برنامج إرشادي قائم علي إستراتيجيات المواجهة في خفض حده الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة

Counseling Program based on coping strategies to reduce phycological exhaustion for Special Education Teachers

إعداد

زينب رجب علي البنا

أستاذ مُساعد بقسم العلوم النفسية – كلية التربية للطفولة المُبكرة – جامعة دمنهور

Zeinab Ragab Aly Elbanna
Assistant professor, psychological sciences depertment, Faculty of education for early childhood, Damanhour University

الإستشهاد المرجعى:

البنا، زينب رجب علي.(٢٠٢١). برنامج إرشادي قائم علي إستراتيجيات المواجهة في خفض حده الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة. *مجلة بحوث ودراسات الطفولة*.كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف،٣(٥) يونيو، ١٣٢٩– ١٣٨٨

ملخص البحث

هدف البحث إلي الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم علي إستراتيجيات المواجهة وأثره في خفض حده الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة لفئات (المكفوفين، الصُم وضعاف السمع، الإعاقة الذهنية)، وبلغ قوام عينة البحث (١٤٤) مُعلمة ممن لديهن درجة عالية من الإنهاك النفسي – بُمحافظتي الأسكندرية والبحيرة – وتمثلت أدوات البحث في (مقياس الإنهاك النفسي ، برنامج إرشادي قائم علي إستراتيجيات المواجهة : إعداد الباحثة) ، كما تم استخدام منهجين: المنهج الوصفي القائم علي رصد وتحليل واقع مُشكلة البحث للكشف عن مُستوي الإنهاك النفسي لمُعلمات التربية الخاصة ، والمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ، وأظهرت نتائج البحث :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لدى مُعلمات التربية الخاصة (مكفوفين – صُم وضعاف السمع– الإعاقة الذهنية) في القياس البعدي، فيما عدا محور الإجهاد البدني ولصالح مُعلمات المكفوفين يليه مُعلمات الصُم وضعاف السمع وأخيراً مُعلمات ذوي الإعاقة الذهنية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة بين القياسين البعدي والتتبعي.

وقد أوصت الباحثة بضرورة تدريب مُعلمات التربية الخاصة علي إستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل مع ذوي الإحتياجات الخاصة ، والإهتمام بإعداد برامج إرشادية ، وتدريبية ، وعلاجية لمُعلمات التربية الخاصة مما يُساعدتهم علي آداء أدوارهن المهنية بكفاءة وفاعلية ، والتأكيد علي أهمية تقديم الدعم النفسي لهن وإدراك القائمين علي العملية التربوية لأهمية الصحة النفسية للمُعلمات في كافة المراحل التعليمية .

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي – إستراتيجيات المواجهة – الإنهاك النفسي– مُعلمات التربية الخاصة .

Abstract

The research aimed at finding out the effectiveness of a counselling program based on coping strategies to reduce the level of phycological exhaustion for special educational teachers for (blind, deaf and hard of hearing and intellectual disability), The sample size consisted of (144) teachers who have high degree of phycological exhaustion in Alexandria and Elbehera governorates.The research tools consisted of (phycological exhaustion scale, and a counceling program based on coping strategies prepared by the researcher). The descriptive approach has been used, based on monitoring and analyzing the main research problem to reveal the level of phycological exhaustion for special education teachers.The experimental approach has also been used, with one group design, the study results have shown:

- There are statistically significant differences in (pre and post) measurements for special education teachers in the areas of phycological exhaustion under discussion and for the benefit of post mesurment.
- There are no statistically significant differences in the average score of phycological exhaustion for special education teachers in terms of specialization (blind children's teachers, deaf and hard of hearing's teacher, intellectual disabled children's teachers) in the post mesurments except for the physical stress scale, and in favour of blind children's teachers, followed by deaf and hard of hearing children's teachers, intellectual disabled children's teachers.

The researcher has recommended the necessity of training special education teachers on stratigies to face the pressures of working with children with special needs, and the interest in preparing counseling, training and remedial programs for teachers of special education.

Key words: Counseling Program - Coping Strategies - phycological exhaustion - Special Education Teachers

مقدمة

إن بيئة العمل تفرض علي الإنسان مطالب عدة تحتاج إلي القُدرة علي التفاعل بإستجابات مُناسبة. ويتحدد ذلك وفقًا للسمات الشخصية وطبيعة الظروف المهنية. وفي ضوء ذلك تتحدد قُدرة الفرد علي إدراك الظروف والمُتغيرات في بيئة العمل ومدي توافقه الشخصي، وعدم القُدرةعلي مُجابهة الضغوط المهنية تنعكس علي الأداء المهني، وما يتبعه من الشعور بعدم الرغبة في مواصلة العمل ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي ومن ثم الوصول إلي حالة الإنهاك النفسي وأشار كل من السمادوني والربيعة (١٩٩٨) إلي أن الآداء الجيد للعاملين في مجال الخدمات الإنسانية يتطلب توافر البيئة المُناسبة للعُنصرالبشري ، الأمر الذي يتطلب العمل الجاد من تنظيمات العمل في تلك المهن من أجل التقليل من المصادر الضاغطة والتي تؤدي بالعاملين بها إلي الشعور بالإنهاك النفسي. فالأدوار الوظيفية الواضحة، والعبء الوظيفي المُناسب، وعدم تعارض الأدوار، والدعم المُناسب، وبيئة العمل المُناسبة ، إضافة إلي الإعداد المهني الجيد ، ووضوح المسؤليات . كل ذلك يخلق بيئة مُلاءمة مُشجعة تجعل الفرد يشعر بالأمان الوظيفي.

وأكد ربي في دراسته (٢٠١٦) علي أن العمل يُمكن أن يكون مصدرًا هامًا للراحة والإستثمار والرضي الشخصي. كما يُمكنه أيضاً أن يكون باعثًا للقلق، ومصدرًا للمشاعر السلبية مثل الضغط النفسي، والإنهاك المهني. وأن موظفي العديد من القطاعات أضحوا فريسة سهلة لأعراض فيزيائية وسيكولوجية ناجمة عن الإنهاك الوظيفي.

