التمكين النفسى مدخل لتحسين الصحة النفسية لمعلمى المرحلة الثانوية

محمد صلاح الدين سليمان محمد الصافورى*

تحـت إشــراف

أ.د / حمدى محمد ياسين** **د. / هناء أحمد شويخ *****

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن اختلاف التمكين النفسي والصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية، والتحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تحسين الصحة النفسية لدى عينة الدراسة التجريبية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلماً ومعلمة بالمجموعة السيكومترية، وعدد (١٠) معلمًا ومعلمة بالمجموعة التجريبية، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٥- ٥٩) سنة، وتم الاستعانة بالأدوات التالية: مقياس التمكين النفسي – مقياس الصحة النفسية – برنامج ارشادي قائم على مهارات التمكين النفسي (إعداد الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تحسين الصحة النفسية لدى عينة الدراسة (المجموعة التجريبية)

الكلمات الدالة: التمكين النفسي – الصحة النفسية

***. باحث الدكتوراه – علم النفس – كلية البنات – جامعة عين شمس**
****** أستاذ علم النفس – كلية البنات – جامعة عين شمس**
******* أستاذ علم النفس – كلية الآداب – جامعة الفيوم**
البريد الإلكترونى melsafory٦٦@gmail.com

المقدمة

مدخل الدراسة: يعد المعلمين من أهم العناصر المكونة والمؤثرة في المجتمع بالإضافة إلى أن المعلم مكلف بالكثير من المهام، والأعمال والأنشطة التي تقع على كاهله؛ لذا عليه وضع خطط مدروسة توضح كيفية تحقيق تلك المهام على أكمل وجه وبأكثر المناهج فاعلية. وأشار العديد من علماء النفس إلى أن تمكين الذات يمكن أن يؤثر ويتأثر بالعديد من المتغيرات فهو يساعد الفرد على تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف، بالإضافة إلى مساعدة الفرد على تحقيق أعلى قدر ممكن من النجاح في مختلف نواحي الحياة، سواء كانت على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو المهني أو الأسري أو الانفعالي، أو الزواجي....مما يجعله من أهم العوامل القادرة على تحسين الصحة النفسية للمعلم فى بيئة العمل.

وتسعى الصحة النفسية جاهدة إلى الوصول بالفرد للرضا والانسجام النفسي والاجتماعي والروحي لتحقيق مستويات عالية من العلم والمعرفة، وبالتالي لا يمكن للعلم أن يحقق أهدافه بعيدًا عن الصحة النفسية، ولا يمكن أن تتحقق أهداف الصحة النفسية بعيدًا عن العلم والمعرفة. (أبو العمرين، ٢٠٠٨)

ويمثل العمل أهمية كبيرة في حياة الفرد، فهو جزء من كيانه ووسيلته في تحقيق ذاته وإشباع رغباته، ومعيار مهم للحكم على صحة الفرد النفسية، ويمكن أن يكون له من الآثار الإيجابية المحققة لأهداف الفرد وأهداف المجتمع، كما يمكن أن يكون له من الآثار السلبية المعرضة للاضطرابات النفسية للفرد، وهناك الكثير من المهن لاسيما المهن ذات الطابع الإنساني كالتعليم والتمريض والطب والإرشاد تتعرض إلى معوقات تحول دون قيام الفرد بدوره المطلوب بشكل فاعل، الأمر الذي يشعره بالعجز وعدم القدرة على أداء العمل بالمستوى الذي يتوقعه هو أو يتوقعه الآخرون. (الطواب وآخرون، ١٩٩٩: ١٦٩)

في ضوء ما تقدم تتناول هذه الدراسة متغيري التمكين النفسي والصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية في ضوء اختلافهما باختلاف المتغيرات الديموجرافية؛ إضافة إلى محاولة اختبار فاعلية برنامج تنمية التمكين النفسي لتحسين الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية.

مشكلة الدراسة: انبثقت هذه الدراسة من أطر نظرية وواقع ميداني نوضحه فيما يلي:-

١- **الرافد الشخصي:** انطلاقًا من معايشة الباحث لشريحة المعلمين وخاصة معلمي المرحلة الثانوية فقد تبين أن المعلمين من أهم العناصر المكونة والمؤثرة في المجتمع بالإضافة إلى أنهم يكلفون بالكثير من المهام، والأعمال والأنشطة التي تقع على كاهلهم؛ لذا ينبغي وضع خطط مدروسة توضح كيفية تحقيق تلك المهام على أكمل وجه وبأكثر المناهج فاعلية، ومما سبق تولدت الرغبة في استقراء الجوانب النفسية والشخصية لمعلمي المرحلة الثانوية.

٢- **الرافد البحثي:** في ضوء الرافد الشخصي تولد عنه الرافد البحثي والذي يتمثل في زيارة المكتبات، والاطلاع على الأدبيات والأطروحات العلمية، التي تتصل بمتغيرات هذه الدراسة.

فضلًا عن زيارة المواقع البحثية التالية، ومن أهمها:

١- https://www.sciencedirect.com
٢- https://www.academia.edu/
٣- www.eric.ed.gov

وتتحدد مشكلة الدراسة من خلال الإشكاليات الفرعية التالية:

١- إشكالية تباين التمكين النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية بتباين المتغيرات الديموجرافية (النوع – السن - الخبرة):

أكدت نتائج دراسة كلًا من (ناديا أبو طعمة و محمد عاشور، ٢٠١٦) على دور مدير المدرسة الحكومية في تمكين المعلمين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر متغير النوع في تمكين المعلمين ككل، وفي مجالات المشاركة في صنع القرار، والتأثير، وفعالية الذات في العمل التعليمي لصالح الذكور، وبينت النتائج كذلك عدم وجود فروق تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وقام سيجاليت وأورلي (Sigalit and Orly, ٢٠١٤)، بدراسة أكدت أن مستوى التمكين النفسي والإداري للمعلمين كان متوسطاً، ووجود فروق في مستوى التمكين الإداري المدرك لدى المعلمين تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور.

أما دراسة أورت وآخرين (Orit et.al, ٢٠١٤) لتي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية فقد أكدت أن مستوى التمكين الإداري المدرك لدى المعلمين كان متوسطاً، ووجود فروق في مستوى التمكين الإداري المدرك تعزى إلى متغير النوع لصالح الذكور.

وفي دراسة أخرى أجراها (محمد البلوي، ٢٠٠٨) بالمملكة العربية السعودية أكدت أن مستوى التمكين الإداري والأداء الوظيفي قد جاءا مرتفعين، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية للتمكين الإداري تعزي إلى متغيري النوع والمؤهل العلمي لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للأداء الوظيفي تعزي إلى متغيري المؤهل العلمي والخبرة، ومكان السكن.

وكذلك دراسة (ياسر المهدي، ٢٠٠٧) والتي أكدت على وجود فروق في تمكين المعلمين تعزى لمتغيرات النوع لصالح الذكور، وسنوات الخبرة لصالح ذوي سنوات الخبرة الكبيرة، ونوع التعليم لصالح المرحلة الابتدائية، وبينت النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تمكين المعلمين تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

٢- إشكالية تباين الصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية بتباين المتغيرات الديموجرافية (النوع – السن - الخبرة):

دراسة (محمد بوفاتح، عائشة بن عون، ٢٠١٧) بالجزائر والتي توصلت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في تقدير كل من جودة البيئة المدرسة والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى إلى متغير المنطقة وسنوات الخبرة.

كذلك دراسة (كامل علوان ، ٢٠٠٠) بالعراق والتي توصلت الى أن الذكور أكثر معاناة من الإناث، وأن المتوسط الحسابي لدرجات الرضا المهني أقل من المتوسط الفرضي. أما المتوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية أعلى من المتوسط الفرضي وأن عضو هيئة التدريس يتمتع بالصحة النفسية.

أما دراسة (أشرف عبد القادر، ٢٠٠٠): فتوصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين التوافق المهني للأخصائي الاجتماعي ومتغيرات النوع والراتب والتدريب، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستويات التوافق المهني لدى الأخصائيين الاجتماعيين تعزى إلى النوع، كما أن الأخصائيين الاجتماعيين يتمتعون بمستوى جيد من الصحة النفسية والتوافق المهني.

أما الدراسة التي أجراها (عباس إبراهيم متولي، ٢٠٠٠) فقد توصلت إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.

وفي دراسة كلًا من (Stroup CA; DeFrank, ١٩٨٩) تبين أن ضغط العمل - على الرغم من أنه كان المؤشر الأقوى على الرضا الوظيفي - لكنه لم يكن ذو علاقة مباشرة بالمشكلات الصحية، وهذه النتيجة لم تكن متوقعة. كما وأظهرت النتائج أن المعلمات قد أشرن في إجاباتهن إلى مصادر إضافية للضغط، وكانت الكثير منها بيئية أو سياسية.

٣- إشكالية العلاقة بين التمكين النفسي والصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية:

انبثقت هذه العلاقة في ضوء أطر نظرية مختلفة نذكر منها دراسة (داود حمزة حسن، ٢٠١٤) بالعراق والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في التمكين النفسي لدى مدرّسي محافظة بابل وفق متغيرات (النوع- والمقررات التي تدرَّس)

، وانخفاض مستوى الصحة النفسية لديهم، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في الصحة النفسية لديهم وفق متغيرات (النوع- والمقررات التي تدرّس)، ووجود علاقة إرتباطية ضعيفة بين التمكين النفسي والصحة والنفسية.
وأشارت دراسة (Hochwalder& Brucefors, ٢٠٠٥) إلى أن كل مكونات التمكين النفسي ترتبط بشكل إيجابي ودال إحصائيًا بمكون الإنجازات الشخصية من مقياس الاحتراق النفسي، وترتبط بشكل سالب ودال إحصائيًا بالمكونين الآخرين (الإجهاد الإنفعالي وتبلد المشاعر) وكذلك بكل مكونات الصحة العامة.
مما سبق يتبين ندرة الدراسات السابقة – على حد علم الباحثين – التي تناولت هذه المتغيرات وهذه الشريحة من المعلمين، وهنا تفتح هذه الدراسة المجال أمام الباحثين للمزيد من الدراسات عبر الثقافية التي تتناول تأثير اكتساب الفرد لمهارات تمكين الذات من أجل تحسين الصحة النفسية.

وبناء على ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

١- ما مدى اختلاف التمكين النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية بإختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع – السن – الخبرة).
٢- مامدى اختلاف الصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية بإختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع – السن – الخبرة).
٣- ما مدى اختلاف كل من التمكين النفسي والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بإختلاف القياسين القبلي – البعدي؟

أهداف الدراسة: يتم تحديد أهداف الدراسة في ضوء الأسئلة المطروحة وهى على النحو الآتي:-

١- الكشف عن اختلاف التمكين النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع – السن – الخبرة).
٢- تحديد اختلاف الصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع – السن – الخبرة).
٣- دراسة مدى اختلاف كل من التمكين النفسي والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في ضوء إختلاف القياسين القبلي – البعدي.
٤- دراسة اختلاف كل من التمكين النفسي والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في ضوء إختلاف القياسين البعدي – التتبعي.

أهمية الدراسة: تتبلور أهمية الدراسة من خلال الإعتبارات التالية:

١- **الأهمية السيكومترية:** وتتمثل في بناء مقياس لكل من تمكين الذات، والصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية، وذلك بشكل يتلائم مع أهداف البحث، وعينة الدراسة.
٢- **أهمية المجالات البحثية:** تتضمن هذه الدراسة عدة متغيرات مما يجعلها تمثل عدة مجالات بحثية تتمثل في (علم النفس الإيجابي - الصحة النفسية - علم النفس التربوي - القياس النفسي - الارشاد النفسي).
٣- **أهمية العينة:** تعد فئة المعلمين من أهم فئات المجتمع، فلكي تتم عملية التربية والتعليم بدورها الفاعل لابد من وجود مدرس كفء فهو محور العملية التعليمية.
٤- **الأهمية الإرشادية العلاجية:** وتتمثل في تحسين الصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية، من خلال التدخل السيكولوجي المتمثل في إعداد برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارة التمكين النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية.
٥- **الأهمية المنهجية:** تعتمد هذه الدراسة على كلًا من المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، ومن المؤكد أن الجمع بين المنهجين يعطي أهمية خاصة لهذه الدراسة.

محددات الدراسة: تُحد نتائج هذه الدراسة بعدة محددات نتناولها على النحو الآتي:

١- **أسئلة الدراسة**: وقد سبق الإشارة إليها.
٢- **الإطار الزمني للدراسة:** ويُقصد به الفترة التي تستغرقها مدة تطبيق الأدوات السيكومترية والإنمائية، حيث تستغرق فترة التدخل الإرشادي (٤) أسابيع، لتنفيذ (١٠) جلسة إرشادية، يتبعها قياس بعدي لقياس تأثير البرنامج الإرشادي، وذلك خلال العام ٢٠١٩ - ٢٠٢٠.

