعها دالة عند مستوى ٠,٠٥.

ويعتبر مقياس تنسي لمفهوم الذات من المقاييس التي سبق وان استخرج لها معامل صدق وثبات في بيئات متعددة.وتم تطبيقه على البيئة الأردنية من قبل (أبو حليمة) . ومن أجل استخراج معامل صدق الدراسة الحالية قام الباحث باستخراج معامل الصدق الذاتي من الجذر التربيعي لمعامل الثبات، ووجد ان معامل الصدق الكلي (٠,٨٨) كذلك تم حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار وبفترة زمنية بين التطبيقين اسبوعين وكان معامل الثبات الكلي (٠,٧٨) ن=٤٠. وهذا يعبر عن معاملات صدق وثبات عالية تؤكد امكانية استخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية .

٤- مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس (اعداد / لورنس بسطا ذكرى) .

يتضمن هذا المقياس /١٨/ عبارة تم صياغة بعضها بصيغة ايجابية والبعض الآخر بصياغة سلبية، وروعي ذلك عند تصحيح المقياس وفي ضوء مقياس ليكرت الخماسي المتدرج باختيار استجابة واحدة فقط، وملاحظة ان هناك فقرات مقلوبة عند جمع الدرجات.

ويتضمن المقياس أربعة أبعاد رئيسية هي : النظرة الشخصية نحو المهنة، والنظرة نحو سمات شخصية للمعلم ، ومستقبل المهنة ، ونظرة المجتمع نحو المهنة.

صدق وثبات المقياس الأصلي Validity & Reliability

يميز المقياس بين ذوي الدرجات المرتفعة على المقياس اعلى (٢٥%) وبين ذوي الدرجات المنخفضة الادنى (٢٥%) وبفروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) (ن=١٢٤).

كذلك التأكد من ثبات المقياس عن طريق اعادة الاختبار على عينة (ن=٤٠) بمدى زمني اسبوعين، وكان معامل الارتباط بيرسون عال (٠,٨٢) ومستوى الدلالة (٠,٠١).

وكون المقياس طبق في البيئة الأردنية ، فقد تم حساب ثباته من خلال اعادة تطبيقه مرتين وبفاصل زمني بين التطبيق الاول والثاني اسبوعين، حيث وصل معامل الثبات الى (٠,٧٤)، كذلك تم احتساب معامل الصدق الداخلي وقد كانت معاملات الارتباط عالية ودالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على أن هذا المقياس يتمتع بثبات عال يمكن الوثوق في نتائجه.

طريقة تصحيح المقياس: يتم تصحيح المقياس عن طريق اعطاء الدرجة (٥) لموافق بشدة (٤) لموافق (٣) لغير متأكد و(٢) غير موافق و(١) معترض بشدة، مع ملاحظة العبارات المقلوبة، وتجمع الدرجات للمفردات، والدرجة المرتفعة تعني أن الاتجاه قوي نحو المهنة والدرجة المنخفضة تعني أن الاتجاه ضعيف نحو المهنة.

٥-مقياس وكر للاضطرابات السلوكية للصم(١٩٧٩) "Walker problem Behavior Identification Chiklist)

أعد المقياس ولكر وترجمته ميادة الناطور، وعدد فقراته (٥٠) فقرة مقسمة الى خمسة أبعاد رئيسية هي : السلوك الموجه نحو الخارج ، والانسحاب ، وتشتت الانتباه ، والعلاقات المضطربة مع الآخرين ، وعدم النضج.

وقد تم تطبيق المقياس على عينة في البيئة الأردنية من قبل الباحثة والمترجمة، حيث يتمتع بدرجة عالية من الصدق،حيث أن الدرجة المرتفعة تعني أن الاضطراب السلوكي شديد. **(صدق المحكمين ، صدق البناء)** تراوحت معاملات الإرتباط (٠,٦٦-٠,٨٩) وحسب الثبات وكان معامل الارتباط (٠,٩٣) وهي درجة عالية .

وحيث ان المقياس مقنن ومطبق مرتين على البيئة الأردنية (طلب الصم والعاديين فى مرحلة التعليم الأساسى) وعلى الصم تحديدا فإنه يمكن الوثوق بنتائجه لتقدير سلوك الطفل الأصم للفئة العمرية بين ٦-١٤ سنة .

٦-مقياس السلوك التكيفي للمعوقين عقليا : اعداد عبد الله زيد الكيلاني ومحمد وليد البطش. تم تطوير هذا المقياس في البيئة الأردنية ليلبي احتياجات اساسية لدى العاملين مع المعوقين عقليا وذلك للتعرف على الاعاقة العقلية وجوانب عدم الكفاية في سلوك

المعوق اليومي ومهاراته ومتطلبات تكيفه الشخصي والاجتماعي .

ويتألف المقياس من (٩٦) فقرة موزعة بالتساوي على ستة مقاييس فرعية يمثل كل منها مجالاً سلوكياً ينقسم الى بعدين رئيسيين مثل كل منهما بثماني فقرات وهي :

١.السلوك الاجتماعي ويشمل الشخصية والتحكم بالذات والمشاركة الاجتماعية .

٢.العناية بالذات ويشمل الوظائف الاستقلالية في الطعام والنظافة .

٣.الاتصال ويشمل المهارات السمعية والتعبيرية غير اللفظية واللغوية .

٤.المعرفة الاساسية .

٥.استعمال الجسم المهارات الحس حركية واللياقة البدنية .

٦.التكيف الاجتماعي والشخصي.

وتقوم المعلمة او الشخص الأقرب للعمل مع الطفل بتسجيل الاجابات على فقرات المقياس في ضوء الملاحظة المباشرة للسلوك والتعرف على مظاهر عدم الكفاية عنده، والدرجة المنخفضة تعني أن السلوك غير تكيفي وشديد، والدرجة المرتفعة تعني التحسن في السلوك.

صدق وثبات المقياس

تم التوصل الى نوعين من صدق المقياس، النوع الأول من نتائج تحليل التباين في التصميم الثنائي ٢×٦ لمتغيري الحالة العقلية والعمر وكانت قيمة (ف) لكلا المتغيرين ذات دلالة عند مستوى (٠,٠١)، وفي النوع الثاني استخرجت بيانات الصدق بدلالة محك تقديرات المعلمين والمشرفين على مقياس تقدير متدرج من ١ الى ٥ وكانت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية على المقياس وتقديرات المعلمين (٠,٧٩) وتراوحت الدرجات الفرعية بين (٠,٥٠ – ٠,٦٩) .

أما ثبات المقياس فقد استخرجت البيانات بطريقتين الأولى اعتمدت على التجزئة النصفية وحساب معامل الارتباط (سبيرمان – براون) وتراوحت بين (٠,٧٣ – ٠,٨٧) للمقاييس الفرعية ووصلت الى (٠,٩٣) للمقياس الكلي .أما طريقة الاعادة فقد تراوحت القيم بين (٠,٩٣ – ٠,٩٩) للمقاييس الفرعية ووصلت الى (٠,٩٩) للمقياس الكلي ن=٢٥ .

وقد تم تطبيق المقياس على عدة بيئات وكانت تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات تمكن الباحث من الوثوق به لأغراض هذه الدراسة .

التصميم التجريبي أما التصميم التجريبي الذي اتبعه الباحث في دراسته الحالية فإنه يتضمن مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطتين يتم من خلاله مقارنة فعالية البرنامج

الإرشادي في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات الصم ومعلمات المتخلفين عقليـــا وتحســين مفهوم الذات وتعديل الاتجاه نحو المهنة وأثر ذلك على سلوك الأطفال الصم والمتخلفين عقليا.

ويمكن ان نلخص عناصر التصميم التجريبي على النحو التالي :

أ - المعلمات :

١.مرحلة الاختبار القبلي Pre Test (مقاييس/ الضغوط النفسية، مفهوم الذات، الاتجاه نحو المهنة)

٢.مرحلة التعرض للمتغير التجريبي "البرنامج الارشادي" (Counseling Program).

٣.مرحلة الاختبار البعدي Post Test .

٤.مرحلة الاختبار التتابعي Follow up (للمقاييس السابقة) .

