المناعة النفسية كمدخل إرشادي لخفض الإجهاد المهني لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي الفني

إعـــداد

الدكتورة/ سحر رمضان زغلول

دكتوراه علم النفس التربوي - كلية التربية – جامعة بورسعيد - مصر

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى خفض الإجهاد المهني لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي الفني من خلال برنامج إرشادي للمناعة النفسية. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (70) معلمًا من الجنسين بمدارس التعليم الثانوي الفني بمحافظة دمياط بجمهورية مصر العربية، بمتوسط عمر زمني (48.698) وانحراف معياري (0.796) سنة؛ مقسمين إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (35) معلمًا ومعلمة، وبتطبيق مقياس الإجهاد المهني لدى معلمي التعليم الثانوي الفني، إضافة إلى البرنامج الإرشادي المستند إلى المناعة النفسية لدى معلمي التعليم الثانوي الفني وهما من إعداد/ الباحثة؛ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي في الإجهاد المهني، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي في الإجهاد المهني تعزى للبرنامج الإرشادي؛ الأمر الذي يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستند إلى المناعة النفسية في خفض الإجهاد المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية من معلمي التعليم الثانوي الفني؛ حيث كان حجم أثر البرنامج الإرشادي كبير، ولم يظهر هذا لدى نظرائهم في المجموعة الضابطة. وفي ضوء ذلك تم طرح عدد من التوصيات والمقترحات التي من شأنها تنشيط مكونات جهاز المناعة النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الفنية من أجل خفض إجهادهم المهني.

كلمات مفتاحية: المناعة النفسية، الإجهاد المهني، معلمي التعليم الثانوي الفني.

مقدمـة:

تُعد مهنة التدريس من المهن المهمة في الوصول بالعملية التعليمية والتربوية لأهدافها المنشودة، كما أن هذه المهنة تكثر فيها ضغوط العمل، إضافة إلى أن نجاح هذه المهنة أو فشلها ينعكس على المهن الأخرى في المجتمع، ذلك لأن المعلم هو أداة التغيير في المجتمع، ومن ثم فإن ما يتعرض له المعلم من إجهاد وأعباء وضغوط أثناء قيامه بواجبات مهنته لا شك أنه يؤثر بصورة واضحة على ناتج العملية التعليمية والتربوية وهم المتعلمين (شمبولية، 2024، 101).

ولما كان العصر الحالي يشهد تغيرات سريعة ومستمرة في المؤسسات المهنية والتعليمية، فإن العنصر البشري يُعد أساس تقدم تلك المؤسسات، ومصدر مهم في تحقيق التنافسية والجودة بداخلها، مما يدعو إلى الاهتمام به؛ للاستفادة بكل ما يقدمه من جهد بدني وذهني ييسر الوصول إلى مستويات أداء وظيفية عالية عن اقتناع ومثابرة دون التأثر السلبي بضغوط العمل والحياة مع الالتزام بأداء المهام بنشاطٍ وهمة (كريري ومفتاح، 2022، 2).

وبالنظر إلى التعليم الثانوي الفني نجد أنه أحد فروع التعليم الذي يُمثل القاطرة البشرية للتنمية، فهو يساعد في إعداد القوى البشرية، واحد الأدوات الرئيسية في تحقيق برامج التنمية الشاملة والمستدامة، بل إنه يعتبر قاطرة التنمية، ودعامة هامة من دعامات منظومة التعليم؛ حيث يسعى بنوعياته المختلفة (الزراعي، والصناعي، والتجاري، والفندقي) إلى إعداد القوى العاملة الماهرة اللازمة لخدمة خطط التنمية الاقتصادية، والاجتماعية للدولة؛ حيث يصب مباشرة في سوق العمل (تسن، 2025، 160).

ويُعد العمل في مجال التعليم الثانوي الفني من الأعمال المهنية والإنسانية الشاقة والتي تتطلب جهدًا كبيرًا من قبل القائمين على العملية التعليمية، ولا سيما المعلم، حيث يواجه معلم التعليم الثانوي الفني صعابًا ومشكلات وضغوطًا مختلفة وأعباءً متزايدة مقارنة بمعلمي التعليم الثانوي العام، إذ يختلف دور معلم التعليم الثانوي الفني إلى حد كبير عن دور معلم التعليم الثانوي العام سواء كان يقدم خدمات للطلاب من الجانبين النظري أو العملي؛ الأمر الذي يؤثر على أدائه ونتاجه وتواصله مع الآخرين.

ولذا ينبغي أن تتوافر لديه مجموعة من السمات والمهارات والمقومات الشخصية المتميزة التي تمكنه من القيام بأدواره بنجاح والتعامل بكفاءة مع الطلاب وتحميه من الإجهاد المهني (فرحات وزويل، 2022، 239)؛ بل وتؤهله لتحقيق التوافق المهني الذي يجعله قادرًا على الوصول لأعلى مستوى من النشاط والحيوية الذاتية بمهنته، فطلاب التعليم الثانوي الفني بمختلف تخصصاتهم النوعية (الزراعية، والصناعية، والتجارية، والفندقية) لديهم خصائص وسمات تختلف عن تلك الموجودة لدى أقرانهم في التعليم الثانوي العام، ومن ثم فهم بحاجة إلى طرق تدريسية مختلفة وأساليب معاملة مبتكرة، كي يستطيع التعامل معهم بفعالية وتحسين سلوكياتهم غير التوافقية، وإن تعسّر المعلم في

معرفة كيفية التعامل مع هؤلاء المتعلمين فسوف تسوء علاقته بتلاميذه، ويفشل في حياته المهنية (محمود، 2020، 87).

ولما كانت العملية التربوية عملية مستمرة يتعلم فيها الفرد وليست نقلًا للمعلومات بل هي نشاط مخطط يهدف إلى تحقيق نواتج تعليمية مرغوبة؛ فإن المعلم هو الطرف الأساسي في العملية التربوية الذي يقوم بتخطيط هذا النشاط وإدارته، لذا لا بد من الاهتمام بالمعلم باعتباره ركيزة من ركائز التربية والتعليم، وأحد العناصر الفعالة التي تسعى لتحقيق تلك المبادئ من خلال تواصلهم تعليميًا مع طلاب التعليم الثانوي الفني، وأهم العوامل ذات التأثير الواضح في ارتقاء هذه العملية التعليمية والنهوض بها أو انخفاضها، فالأمر يزداد أهمية خاصة مع معلمي المدارس الثانوية الفنية على الرغم من الضغوط النفسية والصعوبات المختلفة والكثيرة التي تعوقهم عن تحقيق ذلك في مجال عملهم، وأن وظيفة التدريس تعتبر من الوظائف الحساسة، وأكثر تعرضًا في مجالات العمل ضغوطًا، وخاصة إذا اعتبرنا أن كل الأعمال والوظائف الأخرى هي من نتاج مهنة التعليم (Kuwato & Hirano, 2020, 4).

ويؤكد كلًا من (Johnson, 2010؛ ومسافر، 2016، 41؛ وسليمان، 2017، 2؛ وعبد الباسط وآخرون، 2018، 323؛ Rich, ؛ Shahid & Nauman, 2019, 254 2020؛ عمر وآخرون، 2023أ، 447؛ وعبد اللطيف وآخرون، 2023، 11؛ وعمر وآخرون، 2023ب، 59) أن المعلم بصفة عامة ومعلم التعليم الثانوي الفني على وجه الخصوص يعاني من عدة ضغوط في الوسط المدرسي؛ نظرًا للتعامل مع مكونات عملية التدريس ومراقبة أداء التلاميذ، والتفاعل مع زملاء العمل في علاقات متشابكة، والرقابة التي تفرضها الإدارة على المعلمين في متابعة الانضباط والمواظبة، وهذه التفاعلات تزيد من درجة الضغط لدى المعلمين، فلا بد من السعي لقدرتهم على مواجهة تلك الضغوط لجميع أطراف العملية التعليمية، وكشفت الدراسات عن ارتفاع الضغوط الواقعة على المعلمين بشكل كبير، فثلث المعلمين يرون أن مهنة التدريس مهنة ضاغطة، وأن الضغوط المهنية تعرض المعلم إلى مشكلات عديدة من أخطرها الشعور بالإجهاد المهني فأصبحت سمة من سمات العصر حيث ينظر إليها كونها القاتل الصامت، وتعتبر الضغوط في مهنة التعليم مشكلة عالمية وليست عربية أو محلية.

ولما كان معلم التعليم الثانوي الفني يختلف عن معلم التعليم الثانوي العام في طبيعة عمله، والمهام التي يُكلف بها، والأدوار التي يقوم بها داخل الفصل، والفئات التي يتعامل معها، وما يُواجهه من مشكلات وضغوط نفسية ومهنية في عمله، ويُعتبر أنه المحرك والموجه الرئيسي للموقف التعليمي، فإن هذا يؤدي إلى شعوره بالإجهاد المهني Professional Stress الذي يشير إلى حالة يتعرض لها الفرد داخل عمله نتيجة ظروف تعترضه بالمؤسسة التي يتواجد بها، وتسهم عدة مصادر مختلفة في ظهوره والتي تؤدي به في النهاية إلى بعض المظاهر السلبية مثل الدافعية المنخفضة واللامبالاة، وشعوره بالإرهاق والضغط ، والإجهاد المهني الذي يعاني منه المعلمون، وهو بمثابة رد فعل

للظروف المهنية المجهدة الذي ينعكس على الفرد والمؤسسة معًا (الخالدي، 2023، 275؛ Zaatout et al., 2024, 125).

وفي ضوء ذلك؛ يُعد مفهوم الإجهاد Stress واحدًا من المفاهيم التي أصبحت دارجة في مجالات علم النفس؛ وذلك لأهميته وتأثيره الكبيرين على حياة الأفراد العملية والشخصية والمهنية (العامرية، 2021، 2). فعندما يتعرض المعلم بشكل مستمر لمواقف ضاغطة؛ فإن هذا يُضعف مقاومته لها، ويجعله غير قادر على تطوير ردود فعل إيجابية وصحية إزاء هذه المواقف، وهذا من شأنه أن يولد لديه ما يُعرف بالإجهاد المهني (سويسي، 2021، 6؛ والجبوري، 2024، 395)، هذا الأخير الذي يعتبره أغلب الباحثين من أهم العوامل التي تعيق أداء الفرد لمسئولياته المهنية، ويختلف نوع الإجهاد الذي يصيب الأفراد باختلاف مواقعهم ووظائفهم ونوعية المسئوليات التي يحملونها على إعتاقهم؛ حيث تؤثر بيئة العمل بدرجة كبيرة على الأفراد وتلعب العوامل النفسية والاجتماعية دورًا في حدوث الإجهاد، الذي يكون ناتجًا عن نقص التوافق بين ما يُطلب من الفرد من مهام ومسئوليات وواجبات وبين الظروف والعوامل المتاحة له لأداء العمل (دراعو ومزيان، 2018، 418؛ والعبد، 2024، 5).

ويعاني معلمي التعليم الثانوي الفني من الإجهاد المهني، الذي يؤدي إلى الشعور بالكدر الانفعالي والاحتراق النفسي وضعف الحيوية الذاتية والإحساس باليأس والسلبية والتشاؤم بصورة تؤثر عليهم نتيجة عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات المهنة، لذا فهم في حاجة ماسة للمناعة النفسية أمام تلك الضغوط، ويجب عليهم أن يتصفوا بمجموعة من السمات والخصائص الإيجابية، وأن يتجاوزوا فكرة التفكير التقليدي في إنجاز هذه المهام إلى التفكير الإيجابي، والسعي بكل نشاط وحيوية لتحقيق أهدافهم والقيام بجميع أدوارهم، وينعكس الأمر بالإيجاب على توافقهم الذاتي، والرضا عن الحياة والرغبة في الاستمرار على العمل والعطاء في مجال تخصصهم، وحتى يستطيعوا القيام بأدوارهم وتحمل الضغوط الناتجة عن طبيعة عملهم.

وفي هذا السياق؛ فقد ظهر علم النفس الإيجابي بعد أن زادت الانفعالات السلبية والضغوط الحياتية والأعباء على كاهل الفرد حتى كادت تفقده معنى الحياة والشعور بالسعادة والرضا عنها فجاء هذا العلم ليعيد للحياة بهجتها حيث يركز على الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والتى من أهمها المناعة النفسية Psycho immunology.

