

الإرشاد النفسي بالمعنى مدخلاً للتخفيف من الاحتراق النفسي
وتتمية الكفاءة الذاتية لدى معلمات التربية الخاصة والمدربات
في مجال الصحة النفسية

اعداد

د. منى بركة محسن البخيت

باحثة دكتوراه تخصص الصحة النفسية، جامعة طنطا

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور
المجلد الثاني عشر - العدد الثاني - لسنة 2020

الإرشاد النفسي بالمعنى مدخلاً للتخفيف من الاحتراق النفسي وتنمية الكفاءة الذاتية لدى معلمات التربية الخاصة والمدربات في مجال الصحة النفسية

د. منى بركة محسن البخيت

مستخلص الدراسة:

يرى "فرانكل" أن معنى الحياة يختلف من شخص لآخر، وعند الشخص نفسه من يوم إلى يوم، ومن ساعة إلى أخرى؛ لذا يجب ألا نبحث عن معنى مجرد للحياة، فلكل فرد مهمته الخاصة أو رسالته الخاصة في الحياة، التي تفرض عليه مهاماً محدودة، عليه أن يقوم بتحقيقها، ولا يمكن أن يحل شخص محل شخص آخر، كما أن حياته لا يمكن أن تتكرر، ومن ثم تعتبر مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك (فيكتور فرانكل، ١٩٨٢، ١٤٥). ومن ثم كان لخلق مغزى ومعنى للحياة الأثر البالغ في تحقيق التخفيف من الاحتراق النفسي لدى المعلمات العاملات في مجال التربية الخاصة، وكذلك في مجال التدريب النفسي بدولة الكويت.

ومن هذا المنطلق، تهدف الدراسة الحالية بيان أثر استخدام فنيات العلاج النفسي بالمعنى في التخفيف من اشعور بالاحتراق النفسي، وأثر ذلك في تنمية الكفاءة الذاتية لدى معلمات ومدربات في مجالات الاستشارات النفسية وخدمات الدعم النفسي بدولة الكويت، تكونت عينة الدراسة من مجموعة من معلمات ومدربات في مجالات الاستشارات النفسية وخدمات الدعم النفسي بدولة الكويت، والذين تم تطبيق أدوات الدراسة عليهم والتي تمثلت في البرنامج الإرشادي القائم على فنيات العلاج النفسي بالمعنى، وكذلك مقياس الضغوط المهنية والاحتراق النفسي، ومقياس الكفاءة الذاتية. ولقد أظهرت نتائج الدراسة الأثر الفعال لاستخدام فنيات العلاج النفسي بالمعنى في التخفيف من الشعور بالاحتراق

النفسي، وأثر ذلك في تنمية الكفاءة الذاتية لدى معلمات ومدربات في مجالات الاستشارات النفسية وخدمات الدعم النفسي بدولة الكويت.

الكلمات المفتاحية:

العلاج النفسي بالمعنى - الاحتراق النفسي/الضغوط المهنية - الكفاءة الذاتية
التربية الخاصة - الصحة النفسية

Abstract

Frankel believes that the meaning of life differs from one person to another, and with the same person from day to day, and from hour to hour; therefore we must search for the meaning of life, for each individual has his own mission or mission in life, which imposes on him limited tasks, He must fulfill it, and a person cannot replace another person, just as his life cannot be repeated, and therefore the task of any person in life is considered a unique task just as his own opportunity to achieve it is unique as well (Victor Frankel, 1982, 145). Hence, that was an extreme meaning and meaning for life in achieving mitigation of psychological burning among female teachers working in the field of special education, as well as in the field of psychological training in the State of Kuwait.

In this sense, before the current study, the effect of using psychotherapy techniques in the sense to relieve a feeling of psychological combustion is explained, and the effect of this on developing self-efficacy among female teachers and trainers in the areas of psychological counseling and psychological support services in the State of Kuwait, the study sample consisted of a group of female teachers and trainers in the fields of Psychological counseling and psychological support services in the State of Kuwait, the study tools have been applied and they are represented in the counseling program based on the techniques of psychological treatment in the sense, as well as a measure of occupational stress and psychological burning, and a measure of self-efficacy. This is in order to apply the results of an effective study of the therapeutic psychological uses in the sense in alleviating the feeling of psychological combustion, and the effect of that on developing self-efficacy among female teachers and trainers in the areas of psychological counseling and psychological support services in the State of Kuwait.

Keywords: Logotherapy, psychological burnout/vocational pressures – Self-efficacy – special education – Mental Health

مقدمة:

يعتبر الإهتمام بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بمختلف أنواعها مؤشراً بارزاً على مدى رقي المجتمعات وتقدمها، حيث تعد عناية المجتمعات بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة من أحد المعايير الأساسية التي يمكن أن يتم من خلالها الحكم من خلالها على مدى تقدم هذا المجتمع. ولقد كانت المجتمعات الخليجية ومن بينها دولة الكويت من أوائل المجتمعات التي استجابت للنداءات التي أطلقتها مختلف دول العالم المتقدم للعناية بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، وعلى الرغم من هذا الإهتمام الرسمي والحكومي من قبل مؤسسات الدولة فإن هناك بعض القصور للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من قبل أقرانهم أو المحيطين بهم.

ومن ضمن مظاهر الإهتمام بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، توجيه الدعم والإهتمام لمعلمي هذه الطائفة من الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة، وكذلك مقدمي الخدمات والرعاية للأطفال والتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة المعلمات في المدارس الحكومية الخاصة، وذلك نظراً لكثرة الضغوط التي تقع على عاتق هؤلاء المعلمون والتي ترجع إلى طبيعة الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث تمثل الصعوبات في عملية التعلم أو التي قد تعوق عملية التعلم برمتها ضغوطاً كبيرة على عاتق المعلمين، الأمر الذي يجعلهم يفكرون جدياً في ترك المهنة والتسرب الوظيفي والبحث عن عمل آخر وعدم الاستمرار في مهنة التدريس.

وتعد ضغوط العمل المهنية والنفسية من الموضوعات الهامة والشائعة التي يوليها الباحثين أهمية خاصة في العصر الحالي نظراً لأن بيئة العمل أصبحت أكثر تعقيداً من أي وقت مضى، وذلك بتزايد حاجات العاملين وتطلعاتهم مع مرور الوقت، وبطبيعة الحال ربما يتم إشباع بعض حاجات ورغبات العاملين والعاملات، ولكن لن يتم إشباع حاجاتهم بشكل دائم مما يؤدي في النهاية إلى توتر العلاقة بين المؤسسات والعاملين فيها، وتعرضهم للضغوط المهنية أو عدم

الرضا المهني أو تدني مستوى الانتماء لتلك المؤسسات، وبالتالي فإن ذلك يؤثر في قلة الإنتاجية وانخفاض مستوى الفاعلية (نبيل بحري، وعلي فارس، ٢٠١٥). وترتبط القدرة على التغلب على الضغوط المهنية التي قد يقع المعلمين فريسة لها وكذلك تبعاتها من الشعور بالاحترق النفسي والرغبة الملحة لترك العمل التدريسي والالتحاق بمهن أخرى غير مهنة التدريس بسمات شخصية معينة والتي من شأنها أن تجعل الفرد مؤهلاً للتغلب على هذه الضغوط المهنية وما يصاحبه من الشعور بالاحترق النفسي، والعمل معه بشكل متناغم، ومن هذه السمات هو التمتع بمستوى كبير من كفاءة الذات Self-efficacy، والذي يتمثل في قدرة الفرد على تحقيق الأهداف، والميل إلى التحدي، والرغبة في اكتساب معارف جديدة حول الأداء مما يؤدي إلى أقصى درجات الأداء (Komarraju & Nadler, 2013).

ومن ثم تمثل الكفاءة الذاتية المرتفعة أحد مقومات النجاح لتحقيق التوافق ومواجهة المشكلات التي قد يتعرض لها الأفراد من خلال الدراسة أو العمل (ميدون وأبو مولود، ٢٠١٤)، فهي تشير إلى أحكام الفرد المتعلقة بقدرته على تنظيم أنماط من النشاطات المرغوبة وتنفيذها، لتحقيق مستويات محددة من الأداء، لما تتمثل الكفاءة الذاتية في قدرة الفرد على التخطيط وممارسة السلوك الفعال، الذي يحقق نتائج مرجوة في موقف ما، وقدرته التحكم في الأحداث والمواقف المؤثرة في الحياة، والواقعية إلى الوصول إلى التوقعات الصحيحة الذاتية حول قدرته على القيام بمهام محددة، ولديه كذلك القدرة على التنبؤ بحجم الجهد والمثابرة المطلوبة فيه لتحقيق تلك المهام أو الأنشطة (أبو زيد، ٢٠١٧)، وهكذا فإنه ينظر إلى الكفاءة الذاتية على أنها معتقد الفرد حول قدراته.

ومن هذا المنطلق، جاءت الحاجة ملحة إلى توعية المعلم بأهمية الحياة الوظيفية التي لها بالغ الأهمية، حيث ينبغي أن يعي المعلم أن مهنة التدريس ليست مهنة للتكسب وجمع المال أو كسب لقمة العيش، بل هي مهنة الرسل والأنبياء، وذلك نظراً لأن الإنسان في كثير من الأحيان لا يستجيب لنزواته

الغريزية مع تمكنه منها وإنما يستجيب بصورة أقوى لما يتحسس من قيم في عالمه، ولما يدرك من معانٍ كامنة في حياته، ويرى "فرانكل" أن كثيراً من الأعمال التي يقوم بها الإنسان وكثيراً من القرارات التي يصدرها، ما هي في الواقع إلا تعبير حقيقي عن عملية البحث عن القيم والمعاني لقد أكد "فرانكل" أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان، ولقد اعتبره "فرانكل" البعد الروحي المسئول والمهم في تكوين شخصية الفرد، حيث يرى أن الكثير من الناس يستجيبون ويتصرفون ويسلكون وفقاً لهذا البعد، وما عملية البحث عن المعنى والعدالة والحرية والمسؤولية والحقيقة إلا تعبير حقيقي عن أهمية هذا البعد، فعلى سبيل المثال لا الحصر، قد يختار الإنسان الموت على الحياة، إذا وجد في الموت معنى لوجوده وتلك هي أسمى حالات المعنى التي أطلق عليه فرانكل السمو الذاتي (Stegar, et al, 2006:80-81).

مشكلة الدراسة: تعد مهنة التدريس من أكثر المهن التي برز دورها الإنساني في خدمة المجتمع حيث أوصت الديانات السماوية بالمعلم ، وسمو دوره في خدمة الناس بل و قد أُعْتَبِرَ دور الرسل والأنبياء على أنهم أعظم المعلمين الذين علموا البشر على مر العصور ، ومن ثم فإن للمعلم مكانة كبيرة على مر العصور مما وضع هالة من القدسية على هذه المهنة العظيمة. وتعد مهنة التدريس من المهن المرغوب فيها إلا أن الخوف من مشكلاتها قد يدفع البعض لتركها خاصة، ولاسيما إذا كان التدريس يتم لذوى الإحتياجات الخاصة، وفي المقابل تعتبر بعض الدول مهنة التدريس من المهن القومية، فالمعلمون يعدون أجيال المستقبل ويقومون على تأهيلها لتواجه كافة التحديات المحلية الخارجية. (على شعيب، ٢٠١٣)

ومن ثم يرى الكثير من علماء التربية والباحثين في شؤونها أن المعلمين - وعلى مر السنوات الخمس والعشرين الماضية - يمثلون حديث الوسط العلمي والعمود الفقري للبحوث التربوية حيث تمت دراسة كافة العوامل التي تدفع

المعلمين إلى تحقيق أفضل أداء بما يساعد التلاميذ على تحقيق أعلى درجات التحصيل الأكاديمي، ولقد امتدت البحوث والدراسات لتشمل بالإضافة إلى أسلوب تدريسهم، الأساليب التي تمكنهم من مواجهة كافة المشكلات التي تواجههم لتحقيق أهدافهم (2, Drewett, 2005).

ومن هذا المنطلق يعتبر العمل في مجال التربية الخاصة من الأعمال التي تتضمن تقديم خدمات تربوية وعلاجية لأفراد يحتاجون إلى مثل هذه الخدمات، ففي الآونة الأخيرة إزداد الاهتمام بإعداد معلم التربية الخاصة لأنه يتعامل مع تلاميذ غير عاديين، وأصبح له دور هام في تعليم تلك الفئة لكي يساعدهم على التغلب على الآثار النفسية والاجتماعية والدراسية لتلك الفئة، ويساعدهم أيضاً على التكيف مع نوع الإعاقة، وكسابهم طرقاً جديدة للتعامل مع الآخرين، وبالتالي فإن نجاح معلم التربية الخاصة في مهنته يعتمد إلى حد كبير على مقومات شخصية، حيث إن معرفته لسماته الشخصية تؤهله لهذا الدور القيادي، وتساعده في التعامل مع تلك الفئات الخاصة (أمل عبد العزيز، ومشيرة اليوسفي، ٢٠٠٠، ٢١٠).