٣- **الإطار المكاني:** تتحدد نتائج الدراسة في ضوء المجال الجغرافي الذي أُخذت منه العينة، وسيتم اختيار العينة من معلمي المرحلة الثانوية من مدارس إدارة السلام التعليمية بمحافظة القاهرة.
٤- **عينة الدراسة:** تعتمد هذه الدراسة على عينة من معلمي المرحلة الثانوية. وسنفصل خصائصها في منهج البحث والإجراءات.
٥- **أدوات الدراسة:** تعتمد هذه الدراسة على أدوات سيكومترية، وأخرى لتحقيق التكافؤ، وثالثة إنمائية وسنفصل ذلك في منهج البحث والإجراءات.
٦- **منهج الدراسة:** تعتمد هذه الدراسة على المنهجين الوصفي والتجريبي.
٧- **المعالجة الإحصائية:** تعتمد على برنامج الرزم الإحصائية SPSS.

خامسًا: التعريفات الإجرائية للمفاهيم الرئيسية وتتمثل في:

١- **التمكين النفسي Self-Empowerment:** في ضوء تحليل التعريفات والمقاييس والدراسات السابقة لكل من (أمجد خضر وآخرون، ٢٠١٧) (عبد الغني قالي ، ٢٠١٦) (عبد الحميد عبد الفتاح المغربي،٢٠١٥: ٦٦) (زهير عبد الحميد النواجحة، ٢٠١٥: ٢٩٢) (Zhu et.al,٢٠١٢:١٩٠) (Raub & Robert, ٢٠١٠: ١٧٤٥) (Gkorezis et.al,٢٠١١:٨٥) (ناديا أبو طعمة و محمد عاشور، ٢٠١٦) (Sigalit and Orly,٢٠١٤) (Orit et.al, ٢٠١٤) (Yin., et.al, ٢٠١٣) تم صياغة التعريف الإجرائي للتمكين النفسي بأنه استجابة الفرد لمثيرات تطوير الإحساس بالفاعلية الذاتية، وتحمل المسئولية مما يعزز لديه الشعور الكفاءة والاستقلالية، والقدرة على صنع القرار وهو ماتعكسه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك.

٢- **الصحة النفسية Psychological Health:** في ضوء تحليل التعريفات والمقاييس والدراسات السابقة لكل من (عطيه محمد المالكي، ٢٠٠٧) (سعيد محمد الزهراني، ٢٠١٤: ٣٥) (Jahoda, ٢٠٠٩: ٨٣) (معصومة سهيل المطيري، ٢٠٠٥: ٢٢) (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٤: ٢٢) (عبد المطلب القريطي، ٢٠٠٣: ٢٨) (أسماء عبد العزيز الحسين، ٢٠٠٢: ٢٩-٣٠) (سامر رضوان، ٢٠٠٢) (مروان أبو حويج وآخرون، ٢٠٠١: ١٦) تم صياغة التعريف الإجرائي للصحة النفسية بأنها إستجابة الفرد لمثيرات التوافق النفسي، التوافق الإجتماعي بما يحقق السعادة والرضا عن الحياة والتحرر من الاضطرابات النفسية والجسمية، وهو مايظهر في الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك.

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: التمكين النفسي Self-Empowerment:

أولًا التمكين النفسي وبعض المفاهيم المتداخلة معه: يرتبط هذا المفهوم بعدة مفاهيم متداخلة معه نوضحها فيما يلي:

١- **تمكين الذات ومفهوم فاعلية الذات Self-Efficacy:** تعني فاعلية الذات قدرة الفرد على التحكم في سلوكه بمرونة والتعامل مع المواقف المعقدة مع التحلي بالمثابرة لتحقيق النتائج المرغوبة، وتعد العلاقة بين التمكين النفسي وفاعلية الذات علاقة جدلية فقبل شعور الفرد بالتمكين، عليه أن يختبر الاحساس بالفاعلية الذاتية، وبالتالي يمكن أن تكون فاعلية الذات وسيلة لزيادة التمكين.

٢- **تمكين الذات ومفهوم "مفهوم الذات" Self-Concept:** مفهوم الذات هو اتجاهات الفرد المستقرة نسبيًا التي يحملها نحو ذاته، ويختلف المفهومان في أن تمكين الذات يهتم بالإعتقادات في القابلية الشخصية، أما مفهوم الذات فهو يحتوي على هذه الأحكام وأيضًا على المشاعر حول ماتستحقه الذات من تقدير فيما يتعلق بأدائها. (Pajares Frank،٢٠١١: ٥٥٧)

٣-**تمكين الذات ومفهوم تقدير الذات Self-Esteem:** تمكين الذات يهتم بالأحكام المتعلقة بالإمكانات الشخصية، بينما تقدير الذات بالأحكام المتعلقة بالقيمة الشخصية.

٤-**تمكين الذات ومفهوم نصرة الذات Self-Advocacy:** نصرة الذات هي الجهود المبذولة من الأفراد للتحدث عن أنفسهم واتخاذ الإجراءات والقرارات التي تؤثر على حياتهم، والوصول إلى أعلى مستوى من الاستقلالية، في حين يؤكد تمكين الذات على أن يكون لدى الفرد القدرة على اتخاذ القرارات وشعوره بالتوجه الذاتي وترجمة قدراته لأفعال ملموسة تصنفه كشخص إيجابي في المجتمع.

٥-**تمكين الذات ومفهوم تحقيق الذات:** تمكين الذات يعني تقريرات الفرد عن نفسه حول إمكاناته وقدراته، بينما تحقيق الذات فهو سعي الفرد نحو تحقيق إمكاناته ومواهبه في ضوء تفهمه وتقبله لذاته وهذا السعي يحدده تمكين الفرد لذاته.

النظريات المفسرة لعملية لتمكين:

١- **التمكين ونظرية العلاقات الإنسانية:** قدم هوثورن (Hawthorn, ١٩٣٢) دراسة عن أهمية التعاون والاهتمام بالعوامل الإنسانية التي تؤدي إلى تحقيق إنتاجية أفضل، كما سهلت ظهور العلاقات الإنسانية ومهدت لدراسة السلوك التنظيمي، وكانت وجهة نظر هذه الحركة تنطلق من أن معاملة العاملين معاملة إنسانية جيدة تؤدي إلى تحقيق إنتاجية أفضل. (رامي جمال أندراوس وآخرون، ٢٠٠٨)

٢- **التمكين والأساليب الحديثة في الإدارة:** ومن أهمها "حركة الجودة والتميز" والتي تعني أن يقوم المسؤول بتحسين دائم ومستمر في مختلف نواحي المنظمة من خلال الاستفادة من جودة أداء العامل وقدرته على المبادرة وتحمل المسؤولية، لان أي مسئول لا يستطيع تحقيق قدر من الجودة الشاملة والمستمرة دون الموظف لأنه العنصر المحوري في تلك العملية، لان الوصول إلى التمكين يحتاج إلى انتماء الموظف وقناعته الداخلية ببرامج الجودة و تعاونه مع المنظمة لتحقيقها. (يحيي سليم ملحم، ٢٠٠٦: ٣٣)

٣- **التمكين ونظرية ماسلو للحاجات MAslo:** تقوم نظرية ماسلو على العنصر الإنساني المتفائل، والمهتم بصحته النفسية، من لديه يقين وثقة في قدرته على التحكم في أمور حياته مسيطرًا عليها ممكنًا لذاته، فهو المسئول الأول، وهو ملك اختياره، ويسلم ماسلو بحقيقة الدوافع والإحتياجات البشرية، وأشار لأهمية تحقيق الذات كأول لبنة في هوية الفرد الداعمة لإحساسه بوجوده كفرد، وأول محرك لتمكين الذات. (محمود حسن الوادي، ٢٠١٢: ٣٤)

٤- **النظرية السلوكية المعرفية:** تدور النظرية حول الفاعلية الذاتية، والتي تعد أحد الأبعاد الرئيسية للتمكين النفسي، ويقصد بها اعتقاد الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين؛ لذا فإن ذوي الفاعلية العالية للذات يعتقدون بأنهم قادرون على البيئة المحيطة، والذين يفتقدون إلى فاعلية الذات فيتصفون بالعجز والتشاؤم وعدم الثقة على ممارسة التحكم والسيطرة على بيئتهم.

٥- **التمكين ونظرية (Y،X) عند ماكجريجور McGregor :** تأثر **ماكجريجور** بأفكار ماسلو ودراسات هوثورن، فقدم إضافة جديدة لحركة العلاقات الإنسانية من خلال نظريته التي سماها (X) و (Y)، ولكل من (X) و (Y) افتراضات، ففي حين يفترض المدير الذي يتبنى نظرية (X) أن العامل كسول ويفتقد لروح المبادرة وتحمل المسئولية فإن المدير الذي يتبنى نظرية (Y) يحمل افتراضات مغايرة تمامًا، فيرى في مرؤسيه حب العمل، وروح المبادرة، والرقابة الداخلية، والقدرات الخلاقة، وحب التميز. (محمود حسن الوادي، ٢٠١٢: ٣٤-٣٧)

٦- **التمكين ونظرية Z عند أوتشي Ouchi:** تأثر أوتشي بما حققته الإدارة اليابانية في إدارة وتنظيم المؤسسات الاقتصادية بها، وحددت نظريته عدة خصائص منها :جماعية صناعة القرار، والعائلية، تقاسم العمل، والاستقرار الوظيفي، وشمولية الاهتمام بالأفراد، والمسؤولية الاجتماعية، والشراكة وروح الفريق، ويكون الفريق حرًا في تطوير طرق العمل والعلاقات الخاصة. (رامي جمال أندراوس وآخرون، ٢٠٠٨: ١٣٢)

تمكين الذات دراسات ميدانية: ونشير فيما يلي لبعض الدراسات المرتبطة بالتمكين وبعض المتغيرات النفسية والديموجرافية:

أكدت نتائج دراسة كلًا من (ناديا أبو طعمة و محمد عاشور، ٢٠١٦) التي أجريت في فلسطين على دور مدير المدرسة الحكومية في تمكين المعلمين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر متغير النوع في تمكين المعلمين ككل، وفي مجالات المشاركة في صنع القرار، والتأثير، وفعالية الذات في العمل التعليمي لصالح الذكور، ومتغير المؤهل العلمي في مجالات المشاركة في صنع القرار، والمكانة، والتأثير لصالح الدراسات العليا، ومتغير مستوى المدرسة في مجالي المشاركة في صنع القرار، والنمو المهني لصالح مستوى المدرسة الابتدائية. وبينت النتائج كذلك عدم وجود فروق تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وقام سيجاليت وأورلي (Sigalit and Orly, ٢٠١٤) ، بدراسة أكدت أن مستوى التمكين النفسي والإداري للمعلمين كان متوسطاً، ووجود فروق في مستوى التمكين الإداري المدرك لدى المعلمين تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور.

أما دراسة أورت وآخرين (Orit et.al, ٢٠١٤) التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية فقد أكدت أن مستوى التمكين الإداري المدرك لدى المعلمين كان متوسطاً، ووجود فروق في مستوى التمكين الإداري المدرك تعزى إلى متغير النوع لصالح الذكور.

وفي دراسة أخرى أجراها (محمد البلوي، ٢٠٠٨) بالمملكة العربية السعودية أكدت أن مستوى التمكين الإداري والأداء الوظيفي قد جاءا مرتفعين، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية للتمكين الإداري تعزي إلى متغيري النوع والمؤهل العلمي ولصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للأداء الوظيفي تعزي إلى متغيري المؤهل العلمي والخبرة، ومكان السكن.

كما أجرى (ياسر المهدي، ٢٠٠٧) دراسة في جمهورية مصر العربية أكدت على وجود فروق في تمكين المعلمين تعزى لمتغيرات النوع لصالح الذكور، وسنوات الخبرة لصالح ذوي سنوات الخبرة الكبيرة، ونوع التعليم لصالح المرحلة الابتدائية، وبينت النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تمكين المعلمين تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

ثانيًا: الصحة النفسية Psychological Health:

الصحة النفسية وبعض المفاهيم المتداخلة معها: يرتبط هذا المفهوم بعدة مفاهيم متداخلة معه نوضحها فيما يلي:

١- **الصحة النفسية ومفهوم ضبط النفس:** يعد ضبط الفرد لانفعالاته ودوافعه وحاجاته أو تأجيلها من مدعمات التوافق السوي.

٢- **الصحة النفسية ومفهوم تحمل المسئولية:** تحمل المسئولية هو أحد السمات التي يتسم بها الأفراد المتسمين بالصحة النفسية، وذلك نتيجة لما يقوم به الفرد من مهام ومسئوليات تجاه علاقات مختلفة سواء بالعمل أو البيئة المحيطة، وقدرة الفرد على تلبية هذه المسئوليات تعد مؤشراً هامًا لصحته النفسية.

٣- **الصحة النفسية ومفهوم الرضا عن العمل:** فالفرد الصحيح نفسيًا يكون راضى عن عمله كل الرضا ويعتبره رسالة هامة في الحياة يجب القيام بها.