وتُعد المناعة النفسية إحدى أهداف علم النفس الإيجابي بل أهمها. كما يشير يوسُف (2016 أ، 249؛ ب، 53) إلى أنها من النظريات العلمية التي ظهرت حديثًا، ولاقت قبولاً كبيرًا في الأوساط العلمية، وكشفت عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية والنفسية والجسمية.

والحقيقة أن المناعة النفسية هي أُكسير الحياة، وهي السبب الحقيقي لجودتها النفسية، ولكن يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى آخر، بل ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن ثقافة إلى أخرى، وأكثر من ذلك، فإن مصادر المناعة النفسية قد تتباين

من فرد إلى آخر، فقد يكون تأكيد الذات مصدر للمناعة النفسية لفرد ما، بينما يكون النجاح في الحياة الزوجية والدراسة والعمل قمة المناعة النفسية لدى آخر، في حين أن الشعور بالإستقرار والأمن والرضا عن الحياة هما المناعة النفسية بعينها لدى ثالث، ولذلك تظل المناعة النفسية قمة مطالب الإنسان في هذه الحياة بل ومن أهم أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها (يوسُف، 2019، 222).

وفى هذا الصدد يرى كامل (2002، 317) أن الفرد أو المجتمع يمتلك جهازًا للمناعة النفسية فإذا فقد الفرد أو المجتمع جهاز المناعة فإن كلاهما يصبح مرتعًا وبيئة خصبة لمهاجمة الأمراض النفسية والاجتماعية: التطرف، الإرهاب، التوتر، والضجر، والقلق، ... إلخ.

ومما سبق يتضح أن المناعة النفسية لها أهمية كبيرة في حياة الإنسان؛ حيث تكمن في أنها تزيد من قدرة الفرد على إدارة انفعالاته وتخفيف ما يعاني منه من قلق وخوف وإجهاد نفسي ومهني؛ مما يؤدي إلى زيادة ثقته بذاته وتحفيزها نحو تحقيق الأهداف وتحسين الأداء وإنجاز المهمات المكلف بها، وبالرغم من ذلك فإننا نجد ندرة في الدراسات التي اهتمت بالإرشاد النفسي القائم على المناعة النفسية ودوره في خفض الإجهاد المهني لدى المعلمين بصفة عامة ولدى معلمي التعليم الثانوي الفني على وجه الخصوص، وهو محور اهتمام الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة:

لم يعد المعلم معلمًا فقط بل تعددت أدواره بناء على التوجهات الحديثة في العملية التعليمية والتربوية، وأن المعلم تعدى دوره نقل المعرفة وامتد ليدير الصف، ويتواصل بشكل تفاعلي مع الطلاب، وأولياء الأمور وأن يقيم علاقات سليمة مع زملاء العمل، ويحافظ على ثقافة المجتمع (بن مالك، 2021، 16).

ولذا يواجه المعلم تحديات كبيرة أثناء أدائه لمهامه التعليمية مما يسبب له ضغوطات قد تؤثر على سلامته النفسية والجسدية وتؤثر أيضًا على أدائه المهني وتستنزف طاقته، الأمر الذي يزيد من الضغوطات والتوتر لديه (Brackett et al., 2010, 406).

فأصبح الإجهاد المهني سمة من سمات العصر الذي نعيش فيه، وصار يشكل أكثر المشكلات انتشارًا، ولقد أشارت نتائج العديد من الدراسات العربية والأجنبية إلى انتشار الإجهاد المهني لدى المعلمين ومنها دراسة كل من (Plat Sidon & Agaliotis, 2008؛ وريشة، 2010،؛ والمصري والمؤمن، 2014، والعبد، 2024) والتي أشارت إلى تنوع الإجهاد المهني لدى العاملين بمهنة التعليم والتدريس، وذلك نظرًا لتنوع الضغوط والمشكلات والصعوبات التي تقابلهم أثناء التعامل مع الطلاب الذين هم في أمس الحاجة لمراعاة حاجاتهم والعمل على إشباعها، بالإضافة إلى كون المعلم يقوم بأدوار عديدة داخل حجرة الدراسة.

ومن ثم تبدى ضرورة العمل على خفض هذه المشكلات، والتي تنشأ في الأساس

من طبيعة عمل معلمي التعليم الثانوي الفني، الذين يتسمون بانخفاض في الحيوية الذاتية، مما يجعلهم غير قادرين على مواجهة الضغوط والمشكلات، ومن ثم يجب العمل على تنشيط المناعة النفسية لديهم كونها الفاعل الأول لدعم هؤلاء المعلمين في مواجهة مشكلات طلابهم والتعامل معها بطريقة إيجابية.

ولما كانت المناعة النفسية تشكل الدرع الواقي للفرد الذي يساعده على تجنب حدوث الضغوطات والأزمات التي قد تؤدي به إلى اضطرابات انفعالية والذي يُعد من بينها؛ الإجهاد المهني، ولأن الإجهاد المهني يحدث نتيجة لوجود عوامل داخلية وخارجية ضاغطة على المعلم والتي تدفعه إلى التوتر والخوف المهني ورُبما سوء التوافق المهني في بعض الأحيان، مما يترتب عليه عدم اتزان الفرد؛ ظهرت الحاجة إلى المناعة النفسية التي تعمل كجهاز وقائي يحمي المعلم من التعرض بالإصابة النفسية ويزيد من قدرة الفرد على التأقلم مع المواقف الحياتية ويُحَصِّنه ضد القلق أو المشاعر السلبية التي تهدد صحتة النفسية.

ومن هذا المنطلق جاء الاهتمام بالبحث في التدخل السيكولوجي القائم على علم النفس الإيجابي لمعلمي التعليم الثانوي الفني لتنشيط مناعتهم النفسية من خلال تقديم برنامج إرشادي وقياس أثره في خفض الإجهاد المهني لديهم وهذا ما تصبوا إليه الدراسة الحالية التي تتحدد مشكلتها في محاولة الإجابة عن السؤالين التاليين:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإجهاد المهني؟.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإجهاد المهني؟.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي مستند إلى المناعة النفسية في خفض الإجهاد المهني لدى معلمي التعليم الثانوي الفني.

أهمية الدراسة:

أ. الأهمية النظرية:

حيث تلقي الدراسة الحالية الضوء على مفاهيم المناعة النفسية وما تتضمنه من أبعاد وهي: (التفكير الإيجابي، والتحكم الذاتي، والثقة بالذات، والتفاؤل، والقدرة على حل المشكلات)، والإجهاد المهني من حيث الأعراض (الجسدية، والانفعالية، والسلوكية)، والبرنامج الإرشادي القائم على تنشيط مكونات جهاز المناعة النفسية باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي وذلك من خلال عرض الأطر النظرية الموضحة لها، وأسبابها، وخصائصها، وطرق قياسها.

ب. الأهمية التطبيقية:

وتتضح في أهمية الفئة التي تتعرض لها الدراسة، وهي فئة المعلمين وتحديدًا (معلمي التعليم الثانوي الفني)، والتي تمثل في حد ذاتها حجر الزاوية في العملية التعليمية مما يتطلب من المعلم امتلاك مستوى مناسب من المناعة النفسية؛ وكذا حاجة معلمي المدارس الثانوية الفنية بتخصصاتها النوعية إلي الإرشاد النفسي؛ فهم كبشر لهم متطلبات كثيرة ومتداخلة ومن ثم فهم بحاجة ماسة للإرشاد في جميع شئون حياتهم؛ وأيضًا ندرة الدراسات العربية– فى حدود إطلاع الباحثة- التي اهتمت بتنشيط المناعة النفسية لدى معلمي التعليم الثانوي الفني في البيئة العربية؛ إضافة إلى بناء مقياس للإجهاد المهني لدى معلمي التعليم الثانوي الفني- يضاف إلى المكتبة العربية- لتحديد مستوى إجهادهم المهني يتمتع بكفاءة سيكومترية مناسبة.

مصطلحات الدراسة:

1. المناعة النفسية Psycho Immunology:

هي قدرة الفرد على تحقيق الصحة النفسية والتوافق وتجنب الإنهاك النفسي ومقاومة الضغوط من خلال نظام وقائي يقوي قدرته على مواجهة أزماته ومشكلاته، وذلك من خلال التفكير الإيجابي وعدم التأثر بما حوله من صور سلبية، وكذا من خلال ضبطه لانفعالاته والتحكم فيها، في إطار ثقته بقدراته وإمكاناته، وبشكل فيه تفاؤل وأمل وتوجه إيجابي نحو المستقبل، مما يساعده في حل المشكلات التي تواجهه في مواقف الحياة المختلفة (غنايم، 2023 ب، 94 – 95).

2. الإجهاد المهني Professional stress:

هو مجموعة من المؤشرات والأعراض السلبية والاختلالات سواء أكانت جسدية ونفسية وسلوكية والتي تظهر على المعلمين عند ممارستهم لمسئولياتهم المهنية كرد فعل للضغوط الموجودة في بيئة العمل.

ويُعرف إجرائيًا في الدراسة الحالية بأنه "جملة الدرجات التي يحصل عليها الفرد (معلم/ معلمة المدارس الثانوية الفنية) في الأداء على مقياس الإجهاد المهني لدى معلمي التعليم الثانوي الفني المستخدم فى الدراسة الحالية إعداد/ الباحثة".

3. معلمي التعليم الثانوي الفني Secondary technical education teachers:

يقصد بهم في الدراسة الحالية "المعلمين والمعلمات الذين يقومون بالتدريس لطلاب المدارس الثانوية (الزراعية، والصناعية، والتجارية، والفندقية) التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة دمياط بجمهورية مصر العربية، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (32 – 56) سنة".

الإطار النظري والدراسات السابقة:

لما كان المعلم يمثل جوهر العملية التعليمية والتربوية؛ فإن الباحثون التربويون قد اهتموا به وبسماته الشخصية، وأصبح محورًا لكثير من الدراسات والبحوث؛ وذلك لما له

من تأثير كبير في نجاح العملية التعليمية؛ حيث يتوقف نجاح التعليم، والتعامل مع المواقف التعليمية المختلفة على تميز المعلم دينًا، وخلقًا، وعلمًا، وثقافة، ومهنة، وهو ما يتطلب إعداده أكاديميًا، وتربويًا، وتفسيًا، ولذا ينبغي على المعلم أن يتمتع بسمات تمكنه من تحقيق فلسفة المجتمع في جميع جوابها المتعددة في نفوس وعقول طلابه، ويغرس فيهم حب الوطن، والانتماء والولاء له، والتفاني في خدمته، ثم يقوم بدوره أيضًا في اكتساب طلابه المعلومات والمهارات والاتجاهات المستهدفة في المادة التي يقوم بتدريسها له؛ ولعل من أهم هذه السمات التي تساعد على تحقيق ذلك هي: المناعة النفسية (غنايم، 2023 ب، 84).

وفي هذا السياق؛ فقد علت الأصوات بدراسات المناعات وخاصة المناعة النفسية وبات لزامًا على الدراسات النفسية والتربوية لأن تخوض في خضم تلك الظواهر والمتغيرات والتركيز على مناهج النماء والوقاية والعلاج معاونة مع غيرها من الدراسات الإنسانية والاجتماعية والطبيعية (عبد المجيد، 2022، 162).

فالمناعة النفسية اتجاه سيكولوجي يدفع بصاحبه إلى تحقيق مفهوم جودة الحياة، ويمنح الإنسان نوعًا من الاستقرار النفسي، وتعزيز الثقة بالنفس بالشكل الذي يُسهم في تقدم الفرد تحت أي ظروف مهما كان صعب، وذلك انطلاقًا من أن الفرد لن يستطيع أن يغير في واقعه ولكنه يستطيع التحكم في أفكاره، ويوجهها إلى الفعل الإيجابي، فضلاً عن كونها قاعدة لتحسين وتطوير الذات مع الخبرات المكتسبة (البصير وعرفان، 2023، 867).

كما أن المناعة النفسية تُعد من المتغيرات الحديثة نسبيًا في مجال علم النفس الإيجابي، وتعني قدرة الفرد على التحصين والوقاية عند مواجهة الضغوط والمواقف المؤلفة والمحبطة التي يتعرض لها في مجالات حياته اليومية (خليل، 2023، 147)، ففي هذا الصدد أشار كامل (1999، 50)، إلى أن الفرد أو المجتمع يمتلك جهازًا للمناعة النفسية فإذا فقده أصبح بيئة خصبة لمهاجمة الأمراض النفسية والاجتماعية، وأضاف أن النتيجة الحتمية للوقاية الحقيقية تظهر فى تحقيق أعظم استثمار للبشر فى ثلاثة أبعاد أساسية هى: قوة الجسم، وقوة العقل، وقوة الإيمان بالله، وأن الفرد أو المجتمع إذا ما اكتسب تلك القوى الثلاث الأساسية فإنه بالتأكيد سوف يقاوم ويواجه ما يعرقله من مشكلات.