كما أشارت نتائج دراسة كلٍ من حليمة ، وآمال (٢٠١٨، ٢٨) إلي أن الإنسان يواجه العديد من الضغوط والظروف علي مر حياته ، ويستخدم إستراتيجات متعدده لتبعده عنه التوتر، والقلق وتجعله في حالة من التوازن إلا أن البعض يفشل في إتباع هذه الإستراتيجيات. ويرجع هذا إلي إختلاف سمات الأفراد، وتنوع الأحداث والظروف.

كما ذكر العرايضة (٢٠١٦) أن المُجتمع المدرسي صورة مُصغرة من المُجتمع ككل، وأفراده ليسوا بمأمن عما يُعانيه الآخرون، فبالإضافة إلي مُشكلاتهم الخاصة فهم يعانون من مُشكلات تتعلق بطبيعة مهنتهم، كونها مهنة تتطلب كثيراً من التحمُل والصبر والعطاء بسبب

الضغوط الكثيرة التي يتعرضون لها. مما يؤدي في غالب الأحيان إلي الإحساس بالإنهاك النفسي ولو بمستويات متفاوتة .

وأشار Scott (2019) إلي أن الإنهاك النفسي للمُعلم أصبح مُشكلة مُلحة في الميدان التربوي. وان المُعلم يشعُر بالإنهاك النفسي في نطاق العمل بسبب الضغوط وعدم القُدرة علي المواءمة والتكيُف مع ظروف مهنة التدريس.

ويُعد العمل في مجال التربية الخاصة من الأعمال التي تتسم بطابع خاص وذلك يرجع إلي طبيعة الفئات الخاصة من الأفراد التي يتم التعامُل معها في سبيل الرقي والنهوض بهم ، والحرص علي الإستفادة من قُدراتهم وإمكاناتهم من أجل تيسير إندماجهم في مُجتمع فعال.

وإيماناً بالطاقات الكامنة لكُل فرد من ذوي الإحتياجات الخاصة فإن ذلك يتطلب السعي الدؤوب لتطوير البرامج التربوية المُقدمة إليهم. وهذا يتطلب في المُقابل إعداد برامج تدريب للكوادر البشرية القائمة علي رعايتهم، وتربيتهم. وأحد أهم الكوادر البشرية المنوط بها ذلك العمل الإنساني القائم علي العطاء ، والجُهد ، والإخلاص في العمل هو المُعلم صاحب الرسالة الإنسانية السامية .

إن المُعلم الكُفء المُثابر يبذل المزيد من الجهود المُخلصة في سبيل تحقيق الأهداف التربوية المنشوده. وفي ظل الظروف المهنية يواجه المُعلم العديد من التحديات والضغوط التي قد تكون داخلية أو خارجية والتي يُمكن أن تكون سبباً في تثبيط الهمم وذلك في حال عدم التعامُل معها، ومواجهتها بأساليب إيجابية فعالة مما يؤدي إلي فقدان الدافعية للإنجاز في ميدان العمل، وفقدان الحماس ، وعدم الشعور بقيمة العمل ، وتدني مُستوي الآداء . ومن ثم الإنهاك النفسي للمُعلم.

وفي هذا السياق أكد ريشان في دراسته (٢٠١٤) علي أن الإنهاك النفسي يُعد مُشكلة خطيرة ضاغطة يمتد أثرها إلي أغلب سلوكيات المُعلم مما يترتب عليه قله إنتاج المُعلم ، لذا يمتد أثره في باقي مجالات الحياه. كالعلاقات مع الزُملاء والأسرة ، والأصدقاء ، مما يفقد الفرد القُدرة علي التواصل الوجداني مع الآخرين، ويُعد هذا مؤشرًا ومقدمة لإضطراب الصحة النفسية للفرد(المُعلم).

كما أشار بوزينزن في دراستها (٢٠١٥، ١٢) إلي أن مُعلم التربية الخاصة هو جوهر العملية التربوية، وكثيراً ما يواجهوا في المدارس مواقف وظروف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من الإضطراب، والقلق، والخوف، والإحباط والغضب مما يؤثر سلباً علي حالتهم النفسية والصحية، وينعكس بدوره علي مُستوي آدائهم في العمل .

كما أشارت نتائج دراسة ذكي (٢٠٠٨)، الرقاد (٢٠١٩) إلى إرتفاع مُستوى الإنهاك النفسي لدى مُعلمات التربية الخاصة، حيث تُعد مُشكلة خطيرة يمتد أثرها إلى أغلب سلوكيات المُعلمات مما يترتب عليه قلة الإنتاج، والإنسحاب من العمل ، ويقلّ إهتمامها بالبُعد الإنساني في التعامل فتقل مُشاركاتها الوجدانية مع المحيطين بها ويضعف إنضباطها الإجتماعي.

وأشار (Butler, 2005, 55) إلي أن مُعلمة رياض الأطفال تواجه بعض المُشكلات المهنية : (كإزدياد حجم العمل، وعدم القدرة علي ضبط سلوك الأطفال، وفُقدان التحكُم والسيطرة في مجريات الأمور المهنية، إضافة إلي ضعف العائد المادي لمهنة التدريس، وإستمرار النظرة المُتدنية) التي قد يؤدي إستمرارها إلي تنامي ظاهرة الإنهاك النفسي.

كما ذكر (Callagher , 2004 , 2) أن ظهور التأثيرات السلبية للمُعلمة ونقص قدرتها علي العمل والآداء المهني قد يؤدي إلي أن تقع المُعلمة في صراع بين خيارين، فإما أن تصبح منهكة في عملها لا تقوي علي مواصلة العطاء, أو أن تترك المهنة جسدياً بالإنصراف إلي مهنة أخري أو نفسياً بأن تُبدي نوعاً من اللامُبالاه، وعدم الإهتمام وإهمال مُتطلبات مهنة تربية الطفل.

وفي هذا الصدد أكد الخرابشة ، وعربيات (٢٠٠٥، ٢٩١) علي أن مصادر الضغوط النفسية التي تواجهها المُعلمة ، والتي تتسبب في حدوث الإنهاك النفسي كما أن المواقف الضاغطة والخوف والتهديد والإحباط تُعد مصدراً من مصادر الإنهاك النفسي .