٤- **الصحة النفسية ومفهوم الروح المعنوية:** فإرتفاع الروح المعنوية عند الفرد ناتجة عن سلامة صحته النفسية والتي من خلالها يؤدي عمله على الوجه الأكمل.

٥- **الصحة النفسية ومفهوم الاتزان الانفعالي:** ويعني الإتزان الإنفعالي عدم تغير الانفعالات في الفرد من يوم لآخر أو من موقف لأخر وبصورة متكررة، وعدم التغير المفاجئ في الحالة المزاجية و السلوك، لذا فالإتزان الإنفعالي يعد أحد مظاهر الصحة النفسية للفرد.

الاتجاهات النظرية في تعريف الصحة النفسية: تباينت وجهات النظر حول مفهوم الصحة النفسية تبعاً لتباين منطلقاتها النظرية، وفيما يأتي عرضاً موجزًا لبعضها:

أ- نظرية التحليل النفسيPsychoanalysis Theory: يرى فرويد أن التوازن بين (الهو Id) و(الأنا Ego) و (الأنا الأعلى Super Ego) يضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين الهو الغريزية والأنا العليا المثالية. ويرى فرويد أن

عودة الخبرات المكبوتة يؤثر تأثيرًا رئيساً في تكوين الأمراض العصابية وأن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة إجتماعيًا. (كامل علوان الزبيدي، ٢٠٠٠: ٣٨)

ب- النظرية السلوكية Behavioral Theory : يفسر السلوك وفق هذه النظرية في ضوء ما يحدث من تغيرات فسيولوجية عصبية يعبر عنها بالمثير والأستجابة، وأن الأمراض النفسية ما هي إلا ردود فعل الجهاز العصبي بسبب فشله في إقامة التوازن بين التفاعلات الشرطية المختلفة قديمها وحديثها، وما يحدث من تعارض بين عوامل التعلم الشرطي من إثارة أو نهي. (كمال مرسي وآخرون، ١٩٩٧: ١٢٥)

جـ- الإتجاه الإنساني Humanistic : يرى هذا الإتجاه أن الصحة النفسية تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً، وأن الطبيعة البشرية خيرة بالطبيعة أو على الأقل محايدة وان الظاهرة السلوكية السيئة بمثابة أعراض، ويؤكد روجرز إن هنالك اتصالاً وثيقاً بين مفهوم تقبل الذات وتحقيقها وبين الصحة النفسية. (أحمد الزعبي، ٢٠٠٤)

د- نظرية الجشطالت Gestalt Theory: يؤكد أنصار هذه النظرية أن الفرد يدرك الموقف ككل دون تجزئة، وأن الفرد يعيش في مجال سلوكي، وأن المجال يعتمد على عدد من العوامل الداخلية في الفرد نفسه والخارجية في مجال الفرد، ومن هنا تنشأ التوترات التي تبقى مستمرة إلى إن تنتهي بإكمال أو اشباع حاجات هذه التوترات، وذلك يعني النظرة الكلية لسلوك الإنسان وليس جزء من سلوكه.

ه- علم النفس السريري والطب النفسيClinical & Psychiatry's Psychology: يقترب هذين المفهومين في تفسيرهما للصحة النفسية من تفسيرات الصحة الجسمية العامة، إذ يعد إن الفرد السليم هو الذي يخلو من الاضطرابات النفسية والانفعالية والنفسية والجسمية والذهانية، وإن اضطرابات الصحة النفسية ناتجة عن أسباب كثيرة بعضها يعود إلى الفرد والأخر للبيئة، وتشخص اضطرابات الصحة النفسية باعتماد مجموعة من الأعراض والعلامات والحدة والشدة ،الصادرة عن منظمه الصحة العالمية. (كامل علوان الزبيدي، ٢٠٠٧: ١٢-١٥)

و- **الوجودية Existentialism :** تعني الوجودية محاولات الشخص أن يحس بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود ثم يتولى مسئولية أعماله الخاصة كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه (Ryckman, ١٩٧٨ , P. ٥٧١) ويتطلب فهم وجهة النظر الوجودية عن الصحة النفسية معرفة موقفها من القلق، فالقلق بالنسبة للمنظور الوجودي ليس شعور غير مرغوب فيه فهو العلامة الأولى للتيقظ الفكري، وهو بالتالي بمثابة مثير أو حافز للنمو الشخصي، والصحة النفسية لا تعرف من خلال غياب القلق وانما بإعتماد هذه المعاني للتفاعل معه. (Hogan, ١٩٧٦, P. ١٦٠)

وبعد هذا العرض للنظريات النفسية فإن هذه الدراسة تعتمد على النظرية الانسانية إنطلاقاً من المبادىء الاساسية والمسلمات التي يقوم عليها هذه النظرية في فهم السلوك الانساني ونمو الشخصية وتتجنب التطرف في التفسير والحكم التي وقعت فيه بعض النظريات النفسية الأخرى.

الصحة النفسية للمعلم دراسات ميدانية ونشير فيما لبعض هذه الدراسات فيما يلي:

دراسة (محمد بوفاتح، عائشة بن عون، ٢٠١٧) بالجزائر والتي توصلت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ومستوى متوسط للصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في تقدير كل من جودة البيئة المدرسة والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى إلى متغير المنطقة وسنوات الخبرة.

أما دراسة (إبراهيم عبد الهادي، ٢٠٠٠): بالعراق فقد توصلت الى أن عينة البحث من الذكور والإناث يعانون من ضغوط نفسية، والذكور أكثر معاناة من الإناث، وأن المتوسط الحسابي لدرجات الرضا المهني أقل من المتوسط الفرضي. أما المتوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية أعلى من المتوسط الفرضي وأن عضو هيئة التدريس يتمتع بالصحة النفسية.

وفي دراسة (أشرف عبد القادر، ٢٠٠٠): فقد توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين التوافق المهني للأخصائي الاجتماعي ومتغيرات النوع والراتب والتدريب، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستويات التوافق المهني لدى الأخصائيين الاجتماعيين تعزى إلى النوع، كما أن الأخصائيين الاجتماعيين يتمتعون بمستوى جيد من التوافق المهني.
أما الدراسة التي أجراها (عباس إبراهيم متولي، ٢٠٠٠) أكدت أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.
وفي دراسة كلًا من (Stroup CA; DeFrank, ١٩٨٩) تبين أن ضغط العمل وعلى الرغم من أنه كان المؤشر الأقوى على الرضا الوظيفي، لكنه لم يكن ذو علاقة مباشرة بالمشكلات الصحية، وهذه النتيجة لم تكن متوقعة. كما وأظهرت النتائج أن المعلمات قد أشرن في إجاباتهن إلى مصادر إضافية للضغط، وكانت الكثير منها بيئية أو سياسية.
تمكين الذات والصحة النفسية دراسات ميدانية: ونشير فيما يلي لبعض هذه الدراسات:
دراسة (داود حمزة حسن، ٢٠١٤) بالعراق والتي توصلت إلى أن مدرّسي محافظة بابل لديهم تمكين نفسي دال عند مستوى ٠.٠٥ - لا توجد فروق دالة إحصائياً في التمكين النفسي لدى مدرّسي محافظة بابل وفق متغيرات (النوع- والمقررات التي تدرَّس) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ - انخفاض مستوى الصحة النفسية لدى مدرّسي محافظة بابل عند مستوى دلالة ٠.٠٥ - لا توجد فروق دالة إحصائياً في الصحة النفسية لدى مدرّسي محافظة بابل وفق متغيرات (النوع- والمقررات التي تدرّس) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ - وجود علاقة إرتباطية ضعيفة بين التمكين النفسي والصحة النفسية لدى مدرّسي محافظة بابل عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
وأشارت دراسة (Hochwalder& Brucefors, ٢٠٠٥) إلى أن كل مكونات التمكين النفسي ترتبط بشكل إيجابي ودال إحصائيًا بمكون الإنجازات الشخصية من مقياس الاحتراق النفسي، وترتبط بشكل سالب ودال إحصائيًا بالمكونين الآخرين (الإجهاد الإنفعالي وتبلد المشاعر) وكذلك بكل مكونات الصحة العامة.
مما سبق يتبين ندرة الدراسات السابقة – وذلك في حدود علم الباحثين – والتي تناولت هذه المتغيرات على هذه الفئة من المعلمين، وهنا تفتح هذه الدراسة المجال أمام الباحثين للمزيد من الدراسات عبر الثقافية التي تتناول تأثير اكتساب الفرد لمهارات تمكين الذات من أجل تحسين الصحة النفسية.
الدراسات السابقة رؤية تحليلية: يمكن استخلاص عدة قراءات من الدراسات السابقة، نجملها على النحو التالي:-
أولًا: القضايا المستخلصة:
١- أهم المتغيرات الديموجرافية المرتبطة بتمكين الذات (النوع – السن – الخبرة - المؤهل)
٢- أهم المتغيرات الديموجرافية المرتبطة بالصحة النفسية (النوع – السن – الخبرة – المؤهل – الحلة الاجتماعية).
٣- أكدت الدراسات السابقة على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تمكين الذات والرضا الوظيفي كأحد أبعاد الصحة النفسية.
٤- أكدت الدراسات السابقة على فاعلية البرامج التي تهدف لتنمية تمكين الذات.
ثانيًا: أوجه الاستفادة: في ضوء تحليل التراث النظري والدراسات السابقة تم استخلاص ما يلي:-
١- تحديد مفاهيم الدراسة الإجرائية.
٢- تحديد عينات الدراسة ومنطق اختيارها.
٣- تحديد مكونات مقاييس الدراسة، وكذلك فنيات البرنامج الإرشادي المستخدم.
٤- ستتم مناقشة نتائج الدراسة، في ضوء ما تقدم من أطر نظرية.
٥- تحديد فروض الدراسة في ضوء نتائج الدراسات السابقة.

ثالثًا: الإضافة التي نتوقعها من هذه الدراسة:

١- بناء مقياس لتمكين الذات لمعلمي المرحلة الثانوية.

٢- بناء مقياس للصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية.

٣- إعداد برنامج لتنمية تمكين الذات لمعلمي المرحلة الثانوية.

فروض الدراسة: تتمثل فيما يلي:-

١-توجد فروق ذات دلالة احصائية في تمكين الذات لمعلمي المرحلة الثانوية بتباين بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع – السن - الخبرة).

٢-توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية بتباين بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع – السن - الخبرة).

٣-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين كل من تمكين الذات والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بإختلاف القياسين القبلي – البعدي.

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولًا: منهج الدراسة: تحقيقًا لأهداف الدراسة، وإتمامًا لإجراءاتها تم الاستعانة بمنهجين:

١- **المنهج الوصفي:** وتمثل في تحديد تباين كلٍ من تمكين الذات والصحة النفسية بتباين بعض المتغيرات الديموجرافية، وذلك أملًا في التوصل إلى تعميمات ذات معني من شأنها أن يزيد رصيد المعرفة عن موضوع الدراسة.

٢- **المنهج التجريبي:** وذلك للتحقق من صحة الفروض التجريبية، من حيث رصد التغيرات الناتجة عن ممارسة العينة لمهارات وأنشطة تمكين الذات، بهدف تنمية الصحة النفسية لديهم.

ثالثًا: مجتمع الدراسة وعيناتها، وتتضمن مايلي:

١- **العينة الإستطلاعية:** تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (ن= ٦٠) معلمًا، بواقع (٣٠) من الذكور، و(٣٠) من الإناث، روعي تجانسها مع العينة الأساسية في المتغيرات الديموجرافية.

٢-**العينة التشخيصية (السيكومترية):** وتتضمن عينة من معلمي المرحلة الثانوية (ن= ٢٠٠) معلمًا، مقسمين إلى (١٠٠) من الذكور، و(١٠٠) من الإناث، تتراوح أعمارهم من (٣٠-٥٩) عامًا.

٣- **عينة الدراسة التجريبية**: وهي عينة من المعلمين الذين حصلوا على مستوى منخفض في الصحة النفسية ويبلغ عددها (ن=١٠) معلمًا ومعلمة، مقسيمين إلى (ن=٥) معلمًا من الذكور، و(ن=٥) معلمة من الإناث، تتراوح أعمارهم من (٢٥-٤٠) عامًا.

رابعًا: أدوات الدراسة:

١- الأدوات السيكومترية: وتتمثل في مقاييس الدراسة الآتية:

أ- مقياس التمكين النفسي:

(١) خطوات إعداد المقياس: مر المقياس بعدة مراحل يمكن إيضاحها على النحو التالي:

(أ) المرحلة الأولى: تحليل الدراسات السابقة لكل من (ناديا أبو طعمة و محمد عاشور، ٢٠١٦) (Sigalit and Orly, ٢٠١٤) (Orit et.al, ٢٠١٤) (Yin, al et,٢٠١٣) (Lee., al et,٢٠١١) (Yearrian,٢٠١١) (سهى الهذلي، ٢٠١١) (محمد عقدة، ٢٠١١) (Hermic, al et,٢٠١٠) (Pollak,٢٠٠٩).