وقد ينجح بعض المعلمين في القيام بهذا العمل رغم الضغوط المهنية، البدنية، والنفسية التي تواجههم حيث تتعدد مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة والتي من أبرزها: علاقة معلم التربية الخاصة بالتلاميذ، وعلاقته بزملاء المهنة في القسم أو المدرسة، وكذلك علاقته بإدارة المدرسة، وعلاقاته مع أولياء أمور المتعلمين، بالإضافة إلى ضغوط العبء الوظيفي، ولذلك يجب على معلمي التربية الخاصة أن يمتلكوا مهارات اجتماعية للتعامل مع التلاميذ ذوي الإعاقات العقلية والجسدية، كما ينبغي ان يتمتع بدرجة عالية من الذكاء والقدرات الخاصة التي تساعده على مقاومة هذه الضغوط واحتواء المشكلات، والذكاء الذي نقصده هو الذكاء الانفعالي حيث أنه يعد أحد المؤشرات أهمية للرضا المهني (على الزهراني، ٢٠٠٩).

ولقد رأى "فرانكل" أن معنى الحياة يختلف من شخص لآخر، وعند الشخص نفسه من يوم إلى يوم، ومن ساعة إلى أخرى؛ لذا يجب ألا نبحث عن معنى مجرد للحياة، فلكل فرد مهمته الخاصة أو رسالته الخاصة في الحياة، التي تفرض عليه مهاماً محدودة، عليه أن يقوم بتحقيقها، ولا يمكن أن يحل شخص محل شخص آخر، كما أن حياته لا يمكن أن تتكرر، ومن ثم تعتبر مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك (فيكتور فرانكل، ١٩٨٢، ١٤٥). ومن ثم كان لخلق مغزى ومعنى للحياة الأثر البالغ في تحقيق معدلات مرتفعة من تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين حركياً المساء معاملتهم.

ولقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات فاعلية العلاج النفسي القائم على المعنى Logotherapy في التخفيف من الاضطرابات النفسية من ناحية وتنمية المتغيرات النفسية التي من شأنها تدعيم دفاعات الشخصية وتعزيز صحة الفرد النفسية، ومن أبرز تلك الدراسات دراسة "بتول بناي زيبيري، وإيمان سامي طاهر" (٢٠١٧) والتي أظهرت أثراً إيجابياً لاستخدام الإرشاد النفسي بالمعنى في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، وكذلك دراسة "بثينة كاظم شهاب الأحمدى" (٢٠١٥) والتي هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج الإرشادي الجمعي في تنمية الكفاءة الذاتية لمعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة. أضف إلى ذلك "بريتبارت وآخرون" (Breitbart et al., 2004) والتي أسفرت عن فعالية بعض فنيات العلاج بالمعنى لفرانكل Frankel لتحسين الإحساس بالمعنى والهدف في الحياة لدى عينة من المرضى التي تعاني من السرطان ولا أمل في شفائهم، الأمر الذي يجعل من الإرشاد النفسي بالمعنى له دور بارز في التخفيف من الآثار النفسية السلبية المتعلقة بانعدام الهدف أو معنى العيش والعمل والحياة.

كما أشارت نتائج دراسة يونجر (2002) Unger إلى فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف اضطراب الاكتئاب الرئيسي Major Depressive Disorder لفتاه عمرها (٢٢) عاماً ، كما أشارت نتائج دراسة "جيويفري" (2002) Geoffrey فعالية العلاج بالمعنى في علاج اضطراب الوسواس القهري obsessive – compulsive disorder لدى المراهقين. أضيف إلى ذلك أشارت نتائج دراسة "رضا طه" (٢٠٠١) عن فعالية العلاج بالمعنى في تعديل بعض الخصائص النفسية (شدة التعاطي، وتقدير المعنى في الحياة ، واللامبالاة).

كما أفادت نتائج الدراسة التي أجرتها "منال عبد الخالق" (١٩٩٨) فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف مشاعر الذنب لدى طلاب الجامعة من خلال صرف إنتباههم عن التركيز على الشعور بالذنب، كما أظهرت نتائج الدراسة التي أجراها "ماريو بن جرجس" (١٩٩٨) فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في خفض مستوى العصائية والفراغ الوجودي لدى طالبات الجامعة، وتضمن البرنامج تسع مقالات تدور حول معنى الحياة والتي تمثلت في تسعة تدريبات تساعد الطالبات على اكتشاف معنى حياتهن الشخصية، ومجموعة من الحوارات بين المرشد والمسترشدات تدور حول بعض المشكلات التي كانت تعيقهن عن اكتشاف المعنى في حياتهم.

ومن هذا المنطلق تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

فاعلية الإرشاد النفسي بالمعنى مدخلاً للتخفيف من الاحتراق النفسي وتنمية الكفاءة الذاتية لدى معلمات التربية الخاصة والمدربات في مجال الصحة النفسية

■ **أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى بيان أثر الإرشاد النفسي بالمعنى في التخفيف من الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة والمدربات في مجال الصحة النفسية بدولة الكويت، كما هدفت الدراسة ببيان المخل الارشادي المقترح - الارشاد النفسي بالمعنى - في تعزيز الكفاءة الذاتية لديهم.

■ **أهمية الدراسة:** للدراسة الحالية أهمية كبيرة على الصعيدين النظري والتطبيقي، وذلك نظراً لتناول الدراسة الحالية للعديد من المتغيرات التي لها مزيد من الأهمية والتي من أبرزها: ظاهرة الاحتراق النفسي وكذلك الكفاءة الذاتية لدى فئة من الفئات التي لها دور بالغ الأهمية في المجتمع. ومن هذا المنطلق، يمكن بيان أهمية الدراسة على المستويين النظري و العملي و التي يمكن إيجازها في النقاط التالية:

(أ) **الأهمية النظرية:** تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من الناحية النظرية من خلال التركيز على بيان أثر العلاج النفسي بالمعنى والذب ابتكره "فيكتور فرانكل" Victor Frankl على واحد من المتغيرات البالغة الأهمية في العلوم النفسية والاحتراق النفسي من ناحية والكفاءة الذاتية، وذلك نظراً للأهمية البالغة لتنمية الكفاءة الذاتية والحد من الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال التدريب النفسي والاختصاصيات النفسيات بدولة الكويت، حيث ترى الباحثة في هذا المجال أن تنمية الكفاءة الذاتية قد تساعد في الحد من الاحتراق النفسي في تخفيف الشعور بالاجهاد الجسمي والنفسي الذي تعاني منه أفراد هذه الطائفة من المعلمات والمدربات ولاسيما أن مجال التخصص لهن هو التربية الخاصة أو الاحتياجات الخاصة، مما قد ينسيهم الآثار النفسية التي تنتج عن تعرضهم للإجهاد النفسي والبدني أثناء العمل بمهنة التدريس، ومن ثم تمثل الدراسة محاولة بحثية تأمل من خلالها الباحثة إلى تنمية الكفاءة الذاتية الأمر الذي يؤدي إلى الحد من مشاعر

الاحترق النفسي مما يساهم في تحقيق أقصى درجات الصحة النفسية لدى المعلمات والمدربات في مجال تدريب الاحتياجات الخاصة.

وفي سياق متصل، تأتي الأهمية النظرية للدراسة من خلال تناولها لفاعلية العلاج النفسي القائم على المعنى Logotherapy والذي ابتكره فيكتور فرانكل Victor Frankl والذي وفر للباحثين أدباً تربوياً في علم النفس والصحة النفسية بالغ الأهمية في فهم كيفية التغلب على ظاهرة الاحتراق النفسي ومجابهة الضغوط المهنية لدى معلمات ومدربات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، الأمر الذي يساعدهن على القيام بدورهن في بذل أقصى جهد في العمل بما يعود بالنفع على جميع مكونات المنظومة التربوية بدولة الكويت.

إن كل ما سبق يجعل من الدراسة الحالية نموذجاً فريداً من شأنه أن يثرى المكتبة العربية في مجال الصحة النفسية بما يفيد في إثراء المكتبة العربية بكل ما هو جديد في مجال علم نفس الشخصية وفهمها ولاسيما أنها تجمع بين الكثير من المتغيرات والمكونات النفسية المختلفة ولاسيما أن هناك ندرة واضحة في الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية والتدخلات العلاجية المتعلقة بالعلاج النفسي بالمعنى.

ب) الأهمية العملية: وفيما يتعلق بالأهمية العملية/ التطبيقية للدراسة الحالية فإنها تكتسب هذه الأهمية من خلال حرص الباحثة على وضع الأساس العملي التجريبي الذي يمكن من خلاله إتاحة الفرصة لغيرها من الباحثين والباحثات إلى تبني العلاج النفسي بالمعنى كتجربة بحثية فعالة في التخفيف من حدة آثار الإضطرابات النفسية جنباً إلى جنب مع استخدامه لتنمية مكونات نفسية متعددة. ومن ثم فهذه الدراسة أهمية لجميع العاملين في المنظومة التربوية المتعلقة بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تتضمن المعلمات والمدربات في مجال التدريس للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، وكذلك الطلاب والتلاميذ أنفسهم ممن

تقوم المعلمات والمدربات بتدريسهم، وكذلك أولياء أمور هؤلاء الطلاب نظراً لأنهم ممن يساهمون في حصد ثمار نجاح العملية برمتها.

■ محددات الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالحدود التالية:

- أ. **محددات مكانية:** قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة من معلمات التربية الخاصة والمدربات في مجال الصحة النفسية، بدولة الكويت.
- ب. **محددات زمانية:** قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة من معلمات التربية الخاصة والمدربات في مجال الصحة النفسية في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١.
- ج. **محددات منهجية:** وتتضمن المحددات التالية:

منهج الدراسة والتصميم التجريبي: تستخدم الدراسة الحالية منهج البحث شبه التجريبي Quasi-experiment Research Design أو الذي يطلق عليه شيوعاً المنهج التجريبي التربوي حيث يعتمد لى بيان أثر البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى Logotherapy في تنمية الكفاءة الذاتية للمعلمات والمدربات العاملات في مجال التدريس للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الكويت. كما استخدمت الدراسة المنهج الوصفي في استعراض الدراسات السابقة و إستقاء الإطار النظري وبناء أدوات الدراسة وكذلك تحليل نتائجها وتفسيرها.

عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة من مجموعة من معلمات التربية الخاصة والمدربات في مجال الصحة النفسية في منطقة الأحمدية التعليمية تبلغ (٢٦) معلمة ممن يدرسن في مدارس ومراكز رعاية الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث تستخدم العينة على أنها عينة تجريبية تطبق عليها أدوات التجريب وأدوات القياس قبلياً وبعدياً لبيان أثر الارشاد النفسي بالمعنى Logotherapy في تنمية الفاء الذاتية والتخفيف من الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة والمدربات في مجال الصحة النفسية.

أدوات الدراسة: تستخدم الدراسة الأدوات التالية لتحقيق أهداف الدراسة:

١. مقياس الاحتراق النفسي Psychological Burnout (ترجمة الباحثة)

٢. مقياس الكفاءة الذاتية العامة (ترجمة الباحثة)

٣. البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى. (من إعداد الباحثة)

الأساليب الإحصائية: ستقوم الباحثة باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية ومنها:

١. معاملات الارتباط "بيرسون" Pearson Correlation Coefficients.

٢. تحليل التباين أحادي الإتجاه One- Way ANOVA.

٣. اختبار "ت" T-test لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب.

تعريف مصطلحات الدراسة:

أ) فعالية Effectiveness: تعرف الفاعلية من قبل حسن شحاته، وزينب النجار، وحامد عمار (٢٠٠٣) بأنها "مدى الأثر الذي يمكن أن تحدثه المعالجة التجريبية باعتبارها متغيراً مستقلاً في أحد المتغيرات التابعة. كما تعرف بأنها مدى أثر عامل أو بعض العوامل المستقلة على عامل أو بعض العوامل التابعة. ويعرفها كمال زيتون (٢٠٠٣) بأنها: "القدرة على إنجاز الأهداف أو المدخلات لبلوغ النتائج المرجوه والوصول اليها بأقصى حد ممكن.

تعرف الفاعلية في هذه الدراسة بأنها "تأثير استخدام البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى في تنمية تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين حركياً المساء معاملتهم وتقاس بالفارق بين درجات التلاميذ في التطبيقين القبلي والبعدي لأدوات القياس والذي تثبته درجات المتابعة".