وأوصي ربي في دراسته (٢٠١٦) بضرورة الوعي بالإنهاك المهني علي الصحة النفسية للمُدرس.وضرورة التعريف به وبأعراضه، وأطواره، ومُستوياته وبكيفية التخفيف منه، وذلك عن طريق برامج تنمية الذكاء الوجداني،أو من خلال إستراتيجيات المواجهة ، وتجاوزها بكُل فعالية.

كما أشار ربي (٢٠١٨) إلي أن لإستراتيجيات المواجهة لها إنعكاسات علي الصحة النفسية ، وتُتيح مُجابهة الضغط النفسي في العمل بفعالية ، وصد المخاطر المُمكنة للإنهاك النفسي.

وذكر العرايضة في دراسته (٢٠١٦) أن الصحة النفسية وتقدير الذات والإشباع التي يحققها العمل هي التي تُمثل الدافعية للعمل، فتعرض المُعلم لبعض الظروف التي لا يستطيع التحكُم فيها تشعره بعدم القُدرة علي القيام بالمهام المطلوبة منه بالمستوي الذي يتوقعه مُدراءه، وتضعه تحت ضغط عصبي ونفسي يسهم في إنهاك طاقاته ويحرمه من الإستمتاع بحياته علي الوجه الأكمل.

ومن هنا إتضح أهمية إلقاء الضوء علي ظاهرة الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة وضرورة تحديد إستراتيجيات مواجهة مصادر الضغط النفسي ومُشكلات العمل في مجال التربية الخاصة الأكثر شيوعاً لديهن وذلك لما كشفت عنه الباحثة من قلة البحوث والدراسات في هذا الميدان – في حدود علم الباحثة – والتي تناولت خفض حده الإنهاك النفسي لدى مُعلمات التربية الخاصة للأطفال (المكفوفين– الصُم وضعاف السمع– الإعاقة الذهنية).

مُشكلة البحث:

أوصت ليلي في دراستها (٢٠٠٩، ١٣٠) بضرورة بناء برامج التطوير الوظيفي للمُعلمين تحتوي علي مهارات التفكير العُليا، وأن يُعطي المُعلم الوقت الكافي في المُشاركة بفاعلية أكثر في قيادة الإجتماعات وإداراتها، وإتخاذ القرارات الخاصة.

كما أكدت ربي (٢٠١٨) أن التدخل الخاص بالإنهاك النفسي في الوسط المهني يجب أن يتمحور حول ميكانزمات معرفية ووجدانية وسلوكية يُنشطها الفرد لمواجهة الضغط، فمن المُهم إستكشاف نوع المواجهة الذي يفعله المُعلم لمُجابهة الضغط لمُساعدته علي الوعي بإدراكه وخلق شعور إيجابي لديه بالقُدرة علي السيطرة والتحكُم في الضغط.

وأكدت نتائج دراسة المبروك (٢٠١٩) ، على أن الإنهاك النفسي هو مُشكلة خطيرة قد تمتد إلى مُعظم سلوكيات الفرد، حيث تحتوي على مجموعة من الآثار السلبية التي قد تؤثر

على المُعلم ، مما يترتب عليه عدم قدرة الفرد على التواصل الإيجابي، سواءًا في الأسرة أو المُجتمع، ممايتسبب في ضعف تفاعله وإهتماماته الإجتماعية .

وقد أسفرت نتائج داسة Scott (2019) عن أن الإنهاك النفسي يُعد من المُشكلات التي تؤثربشكل كبيرعلي المُعلمين قد تكون سببًا لظهور توجهات شخصية وتربوية سلبية والتي بدورها تؤدي لمستويات عالية من إستنزاف المُعلم.

وإيماناً بأهمية دور المُعلم بصفة عامة، ومُعلم التربية الخاصة علي وجه الخصوص لما لها من دورًا لا يُستهان به في عملية إعداد ذوي الإحتياجات الخاصة من فئات : (الإعاقة البصرية، الإعاقة السمعية، الإعاقة الفكرية) وما يترتب علي جهودها في النهوض بمُستواهم . وما يترتب علي ذلك من مُجابهة المُعلمة للعديد من الضغوط، والصراعات النفسية في سبيل تحقيق أهدافها السامية في ميدان التربية الخاصة.وتتحدد قُدرة المُعلمة علي تحمُل تلك الضغوط تبعاً لسمات الشخصية والتي تلعب دورًا كبيرًا في هذا الشأن.

من هنا برزت مُشكلة البحث الحالي والتي تهدف إلي تسليط الضوء علي موضوع الإنهاك النفسي لمُعلمات التربية الخاصة الناشئ عن الضغوط النفسية سواء داخل بيئة العمل أو خارجها، ومن ثم التأثير بالسلب علي كفاءة الآداء، وقُدرة المُعلمة علي العطاء، والذي يستوجب معه أهمية التركيز علي إستراتيجيات المواجهة كأحد الأساليب التي من شأنها تنمية قُدرة المُعلمة علي التعامُل مع الضغوط المهنية، ومن ثم خفض حده الإنهاك النفسي لدي المُعلمات.

لذا يُمكن صياغة مُشكلة البحث في السؤال الرئيس الآتي:

ما فعالية برنامج إرشادي قائم علي إستراتيجيات المواجهة في خفض حده الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة؟

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١- ما مستوي الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة تبعاً لمُتغيرات: (الخبرة، التخصص، السن) ؟

٢- ماأهم إستراتيجيات المواجهة لدي مُعلمات التربية الخاصة ؟

٣- هل يؤثر البرنامج القائم علي إستراتيجيات المواجهة علي خفض أبعاد الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة : (الإجهاد البدني، إنخفاض مستوي الرضا الوظيفي، ضعف المُساندة الإجتماعية، سوء العلاقة مع الآخرين) ؟

٤- هل يستمر تأثير البرنامج القائم علي إستراتيجيات المواجهة علي خفض أبعاد الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة بعد تطبيق البرنامج – فتره المتابعة –؟

أهداف البحث

هدف البحث الحالي إلي:

١- التعرف علي مُستوي ومصادر الإنهاك النفسي ، لدي مُعلمات التربية الخاصة.