(ب) المرحلة الثانية: تحليل نظريات كل من: (Conger and Kanungo, ١٩٨٨) (Thomas and Velthouse, ١٩٩٠) (Fredrick Taylor, ١٩١١) (Hawthorn, ١٩٣٢) (Wood ward, ١٩٥٨) (MAslo, ١٩٤٣) (Bandora . A, ١٩٩٧).

(ج) المرحلة الثالثة: تحليل تعريفات التمكين النفسي لكل من (مدحت محمد أبو النصر، ٢٠٠٧) (Ratmawati, ٢٠٠٧) (عبد العزيز الشخص، ٢٠٠٧) (علي السلمي، ٢٠٠٥) (مؤيد الساعدي ، ٢٠٠١) (Murrell and Meredith, ٢٠٠٠) (Ginnodo, ١٩٩٧: ٩٩) (Rubet, ١٩٩٥: ٢٠) (Shackletor, ١٩٩٥).

(د) المرحلة الرابعة: تحليل مقاييس كل من (Thomas and Velthouse,١٩٩٩) (Sebastian, et al, ٢٠٠٤) (Safari.K.et al, ٢٠١٠) (Frymier-Bainbridge & Shulman, ١٩٩٦) (Dunst and P.M.Short & J.S.Rinehart, ١٩٩٢) (Schermuly et al, ٢٠١١) (Trivette, ٢٠٠٥).

(ه) المرحلة الخامسة: الإستفادة من الخبراء والإختصاصيين في علم النفس، وتم ذلك من خلال طرح استبانة مفتوحة تضمنت سؤالاً واحدًا طبق على عينة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي (ن=١٠)، وكان مضمون السؤال: برأيك ما الصفات الشخصية والمهارات الإجتماعية والوجدانية التي تميز الشخص الذي يتسم بالتمكين النفسي؟

وبمراجعة مصادر المعرفة السابقة من دراسات وأدبيات نفسية، نظريات، وتعريفات، ومقاييس خاصة، وكذلك محتوى الدراسة الإستطلاعية، تم استخلاص العديد من المفردات، كما تم الإبقاء على أكثرها تكرارًا، وتتمثل في (الكفاءة الذاتية – القدرة على التأثير في الآخرين – تحمل المسئولية – الاستقلالية - صنع القرار)، وهي تمثل المكونات الأساسية للمقياس، وبناءًا عليه يصاغ التعريف الإجرائي للتمكين النفسي بأنه (استجابة الفرد لمثيرات تطوير الإحساس بالكفاءة الذاتية، وتحمل المسئولية مما يعزز لديه الشعور بالاستقلالية، والقدرة على صنع القرار والتأثير في الآخرين، وهو ماتعكسه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك.

(و) المرحلة السادسة: تحكيم المقياس: تم عرضه على عينة من الخبراء والإختصاصيين في علم النفس، (ن=٣)، ويتضمن التعريف الإجرائي لكل مكون معبرًا عنه بمجموعة من العبارات، وطلب منهم تحديد مدى قدرة كل عبارة على قياس المهارة التي وضعت لقياسها، ومدى مناسبتها لخصائص العينة، كم طلب من السادة المحكمين تعديل العبارات التي تحتاج إلى ذلك، أو حذف العبارات غير المناسبة، وقد أسفر التحكيم عن حذف (٢) مفردة من مكون (التأثير)، و (١) مفردة من مكون (الكفاءة)، وذلك لعدم ارتباطها بالمكون وضعف علاقتها بالتعريف الإجرائي، وأسفر التحكيم أيضاً على الإبقاء على بعض العبارات، وتعديل بعضها الآخر التي حصلت على نسبة اتفاق المحكمين، ليتكون المقياس في صورته النهائية من (٥٣) عبارة موزعة على خمسة مكونات تتعلق جميعها بمهارة تمكين الذات، وقد صيغ بصدد كل مكون عدد من المفردات مقرونة بثلاثة اختيارات هى (أوافق – إلى حد ما – لا أوافق) وتم اختيار الإستجابة الثلاثية لما تتميز به من بساطة ووضوح في الإعداد والتطبيق.

(ز) المرحلة السابعة: تجريب المقياس: طبق المقياس في صورته الأولية كتجربة استطلاعية على (ن= ٦٠) معلمًا، مقسمين إلى (٣٠) من الذكور، و(٣٠) من الإناث، روعي تجانسها مع العينة الأساسية للدراسة، وذلك بهدف الكشف عن (مدى وضوح التعليمات – مدى وضوح العبارات – مدى قدرتهم على فهم العبارات – مدى مناسبة طول المقياس). وأسفرت هذه الخطوة عن تعديل صياغة بعض البنود، أما بالنسبة لطول المقياس فقد أجمع معظم أفراد العينة أن بنود المقياس مناسبة، وتتسم بالوضوح، هذا فضلًا عن وضوح التعليمات الخاصة بالمقياس.

(ح) المرحلة الثامنة: تصحيح المقياس: توجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل هي (أوافق – إلى حد ما – لا أوافق)، بحيث تحصل العبارات الإيجابية على الدرجات (٣ – ٢ - ١) على التوالي، أما العبارات السلبية فتتبع عكس هذا التدريج، وبذلك تكون الدرجة العليا للمقياس (١٥٩) أما

الدرجة الدنيا للمقياس (٥٣)، وتشير الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى التمكين النفسي لدى أفراد العينة والعكس صحيح، ولا يوجد وقت محدد للإجابة على بنود هذا المقياس.

(ط) المرحلة التاسعة: التحقق من الكفاءة السيكومترية: ونقصد بهذا المعنى تحديد ثبات وصدق المقياس وقدرته على التمييز وتحقيقه لخاصية المرغوبية الإجتماعية، وسنوضح ذلك فيما يلي:

- **ثبات المقياس:** تم حساب الثبات بأكثر من طريقة، على اعتبار أن مفهوم الثبات مفهوم معقد، ومن ثم وجب حسابه بأكثر من طريقة للوفاء بالمعنى الشمولي للثبات، ونوضح ذلك في الجدول (١).

جدول (١) طريقتي حساب ثبات مقياس التمكين النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية

م	طرق حساب الثبات	معامل الثبات
١	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان - براون	.٩٦٦
٢	معامل ألفا كرونباخ	.٩٧٠

أشارت نتائج جدول (١) إلى أن معاملي الثبات وبرغم اختلاف طريقتي حسابهما الإ أنهما داليين ومرتفعين. مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

- **صدق المقياس: تم حساب الصدق بعدة طرق نظرًا لتعقد مفهوم الصدق مما يتطلب حسابه بعدة طرق، وهي:**
  - **الصدق الظاهري (صدق المحكمين):** تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين، ضمن (أساتذة على النفس)، وبناء على ماورد من ملاحظات وتعديلات أخذت جميعًا بعين الإعتبار، فقد تم حذف العبارات (٦ – ١٣ - ٢٢)، كما تم تعديل صياغة العبارات(١ - ٢٠) ومن ثم فإن المقياس يصبح صادقًا من وجهة نظر المحكمين.
  - **صدق البناء أو التكوين:** ويقصد به حسن تمثيل المقياس للظاهرة التي يعمل على تشخيصها، وقد تم بناء وإعداد مقياس التمكين النفسي في ضوء تحليل الأطر النظرية المعنية بتوصيف مظاهر وأشكال التمكين النفسي من كتب علمية ودراسات سابقة ونظريات، والإستفادة من المقاييس السابقة، وبتحليل نتائج الإستبانة الموجهة لعينة من معلمي المرحلة الثانوية، أساتذة على النفس بالجامعات، تم صياغة بنود المقياس ليصبح صادقًا من حيث محتواه وبنائه.
  - **القدرة على التمييز:** وتعد أحد مؤشرات صدق المقياس في قياس الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم مقارنة متوسط الدرجات فوق الوسيط بمثيلتها تحت الوسيط في المقياس، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، ونوضح ذلك في الجدول (٢).

جدول (٢) قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية

القيم الإحصائية / مكونات المقياس	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التأثير في الآخرين	تحت الوسيط	٣٣	٢٨.٧٩	٢.١٣٢	١٥.٨٣٥	دالة٠٠٠.
	فوق الوسيط	٣٣	٢٠.٧٦	١.٩٨٥	١٥.٨٣٥	دالة٠٠٠.

تحمل المسئولية	تحت الوسيط	٣٣	٢٨.٠٦	.٦٠٩	١٢.٨٥٦	دالة٠٠٠.
	فوق الوسيط	٣٣	٢١.٦٧	٢.٧٩١	١٢.٨٥٦	دالة٠٠٠.
صنع القرار	تحت الوسيط	٣٣	٢٩.٣٩	٣.٣٦٣	١٢.٢٨٨	دالة٠٠٠.
	فوق الوسيط	٣٣	١٩.٧٩	٢.٩٧٧	١٢.٢٨٨	دالة٠٠٠.
الاستقلالية	تحت الوسيط	٣٣	٢٤.٥٨	١.٣٧٠	١٩.٧١٨	دالة٠٠٠.
	فوق الوسيط	٣٣	١٧.٥٥	١.٥٢٣	١٩.٧١٨	دالة٠٠٠.
الكفاءة	تحت الوسيط	٣٣	٣٠.٧٣	١.٢٣٢	٢٧.٩٧٦	دالة٠٠٠.
	فوق الوسيط	٣٣	٢٣.٦١	.٧٨٨	٢٧.٩٧٦	دالة٠٠٠.
الدرجة الكلية للمقياس	تحت الوسيط	٣٣	١٤١.٥٥	٨.٠٠٠	٢١.٤٧٠	دالة٠٠٠.
	فوق الوسيط	٣٣	١٠٣.٣٦	٦.٣٥٣	٢١.٤٧٠	دالة٠٠٠.

ويلاحظ من قيم جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات، مما يعني أن المقياس قادر على التمييز بين المجموعات الطرفية، وهذا يعتبر مؤشر على الصدق.

- **المرغوبية الإجتماعية Social Desirability:** ولتحقيق ذلك تم استبعاد العبارات التي تبدأ بالنفي، أو العبارات الموحية، والعبارات مزدوجة المعنى، والحرص على تنوع الصياغة بين السلب والإيجاب، فضلًا عن توزيع عبارات المقياس وبنوده على مكوناته الفرعية بشكل دائري بما لا يوحي باختيار إجابة معينة، وقد بلغ عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٥٣) بندًا، ونوضح ذلك في الجدول (٣).

جدول (٣) التوزيع الدائري لعبارات مقياس التمكين النفسي وبنوده على مكوناته الفرعية

مكونات المقياس	أرقام المفردات	
التأثير في الآخرين	١ – ٦ – ١١ – ١٦ – ٢١ – ٢٦ – ٣١ – ٣٦ – ٤١ – ٤٦ – ٥١	١١
تحمل المسئولية	٢ – ٧ – ١٢ – ١٧ – ٢٢ – ٢٧ – ٣٢ – ٣٧ -٤٢ - ٤٧	١٠
صنع القرار	٣ – ٨ – ١٣ – ١٨ – ٢٣ – ٢٨ – ٣٣ – ٣٨ – ٤٣ – ٤٨ - ٥٢	١١
الاستقلالية	٤ – ٩ – ١٤ – ١٩ – ٢٤ – ٢٩ – ٣٤ – ٣٩ – ٤٤ – ٤٩	١٠
الكفاءة الذاتية	**٥– ١٠ – ١٥ – ٢٠ – ٢٥ – ٣٠ – ٣٥ – ٤٠ – ٤٥ – ٥٠ - ٥٣**	١١

ب- مقياس الصحة النفسية:

(١) خطوات إعداد المقياس: مر بناء المقياس – كسابقه - بعدة مراحل يمكن إيضاحها على النحو التالي:

(أ) المرحلة الأولى: تحليل نتائج الدراسات السابقة لكل من (محمد بوفاتح، عائشة بن عون، ٢٠١٧) (إبراهيم الزبيدي، ٢٠٠٠) (أشرف عبد القادر، ٢٠٠٠) (عباس متولي، ٢٠٠٠) (زينب درويش، ١٩٩٩) (عزت عبد الحميد، ١٩٩٦) (مشيرة اليوسفي، ١٩٩٠) (Stroup CA; DeFrank, ١٩٨٩) (داود حمزة حسن، ٢٠١٤).

(ب) المرحلة الثانية: في ضوء تحليل نظريات كل من: (Shaffer, ١٩٧٨) (الزبيدي، ٢٠٠٧) (Ryckman, ١٩٧٨, ٥٧١) (Coleman, ٢٠٠٥) (حامد زهران، ٢٠٠١) (Jahodam ٢٠٠٩) (بارون، ١٩٦٨) (MAslo, ١٩٤٣) (صموئيل مغاريوس، ١٩٧٤).