ب - الطلبة :

١.مرحلة الاختبار القبلي (مقياس السلوك التكيفي/المتخلفين عقليا ، مقيـــاس الاضطـــراب السلوكي للصم / من قبل المعلمات).

٢.مرحلة الاختبار البعدي .

٣.مرحلة الاختبار التتابعي .

ويوضح الجدول التالي التصميم التجريبي لمعلمات الصم ومعلمات المتخلفين عقليا.

الجدول رقم (١٣) يوضح التصميم التجريبي للدراسة الحالية

المجموعات / المراحل	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة الضابطة الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة الضابطة الثانية
المرحلة الاولى	اختبار قبلي	اختبار قبلي	اختبار قبلي	اختبار قبلي
المرحلة الثانية	التعرض للمتغير التجريبي	المعالجة العادية	التعرض للمتغير التجريبي	المعالجة العادية
المرحلة الثالثة	اختبار بعدي	اختبار بعدي	اختبار بعدي	اختبار بعدي
المرحلة الرابعة	اختبار تتابعي	اختبار تتابعي	اختبار تتابعي	اختبار تتابعي

البرنامج الإرشادي Counseling Programm

أسم البرنامج: برنامج مساعدة معلمات التربية الخاصة.

Helping Program of Special Education Teachers

الفئة المستهدفة: معلمات الأطفال الصم و معلمات الأطفال المتخلفين عقليا.

الهدف العام: إرشادي لخفض وتخفيف مستوى الضغط النفسي.

ماهية البرنامج: برنامج إرشاد نفسي جماعي علمي يسعى الباحث من خلاله الى تحقيق مساعدة لمعلمات التربية الخاصة ممن يعملن مع الأطفال المعوقين، تتمثل في تخفيف الضغوط النفسية التي تواجههن في حياتهن الشخصية والمهنية، و يتضمن البرنامج مجموعة من المفاهيم والأنشطة و التمارين و المهارات و الفنيات الإرشادية، سواء التي تقدم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، وبذلك لزيادة استبصار المجموعة الإرشادية بما يواجهها من مشكلات و الوعي بالذات، و التدريب على استخدام ما لديهن من طاقات و إمكانيات لمواجهتها و حلها، إضافة الى تنمية جانب المهارات والقدرات للتعامل مع المواقف المختلفة التي ينتج عنها ضغوط نفسية.

المجموعة الإرشادية: تتمثل المجموعة الإرشادية في اختيار عينة من معلمات التربية الخاصة ممن يعملن مع الأطفال الصم و المتخلفين عقليا في الأردن، و اللاتي يتعرضن لضغوط نفسية أثناء عملهن مع المعوقين، إضافة الى من لديهن رغبة حقيقية في تلقي خبرة البرنامج الإرشادي، وذلك من خلال اختيار الارباعي الأعلى من مجتمع الدراسة ممن أجبن على استمارة المقياس التي وزعت على المعلمات، و تم الإجابة على (٣٢٠) استمارة بشكل صحيح، واختيار المجموعة التي سوف تمثل عينة الدراسة على النحو التالي:

المجموعة الإرشادية الأولى	معلمات الأطفال المتخلفين عقليا	عدد (١٥).
المجموعة الإرشادية الثانية	معلمات الأطفال الصم	عدد (١٥).
المجموعة الضابطة الأولى	معلمات الأطفال المتخلفين عقليا	عدد (١٥).
المجموعة الضابطة الثانية	معلمات الأطفال الصم	عدد (١٥).

ويمثل الأطفال المعوقين عقليا والأطفال الصم(في ضوء تقارير التشخيص) على النحو التالي:

المجموعة الإرشادية الأولى	أطفال متخلفين عقليا	عدد (١٤).
المجموعة الإرشادية الثانية	أطفال صم	عدد (١٦).
المجموعة الضابطة الأولى	أطفال متخلفين عقليا	عدد (١٤).
المجموعة الضابطة الثانية	أطفال صم	عدد (١٦).

وتم اختيار المجموعات عشوائيا بحيث يضمن الباحث عدم وجود فروق بين أفراد المجموعتين.

أهداف البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الحالي الى قياس فاعلية الإرشاد النفسي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة (عينة الدراسة)، و إلى كيفية التعامل مع الضغوط النفسية و إدارة مصادرها و آثارها، مما يؤدي الى خفض مستوى شدة تلك الضغوط و الإسهام في تنمية الجوانب الشخصية و النفسية و الاجتماعية و المهنية، و تنمية مفهوم الذات وتعديل الاتجاهات بصورة إيجابية و تحقيق الأهداف في ضوء الجوانب التالية:

أولا: هدف تعليمي يتمثل في تبصير المعلمة بمشكلاتها و الوقوف على تعريف وتحديد مصادر الضغوط و مظاهرها و آثارها فسيولوجياً و سلوكياً و انفعالياً، إضافة إلى إعادة تحسين عملية التعليم و التدريب للطلبة الصم و المتخلفين عقليا في حال خفض مستوى الضغوط والتعامل مع مسبباتها.

ثانياً: هدف معرفي يتمثل في كيفية التعامل وإعادة البناء المعرفي للأفكار والمفاهيم ذات الارتباط بالمعلمة، بحيث يتم تصحيح الأفكار والمفاهيم غير الواقعية والمناقشة والحوار والإقناع بعيدا عن التشويه الإدراكي، مما يجعل المعلمة أكثر قدرة على الإنتاج والإبداع والتفكير الهادئ وإيجاد البدائل المناسبة لمواجهة المواقف التي تسبب الضغوط.

ثالثا: هدف انفعالي يتمثل في إيجاد الإستراتيجية المناسبة للتدخل لمواجهة وضبط الانفعالات والأنماط السلوكية وتعديلها بحيث تستطيع المعلمة من خلال التدريب التعبير والتنفيس وإطلاق خبراتها المكبوتة التي تسبب لها الضغوط إضافة الى أهمية ضبط المواقف المسببة للضغط و التعامل معها.

رابعا: هدف فيزيقى يتمثل في إعادة التخطيط و التجديد في عملية إعادة التنظيم وبناء الصحة الجسمية والانتباه لأثار الضغوط النفسية و أثرها على صحة المعلمة كالصداع و ارتفاع ضغط الدم وزيادة دقات القلب والقرحة... الخ، وإرشاد المعلمة الى البحث عن وسائل وسبل للوقاية والحد من تطور تلك الآثار.

ومما سبق يمكن للبرنامج تحقيق أهدافا خاصة تساعد المعلمات اللواتي يعملن في مجال التربية الخاصة على تحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والمهني والتفاعل والمشاركة الإيجابية وتقبل الآخرين وتنمية القدرة على التعبير والحوار والتنفيس الانفعالي، إضافة الى أن البرنامج يزود المعلمات بالمهارات المختلفة على أساليب المواجهة وحل المشكلات للتعامل مع الضغوط النفسية بمستوياتها المختلفة.

مكان وزمان البرنامج الإرشادي:

تم عقد لقاءات وجلسات البرنامج الإرشادي في مركز المنار/عمان ومدرسة الأمل/إربد والتي تتبع لوزارة التنمية الاجتماعية، بهدف ضمان وجود المعلمات داخل البيئة المدرسية التي تعتبر مصدرا للضغط النفسي، إضافة الى عمل واجبات منزلية في إطار تمارين تطلب في نهاية كل جلسة، واستمرت الجلسات لمدة شهرين خلال الفترة من ١١/١ و لغاية ١٩٩٧/١٢/٢٥ بواقع جلسة واحدة أسبوعيا، بحيث كانت مدة الجلسة ساعتين في ضوء الأنشطة والمواقف الإرشادية ضمن البرنامج.

احتياجات البرنامج الإرشادي:

في ضوء طلب الباحث والمسؤول عن معلمات التربية الخاصة وإدارة التربية في الأردن، ولإنجاح البرنامج الإرشادي، فإنه قد تم التنسيق مع المؤسسات ذات العلاقة للتفاعل والتعاون بشكل كبير جدا، من خلال توفير القاعات اللازمة، واستقبال المجموعات الإرشادية والأجهزة الضرورية وسد حاجات المشاركين من الأساسيات كالمواصلات والضيافة، إضافة الى وجود أشخاص من المؤهلين والمتخصصين للإشراف على سير البرنامج الإرشادي من أساتذة الجامعة الأردنية، و مساهمتهم في تصحيح أية أخطاء قد تظهر،إضافة إلى استخدام بعض الوسائل المساعدة والأدوات البحثية،كالتسجيل السمعي والمرئي والمقاييس والاختبارات النفسية.