كما تُعد المناعة النفسية أحد المتطلبات المهمة والأساسية في جميع مراحل حياة الفرد نتيجة الضغوط التي يعاني منها في تلك المراحل، والتي تستدعي تمتعه بمستوى جيد من المناعة النفسية التي تحد من تلك الضغوط (العماري والإرياني، 2023، 142).

رغم حداثة مفهوم المناعة النفسية؛ إلا أن تعريفاته قد تعددت واختلفت من باحث لآخر كغيره من المصطلحات النفسية، فقد أشار دوبى وشاهى (Dubey & Shahi, 2011, 36-37) إلى أنه "وعاء الموارد النفسية التى تحمي الفرد من السموم التي تولدت من الإنزعاج الدائم والتوتر العصبي والقلق الذى يواجه الفرد يوميًا، حيث تحمى الفرد من التعرض للانفعالات السلبية".

كما تُعرف بأنها "أحد فروع الدراسة التى تهتم بتأثيرات العوامل النفسية والاجتماعية على وظائف جهاز المناعة" (American Heritage Dictionary, 2012).

وقدم زيدان (2013، 816 – 817) تعريفًا جامعًا ينص على أنها "قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع فى حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة". كما أنها "قدرة الفرد (الذات) على حماية نفسه (نفسها) من التاثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية الداخلية والخارجية من خلال الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة فى الشخصية".

وأشارت شعبان (Shapan, 2020, 348) إلى أنها "خطة وقائية تساعد الفرد على التخلص من الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها".

ورأت طه وآخرون (2021، 6) أن المناعة النفسية يُقصد بها نظام متكامل للمعرفة، وحفز الهمم وأبعاد الشخصية السلوكية التي ينبغي أن توفر حصانة ضد الإجهاد، وتعزيز التنمية الصحية، كما انها بمثابة مصادر لمقاومة الإجهاد او الأجسام المضادة النفسية.

وأشار خليفة ومرسي (2023، 246) إلى أن المناعة النفسية هي "قدرة الفرد على مقاومة الأحداث الضاغطة والمواقف المؤلمة والصدمات والأزمات والكوارث والتوافق مع التغيرات الطارئة لحماية الفرد من الأمراض السيكوسوماتية الناتجة عن الضغوط العصبية".

وأخيرًا قدمت بركات (2024، 8) تعريفًا للمناعة النفسية ينص على أنها "آليات وقائية، وحصن منيع يستخدمها الفرد كجهاز مناعي لديه مسئول على أن يعمل بالتوازي مع جهاز المناعة البيولوجي ويتفاعل معه من أجل مجابهة المواقف الضاغطة والمشكلات والأزمات التي يتعرض لها، وتدعيم صحته النفسية.

ولما كان العمل في مهنة التعليم والتدريس من أسمى الأعمال وأنبلها، لما يستوجبه من تقديم خدمات نفسية وتربوية وتقويمية وعلاجية لمجابهة المشكلات النفسية والانفعالية لدى المتعلمين؛ فإن هذا يتطلب من المعلم أن يتمتع ببعض السمات الإيجابية التي تشتمل على التفكير الإيجابي، والتحكم الذاتي، والثقة بالذات، والتفاؤل، والقدرة على حل المشكلات؛ وهذه السمات أو المكونات تُعد جوهر المناعة النفسية (غنايم، 2023 ب، 85).

حيث تعتبر المناعة النفسية منبئًا قويًا بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي على الأداء والتوافق النفسي والاجتماعي (حكمي، 2021، 2)، وفي هذا الصدد أشار أولاه (Olah, 1996, 38) إلى أن المناعة النفسية تُمثل إحدى عوامل الشخصية المسئولة عن مواجهة الضغوط والإنهاك النفسي والوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية، حيث

أكد على ذلك الحرايزة (2020، 125) أنه كلما زادت المناعة النفسة لدى الفرد انعكس ذلك على تحسين صحته النفسية.

ويؤكد ذلك، اهتمام العديد من الدراسات والبحوث التي أُجريت في البيئة العربية والتي تناولت المناعة النفسية لدى المعلمين كدراسة عصفور (2013) التي هدفت إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره في خفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات، وتكونت عينة الدراسة من (22) من الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس بجمهورية مصر العربية، وبتطبيق مقياسي التفكير الإجابي، وقلق التدريس؛ إضافة إلى برنامج إرشادي لتنشيط المناعة النفسية؛ أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المستخدم في تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات النتفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات.

ودراسة أحمد وقرني (2017) التي هدفت إلى التعرف على مدى إسهام كل من المناعة النفسية، واليقظة العقلية في التنبؤ بالهناء النفسي لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (78) معلمًا ومعلمة بمدارس الصم والمكفوفين والتربية الفكرية في مدينة المنيا بجمهورية مصر العربية، وبتطبيق مقاييس: المناعة النفسية، والهناء النفسي، واليقظة العقلية؛ أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الهناء النفسي وكل من المناعة النفسية، واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، وكذا إسهام درجات كل من المناعة النفسية (بنسبة 21,6%) واليقظة العقلية (بنسبة 17,4%) لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في التنبؤ بدرجاتهم في الهناء النفسي.

ودراسة الصرايرة (2017) التي هدفت إلى التعرف على علاقة المنعة النفسية بالفاعلية الذاتية لدى معلمي الطلبة الموهوبين، وتكونت عينة الدراسة من (151) معلمًا ومعلمة من معلمي الطلبة الموهوبين في الأردن، وبتطبيق مقياسي المنعة النفسية، والفاعلية الذاية أشارت النتائج إلى امتلاك معلمي الطلبة الموهوبين لمستوى مرتفع من المناعة النفسية؛ إضافة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المنعة النفسية والفاعلية الذاتية لدى معلمي الطلبة الموهوبين.

ودراسة المعمرية وطه (2018) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (89) معلمة من معلمات التربية الخاصة بسلطنة عُمان، وبتطبيق مقياسي المناعة النفسية، والرضا الوظيفي؛ بيَّنت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة.

ودراسة حكمي (2021) التي استهدفت التعرف على مستوى المناعة النفسية، وعلاقتها بكل من الوعي بالذات والضغوط المهنية لدى معلمي ذوي الإعاقة؛ وكذا الكشف عن إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال كل من الوعي بالذات والضغوط المهنية، وتكونت عينة الدراسة من (284) معلمًا ومعلمة من معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان بالمملكة العربية السعودية، وبتطبيق مقاييس: المناعة النفسية، والوعي بالذات،

والضغوط المهنية؛ أسفرت النتائج عن إمتلاك معلمي ذوي الإعاقة لمستوى مرتفع من المناعة النفسية، وكذا وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والضغوط المهنية؛ إضافة إلى أنه يمكن التبؤ بالمناعة النفسية بمعلومية كل من الوعي بالذات، والضغوط المهنية لدى معلمي ذوي الإعاقة.

ودراسة سالمان (2021) التي هدفت إلى التعرف على علاقة المناعة النفسية بكل من تسامي الذات، وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد كوفيد -19 لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، وتكونت عينة الدراسة من (93) معلمًا ومعلمة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمدينة المنيا بجمهورية مصر العربية، وبتطبيق مقاييس: المناعة النفسية، وتسامي الذات، وقلق العدوي بفيروس كورونا؛ أظهرت النتائج تمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى متوسط من المناعة النفسية، وكذا وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المناعة النفسية وتسامي الذات؛ إضافة إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين المناعة النفسية وقلق العدوي بفيروس كورونا.

ودراسة محمد (2022) التي هدفت إلى الكشف عن من أثر تحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة في تعزيز المناعة النفسية لديهن، وتكونت عينة الدراسة من (70) معلمة من معلمات الروضة بمحافظة القاهرة بجمهورية مصر العربية، مقسمين إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجربية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (35) معلمة، وبتطبيق مقياسي الهناء الذاتي ، والمناعة النفسية للمعلمات؛ إضافة إلى برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي؛ أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين الهناء الذاتي للمعلمات؛ الأمر الذي أدى إلى تعزيز المناعة النفسية لديهن.

ودراسة غنايم (2023 ب) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مكونات جهاز المناعة النفسية وكل من الإبداع التدريسي والقيم الأخلاقية التدريسية لدى معلمي ومعلمات علم النفس بالمرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (80) معلمًا ومعلمة من معلمي ومعلمات علم النفس بالمرحلة الثانوية في محافظة الاسماعيلية بجمهورية مصر العربية، وبتطبيق مقاييس المناعة النفسية، والإبداع التدريسي، والقيم الأخلاقية التدريسية؛ أظهرت النتائج أن أكثر مكونات جهاز المناعة النفسية شيوعًا عند المعلمين عينة الدراسة هو التحكم الذاتي، وأقلها القدرة على حل المشكلات، كما توصلت الدراسة إلى وجود درجة متوسطة في مستوى كل من الإبداع التدريسي والقيم الأخلاقية التدريسية، وبيَّنت النتائج كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين مكونات جهاز المناعة النفسية (التفكير الإيجابي، والتحكم الذاتي، والثقة بالذات، والتفاؤل، والقدرة على حل المشكلات)، ومستوى كل من الإبداع التدريسي والقيم الأخلاقية التدريسية، وأخيرًا أشارت النتائج إلى أن المناعة النفسية فسرت ما نسبته (77.3%) من التغيرات الحاصلة في مستوى الإبداع التدريسي، كما فسرت ما نسبته (62.8%) من التغيرات الحاصلة في مستوى القيم الأخلاقية التدريسي.

ودراسة شمبولية (2024) التي هدفت إلى الكشف عن أثر تدريبات المناعة النفسية في خفض قلق التدريس لدى معلمي التربية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (64) معلمًا من الجنسين بمدارس التربية الخاصة بمحافظة القاهرة بجمهورية مصر العربية،

مقسمين إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (32) معلمًا ومعلمة، وبتطبيق مقياس قلق التدريس، وكذا برامج إرشادي مستند إلى المناعة النفسية، خلصت الدراسة بالعديد من النتائج أهمها الأثر الإيجابي الفعَّال للبرنامج المستخدم في الحد من قلق التدريس لدى أفراد المجموعة التجريبية ممن تعرضوا للتدريب على مكونات المناعة النفسية.

وأخيرًا أجرى أبو شملة والأطرش (2025) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية والذات الإيجابية والعلاقة بينهما لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (500) معلمًا ومعلمة للتربية الرياضية في المحافظات الشمالية من دولة فلسطين، وبتطبيق مقياسي المناعة النفسية، والذات الإيجابية؛ أشارت النتائج إلى امتلاك افراد عينة الدراسة لمستوى مرتفع في كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى أفراد عينة الدراسة.

ومن ناحية أخرى؛ يشير مصطلح الإجهاد Stress في العلوم الإنسانية عامة وعلم النفس بوجه خاص إلى القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة فتسفر عن تأثره وتعرضه لبعض التغيرات النفسية الضارة مثل التوتر الصراع، القلق، والضيق، وحدة الانفعال وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية وفسيولوجية وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق (العبد، 2024، 44).

وقد أشارت منظمة الصحة العالمية (OMS) إلى أن الإجهاد يعد أحد أهم "المخاطر النفسية والاجتماعية التي تلعب دورًا حاسمًا في انتشار بعض الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، واضطرابات العضلات والعظام، (TMS) والسكري والاكتئاب. ومن المفارقات أن الإجهاد لم يعد يظهر كرد فعل للتكيف ولكن كعامل يزيد من احتمال الإصابة بمرض ما. ولخطورة المشكلة نشرت الوكالة الأوروبية للسلامة والصحة في العمل مقرها الاتحاد الأوروبي - أوشا - بيلباو المنشأة في عام 1994، تقريرًا تجميعيًا في عام 1999 بشأن الإجهاد المتصل بالعمل (عزيز، 2018، 533).

ويُعرَّف الإجهاد المهني على أنه حالة من الإرهاق الجسدي والانفعالي الناجم عن المستويات المفرطة والمستمرة التي يصاحبها نوع من الإجهاد المرتبط بالعمل (Wang, et al., 2021, 10).