ب) نظرية العلاج بالمعنى Logotherapy: يعد العلاج النفسي بالمعنى أحد المدارس العلاجية في التوجه الإنساني ويقصد به العلاج الموجه روحياً من خلال المعنى Spiritually-Oriented Therapy Through Meaning (فيكتور أميل فرانكل، ٢٠٠٤، ١٤) وهو عملية مساعدة الاطفال المعاقين حركياً على استخدام أساليب ومبادئ نفسية وفنيات لإدراك معنى الحياة الإيجابي واكتشاف الذات

والتعير عن الذات تعبيراً فعالاً للتواصل مع الآخرين ومعايشه الحياة بفاعلية والرضا عن الذات والتمتع بتقدير الذات.

أما من الناحية الإجرائية يمكن أن يعرف العلاج بالمعنى على أنه: مجموعة من الفنيات والأنشطة المستخدمة من الأسس والمبادئ التي قدمها فرانكل في نظريته "العلاج بالمعنى"، والتي تؤكد على فردية الإنسان وأن لديه حرية إرادة وأن جودة له معنى وله قيمة، ويمكن بمساعدة المعالج اكتشاف جوانب القوة والضعف واستثمار طاقته الأصيلة في إيجاد معنى وهدف في الحياة.

ج) الاحتراق النفسي: Psychological Burnout

- يعرف الاحتراق النفسي Burnout بأنه: حالة من التعب والاجهاد العقلي والجسمي والانفعالي، تتميز بالتعب المستمر واليأس والإحباط والعجز، وتطوير مفهوم ذات سلبي، واتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس. ويتضمن الاحتراق النفسي ثلاثة أبعاد رئيسة تتمثل فيما يلي: (راضي محمد جبر أبو هوش، عبد الحافظ قاسم الشايب، ٢٠١٢).

١. الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion: شعور عام ينتج عن عبء العمل الثقيل الذي يعاني منه المعلمون عند ممارستهم لمسؤولياتهم المهنية فعند إحساسهم بالتعب الشديد يصبحون غير قادرين على العطاء الذين عهدوا به وتصنف درجة الفرد على هذا البعد في ثلاث فئات (مرتفع، متوسط، منخفض).

٢. تبلد المشاعر Depersonalization: حالة من المشاعر السلبية والمواقف الساخرة والتهكم أو اللامبالاة تتولد عند المعلم تجاه الطلبة وتصنف درجة الفرد على هذا البعد في ثلاث فئات (مرتفع، متوسط، منخفض).

٣. نقص الشعور الإنجاز: Personal Accomplishment ميل المعلم إلى تقويم ذاته بطريقة سلبية فيما يتعلق بالطلبة وفقدان السعادة والرضا بالعمل،

وتصنف درجة الفرد على هذا البعد في ثلاث فئات (مرتفع، متوسط، منخفض).

ويعرف المستوى العام للاحتراق النفسي إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم على مقياس "أولدنبج" للاحتراق النفسي Oldenburg Burnout Scale.

د) الكفاءة الذاتية: Self-efficacy

تعرف الكفاءة الذاتية بأنها: درجة إيمان الفرد بقدراته الشخصية لتنظيم وتنفيذ المسارات المطلوبة لتحقيق الأهداف المطلوب انجازها (Bandura, 1997).

٦. خطوات الدراسة: تقوم الباحثة بإتباع الخطوات التالية والتي تساعد على تحقيق أهداف الدراسة:

١. استعراض الدراسات السابقة والأدب النظري ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الأساسية والتي تتمثل في كل من نظرية العلاج النفسي القائم على المعنى Logotherapy ، الاحتراق النفسي، الكفاءة الذاتية، وكذلك معلمات ذوي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك بهدف بناء الإطار النظري للدراسة الحالية بالإضافة إلى الإهداء في سرد الدراسات السابقة وثيقة الصلة بموضوع الدراسة.
٢. استعراض المحاولات السابقة التي أجريت للوقوف على أفضل الأدوات لقياس الاحتراق النفسي، وكذلك الكفاءة الذاتية في البيئة العربية والدراسات الأجنبية على حد سواء، وذلك للإهداء بها في بناء وتصميم أدوات الدراسة وتقنينها على البيئة الكويتية وحساب الصدق والثبات وبيان مدى القدرة على تطبيقها على معلمي هذه الفئة من الطلاب في البيئة الخليجية بشكل عام والبيئة الكويتية بشكل خاص.
٣. عرض الأدوات التي قامت الباحثة بتصميمها - وكذلك تلك التي قامت بترجمتها وتعريبها وتقنينها على البيئة العربية والخليجية - على

مجموعة من المتخصصين في القياس والتقويم والصحة النفسية لإبداء
الرأى في صلاحيتها للتطبيق.

٤. تطبيق المقاييس التي قامت الباحثة بإعدادها على العينة السيكومترية
للداسة لبيان الصدق والثبات والقابلية للتطبيق.

٥. تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة لبيان مدى فاعلية برنامج
إرشادي قائم على العلاج النفسي بالمعنى في الحد من الاحتراق
النفسي، وكذلك تنمية الكفاءة الذاتية لدى معلمات ومدربات الأفراد
ذوي الاحتياجات الخاصة.

٦. تحليل البيانات إحصائياً واستخراج النتائج.

٧. تفسير النتائج ووضع الإستنتاجات والمقترحات.

الأدبيات النظرية والدراسات السابقة:

تتناول الدراسة النظرية ثلاثة محاور رئيسة للتأصيل النظري للبحث والتي تتضمن
الثلاث متغيرات الرئيسية في الدراسة وهي: العلاج النفسي بالمعنى، الاحتراق
النفسي لدى المعلمين، وكذلك الكفاءة الذاتية العامة، وفيما يلي بيان تلك
المتغيرات:

المحور الأول: العلاج النفسي بالمعنى: Logotherapy

يعد العلاج النفسي القائم على المعنى Logotherapy من أبرز المداخل
الإرشادية العلاجية والتي تقوم على تقديم العون للمسترشدين من خلال خلق
المعنى Spiritual Seeking for Meaning ، ولقد قام الطبيب النفسي النمساوي
"فيكتور إميل فرانكل" Victor E. Frankel بتطوير الأطر الأساسية لنظرية العلاج
بالمعنى حيث كان أول من أشار إلى هذا المفهوم باعتباره الدافع الأساسي
والجوهرى لدى الإنسان، حتى عده المفهوم المحوري في نظريته عن الشخصية
الإنسانية، وقد تبلورت أفكاره عن هذا المفهوم إلى ابتكار أسلوب فعال وجديد في
العلاج النفسي أسماه العلاج بالمعنى، ولقد تأثر فرانكل في بادئ الأمر بالتحليل

الفرويدي عند تفسيره للسلوك البشري، لكنه سرعان ما تحول إلى المفاهيم الوجودية، إيماناً منه بعدم كمال التحليل النفسي فالإنسان من وجهة نظره أكثر من مجرد) جهاز نفسي محكوم بغرائزه الشهوية المكبوتة (جميلة رحيم، ٢٠١٢، ٦١٦).

ويندرج أسلوب العلاج بالمعنى ضمن إطار النظرية الوجودية Existential Theory والتي تركز حول بحث الإنسان عن المعنى في حياته ، حيث إن هناك معنى للمعاناة والألم لكونه كالموت لا يمكن تجنبه في الحياة ، كما أن الروحية Spirituality تمثل خاصية رئيسية للفرد ومنها يشتق الوعي والحب والضمير، ثم الحرية في مواجهة الغرائز والميول والنزعات الموروثة والبيئة الاجتماعية ، وترتكز على المسؤولية الفردية وليس على الحرية المطلقة ، فالإنسان مسئول أمام ربه كما أنه مسئول أيضاً بعد ذلك أمام نفسه وضميره (سميرة حسن أبكر، ٢٠١٥، ٣).

١. الأسس التي يقوم عليها العلاج بالمعنى: يعد العلاج النفسي بالمعنى توجهاً إنسانياً يهدف إلى فهم الوجود الإنساني في بعده الروحي وتعميق الوعي بهذه الأبعاد الروحية ، وكما يهدف هذا النمط من أنماط العلاج النفسي إلى تأصيل الشعور بالحرية والمسؤولية ، وكذا استثارة إرادة المعنى والتي تجعل للحياة ، والعمل ، والحب ، والمعاناة ، وحتى الموت معنى أصيلاً يساعد الفرد على تجاوز ذاته ، والتحرك في الحياة بإيجابية ، والتوجه نحو المستقبل بنظرة تنطوي على التفاؤل ، وذلك من منطلق الإستفادة من الإمكانيات المحققة في الماضي لتشكيل الحاضر ، ورسم صورة واضحة للمستقبل من خلال تبصيره بالجوانب الإيجابية في حياته ، والطاقت والإمكانيات التي يمتلكها بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية وذلك في ضوء الأسس النظرية والأساليب الفنية التي قدمها "فيكتور فرانكل " في نظريته عن العلاج بالمعنى (سميرة أبو غزالة ، ٢٠٠٧، ١٦١ ، الضبع ، ٢٠٠٦، ٥٣).

وترتكز نظرية العلاج بالمعنى على ثلاثة ركائز أساسية هي:

١. حرية الإرادة Freedom of Will : وتشير إلى أن الإنسان على الرغم من الحدود التي تحكمه مثل الوراثة والبيئة إلا أنه يمتلك حرية اتخاذ قراراته التي يواجه بها المواقف المختلفة التي يتعرض لها، ومن ثم فإن الحرية هنا تعني القدرة على الاختيار، وهي متغيرة من فرد لآخر ومن موقف لآخر. فالعلاج بالمعنى كما يرى "فرانكل" (١٩٨٦، ٢٧٥) يجعل المريض واعياً بالتزامه بمسئوليته، وأن تترك له حرية اتخاذ القرار بشأن إدراكه لنفسه كشخص مسئول يتحمل مسئوليته باختياره لأهدافه في الحياة كما وضح "فرانكل" (٢٠٠٤، ٦٢) أن للحرية قيود وأن للحرية مفهوم سلبي يتطلب تكمله إيجابية وهي المسؤولية التي تتضمن معنى أمامه، ولذلك فإن إدراك الفرد للحرية يكون قاصراً إذا كانت بلا مسئولية.

٢. إرادة المعنى Will to Meaning: وتشير إلى سعي الفرد للتوصل إلى معنى محسوس وملمس في الوجود الشخصي ، ولذا فإن على الإنسان أن يسعى ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله؛ لأن هذا يساعده على البقاء بفاعلية حتى في أسوأ الظروف. تشير إرادة المعنى كما يقرر "فرانكل" (٢٠٠٤: ٤٥) إلى القوة الأولية لدى الإنسان، والتي تقيد محاولته الدائمة في البحث عن المعنى وقد أوضح "فرانكل" (١٩٧٨) أن إرادة المعنى هي محاولة لإنسان الدائمة للبحث عن المعنى، وهي القوة الأساسية في حياته، وإن بحث الإنسان عن المعنى يشير إلى إرادة المعنى Will to Meaning.

٣. معنى الحياة Meaning of life: وتنص على أن الحياة ذات معنى تام وغير مشروط في كافة الأحوال والشروط، ويتحقق معنى الحياة لدى الأفراد من خلال ابتكاراتهم، أو ما يكتسبونه من خبرات من العالم المحيط، أو من خلال مرورهم بمواقف مصيرية تمت مواجهتها. فيرى "فرانكل" (١٩٦٦) أن معنى الحياة يجعل الحياة غنية بالمعاني Meaningfulness، وأن الحياة بدون معنى

يشعر الفرد باللا قيمة أو الإحساس بالخواء أو الفراغ الوجودي Existential Vacuum. (Mauser, et al, 2004, 3; Eagleton, 2007, 135).

٤. ٢. **الفنيات المستخدمة في العلاج بالمعنى:** يستخدم المعالج النفسي في ظل العلاج النفسي لقائم على خلق المعنى (معنى ومعزى للحياة) العديد من الفنيات العلاجية والتي يمكن من خلالها خلق المعنى والمعزى للحياة التي يعيشها الفرد والذي يتضمن الإصرار لتحقيق هذا الهدف وتحمل ما يصحب ذلك من تبعات. وتتمحور الفنيات الإرشادية المرتبطة بالعلاج القائم بالمعنى Logotherapy ، حول الحوارات التي يجريها الفرد مع نفسه والتي تهدف إلى تعديل معتقداته عن نفسه ، وكذا تعديل الإتجاهات التي يحملها الفرد عن ذاته ، ومن أبرز تلك الفنيات العلاجية ما يلي:

(أ) **الحوار السقراطي** The Socratic Dialogue: تهدف فنية الحوار السقراطي إلى إثارة المعنى للتعرف على المعنى المفقود في حياة الفرد وذلك من خلال توجيه أسئلة استفزازية في إطار حوار تساؤلي. ويستخدم المعالجون بالمعنى هذه الفنية لتعليم الأفراد كيفية سير حياتهم بواسطة أسئلة تقدم بطريقة حوارية تجعل الأفراد يجنون استبصاراً جديداً نحو ذواتهم والأعراض النفسية التي يشعرون بها، وبالتالي تعديل الإتجاهات الحالية، وتنمية اتجاهات جديدة لاكتشاف المعنى في الحياة، ومن خلال هذه الحوارات يتعلم الفرد أن يفصل نفسه عن الأعراض المرضية التي يعانون منها، كما يشعرون أنهم ليسوا ضحايا المرض، ولكن لديهم إرادة ، ويمتلكون الاختيارات والبدائل المتاحة لتحديد المعنى.