(ج) **المرحلة الثالثة:** تحليل المفاهيم الإجرائية لكل من (أبو هين، ١٩٩٧) (القريطي والشخص،١٩٩٢) (حسن، ١٩٧٠) (عوض، ١٩٧٧) (مرسي وعبد السلام، ١٩٨٤) (محمود واخرون ، ١٩٨٦) (حامد زهران، ٢٠٠١) (محمد مياسا، ١٩٩٧) (كامل الزبيدي، وسناءالهزاع، ١٩٩٧) (علاء الدين كفافي، ١٩٩٧) (مصطفى فهمي، ١٩٩٨)

(د) **المرحلة الرابعة:** تحليل مقاييس كل من (عبد المطلب القريطي ،١٩٩٢) (**R. SCL-٩٠- R.: ،Leonard S.Lipman and Linocovi، Ronald،Derogatis ١٩٧٥،**) (محمد مصباح، ٢٠١٠) (إبتسام أبو العمرين، ٢٠٠٨) (فقيه العيد، ٢٠٠٧) (حامد زهران وفيوليت إبراهيم، ١٩٩١).

(ه) **المرحلة الخامسة:** الإستفادة من الخبراء والإختصاصيين في علم النفس، وتم ذلك من خلال طرح استبانة مفتوحة تضمنت سؤالاً واحدًا طبق على عينة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي (ن=١٠)، وكان مضمون السؤال: برأيك ما الصفات الشخصية والمهارات الإجتماعية والوجدانية التي تميز الشخص الذي يتسم بالصحة النفسية؟
وبمراجعة مصادر المعرفة السابقة من دراسات وأدبيات نفسية، نظريات، وتعريفات، ومقاييس خاصة بالصحة النفسية، تم استخلاص العديد من المفردات تم الإبقاء على أكثرها تكرارًا، وتتمثل في (التوافق النفسي – التوافق الاجتماعي – الخلو من الإضطرابات الجسمية – الخلو من الإضطرابات النفسية)، وهي تمثل المكونات الأساسية للمقياس وبناءًا عليه يصاغ التعريف الإجرائي للصحة النفسية بأنها (استجابة الفرد لمثيرات التوافق النفسي، التوافق الإجتماعي بما يحقق السعادة والرضا عن الحياة والتحرر من الاضرابات النفسية والجسمية)، وهو مايظهر في الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك.

(و) **المرحلة السادسة: تحكيم المقياس:** تم عرض المقياس على عينة من الخبراء والإختصاصيين في علم النفس، بواقع (ن=٣)، واحتوت الصورة الأولية على تعريف إجرائي لكل مكون معبرًا عنه بمجموعة من العبارات وطلب منهم تحديد مدى قدرة كل عبارة على قياس المهارة التي وضعت لقياسها، ومدى مناسبتها لخصائص العينة، هذا فضلًا عن تعديل العبارات التي تحتاج إلى ذلك، أو حذف العبارات غير المناسبة، أسفر التحكيم عن حذف (١) مفردة من مكون (التوافق النفسي)، و (١) مفردة من مكون (التحرر من الإضطرابات الجسمية)، وذلك لعدم ارتباطهما لما يشمله المكون من معنى، وأسفر التحكيم أيضاً على الإبقاء على بعض العبارات، وتعديل بعضها الآخر التي حصلت على نسبة من اتفاق المحكمين، ليتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٦) عبارة موزعة على أربعة مكونات تتعلق جميعها بالصحة النفسية، وقد صيغ بصدد كل مكون عدد من المفردات مقرونة بسلم ثلاثي للإستجابة (أوافق – إلى حد ما – لا أوافق).

(ز) **المرحلة السابعة: تجريب المقياس:** طبق المقياس في صورته الأولية كتجربة استطلاعية على (ن= ٦٠) معلمًا، مقسمين إلى (٣٠) من الذكور، و(٣٠) من الإناث، روعي تجانسها مع العينة الأساسية للدراسة، وذلك بهدف الكشف عن (مدى وضوح التعليمات – مدى وضوح العبارات – مدى قدرتهم على فهم العبارات – مدى مناسبة طول المقياس). وقد خلصت بنتائج مفادها تعديل صياغة بعض البنود، أما بالنسبة لطول المقياس فقد أجمع معظم أفراد العينة أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح هذا فضلًا عن وضوح التعليمات الخاصة بالمقياس.

(ح) **المرحلة الثامنة: تصحيح المقياس:** توجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل هي (أوافق – إلى حد ما – لا أوافق)، وقد تم تم اختيار الإستجابة الثلاثية لأسباب سبق ذكرها في المقياس السابق، وتم تصحيح المقياس وفقًا لتلك البدائل بحيث تحصل العبارات الإيجابية على الدرجات (٣ – ٢ - ١) على التوالي، أما العبارات السلبية فتتبع عكس هذا التدريج، وبذلك تكون الدرجة العليا للمقياس (١٣٨) أما الدرجة الدنيا للمقياس (٤٦)،

وتشير الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى التمكين النفسي لدى أفراد العينة والعكس صحيح، ولا يوجد وقت محدد للإجابة على بنود هذا المقياس.

(ط) المرحلة التاسعة: التحقق من الكفاءة السيكومترية: ونقصد بهذا المعنى تحديد ثبات وصدق المقياس وقدرته على التمييز وتفاديه للمرغوبية الإجتماعية، وسنوضح ذلك فيما يلي:

- **ثبات المقياس:** تم حساب الثبات بأكثر من طريقة، على اعتبار أن مفهوم الثبات مفهوم معقد، ومن ثم وجب حسابه بأكثر من طريقة للوفاء بالمعنى الشمولي للثبات.

جدول (٤) طريقتي حساب مقياس التمكين النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية

م	طرق حساب الثبات	معامل الثبات
١	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان - براون	.٩٦١
٢	معامل ألفا كرونباخ	.٩٣٤

أشارت نتائج جدول (٤) إلى أن معاملي الثبات وبرغم اختلاف طريقتي حسابهما الإ أنهما داليين ومرتفعين. مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

- **صدق المقياس:**

- **الصدق الظاهري (صدق المحكمين):** تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين (ن=٣)، تم اختيارهم ضمن أساتذة على النفس، وبناء على ماورد من ملاحظات وتعديلات أخذت جميعًا بعين الإعتبار، ومن ثم فإن المقياس يصبح صادقًا من وجهة نظر المحكمين.
- **صدق البناء أو التكوين:** ويقصد به حسن تمثيل المقياس للظاهرة التي يعمل على تشخيصها، وقد تم بناء وإعداد مقياس الصحة النفسية في ضوء الأطر النظرية المعنية بتوصيف مظاهر وأشكال الصحة النفسية من كتب علمية ودراسات سابقة ونظريات، والإستفادة من المقاييس السابقة، وبتحليل نتائج الإستبانة الموجهة لعينة من معلمي المرحلة الثانوية، أساتذة على النفس بالجامعات، تم صياغة بنود المقياس ليصبح صادقًا من حيث محتواه وبنائه.
- **القدرة على التمييز:** وتعد أحد مؤشرات صدق المقياس في قياس الظاهرة موضوع الدراسة، ويقصد بها مقارنة مجموع الدرجات فوق الوسيط بمثيلتها تحت الوسيط في المقياس، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، فإذا كان هناك دلالة إحصائية يمكن القول أن المقياس صادقًا. ونوضح ذلك في الجدول (٥).

جدول (٥) قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية

مكونات المقياس	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	تحت الوسيط	٣٣	٣٠.٨٢	.٧٢٧	٢٥.٥٣٧	.٠٠٠ دالة
	فوق الوسيط	٣٣	٢٢.٧٩	١.٦٥٤	٢٥.٥٣٧	.٠٠٠ دالة
التوافق الإجتماعي	تحت الوسيط	٣٣	٣١.٠٠	.٠٠٠	١٠.٨٣٣	.٠٠٠ دالة
	فوق الوسيط	٣٣	٢٣.٤٨	٣.٩٨٥	١٠.٨٣٣	.٠٠٠ دالة
التحرر من الإضطرابات النفسية	تحت الوسيط	٣٣	٣٢.٣٠	١.٢١٢	٣٠.٢٣٣	.٠٠٠ دالة

	فوق الوسيط	٣٣	٢١.٤٨	١.٦٦١	٣٠.٢٣٣	.٠٠٠ دالة
التحرر من الإضطرابات الجسمية	تحت الوسيط	٣٣	٢٩.٨٨	.٤٨٥	٣٥.٥٠٨	.٠٠٠ دالة
	فوق الوسيط	٣٣	١٧.٩٤	١.٨٧٠	٣٥.٥٠٨	.٠٠٠ دالة
الدرجة الكلية للمقياس	تحت الوسيط	٣٣	١٢٤.٠٠	.٠٠٠	٤٩.٧١٠	.٠٠٠ دالة
	فوق الوسيط	٣٣	٨٥.٧٠	٤.٤٢٦	٤٩.٧١٠	.٠٠٠ دالة

ويلاحظ من قيم جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠١.) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات، مما يعني أن المقياس قادر على التمييز بين المجموعات الطرفية، وهذا يعتبر مؤشر على الصدق.

- **المرغوبية الإجتماعية Social Desirability:** تم تفادي المرغوبية الإجتماعية بإعتبارها إحدى الفنيات السيكومترية التي يتم توظيفها بغرض تجنب اختيار المفحوص الاستجابات المستحسنة اجتماعيًا، ولتحقيق ذلك تم استبعاد العبارات التي تبدأ بالنفي أو العبارات الموحية، والعبارات مزدوجة المعنى، والحرص على تنوع الصياغة بين السلب والإيجاب، فضلًا عن توزيع عبارات المقياس وبنوده على مكوناته الفرعية بشكل دائري، وبما لا يوحي باختيار إجابة معينة، وقد بلغ عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٤٦) بندًا، ويمكن توضيحها في الجدول التالي:

جدول (٦) التوزيع الدائري لعبارات مقياس الصحة النفسية وبنوده على مكوناته الفرعية

مكونات المقياس	أرقام المفردات	مجـ
التوافق النفسي	١ – ٥ – ٩ – ١٣ – ١٧ – ٢١ – ٢٥ – ٢٩ – ٣٣ – ٣٧ - ٤١	١١
التوافق الإجتماعي	٢ – ٦ – ١٠ – ١٤ – ١٨ – ٢٢ – ٢٦ – ٣٠ – ٣٤ – ٣٨ - ٤٢	١١
التحرر من الإضطرابات النفسية	٣ – ٧ – ١١ – ١٥ – ١٩ – ٢٣ – ٢٧ – ٣١ – ٣٥ – ٣٩ – ٤٣ – ٤٥ - ٤٦	١٣
التحرر من الإضطرابات الجسمية	٤ – ٨ -١٢ – ١٦ – ٢٠ – ٢٤ – ٢٨ – ٣٢ – ٣٦ – ٤٠ - ٤٤	١١

٢-البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التمكين النفسي:

أ- **الهدف العام من البرنامج:** يهدف البرنامج تدريب المشاركين على مهارات التمكين النفسي من أجل تحسين الصحة النفسية لديهم.

ب- **الفئة المستهدفة من البرنامج:** يستهدف هذا البرنامج عينه من معلمي المرحلة الثانوية ن= (١٠) من المدارس الثانوية بمحافظة القاهرة، وسوف يتم سحب العينة الأساسية ممن حصلوا علي درجات منخفضه علي مقياس التمكين النفسي، ومقياس الصحة النفسية.

ج- **مدة البرنامج الإرشادي:** يشتمل البرنامج علي ثلاث وحدات تدريبية، تحتوي الوحدة الأولي علي ثلاث جلسات، وتحتوي الوحدة الثانية علي ست جلسات، في حين تتضمن الوحدة الثالثة علي جلسة واحدة، وزمن كل جلسة ستون دقيقة بواقع ثلاث جلسة اسبوعيًا.

د- **أساليب ووسائل التقويم في البرنامج:**

(١)تقويم كل مشارك في الحضور والمشاركة.

(٢)تقويم كل مشارك في التفاعل في الأنشطة والفعاليات أثناء تنفيذ البرنامج.

(٣)تقويم كل مشارك في أوراق العمل والواجبات المكلف بها.

(٤)إستبانة تستهدف إستطلاع آراء المشاركين في البرنامج من حيث كفاية البرنامج، ونواحي العجز والقصور في البرنامج.
(٥)يقوم كل مشارك بتعبئة نموذج بتقويم كل جلسة تدريبية بعد الإنتهاء منها.
(٦)يقوم كل مشارك بتعبئة نموذج بتقويم المرشد في نهاية كل جلسة.
(٧)مقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمشاركين على مقاييس الدراسة.

ه- فنيات البرنامج :

(١)**فنيات معرفية:** مناقشة وحوار، محاضرة، العصف الذهني، إعادة البناء المعرفي .
(٢)فنيات سلوكية: التعزيز الموجب، الواجب المنزلي، إدارة الذات، البرمجة الإيجابية للذات.
(٣)**فنيات إنفعالية:** لعب الأدور، الإقتداء بالنموذج .