وأشار المحاسنة (2022، 3796) إلى أنه الاستجابة لمتطلبات العمل والضغوط التي تتحدى قدره الأفراد على التكيف.

وذكر تانجارا (Tangara, 2023) أنه حالة توتر مزمن غالبًا ما يعاني منها الأشخاص المتفوقون والناجحون بسبب طول ساعات العمل وكثرة أعباء العمل والضغط الهائل الذي يشعرون به لتحقيق التفوق والتميز، ويمكن أن تؤثر هذه الحالة بشكل خطير على الصحة، إذ تسبب الإرهاق الجسدي والنفسي والتشاؤم والانعزال الاجتماعي وسرعة الانفعال والشعور بعدم الرضا عن النفس.

كما عرَّفه كويلهو (Coelho et al., 2023, 147) بأنه الاستجابة التي قد يحصل عليها الأشخاص عند تقديمهم لمتطلبات العمل والضغوط التي لا تتناسب مع معارفهم وقدراتهم والتي تتحدث قدرتهم، وغالبًا ما يرجع ذلك إلى ضعف تنظيم العمل مثل الطريقة التي تصمم بها الوظائف وأنظمة العمل، وطريقة الإدارة، أو سوء تصميم العمل مثل عدم التحكم في إجراءات العمل، وقلة الدعم من الزملاء والمشرفين.

والإجهاد لا يعتبر سلبيًا دائمًا كما يعتقد البعض، فقد يكون إيجابيًا وذو فائدة إذا كان في مستوى معين، حيث يمكن تقسيمه حسب التأثير الذي سيحدثه إلى نوعين:

أ. **مفهوم الإجهاد إيجابًا:** وهو الإجهاد النافع والمفيد ويتسم بأنه إيجاد معتدل يحدث عندما تكون الضغوط أو المجهدات دافعًا للنجاح ومحفزًا لأداء أفضل، وتساعد الفرد على الإبداع وتنمية الثقة بالنفس والتفاؤل، وكما هو معلوم أن الإجهاد مستويات المنخفض والمقبول والمرتفع، حيث في الإجهاد الإيجابي يكون مستوى الإجهاد مقبولًا أي يشعر الفرد الاحساس بالمتعة في العمل والقدرة على التعبير عن انفعالاته، ويزوده بالحيوية والدافعية لاتخاذ القرارات بقدرة فائقة على مواجهة المشكلات وحلها، وتجعله نشيطًا متفائلًا محفزًا قادراً على التفكير والتركيز في العمل فهو يساهم في زيادة مجهود الفرد، ومحاولة التطوير والتجديد بالاضافة لتنظيم الوقت والجهد، وابتكار وسائل حديثة لأداء العمل (عياصرة وبني أحمد، 2008).

وترى العبد (2024، 49) أن الإجهاد الإيجابي يتمثل في الاستجابة التى تحرك الأداء السليم المعلم لوظائفه، وخلق الإنتاج، وعمل التغيرات الضرورية في أسلوب الحياة، فهو يعتبر كحافز أو منبه يحث المعلم على بذل جهود أكثر أو الانتباه لما يفعله في مكان العمل.

ب. **مفهوم الإجهاد سلبًا:** وهو الإجهاد الضار المؤذي ذو الانعكاسات السلبية على كل من الفرد والمنظمة التي يعمل بها، ويعبر عن صورة للمجهدات والضغوط المفرطة التي تؤدي إلى اختلال وظيفي في تكييف الفرد، فإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والاكتئاب المتولدة منها دون حل، فإنها تؤدي حتمًا إلى أضرار على صحة الفرد، واختلال في الاستجابة المعرفية والسلوكية والنفسية، ويكون الإجهاد سلبيًا عندما يكون مستواه مرتفعًا مما يسبب انخفاضًا في الروح المعنوية وارتباكًا لدى الفرد وتشعره بالفشل والتشاؤم، وكذلك الحال عندما يكون مستواه منخفضًا مما يشعر الفرد بالملل والإحباط (Arasu et al., 2019, 82).

وترى العبد (2024، 50) أن الإجهاد السلبي ينتج من الضغط المفرط الذي يؤثر على الصحة العقلية والجسدية والنفسية للمعلم ففي حالة الاستمرار إلى مستوي مرتفع للاجهاد يتولد عنه اكتئاب يؤدى به إلى الإنهاك، وعدم الرغبة في العمل، وإفساد العلاقات مع الزملاء داخل المنظمة وانخفاض الرضا، وآثار سلبية على المعلم وأدائه أثناء حياته العملية. وإن الإجهاد الإيجابي يشير إلى قدر منخفض من العوامل الضاغطة ويخلق نوعًا

من التحدي، ويمثل حافزًا لسلوك الفرد والمثابرة، ويكون دافعًا لإعادة التكيف مع التغيرات الحياتية، لأنه من الطبيعي أن يشعر الإنسان من وقت لآخر بالتوتر والضغوط أثناء العمل، ويكون أساسيًا في الحث على الإدراك، موفرًا الإثارة التي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة.

وفيما يتعلق بمصادر الإجهاد المهني؛ فقد أشار جاب الله ومحمد (2023، 248) إلى أن هناك مجموعة من المصادر التي يمكن أن تتسبب في حدوث الإجهاد المهني وتنقسم إلى ستة مصادر هي:

1. طبيعة العمل، وتشتمل على ظروف العمل، وعبء العمل الزائد).
2. دور الفرد في المؤسسة وتشمل (غموض الدور، وصراع الدور، وزيادة المسئولية).
3. سوء العلاقات في العمل سواء مع الرئيس المباشر أو مع الزملاء أو مع المرؤوسين.
4. عدم التطور والنمو الوظيفي من حيث مدى ضمان تناقض المركز الوظيفي مع واقع وكفاءة الفرد.
5. صرامة هيكل المؤسسة ومناخها التنظيمي وتشمل (ندرة المشاركة في اتخاذ القرارات، وعدم الشعور بالانتماء للمؤسسة).
6. مشكلات ذاتية للفرد وتشمل (ما يحمله الفرد من مشكلات نفسية، واجتماعية، واقتصادية، وطموحات، وقيم خاصة).

وفي نفس الإطار أشارت دغيم (2021، 588) إلى أن أهم المصادر المسببة للإجهاد المهني هي المتعلقة بطبيعة الوظيفة والوسائل التنظيمية، لشعور المعلم بقلة الحماس والنشاط وكثرة المهام المكلف بها وعدم توفر بيئة مناسبة للعمل، وبرغم البحوث والدراسات التي تناولت موضوع الإجهاد إلا أنه لم يوجد تصنيفًا واحد ودقيق لمصادر الإجهاد المهني.

وهناك مجموعة من استراتيجيات التعامل مع الإجهاد المهني يتم من خلالها معالجته ومواجهته على مستوى الفرد والمنظمة، وقد اختلفت هذه الاستراتيجيات نظير الاختلاف في آثار الإجهاد عند الفرد والمنظمة، وكذا تعدد مصادر الإجهاد، ومن هذه الإستراتيجيات المستخدمة للتقليل من الإجهاد ما ذكره فُليَّه وعبد المجيد (2014، 165) فيما يلي:

1. ترتيب الأولويات.
2. الصبر والتحدث مع الآخرين.
3. تجنب تعاطي الأدوية، وتحسين مهارات العمل.
4. اتباع الأسلوب العلميّ لحل المشكلات.
5. تنمية مجموعة من الأهداف السلمية.
6. السعي الدائم إلى توسيع الموارد سواء كانت المالية أو البشرية.

7. بناء الثقة بين الإدارة والعاملين.
8. فتح باب المناقشات حول كل التغيرات والمستجدات المحيطة.
9. حسن استخدام الوقت.
10. تخطيط المستقبل الوظيفيّ والتنمية الذاتية.

وأضافت غنايم (2023 أ، 679 - 680) بعض الآليات أو الطرق التي يمكن من خلالها خفض الإجهاد المهني وتحسين التوافق المهني للمعلم أو بمعنى آخر الحد من سوء التوافق المهني وتلك الآليات أو الطرق منها ما يتعلق بالمعلم ذاته ومنها ما يتعلق بالجهات المعنية.

أولاً: ما يتعلق بالمعلم ذاته:

1. إيمان المعلم بمهنته والتمسك بها باعتبارها رسالة.
2. التحلي بسمة الابداع الوجداني لتأثيرها في العديد من الجوانب الإيجابية للشخصية.
3. التمتع بقدر من المناعة النفسية لتحمل ضغوط ومتاعب المهنة خاصة بالنسبة لمعلمي التربية الخاصة.
4. التعامل مع الطلبة باعتبارهم رعيّة انطلاقاً من الحديث الشريف كلكم راعٍ وكلكم مسئول عن رعيته، وعدم التعامل معهم باعتبارهم أنداداً.
5. الرضا وعدم السخط من العائد الذى تدرّه عليه المهنة.
6. اهتمام المعلم بنموه المهني ومتابعة التطورات والمستجدات في المجال.
7. أن يتعمق المعلم في مجال تخصصه.
8. أن ينمى علاقاته المهنية برؤسائه وزملائه من خلال تطوير أساليب ومهارات التعامل والتواصل الجيد مع الآخرين.
9. محاولة الإلمام بطرق إبداعية لحل المشكلات.

ثانياً: ما يتعلق بالجهات المعنية:

1. الارتقاء بالوضع الاجتماعي لمهنة المعلم.
2. توفير المرافق المادية قدر المستطاع للحصول على بيئة صفية مريحة لكل من المعلم والمتعلم.
3. تفعيل قانون الثواب والعقاب بشكل جدى وموضوعي لتحقيق قدر من العدالة والإنصاف بين المعلمين.
4. تخفيف العبء عن المعلم وعدم إلزامه بالعديد من المسئوليات التي تزيد من شعوره بالضغط النفسي.
5. تفعيل لوائح الانضباط المدرسي الخاصة بالطلاب بحيث لا يتخطى الطالب حدوده المسموح بها.
6. توفير عائد اقتصادي مرضى للمعلم.

وهذا ما يجعلنا اليوم بحاجة ضرورية وملحة إلى دراسة ظاهرة الإجهاد المهني ومصادره المختلفة، ولن يتم ذلك إلا من خلال الدراسات الميدانية، ذلك أن لكل مهنة مصادرها الخاصة بها، بسبب اختلاف ظروف العمل وطبيعة المهنة والمسؤوليات، الأمر الذي يجعل تعميم مصادر الإجهاد أمر صعب، باعتبار اختلاف الإجهاد من فرد لأخر ومن مهنة لأخرى (Khairy & Mahmoud, 2022, 93).

ويؤكد ذلك، اهتمام العديد من الدراسات والبحوث التي أُجريت في البيئة العربية والأجنبية والتي تناولت الإجهاد المهني لدى المعلمين كدراسة المقابلة (2013) التي هدفت إلى معرفة مصادر الإجهاد الوظيفي لدى معلمي المدارس الثانوية الخاصة في محافظة عمان، وتكونت عينة من(400) معلم ومعلمة، وطبقت استبانة لمعرفة مصادر الإجهاد الوظيفي والخبرات التي تقلل منه، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مصادر الإجهاد تعزى لمتغيرات الجنس، والمؤهل والخبرة، في حين يوجد فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير النصاب التدريسي، ولا توجد فروق دالة إحصائيًا في الخبرات التي تقلل من الإجهاد تعزى لمتغيرات الجنس، والمؤهل والخبرة، والنصاب التدريسي.

ودراسة مافلالا (Maphalala, 2014) التي هدفت إلى التعرف على مصادر الإجهاد المهني لدى معلمي المدارس الابتدائية، واستخدمت الباحثة أداة الدراسة الاستبانة، وتكونت عينة الدراسة من (168) معلمًا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أسباب الإجهاد المهني في التدريس كما وجدها المعلمون جاءت من الأكثر إلى الأقل إجهادًا، حسب الترتيب الأتي (تغييرات المناهج الدراسية، ضغوط عبء العمل، انعدامالأمن الوظيفي، ضعف العلاقة مع الزملاء، المكافأت والتقدير، مشاكل انضباط المتعلمين، سوء العلاقة مع الإدارة، الغموض في الدور)، وأن العوامل المؤثرة في تشكيل الإجهاد للمعلم هى الضغوطات التنظيمية، وضغوط الفصل الدراسي، والانضباط في الفصل.