ويؤكد فرانكل أن فنية الحوار السقراطي كأسلوب في العلاج بالمعنى، يستخدم مع المريض من أجل استشارة المعنى لديه، من خلال توجيه أسئلة حوارية تستشير المريض، وأوضح راس أهمية الحوار السقراطي كفنية أساسية في العلاج بالمعنى من أجل مساعدة الشخص في اكتشاف المعنى في الحياة من

خلال الاستبطان الذاتي، واكتشاف الذات والاختيار والتفرد والمسئولية، والتسامي بالذات (Ras, 2010 and Frankl, 1973: 26).

(ب) تعديل الاتجاهات Modification of Attitude: قدم "لوكاس" Lukas في العام (١٩٨٤) فنية تعديل الاتجاهات والتي تشير إلى أن الفرد يمكنه أن يتغلب على مشكلاته من خلال الاتجاه الذي يتخذه نحو مشكلته ، ومن ثم يمكن الوصول إلى صورة أكثر إشراقاً للذات من خلال أحداث تغيير إيجابي في اتجاه العميل نحو ذاته وظروفه ومواقفه مما يساعده على التغلب على ما يعانيه من مشكلات ، وأن يتعايش ويتأقلم مع ما لا يمكنه حله من مشكلات وما لا يمكنه التغلب عليه من صعوبات (Lukas & Hirsch, 2002: 341) . وتقوم هذه الفنية على عقيدة أساسية هي "حرية الإرادة Freedom of Will" فالإنسان ليس ما هو تحتمه الظروف ، ولكنه يظل في جميع الأحوال قادراً على اتخاذ موقف تجاه ظروفه ومحدداته.

(ج) التحليل بالمعنى Logo-analysis: تشير فنية التحليل بالمعنى إلى تحليل خبرات الفرد من أجل البحث عن مصادر ذات معنى جديد، وخلال تقييم هذه الخبرات تصل لخبرات جديدة نكتشف من خلالها رؤية جديدة بالهدف في الحياة. (Yioti, 1979 ، Horton, 1983 ، Crumbuagh, 1988 ، ويدر ، ١٩٩٠ ، ومحمد ، ١٩٩٨ ، وعبد الكريم ، ٢٠٠٧ ، والحديبي ، ٢٠١٢ ، و معوض ومحمد، ٢٠١٣).

(د) فنية خفض التفكير: وتستنتج هذه الفنية إلى المقدر الإنسانية الفريدة التي قال بها فرانكل عن تجاوزت الذات. وتهدف إلى كسر الحلقة المفرغة بالحيولة بين الفرد وانتباهه المفرط لنفسه، حيث يركز انتباهه بعيداً عن ذاته ويحدث ذلك من خلال اكتساب توجه جديد نحو معنى متميز لحياته (Frankl, 1986, 258).

(هـ) فنية منهج القصة الرمزية: هذه الفنية مفيدة مع بعض الأفراد حيث يروي المرشد قصة توضح معنى معين قد يصعب التعبير عنه بشكل مباشر.

(و) **فنية المسرحيات النفسية القائمة على المعنى:** تقوم هذه الفنية على أساس تخيل الماضي بهدف تعزيز الإحساس بالمسؤولية نحو الوجود الشخصي.

(ل) **فنية تحسين الذات التعويضي:** وضع هذه الفنية كل من "مادي" Maddi، و"كوبازا" Kobase عام (١٩٨٥) وتهدف إلى زيادة إحساس الفرد بالإمكانات المتاحة في جوانب أخرى في حياته، غير التي تبدو بصورة مؤقتة أو دائمة كمعطيات ثابتة غير قابلة للتغيير . وعندئذ يكون من الأفضل تقبل هذه الجوانب كما هي، وتوجيه الفرد إلى جوانب أخرى من الحياة غير مستغلة ليستثمر طاقاته المبددة في الألم، ويكتشف إمكانات جديدة في حياته ينمو من خلالها متجاوزاً محنته (Maddi, 1985, 213- 214)

المحور الثاني: الاحتراق النفسي لدى المعلمين

يعد مفهوم الاحتراق النفسي Psychological burnout من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي نشأت على يد فرويد انبرجير Freud Enburger للاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى المهن الإنسانية ومنها مهنة التدريس والذين يرهقون أنفسهم في السعي إلى تحقيق أهداف صعبة. وقد أصبح مفهوم الاحتراق النفسي مصطلحاً واسع الانتشار، وسمة من سمات المجتمع المعاصر. (بتول زيري، إيمان طاهر، ٢٠١٧، ٣٤٣)

- **تعريف الاحتراق النفسي:** يعرف الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإجهاد الانفعالي أو الاستنفاد البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط، ويتضمن الاحتراق النفسي ثلاثة أبعاد رئيسية: الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي (Maslach, 1982, 1)

كما يعرف "كارتر" (Carter, 2001) بأن الاحتراق النفسي يعرف بأنه إعياء يصيب الجسم والعواطف والاتجاهات لدى المعلم حيث يبدأ بالشعور بعدم الارتياح وفقدان بهجة التعليم التي تبدأ بالتلاشي بشكل تدريجي في حياة المعلم (بني أحمد، ٢٠٠٧، ١٤)

- **أبعاد الاحتراق النفسي:** تشير مشاعر التوتر النفسي والدائم في المواقف المختلفة والتي تتضمن تدهوراً كبيراً في المشاعر الودية في العمل، وكذلك النقص الواضح في الشعور بالإنجاز والدافعية للعمل، كما يتضمن الاحتراق النفسي الانهك العاطفي والخواء الوجداني، ومن ثم يمكن بيان أبعاد الاحتراق النفسي كما يلي: (Maslach and Pines, 1997, 100-103)

١- **الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion:** يتضمن الاحتراق النفسي حالة من استنزاف العواطف الإيجابية والتي تضمن استمرار المعلم في مهنة التدريس، بالشكل الذي يتضمن الخواء الانفعالي، ونظراً لسيادة هذه المشاعر لا يستطيع المعلم أن يقدموا أي جديد في المهنة، ومن ثم لا يجد المعلم ما يعطيه للمتعلم أو في الإدارة المدرسية مما يجعله غير مقبل على الاستمرار في المهنة.

٢- **تبلد الشعور Depersonalization:** ويتضمن ذلك وضع المعلم الذي يشعر بالاحتراق النفسي الاتجاهات السلبية التي تجعله يعزف عن ممارسة المهنة، الأمر الذي يجعل مشاعر اللامبالاة تسود لدى المعلم مما يجعله غير قادر على الاستمرار في مهنة التدريس.

٣- **نقص الشعور بالإنجاز الشخصي Lack of Personal achievement:** من أبرز الأبعاد التي تميز الاحتراق النفسي تتمثل في نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، حيث يتضمن الاحتراق النفسي قيام المعلم بتقييم نفسه تقييماً سلبياً، الأمر الذي يدفعه لفقدان الدافعية للعمل، حيث يشعر المعلم بأنه لم يعد كفوفاً للعمل ولا يستطيع إرضاء عملائه.

- **أعراض الاحتراق النفسي:** هناك بعض الأعراض المرتبطة بالاحتراق النفسي والتي تتضمن أعراضاً بدنية تظهر على جسد المعلم المحترق نفسياً، والتي تتضمن ظهور علامات على جسد المعلمين من هذه الطائفة ومن أبرزها ارتفاع ضغط الدم، والسكري، كما تتضمن الأعراض النفسية والتي تتضمن القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، كما يتضمن بعض الأعراض السلوكية والتي

تتضمن سلوكيات التغيب وغيرها، ويمكن تلخيص أهم الأعراض الشائعة المرتبطة بالاحترق النفسي كما يلي: (Blazer, 2010, 5-6)

١ - **الأعراض النفسية Psychological Symptoms**: يرتبط الاحتراق النفسي بالعديد من الأعراض النفسية والتي تتضمن مشاعر مختلطة تتضمن شعور بالتوتر الشديد نتيجة العمل في جو غير مرضي، الأمر الذي يتطور إلى الشعور بالغضب والتوتر، وكذلك القلق من الذهاب للعمل أو القيام به، ومما يجدر ذكره أن القلق في الوضع العادي يعد حالة طبيعية ترافق بعض المواقف، ولكن في حالة مرتفع الاحتراق النفسي تكون سمة حيث يشعرون بالكآبة وعدم الرضا عن المهنة، بل ويتطور الأمر إلى الشعور بانعدام معنى الحياة، وعادة ما يشعرون بالإرهاق النفسي وخاصة صباحا عند الذهاب إلى العمل، فهو يشعر بالملل، وعدم الثقة بالنفس، والتوتر، وفقدان الحماس.

٢ - **الأعراض البدنية Physical Symptoms**: يرتبط الشعور بالاحتراق النفسي مع العديد من الأعراض الجسمية والبدنية، والتي تتضمن الإعياء البدني والجسمي، والذي يصاحب الذهاب إلى العمل أو ممارسة العمل المهني، وكذلك الشعور بالصداع الشديد وارتفاع ضغط الدم العصبي، كما قد يمتد الأمر إلى بعض الأعراض كعدم القدرة على تناول الطعام، واضطرابات النوم وغيرها.

٣ - **الأعراض السلوكية Behavioral Symptoms** والتي تتضمن بعض السلوكيات المرتبطة بالاحتراق النفسي والتي كان من أبرزها التأخر عن العمل، والتغيب المستمر عنه بدون أعذار، وضعف مستويات الأداء، ونقص العناية والالتزام من جانب المعلم تجاه المتعلمين والعمل بحماس، وانعدام الدافعية للعمل وغياب الابداع والعمل بشكل روتيني، والعزلة الاجتماعية وغياب التفاعلات الاجتماعية.

المحور الثالث: الكفاءة الذاتية

تعتبر توقعات الكفاءة الذاتية من الأبنية النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي cognitive social learning Theory لإلبرت باندورا Albert Bandura والتي باتت تحظى في السنوات الأخيرة أهمية متزايدة في مجال علم نفس الصحة، والتي كان لها دور كبير كمتغير وسيط في تعديل السلوك Behavior Modification. ويرى "باندورا" (Bandura, 1977) الكفاءة الذاتية على أنها شعور إيجابي يزيد من كفاءة الفرد على القيام بالعمل وتحقيق الأهداف المنشودة وبكفاءة وفاعلية والتي لها أهمية مركزية وقصد بها معرفيات. (سامر، ١٩٩٧)

وتتبع أهمية توقعات الكفاءة الذاتية بالنسبة للممارسة التربوية والعيادية النفسية والنفسية الصحية الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس، فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وعلى المستوى المعرفي ترتبط مع الميول التشاؤمية ومع القليل من قيمة الذات (Schwarzer, 1995). وتعد الكفاءة الذاتية للفرد من المتغيرات النفسية المهمة للفرد والتي توجه سلوكه، حيث تسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته، كما يكون لامكاناته دور مهم في التحكم في البيئة المحيطة؛ الأمر الذي يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز، وأصبح لمفهوم الكفاءة الذاتية أهمية بالغة بوصفه أسلوبه لاسيما في دراسات المكونات التعليمية والتي من أبرزها التحصيل الدراسي وتحديد الأهداف التعليمية وحل المشكلات. (ماجد مصطفى العلي، عبدالمطلب عبدالقادر محمد، ٢٠١٦)

- **أهمية الكفاءة الذاتية:** للكفاءة الذاتية دور كبير في توجيه سلوكيات الفرد، وتسهم في تحقيق أهداف الأفراد الشخصية، فأحكام الفرد ومعتقداته حول قدراته الشخصية لها دور كبير في تعزيز قدرته على الإنجاز. ومما يجدر ذكره لمعتقدات الكفاءة الذاتية تأثير كبير على أنماط تفكير الفرد وردود الفعل

العاطفية، حيث يساعد الإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية إحساساً آخر يسهم في تحقيق المهمات الصعبة على عكس أقرانهم ممن لديهم مستوى منخفض من الكفاءة الذاتية. ومن هذا المنطلق، يمكن القول بأن الشعور بانخفاض معدلات الكفاءة الذاتية يعجل من الشعور بالقلق والضغط والاكتئاب، وعلى النقيض من ذلك تساعد المثابرة المرتبطة بالكفاءة الذاتية العالية على رفع الروح المعنوية والإحساس بالكفاءة. (Bandura & Cervone, 1986)

وفي ذات السياق، تساعد كفاءة الفرد الذاتية أساساً مهماً لتحديد مستوى دافعيته ومستوى صحته النفسية، وقدرته على الإنجاز الشخصي، حيث يؤثر مستوى الكفاءة الذاتية على نوعية النشاطات التي يختارها الفرد، كما تؤثر الكفاءة الذاتية على الجهد الذي يتم بذله لإنجاز المهام والأنشطة، كما تتأثر مدة المقاومة التي يبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه بمستوى الكفاءة الذاتية، وتنشأ الكفاءة الذاتية من تجارب الحياة ومن الخبرات اليومية التي يمر بها الفرد (Bandura, 1982).