خصائص البرنامج الإرشادي:

تعتبر برامج الإرشاد النفسي مساعدة وميسرة للفرد في عدة اتجاهات كالوقاية والإرشاد والعلاج من المشكلات والاضطرابات والصراعات النفسية والضغوط التي تواجهه في الحياة، وكذلك تسهم برامج الإرشاد في تغيير وتعديل الاتجاهات وتحسين مفهوم الذات، وذلك في ضوء ما يتبع من إجراءات علمية سليمة وهادفة.

ويمكن اعتبار الخصائص التالية مرتكزات للبرنامج الحالي:

أولا: يرتكز على أسس نظريات معاصرة في علم النفس في ضوء الأطر الثلاثة التالية:

١) الوجداني "Affective"٢) المعرفي "Cognitive" ٣) السلوكي "Behavioral"

بالاستناد على النظريات التالية: (**"نظرية" الذات ، المعرفية ،السلوكية**).

ثانيا: يستند على نماذج ونظريات الضغوط النفسية وأسلوبي مجموعات المواجهة وحل

المشكلات **Encounter Group and Solving Problems** وطريقة الإرشاد الجماعي و فنية المحاضرة و المناقشة.

ثالثا: يطبق البرنامج الإرشادي في إطار مرجعية الجماعة الإرشادية ويخدم أكثر من فرد في نفس الوقت ويوجه لمشكلة تواجه المجموعة.

رابعا: يصلح لإرشاد غالبية حالات الضغط النفسي والاضطرابات الانفعالية والفئات العمرية.

خامسا: يتيح الفرصة لأعضاء المجموعة الإرشادية بطرح مشكلاتهم ومناقشتها والتعبير عنها والتفاعل مع أعضائها باعتبارها المرة الأولى التي تخضع لمثل هذه البرامج وهذه اللقاءات الإيجابية.

سادسا: إمكانية ملاحظة مدى التقدم والتحقق من النتائج وتقييم الهدف بصورة واضحة ومباشرة.

سابعاً: تخضع عملية التقييم فيه إلى قياس قبلي وبعدي من خلال مقاييس تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات (مقياس الضغوط النفسية للمعلمين، مقياس مفهوم الذات،مقياس الاتجاه نحو المهنة).

طريقة بناء البرنامج الإرشادي:

تم بناء البرنامج الإرشادي باعتماد طريقة الإرشاد النفسي الجماعي وذلك لما لها من مزايا وفوائد كبيرة ومتعددة عن غيرها من طرق الإرشاد الأخرى، إذ تقتضي طبيعة وظروف الإرشاد لمعلمات التربية الخاصة أن تكون جماعية.

كذلك تعتبر عملية الإرشاد النفسي الجماعي عملية دينامية يعمل أفراد المجموعة الإرشادية من خلالها ضمن المدى العادي للتوافق داخل مجموعة الزملاء ومع الأخصائي المرشد والمتخصص والمدرب مهنيا، مستكشفين المشاكل والمشاعر التي يسعون الى تغييرها أو تعديلها لتزداد إمكانياتهم في التعامل مع مشاكلهم وحلها بصورة أفضل.

وحيث أن المجموعة الإرشادية من معلمات التربية الخاصة ممن يواجهن نفس المشكلة ونفس الظروف المهنية ، فإن إمكانية الإعتماد على طريقة الإرشاد النفسي الجماعي وبناء برنامج يرتكز عليها يصبح في حكم الأفضل لإرشاد هذه الحالات.

ومن هنا اعتمد الباحث في بناء البرنامج الحالي الخطوات التالية:

١- الإعتماد على مراجعة الأدب النظري السابق وتحليل ما يتعلق بالإرشاد النفسي

والضغوط النفسية وأساليب الإرشاد المختلفة،

٢- الإطلاع على الدراسات السابقة والبرامج الإرشادية والعلاجية وتحليلها.

٣-الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة كما تكشفت عنها الدراسة الاستطلاعية.

٤- الإطلاع على أساليب الإرشاد والعلاج المعروفة والتي تمت إجراءاتها لحالات الضغط النفسي والاضطرابات النفسية واعتبار أسلوبي مجموعات المواجهة و حل المشكلات من المرتكزات الأساسية في عملية الإرشاد النفسي الجماعي.

٥- رأي خبراء الإرشاد النفسي والتربية الخاصة في الأردن وحكمهم على مدى إمكانية تنفيذ هذا البرنامج.

الأساس النظري الذي قام عليه البرنامج الإرشادي: استخدم الباحث أسلوب مجموعات المواجهة "Encounter Group" وأسلوب حل المشكلات "Solving Problem"، باعتبار أن هذين الأسلوبين أكثر فعالية في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة. وقد تبنى الباحث طريقة الإرشاد النفسي الجماعي لتحقيق نجاح البرنامج الإرشادي وذلك لما لها من مزايا هامة في مساعدة أعضاء الجماعة الإرشادية ممن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم ستيوارت (Stewart, 1977)، بهدف تغيير سلوك الفرد بشكل أكثر إيجابية، وفهم أفضل لأنفسهم، وكذلك يعطي الفرصة للأعضاء لتعلم جوانب معرفية وانفعالية وسلوكية من خلال تفاعل اجتماعي منظم وهادف مع المجموعة. (طلعت منصور،١٩٧٨، ١٤٢).

وبذلك فان الإرشاد النفسي الجماعي يعد من الوسائل المساعدة للأفراد المشتركين في الجماعة الارشادية، ممن تتشابه مشكلاتهم، وتتقارب اضطراباتهم، مما يتيح الفرصة للتعبير والإفصاح والكشف عن المشاعر وإعطاء فرصة للتنفيس عن الضغوط النفسية والآلام وتبادل بعض الخبرات والمهارات خلال مرحلة التفاعل مع بقية الأعضاء. (Rogers, 1976, 35)

ويتضمن البرنامج الإرشادي مجموعة الأطوار الرئيسية التالية:-

أولا: طور التعليم "Educational" وهنا يتم توجيه وإجراء مقابلة مع أعضاء المجموعة الإرشادية وبداية تعارف بين أطراف العملية الإرشادية، ويكون المرشد موجه ويساعد الأعضاء في التعبير عن أنفسهم واطلاق الحوار والنقاش فيما بينهم من خلال عرض هويتهم الشخصية، مما يساعد على تكوين الثقة بين أعضاء الجماعة وتوطيد العلاقة مع المرشد، ويتم تحديد أهداف وجود أعضاء الجماعة وشرح البرنامج الإرشادي والمفاهيم ذات العلاقة مثل الإرشاد النفسي، والضغط النفسي من حيث تعريفه ومصادره ومسبباته ونظرياته والآثار الناجمة عن تكوين

الضغط النفسي لدى الأفراد والمعلمات بشكل خاص، إضافة إلي تحديد ردود الفعل تجاه مواقف الضغط وتبصير المعلمات بجلسات البرنامج الإرشادي ورسم صورة واضحة لخطة الإرشاد، وبشكل يستطيع الأعضاء تعلمه وفهمه وتوضيح الأساليب والفنيات ذات العلاقة بالبرنامج الإرشادي ووضع الإطار العام للجلسات والالتزام بقواعد السلوك داخل المجموعة.

ثانيا: طور التدريب "Training " وهنا يتم التدريب على فنيات وأساليب تساعد أعضاء الجماعة الإرشادية على فهم أنفسهم وعلى كيفية مواجهة وحل المشكلات التي تعترضهم في حياتهم وتسبب لهم الضغوط النفسية، وهذه تأخذ بعدين سبق الإشارة إليهما(الفصل الثاني) وهما: أسلوب مجموعات المواجهة Encounter Group ، وأسلوب حل المشكلات Solving Problem.