ودراسة حُسين وآخرون (Hussain et al., 2018) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الإجهاد المهني لدى معلمي المدارس الثانوية، حيث استخدمت اداة الدراسة مؤشر الإجهاد المهني، وتكونت عينة الدراسة من (402) معلم، وتوصلت النتائج إلى أن معلمي المدارس يشعرون بالإجهاد المهني، فيما يتعلق بعبء العمل الزائد، وصراع الدور، وظروف العمل الصعبة، وعلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزي لمتغير الجنس حول درجة الإجهاد المهني.

ودراسة شارما ومروحة (Sharma & Marwaha, 2020) التي استهدفت الكشف عن العلاقات الارتباطية بين الكفاءة الذاتية والإجهاد المهني لدى المعلمين، واستخدم الباحثان أدوات الدراسة مقياس الإجهاد المهني ومقياس الكفاءة الذاتية، وشملت عينة الدراسة على (200) معلم ومعلمة من المدارس الحكومية والخاصة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين الإجهاد المهني والكفاءة الذاتية، وعلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة الإجهاد المهني، ودرجة الكفاءة الذاتية، تعزى لمتغير الجنس.

ودراسة شينج وآخرون (Cheng et al., 2022) التي هدفت إلى تقييم تأثير الإجهاد المهني على السعادة المهنية للمعلمين في المدارس الابتدائية الحكومية من خلال رأس المال النفسي الإيجابي كمتغير وسيط، ووجدت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة المهنية ورأس المال النفسي بين المعلمين من الجنسين، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد الوظيفي والسعادة المهنية ورأس المال النفسي بين المعلمين من مختلف الأعمار، علاوة على ذلك، سيؤثر رأس المال النفسي بشكل كبير على السعادة المهنية بشكل إيجابي، بينما يكون له تأثير وسيط بين الإجهاد المهني والسعادة المهنية.

وأخيرًا أجرت بن رغدة (2023) دراسة استهدفت التعرف على مستوى الضغط النفسي المهني لدى أساتذة مرحلة التعليم الثانوي وفق بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (67) أستاذًا وأستاذة في مدينة تقرت بالجزائر، وبتطبيق مقياس الضغط النفسي المهني؛ أشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع للضغط النفسي المهني لدى أفراد عينة الدراسة، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي المهني لدى أفراد عينة الدراسة تبعًا لمتغيرات نوع الجنس، والتخصص، وسنوات الخدمة، والمستوى الدراسي.

وفي ضوء ما سبق؛ ترى الباحثة أن الدراسة الحالية تُعد محاولة لاختبار فاعلية برنامج للإرشاد النفسي الإيجابي قائم على مكونات جهاز المناعة النفسية؛ لخفض الإجهاد المهني والتخفيف من تأثيره على معلمي التعليم الثانوي الفني؛ حيث إن الدراسات السابقة لم تتطرق إلى استخدام الإرشاد النفسي الإيجابي من خلال التدريب على مكونات جهاز المناعة النفسية؛ لخفض الإجهاد المهني لدى معلمي التعليم الثانوي الفني؛ لذا تُعتبر هذه الدراسة إضافة جديدة لمجال الإرشاد المستخدم لتنشيط المناعة النفسية وخفض الإجهاد المهني لدى معلمي المدارس الثانوية الفنية في البيئة المصرية والعربية.

فرضا الدراسة:

في ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها وأهميتها، وما أسفر عنه الإطار النظري والدراسات السابقة؛ يمكن طرح فرضين للدراسة الحالية على النحو التالى:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإجهاد المهني لصالح القياس القبلي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإجهاد المهني لصالح أفراد المجموعة الضابطة.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج الدراسة:

تم اتباع المنهج شبه التجريبي Quasi-Experimental، حيث مناسبته للدراسة الراهنة.

ثانيًا: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (137) معلمًا من الجنسين بمدارس التعليم الثانوي الفني بمحافظة دمياط بجمهورية مصر العربية، بمتوسط عمر زمني (47.652) وانحراف معياري (0.632) سنة؛ بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (مقياس الإجهاد المهني).

كما تكونت عينة الدراسة الأساسية من (70) معلمًا من الجنسين بمدارس التعليم الثانوي الفني بمحافظة دمياط بجمهورية مصر العربية، بمتوسط عمر زمني (48.698) وانحراف معياري (0.796) سنة؛ مقسمين إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (35) معلمًا ومعلمة. والجدول رقم (1) يوضح وصف للعينة الأساسية للدراسة.

جدول رقم (1) وصف عينة الدراسة الأساسية

المتغير	نوع المتغير	العدد	%
النوع	الذكور	42	%60
	الإناث	28	%40
	المجموع	**70**	**%100**
التخصص	التعليم الزراعي	11	%15.71
	التعليم الصناعي	14	%20
	التعليم التجاري	25	%35.71
	التعليم الفندقي	20	%28.58
	المجموع	**70**	**%100**

ثالثًا: أدوات الدراسة:

- **مقياس الإجهاد المهني لدى معلمي التعليم الثانوي الفني إعداد/ الباحثة:**

أُعد هذا المقياس بهدف قياس مستوى الإجهاد المهني لدى معلمي المدارس الثانوية الفنية، وقد تم إعداد المقياس الحالي وفقًا للخطوات التالية:

1. تم الاطّلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت الإجهاد المهني مثل: الهاشمي وبن زروال (2006)؛ والمقابلة (2013)؛ وحديدان (2014)؛ وعناب (2017)؛ حُسين وآخرون (Hussain et al., 2018)؛

وشارما ومروحة (Sharma & Marwaha, 2020)؛ ودغيم (2021)؛ وسويسي (2021)؛ والعامرية (2021)؛ وبخيت (2022)؛ وخيري ومحمود (Khairy & Mahmoud, 2022)؛ وعمر وآخرون (2023أ)؛ وزعطوط وآخرون (Zaatout et al., 2024).

2. كما تم الاطلاع على عدد من المقاييس المتعلقة بالإجهاد المهني منها: حيواني وبو القمح (2017)؛ وعزيز (2018)؛ ودراعو ومزيان (2018)؛ وبن رغدة (2023)؛ والعبد (2024).
3. في ضوء ما سبق الإطلاع عليه من أُطر نظرية ودراسات وبحوث سابقة، ومقاييس تناولت الإجهاد المهني، تم صياغة مفردات المقياس في صورته الأولية للعرض على السادة المحكمين، والمكونة من (30) مفردة موزعة على ثلاث (3) أبعاد رئيسة هى:

- **البُعد النفسي:** ويُقصد به الأعراض التي تصدر من المعلم/ المعلمة والمتمثلة في: (سرعة الانفعال، الغضب، تقلب المزاج، العصبية، العدوانية، القلق، العنف، الاكتئاب، الانزعاج، الخوف، الشعور بالإنهاك النفسي، الضغط).
- **البُعد الجسمي:** ويُقصد به الأعراض التي تصدر من المعلم/ المعلمة والمتمثلة في: (الأرق، النوم الزائد، عسر الهضم، الصداع، التوتر العضلي، زيادة نبضات القلب، فقدان الطاقة، فقدان الدافع، آلام مختلفة في الجسم).
- **البُعد السلوكي:** ويُقصد به الأعراض التي تصدر من المعلم/ المعلمة والمتمثلة في: (وسواس المرض، اضطرابات في الأكل، تغيرات في الشهية).

ويشتمل كل بُعد على عشر (10) مفردات. وأمام كل مفردة ثلاث استجابات هي (دائمًا – أحيانًا – نادرًا)، وتقدر بإعطاء الدرجات (3، 2، 1) المقابلة للاستجابات على الترتيب، ثم تجمع درجات المفردات التى تعبر عن الدرجة الإجمالية لها عن درجة المعلم/ المعلمة في الإجهاد المهني، وبذلك تتراوح درجات المقياس ما بين (30 – 90)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى امتلاك المعلم/ المعلمة مستوى مرتفعًا من الإجهاد المهني، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى عكس ذلك.

4. تم تحديد مستوى الإجهاد المهني لدى المعلم/ المعلمة على النحو التالي: منخفضي الإجهاد المهني: هم من يحصلون على درجة كلية على المقياس تتراوح ما بين (1- 1.66)؛ ومتوسطي الإجهاد المهني: وهم من يحصلون على درجة كلية على المقياس تتراوح ما بين (1.67- 2.33)، ومرتفعي الإجهاد المهني: وهم من يحصلون على على درجة كلية على المقياس تتراوح ما بين (2.34- 3). وذلك على أساس أن طول الفئة (0.66)، وهو خارج قسمة الفرق بين أعلى تقدير (3)، وأقل تقدير (1)، على 3، والذي يمثل المستويات الثلاثة للإجهاد المهني.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **صدق المقياس:**

أ. **صدق المحتوى:** بعد أن تمت صياغة مفردات المقياس، قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين (ملحق 1) المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية ببعض الجامعات المصرية، وذلك للتعرف على مدى مناسبة كل مفردة للهدف من المقياس، كذلك الصياغة والسلامة اللغوية، وقد أسفر هذا الإجراء عن نسبة اتفاق تزيد عن (80%)، ومن ثم فقد تم الإبقاء على جميع المفردات، وذلك طبقًا لمعادلة كوبر Cooper لحساب نسبة الاتفاق (الوكيل والمفتي، 2012، 226)؛ وأُعتبر ذلك مؤشرًا لصدق المقياس.

ب. **الصدق التلازمى (المحك):** تم حساب صدق المقياس الحالي من خلال حساب معامل الارتباط بين مقياس الإجهاد المهني لدى معلمي التربية الخاصة إعداد/ العبد (2024) والمقياس الحالي، من خلال تطبيقهما على أفراد العينة الاستطلاعية، وبلغ معامل الارتباط بينهما (0.858) وهو معامل مرتفع.

ج. **الصدق العاملي (البنية العاملية):**

1- **التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis:**

تم باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج مع التدوير المتعامد للعوامل المستخلصة بطريقة Varimax والتي تكون فيها العوامل مستقلة عن بعضها البعض (حسن، 2011، 458) لمعاملات ارتباط استجابات أفراد عينة الخصائص السيكومترية (ن= 137 معلمًا ومعلمة) على المقياس الحالي لتحديد مكوناته الأساسية، واعتمادًا على ذلك فقد أسفر التحليل العاملي عن (3) ثلاثة عوامل، ولم يُحذَف أي مفردة حيث كانت تشبعاتها أكبر من (0.3) وفق محك جيلفورد (فرج، 1991، 151)، والجدول رقم (2)، يوضح التشبعات الجوهرية للمفردات بالعوامل.

جدول رقم (2) تشبعات المفردات بالعوامل لمقياس الإجهاد المهني بعد التدوير

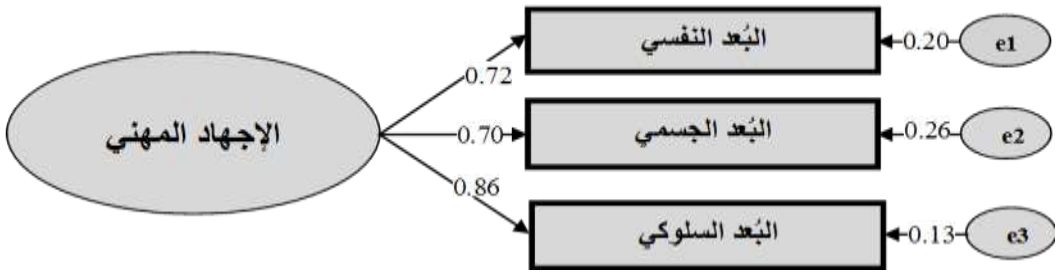
المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	قيم الشيوع	المفردات	العامل الثالث	قيم الشيوع
9	0.795		0.524	8	0.778	0.601
16	0.791		0.654	26	0.771	0.574
22	0.778		0.632	2	0.754	0.662
10	0.762		0.547	15	0.736	0.770
3	0.712		0.741	18	0.731	0.758
17	0.699		0.625	21	0.718	0.580
1	0.695		0.524	7	0.694	0.629
23	0.658		0.632	13	0.686	0.658
29	0.587		0.747	6	0.655	0.550
27	0.551		0.554	11	0.617	0.697
25		0.819	0.587			
30		0.810	0.852			
12		0.802	0.565			
28		0.790	0.760			
5		0.732	0.578			
24		0.722	0.558			
19		0.710	0.689			
4		0.698	0.666			
20		0.675	0.652			
14		0.665	0.523			
الجذر الكامن	4.257	3.858	-	-	2.663	-
نسبة التباين	23.217	20.398	-	-	18.187	-
التباين الكلى	61.802					

يتضح من النتائج السابقة للتحليل العاملي بالجدول رقم (2) تشبع مفردات المقياس على (3) عوامل فسرت مجتمعة معًا (61.802%) من التباين الكلي. وفيما يلى تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا:

- تراوحت تشبعات مفردات العامل الأول ما بين (0.551؛ 0.795) وبلغ جذرها الكامن (4.257)، ويفسر هذا العامل (23.217%) من حجم التباين الكلى، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم "البُعد النفسي".