- **أبعاد الكفاءة الذاتية:** هناك ثلاثة أبعاد رئيسة للكفاءة الذاتية والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

(١) قدرة الكفاءة الذاتية Magnitude وتشير إلى مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات.

(٢) المواقف المختلفة والعمومية Generality والتي تشير إلى انتقال الكفاءة الذاتية من موقف ما إلى مواقف مشابهة.

(٣) القوة أو الشدة Strength وتشير إلى قوة الفرد وقدرته على أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس. (الزيات، ٢٠٠١)

- **العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية:** أشار كل من زيمرمان وبايني Zimmerman & Payne إلى أن هناك عوامل مؤثرة في معدل شعور الأفراد بالكفاءة الذاتية والتي تتلخص فيما يلي:

(١) التأثيرات الشخصية: وهي إدراكات الكفاءة الذاتية لدى الأفراد والتي تعتمد على أربع مؤثرات شخصية هي: المعرفة المكتسبة، عمليات ما وراء المعرفة، والأهداف، والمؤثرات الذاتية.

(٢) التأثيرات السلوكية: والتي تشمل ثلاث مراحل هي: مرحلة ملاحظة الذات، ومرحلة الحكم على الذات، ومرحلة رد فعل الذات الذي يحتوي على ثلاثة ردود الأفعال الذاتية البيئية.

(٣) التأثيرات البيئية: وأهمية موضوع النمذجة والوسائل المرئية في تغيير إدراك للمتعلم لكفاءته الذاتية (Zimmerman, 1989; Payne, 2000)

الدراسات السابقة ذات الصلة:

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت المداخل النفسية المختلفة وأثرها في الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي ولاسيما لدى عينة من معلمي التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، كما تناولت بعض منها الأثر الفعال لتنمية الكفاءة الذاتية لدى هؤلاء المعلمين بغية الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي والتي تؤدي لامحالة إلى التسرب الوظيفي وترك مهنة التدريس، في حين لم توجد - على حد علم الباحثة - دراسات تناولت متغيرات الدراسة مع بعضها مما جعل الدراسة الحالية ضرورة حتمية، ومن تلك الدراسات ما يلي:

- المحور الأول: الدراسات المتعلقة بالاحتراق النفسي للمعلمين

تناولت العديد من الدراسات مستوى الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال التدريس أو الحقل التربوي، ومن أبرز تلك الدراسات ما يلي:

- دراسة "بتول زبيري، وإيمان طاهر" (٢٠١٧): والتي هدفت إلى قياس الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، والتعرف على أثر برنامج إرشادي قائم على نظرية الإرشاد بالمعنى في خفض الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، ولقد تضمن البرنامج (٢٠) جلسة إرشادية على مدى (١٠) أسابيع، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) معلمة، وطبق البرنامج

على المجموعة التجريبية، وقد ثبتت فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة.

- دراسة "علي محمود شعيب" (٢٠١٣): هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغط النفسي والاحتراق النفسي والذكاء الانفعالي لدى المعلمين والمعلمات ببرامج التربية الخاصة بمدينة نجران بالمملكة العربية السعودية، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في كل من الضغط لنفسي والاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات، وعلاقته بعامل جنس المعلم و نوع الإعاقة للمتعلم. اعتمدت الدراسة على عينة من المعلمين عددها (٥٧) ومن المعلمات عددها (٥٥) ببرامج الإعاقة المختلفة، واستخدمت الدراسة مقاييس أُعدت بواسطة الباحث لقياس الضغط النفسي والاحتراق النفسي والذكاء الانفعالي. أظهرت نتائج الدراسة أن الضغط النفسي كان متوسطاً، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ودرجة الإحتراق النفسي، أضف إلى ذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدارسة المرتبطة بعامل جنس المعلم، أو إعداده الأكاديمي، أو سنوات الخبرة.

- دراسة عمر شداني (٢٠١١): هدفت الدراسة إلى التعرف على الاستراتيجيات الفعالة لمواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من معلمي المرحلة الابتدائية خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة. أظهرت نتائج الدراسة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس، السن، الحالة العائلية، المستوى العلمي، الأقدمية، مكان العمل، البعد عن مقر الإقامة.

- دراسة "محمد الزيودي" (٢٠٠٧): هدفت الدراسة إلى الكشف عن ظاهرة الاحتراق النفسي والضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع، والعمر، والحالة الاجتماعية،

والخبرة التدريسية، والمؤهل العلمي، اشتملت عينة الدراسة على (١١٠) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤، ولتحقيق أهداف الدراسة تمت مقابلة أفراد العينة ثم طبق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي. كشفت النتائج أن معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي، كما كشفت أن أكثر مصادر الضغوط هي المرتبطة بالأبعاد الآتية: قلة الدخل الشهري، والبرنامج الدراسي المكتظ، والمشاكل السلوكية، والعلاقات السيئة مع الإدارة، وعدم وجود التسهيلات المدرسية، وزيادة عدد الطلاب في الصف، وعدم وجود حوافز مادية، وعدم تعاون الزملاء والعلاقات مع الطلاب، ونظرة المجتمع المتذنية لهمنة التعليم. كما كشفت النتائج عن أن المعلمين كانوا يعانون من الاجهاد الانفعالي أكثر من المعلمات، كما كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية تعزي لمتغير سنوات الخبرة في بعد تبلد الشعور وشدته لصالح المعلمين، كذلك كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الدخل الشهري في بعد نقص الشعور بالانجاز.

- دراسة "رائدة حسن الحمر" (٢٠٠٦): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة مقارنة بالمعلمين العاديين في المدارس والمراكز والمؤسسات ذات العلاقة بمملكة البحرين لمعرفة هل هناك فروق دالة احصائيا بين معلمي التربية الخاصة والمعلمين العاديين في مستوى الاحتراق النفسي، تكونت عينة الدراسة من (٨٤) معلماً بينهم (٤٠) من المعلمين العاديين (٢٢ ذكور و١٨ إناث) و(٤٤) من معلمي التربية الخاصة (٢١ ذكور ، و٢٣ إناث)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس تم إعداده لغرض الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي) والذي يتكون من (٣٥) بند. كشفت نتائج

الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الخاصة والمعلمين العاديين في مستوى الاحتراق النفسي لصالح معلمي التربية الخاصة.

- دراسة "محمد حمزه الزيودي" (٢٠٠٤): هدفت الدراسة إلى تعرف مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، تم استخدام مقياس "ماشلاس" للاحتراق النفسي تم تطبيقه على عينة قدرها (٦٨) معلمة و (٤٢) معلم. ومن أبرز النتائج التي أسفرت عنها الدراسة أن معلم التربية الخاصة يعاني من مستوى متوسط من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي، وأن المصادر المثيرة للضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى المعلم تمثلت على الترتيب في: الدخل الشهري، البرنامج الدراسي المكتظ، المشاكل السلوكية، العلاقات مع الإدارة، عدم وجود تسهيلات مدرسية، زيادة عدد الطلاب في الصف، عدم وجود حوافز مادية، عدم تعاون الزملاء، العلاقات مع الطلاب، نظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم، كما أظهرت النتائج أن المعلمون يعانون من الإجهاد الانفعالي أكثر من المعلمات.

- دراسة "خوله يحيى، و رنا حامد نجيب" (٢٠٠١): هدفت الدراسة إلي التعرف على مصادر الاحتراق النفسي لدي معلمي الطلاب ذوي الإعاقة العقلية في دولة اليمن، وفيما إذا كانت هناك فروق في هذه المصادر تعزي إلي متغيرات نوع المعلم (معلم - معلمة)، ومؤهله العلمي، وسنوات خبرته ودرجة إعاقة الطلبة، ولقد تكونت عينة الدراسة من (٤٢) معلماً، كما تم استخدام أداة مطورة لقياس مصادر الاحتراق النفسي شملت أربعة أبعاد هي: ظروف العمل، وخصائص الطلبة، والخصائص الشخصية للمعلم، والإدارة، والزملاء. كشفت النتائج أن مصادر الاحتراق النفسي لدي معلمي الطلبة المعوقين في اليمن كانت: خصائص الطلبة، وظروف العمل، بينما لم يظهر مستوى يمكن اعتباره مصدراً للاحتراق النفسي علي بعدي الخصائص الشخصية للمعلم، والإدارة والزملاء، أضف إلى ذلك أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق في مصادر الاحتراق النفسي تعزي إلي

متغيرات الجنس والمؤهل العلمي للمعلم، وسنوات خبرة المعلم، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً في مصادر الاحتراق النفسي تعزي إلى متغير درجة الإعاقة لدى التلاميذ، حيث ازدادت مصادر الاحتراق النفسي لدي معلمي الطلاب ذوي الإعاقة العقية الشديدة، وذلك علي كل من بعد ظروف العمل وخصائص الطلاب والإدارة والزملاء، ولم تظهر فروق في مصادر الاحتراق النفسي تعزي إلى متغير درجة إعاقة الطلبة بالنسبة لبعده الخصائص الشخصية للمعلم.

- دراسة "سهاجبال و رالت" (Sahajpal & Ralte, 2000): هدفت الدراسة إلى بيان أثر الاسترخاء بممارسة اليوجا على مستوى الضغوط النفسية ومفهوم الذات ، تكونت عينة الدراسة من مجموعة من الطلبة بلغ عددهم (١٢) طالباً جامعياً، وتم تطبيق برنامج إرادي قائم على الاسترخاء بممارسة اليوجا لمدة شهر، بواقع (٢٠) دقيقة يومياً. وأشارت النتائج إلى أن هناك تأثيرات مفيدة للاسترخاء بممارسة رياضة اليوجا.

- دراسة "عدنان الفرخ" (١٩٩٩): أجريت الدراسة على عينة عشوائية من العاملين مع الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة في دولة قطر، وهدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية وباستخدام مقياس ماسلاش Maslach للإحتراق النفسي تبين أن درجة الاحتراق النفسي الكلية لدى أفراد العينة كانت متوسطة، وأن الذكور العاملين مع ذوي الإحتياجات أكثر إحساساً بنقص الشعور بالإنجاز أما بالنسبة لغير القطريين العاملين مع ذوي الإحتياجات الخاصة فكانوا أكثر تعرضاً من القطريين للاحتراق النفسي، كما كشفت النتائج أن المتخصصين في علاج وتدريب ذوي الإحتياجات الخاصة هم أكثر احتراقاً (نقص الشعور بالإنجاز الإجهاد الانفعالي) من فئتي المعلمين والمتخصصين في مجال التربية الخاصة، وأن العاملين مع ذوي الإعاقات المتعددة يعانون من تبلد الشعور أكثر من فئتي العاملين مع الإعاقات العقلية والإعاقات الحسية الحركية، ولم تظهر الدراسة أية فروق دالة إحصائياً

تعزى لمتغير المستوى التعليمي أو لمتغير سنوات الخبرة بين متوسطات درجات أفراد العينة سواء على الدرجة الكلية لإختبار الإحترق النفسي أو على أبعاده الفرعية الثلاثة.

المحور الثاني: الدراسات المتعلقة بالكفاءة الذاتية للمعلمين

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت أثر بعض المداخل الإرشادية النفسية على الكفاءة الذاتية، كما تناولت دراسات أخرى العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمتغيرات النفسية الأخرى، ومن أبرز تلك الدراسات ما يلي:

- دراسة "دوبنار، دينجيل، ديم وتيزولد" (Dunbar, Dingel, Dam & Petzold, 2016) والتي هدفت إلى بيان العلاقة بين كفاءة الذات الاجتماعية، حالة القيادة، والأداء الأكاديمي في بيئات التعلم التعاونية، وأظهرت البحوث التربوية والنفسية الآثار الإيجابية لبيئات التعلم التعاونية، والتي تعتبر أفرادها أعضاء جماعة متألّفة، ومع ذلك لم تذكر الدراسات طبيعة أداء المجموعات الفرعية داخل المجموعة الواحدة، ولقد استخدم الباحثون منهج البحث الكمي والدراسات الطولية التي استخدمت الاستبانة لبيان الاختلاف بين الكفاءة الذاتية الاجتماعية، مهارات القيادة، وكذلك مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط الجنس أو العرق والنوع بالتحصيل الأكاديمي، وأن هناك علاقة موجبة بين كل من الكفاءة الذاتية الاجتماعية والتحصيل الأكاديمي، وأن الأفراد ذوي مهارات القيادة المرتفعة لديهم كفاءة ذاتية اجتماعية مرتفعة مقارنة بأقرانهم من التابعين.