و- خطوت بناء البرنامج:

(١)الخطوة الأولي: الاطلاع علي التراث النظري من أدبيات، دراسات سابقة، ونسوق فيما يلي بعض هذه الدراسات: دراسة كل من (ناديا أبو طعمة و محمد عاشور، ٢٠١٦) (Sigalit and Orly, ٢٠١٤)) (Orit ٢٠١٤) (Yin, al et,٢٠١٣)et.al, (Yearrian,٢٠١١) (Lee., al et,٢٠١١) (الهذلي، ٢٠١١) (عقدة، ٢٠١١) (٢٠١٠ (Hermic, al et, (Pollak,٢٠٠٩)، وذلك لبناء تصور عام عن خصائص الظاهرة موضوع الدراسة، وخصائص افراد العينة، فضلا عن تحديد انسب الأساليب والفنيات الإرشادية التي تصلح لمعالجه متغيرات الدراسة، والتعامل مع عينة الدراسة.

(٢)الخطوة الثانية: الإطلاع علي عدد من البرامج الإرشادية التي تناولت متغيرات أو عينه الدراسة وذلك بالاطلاع علي عدد الجلسات ومدتها، والفنيات والانشطة المستخدمة ومدي فاعلية تلك الفنيات والانشطة، وذلك للإستفادة منها في بناء البرنامج المقترح، ومن هذه البرامج برنامج كل من (إيمان شاهين، ٢٠١٧) (أحمد عبد اللطيف، ٢٠١٧)
(Sasithorn Kiewkor et al, ٢٠١٤) (Neila Ramdhani et al, ٢٠١٢.) Kelana Kusuma) (Dharma, Dedi Damhudi, Nelly Yardes, Suhana Haeriyanto, ٢٠١٨)، كما روعي أن تؤخذ مكونات المقاييس في الإعتبار (التمكين النفسي – الصحة النفسية) باعتبار مكوناتهما موضع قياس تم تعديله من خلال أنشطة البرنامج.

(٣)الخطوة الثالثة: تم عرض البرنامج في صورته الأولية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الإرشاد النفسي، وذلك من أجل تحكيم البرنامج من حيث: الأهداف والأهمية، وخطوات إعداد الجلسات، وكذلك مدى ملائمة الجلسات للعينة من حيث المحتوى والزمن والفنيات المستخدمة والإجراءات التنفيذية، وقد أسفر التحكيم عن التنويه ببعض الملاحظات، وتم الأخذ بتوصياتهم ومقترحاتهم وملاحظاتهم للخروج بالصورة النهائية للبرنامج.

ز- الوسائل المستخدمة في البرنامج: وتتضمن مايلي:

(١)جهاز حاسب آلي.
(٢)جهاز عرض Data Show لعرض المحاضرات وأفلام الفيديو.
(٣)استمارات لتقييم الجلسات الإرشادية.
(٤)استمارة تقييم البرنامج الإرشادي.

ح- **المنطلقات النظرية:** يمكن إجمال أهم النظريات التي يعتمد عليها برنامج هذه الدراسة في جدول (٧).

جدول (٧) النظريات التي يعتمد عليها بناء البرنامج

م	النظرية	مكوناتها
١	نظرية الذات لكارل روجرز	١- التطابق: الاتساق التام بين أقوال ومشاعر وتصرفات المرشد. ٢- الارشاد الجماعى. ٣- البرمجة الايجابية للذات.
٢	الإرشاد المعرفى السلوكى	١- تعتمد على اقامة علاقة تعاونية بين المرشد والمسترشد. ٢- تركز على كيفية ادراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها واعطاء المعانى لخبراته المتعددة.

ط- الوحدات الخاصة بالبرنامج وجلساته: يشتمل البرنامج علي (٣) وحدات تدريبية، تحتوي الوحدة الأولي علي (٣) جلسات، تحتوي الوحدة الثانية علي (٦) جلسات، تحتوي الوحدة الثالثة علي جلسة واحدة، وزمن كل جلسة (٦٠) دقيقة، وسنوضح ذلك في الجدول (٨).

جدول (٨) ملخص جلسات البرنامج

المرحلة	رقم الجلسة	المهارة	الفنيات	مدة الجلسة
المرحلة الأولى	الجلسة الأولى	التمهيد	مناقشة وحوار، محاضرة	٦٠ دقيقة
	الجلسة الثانية	التمكين النفسي	مناقشة وحوار، محاضرة، التعزيز الموجب، الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
	الجلسة الثالثة	المراجعة على ما سبق فى المرحلة السابقة ومعرفة مدى استيعاب المشاركين	مناقشة وحوار، محاضرة، العصف الذهني، إعادة البناء المعرفي. التعزيز الموجب، الواجب المنزلي، إدارة الذات، لعب الأدور، الإقتداء بالنموذج .	٦٠ دقيقة
المرحلة الثانية	الجلسة الأولى	التأثير في الآخرين	مناقشة وحوار، محاضرة، العصف الذهني، إعادة البناء المعرفي. التعزيز الموجب، الواجب المنزلي، لعب الأدور، الإقتداء بالنموذج.	٦٠ دقيقة
	الجلسة الثانية	تحمل المسئولية	مناقشة وحوار، محاضرة، العصف الذهني، إعادة البناء المعرفي. التعزيز الموجب، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
	الجلسة الثالثة	صنع القرار	مناقشة وحوار، محاضرة، العصف الذهني، إعادة البناء المعرفي.	٦٠ دقيقة

			التعزيز الموجب، الواجب المنزلي.	
	الجلسة الرابعة	الإستقلالية	مناقشة وحوار، محاضرة، العصف الذهني، إعادة البناء المعرفي. التعزيز الموجب، الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
	الجلسة الخامسة	الكفاءة	مناقشة وحوار، محاضرة، العصف الذهني، إعادة البناء المعرفي. التعزيز الموجب، الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
	الجلسة السادسة	المراجعة على ما سبق فى المرحلة السابقة ومعرفة مدى استيعاب المشاركين	مناقشة وحوار، محاضرة، العصف الذهني، إعادة البناء المعرفي، التعزيز الموجب، الواجب المنزلي، إدارة الذات، البرمجة الإيجابية للذات. لعب الأدور، الإقتداء بالنموذج .	٦٠ دقيقة
المرحلة الثالثة	**الجلسة الاَخيرة**	الختام	مناقشة وحوار، العصف الذهني.	٦٠ دقيقة

"نتائج الدراسة ومناقشتها"

الفرض الأول ونصه " يختلف التمكين النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية باختلاف النوع، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في مهارات التمكين النفسي، ونوضح ذلك في الجدول (٩):

جدول (٩) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في مهارات التمكين النفسي

القيم الإحصائية / مهارات التمكين	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	حجم التأثير
التأثير في الاَخرين	ذكور	١٠٠	٢٥.١٢	٢.٨٥٤	-.٢٤٥	.٨٣٣
	إناث	١٠٠	٢٥.٢٢	٢.٩٠٨	-.٢٤٥	
تحمل المسئولية	ذكور	١٠٠	٢٥.٥٠	٢.٩١١	-.٠٩٦	.٧٩١
	إناث	١٠٠	٢٥.٥٤	٢.٩٥٩	-.٠٩٦	
صنع القرار	ذكور	١٠٠	٢٥.٠٨	٣.٨٨٦	-.٣٠٥	.٧٨١
	إناث	١٠٠	٢٥.٢٥	٤.٠٠٣	-.٣٠٥	
الاستقلالية	ذكور	١٠٠	٢١.٨٣	٢.٥١٥	.٠٨٥	.٨٥٦
	إناث	١٠٠	٢١.٨٠	٢.٤٩٤	.٠٨٥	
الكفاءة	ذكور	١٠٠	٢٦.٦٨	٢.٦٥٥	-.١٠٦	.٨١٨
	إناث	١٠٠	٢٦.٧٢	٢.٦٩٠	-.١٠٦	
الدرجة الكلية للمقياس	ذكور	١٠٠	١٢٤.٢١	١٢.٧١٩	-.١٧٦	.٨٩٨
	إناث	١٠٠	١٢٤.٥٣	١٢.٩٢٤	-.١٧٦	

وللتحقق من صحت الفروض عولجت استجابات عينة (١٠) من المعلمين الذكور والإناث على مقياس مهارات التمكين النفسي باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين العينات غير المرتبطة، ومن خلال الجدول (٩) يتضح أن قيمة (ت) للدرجة الكلية (-١٧٦.)، بمتوسط حسابي (١٢٤.٢١)، وانحراف معياري (١٢.٧١٩) للذكور، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٢٤.٥٣) بإنحراف معياري (١٢.٩٢٤) – عند مستوى دلالة (٨٩٨.) وهي قيمة غير دالة احصائيًا ؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارات التمكين النفسي بين الذكور والإناث، وفيما يتعلق بمهارة التأثير في الآخرين، فقد بلغت قيمة (ت) -٢٤٥.، بمتوسط حسابي ٢٥.١٢، وانحراف معياري ٢.٨٥٤، للذكور، فيما كان المتوسط الحسابي ٢٥.٢٢، والانحراف المعياري ٢.٩٠٨ للإناث، عند مستوى دلالة (٨٣٣.) وهي قيمة غير دالة احصائيًا ؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارة التأثير في الآخرين بين الذكور والإناث.

أما عن مهارة تحمل المسئولية فقد بلغت قيمة (ت) -٠٩٦.، بمتوسط حسابي ٢٥.٥٠، وانحراف معياري ٢.٩١١، للذكور، فيما كان المتوسط الحسابي ٢٥.٥٤، والانحراف المعياري ٢.٩٥٩ للإناث، عند مستوى دلالة (٧٩١.) وهي قيمة غير دالة احصائيًا ؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارة تحمل المسئولية بين الذكور والإناث.

وعن مهارة صنع القرار فقد بلغت قيمة (ت) -٣٠٥.، بمتوسط حسابي ٢٥.٠٨، وانحراف معياري ٣.٨٨٦ للذكور، فيما كان المتوسط الحسابي ٢٥.٢٥، والانحراف المعياري ٤.٠٠٣ للإناث، عند مستوى دلالة (.٧٨١) وهي قيمة غير دالة احصائيًا ؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارة صنع القرار بين الذكور والإناث.

وفيما يتعلق بمهارة الاستقلالية فقد بلغت قيمة (ت) ٠٨٥.، بمتوسط حسابي ٢١.٨٣، وانحراف معياري ٢.٥١٥ للذكور، فيما كان المتوسط الحسابي ٢١.٨٠، والانحراف المعياري ٢.٤٩٤ للإناث، عند مستوى دلالة (.٨٥٦) وهي قيمة غير دالة احصائيًا ؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارة الاستقلالية بين الذكور والإناث.

وعن مهارة الكفاءة فقد بلغت قيمة (ت) -١٠٦.، بمتوسط حسابي ٢٦.٦٨، وانحراف معياري ٢.٦٥٥ للذكور، فيما كان المتوسط الحسابي ٢٦.٧٢، والانحراف المعياري ٢.٦٩٠ للإناث، عند مستوى دلالة (٨١٨.) وهي قيمة غير دالة احصائيًا ؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى الكفاءة بين الذكور والإناث.

ويرجع السبب في عدم وجود فروق بين المعلمين الذكور والإناث في مهارات التمكين النفسي إلى كون كل منهما يتشارك تقريبًا في نفس المهام والظروف داخل المؤسسة التعليمية.

الفرض الثاني ونصه " تختلف الصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية باختلاف النوع، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الصحة النفسية للمعلمين، ونوضح ذلك في الجدول (١٠):

جدول (١٠) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في مهارات الصحة النفسية ومكوناتها

القيم الإحصائية / مهارات الصحة النفسية	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	حجم التأثير
التوافق النفسي	ذكور	١٠٠	٢٦.٥١	٣.١١٩	-.١٨٢	.٨٢٨
	إناث	١٠٠	٢٦.٥٩	٣.٠٩٥		
التوافق الإجتماعي	ذكور	١٠٠	٢٦.٨٧	٤.٠٥٢	-.٣٥٧	.٥٩٢
	إناث	١٠٠	٢٧.٠٧	٣.٨٥٩		
التحرر من الإضطرابات النفسية	ذكور	١٠٠	٢٩.٤٠	٥.٤٦٨	-.٦٧٦	.٠٤٠
	إناث	١٠٠	٢٩.٨٩	٤.٧٥٤		
التحرر من الإضطرابات الجسمية	ذكور	١٠٠	٢٤.٧٢	٤.٦٩٧	-.٦٤٣	.٢٠٧
	إناث	١٠٠	٢٥.١٣	٤.٣١٣		
الدرجة الكلية للمقياس	ذكور	١٠٠	١٠٧.٥٠	١٤.٩٨٢	-.٥٨٣	.١٠١
	إناث	١٠٠	١٠٨.٦٨	١٣.٦٣١		

وللتحقق من صحت الفروض عولجت استجابات عينة (١٠) من المعلمين الذكور والإناث على مقياس مهارات الصحة النفسية باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين العينات غير المرتبطة، وفي ضوء الجدول (١٠) يتضح أن قيمة (ت) للدرجة الكلية (١٠١.)، بمتوسط حسابي (١٠٧.٥٠)، وانحراف معياري (١٤.٩٨٢) للذكور، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٠٨.٦٨) بإنحراف معياري (١٣.٦٣١) – عند مستوى دلالة (١٠١.) وهي قيمة غير دالة احصائيًا ؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية بين الذكور والإناث، وفيما يتعلق ببعد التوافق النفسي، فقد بلغت قيمة (ت) -١٨٢. بمتوسط حسابي (٢٦.٥١)، وانحراف معياري (٣.١١٩) للذكور، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (٢٦.٥٩) بإنحراف معياري (٣.٠٩٥) – عند مستوى دلالة (٨٢٨.) وهي قيمة غير دالة احصائيًا ؛ مما يعني عدم وجود فروق في بعد التوافق النفسي بين الذكور والإناث.