- تراوحت تشبعات مفردات العامل الثاني ما بين (0.665؛ 0.819) وبلغ جذرها الكامن (3.858)، ويفسر هذا العامل (20.398%) من حجم التباين الكلى، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم "البُعد الجسمي".
- تراوحت تشبعات مفردات العامل الثالث ما بين (0.617؛ 0.778) وبلغ جذرها الكامن (2.663)، ويفسر هذا العامل (18.187%) من حجم التباين الكلى، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم "البُعد السلوكي".

كما تم التحقق من صدق البناء الكامن (أو التحتي) للمقياس الحالي من خلال التحليل العاملي التوكيدي عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن لدى أفراد عينة الخصائص السيكومترية (ن= 137 معلمًا ومعلمة)، وفي نموذج العامل الكامن تم افتراض أن جميع العوامل (أو الأبعاد) المشاهدة Observed Factor للتمكين النفسي تنتظم حول عامل كامن واحد One Latent Factor كما بالشكل رقم (1):



شكل رقم (1) نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس الإجهاد المهني

وقد حَظِيَ نموذج العامل الكامن الواحد للإجهاد المهني على مؤشرات حُسْن مطابقة جيدة، كما يتضح من الجدول رقم (3):

جدول رقم (3) مؤشرات حُسْن المطابقة لنموذج العامل الكامن للإجهاد المهني

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
1	الاختبار الاحصائي كا^2 X^2 مستوى دلالة كا^2	4.258 0.112	أن تكون قيمة كا^2 غير دالة احصائياً
2	نسبة كا^2 X^2 / df	0.921	(صفر) إلى (5)
3	مؤشر حسن المطابقة GFI	0.851	(صفر) إلى (1)
4	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	0.823	(صفر) إلى (1)
5	جذر متوسط مربعات البواقي RMSR	0.015	(صفر) إلى (0.1)
6	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	0.022	(صفر) إلى (0.1)
7	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	0.259 0.331	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
8	مؤشر المطابقة المعياري NFI	0.965	(صفر) إلى (1)
9	مؤشر المطابقة المقارن CFI	0.881	(صفر) إلى (1)
10	مؤشر المطابقة النسبي RFI	0.814	(صفر) إلى (1)

يتضح من الجدول رقم (3) أن نموذج العامل الكامن الواحد للإجهاد المهني قد حَظِيَ على قيم جيدة لجميع مؤشرات حُسْن المطابقة. والجدول رقم (4) يوضح تشبعات العوامل الفرعية المشاهدة (المكونات الفرعية) بالعامل الكامن العام (الإجهاد المهني).

جدول رقم (4) تشبعات العوامل الفرعية المشاهدة بالعامل الكامن العام للإجهاد المهني، مقرونة بقيم "ت" والخطا المعياري لتقدير التشبع ودلالته الإحصائية

م	العوامل المشاهدة (مكونات الإجهاد المهني)	التشبع	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
1	البُعد النفسي	0.72	0.135	11.015	0.01
3	البُعد الجسمي	0.70	0.127	10.658	0.01
3	البُعد السلوكي	0.86	0.075	13.145	0.01

يتضح من الجدول رقم (4) أن كل التشبعات أو معاملات الصدق دالة احصائيًا عند مستوى (0.01) مما يدل على صدق جميع المكونات الفرعية لمقياس الإجهاد المهني. أي أن التحليل العاملي التوكيدي قدم دليلاً قويًا على صدق البناء التحتي أو الكامن لهذا المقياس، وأن الإجهاد المهني عبارة عن عامل كامن عام ينتظم حوله المكونات الفرعية الثلاثة المكونه له. مما يشير إلى أن مكونات الإجهاد كلها تسهم في عامل عام واحد.

- **ثبات المقياس:**

تم التحقق من ثبات المقياس الحالي؛ بطريقتين هما: ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق؛ فكانت القيم المتحصل عليها مقبولة ومُرضية وتجيز استخدامه لما وضع لأجله، كما يتضح من الجدول رقم (5).

جدول رقم (5) قيم معاملات ثبات مقياس الإجهاد المهني

أبعاد الإجهاد المهني	ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق
البُعد النفسي	0.825	0.854
البُعد الجسمي	0.812	0.847
البُعد السلوكي	0.798	0.819
الدرجة الكلية	0.812	0.840

مما سبق يتضح من الجدول رقم (5) أن مقياس الإجهاد المهني بثبات مُرضي.

- **الاتساق الداخلي للمقياس:**

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس الحالي من خلال إيجاد تجانس المقياس Test Homogeneity (خطاب، 2008، 135 - 136)، وذلك بحساب ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية، والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

جدول رقم (6) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الإجهاد المهني

رقم المفردة	معاملات الارتباط	رقم المفردة	معاملات الارتباط	رقم المفردة	معاملات الارتباط	رقم المفردة	معاملات الارتباط	رقم المفردة	معاملات الارتباط
1	0.554	7	0.517	13	0.555	19	0.636	25	0.478
2	0.458	8	0.498	14	0.625	20	0.654	26	0.589
3	0.758	9	0.701	15	0.611	21	0.589	27	0.758
4	0.636	10	0.636	16	0.516	22	0.499	28	0.456
5	0.502	11	0.525	17	0.598	23	0.480	29	0.698
6	0.661	12	0.478	18	0.702	24	0.709	30	0.415

يتضح من الجدول رقم (6) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.415 - 0.758)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس الحالي، ومن ثم يتمتع بدرجة مُرضية من الصدق تجعله صالحًا للاستخدام في الدراسة الحالية لقياس مستوى الإجهاد المهني.

- **برنامج إرشادي مستند إلى المناعة النفسية لخفض الإجهاد المهني لدى معلمي التعليم الثانوي الفني إعداد/ الباحثة:**

يهدف البرنامج الحالي إلى التدريب على مكونات جهاز المناعة النفسية لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي الفني من الجنسين، والتعرف على فعاليته في خفض الإجهاد المهني لديهم، ويعتمد هذا البرنامج على العديد من الفنيات كالمحاضرة والمناقشات الجماعية، والتدريس المباشر، ولعب الدور، والنمذجة، والحوار، والتنفيس الانفعالي، والاسترخاء، والتخيل، والعصف الذهني، والتى يتم تقديمها من خلال استخدام الحاسوب حيث يُعد الحاسب الآلي من بين وسائط متعددة تجذب انتباه المشاركين وينشط عملياتهم المعرفية وغير المعرفية ودافعيتهم للتعلم من خلال محتوى التدريبات والأنشطة (18 جلسة إرشادية)؛ حيث تضمنت جلسات للتعريف بالبرنامج الإرشادي، وتعريف ومكونات المناعة النفسية وأهميتها وأعراض فقدانها، وكذا جلسات تضمنت مجموعة من الأنشطة التدريبية المرتبطة بمكونات جهاز المناعة النفسية الخمس (التدريب على التفكير الإيجابي، والتدريب على التحكم الذاتي، والتدريب على الثقة بالذات، والتدريب على التفاؤل، وأخيرًا التدريب على القدرة على حل المشكلات)؛ إضافة إلى جلسة ختامية تم خلالها مراجعة لجميع المفاهيم التي تضمنها البرنامج الإرشادي، والتعرف علي مدي استفادة المشاركين منه، كما استخدمت الباحثة خلال البرنامج مجموعة من فنيات علم النفس الإيجابي المتمثلة في (الأمل، التفاؤل، المحاضرة، المناقشة الجماعية، والتعزيز الإيجابي، والواجب المنزلي، والتفكير الإيجابي، والمشاركة الإيجابية، التغذية الراجعة، واليقظة العقلية، الاسترخاء، لعب الدور، النمذجة، والتفريغ الانفعالي)، وقد استغرق تطبيق البرنامج الإرشادي الحالي ستة (6) أسابيع، وتراوحت مدة الجلسة الإرشادية الواحدة ما بين (60 – 90) دقيقة بمعدل (3) جلسات أسبوعيًا. وللتحقق من صلاحية محتوى البرنامج للتطبيق على عينة الدراسة وهل يحقق هذا المحتوى الهدف الموضوع من أجله أم لا؟؛ قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية ببعض الجامعات المصرية؛ وقد تم تعديل البرنامج في ضوء آرائهم ومقترحاتهم.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

1. نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه **"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإجهاد المهني لصالح القياس القبلي"**.

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T- Test لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين (خطاب، 2009، 399 - 402) من خلال الجدول رقم (7):

جدول رقم (7) دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الإجهاد المهني.

المتغير	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الإجهاد المهني	القبلي	35	57.285	5.726	34	19.419	دالة	0.91
	البعدي	35	35.400	4.202				

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) = 2.457، وعند (0.05) = 1.697 لدلالة الطرف الواحد.

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة بين درجات المجموعة التجريبية في الإجهاد المهني في القياسين القبلي والبعدي، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائيًا عند مستويي (0.01، 0.05) لصالح القياس القبلي، مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي المستند إلى مكونات جهاز المناعة النفسية في خفض الإجهاد المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية من معلمي التعليم الثانوي الفني.

كما تم حساب حجم التأثير Effect Size في حالة استخدام اختبار "ت" (خطاب، 2009، 671)؛ حيث جاءت قيمة حجم تأثير البرنامج الإرشادي في خفض الإجهاد المهني (0.91) وهي قيمة تدل على حجم تأثير كبير مما يشير إلى أثر وفعالية البرنامج الإرشادي بما تضمنه من أنشطة وتدريبات في تنشيط المناعة النفسية، الأمر الذي أدى إلى خفض الإجهاد المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية من معلمي المدارس الثانوية الفنية من الجنسين. وبذلك تثبت صحة الفرض الأول للدراسة.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع جملة من الدراسات السابقة التي نادت بخفض الإجهاد المهني، مثل دراسات: (المقابلة، 2013؛ Banerjee & Mehta, 2016؛ Kaur & Kumar 2019؛ Cheng et al., 2022؛ والعبد، 2024).

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في إطار ما تضمنه البرنامج من التدريب على الأنشطة العملية التي مارسها أفراد العينة التجريبية من مهارات التدريب على التفكير الإيجابي، والتدريب على التحكم الذاتي، والتدريب على الثقة بالذات، والتدريب على التفاؤل، وأخيرًا التدريب على القدرة على حل المشكلات. كما يمكن إرجاع نجاح البرنامج الإرشادي الحالي أيضًا إلى الفنيات المستخدمة لخفض الإجهاد المهني للمجموعة التجريبية والتي تمثلت في (الأمل، التفاؤل، المحاضرة، المناقشة الجماعية، والتعزيز الإيجابي، والواجب المنزلي، والتفكير الإيجابي، والمشاركة الإيجابية، التغذية الراجعة، واليقظة العقلية، الاسترخاء، لعب الدور، النمذجة، والتفريغ الانفعالي) فقد تم الاعتماد عليها في إكساب المعلمين المفاهيم الأساسية التي يستهدف البرنامج تنميتها المتمثلة في إكساب مهارات التعرف على كل مُكوِن من مكونات جهاز المناعة النفسية الخمسة، وأن يستطيع المعلم تنشيط مناعته النفسية لكي يمتلك القدرة واللياقة والطاقة الذهنية التي تمكنه من التفكير المتزن الهادئ، والتغلب بطرق إيجابية على ضغوطات العمل والأحداث الحياتية التي يواجهونها، وكذا ضبط انفعالاته وتنظيم أفكاره ومشاعره وسلوكياته والتصرف

بطرق هادفة قائمة على روح المثابرة، وتدريبهم على تخفيف الانفعالات السلبية، وضبطها تجاه الغير بثبات واقتدار، وأيضًا القدرة على الاندفاع النشط الإيجابي، واستمرار التفاعل الاجتماعي، وأن يدرك أعراض الإجهاد المهني وآثاره النفسية والجسمية، والعمل على تخفيف حده الإجهاد والتخلص من الأفكار السلبية، إضافة إلى اكتسابه مهارة مواجهة الأزمات وضغوط الحياة، التي تجعله قادرًا على ضبط انفعالاته داخل البيئة المدرسية، وتقوية وتدعيم الممارسات السلوكية الجديدة، لتجعله ذو شخصية ايجابية فعالة ومؤثرة، ومن ثم فإن البرنامج الارشادي قد حقق مكاسب وايجابيات للمعلمين تم الاستفاده منها؛ حيث أدى إلى تنشيط المناعة النفسية لدى المعلمين أفراد المجموعة التجريبية؛ الأمر الذى أدى بدوره إلى خفض إجهادهم المهني.

2. نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه **"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإجهاد المهني لصالح أفراد المجموعة الضابطة"**.

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T- Test لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين (خطاب، 2009، 381 - 382) من خلال الجدول رقم (8):

جدول رقم (8) دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الإجهاد المهني.

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الإجهاد المهني	التجريبية	35	35.400	4.202	68	15.953-	دالة	0.78
	الضابطة	35	54.771	5.826				

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) = 2.385، وعند (0.05) = 1.669 لدلالة الطرف الواحد.

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية، ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة الضابطة في الإجهاد المهني، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائيًا عند مستويي (0.01، 0.05) مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستند إلى مكونات جهاز المناعة النفسية في خفض الإجهاد المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية وجعلهم في حالة أفضل مما كانوا عليه قبل التدريب على البرنامج الإرشادي، ولم يحدث ذلك مع أفراد المجموعة الضابطة من معلمي التعليم الثانوي الفني الذين لم يتعرضوا للبرنامج الإرشادي.

كما تم حساب حجم التأثير Effect Size في حالة استخدام اختبار "ت" (خطاب، 2009، 658)؛ حيث جاءت قيمة حجم تأثير البرنامج الإرشادي في خفض

الإجهاد المهني (0.78) وهي قيمة تدل على حجم تأثير كبير مما يؤكد على أثر وفعالية البرنامج الإرشادي لدى أفراد مجموعة الدراسة التجريبية من معلمي المدارس الثانوية الفنية. وبذلك تثبت صحة الفرض الثاني للدراسة.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع جملة من الدراسات السابقة التي نادت بخفض الإجهاد المهني، مثل دراسات: (Maphalala, 2014؛ وعزيز، 2018؛ Sharma & Marwaha, 2020؛ Zaatout et al., 2024).

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض فى إطار تلقى أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة جلسات البرنامج الارشادى لتنشيط المناعة النفسية والتي تم تدريبهم فيها علي أنشطة قائمة على علم النفس الإيجابي الذي يركز على نقاط القوة لدى المعلمين دون إغفالها لجوانب الضعف، وأهمية البيئة دون إغفالها لخصائص الشخصية، ومن هنا كانت لفنيات (التفاؤل، الأمل، خبرات التدفق، المشاركة الإيجابية، التفكير الإيجابي، وتحديد الأهداف) والتي تُعد ركنًا أساسيًا في علم النفس الإيجابي، الأثر الكبير في تنمية الخصائص الإيجابية في شخصية المشاركين من افراد المجموعة التجريبية، مما أدى إلى التقليل من حدة الإجهاد المهني لديهم.

وفي هذا تشير الباحثة الحالية إلى أنه كلما تمتع المعلم بمستوى مرتفع من المناعة النفسية زادت مشاركته في أداء الأعمال، ويكون قادرًا على إنهاء ما يكلف به من أعمال، كما أن الآثار الإيجابية التي تتأتّى من تمتع المعلم بالمناعة النفسية تقلل من تعرضه للعديد من التوترات والضيق والأمراض الجسمية والاجتماعية والمهنية كالإجهاد المهني.

كما تشير نتائج هذا الفرض إلى عدم قدرة أفراد المجموعة الضابطة على تحقيق أيّ تحسُّن في تخفيف الإجهاد المهني مقارنة بأقرانهم من أفراد المجموعة الضابطة. وذلك نظرًا لعدم مشاركتهم في جلسات البرنامج الإرشادي وافتقارهم إلى المهارات والأساليب والطرق التي من شأنها أن تساعدهم على تخفيف الإجهاد المهني؛ إذ ان مهارات التحكم في الذات وإدارة الانفعالات والتنفيس الانفعالي يمكن اكتسابها وتنميتها من خلال التدريب والممارسة والأنشطة، في المقابل أثّر البرنامج الإرشادي المستند إلى مكونات جهاز المناعة النفسية بشكل إيجابي وفعَّال في المشاركين من أفراد المجموعة التجريبية، حيث ساهم في خفض الإجهاد المهني لديهم والتحكم في ذواتهم وإدارة انفعالاتهم السلبية التي تراودهم في المواقف الضاغطة خاصة أثناء التدريس لطلاب التعليم الثانوي الفني بتخصصاتهم النوعية.

توصيات ومقترحات:

في إطار أهداف الدراسة، وما أسفر عنه تحليل بيانتها، ووفقًا لما أسفرت عنه نتائجها، تم طرح عدد من التوصيات لعل من أبرزها ما يلي:

1. الاهتمام بتزويد معلمي التعليم الثانوي الفني بمعلومات عن المناعة النفسية، من خلال عقد محاضرات وندوات عامة. نظرًا لإرتباطها بإجهادهم وحياتهم المهنية.

2. الاهتمام ببرامج تنشيط المناعة النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية الفنية؛ وذلك ليصبحوا أكثر توافقًا مهنيًا وأقل إجهادًا مهنيًا، وبالتالى يكونوا على مستوى عالٍ من جودة الحياة النفسية والمهنية.
3. التأكيد على ضرورة تصدى معلمي التعليم الثانوي الفني للفيروسات الفكرية والشائعات وإدارة انفعالاتهم السالبة، مما لا يسمح بظهور الإجهاد المهني لديهم.
4. تقترح الباحثة إجراء العديد من الدراسات والبحوث البينية التي تبحث في بنية الإجهاد المهني لدى معلمي التعليم الثانوي الفني العرب.

المراجـــع:

أبو شملة، عز الدين محمد؛ والأطرش، محمود حسني. (2025). العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظاتى الشمالية- فلسطين. *مجلة جامعة الزيتونة الدولية للنشر العلمي، 2*(30)، 64-84.

أحمد، أحمد عبد الملك؛ وقرني، سعاد كامل. (2017). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 85*، 2، 329–368.

بخيت، أبو بكر علي. (2022). تأثير الإجهاد الوظيفي على حماس الموظفين (دراسة حالة عينة من البنوك- محلية سنار- 2021م). *مجلة النيل الأبيض للدراسات والبحوث*، جامعة النيل الأبيض، 20، ص ص 105-138.

بركات، فاطمة سعيد. (2024). المناعة النفسية والتوافق المهني لدى معلمي الأفراد العاديين والمعاقين في ظل الجمهورية الجديدة: دراسة في إطار الفروق، العلاقات، التنبؤ. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 34*(122)، 1، 1–40.

البصير، نشوة عبد المنعم؛ وعرفان، أسماء عبد المنعم. (2023). تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، 105*، 2، 867–943.

بن رغدة، زينب. (2023). الضغط النفسي المهني لدى أساتذة مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية استكشافية لدى عينة من الأساتذة بثانويات مدينة تقرت– الجزائر). *مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، جامعة وهران 2– محمد بن أحمد، الجزائر، 12*(2)، 279-304.

بن مالك، محمد. (2021). دور المعلم في تفعيل العملية التعليمية. *رسالة ماجستير*، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة أحمد دراية- أدرار، الجزائر.

تسن، عمرو توني. (2025). استشراف دور الواقع المختلط في تعليم وتعلم العلوم التجارية من وجهة نظر المعلمين: دراسة ميدانية. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، 129*، 1، 157-181.

جاب الله، عبد الله سيد؛ ومحمد، حسن محمد. (2023). الهوية المهنية كمتغير وسيط في العلاقة بين الاحتراق الوظيفي والالتزام التنظيمي لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 74*، 1، 231-306.

الجبوري، يوسف أحمد. (2024). الإجهاد المهني لدى معلمي المدارس الابتدائية. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 31*(8)، 394-418.

حديدان، خضرة. (2014). المصادر المهنية للإجهاد وعلاقتها بظهور الأمراض السيكوسوماتية. *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة قسنطينة، 42*، 461-476.

الحرايزة، جعفر عبد العزيز. (2020). مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية. *دراسات– العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، 47*(1)، 118–127.

حسن، عزت عبد الحميد. (2011). *الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج SPSS 18*. دار الفكر العربي.

حكمي، سعدى بنت عبد الله. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالوعي بالذات والضغوط المهنية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة جازان، المملكة العربية السعودية.

حيواني، صباح؛ وبو القمح، محمد. (2017). مصادر الضغط المهني التعليمي عند المعلمين. *مجلة أبحاث نفسية وتربوية، جامعة قسنطينة- 2، الجزائر، 1*(11)، 403-422.

الخالدي، أسامة نوار. (2023). الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة في مدينة مكة المكرمة في ظل بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، 31*(1)، 275-308.

خطاب، علي ماهر (2008). *القياس والتقويم في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية* (ط 7). المكتبة الأكاديمية.

خطاب، علي ماهر. (2009). *الإحصاء الاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية*. مكتبة الأنجلو المصرية.

خليفة، وليد السيد؛ ومرسي، شيماء جمال. (2023). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالمناعة النفسية والحساسية الانفعالية لدى المعاقين بصريًا. *مجلة الدراسات والبحوث التربوية، مركز العطاء للاستشارات التربوية، 3*(8)، 238–272.

خليل، محمد إبراهيم. (2023). فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 33*(120)، 1، 145–197.

دراعو، فاطمة؛ ومزيان، محمد. (2018). الإجهاد المهني لدى أساتذة التعليم العالي (دراسة ميدانية على عينة من أساتذة المركز الجامعي "أحمد زبانة" بغليزان). مجلة اقتصاديات المال والأعمال، معهد العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، المركز الجامعي عبد الحفيظ بوالصوف- ميلة، 6، 417–426.

دغيم، جيهان أحمد. (2021). دور رأس المال النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين الإجهاد المهني والارتباط الوظيفي لفريق العمل: دراسة ميدانية على قطاع البريد بمحافظتي القاهرة والجيزة. *المجلة العلمية للدراسات والبحوث المالية والتجارية، كلية التجارة، جامعة دمياط، 2*(2)، 3، 581-625.

ريشة، السيد ريشة كمال. (2010). الاحتراق النفسي والرضا عن الحياة لدي معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقتهما ببعض المتغيرات. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 20*(67)، 115-163.

زيدان، عصام محمد. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، 51*، 811–882.

سالمان، الشيماء محمود. (2021). المناعة النفسية وعرقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد covid-19 لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، 22*، 3، 367–402.

سليمان، محمد صلاح الدين. (2017). كفاءة غدارة الوقت وعلاقتها بالاحتراق النفسي المهني لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية. *مجلة الخدمة النفسية، مركز الخدمة النفسية، كلية الآداب، جامعة عين شمس، 10*، 1-25.

سويسي، بكار. (2021). الإجهاد المهني وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى عمال قطاع التكوين والتعليم المهنيين: دراسة ميدانية بالمعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني ورقلة 2- الشهيد محمد سويسي. *رسالة ماجستير*، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح – ورقلة، الجزائر.

شمبولية، هالة محمد. (2024). دور المناعة النفسية في خفض قلق التدريس لدى عينة من معلمي التربية الخاصة. *دراسات في علم الأرطوفونيا وعلم النفس العصبي، الجزائر، 8*(1)، 100-108.

الصرايرة، خالد شاكر. (2017). علاقة المنعة النفسية بالفاعلية الذاتية لدى معلمي الطلبة الموهوبين في الأردن. *العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، 25*(2)، 1، 338–366.

طه، هبة حسين؛ وإمام، نجوى السيد؛ ومحمد، أماني محمود. (2021). المناعة النفسية لدى ذوي الصمت الإختياري والعاديين من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. *مجلة بحوث– العلوم الإنسانية والاجتماعية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، 12*، 1، 2 – 34.