- دراسة بثينة كاظم شهاب الأحمدى (٢٠١٥) هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج الإرشادي الجمعي في تنمية الكفاءة الذاتية لمعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة. تكونت العينة من ٤٥ معلمة من معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، وتم اختيار ٢٠ معلمة منهن من منخفضي الكفاءة الذاتية موزعات بطريقة عشوائية على مجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، بواقع ١٠

معلومات في كل مجموعة، وتم إجراء التكافؤ للمجموعتين في عدد من المتغيرات التي لها علاقة بالمتغير التابع. وقد أجريت الدراسة على الشكل الآتي: (١) بناء مقياس الكفاءة الذاتية للمعلمات. (٢) بناء برنامج إرشادي جمعي تم إعداده وفق نظرية التعلم الاجتماعي لـ(البرت باندر). وقد أظهرت النتائج ما يأتي: (١) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية. (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

- **دراسة كورين كوداما** (Kodama, 2014) والتي تهدف إلى بيان قدرة نموذج بنائي للكفاءة الذاتية للقادة للطلاب الأمريكيين من أصل أسوي، ويتضمن ذلك فحص أثر التقدير العنصري الجمعي والصلابة النفسية، وتم الاعتماد على منهج البحث الوصفي القائم على الدراسات التنبؤية، والتي تقوم على بيان أثر الكفاءة الذاتية لدى الطلاب الأمريكيين من أصول أسوية على مدى نمو وفاعلية مهارات القيادة، من طلاب الكليات الجامعية في سنوات دراستهم الأولى وفي السنة الأخيرة، وأظهرت نتائج الدراسة قدرة نموذج بنائي للكفاءة الذاتية للقادة للطلاب الأمريكيين من أصل أسوي بالمهارات القيادية لديهم.

- **دراسة حماده أبوزيد** (٢٠١٣) والتي هدفت إلى قياس أثر المعتقدات الذاتية في تطوير قدراتهم ومهاراتهم، والتعرف على دور مقومات الذكاء العاطفي لدى القائد في تحقيق ذلك التأثير في ظل خصائص الصفات الشخصية للقائد، تم تطبيق الدراسة على الوحدات الحكومية في محافظة الخرج بمنطقة الرياض بالمملكة العربية السعودية، وتم جمع البيانات من خلال المقابلات الشخصية المتعمقة، ومن خلال استبانة تم تطبيقها على (١٠٠) مفردة، جاءت جميعها صالحة بنسبة

١٠٠%، وتمت معالجتها باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية الوصفية، وأساليب اختبار صلاحية النموذج، وقد أبرزت النتائج وجود تأثير إيجابي بين معتقدات الكفاءة الذاتية لدى القادة بالقطاع الحكومي، وتطوير قدراتهم ومهاراتهم تمتع القادة ببعض الصفات الشخصية ذات العلاقة، كما أظهرت الدراسة علاقة تأثير إيجابية بين مقومات الذكاء العاطفي للقائد في جوانب معينة في حين كانت سلبية في جوانب أخرى، وأن هناك علاقة إيجابية بين تمتع القائد بالذكاء العاطفي ومعتقدات الكفاءة الذاتية لديهم.

- أدوات الدراسة والمنهجية المتبعة:

تم استخدام أداتان رئيستان في القياس في الدراسة الحالية بغرض عملية جمع البيانات من أفراد عينة الدراسة، وأداة واحدة للتجريب والمتمثلة في البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى، وفيما يلي وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية:

(١) مقياس "أولدينبيرج" للاحتراق النفسي Oldenburg Burnout Scale

- وصف المقياس: على الرغم من وجود الكثير من الأدوات التي صممت خصيصاً لقياس ظاهرة الاحتراق النفسي، والتي كان من أبرزها على الإطلاق قائمة مقاييس الاحتراق النفسي لماسلاش (Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach et al., 2016) والتي كانت أكثر الأدوات استخداماً، والتي أصبحت الآن متاحة ومتداولة تجارياً (Ahola, 2017). وعلى الرغم من ذلك كانت هناك الكثير من المقاييس التي لم تأخذ نفس القدر من الشهرة ولكن مع ذلك كانت لها ذبوع كبير ومن أبرزها قائمة مقاييس كوبنهاجن Copenhagen Burnout Inventory (Kristensen et al., 2005)، وكذلك مقياس الاحتراق النفسي (Pines and Aronson, 1988; Maslach & Pines, 2005)، مقياس الاحتراق النفسي لدى المعلم (Wang et al., 2003)، أضف إلى ذلك مقياس أولدينبيرج للاحتراق

النفسي (Oldenburg Burnout Inventory (OLBI; Bakker et al., 2004)، وغيرها من المقاييس التي ذاع صيتها وانتشارها في الوقت الراهن.

ويتكون مقياس أولدينبيرج للاحتراق النفسي Oldenburg Burnout Inventory (OLBI; Bakker et al., 2004)، من (١٦) عبارة تتناول مشاعر الاحتراق النفسي الذي يشعر به الموظف، ويتم تصحيح الأداة وفق سلم ليكرت Likert الرباعي: أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة. ومن ثم تتراوح درجات المقياس من (١٦) درجة إلى (٦٤) درجة. ولقد كانت النسخة الأصلية من المقياس تتكون من (٢٥) مفردة (Demerouti and Nachreiner, 1998)، مروراً بكون بعض النسخ منه تتكون من (١٥) مفردة (Demerouti et al., 1998)، إلى أن وصل لصورته الحالية والمكونة من (١٦) مفردة.

الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في ظل الخطوات التالية:

أولاً: الصدق: Validity يعد صدق أداة القياس أحد أبرز محاور عملية القياس إذ أنه يشير إلى أن الاختبار يقيس ما وضع لقياسه بالفعل وأن إجراءات التقويم المسؤولة يجب أن تكون صادقة، وصدق الاختبار يتعلق عادة بمدى خدمته للأغراض التي وضع من أجلها، أي قدرة الاختبار على قياس ما وضع لقياسه بالفعل، كما يقصد بصدق الاختبار مدى صحة التفسيرات المبنية على نتائج الاختبار (ربيعة جعفر، ٢٠١٤).

وتشير أيضاً صدق الأداة إلى تفسير الدرجة لمستوى الخاصية أو السمة أو القدرة المراد قياسها، فالصدق يتعلق إذا بمدى فائدة أداة القياس في اتخاذ قرارات تتعلق بغرض أو أغراض معينة (سعيد حسن آل عبد الفتاح الغامدي، ٢٠٠٣، ٢٧). ولقد تم التحقق من صدق مقياس الاحتراق النفسي من خلال العديد من الوسائل والتي كان من أبرزها ما يلي:

١. **صدق التحليل العاملي:** تم التحقق من صدق المقياس من خلال التحليل العاملي للمقياس من خلال اتباع الخطوات التالية:

١. تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis لمقياس الضغوط المهنية المعد من قبل الباحثة باستخدام طريقة " المكونات الأساسية " Method Principal Components ، وهذه الطريقة في التحليل العاملي قد اقترحها هوتلنج Hottelling في العام (١٩٣٣)، وهي تعد من أفضل طرق التحليل العاملي دقةً في البيانات التي يتم الحصول عليها، حيث يتم استخلاص كل عامل أقصى تباين ممكن، كما تم إجراء التدوير المتعامد للمحاور (العوامل التي يتضمنها المقياس) باستخدام طريقة " تدوير الفاريماكس " Varimax Rotation ، للوقوف على التركيب العاملي للمقياس، وقد تم استخدام محك " كايزر " Kaiser، والذي اقترحه " جتمان " Guttman بأخذ العوامل التي يكون جذرها الكامن Eigenvalue مساوياً أو أكبر من الواحد الصحيح، وذلك من أجل تحقيق النقاء والوضوح السيكولوجي لتشبعات العبارات على العوامل (صفوت فرج، ١٩٩١، ٢٤٤)، ولقد تم ذلك من خلال برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (Statistical Package of Social Sciences 22)، وذلك على عينة التقنيين المكونة من (٣٧) معلمة ومدربة ممن يدرسون في مدارس ومعاهد ومراكز الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والصحة النفسية بمنطقة الأحمدية بدولة الكويت.

وفي ضوء عمليات الحذف السابقة تم التحقق من أن العوامل الرئيسة التي أسفر عنها التحليل العاملي لمقياس الضغوط المهنية، حيث بلغ عدد العوامل المستخلصة ثلاثة عوامل رئيسية تمثل أبعاد المقياس الثلاثة الرئيسة، وبلغ مجموع عدد العبارات المستخلصة (١٦) عبارة، حيث تشبعت عبارات المقياس بثلاثة عوامل رئيسية.

٣- ولكي تتضح معالم هذه العوامل فقد تم استخراج التشبعات الجوهرية لكل عامل في كل بعد من أبعاد المقياس على حدة، وذلك من خلال إدراج العبارة

تحت العامل الذي حققت عليه أعلى التشعبات، ثم ترتيب العبارات تنازلياً بحسب مقدار التشعب حتى يسهل معرفة أهم العبارات تأثيراً في بناء العامل، وبالتالي يتم تبين معالمه النفسية ومن ثم يسهل تسميته، وتم الاعتماد في تحقيق ذلك على المصفوفة العاملية بعد التدوير المتعامد.

٤- لقد استوعبت العوامل الثلاثة الرئيسية المستخلصة من التحليل العاملي لمقياس الاحتراق النفسي تبايناً بمقدار (75.252%) من التباين الكلي لمتغيرات المصفوفة العاملية وذلك كما هو موضح بجدول (1) التالي:

جدول (1) الجذور الكامنة والنسب المئوية لتباين العوامل المستخلصة من التحليل العاملي لمقياس الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة بعد التدوير

المتعامد

رقم البعد	ترتيب البعد أو المحور	الجذر الكامن	النسبة المئوية% لتباين العامل	التشعبات
١	الانهك العاطفي	10.219	63.87	.911
٢	عدم الاندماج بالعمل	1.63	10.08	.858
النسبة النهائية للتباين الكلي للعوامل الستة المستخلصة = 73.93%				

وقد أسفر التحليل العاملي عن العوامل الآتية:

يتضح من جدول (1) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الثلاثة المكونة لمقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة عند مستوى (0.01)، وهذا يوضح أن جميع أبعاد المقياس صادقة في قياس ما وضعت من أجله، مما يعكس درجة مرتفعة من الاتساق. وهذا يوضح أن جميع أبعاد المقياس صادقة في قياس ما وضعت من أجله، مما يعكس درجة مرتفعة من الاتساق.

٣- **الصدق المرتبط بالمحك:** تم حساب معاملات الارتباط بين درجات السادة معلمات الأطفال ذوي صعوبات التعلم وكذلك مدربات الصحة النفسية بدولة الكويت من أفراد عينة التقنين على مقياس الاحتراق النفسي [الأبعاد - الدرجة الكلية] والتي قامت الباحثة بتعريبه، والدرجات على مقياس الضغوط المهنية

للمعلمين [الأبعاد - الدرجة الكلية] من إعداد الأستاذ الدكتور فاروق عبدالفتاح موسى (2006) كمحك، وتم التوصل إلى معاملات ارتباط دالة إحصائياً قيمها بالترتيب هي (0.93) ، (0.89) ، (0.91). وكانت دالة عند مستوى (0.01).
ثانياً: ثبات مقياس الاحتراق النفسي: يشير ثبات أداة الدراسة إلى قدرة أداة القياس على إعطاء درجات متقاربة مع تلك التي تم الحصول عليها من ذي قبل، أى أن إعادة تطبيق أداة القياس على قياس أداء الفرد بصورة تتسم بالثبات حيث لا تتشتت الدرجات، ومن ثم تبدو الدرجات أو التقديرات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة متقاربة في حال إعادة التطبيق بفارق زمني معقول (أسبوعان فقط)، ولقد تم حساب ثبات مقياس الاحتراق النفسي، وذلك بتطبيقه على عينة تقنين أدوات القياس في الدراسة، وذلك باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار -Test retest (بفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيق الأول والثاني لتفادي أثر التذكر)، وطريقة التجزئة النصفية Split-half باستخدام كل من معادلة " سبيرمان - براون"، معادلة " جتمان"، وطريقة تحليل التباين باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وجدول (2) التالي يوضح نتائج معاملات الثبات:

جدول (2) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق والتجزئة النصفية وتحليل التباين لمقياس الاحتراق النفسي والدلالة الإحصائية لمعاملات الثبات

م	البعد	إعادة التطبيق	التجزئة النصفية		Alpha Coefficient (a)
			سبيرمان - براون	Guttman	
١	الانهك العاطفي	0.85	0.88	0.86	0.77
٢	عدم الاندماج بالعمل	0.75	0.73	0.76	0.77
	الدرجة الكلية للمقياس	0.79	0.85	0.82	0.81

يتضح من خلال جدول (2) السابق أن المقياس يتميز بدرجة كبيرة من الثبات حيث تراوحت قيم معاملات الثبات بين (0.73 - 0.88)، وهي قيم مرتفعة مما يعطي مؤشراً جيداً على ثبات المقياس. مما سبق نجد أن المقياس

يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق مما يجعلنا نطمئن إلى استخدامه في الدراسة الحالية، وبذلك يكون قد تم إعداد المقياس والتأكد من صدقه وثباته لتطبيقه في هذه الدراسة.