ويعتبر برنامج التدريب وإكساب المعلمات مهارات مجموعات المواجهة عنصراً هاما في عملية الإرشاد النفسي، إذ يحقق مهارة العلاقات الإنسانية وكيفية التفاعل والتواصل مع أعضاء الجماعة (**Rogers, 1971**)وقد أكدت دراسات وبرامج عدة على تدريب الأفراد والجماعات الإرشادية على مجموعات المواجهة. ديفيشن ونيل (Davison and Neal, 1978) مدفور وزوف (Midiffer and Zoof, 1983) ووفاء عبد الجواد،١٩٩٤.

وهنا يتم تدريب أعضاء الجماعة الإرشادية من خلال وصف كل مرحلة من مراحل التدريب على مجموعات المواجهة(الفصل الثاني) والتي تبدأ داخل المجموعة وإظهار الأعضاء مترددين ومرتبكين، ثم الانتقال إلى الإفصاح عن مشاعرهم وكشفها، والانتقال تدريجيا من السلبية إلي الإيجابية للوصول إلي فهم الذات وتقبلها، وتغيير أنماط السلوك غير المرغوبة لتحقيق التفاعل بصورة أفضل، وأحداث مواجهة حقيقية والاتصال بشكل مباشر وزيادة القدرة على التعبير، وظهور التغيرات في السلوك بشكل واضح على الشخصية.

(شرح وافي للمراحل الخمس عشرة لأسلوب مجموعات المواجهة في الفصل الثاني والجلسات الإرشادية وتوصيف الجلسات).

أما أسلوب حل المشكلات فإنه مستمد من نماذج عدة تم تجريبها وظهرت فعاليتها في إرشاد حالات الضغط النفسي وغيرها من المشكلات والاضطرابات، ويعتمد أسلوب حل المشكلات على نظريات علمية كالمعرفية (Cognitive) والسلوكية (Behavioral). واهتمامات العلماء أمثال سكنر (Skinner,1966)وكوهلر (Kohler)وجنسون (Jonson,1972) باستخدم أسلوب حل المشكلات بشكل كبير في المواقف الحياتية المختلفة،وخاصة فيما يتعلق بجانب

الإرشاد لما له من فائدة في إحداث تغيير في السلوك والتفكير لدى الأفراد، إذ أكدت دراسات عدة على استخدام الإرشاد مع الكثير من الفئات مثل: ميلنجر (Millinger;1986) وبيري (Perri), أبلاي وترومبل (Appley & Trumbulle,1986) ونموذج دي زوريلا وجولد فورد(D' Zurrilla & Goldifried, 1990) ولازروس وروسكز(Lazarus & Roskies,1980) ونموذج كانفر وبوزمير (Kanfer & Basemeyer,1982) وديكسون وجلوفر (Dixon & Clover,1981) ، وبذلك اعتبر أسلوب حل المشكلات استراتيجية إرشادية ذات فعالية في إحداث تغيير في السلوك وضبط الذات وزيادة الوعي بالاستجابة الفعلية للتكيف مع المواقف الحياتية المختلفة .

ويعد أسلوب حل المشكلات استراتيجية تمثل نموذجا لعملية الإرشاد النفسي الجماعي، وأنه عملية تدريب للأعضاء تساعدهم على حل مشاكلهم من خلال تحديد وتعريف المشكلة، واختيار وتنفيذ الاستراتيجية المناسبة للحل، والتقويم النهائي لتحديد الدرجة التي تحقق لهم هدف البرنامج.

ثالثا: طور التكرار والتقييم : هنا يقوم المرشد بتزويد أعضاء الجماعة الإرشادية بأساليب وفنيات تشتمل على إجراءات مباشرة ووسائل مواجهة معرفية من خلال حصوله على معلومات أثناء الحوار والمناقشة، ومساعدة الأعضاء على تحديد أسباب المشكلة، ووضع خطة للتعامل مع الضغط، وعرض مجموعة من الخبرات المهددة للفرد والتدريب على كيفية مواجهتها وتكرار الخبرة مع بقية الأعضاء، واتخاذ مجموعة من الأساليب العلاجية: كالتدريب على تعديل أساليب الكلام و الصوت وأسلوب المناقشة والنمذجة والمكافأة والتكرار السلوكي والتعليمات الذاتية وغيرها من الفنيات الداعمة للعملية الإرشادية. وهذا يعطي كافة أعضاء الجماعة الإرشادية فرصة للمشاركة والتعبير الحر وممارسة مسؤولياتهم تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين في إطار الجماعة الإرشادية.

الجلسات الإرشادية:

تتكون الجلسات الإرشادية من عشرة لقاءات لكل مجموعة. وبواقع يصل إلى ساعتين أسبوعيا ويحدد خلالها الباحث قواعد وضوابط للسلوك والالتزام بها أثناء سير الجلسات الإرشادية، وهذه المبادئ تدلل على حسن التخطيط والتنظيم ودعم العملية الإرشادية خلال فترة جلسات البرنامج وتحسن من قدرات الأعضاء خارج إطار الجلسات الإرشادية وعلى النحو التالي:

أولاً: يقوم المرشد بإدارة الجلسات بجو تسوده الحرية والتفاهم والتسامح كأسرة ديمقراطية واعتبار الجميع اخوة ضمن أسرة واحدة وبشكل مريح صحياً ونفسياً وتربوياً، واعتبار الثقة والتقبل الأساس في المناخ الإرشادي.

ثانياً: يدير المرشد الجلسات الإرشادية ويفسح المجال أمام أعضاء الجماعة الإرشادية بالحديث وإجراء الحوار والنقاش بشكل صريح وإجابة على استفسارات الأعضاء وأسئلتهم، وأن يكون خط سير النقاش في موضوع الجلسة المعدة مسبقاً

ثالثاً: يحث المرشد ويحفز الأعضاء ويستثيرهم على إبداء الآراء وطرح الأفكار واختيار البدائل، والتعبير عن الذات والخروج من حالة السلبية والاندماج والتفاعل مع الجماعة وطرح المزيد من الحلول للموضوعات التي يعتبرها الأعضاء مشكلة وتحقيق القدر الأكبر من المعلومات التي تفيد الجماعة.

رابعاً: يساعد الأعضاء على طرح مشاكلهم الشخصية ومشكلة كل فرد تخص بقية أعضاء المجموعة الإرشادية وتوفير الجو المناسب لممارسة الأدوار المتعددة واستبصار الأفكار بشكل موضوعي وعرضها للمناقشة وإيجاد الحلول المناسبة لها.

خامساً: يساعد المرشد في حال غموض بعض المفاهيم وتفسير المصطلحات وتبسيطها وتحليلها إلى عناصرها في إطار الجلسة الارشادية.

سادساً: يساعد المرشد أعضاء الجماعة في تلخيص الموضوع أو الجلسات بحيث يربط بين عناصر الموضوع ومراجعة الموضوعات المطروحة في الجلسة، واختيار عبارات مناسبة أثناء تلخيص الجلسة أو البرنامج الإرشادي ككل.

سابعاً: يحدد المرشد الجلسات الإرشادية في ضوء وطبيعة المشكلة التي يتعامل معها والتي يتشابه فيها أعضاء المجموعة الإرشادية الجلسات الإرشادية التالية:

obeikandi.com

الجلسة الأولى

مدة الجلسة ساعتان ٩-١١ صباحا.*(الجلسة الفعلية ٩٠ دقيقة)

أهداف الجلسة

١- تعريف المعلمات بالبرنامج الإرشادي و الهدف من اللقاء.

٢- إتاحة الفرصة للتعارف بين المعلمات و بناء علاقة إيجابية.

٣- مناقشة عوامل نجاح الجلسات الإرشادية و تحديد مواعيد الجلسات وواجبات الأعضاء.

٤- توضيح مفهوم الإرشاد النفسي الجماعي و نموذجي أسلوب مجموعات المواجهة وأسلوب حل المشكلات.