أما عن مهارة التوافق الإجتماعي فقد بلغت قيمة (ت) -٣٥٧. بمتوسط حسابي (٢٦.٨٧)، وانحراف معياري (٤.٠٥٢) للذكور، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (٢٧.٠٧) بإنحراف معياري (٣.٨٥٩) – عند مستوى دلالة (٥٩٢.) وهي قيمة غير دالة احصائيًا ؛ مما يعني عدم وجود فروق في بعد التوافق الإجتماعي بين الذكور والإناث.

وعن مهارة التحرر من الإضطرابات النفسية فقد بلغت قيمة (ت) -٦٧٦. بمتوسط حسابي (٢٩.٤٠)، وانحراف معياري (٥.٤٦٨) للذكور، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (٢٩.٨٩) بإنحراف معياري (٤.٧٥٤) – عند مستوى دلالة (٠٤٠.) وهي قيمة دالة احصائيًا عند مستوى دلالة (٠٥.)؛ مما يعني وجود فروق في مستوى التحرر من الاضطرابات النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ويرجع ذلك إلى زيادة الضغوط الواقعة على المعلمات الإناث من المهام الإضافية التي تتكبد عنائها بعد إنتهاء اليوم الدراسي من الواجبات المنزلية والأسرية.

وفيما يتعلق بمهارة التحرر من الإضطرابات الجسمية فقد بلغت قيمة (ت) -٦٤٣. بمتوسط حسابي (٢٤.٧٢)، وانحراف معياري (٤.٦٩٧) للذكور، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (٢٥.١٣) بإنحراف معياري (٤.٣١٣) – عند مستوى دلالة

(١٠١.) وهي قيمة غير دالة احصائيًا ؛ مما يعني عدم وجود فروق في بعد التحرر من الإضطرابات الجسمية بين الذكور والإناث.

الفرض الثالث ونصه " يختلف كل تمكين الذات والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بإختلاف القياسين القبلي – البعدي"، وللتحقق من هذا الفرض تم اتباع الخطوات التالية:

أولًا: بالنسبة للتمكين النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية بإختلاف القياسين القبلي – البعدي، لاختبار صحة هذا الفرض عُولجت استجابات عينة الدراسة التجريبية (ن=١٠) على مقياس التمكين النفسي، وذلك باستخدام اختبار ويلككسون Wilcoxon Test للعينات المرتبطة، لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ويمكن أن نوضح ذلك في جدول (١١):

جدول (١١) نتيجة اختبار ويلككسون لحساب دلالة الفرق بين متوسطي العينة التجريبية بالقياسين القبلي والبعدي لمقياس التمكين النفسي للمعلمين

القيم الإحصائية / المتغيرات	اتجاه الرتب	N	متوسط الرتب	الإنحراف المعياري للرتب	قيمة Z	الدلالة
القياس القبلي للتمكين النفسي	الرتب السالبة	٠	٧٩.٢٠٠	٤.٩٣٩٦	-a٢.٨١٢	.٠٠٥
	الرتب الموجبة	١٠				
	المجموع	١٠				
القياس البعدي للتمكين النفسي	الرتب السالبة	٠	١٢٠.٣٠	٥.٩٦٤		
	الرتب الموجبة	١٠				
	المجموع	١٠				

ولتحديد اتجاه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية تمت المقارنة بين متوسط درجات المعلمين على مقياس التمكين النفسي بين القياسين القبلي والبعدي، فقد بلغ متوسط درجات الإختبار القبلي (٧٩,٢٠٠)، في حين بلغ متوسط درجات الإختبار البعدي (١٢٠,٣٠)، مما يشير أن الفروق في اتجاه القياس البعدي بصدد كل من (التأثير في الآخرين – تحمل المسئولية – الإستقلالية – صنع القرار - الكفاءة).

ثانيًا: بالنسبة للصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية بإختلاف القياسين القبلي – البعدي، ولاختبار صحة هذا الفرض عُولجت استجابات عينة الدراسة التجريبية (ن=١٠) على مقياس الصحة النفسية، وذلك باستخدام اختبار ويلككسون Wilcoxon Test للعينات المرتبطة، لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ويمكن أن نوضح ذلك في جدول (١٢):

جدول (١٢) نتيجة اختبار ويلككسون لحساب دلالة الفرق بين متوسطي العينة التجريبية بالقياسين القبلي والبعدي لمقياس الصحة النفسية للمعلمين

القيم الإحصائية / المتغيرات	اتجاه الرتب	N	متوسط الرتب	الإنحراف المعياري للرتب	قيمة Z	الدلالة
القياس القبلي للتمكين النفسي	الرتب السالبة	٠	٧٥.٥٠	٥.٦٨١	-a٢.٨١٢	.٠٠٥
	الرتب الموجبة	١٠				
	المجموع	١٠				
القياس البعدي للتمكين النفسي	الرتب السالبة	٠	١٠٢.٤٠	٢.٨٣٦		
	الرتب الموجبة	١٠				
	المجموع	١٠				

ولتحديد اتجاه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية تمت المقارنة بين متوسط درجات المعلمين على مقياس التمكين النفسي بين القياسين القبلي والبعدي، فقد بلغ متوسط درجات الإختبار القبلي (٧٥.٥٠)، في حين بلغ متوسط درجات الإختبار البعدي (١٠٢.٤٠)، مما يشير أن الفروق في اتجاه القياس البعدي بصدد كل من (التوافق النفسي – التوافق الإجتماعي – التحرر من الإضطرابات النفسية – التحرر من الإضطرابات الجسمية).

وفي ضوء ما تقدم يمكن القول، أن هناك تحسناً ملموساً، وأن مستوي التمكين النفسي قد أرتفع بشكل واضح يدعو للثقة في أنشطة البرنامج، وفعاليته في إستخدام التمكين النفسي لتنمية الصحة النفسية، ويمكن الزعم أن التغير الذي طرأ علي سلوك الأفراد يعزي إلي عدة اعتبارات يمكن استعراض أهمها فيما يلي:

١- حسن استخدام الفنيات المناسبة: إن تحديد أنشطة البرنامج الإرشادي تم وفقاً لشروط علمية، وفي ضوء العديد من النظريات النفسية، وذلك انطلاقاً من الأنسان ينمو في شتي المجلات اذا تم توفير متطلبات النمو، وان سلوكه يقاس، وما يقاس يمكن تنميته من خلال برامج تعتمد علي العديد من الأنشطة التي تتضافر جميعها تحقيقاً للأهداف المطروحة، وانطلاقاً من المعني السابق اعتمد البرنامج علي ما يلي:

أ- المزج بين نظريات علم النفس الإرشادية والعلاجية: (السلوكية – المعرفية – الارشاد الجماعي).

ب- التحليل الجيد للبرامج الارشادية، بهدف استخلاص الأنشطة والفنيات، التي يعتمد عليها البرنامج المقترح في هذه الدراسة.

ج- انتقاء أنشطة البرنامج الإرشادي وعرضها علي عدد من المحكمين، للحكم علي مدي مناسبتها للظاهرة المراد تعديلها.

د- اعتمد البرنامج علي عدة فنيات اختيرت بموضوعية، والتي تتمثل في:

(١) فنيات معرفية: مناقشة وحوار، محاضرة، العصف الذهني، إعادة البناء المعرفي .

(٢) فنيات سلوكية: التعزيز الموجب، الواجب المنزلي، إدارة الذات، البرمجة الإيجابية للذات.

(٣) فنيات إنفعالية: لعب الأدور، الإقتداء بالنموذج .

٢- إختيار الزمان والمكان المناسبين لتنفيذ البرنامج: أكدت الدراسات السابقة علي ضرورة توفير المناخ النفسي الملائم، وايضاً المناخ الفيزيقي (المكان – الزمن – التهوية – الإضاءة) لتطبيق المقاييس، والبرنامج الإرشادي، وذلك لضمان

عزل أثر هذه المتغيرات علي أداء الافراد. اما فيما يتعلق بزمن تطبيق البرنامج فقد تم تحديد عدد جلسات البرنامج بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، بواقع أربعة أسابيع متواصلة، وقد تراوحت مدة كل جلسة مابين (٤٥-٦٠) دقيقة، وهي الفترة الزمنية للحصة الدراسية. كما ان الاختيار الجيد والمناسب لتوقيت الجلسات يعد من أهم الخطوات لنجاح البرنامج الإرشادي، وفي هذه الدراسة تم اختيار الفترة الزمنية الصباحية، وذلك حتي يكون المعلمين في كامل نشاطهم، وحضورهم الذهني لتلقي الأنشطة المقدمة في البرنامج، واستعدادهم للتفاعل خلال الجلسات

٣-إتباع بعض القواعد في الموقف التعليمي: ويمكن أجمالها فيما يلي:

أ-التدرج من السهل إلي الصعب، والانتقال من المعلوم إلي المجهول.

ب- تشويق المعلمين، حيث أن ذلك خير طريق إلي جذب أنتباهم.

ج- ربط الجلسات ببعضها، وترتيبها بحيث تؤكد كل جلسة منها وحدتها وتكاملها بعضها البعض.

٤- **طبيعة العينة ومواصفاتها:** إن تغيير السلوك وتعديله يقع ضمن أطر معينة ولعل طبيعة العينة ومواصفاتها أحد هذه الأطر، والمقصود بها الفئة العمرية والنوعية، وبتحليل مواصفات وطبيعة العينة نستخلص النقاط التالية:

أ- أن العمر الزمني لأفراد العينة يتراوح بين (٣٠-٥٩) سنة.

ب- أن أفراد العينة من المعلمين ممن يتراوح سنوات خبرتهم بين (٥ : ٢٩) سنة.

ومن خلال مراجعة درجات أفراد العينة علي القياس القبلي لمقياس التمكين النفسي ومقياس الصحة النفسية يلاحظ انخفاض مستوي التمكين النفسي والصحة النفسية لديهم، مما يؤكد حاجتهم لبرنامج إرشادي يعمل علي تنمية التمكين النفسي والصحة النفسية لديهم.

توصيات الدراسة: في ضوء المعايشة الميدانية لعينات الدراسة، وتحليل نتائج الدراسات، وكذلك نتائج هذه الدراسة يمكن صياغة التوصيات الآتية بشكل إجرائي:

١- عقد ندوات ومؤتمرات لنشر ثقافة التمكين النفسي للمعلمين.العمل على توفير مناخ إجتماعي ونفسي وتنظيمي لرفع الروح المعنوية للمعلمين والتقليل من مستوى الضغوط المؤدية للإحتراق النفسي .

٢- عقد دورات تدريبية للاختصاصين والمرشدين لتوظيف البرامج التي أثبتت فعاليتها في تنمية مهارات التمكين النفسي.

٣- عقد دورات تدريبية للاختصاصين والمرشدين لتوظيف البرامج التي أثبتت فعاليتها في تنمية مهارات الصحة النفسية.

٤- اعداد برامج توعوية للعاملين في حقل التربية والتعليم لتنمية ثقافة التمكين النفسي.

بحوث مقترحة:

١- فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنمية التمكين النفسي للأطباء

٢- تنمية مهارات مواجهة الضغوط لدى المعلمين.

٣- الكفاءة الذاتية ومفهوم الذات للمعلمين.

<u>المراجع العربية:</u>

- إبتسام أحمد أبو العمرين (٢٠٠٨). *مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقته بمستوى أدائهم* (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- مروان أبو حويج، وعصام الصفدي (٢٠٠١). مدخل إلى الصحة النفسية (ط١). عمان، الأردن: دار المسيرة.