٢) مقياس الكفاءة الذاتية العامة General Self-Efficacy Scale

- وصف المقياس: قام كل من رالف شورزير، وجيروزاليم (Schwarzer & Jerusalem, 1995)، والذي تمت ترجمته من اللغة الألمانية إلى اللغة العربية سامر جميل رضوان (١٩٩٧)، ولقد اقترح مصممي المقياس ضرورة عدم الترجمة الحرفية لبنود المقياس إلى البيئات الأخرى، كما ينبغي للمترجمين عدم الاقتصار على المعنى السطحي للمقياس والاعتماد على جوهر العبارات له، وإنما ينبغي أخذ الاعتبارات النفسية للثقافات المختلفة بعين الاعتبار وإعطاء المعنى الجوهرى المتناسب مع كل ثقافة أو خلفيات ثقافة. (Schwarzer, 1994)

ويتألف المقياس في صورته الأخيرة من عشرة بنود، يتطلب من المفحوص الاستجابة وفق تدرج رياضي: (أبداً، نادراً، غالباً، ودائماً)، وتتراوح مجموع الدرجات من (١٠ - ٤٠)، ويتراوح مدة تطبيق المقياس ما بين (٥ دقائق و (١٠ دقائق بصورة فردية أو جماعية.

- ثبات مقياس الكفاءة الذاتية: يشير ثبات أداة الدراسة إلى قدرة أداة القياس على إعطاء درجات متقاربة مع تلك التي تم الحصول عليها من ذي قبل، أي أن إعادة تطبيق أداة القياس على قياس أداء الفرد بصورة تتسم بالثبات حيث لا تتشتت الدرجات، ومن ثم تبدو الدرجات أو التقديرات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة متقاربة في حال إعادة التطبيق بفارق زمني معقول (أسبوعان فقط)، وجدول (3) التالي يوضح نتائج معاملات الثبات:

جدول (3) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق والتجزئة النصفية وتحليل التباين لمقياس الكفاءة الذاتية والدلالة الإحصائية لمعاملات الثبات

Alpha Coefficient	التجزئة النصفية		إعادة التطبيق	م	البعد
	Guttman	سبيرمان -			

(a)		براون		
0.89	0.82	0.85	0.79	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من خلال جدول (3) السابق أن المقياس يتميز بدرجة كبيرة من الثبات، وهي قيم مرتفعة مما يعطي مؤشراً جيداً على ثبات المقياس. مما سبق نجد أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق مما يجعلنا نطمئن إلى استخدامه في الدراسة الحالية، وبذلك يكون قد تم إعداد المقياس والتأكد من صدقه وثباته لتطبيقه في هذه الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

وتتضمن نتائج الدراسة الميدانية الأربعة والتي تمثل حصيلة اختبار صحة الفروض الأربع، وبيانها كما يلي:

١- نتائج الفرض الأول وتفسيرها: والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الاحتراق النفسي للمعلمات (الأبعاد- الدرجة الكلية) لصالح التطبيق البعدي و في الاتجاه الأفضل."

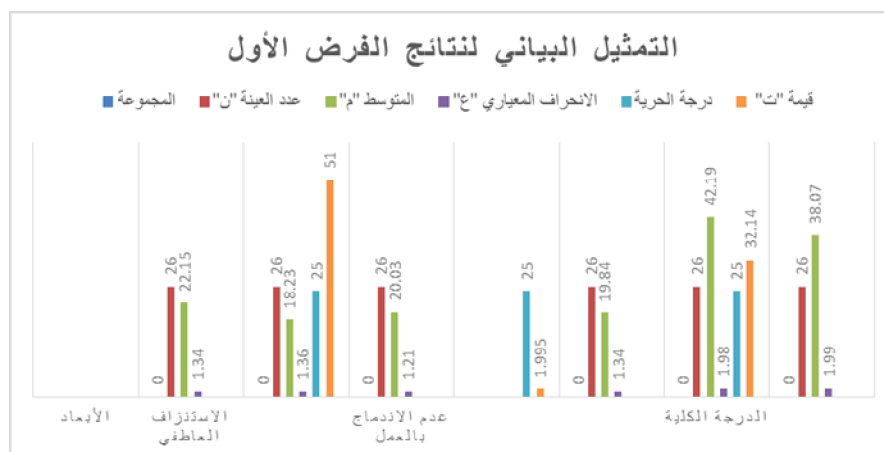
وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً تم استخدام اختبار "ت" -t test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الاحتراق النفسي لمعلمات الاحتياجات الخاصة ومدربات الصحة النفسية (الأبعاد - الدرجة الكلية) بعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي القائم على العلاج النفسي بالمعنى، وتتضح نتائج هذا الفرض في جدول (4) التالي:

جدول (4) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين (الأبعاد- الدرجة الكلية)

المجموعة	عدد	المتوسط	الانحراف	درجة	قيمة	ES	مستوى
----------	-----	---------	----------	------	------	----	-------

الأبعاد	العينة "ن"	"م"	المعياري "ع"	الحرية	"ت"	الدلالة الإحصائية
الاستنزاف العاطفي	قبلي	26	22.15	25	51.00	.01
	بعدي	26	18.23			
عدم الاندماج بالعمل	قبلي	26	20.03	25	1.995	.01
	بعدي	26	19.84			
الدرجة الكلية	قبلي	26	42.19	25	32.14	.01
	بعدي	26	38.07			

يتضح من جدول (4) السابق أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المعلمات في التطبيق الأول "القبلي" والتطبيق الثاني "البعدي" لمقياس الاحتراق النفسي للمعلمين، حيث أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة احصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطات درجات السادة معلمات الأطفال ذوي صعوبات التعلم ومدربات الصحة النفسية من أفراد المجموعة التجريبية قبل التعرض للبرنامج الإرشادي القائم على العلاج النفسي بالمعنى وبعد الاستفادة من جلسات البرنامج وفتياته الإرشادية كما يظهر من خلال الأداء على مقياس الاحتراق النفسي للمعلمات (الأبعاد - الدرجة الكلية) لصالح التطبيق البعدي أي بعد تطبيق البرنامج القائم على العلاج النفسي بالمعنى وبذلك تتحقق صحة الفرض.



شكل (١) التمثيل البياني لنتائج الفرض الأول

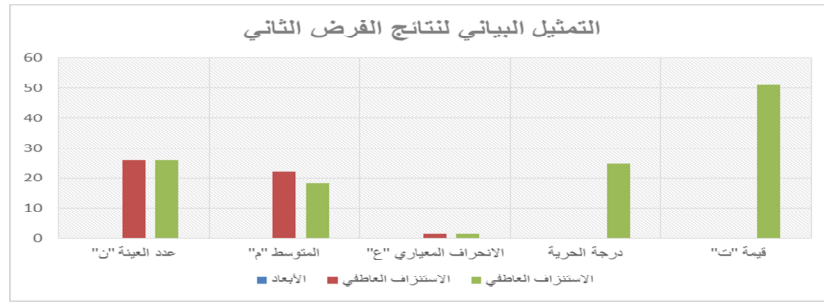
٢. نتائج الفرض الثاني وتفسيرها: ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة الذاتية العامة لصالح التطبيق البعدي وفي الاتجاه الأفضل". وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً تم استخدام اختبار "ت" t-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات السادة المعلمات من أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية العامة للمعلمين بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى، وتوضح نتائج هذا الفرض في جدول (5) التالي:

جدول (5) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في

التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية

المتغيرات الأبعاد	المجموعة	عدد العينة "ن"	المتوسط "م"	الانحراف المعياري "ع"	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية	قبلي	26	20.65	2.51	25	34.14	0.01
	بعدي	26	31.03	2.12			

يتضح من جدول (5) السابق أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطات درجات السادة معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة ومدربات الصحة النفسية من أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي (قبل التعرض للبرنامج الإرشادي العلاجي القائم على العلاج النفسي بالمعنى)، والتطبيق البعدي (بعد التعرض للبرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى) من خلال الأداء على مقياس الكفاءة الذاتية (الأبعاد - الدرجة الكلية) لصالح التطبيق البعدي لأفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي القائم على العلاج بالمعنى وبذلك تتحقق صحة الفرض.



شكل (٢) التمثيل البياني لنتائج الفرض الثاني

لقد بدا هذا الفرق واضحاً جلياً من خلال انخفاض معدل الشعور بالضغوط المهنية، الشخصية، الاجتماعية، وكذلك النفسية، التي يشعر بها المعلمات تؤدي إلى الشعور بالاحتراق النفسي والتي كان لها أثراً سلبياً على أداء المعلمات ممن يدرسن للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ومدربات الصحة النفسية، الأمر الذي يدل على شعور بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية لدى هؤلاء المعلمات والمدربات بما يجعلهم أكثر قدرة على تحمل أي ضغوط تواجههم تؤدي بهن إلى الاحتراق النفسي.

3. نتائج الفرض الثالث و تفسيرها: ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتبقي في مقاييس الاحتراق النفسي للمعلمين (الأبعاد- الدرجة الكلية)". وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً تم استخدام اختبار "ت- t

test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المعلمات والمدربات من أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الأداء على مقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمات [الأبعاد - الدرجة الكلية]، وتوضح نتائج هذا الفرض في جدول (6) التالي:

جدول (6) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين [الأبعاد - الدرجة الكلية]

الأبعاد	المجموعة	عدد العينة "ن"	المتوسط "م"	الانحراف المعياري "ع"	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة الإحصائية
الاستنزاف العاطفي	بعدي	26	18.23	1.36	25	1.48	الالة إحصائياً عند مستوى 0.01
	تتبعي	26	18.76	1.24			
عدم الارتباط بالعمل	بعدي	26	19.84	1.34	25	1.00	الالة إحصائياً عند مستوى 0.01
	تتبعي	26	19.65	1.19			
الدرجة الكلية	بعدي	26	38.07	1.99	25	1.32	الالة إحصائياً عند مستوى 0.01
	تتبعي	26	38.42	1.72			

يتضح من جدول (6) السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات السادة معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ومدربات الصحة النفسية من أفراد المجموعة التجريبية (التي تعرضت للبرنامج القائم على العلاج بالمعنى) في كل من التطبيق البعدي (الذي يلي تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى مباشرة) والقياس التتبعي (الذي يعقب التطبيق البعدي بشهر واحد) في الأداء على مقياس الاحتراق النفسي لمعلمات التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ومدربات الصحة النفسية (الأبعاد - الدرجة الكلية). ويفسر ذلك إلى عدم وجود أي متغيرات دخيلة أخرى - بعد اتمام التجربة البحثية والمعالجة التجريبية - تسهم في تغيير مستوى شعورهن بالاحتراق النفسي.

٤. نتائج الفرض الرابع وتفسيرها: ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي في مقياس الكفاءة الذاتية للمعلمات."

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً تم استخدام اختبار "ت" -t test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المعلمات والمدربات من أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الأداء على مقياس الكفاءة الذاتية لدى المعلمات/ المدربات، وتوضح نتائج هذا الفرض في جدول (7) التالي:

جدول (7) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية للمعلمات

المتغيرات الأبعاد	المجموعة	عدد العينة "ن"	المتوسط "م"	الانحراف المعياري "ع"	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة الإحصائية
الكفاءة الذاتية	بعدي	٢٦	38.07	1.72	٢٥	1.88	غير دلالة إحصائياً
	تتبعي	٢٥	37.73	1.71			

يتضح من جدول (7) السابق أنه لا توجد فروقاً ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات السادة معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ومدربات الصحة النفسية من أفراد المجموعة التجريبية (التي تعرضت للبرنامج العلاجي القائم على العلاج النفسي بالمعنى) في كل من التطبيق البعدي (الذي يلي تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى مباشرة) والقياس التتبعي (الذي يعقب التطبيق البعدي بشهر كامل) في الأداء على مقياس الكفاءة الذاتي العامة للمعلمين.