الأنشطة و الإجراءات

* يرحب المرشد بأعضاء المجموعة الإرشادية (المعلمات) و يعرف بنفسه موضحا بشكل مختصر أهداف الجلسة و أنشطتها طالبا من المعلمات التعريف بأنفسهن من خلال ذكر الاسم و العمر و المؤهل و مكان العمل و السكن و الخبرة و الحديث كزميلات في مهنة واحدة.
* يقوم المرشد بعرض طبيعة البرنامج الإرشادي مكوناته، أهدافه، الفئة الموجه إليها، ثم يناقش عوامل نجاح الجلسات و البرامج الإرشادية كالألفة و المحبة و المشاركة والإلتزام و التركيز و الإصغاء... الخ، و توزيع نموذج الالتزام بقواعد السلوك (بطاقة رقم ١) و توزيع جدول تاريخ الجلسات و مواعيدها.
* يقدم المرشد عرضا لموضوع الإرشاد النفسي و الإرشاد النفسي الجماعي بشكل مختصر و أهمية الإرشاد في حياة معلمات التربية الخاصة و توضيح النماذج و الأساليب العلمية المستخدمة في هذا البرنامج و هما أسلوب مجموعات المواجهة و أسلوب حل المشكلات و أية فنيات يتم الاستعانة بها أثناء الجلسات في حال التعرض لحالة من الضغط النفسي.
* إنهاء الجلسة بالثناء على أعضاء المجموعة الإرشادية. مؤكدا على مبدأ السرية و التذكير بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي

١- كتابة تقرير مختصر عن الجلسة تبين فيه المعلمة ملاحظاتها و انطباعها عن الجلسة.

٢- تعبئة نموذج المعلومات الشخصية و المهنية " سجل المسترشد ".

obeikandl.com

الجلسة الثانية

مدة الجلسة ساعتان ٩-١١ صباحا.

أهداف الجلسة

١-مناقشة بعض الإستراتيجيات الإرشادية، أسلوب مجموعات المواجهة، أسلوب حل المشكلات و أهميتها قي تخفيف الضغط النفسي.

٢-توضيح مفهوم الضغط النفسي بالنسبة للفرد و تحديد أشكاله و أسبابه و مصادره و الآثار المترتبة عليهاحياة الفرد.

٣- توضيح علاقة الضغط النفسي ببعض المفاهيم كمفهوم الذات و الاتجاهات بالنسبة لمعلمة التربية الخاصة.

الأنشطة و الإجراءات

* يرحب المرشد بالمعلمات موضحا بشكل مختصر أهداف الجلسة الحالية وأنشطتها ويناقش مع الأعضاء الواجب البيتي المطلوب في الجلسة السابقة ومدى التزام الأعضاء بتنفيذ المطلوب منهم.
* يقوم المرشد بعرض خطوات أسلوب المواجهة و تعريفه و كذلك خطوات ومراحل أسلوب حل المشكلات و مناقشة أهميتها في تخفيف الضغط النفسي وحل المشكلات التي تواجه معلمات التربية الخاصة.
* يقوم المرشد بعرض مفهوم الضغط النفسي و يطلب من المعلمات إعطاء تعريفات في ضوء خبرتهن.. و يبين علاقة المواقف المختلفة المحيطة سواء الأسرية أو المدرسية أو المجتمعية أو الداخلية بحدوث الضغط النفسي و يعطي أمثلة لتعريفها و بعض نظريات الضغط النفسي نموذج" Selye" و يوضح مصادر الضغط النفسي و كيفية حدوثه و تحديد أشكاله و شرح للمثيرات و المواقف المؤدية الى الاستجابة للضغط النفسي، و الطلب من المعلمات الحديث حول ذلك.
* يعطي المعلمات فرصة الحديث عن الضغط النفسي و تحديد الظروف و الأحداث التي تعتبر مصادر للضغط النفسي.
* يقوم المرشد بعرض لآثار الضغط النفسي مع إعطاء أمثلة لتلك الآثار (الفسيولوجية، الانفعالية، النفسية، المعرفية، السلوكية، الاجتماعية). طالبا من المعلمات ذكر الآثار

الناجمة عن الضغوط من واقع عملهن و حياتهن.

* يدور نقاش و حوار حول ذلك.

* إنهاء الجلسة الإرشادية بالشكر و الثناء على الأعضاء مؤكدا على مبدأ السرية و التذكير بالجلسة القادمة.

الواجب البيتي

١- كتابة تقرير مختصر عن الجلسة تبين فيه المعلمة ملاحظاتها و انطباعها عن الجلسة.

٢-تعبئة نموذج يشمل تعريف الضغط النفسي، مصادره، المشاعر تجاه الضغط النفسي، ممارسات تواجهين فيها الضغط النفسي.

الجلسة الثالثة

مدة الجلسة ساعتان ٩-١١ صباحا.

أهداف الجلسة

١- مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية (المعلمات) على تحديد نظرتهن و درجة القناعة بوجود مشكلة الضغط النفسي.

٢- تدريب المعلمات على كيفية تحليل المواقف و ردود الفعل تجاه الضغط النفسي.

٣- مساعدة المعلمات على تقييم المشكلة و مواجهتها و الحد منها في ضوء الموقف الضاغط.

الأنشطة و الإجراءات

* يرحب المرشد بالمعلمات موضحا باختصار أهداف الجلسة الحالية و أنشطتها و يناقش مع الأعضاء الواجب البيتي المطلوب في الجلسة السابقة و تنفيذه من قبل المعلمات و إعطاء مثال من واقع ما كتبت المعلمات في ضوء النموذج المقترح.

*يقوم المرشد بتقويم دقيق لمشكلة الضغط النفسي من خلال تحديد مدى قناعة المعلمات بوجود حالة من الضغط النفسي لديهن ناتجة عن ظروف و مواقف شخصية و مهنية، و تحديد درجة اهتمام المعلمات بالضغط النفسي، و كيفية نظرتهن الى التعامل معها و مواجهتها.. و يقوم المرشد بتحليل الحالة بمساعدة أعضاء المجموعة من حيث.. الأسباب و المواقف المؤدية للضغط النفسي و ردود الفعل تجاه الموقف و الظروف المحيطة في المدرسة أو الشارع أو المنزل أو الزملاء و الزميلات و الطلبة..الخ.. ثم توضيح كيفية حدوث المشاعر تجاه مصادر الضغوط و التصورات المناسبة للسيطرة على تلك

المصادر.

ثم يتم نقاش و حوار و إعطاء أمثلة من قبل المعلمات.

* يقوم المرشد بمساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية بتحديد المواقف الخارجية و الداخلية المسببة للضغط النفسي لدى المعلمة و توضيح الجوانب المعرفية و الانفعالية و السلوكية في الأهمية لاستبصار و توضيح و شعور الفرد بها.
* يدور نقاش و حوار بين الأعضاء وفقا لمضمون الفكرة المسببة للضغط النفسي و المرشد يعدل و يوضح الأفكار.
* إنهاء الجلسة بالشكر و الثناء على الأعضاء مؤكدا على مبدأ السرية و التذكير بالجلسة القادمة.

الواجب البيتي

١- كتابة ملخص عن الجلسة تبين فيه المعلمة ملاحظاتها و انطباعاتها.

٢- الطلب من كل معلمة رصد للخبرات و المواقف المسببة للضغط النفسي و شدته و استراتيجية التعامل معها.

٣- تسليم المعلمات بطاقات رصد الخبرات.

الجلسة الرابعة* م-م

مدة الجلسة ساعتان ٩-١١ صباحا.

أهداف الجلسة

١- مساعدة المعلمات على الإفصاح عن المشاعر و التعبير عن النفس بحرية.

٢- مساعدة المعلمات على الاسترسال في العرض و التلقائية دون خوف أو تردد.

٣- استكشاف جوهر الشخصية و ما يخفيه المسترشد من مشاعر و خبرات.

الأنشطة و الإجراءات

* يرحب المرشد بالمعلمات موضحا باختصار أهداف الجلسة و أنشطتها، و مناقشة أعضاء المجموعة في الواجب البيتي السابق.
* يقوم المرشد بتوضيح فكرة الجلسة الرابعة و حتى السادسة بأنها تتضمن تدريب المعلمات على أسلوب مجموعات المواجهة و التأكيد على أهمية استبصار كل معلمة عن داخلها و انعكاسه على سلوكها الخارجي.