٢- تحديد إستراتيجيات المواجهة الأكثر شيوعاً لدي مُعلمات التربية الخاصة.

٣- بحث فاعلية البرنامج الإرشادي القائم علي إستراتيجيات المواجهة في خفض حدة الشعور بالإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة.

٤- الكشف عن الفروق في إستراتيجيات المواجهة لدي مُعلمات التربية الخاصة وفقاً لمُتغيرات: (السن، الخبرة، التخصُص).

٥- تفسير العوامل الكامنة وراء ظاهرة الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة في ضوء مُتغيرات: (السن، الخبرة، التخصُص).

أهمية البحث

إتضح أهمية البحث الحالي فيما يلي:

١- تناول قطاع مُهم من المُعلمين وهم مُعلمات التربية الخاصة في مرحلة رياض الأطفال، ويقع علي عاتقهم تحديات تربية وتعليم الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة.

٢- إلقاء الضوء علي طبيعة العلاقة بين إستخدام إستراتيجيات المواجهة والتخفيف من حده الإنهاك النفسي لمُعلمات التربية الخاصة .

٣- الإهتمام بالصحة النفسية لمُعلمات التربية الخاصة.

٤- الخروج بتوصيات، ومُقترحات في ضوء ما يُسفر عنه البحث من نتائج.

٥- توجيه أنظار القائمين علي برامج إعداد المُعلمين بضرورة تدريب المُعلمين علي أساليب، وإستراتيجيات مواجهة الأعباء، والضغوط المهنية.

٦- خفض حده الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة.

المُصطلحات العلمية

١- البرنامج الإرشادي Counseling program

عُرف في البحث الحالي بأنه " برنامج مُخطط ومُنظم في ضوء أُسس ونظريات الإرشاد النفسي، ويرتكز علي أسلوب الإرشاد الجماعي في تقديم الجلسات الإرشادية ذات المحتوي القائم علي إستراتيجيات المواجهة ومُحددة الأهداف والمحتوي والفنيات والوسائل والزمن لخفض حده الإنهاك النفسي لدي مُعلمة التربية الخاصة ".

٢- إستراتيجيات المواجهة Coping strategies

عُرفت في البحث الحالي بأنها " الإستجابات الإنفعالية والمعرفية والمُحددة بسمات الشخصية لمواجهة مُتطلبات وضغوط بيئة العمل بما ينعكس علي الصحة النفسية لمُعلمة التربية الخاصة وتتمثل في إستراتيجيات (معرفية، وجدانية، إجتماعية) " .

٣- الإنهاك النفسي Phycological exhaustion

عُرف في البحث الحالي بأنه " حالة من الإستنزاف البدني والإنفعالي الناتج عن التعرُض المُستمر لمصادر الضغط النفسي في بيئة العمل بما يؤثر علي الدافعية المهنية، ويشمل الأبعاد الآتية: (الإجهاد البدني، إنخفاض مستوي الرضا الوظيفي، ضعف المُساندة الإجتماعية، سوء العلاقة مع الآخرين)".

وحُدد إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي تحُصل عليها مُعلمة التربية الخاصة علي مقياس الإنهاك النفسي.

٤- مُعلمة التربية الخاصة Special Education Teachers

عُرفت في البحث الحالي بأنها " شخصية مهنية حصلت علي التعليم المؤهل لتربية وتعليم الأطفال(المكفوفين - الصُم وضعاف السمع- الإعاقة الذهنية) ، والعمل علي تنشئتهم في جميع المجالات بما يُسهم في إطلاق الطاقات الكامنة لديهم ".

الإطار النظري

أولاً : الإنهاك النفسي Phycological exhaustion

تمهيد :

يواجه الإنسان الكثير من التحديات في سبيل تحقيق الأهداف المنشوده وبناء المُستقبل سواء في مجال الدراسة أو العمل، وقد تؤدي تلك التحديات التي تتمثل في الإجهاد الذهني والإنفعالي والبدني الذي يبذله الإنسان أثناء العمل، أيضاً ما يتعرض له من الضغوط النفسية والصراعات الناتجة عن التفاعل مع الآخرين داخل نطاق العمل وذلك يتحدد وفقًا لطبيعة المهنة فإن ذلك ينعكس بالسلب علي قُدرة الإنسان لتحقيق الأهداف ومن ثم إنخفاض مستوي الدافعية والإنجاز الشخصي وما يتبعه من مشاعر وإتجاهات سلبية تجاه المهنة، والرغبة في الإنسحاب تجنباً للتعرض لمزيد من المشاعر السلبية، وعدم القُدرة علي التعامُل مع المواقف الضاغطة، وتدني الآداء في العمل مما يؤدي به إلي التعرُض للإنهاك النفسي.

وأشار كل من السمادوني والربيعة (١٩٩٨) إلي أن الإنهاك النفسي حالة يصل إليها الفرد بعد إستنفاذ كُل السُبل، والطاقات المُمكنة للتعامُل مع مطالب العمل الزائدة التي تفوق قُدراته، وتجعله يشعُر بالإجهاد والتعب وبعض الإضطرابات الجسمية، والنفسية، وعدم الكفاءة في الآداء.

كما ذكر (محمد، ٢٠٠٤، ٢٩) أن الإنهاك النفسي مُصطلح كثيراً ما نسمعه في أيامنا هذه، مرده إلى الضغوط التي تقع على عاتق المعلم، إذ أنه مُطالب بكثير من الأدوار التي تُشكل ضغطاً لا يتحمله بعض المعلمين، لذا فإنه بحاجة مُلحة للتوافق مع تلك الضغوط بطريقة سوية ، والإنهاك النفسي ينشأ نتيجة كثرة الضغوط وعدم التوافق معها بطريقة مناسبة، مما يؤدي إلى فقدان لأهمية عمله ، وشعوره بأن العمل ليس له قيمة، بل يُعمم ذلك على باقي مجالات الحياة .