وتشير النتائج السابقة إلى أن أداء أفراد عينة الدراسة من معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في التطبيق البعدي على أداة الدراسة الرئيسة والمتمثلة في مقياس الكفاءة الذاتية لدى المعلمات والمدربات، لا يختلف اختلافاً كبيراً عن

تلك النتائج المتعلقة بالتطبيق التتبعي والذي يعقب الانتهاء من الاختبار البعدي بشهر كامل، حيث لم تختلف درجات المعلمات والمدربات من أفراد عينة الدراسة نظراً لغياب أى مؤثرات خارجية بعد التطبيق البعدي، حيث كان آخر ما تعرض له أفراد المجموعة التجريبية هو البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى ومن ثم لم يكن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي.

الاستنتاجات والتوصيات:

تنبثق الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية من أنها تخاطب ظاهرة الاحتراق النفسي التي يعاني منها معلمو الأطفال ذوي صعوبات التعلم والاحتياجات الخاصة وكذلك الإعاقات العقلية، مما يزيد من الشعور بالرضا الوظيفي والانتماء التنظيمي للمؤسسات التعليمية التي يعمل بها هؤلاء المعلمون، وللمتغيرين الذين تم تناولهما في الدراسة الحالية -الاحتراق النفسي والكفاءة الذاتية - أهمية بالغة في الوصول بالاستفادة من البيئة التعليمية المواتية، الأمر الذي يصب في مصلحة جميع أطراف العملية التعليمية من معلمين، إدارة تعليمية، وتلاميذ أيضاً.

كما أن من أهم الجوانب التطبيقية للدراسة الحالية العمل على وضع اقتراحات تساعد من تحسين البيئة الوظيفية في مدارس الاحتياجات الخاصة، الأمر الذي يقلل من التسرب الوظيفي من مهنة التدريس وعدم جعل مهنة التدريس مهنة طاردة للمعلمين، والعمل على جعلها مهنة جاذبة للمعلمين، من خلال تحقيق عوامل الجذب لمهنة التدريس وجعلها من المهن المرموقة، ولاسيما العمل في مجال التربية الخاصة والاحتياجات والإعاقات بأنواعها المختلفة والتخفيف من مصاعب هذه المهنة.

أضف إلى ذلك، مثلت الدراسة إضافة للمكتبة العربية التي تفتقر إلى المزيد من الدراسات المتعلقة بتعزيز الكفاءة الذاتية والتي تعد ضرورية للغاية في الارتقاء بالعمل التربوي في المؤسسات التعليمية، ومن بين أكثر المزايا التي تسهم الدراسة

بها تتمثل في إعداد برنامج إرشادي قائم على العلاج النفسي بالمعنى في التخفيف من الاحتراق النفسي التي يعاني منها معلمو التربية الخاصة بدولة الكويت، وكذلك تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية لديهن، ومن ثم يمكن الاستفادة من هذا البرنامج العلاجي من قِبَل المؤسسات التربوية القائمة علي رعاية هذه الفئة من التلاميذ في وزارة التربية والمراكز المتخصصة في هذا الشأن، بل وواضعي السياسات علي المستوي القومي.

كما تناولت الدراسة الآليات والاستراتيجيات التي يمكن من خلالها في تزويد الإخصائين النفسيين والاجتماعيين في مدارس ومراكز تأهيل الأطفال ذوي الاحتياجات التعليمية المنتشرة في دولة الكويت، في تعزيز دور المعلمين العاملين في مجال تدريب الفئات الخاصة وذوي الاحتياجات التعليمية بما يعود بالنفع عليهم وكذلك تلاميذ الفئات التي تتدرج تحت طائفة التربية الخاصة.

- **توصيات الدراسة:** من أبرز التوصيات التي تمخضت عن نتائج الدراسة ما يلي:

١. ضرورة إعداد وبناء برامج إرشادية قائمة على العلاج النفسي بالمعنى للتغلب على الآثار السلبية المترتبة على الضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها المعلمون/المعلمات ممن يقومون بالتدريس للعاديين، وكذلك ممن يدرسون للفئات الخاصة من ذوي الإعاقات وذوي صعوبات التعلم وغير العاديين. علاوة على ذلك، ضرورة استراتيجيات تعزيز الكفاءة الذاتية لدى هؤلاء المعلمون بما يخلق بيئة تعليمية جاذبة.

٢. ينبغي أن يتم التركيز من خلال برامج الإعداد الجامعي أثناء الدراسة الجامعية على ضرورة إعداد وتأهيل المعلمين في مرحلة ما قبل الخدمة من الناحية النفسية، وذلك لتحصينهم ضد الخبرات النفسية السلبية، والتي ترتبط بالعمل في مهنة التدريس ولاسيما التدريس للأفراد ذوي صعوبات التعلم والاحتياجات

الخاصة أو الإعاقات العقلية، وذلك من خلال تنمية استراتيجيات الدعم النفسي وتنمية الثقة بالنفس.

٣. أما فيما يتعلق بالتدريب أثناء الخدمة، ينبغي الاهتمام بتنظيم العديد من الدورات التدريبية وورش العمل تتعلق باستراتيجيات الدعم النفسي للمعلمين من خلال بيان الخبرات التعليمية الضاغطة والتي ترتبط بمهنة التدريس والتي تعد جزءاً لا يتجزأ منها، كما ينبغي بيان الصعوبات والخبرات الضاغطة التي تتضمنها مهمة التدريس للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة وكذلك الإعاقات العقلية بأنواعها المختلفة، بما يحقق النمو الشامل المتكامل لجميع جوانب الشخصية.

٤. ينبغي أن يكون هناك تضافر وتفاعل بين المؤسسات التعليمية ومؤسسات المجتمع المدني، حيث ينبغي أن تتضافر الجهود بين المدرسة والجمعيات الأهلية ومؤسسات المجتمع المدني من أجل تيسير مهمة معلمي ومدرّيات الأطفال ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة، وأصحاب الإعاقات العقلية بأنماطها المختلفة، ولتحقيق ذلك يجب أن يكون هناك تعاون وتنسيق بين جميع الجهات المعنية في المجتمع.

٥. ينبغي أن توجه الدولة على المستوى القومي العناية لإعداد المعلمين ووضعهم في المكانة التي يستحقونها ولاسيما معلمو الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وذلك بتوفير الدعم المالي والمعنوي لهذ الطائفة، أضف إلى ذلك ضرورة سن التشريعات التي تنظم أعمالهم من ناحية وتلك التي تحصنهم من تعديات الآخرين عليهم أثناء ممارسة المهنة.

المراجع:

المراجع العربية:

ابراهيم بدر (١٩٩٠). دراسة تجريبية لأثر العلاج بالمعنى فى خفض مستوى الاغتراب لدى الشباب الجامعى، رسالة دكتوراة، كلية التربية ، جامعة بنها.

أبو غزالة سميرة (٢٠٠٧). فعالية الإرشاد بالمعنى فى تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الايجابي للحياة لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الثانوي الرابع عشر، الإرشاد النفسى من أجل التنمية فى ظل الجودة الشاملة توجهات مستقبلية، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٨-٩ ديسمبر ٢٠٠٧، ص ص ١٥٧-٢٠٢.

أبوزيد، أحمد. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية فى تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق، مجلة التربية الخاصة، (١٨)، ٢٢٨-٢٩٨.

أبوزيد، حماده. (٢٠١٣). أثر معتقدات الكفاءة الذاتية فى تطوير قدرات القادة وعلاقتها بمقومات الذكاء العاطفي. المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية، ٤(٢)، ٢٩٧-٣٢٨.

أمل عبد العزيز، ومشيرة عبد الحميد اليوسفى (٢٠٠٠). سمات الشخصية كمنبئ بالأسلوب المعرفي لمعلم التربية الخاصة، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، المجلد (١٤)، العدد (١).

بثينة كاظم شهاب الأحمدى (٢٠١٥). أثر برنامج إرشادي جمعي فى تنمية الكفاءة الذاتية لمعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة ماجستير، كلية التربية للعوام الإنسانية، جامعة البصرة.

جميلة رحيم عبد الوائلي (٢٠١٢): المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (A, B) لدى طلبة جامعة بغداد ، مجلة الاستاذ ، العراق، العدد ٢٠١ ، ص ص ٦٠٩ - ٦٦٤ .

راضي محمد جبر أبو هوش، عبد الحافظ قاسم الشايب (٢٠١٢). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في محافظة الباحة في المملكة العربية السعودية. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، المجلد (١)، العدد (٧) - آ، ص ص ٣٦٠ - ٣٩٠ .

رائدة حسن الحمر (٢٠٠٦). دراسة مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة مقارنة بالمعلمين العاديين في مملكة البحرين. *مشروع تخرج ضمن متطلبات برنامج بكالوريوس علم نفس تربوي، كلية التربية، جامعة البحرين*.

رنا نجيب ، وخوله يحي (٢٠٠١)"مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن"، *مجلة مركز البحوث التربوية، المجلد (١٠)، العدد (٢٠) ، ص٩٧*.

سميرة حسن أبكر (٢٠١٥). فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لمواجهة الأحداث الضاغطة والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المطلقات بمدينة جدة. *مجلة العلوم التربوية، المجلد (٢٣)، العدد (١)، الجزء الأول*.

سيد محمد (١٩٩٨). أثر الإرشاد بالمعنى في خفض الشعور باليأس لدى عينة من المكفوفين. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد (٨)، السنة السادسة، ٢٩٥-٣٢٣*.

عبد الكريم حبيب (٢٠٠٧). فعالية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح ودافعية الانجاز عند طلبة الثانوى العام والثانوى الفنى. *رسالة ماجستير ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة* .

عدنان الفرخ (١٩٩٩). الإحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر . بحثمقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة . جامعة الخليج العربي، البحرين .

على محمود شعيب (٢٠١٣). الضغوط النفسية والاحتراق النفسي والذكاء الانفعالي لدي المعلمين والمعلومات ببرامج التربية الخاصة بمدينة نجران. مجلة دراسات نفسية وتربوية لجودة الحياة، المجلد (٢) العدد (٣).

عمر شداني (٢٠١١). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة. رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز الجامعي العقيد أكلي امحمد أولحاج بالبويرة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

فتحي الزيات (٢٠٠١). البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية، ومحدداتها. سلسلة علم النفس المعرفي، مداخل ونماذج ونظريات، ٦ (٢)، ص ص ٤٩١ - ٥٣٠.

فتحي الضبع (٢٠٠٦). فعالية العلاج بالمعني في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الايجابي للحياة لدى المراهقين المعاقين بصرياً، رسالة دكتوراه ، كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي.

ماجد مصطفى علي العلي، عبدالمطلب عبدالقادر عبدالمطلب محمد (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالقيم والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت. مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، العدد الثالث، الجزء الأول، يوليو ٢٠١٦، ص ص ٤٨٣ - ٥٢٢.

محمد الزيودي (٢٠٠٧). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدي معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات . مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، ٢٣ (٢)، ١٨٩ - ٢١٩.

محمد معوض ، سيد محمد (٢٠١٣). العلاج بالمعنى: النظرية الفنيات التطبيق. القاهرة، دار الفكر العربي.

المراجع الأجنبية:

- Bandura, A. & Cervone, D. (1986). Differential engagement of self-reactive mechanisms governing motivational effects of goal systems. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 28, 1-113.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologists*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Frankl, V. (1978). *The Unheard cry for meaning: psychotherapy and Humanism*. New York: Simon & Schuster.
- Frankl, V. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logo therapy*. New York: Washington square Press.
- Frankl, V. (1986). *The Doctor and the soul: From Psychotherapy to logo therapy*. (Revised and expanded edition), New York: vintage Books.
- Horton, R. (1983). Logoanalysis as group treatment for existential Vacuum and weight loss in obese women, *Unpublished Doctoral Dissertation*, University of Southern California.
- Klefraras, G. & Psarra, E. (2012). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study. *Psychology*, 3(4): 337- 345.
- Martin, A. M. (2010) Predictors of burnout and self-efficacy among special education teachers. *Unpublished Ph.D. Dissertation*, Columbia University.
- Payne, C. A. (2000). General self-efficacy, fear of powerfulness, and physical aggression. *Dissertation Abstract International*, 61, pp. 897-898.
- Sahajpal, P., & Ralte, R. (2000). Impact of induced yogic relaxation training (IYRT) on stress level, self-concept and quality of sleep among minority group individuals. *Journal of Indian Psychology*, 18, 66-73.

- Schwarzer, R. (1994). Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview. *Psychology & Health, 9*, 161-180.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning-in-Life Questionnaire: Assessing the presence of and the search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 80-93
- Yioti, H. (1979). Differential effects of Logotherapy and group discussion on feeling of alienation, *Unpublished Doctoral Dissertation*, Illinois University at Carbondale, U.S.A.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology, 81*, 329-339.