- ناديا أبو طعمة، ومحمد عاشور (٢٠١٦). دور مديري المدارس الحكومية داخل الخط الأخضر في تمكين المعلمين وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية من وجهة نظر المعلمين. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٢(٢)، ٢٥٥ -٢٦٧.
- رامي جمال أندراوس، وعادل سالم معايعه، (٢٠٠٨). الإدارة بالثقة والتمكين مدخل لتطوير المؤسسات. اربد، الأردن: عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.
- محمد البلوي (٢٠٠٨). *التمكين الإداري وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة الوجه في المملكة العربية السعودية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- محمد بو فاتح، وعائشة بن عون (٢٠١٧). جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الأغواط. *مجلة الدراسات النفسية والتربوية*. جامعة عمار، الجزائر، ١٨(١٨)،١١٣-١٢٨.
- داوود حمزة حسن (٢٠١٤). *التمكين النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى مدرسي محافظة بابل* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية. جامعة بابل، العراق.
- أسماء عبد العزيز الحسين (٢٠٠٢). المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط١). الرياض، المملكة العربية السعودية: دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- أمجد درادكة، وهدى المطيري (٢٠١٧). دور القيادة الأخلاقية في تعزيز الثقة التنظيمية لدى مديريات المرحلة الإبتدائية بمدينة الطائف من وجهة نظر المعلمات. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٣ (٢)، ٢٢٣-٢٣٧.
- زينب عبد المحسن درويش (١٩٩٩). *جودة الصحة النفسية وعلاقتها بعمليات تحمل الضغوط* (دراسة مقارنة بين عضوات هيئة التدريس المعارات خارج الوطن وغير المعارات). كلية التربية. جامعة الملك سعود، السعودية.
- سامر جميل رضوان (٢٠٠٢). الصحة النفسية. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- كامل علوان الزبيدي (٢٠٠٠). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة* (رسالة دكتوراة). كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
- كامل علوان الزبيدي (٢٠٠٧). دراسات في الصحة النفسية. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- كامل علوان الزبيدي، وسناء مجول الهزاع (١٩٩٧). بناء مقياس للصحة النفسية لطلبة الجامعة . *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٢ (٢٢)، ١٢.
- أحمد محمد الزعبي (٢٠٠٤). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة، مصر: دار الفكر.
- حامد زهران، وفيوليت فؤاد (١٩٩١). مقياس الصحة النفسية للشباب.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠١). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب للطباعة والنشر.
- سعيد محمد الزهراني (٢٠١٤). *التفاؤل والصحة النفسية لدى الطلاب الدراسين بكليتي المعلمين والتقنية بالباحة* (رسالة ماجستير غيرمنشورة). كلية التربية. جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.
- مؤيد نعمة الساعدي، (٢٠١١). مستجدات فكرية معاصرة في السلوك التنظيمي وإدارة الموارد البشرية (ط ١). عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- علي السلمي (٢٠٠٥). ملامح الإدارة الجديدة في عصر المتغيرات وانعكاساتها على إدارة التغيير. الملتقي الإداري الثالث: إدارة التغيير ومتطلبات التطوير في العمل الإداري. جدة، السعودية.

- عزت عبد الحميد (١٩٩٦). *المساندة الاجتماعية وضغط العمل وعلاقة كل منهما برضا المعلم عن عمله*. (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية. جامعة الزقازيق. مصر.
- عبد العزيز السيد الشخص، وحسام الدين محمود عزب (٢٠٠٧). استراتيجيات بناء وتعديل السلوك. القاهرة: مكتبة الطبري.
- أشرف عبد القادر (٢٠٠٠). عزو النجاح والفشل الدراسي كدالة للتفاعل بين الجنسين وتقدير الذات ومستوى الطموح والدافع للإنجاز. *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، ٣٦(٣): ٤٦-٦٠.
- عادل محمد عبد الله (٢٠٠٤). الإعاقات العقلية، القاهرة: دار الرشاد.
- محمد مصباح العرعير (٢٠١٠). *الصحة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات* (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- محمد سعيد عقدة (٢٠١١). *التمكين الوظيفي وعلاقته بالأداء لدى المشرفين التربويين بالأردن* (رسالة دكتوراه). جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- محمد عودة، وكمال مرسي (١٩٩٧). الصحة النفسية في الاسلام وعلم النفس. الكويت: دارالقلم.
- سها عوض (٢٠١٣). *التخطيط الإستراتيجي مدخل لتمكين مديري مدارس التعليم الثانوي بفلسطين* (رسالة ماجستير). معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة، مصر.
- فقيه العيد (٢٠٠٧). أهمية الصحة النفسية للطالب الجامعي (دراسة ميدانية). *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية*، ٢٣(٢)، ٢٧٣ – ٢٩٨.
- مصطفى فهمي (١٩٩٨). الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف، (ط٥)، القاهرة: مكتبة الخانجي.
- عبد الغني قالي (٢٠١٦). *أثر تمكين العاملين على تنافسية المؤسسة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد خضير، بسكرة، الجزائر.
- عبد المطلب أمين القريطي (٢٠٠٣). في الصحة النفسية (ط ٣) . القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاء الدين كفافي (١٩٩٧). الصحة النفسية (ط ٤).القاهرة، مصر: دار هجر للطباعة والتوزيع.
- عطيه محمد المالكي (٢٠٠٧). *الرضا الوظيفي ومستوى الصحة النفسية لدى المرشدين المدرسيين بمكة المكرمة* (رسالة ماجستير غيرمنشورة). كلية التربية، جامعة ام القرى.
- عباس إبراهيم متولي (٢٠٠٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٠ (٢٦)،١١٧-١٦٠.
- معصومة سهيل المطيري (٢٠٠٥). الصحة النفسية "مفهومها واضطراباتها" (ط ١). عمان، الأردن: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- عبدالحميد عبد الفتاح المغربي (٢٠٠١). تمكين العاملين في المصالح الحكومية والقطاع الخاص (دراسة تطبيقية على المنظمات العاملة بمحافظة دمياط). *المجلة العلمية للتجارة والتمويل*. كلية التجارة، جامعة طنطا، ٢(١)، ١-٤٥.
- يحي سليم ملحم (٢٠٠٦). التمكين كمفهوم إداري معاصر. القاهرة، مصر: المنظمة العربية للتنمية الإدارية.
- ياسر المهدي (٢٠٠٧). تمكين المعلمين بمدارس التعليم الأساسي في مصر. (دراسة ميدانية). *مجلة كلية التربية*. جامعة عين شمس، مصر ٣١(٢)، ٩-٥٦.
- محمد مياسا (١٩٩٧). الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاجاً، بيروت، لبنان: دارالجيل.

- زهير عبد الحميد النواجحة (٢٠١٥). التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ٤(١٥)، ٢٨٤- ٣١٦).
- سهى طالع الهذلي (٢٠١١). *التمكين وعلاقته بمستوى الرضا الوظيفي من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى وجامعة الملك عبد العزيز* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- محمود حسين الوادي (٢٠١٢). التمكين الإداري في العصر الحديث. عمان، الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- مشيرة اليوسفي، (١٩٩٠). ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعلم كمتنبئ للتوافق. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*. كلية التربية. جامعة المنيا، مصر، ٣(٤)، ٢٧٧ – ٣١٥ .

المراجع الأجنبية

- De Frank, R. S., & Stroup, C. A. (١٩٨٩) .Teacher stress and health; examination of a model. *Journal of Psychosomatic Research*, ٣٣(١), ٩٩-١٠٩. https://doi.org/١٠.١٠١٦/٠٠٢٢-٣٩٩٩ (٨٩) ٩٠١١٠-٤.
- Dunst, C. J., & Trivette, C. M. (٢٠٠٥). Measuring and evaluating family support program quality (Winterberry Monograph Series). Asheville, NC: Winterberry Press.
- Frymier, A. B., Shulman, G. M., and Houser, M. (١٩٩٦). The development of a learner empowerment measure. *Communication Education,* ٤٥(٣), ١٨١-١٩٩.
- Geeth J., Sebastian R. M., (٢٠١٤). Psychological Empowerment as a Predictor of Employee Engagement. An Empirical Attestation. *Global* Business Review ١٥(١), ٩٣-١٠٤.
- Ginnodo, B. (١٩٩٧). The Power of Empowerment. Illinois: Pride Publications, Inc., Arlington heights.
- Hermic, M., Eury, A and Shellman, D. (٢٠١٠). Correlations between Perceived teacher Empowerment and Perceived Sense of Teacher Self-efficacy. *AASA Journal of Scholarship & Practice*, ٧(١), ٣٧-٥٠.
- Hochwalder, A.B. Brucefors, J. (٢٠٠٥). Psychological empowerment at the work place as a predictor of ill health, *personality and individual differences*, ٣٩, ١٢٣٧-١٢٤٨.
- Hogan, R. (١٩٧٦). Personality theory. Englowood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall.
- Kenneth, Thomas (٢٠٠٠). A cognitive Empowerment: An Interpretative Model of Intrinsic Task Motivation, *Academy of Management Review*, ١٥(٤), ٦٦٦-٦٨١.
- Kirby , S & Coleman, G & Daley , A (٢٠٠٥): " Spirituality and well- being in frail and no frail older adult", *Journal of American geriatric Society*, ٥٣ (١١), ١٢٣-١٢٩.
- Murrell, K.L. and Meredith, M. (٢٠٠٠). Empowering Employee. New York: Mc Graw-Hill.

- Orit A.U., Izhak, F and Elite, O. (٢٠١٤). Empowerment amongst Teachers Holding Leadership Positions. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, ٢٠(٦), ٧٠٤-٧٢٠.
- Pajares, F. (١٩٩٧). Current directions in self-efficacy research. In M. Maehr & P. R. Pintrich (Eds.), *Advances in motivation and achievement*, ١٠, ١-٤٩.
- Panagiotis Gkorezis (٢٠١١). Principal empowering leadership and teacher innovative behavior: a moderated mediation model. *International Journal of Educational Management*, ٣٠(٦), ٦١٩-٦٣١.
- Paul K.I and Batinic B (٢٠٠٩). The need for work: Jahoda's latent functions of employment in a representative sample of the German population. *Journal of Organizational Behavior,* ٣١(١), ٤٥-٦٤.
- Pollak, C. (٢٠٠٩). *Teacher Empowerment and Collaboration Enhances Student Engagement in Data-driven Environments* (Ph. D. Dissertation). School of Education, Dominican University of California. San Rafael, CA.
- Raub, S., & Robert, C. (٢٠١٠). Differential effect of empowering leadership on in role and extra role employee behaviors: exploring the role of psychological empowerment and power values. *Human relations*, ٦٣(١١), ١٧٤٣-١٧٧٠.
- Rubet, Chad (١٩٩٥). Empower Your Employees so you can Satisfy Customers, Marketing News, ٢٩(٧), ١٤-٢٢.
- Ryckman, R. M. (١٩٧٨). **Theories of Personality**. New York: D. Van. Nostord, Com.
- Safari.K. (٢٠١٠). The relationship between psychological empowerment and organizational learning. *Social and Behavioral Sciences*, ٣٠, ١١٤٧ – ١١٥٢.
- Schermuly, C. C., Schermuly, R. A., Meyer, B. (٢٠١١). Effects of vice-principals' psychological empowerment on job satisfaction and burnout. International Journal of Educational Management, ٢٥(٣), ٢٥٢–٢٦٤.
- Shackletor , V.(١٩٩٥). Business Leadership. London: Rutledgespritzers. "psychological empowerment in the workplace: dimensions،
- Shaffer, J. B. P. (١٩٧٨). Humanistic Psychology , Printice: Hall , Inc., Englewood Cliffs , N. J.
- Short, P. M., & Rinehart, J. S. (١٩٩٢). School participant empowerment scale: Assessment of level of empowerment within the school environment. *Journal of Educational and Psychological Measurement*, ٥٢(٤), ٩٥١-٩٦٠.

- Sigalit and Orly (٢٠١٤). Psychological Empowerment as a Mediator Between Teachers' Perceptions of Authentic Leadership and Their Withdrawal and Citizenship Behaviors, *Educational Administration Quarterly*, ٥٠(٤), ٦٧٥-٧١٢.
- Yearrian, S. (٢٠١١). Empowerment of Teachers and Students through Innovative literacy Practices. ProQuest, Ed.: D. Dissertation, Lindenwood University.
- Yin, H., Lee, J., Jin, Y. and Zhang, Z. (٢٠١٣). The Effect of Trust on Teacher Empowerment: The Medication of Teacher Efficacy. *Educational Studies,* ٣٩(١), ١٣-٢٨.
- Zhu, W., Riggio, R., Sosik, J. & Yang, B. (٢٠١٢). Relationship between transformational and active transactional leadership and followers' organizational identification: The role of psychological empowerment. *Journal of Behavioral and Applied Management*, ١٣(٣), ١٨٦-٢١٢.

Psychological empowerment is an introduction to improving the mental health of secondary school teachers

Mohamed Salah

melsafory٦٦@gmail.com

abstract

This study aimed to uncover the differences among the psychological empowerment and mental health of secondary school teachers according to different demographic variables, and to verify the effectiveness of a counseling program in improving mental health among the experimental study sample. The study sample consisted of (٢٠٠) teachers in the psychometric group, and (١٠) teachers in the experimental group whose ages ranged between (٢٥-٥٩) years. The following tools were used: Psychological Empowerment Scale - Mental Health Scale - An indicative program based on psychological empowerment skills (prepared by: The Researcher). The results of the study concluded that the program was effective in improving mental health among the study sample (experimental group).