---

*(مزم) جموعات مواجهة

* يتم تقسيم أعضاء المجموعة الإرشادية الى مجموعات فرعية كل مجموعة (٢) معلمات، و الطلب من كل مجموعة إجراء حوار تبادلي بين بعضهن، يتضمن الإفصاح عن المشاعر و الاسترسال في عرض المشاعر و الخبرات و الهوايات و الأنشطة الخاصة به.

ثم إعطاء كل معلمة في المجموعة بطاقة تكتب عليها بعض المشاعر الخاصة التي لا ترغب في الإفصاح عنها داخل المجموعة و مناقشتها مع المجموعة.

* يطلب المرشد من كل معلمة وصفا مختصرا لمراحل العمر أيام الطفولة و الشباب والحالية، ووصف النواحي النفسية و السلوكية و الفسيولوجية و الاجتماعية و المهنية قدر استطاعته و باختصار، ثم يتم إجراء حوار و نقاش و مكاشفة حول تلك المراحل بعد تقسيمها، و إجراء حوار صريح حول أهم العوامل التي تسبب الضغط النفسي.. وهنا يكون تحليل شامل للعوامل الداخلية التي تثير الضغط النفسي و ردود الفعل تجاه المشكلة.

*يدور نقاش و حوار حول ما تقوله المعلمة من داخلها و ما يظهر عليها من أنماط سلوكية تعكس مشاعرها و تتأثر بها و توقعاتها و تقديرها لهذه المشاعر و الأنماط و أية أعراض و آثار تظهر عليها نتيجة تعرضها لمواقف مختلفة، و مدى الرضى عما تقوله أو تفعله.

* إنهاء الجلسة و التأكيد على مبدأ السرية و التذكير بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي

١- كتابة تقرير مختصر تبين فيه المعلمة ملاحظاتها و انطباعها عن الجلسة.

٢-الطلب من كل معلمة رصد للمواقف الداخلية المسببة للضغط النفسي و شدتها ووقت حدوثها.

٣- رصد للمشاعر السلبية و المشاعر الإيجابية تجاه مشكلة ما.

الجلسة الخامسة *م-م

مدة الجلسة ساعتان ٩-١١ صباحا.

أهداف الجلسة

١- مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية (المعلمات) على التفاعل مع الواقع و القدرة على استكشاف الذات.

٢- محاولة التعرف على ما قدمته المعلمة في حياتها من منجزات و عرضها أمام المجموعة.

٣- مساعدة الأعضاء على الإستمرار في الحديث و الانفتاح على الذات.

الأنشطة و الإجراءات

* يرحب المرشد بأعضاء المجموعة الإرشادية (المعلمات) موضحا باختصار أهداف الجلسة الحالية و أنشطتها، و يناقش مع الأعضاء الواجب البيتي المطلوب في الجلسة السابقة.
* يطلب المرشد من كل معلمة عرض مختصر لما أنجزته في عملها و كذلك حياتها الشخصية و العامة و يتم حوار و مناقشة و مكاشفة و مصارحة حولها، و كذلك الامتيازات و المكافآت التي حصلت عليها، و الأشخاص الذين ساندوها و مكانتهم و الذين ساعدتهم و عاونتهم و مدى تذكرهم لها، و شعورها بالقصور تجاه الأهل و الجيران و الزميلات و أبنائها و ماذا تقدم تجاههم، و هنا يبدأ المرشد ميسرا و أكثر إيجابية من قبل لعملية التفاعل و التفاهم و التواصل و دعمها بشكل طبيعي و تلقائي.
* المواجهة بين أعضاء المجموعة من خلال كشف متعمق عن الذات و الكشف عن جوانب القوة و الضعف لتحقيق مفهوم ذات يتفق مع المرحلة و التأكيد على الإيجابيات و مدى علاقة كل معلمة بأفراد أسرتها في مراحل حياتها و زميلاتها في المرحلة الحالية و قبل هذه المرحلة، إضافة الى العلاقة بالله و الالتزام الديني و أداء فروض الطاعة لله.

و هنا يقوم المرشد بدور أكثر إيجابية في إحداث التفاعل و الانفتاح و مساعدة الأعضاء على التعمق بالذات.

* إنهاء الجلسة الإرشادية و التأكيد على مبدأ السرية لكل ما يقال و التذكير بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي

١- كتابة تقرير مختصر تبين فيه المعلمة ملاحظاتها و انطباعاتها عن الجلسة.

٢-يطلب من كل معلمة تعبئة بطاقة للتدريب عليها تشمل:" نموذج استكشاف للشخصية و إنجازاتها".

الإنجازات.. الامتيازات و المكافآت.. أشخاص قدموا دعم.. مواقف إيجابية..مواقف سلبية.

الجلسة السادسة *م.م

مدة الجلسة ساعتان ٩-١١ صباحا.

أهداف الجلسة

١- مساعدة أعضاء المجموعة (المعلمات) على الحديث و إبراز ميزاتهن و عيوبهن بحدود المكاشفة المطلوبة.

٢- مساعدة كل عضو على كيفية مواجهة مواقف الحياة من خلال المكاشفة و المواجهة مع النفس.

٣- تدريب الأعضاء على كيفية لعب الأدوار و تبادل الأدوار بهدف الوصول الى تحقيق مفهوم ذات إيجابي.

الأنشطة و الإجراءات

* يرحب المرشد بأعضاء المجموعة (المعلمات) موضحا باختصار أهداف الجلسة الحالية و أنشطتها، و يناقش مع الأعضاء الواجب البيتي المطلوب في الجلسة السابقة من خلال جمع الآراء المكتوبة و الإنجازات و العيوب و مناقشتها و كيفية التخلص منها مما يؤدي للمكاشفة و تغيير مفهوم الذات.
* إعطاء أمثلة عن إبراز عيوب ذكرت في الاستمارات و رأي الأعضاء في كيفية التخلص منها، مما يحدث ثقة داخل المجموعة و بداية تغيير يؤدي الى المواجهة الأساسية و يدور حوار و نقاش حولها.
* يطلب المرشد إجراء حوار و مكاشفة و مواجهة حول الاقتراحات في الجلسات السابقة من خلال تحديد أحد الأعضاء الذي تأثرت بمشكلته من داخلك وتقديم مساعدة من خلال وصف مشاعرك تجاه المشكلة و كيفية المساعدة مع إعطاء بعض الأمثلة من الاقتراحات.
* يطلب المرشد إجراء حوار و مكاشفة و مواجهة بين الأعضاء من خلال عرض كلمات ذات دلالات خاصة في الحياة(حرية، غضب، صبر، إعاقة،حب، رحمة، تشتت، انفعال). و بيان لمعنى هذه الكلمات و دور المرشد ميسر لتوضيح الكلمات و معانيها.
* يطلب المرشد من الأعضاء لعب و تبادل الأدوار و يؤدي كل عضو جديد من خلال الدور الذي يتقنه و يتمناه، و ماذا سيفعل في هذا الدور و يناقش و يحاور بقية

الأعضاء، مثل أدوار (طبيب، أخصائي اجتماعي، ممرضة، طيار، سائق تكسي).

* إنهاء الجلسة الإرشادية و التأكيد على مبدأ السرية لكل ما يقال و التذكير بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي

١- كتابة تقريرا مختصرا تبين فيه المعلمة ملاحظاتها و انطباعاتها عن الجلسة ووصف خطوات أسلوب مجموعات المواجهة بشكل مختصر.

٢- يطلب من كل عضو بيان المميزات و العيوب في الشخصية و ممارسة لعب و تبادل الأدوار مع الآخرين سواء في البيت أو المدرسة و لأكثر من محاولتين إن أمكن.

الجلسة السابعة* ح.م

مدة الجلسة ساعتان ٩-١١ صباحا.

أهداف الجلسة

١-توضيح أهمية الأسلوب العلمي لحل المشكلات و تحديد مفهومه و مراحله.

٢- مساعدة الأعضاء و تدريبهم على كيفية تحديد و تعريف المشكلة و اختيار الهدف و تحديده بدقة.

٣- مساعدة الأعضاء على اختيار الأسلوب الأفضل لتحديد المشكلة.

الأنشطة و الإجراءات

* يرحب المرشد بأعضاء المجموعة (المعلمات) موضحا بشكل مختصر أهداف الجلسة الحالية و أنشطتها، و يناقش مع الأعضاء الواجب البيتي.