وفي هذا الصدد أكد Edward,et.al,(2006,p,108) علي أن الإنهاك النفسي يُمثل أعلى مستويات الضغوط النفسية ومن ثم فإنه يؤثر في علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الإجتماعية وتواصله وتفاعلاته مع زملائه في العمل والجيران والأصدقاء .

كما ذكر ريشان (٢٠١٤) أن الإنهاك النفسي مرحلة مُتقدمة من الضغوط النفسية تنتج عن تفاعل سمات الفرد وصفاته مع البيئة المُحيطة به، حيث تكون بيئة غيرمُناسبة يشعر فيها الفرد بعدم الراحة مع مُراعاه إستعداد الفرد للإصابة بالإنهاك النفسي.

وإذا تعرض الفرد لضغوط لا يتحملها، ولم يستطع التعامُل معها بطريقة سوية.قد يُتعرض للإنهاك النفسي ، فمن المُمكن أن يترك عمله ، أو علي أقل تقدير توجد النية لترك العمل إن وجد عملاً مُناسباً غير العمل الحالي. مما قد يوضح الأثر الخطير للإنهاك النفسي في المُجتمع كله.

تعريف الإنهاك النفسي :

عرف (محمد، ٢٠٠٤، ٥٣) الإنهاك النفسي أنه " حالة تدهور نفسي ووظيفي ناتج عن زيادة الحساسية للضغوط النفسية والمهنية " وله بعدان هُما:

- **البُعد النفسي:** أي ظهور حالة من الإجهاد النفسي ومظاهر الاكتئاب والإحباط بصفة عامة.
- **البُعد المهني:** أي ظهور مُشكلات إجتماعية في الوظيفة مع الإدارة والزملاء.

كما عرفه أبو الخير وجلال(٢٠٠٠، ٤٩١) بأنه "حالة يشعر بها الفرد وتؤثر فيه سلباً وأنه حالة شعورية ذات تأثير سلبي في الجانب الإنفعالي والذهني والبدني كرد فعل للضغوط الزائدة في العمل والتي تفوق قُدرات الفرد مما يترتب عليه خفض مستوى الآداء واللامبالاة وعدم الرضا الوظيفي ".

وعرفه جدعان (٢٠١٤) علي أنه " حالة نفسية يشُعر بها المُعلم بالأعباء الزائده المُلقاه علي عاتقه النفسي، ويتضمن الشعور بالإجهاد الإنفعالي، وتبلد الشعور، ونقص الشعور بالإنجاز.

كماعرفه الحاتمي (٢٠١٤، ٧٦) علي أنه " المرحلة لضغوط العمل المدرسي، ويظهر عليه إستجابات إنفعالية،وتُشير إلي إتصاف المُعلم بضعف حُب العمل، وإهماله ، وتزايد الرغبة في تركه، والتقليل من جدواه، وما يُتبع ذلك من إحساس بالعجز في تأديه عمله بالمُستوي المطلوب.

وعرفه كلش (٢٠١٩) علي أنه " حالة يُسببها الجهد الإنفعالي تظهر علي سلوك الفرد،وتنعكس علي دافعيته، وآدائه للعمل، وترتبط بكل ما يُحيط به .

وعُرف الإنهاك النفسي في البحث الحالي بأنه " حالة من الإستنزاف البدني والإنفعالي الناتج عن التعرُض المُستمر لمصادر الضغط النفسي في بيئة العمل بما يؤثر علي الدافعية المهنية، ويشمل الأبعاد الآتية : (الإجهاد البدني، إنخفاض مستوي الرضا الوظيفي، ضعف المُساندة الإجتماعية، سوء العلاقة مع الآخرين) ".

أسباب الإنهاك النفسي :

حدد كُل من جدعان (٢٠١٤)، الحاتمي (٢٠١٤) أسباب الإنهاك النفسي في الآتي:
(العمل لفترات طويلة دون الحصول علي قسط كاف من الراحة، فقدان الشعور بالسيطرة علي مُخرجات العمل، الشعور بالعُزلة والملل في العمل، وضعف العلاقات المهنية، الرتابة، ضعف إستعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل،الخصائص الشخصية للفرد، العائد المادي والمعنوي الضعيف، نقص المُكافآت، وغياب الدعم النفسي).

مراحل الإنهاك النفسي.

أشارعبدالعال (٢٠٠٢، ١٤٩) إلى أن سيلي (1976) قسم الإنهاك النفسي إلى:

١- **مرحلة الإنذار والتنبيه** : حيث يتم إستثاره الجسم الذي ينتبه للخطر، ويُنذر المخ الفرد بقرب فقد قدرته على التحمل تدريجيًا ، فتظهر إستجابات هرمونية فيشعر الفرد بإرتفاع ضغط الدم والتوتر العضلي وسرعة التنفس.

٢- **مرحلة الإستجابة للإنذار والمقاومة** : حيث يُدرك الفرد الخطر ويحاول التكيف من خلال عدة طرق منها: تحويل العمل لأحد العمال الآخرين، أو أخذ اجازه .

٣- **مرحلة الإنهاك** : وعندما يفشل الفرد في التكيف مع هذه الضغوط،حينها يجعل طاقاته تُنهك وتحدث إستجابة مرضية، فُيعاني من المرض الجسمي والنفسي .

كما ذكر البهاص (٢٠٠٢،٣٨٨) أن الفرد يصل للإنهاك النفسي عبر المراحل التالية :

١- **مرحلة الإستغراق والتدخل:** حيث يكون في بدايتها مستوى الرضا الوظيفي مرتفعًا، ولكن مع عدم حدوث ما يتوقعه الفرد من العمل وقلة الدعم المقدم له، فيبدأ إنخفاض

في مستوى الرضا الوظيفي للفرد ويدخل المرحلة الثانية.

٢- **مرحلة التبلد والركود:** حيث ينخفض فيها مستوى الرضا الوظيفي تدريجيًا وتقل الكفاية ويشعر الفرد بالإعتلال وينقل إهتمامه لمظاهر أخرى غير مجال العمل مثل الهوايات.