العامرية، هيام بنت جمعة. (2021). الإجهاد المهني وعلاقته بالتوافق المهني لدى مديري مدارس التعليم الأساسي في سلطنة عمان. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عُمان.

العبد، داليا سامي. (2024). فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية الحيوية الذاتية في خفض الإجهاد المهني لدى عينة من مُعلمي التربية الخاصة. *رسالة دكتوراه*، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

عبد الباسط، إيمان حسن؛ والشيخ، محمد عبد العال؛ والسيد، سيد جارحي. (2018). الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 10*، 4، 323-354.

عبد اللطيف، آذار؛ وديب، أوصاف؛ والأحمد، راغب. (2023). مستوى ضغوط العمل لدى معلمي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة جامعة البعث– سلسلة العلوم التربوية، 45*(23)، 11-38.

عبد المجيد، السيد محمد. (2022). البحوث العلمية والتغيرات العالمية. *مجلة كلية التربية، جامعة دمياط، 37*(81)، 3، 161–163.

عزيز، إسلام. (2018). الإجهاد المهني لدى معلمي الطور الابتدائي: دراسة حالة من خلال مقاربة التحليل التبادلى (تحليل التبادلات). *مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، الجزائر، 9*، 530–543.

عصفور، إيمان حسنين. (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابى وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، *مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، 42*، 3، 11–63.

العماري، أفراح قاسم؛ والإرياني، إلهام عبد الله. (2023). مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الثانوية في أمانة العاصمة صنعاء. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث– غزة، 7*(12)، 141–160.

عمر، عمرو رفعت؛ ومكي، هبة كمال، والشال، محمود خليل. (2023أ). الابتكارية الانفعالية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الخاصة. *مجلة كلية التربية*، جامعة بورسعيد، 41، ص ص 447-495.

عمر، محمود؛ وإبراهيم، تامر؛ وراضي، منى. (2023ب). الجهد الانفعالي والدافعية ودورهما في التنبؤ بالاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التربية الخاصة. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسس، جامعة عين شمس، 74*، 2، 59-122.

عناب، أميمة. (2017). استراتيجيات مواجهة الإجهاد المهني لدى الموظفات الاداريات: دراسة ميدانية بجامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي. *مجلة العلوم الانسانية لجامعة ام البواقي، الجزائر، 8*، 2، 181-195.

عياصرة، معن محمود؛ وبني أحمد، مروان محمد. (2008). *إدارة الضغوط والأزمات وضغوط العمل والتغيير*. دار الحامد للنشر والتوزيع.

غنايم، أمل محمد. (2023أ). الإبداع الوجداني وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة الإسماعيلية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، 114*، 2، 661-721.

غنايم، هبة محمد. (2023ب). مكونات جهاز المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الإبداع التدريسي والقيم الأخلاقية التدريسية لدى معلمي ومعلمات علم النفس بالمرحلة الثانوية في محافظة الاسماعيلية. *دراسات في المناهج وطرق التدريس، الجمعية*

المصرية للمناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة عين شمس، 260، 81-123.

فرج، صفوت أرنست. (1991). *التحليل العاملى فى العلوم السلوكية* (ط 2). دار الفكر العربي.

فرحات، رمضان؛ وزويل، محمد. (2022). نمذجة العلاقة بين الحكمة ورأس المال النفسي والشغف للعمل لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 46*، 3، 235–385.

فُلَيَّه، فاروق عبده؛ وعبد المجيد، السيد محمد. (2014). *السلوك التنظيميّ في المؤسسات التعليمية* (ط3). دار الميسرة للنشر والتوزيع.

كامل، عبد الوهاب محمد. (1999). *التعلم العلاجي بين النظرية والتطبيق "الأسس العلمية لبرامج تعديل السلوك"* . مكتبة النهضة المصرية.

كامل، عبد الوهاب محمد. (2002). *اتجاهات معاصرة في علم النفس*. مكتبة الأنجلو المصرية.

كريري، هادي؛ ومفتاح، باسمة. (2022). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالصلابة المهنية لدى موظفات جامعة جازان. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 72*، 3، 1-41.

المحاسنة، خالد سالم. (2022). مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن. *جرش للبحوث والدراسات، 23*(2)، 3795-3807.

محمد، علا عبد الرحمن. (2022). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة وأثره على المناعة النفسية لديهن. *مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، 14*(49)، 1، 249–316.

محمود، إيمان عبد الوهاب. (2020). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والتوافق المهني لدى معلمي التربية الخاصة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 30*(106)، 85–134.

مسافر، علي عبد الله. (2016). الضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات (دراسة عبر ثقافية). *مجلة التربية الخاصة والتأهيل، 3*(10)، 2، 41–80.

المصري، أناس رمضان؛ والمؤمن، سوسن عبد الكريم. (2014). الاحتراق النفسي لدى العاملين مع ذوي الإعاقة الحركية وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 38*(2)، 300–358.

المعمرية؛ هدى عبد الله؛ وطه، هبة حسين. (2018). المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بسلطنة عُمان. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، 17*(19)، 613–640.

المقابلة، عاطف، يوسف. (2013). مصادر الإجهاد الوظيفي لدى معلمي المدارس الثانوية الخاصة في محافظة عمان- الأردن والخبرات التي تقلل منه. *مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، جامعة الزرقاء- عمادة البحث العلمي، 13*(2)، 236–251.

الهاشمي، لوكيا؛ وبن زروال، فتيحة. (2006). *الإجهاد مفهومه تعريفه أنواعه مصادر نظرياته أساليب قياسه الاستراتيجية الوقائية والعلاجية*. دار الهدى للطباعة والنشر.

الوكيل، حلمى أحمد، والمفتي، محمد أمين (2012). *أسس بناء المناهج وتنظيماتها* (ط 5). دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

يوسُف، سُليمان عبد الواحد. (2016أ). المناعة النفسية وتنشيطها لدى الشباب الجامعي: مدخل إلى خفض الإرهاب النفسي "دراسة تجريبية في إطار التفاعل بين المخ وجهاز المناعة". *مؤتمر العلوم الاجتماعية والإنسانية في مكافحة الإرهاب*، والمنعقد خلال الفترة من 13 – 14 نوفمبر، بكلية الآداب – جامعة بنى سويف.

يوسُف، سُليمان عبد الواحد. (2016ب). فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 26* (90)، 245–291.

يوسُف، سُليمان عبد الواحد. (2019). أساليب التفكير وأنماط معالجة المعلومات المرتبطة بنصفي المُخ لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من المُسنين مرضى باركينسون "دراسة نيوروسيكولوجية فى إطار التفاعل بين المُخ وجهاز المناعة". *المؤتمر الدولي الأول: "مشكلات المُسنين .. بين الواقع والآفاق"* ، والذي نظمته كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة آكلي محند أولحاج، الجزائر، خلال الفترة من 17–18 نوفمبر، 219–250.

American Heritage Dictionary (2012). Psychimmunology. www.education.yahoo.com.

Arasu, S. K., Dhivakar, R., Chakravarthi, J. C., Kausik, M., & Kumar, M. A. (2019). Evaluation of professional stress in IT professionals. *Intrnational Journal Community Med Public Health, 6*(3), 1079-1082.

Banerjee, S., & Mehta, P. (2016). Determining the antecedents of job stress and their impact on job performance: A study among faculty members. *IUP Journal of Organizational Behavior, 15*(2), 7-24.

Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary school teachers. *Psychology in the Schools*, *47*(4), 406-417.

Cheng-Meng, W., Yi-Wang, X., Tian-KOU, F., Xuan-ZHU, K., & Hao-Yang, Y. (2022). The Influence of Occupational Pressure of Teachers in Xuzhou Urban Public Primary Schools on Occupational Happiness: Taking Psychological Capital as A Mediator. In *DPU International Conference on Business Innovation and Social Sciences 2022* . Dhurakij Pundit University, 300-310.

Coelho, L. G., de Farias Costa, P. R., Kinra, S., Mallinson, P. A. C., & de Almeida, R. D. C. C. (2023). Association between occupational stress, work shift and health outcomes in hospital workers of the Recôncavo of Bahia, Brazil: The impact of COVID-19 pandemic. *British Journal of Nutrition*, *129*(1), 147-156.

Dubey, A. & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches, 8*(1–2) , 36-47.

Hussain, I., Suleman, Q., & Jumani, N. B. (2018). Occupational stress among secondary school heads: A gender based comparative study. *Journal of education and educational development*, *5*(2), 240- 258.

Johnson, B. W. (2010). *Job satisfaction, self-efficacy, burnout, and path of teacher certification: Predictors of attrition in special education teachers*. Capella University.

Kaur, M., & Kumar, R. (2019). Determinants of occupational stress among urban Indian school teachers. *Research in Education*, *105*(1), 3-17.

Khairy., H. A. & Mahmoud., R. H. (2022). Coping Strategies' Effect on Occupational Stress and its Reflection on Employees' Turnover Intention in Hotels: The Moderating Role of Social Exchange. *Journal of the Faculty of Tourism and Hotels-University of Sadat City, 6*(2/1), 90-110.

Kuwato, M., & Hirano, Y. (2020). Sense of coherence, occupational stressors, and mental health among Japanese high school teachers in Nagasaki prefecture: a multiple regression analysis. *BMC Public Health*, *20*, 1-8.

Maphalala, M. C. (2014). The manifestation of occupational stress in the teaching profession: The unheeded voices of teachers. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, *5*(1), 77-98.

Olah, A. (1996). Psychological immune system: An integrated structure of coping potential dimensions. Paper presented at the 9th conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway.

Platsidou, M., & Agaliotis, I. (2008). Burnout, job satisfaction and instructional assignment-related sources of stress in Greek special education teachers. *International journal of disability, development and education*, *55*(1), 61-76.

Rich, T. A. (2020). *The Effect of Collective Efficacy on Stress among Elementary Teachers* (Doctoral dissertation, Walden University).

Shahid, A., & Nauman, S. (2019). Job Stress among ECE Teachers of Karachi. *Journal of Education and Educational Development*, *6*(2), 254-268.

Shapan, N. L. (2020). The Rationing of Psychological Immunity Scale on a Sample of Visually Impaired Adolescents. *International Journal for Innovation Education and Research, 8*(3), 345-356.

Sharma, S., & Marwaha, M. (2020). An empirical assessment on self-efficacy and occupational stress among school teachers. *Journal of the Social Sciences*, *48*(4), 1290-1305.

Tangara, A. (2023). *Etude pilote sur le syndrome de l'épuisement professionnel ou burnout chez les étudiants et professionnels en médecine et en pharmacie au Mali* (Doctoral dissertation, USTTB).

Wang, J., Hu, B., Peng, Z., Song, H., Cai, S., Rao, X., & Li, J. (2021). Prevalence of burnout among intensivists in mainland China: a nationwide cross-sectional survey. *Critical Care*, *25*(1), 1-10.

Zaatout, H. I., Bojazia, K. A., & Maayouf, F. J. (2024). Occupational Stress and Its Relation to Job Performance. *Afro-Asian Journal of Scientific Research (AAJSR), 2*(2), 125-134.

Psychological immunity as a guiding approach to reducing professional stress among a sample of secondary technical education teachers

Prepared by:

Dr. Sahar Ramadan Zaghloul

PhD in Educational Psychology - Faculty of Education - Port Said University - Egypt

Abstract:

The current study aimed to reduce professional stress among a sample of technical secondary education teachers through a psychological immunity guidance program. The primary study sample consisted of (70) male and female teachers in technical secondary education schools in Damietta Governorate, Arab Republic of Egypt, with an average age of (48.698) and a standard deviation of (0.796) years; divided into two groups, one experimental and the other a control group, each consisting of (35) male and female teachers. By applying the professional stress scale for technical secondary education teachers, in addition to the guidance program based on psychological immunity for technical secondary education teachers, both prepared by the researcher; the results showed the presence of statistically significant differences among members of the experimental group on the pre- and post-measurements in favor of the pre-measurement in professional stress, and the presence of statistically significant differences between the performance averages of members of the experimental and control groups in favor of members of the control group on the post-measurement in professional stress attributed to the guidance program; which indicates the effectiveness of the guidance program based on psychological immunity in reducing occupational stress among members of the experimental group of technical secondary education teachers; The impact of the guidance program was significant, while this was not evident among their counterparts in the control group. In light of this, a number of recommendations and proposals were put forward to activate the psychological immune system of technical secondary school teachers in order to reduce their professional stress.

Keywords: Psychological immunity, Professional stress, Secondary technical education teachers.