* يقوم المرشد بعرض و توضيح لأسلوب حل المشكلات و خطواته أو المراحل الأساسية تحديد المشكلة و جمع المعلومات و اختيار البدائل و الإستراتيجية و التقييم و إعادة العملية عند الضرورة. ويدور نقاش حول مدى معرفة الأعضاء بالخطوات الممكن معرفتها لحل المشكلة التي تواجههن في الحياة.

* عرض مفهوم تحديد المشكلة حيث يقوم المرشد بإيصال المعلمة الى حد تعريف المشكلة بشكل دقيق بكل جوانبها، أي تحديد الأسباب و الظروف و تقديم شرح لأهم العوامل التي تساعد في تحديد المشكلة و هي: العوامل الذاتية و المحيطة و العوامل ذات العلاقة بالمشكلة نفسها، و إدارة نقاش حول العوامل و إسهامها في حل المشكلة.

---

*(ح.م) حل مشكلات.

obeikandl.com

* تدريب الأعضاء، حيث يقوم المرشد بتدريب المعلمات على تحديد المشكلة من خلال ضرورة تحديدها و الصورة المحددة لها و دقة ووضوح المشكلة و الشيء الناقص فيها و هل المشكلة محددة ببساطة و فعالية مع إعطاء تمرين إضافي لتحديد المشكلة و إجراء تعديل عليها.
* يقوم المرشد بعرض لعملية اختيار الهدف أي ما الذي تريد من الوصول إليه و التأكيد على ضرورة تحديد الهدف و اختيار الهدف الأفضل و يطلب من كل عضو وضع هدف للمشكلة التي تواجههن و كيفية تحديده و تقييم الهدف من خلال أنه يؤدي الى حل المشكلة.
* إنهاء الجلسة الإرشادية بالشكر و الثناء، مؤكدا على مبدأ السرية و التذكير بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي

١- كتابة تقرير مختصر عن الجلسة تبين فيه المعلمة ملاحظاتها و انطباعاتها عن الجلسة.

٢- يطلب من كل عضو تحديد مشكلة و توليد هدف لحل المشكلة.

الجلسة الثامنة *ج.م

مدة الجلسة ساعتان ٩-١١ صباحا.

أهداف الجلسة

١- تدريب المعلمات على كيفية جمع المعلومات كخطوة ثانية في أسلوب حل المشكلات و أهمية جمع المعلومات في حل المشكلة.
٢- مساعدة المعلمات في التدريب على مهارة توليد البدائل أو الخيارات باعتبارها الخطوة الثالثة من أسلوب حل المشكلات.
٣- رفع كفاءة المعلمة و قدرتها على توضيح الظروف المحيطة بالمشكلة لزيادة فعالية الحل.

الأنشطة و الإجراءات

* يرحب المرشد بأعضاء المجموعة (المعلمات) موضحا بشكل مختصر أهداف الجلسة الحالية و أنشطتها، و مناقشة ا الواجب البيتي المطلوب من الأعضاء في الجلسة السابقة.
* يقوم المرشد بتوضيح خطوة جمع المعلومات و توضيحها لأعضاء المجموعة و أنها

تستمد من الواقع الحقيقي للمعلمة كالعمر و المؤهل و المواهب و الهوايات و القدرات والأنشطة و الظروف المحيطة بالأسرة و العمل و غيرها. و يدير المرشد نقاشا حول مصادر المعلومات و يطرح تساؤلات يتدرب من خلالها العضو على كيفية الحصول على المعلومات لأهميتها في حل المشكلة و توظيفها للخطوة التالية.

* يناقش المرشد عملية توظيف ما يتوفر من معلومات لإيجاد أكبر عدد من البدائل أو الخيارات دون النظر الى فعالية أي بديل أو خيار، و هنا يتم توضيح فكرة البدائل أو الخيارات على أساس موازنة بين الإيجابيات و السلبيات و احتمالية نجاح كل بديل، و يطرح المرشد من واقع عمل المعلمات مثال توضيحي ووضع اقتراحات من المعلمات حول البدائل الممكنة للمثيرات المسببة و المواقف الضاغطة و يشكل تنبؤ مستقبلي حول ما سيحدث حال تبني البديل الواحد.. يدور نقاش مع أمثلة.

* إنهاء الجلسة الإرشادية بالشكر و الثناء، مؤكدا على مبدأ السرية و التذكير بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي

١- كتابة تقرير مختصر عن الجلسة تبين فيه المعلمة ملاحظاتها و انطباعاتها عن الجلسة.

٢- جمع معلومات عن مشكلة أو موقف مسبب للضغط النفسي و المشاعر تجاه هذا المصدر و إيجاد البديل أو البدائل المناسبة و توظيفه لاتخاذ القرار.

الجلسة التاسعة* ج. م

مدة الجلسة ساعتان ٩-١١ صباحا.

أهداف الجلسة

١- تدريب أعضاء المجموعة على كيفية بناء و تنفيذ الإستراتيجية كخطوة هامة في أسلوب حل المشكلات.

٢- مساعدة أعضاء المجموعة على التزود باستراتيجيات سلوكية لضبط المواقف المسببة للضغط النفسي.

٣- توضيح مفهوم الإستراتيجية و أهميتها في أسلوب حل المشكلات.

الأنشطة و الإجراءات

* يرحب المرشد بأعضاء المجموعة (المعلمات) موضحا بشكل مختصر أهداف الجلسة

الحالية و أنشطتها، و مناقشة الواجب البيتي المطلوب من الأعضاء في الجلسة السابقة.

* يقوم المرشد بعرض لعملية اختيار الإستراتيجية و اعتبار خطوة بناء آو تنفيذ الإستراتيجية ذات أهمية في أسلوب حل المشكلات و أنها مرحلة مميزة و توضيحها للأعضاء من خلال بعض التعريفات و مدى تأثيرها في حل المشكلة و الى ماذا تؤدي في النهاية، يناقش المرشد مع الأعضاء بعض الأمثلة و التركيز على مرحلة بناء الإستراتيجية و تنفيذها مع تحديد المشكلة و الهدف و الإستراتيجية المناسبة لحل المشكلة.
* يوضح المرشد فكرة تنفيذ الإستراتيجية و طرق تنفيذها و تحديد الأسلوب المناسب مثل قائمة الشطب من خلال قيام الفرد بخطوات متسلسلة لحل المشكلة و بيان تقدم تنفيذ الإستراتيجية من خلال وصف الموقف الذي تنفذ فيه الإستراتيجية و شعور الفرد قبل و أثناء و بعد التنفيذ، مع إعطاء كل خطوة درجة (فعال/ غير فعال) و التركيز على سبب عدم الفعالية و ضرورة تعديل الخطوات غير الفعالة، ثم إعطاء درجة كلية لفعالية تنفيذ الإستراتيجية.
* إعطاء مثال و نقاش.
* إنهاء الجلسة الإرشادية بالشكر و الثناء، مؤكدا على مبدأ السرية و التذكير بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي

١- كتابة تقرير مختصر تبين فيه المعلمة ملاحظاتها و انطباعاتها عن الجلسة.

٢- يطلب من كل عضو وضع تصور لاستراتيجية لضبط الموقف المسبب للضغط النفسي.

الجلسة العاشرة "جلسة تلويحية"

مدة الجلسة ساعتان ٩-١١ صباحا.

أهداف الجلسة

١- مساعدة أعضاء المجموعة على كيفية تقييم خطوات أسلوب حل المشكلات وقدرتهم على اختيار صحة البدائل و المعلومات و مدى تحقيق الأهداف.

٢- تدريب أعضاء المجموعة على إعادة التسلسل في مواجهة الضغط النفسي والتعايش مع المواقف للحد منها.

٣- اكتساب الأعضاء مهارة التقييم.