٣- **مرحلة الإنفصال** : حيث يُدرك الفرد ما حدث، ويبدأ بالإنسحاب نفسياً وتقل الصحة البدنية والنفسية للفرد ويرتفع مستوى الإجهاد النفسي.

٤- **مرحلة الأزمة والإحراج** : وهي أعلى مراحل الإنهاك النفسي حيث تزداد المظاهر البدنية والنفسية والسلوكية سوءًا، ويفكر الفرد في ترك العمل بل يصل إلى مرحلة الإنفجار وقد يفكر في الإنتحار.

مستويات الإنهاك النفسي:

حدد بدران(١٩٩٧، ٥٨) مستويات الإنهاك النفسي في النقاط الآتية :

١- **إنهاك نفسي مُعتدل:** إذا ينتج نوبات متكررة من التعب والقلق والإحباط.

٢- **إنهاك نفسي متوسط:** وينتج عن نفس مصادر المستوى السابق ولكنها تستمر لمدة أطول (أسبوعين على الأقل) مع عدم القُدرة على مواجهتها بفاعلية.

٣- **إنهاك نفسي شديد:** وينتج عنه بعض المظاهر الجسمية مثل نوبات الصداع المزمن الشديد وآلام الضهر.

النماذج المُفسرة للإنهاك النفسي : حدد العرايضة (٢٠١٦) نظريات الإنهاك النفسي فيما يلي :

١- **النموذج السلوكي:** ينظر إلي السلوك علي أنه نتاج الظروف الفيزيقية والبيئية ولهذا فإن النموذج السلوكي يري أن الإنهاك النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية. وإذا تم ضبط تلك العوامل يصبح من السهل التحكُم بالإنهاك النفسي.

٢- **النموذج البيئي** : ويوضح هذا المنظور أنه يُلزم لتفهم الأسس والمُسببات الرئيسة لظاهرة الإنهاك النفسي التي تُركز علي الشخص وعلي ظروفه البيئية .

٣- **النموذج المعرفي** : ويرد سلوك الفرد إلي مصدر داخلي معرفي (عمليات عقلية).

٤- **نمـوذج التحليـل النفسـي** : ويُفسر السلوك الإنساني علي أنه قوي داخلية تُسبب الصراع الداخلي بين مكونات الأنا والأنا الأعلي.

إتضح مما سبق أن ظاهرة الإنهاك النفسي تنبثق من التعرض للعديد من مصادر الضغط النفسي التي تصل بالفرد إلي درجة الإستنزاف الإنفعالي والبدني لمواجهة تتلك الضغوط والمُشكلات الناجمة عن ظروف العمل. وقد تبدأ ظاهرة الإنهاك النفسي فيما يُمكن أن يُسمي بالإستغراق الوظيفي للعامل في مهنته والذي يدل علي مدي إندماجه في عمله وإعتباره جزء لا يتجزأ من حياته فيبذل قصاري جهده لتحقيق أهدافه وإنجازها علي النحو الذي يرضي عنه. لكن قد يتأثر الإستغراق الوظيفي للعامل بتكرار وشدة الضغوط النفسية التي يواجهها ومنها كثرة الأعباء الوظيفية التي قد تثقل كاهله حيث ينشغل بتحقيقها علي أكمل وجه ومع زيادة تلك الأعباء والوصول إلي عدم القدرة علي المواجهة يتحول إلي ظاهرة الإنهاك النفسي.

وظاهرة الإنهاك النفسي تتحدد درجتها وشدتها وفقًا لسمات شخصية الفرد العامل،كذلك طبيعة المهنة التي يُمارسها وسنوات الخبرة. وتتفاقم ظاهرة الإنهاك النفسي وتنعكس علي الصحة النفسية للفرد في حال عدم التدخل والتدريب علي مواجهة الضغوط والحصول علي الدعم الإجتماعي المُناسب بما يُحقق التوافق النفسي والمهني للفرد.

ثانيا: إستراتيجيات المواجهة Coping stratigies:

تمهيد :

إن التطور الهائل في حياه البشرية إنعكس علي جميع مناحِ الحياه فأصبحت أكثر تعقيداً بما تتضمنه من مُشكلات وتحديات. ويتوقف نجاح الإنسان في التعامُل مع تلك التحديات علي ما يمتلكه من أساليب للتعامل بشكل إيجابي مع ما يُحيط به من مُتطلبات سواء علي المستوي الشخصي أو المهني. ومع ما تتسم به شخصيته من الإتزان النفسي والإنفعالي، وقُدرته علي التقييم الإيجابي للأمور، والتواصل مع الآخرين بشكل فعال. ومن ثم قُدرة الإنسان علي الموائمة لظروف الحياه المُتغيرة، والقُدرة علي التعامُل مع المواقف الضاغطة وهو ما يُعرف بإستراتيجيات المواجهة.

وفي هذا الصدد أشارت بخوش (٢٠٠٩، ٧٣) إلي أن تفاعل الأفراد مع مُختلف المواقف تتباين من فرد لآخر، فالجهود السلوكية والمعرفية التي يوظفها الفرد في مواجهة مُختلف مصادرالضغوط الداخلية، والخارجية تظهر في تنوع أساليب المواجهة المُستخدم في تحديد ردود أفعاله.

كما أكد الغرير وأبو أسعد (٢٠٠٩، ٨٦) علي أن الجهود الموجهة نحو ضبط الإستراتيجيات الإنفعالية التي تولدها المواقف الضاغطة تأخذ عدة أشكال وهي مجموعة من أساليب المواجهة الموجهة نحو تقليص الضيق الإنفعالي مثل التجنب، التهرب، إتهام الذات.

كما ذكر حسيبة (٢٠١٦) أن العلاقة بين الشخص والبيئة الضاغطة تتوسطها عملية التقييم المعرفي والمواجهة. أي عندما يواجه الشخص موقف مُشكل يحاول إدارته عن طريق التقييم المعرفي الدقيق ثم مواجهته من خلال التنظيم والتخفيف من الإنفعالات السلبية المُرتبطه بالمُشكلة.

وفي هذا الصدد أكد العاسمي في دراسته (٢٠١٦) أن إستراتيجيات المواجهة تؤدي دورًا مُهمًا في تشكيل وتطوير شخصية الفرد، حيث يطور الفرد إدراكاته، ويقوي هويته الخاصة من خلال جهوده للوصول إلي مفاهيم مع البيئة بطريقته الشخصية ، وتُعزز المرونة لدي الفرد.

وذكرربي (٢٠١٨) أنه يُمكن للفرد أن يتصور بعض الأحداث علي أنها مُهددة او مُنفرة أو قاهرة. وهذه التجارب وكيفما كانت حِدتها تولد إضطربات إنفعالية ونفسية لا يقف الفرد إزاءها موقفًا سلبيًا ولكنه يحاول مواجهتها وصدها وقهرها في النهاية.

تعريف إستراتيجيات المواجهة :

عرفتها ليلي (٢٠٠٩، ٩) أنها " مجموعة من الأساليب وطرق ردود الأفعال الظاهرة وغير الظاهرة التي يتعامل معها من خلالها المُعلم مع المُشكلات، والضغوط النفسية الناجمة عن الظروف المهنية.

كماعرفتها شداني (٢٠١١، ٢٨) بأنها " الأسلوب المُستخدم الذي يُبديه المُعلم في وسطه المدرسي للتخفيف من الضغط النفسي بهدف التكيف، وتحقيق التوازن النفسي.

وعرفتها واكلي(٢٠١٤، ٢٩٠) علي أنها " السلوك الذي يستعمله الفرد، من أجل خفض الضيق النفسي والجسمي المرافق للضغط ".

كما عرفتها بخوش (٢٠١٩، ١٧) أنها " المجهودات المعرفية والسلوكية، والإنفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية، أو الخارجية التي يُقيمها الفرد علي إدراك الحدث وتقييمه من جهة، وإعاده تقييم الفرد لإمكاناته، وقُدراته لتتوافق مع الحدث من جهة ثانية لإحداث التكيُف.

وعُرفت إستراتيجيات المواجهة في البحث الحالي بأنها " الإستجابات الإنفعالية والمعرفية والمُحددة بسمات الشخصية لمواجهة مُتطلبات وضغوط بيئة العمل بما ينعكس علي الصحة النفسية لمُعلمة التربية الخاصة وتتمثل في الإستراتيجيات (المعرفية، الوجدانية، الإجتماعية) "

تصنيفات إستراتيجيات المواجهة :

وقد حدد طه وسلامة (٢٠٠٦، ٩٣ –٩٢) تصنيفات إستراتيجيات المواجهة فيما يلي:

١- **المواجهة المرتكزة على المُشكلة:** Problem Focused Coping

حيث تتضمن الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة الضغوط والازمات. ومن هذه الأساليب : المواجهة، طلب المُساندة ، التخطيط لحل المُشكلة .

٢- **المواجهة المركزة على الإنفعال : Emotion FoucusedCoping**

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات وخفض المشقة و الضيق الإنفعالي الذي يُسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضاً عن تغير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن هذه الأساليب الإبتعاد و تجنب التفكير في الضواغط و الإنكار.

كما وضح شداني (٢٠١١، ٤٠) الإستراتيجيات التي يستخدمها المُعلمون في مواجهة الضغوط النفسية، ومدي توظيفهم لها في إستراتيجيات(الدعم، أو المُساندة، التواصل، التجنُب، إعتماد النمط التقليدي،الإعتماد علي الدين والأخلاق).

مما سبق إتضح أن إستراتيجيات المواجهة تُشير إلي قُدرة الفرد علي إدراك أبعاد الضغوط التي يتعرض لها الفرد علي مدار حياته، وصياغة أساليب للمواجهة تتمثل في التقييم الإيجابي والبحث عن المُساعدة والمعلومات والتحليل المنطقي للمُشكلات وإستخدام أسلوب حل المُشكلة وغيرها من الأساليب الإيجابية للمواجهة وهي ما تُعرف بأساليب المواجهة الإقدامية. وهو ما يؤدي إلي خفض القلق والتوتر لدي الفرد تجاه المشكلات ومن ثم التوافق النفسي.

وفي هذا السياق تجدر الإشارة إلي ضرورة أن يتعامل الفرد دائمًا مع مُعطيات البيئة المهنية بشكل إيجابي وأساليب مواجهة فعالة وعدم إتباع أساليب مواجهة إحجامية والتي تتمثل في : (الإنكار، الإستسلام، الإنسحاب، الإنغلاق علي النفس، وتجاهل المُشكلة) لأن ذلك ينعكس سلبًا علي الصحة النفسية ، وما يتبعه من عدم القُدرة علي التحكم مصادر الضغط النفسي.

مُعلم التربية الخاصةSpecial education teacher

تمهيد :

يُعد ميدان التربية الخاصة من أهم الميادين التربوية في عالمنا المُعاصر وذلك لما يُمثله من أهمية بالغة من حيث الإهتمام بذوي الإحتياجات الخاصة وتوفير سُبل الرعاية والتربية التي تؤهلهم للحياة بكفاءة وتوافق مع الآخرين وإندماجهم في الأنشطة الحياتية المُختلفة،وذلك لما تقوم عليه فلسفة التربية الخاصة من تخطيط و إعداد البرامج التربوية والعلاجية ، وبرامج التدخُل المُبكر لذوي الإحتياجات الخاصة.

وفي هذا السياق فإن مُعلم التربية الخاصة له مكانة بارزة ترجع إلي الحيوي المنوط به لرعاية النشء من أبناء التربية الخاصة علي إختلاف فئاتهم من : (المكفوفين، الصُم وضعاف السمع، الإعاقة الذهنية، ذوي إضطراب التوحد، الموهوبين) وغيرهم من أبنائناذوي الهمم والطاقات الكامنة التي يُسهم المُعلم بدوركبير في تنميتها والنهوض بهم لخوض الحياه مع أقرانهم العاديين.