الأنشطة و الإجراءات

* يرحب المرشد بأعضاء المجموعة (المعلمات) موضحا بشكل مختصر أهداف الجلسة الحالية و أنشطتها، و مناقشة الواجب البيتي المطلوب من الأعضاء في الجلسة السابقة من خلال التذكير بخطوات أسلوب حل المشكلات.
* يطلب المرشد من كل عضو مناقشة التقييم و مدى تحقيق الهدف أو الأهداف المنشودة، طالبا من الأعضاء إعادة خطوات أسلوب حل المشكلات مع طرح أمثلة تتعلق بالضغط النفسي و تطبيق أسلوب حل المشكلات، و توضيح عملية التقييم من خلال رأي المعلمات وقدرتهن على الإدلاء و إيجاد الخيارات و تحليل المواقف و اتخاذ القرارات و مدى اكتساب مهارة أسلوب حل المشكلات. و مناقشة مدى الفائدة المكتسبة و إعادة العملية عند الضرورة و مناقشة أسباب الفشل و عدم حل المشكلة.
* يناقش المرشد بشكل عام تقييم الفعالية من خلال تطبيق أسلوب مجموعات المواجهة و أسلوب حل المشكلات و مدى تقدم أعضاء المجموعة الإرشادية و تحقيق الأهداف، وإعطاء أمثلة على صحة فعالية الأسلوبين بالتدريج، و توضيح مدى اكتساب الأعضاء لمهارات مجموعات المواجهة و أسلوب حل المشكلات و كتابة تقرير مختصر مع مثال و مناقشته في الجلسة.
* إنهاء الجلسة و الطلب من الأعضاء إعطاء انطباعهم بشكل عام عن مدى تحقيق البرنامج الإرشادي و فعاليته في تخفيف الضغط النفسي و المواجهة و التعامل مع المواقف المسببة له.

الواجب البيتي

١- تطبيق ما تعلمه الأعضاء خلال حياتهم العملية و الشخصية.

٢- الاتفاق على عملية القياس البعدي بعد أسبوع. و القياس التتابعي بعد (٧) شهور.

رابعاً : سير إجراءات الدراسة :

اتبع الباحث خلال عمله في اجراءات الدراسة الخطوات التالية :

١- تحضير المقاييس الخاصة بالدراسة الاستطلاعية وهي قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ومقياس الاحتراق النفسي وتطبيقها على نحو (٣٣٢) معلمة من معلمات التربية الخاصة في الأردن في مراكز ومدارس التربية الخاصة دون استثناء أي مؤسسة.

٢- بعد جمع الاستمارات ومحتويات الاجابة وتفريغها تبين للباحث ان هناك /٧٨/ معلمة يواجهن مستوىً مرتفعاً من الضغوط النفسية (الارباعي الأعلى).

٣- التقى الباحث في مجموعات معلمات التربية الخاصة وتم مناقشتهن في موضوع اجراء الدراسة الميدانية وبيان رغبة او عدم رغبة البعض في المتابعة .

٤- قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة الحالية وهي : قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، ومقياس مفهوم الذات ، ومقياس الاتجاه نحو المهنة. (على المعلمات عينة الدراسة).

٥- وبعد أسبوع من تطبيق المقاييس السيكومترية على أفراد عينة الدراسة قام الباحث بإجراء الجلسة التمهيدية مع المجموعة التجريبية الأولى (معلمات الصم) في اليوم الأول من الأسبوع الأول والمجموعة التجريبية الثانية (معلمات المتخلفين عقلياً) في اليوم الثاني من الأسبوع الاول، كل على حده وبشكل جماعي وكانت الجلسة توضيحية لاهداف البرنامج الإرشادي وأهميته، وزمن تطبيقه، والجلسات التتابعية، ومكان التطبيق والتعليمات الخاصة بالبرنامج.

٦- بعد اسبوع من اللقاء التمهيدي بدأت جلسات البرنامج الارشادي بالجلسة الاولى لكل مجموعة تجريبية وفي ضوء الخطة الزمنية المقترحة والتي تم الاتفاق عليها مع المجموعات التجريبية الأولى والثانية والاتفاق مع المجموعتين الضابطتين الأولى والثانية، ومواعيد الالتقاء معهما، حيث استمر تطبيق البرنامج لمدة عشر جلسات ارشادية، بواقع ساعة ونصف لكل جلسة تمتد احياناً إلى ساعتين.

(وهنا راعى الباحث تقسيم المجموعة التجريبية الأولى الى مجموعتين (٧)،(٨) وذلك لسهولة

التعامل معهن في مناطق عملهن، وكذلك فعل مع المجموعة التجريبية الثانية)

٧-طلب الباحث من معلمات المجموعات التجريبية والضابطة بعد مرور ثلاثة أسابيع تطبيق مقياس السلوك التكيفي ومقياس الاضطرابات السلوكية للصم على الطلبة (عينة الدراسة) في صفوفهن وتعبئة الاستمارات وحصر الدرجات التي حصل عليها كل طالب في بطاقة تبقى مع المعلمة ومع الباحث .(القياس القبلي) ، حيث تكون قد مرت فترة على تطبيق البرنامج الإرشادي على المعلمات .

٨-بعد الانتهاء من الجلسات الارشادية وتطبيق البرنامج الارشادي قام الباحث بطلب المعلمات والالتقاء معهن بعد أسبوع والتي تعد جلسة إضافية من أجل معرفة مدى الاستفادة من هذا البرنامج من خلال كتابة تقارير ذاتية عن ما يعبرن عنه.

٩-تم تسليم المعلمات (المجموعات التجريبية والضابطة) أدوات الدراسة للإجابة عليها(القياس البعدي) ، ثم الطلب منهن الالتقاء بعد(٧)أشهر من أجل معرفة مدى التحسن الذي طرأ عليهن نتيجة للبرنامج الارشادي. ثم طلب من المعلمات الإجابة على المقاييس الخاصة بالطلبة (القياس البعدي) بعد مرور شهر على انتهاء البرنامج.

١٠-وبعد مرور (٧) شهور قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة مرة ثالثة على افراد العينة (ن=٦٠) للمعلمات و (ن=٦٠) للطلبة من خلال المعلمات وعلى المجموعتين التجريبية والضابطة، مع إبداء رأيهن في تقارير ذاتية عن وضعهن الحالي بعد هذه الفترة وتعبئة الاختبارات الخاصة بالطلبة (القياس التتابعي).

١١-اعلان الانتهاء من البرنامج الارشادي والبدء في آلية تبويب وتدقيق نتائج الاختبارات والمقاييس لإجراء التحليل الاحصائي اللازم بواسطة الحاسوب واستخراج النتائج بصورتها النهائية لتفسيرها وكتابتها .

١٢-**الصعوبات والمعوقات التي واجهت الباحث** :لوجود الباحث ضمن عمله وارتباط عمله المباشر بالاشراف على مراكز ومدارس التربية الخاصة في الأردن في الادارة المركزية بالوزارة، فإنه كان من السهل عليه تنفيذ هذه الدراسة واعتبار وجوده مع المعلمات وتردده على تلك المدارس والمراكز جزءاً من عمله واتصالاً وتواصلاً مع العاملين في تلك المؤسسات، ولكن رغم ذلك فقد واجه الباحث بعض الصعوبات يمكن تلخيصها فيما يلي :

١- عبء وحجم العمل الكبير الذي نفذه الباحث خلال هذه الدراسة .

٢- عدم امكانية تسجيل جميع الجلسات الارشادية بواسطة الكاسيت خاصة وجود جهاز تسجيل واحد بين كافة افراد المجموعة.

٣- ظهور بعض الإجابات في بعض المقاييس غير صحيحة ولا تعبر عن الواقع ولم تظهر المعلمة خلال الاجابة أنها جادة في الاستجابة وثلاث حالات تم استثناء استماراتهن .

٤- تأخير موعد جلستين بسبب أزمة مواصلات وظروف بعض المعلمات الخاصة.

خامساً : المعالجة الاحصائية : وللتحقق من صحة الفروض التي قام بها الباحث استخدم مجموعة من الأساليب الاحصائية وذلك على النحو التالي :

منها ما يتعلق بثبات وصدق الأدوات التي استخدمها الباحث في الدراسة الحالية:

وهي معاملات الارتباط لتحديد الصدق والثبات. واختبار الدلالة "ت" T.Test لمعرفة الفروق بين المجموعات التجريبية والضابطة والمقارنة بين القياس القبلي والبعدي والتتابعي للعينات في كل مقياس ، واستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .

obeikandl.com