وأشار القشاعلة (٢٠١٥،٢٢) إلي أن التربية الخاصة هي عبارة عن مجموعة من الإستراتيجيات التعليمية غير التقليدية، الفردية وغيرالفردية، والتي تتضمن وضعاً تعليمياً خاصًا ومواد ومُعدات خاصة مُكيفة، وطُرق تربوية خاصة، وإجراءات علاجية تهدف إلي مُساعدة الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة في تحقيق الحد الأقصي من التعلُم، والمُشاركة في فعاليات المُجتمع.

كما ذكر محمد (٢٠١٤،٤٥) أن حركة التربية الخاصة المُعاصرة وما تتخذه من إستراتيجيات وتوجهات، وما تنتهجه من منهجيات وفنيات تؤكد علي أن التربية الخاصة ميدان إبداع للإنسان و فعالية أي برنامج تربوي محتوم إلي حد كبير بالمُعلم الفعال أو الكُفء.

كما أشارت نتائج دراسة (Minicozzi, 2016) إلي أن مُعلمي رياض الأطفال يتعاملون مع فئات متنوعة من الأطفال والذين يمتلكون قُدرات يجب تنميتها خلال اليوم الدراسي. وتلك الفئة بحاجة إلي خبرات التعلُم، والتي تُبنيلديهم الثقة بالنفس .

وفي هذا الصدد أكد Slovacek , Sinkovi (2017) علي أن المُعلم هو حجر الزاوية في العملية التربوية، ومنوط بالعديد من الأدوار المُختلفة في عملية تربية النشء، إلي جانب إنه مُنظم للعملية التربوية ، ومصدر للمعرفة للطفل. ودوره كمُربي يتصف بدعمه المُستمر للطُلاب .

وفي هذا الصدد أكدت عبدالحميد في دراستها (٢٠١٨) أن العمل بمجال رياض الأطفال يتطلب من المُعلمة القيام بالعديد من الأدوار الصعبة والمُهمه، وإذ لم يكن لديها القدرة الكافية والكفاءة في أداء العمل، فإن ذلك يُمثل مصدراً للضغوط النفسية.

وقد حدد محمد (٢٠٠٤، ٤٩) السمات الشخصية التي ينبغي توافرها في مُعلم التربية الخاصة وهي التمتع (بإتجاهات إيجابية نحو مهنة التدريس ، بوضوح الصوت وسلامة النطق، باللباقة والقدرة علي التصرف في المواقف والظروف المُختلفة، بالصبر والبشاشة والسماحة) .

وفي هذا السياق أظهرت نتائج دراسة ليلي (٢٠٠٩، ٩٤) إلي أن السمات والخصائص النفسية للفرد تُحدد ما يستخدمُه من أساليب المواجهة فيما يعترضه من مُشكلات ليصل لحالة من الإتزان النفسي ، أما إذا إستخدم الفرد أساليب مواجهة غير فعالة لا تُساعده علي ما يعترضه من مُشكلات ومواقف ضاغطة فإنه يُصاب بالضغط النفسي.

وفي هذا الصدد أشارت القشاعلة (٢٠١٥،٢٧) إلي أن مُعلم التربية الخاصة هو مُختص في مجال التربية الخاصة. ويشترك بصورة مُباشرة للتدريس لذوي الإحتياجات الخاصة، ولديه خبرة عامة في مجالات الكشف والتعرُف، والتأهيل للفئات الخاصة والتدريس لهم بطرق تناسب قدراتهم .

مماسبق إتضح أن سمات شخصية المُعلم ذات أثر بالغ في العملية التربوية حيث أن مايتسم به المُعلم من صفات وما لديه من كفايات تدريسية تنعكس علي آدائه المهني وتحول دون التعثُر في سبيل تحقيق أهدافه التربوية وإنجاز مُتطلبات العمل علي الوجه الأكمل.

مُعلم التربية الخاصة والإنهاك النفسي :

ذكر العرايضة في دراسته (٢٠١٦) أن مهنة التدريس والعمل مع ذوي الإحتياجات الخاصة من أكثر المهن التعليمية إثقالاً بضغوط العمل. إذ يُعاني المُعلمون من مشاعرالإحباط والقلق والإكتئاب، ومنهم من يواجه مُشكلات صحية مُعينة لما تقتضيه هذه المهنة من مُتطلبات وأعباء إضافية مُتنوعة من الأفراد غير العاديين بمُختلف فئاتهم : (كالإعاقة السمعية، والبصرية وغيرها) إذ يُعد كل طالب بحالة خاصة تتطلب إعداد الخطط التربوية الفردية، وإختيار أساليب التدريس المُناسبة.ويتضح تلك المهنة تُسبب ضغوط في العمل للمُعلم قد تفوق قُدراته وإمكاناته.

وذكر نصراوي، زروال (٢٠١٧) أن مهنة التعليم من أكثر المهن التي تُسبب الإنهاك النفسي وذلك لما تنطوي عليه من أعباء ومسؤليات وذلك الأمر يتطلب مستوي عالٍ من الكفاءة والمهارات للمُعلم بقصد تلبيتها. لذا من الواجب الإهتمام بهم ورعايتهم وتوفير كل ما من شأنه التخفيف من تبعات عملهم.

وأكدت نتائج دراسة Scott (2019) علي أنه يمكن التحكُم في أعراض الإنهاك النفسي وذلك بأن يشترك المُعلمون في جلسات تدريبية والتي من شأنها مُساعدتهم في التكيُف مع المواقف الضاغطة.

كما أكدت دراسة Pyhaito, et al (2020) علي أن الإنهاك النفسي للمُعلم يُعد من الأخطار المهنية الهامة وضرورة تبني المُعلم إستراتيجيات المواجهة لوقايتة من الإنهاك النفسي.

الدراسات السابقة :

قامت الباحثة بالإطلاع علي عدد من البحوث والدراسات النظرية والميدانية التي تناولت جوانب البحث الحالي، وفيما يلي عرضًا لهذه الدراسات، وتم تناولها علي النحو الآتي:

أولاً : دراسات تناولت الإنهاك النفسي لمُعلمي التربية الخاصة.

ثانياً : دراسات تناولت إستراتيجيات المواجهة.

ثالثاً : دراسات تناولت الإنهاك النفسي وإستراتيجيات المواجهة.

أولاً : دراسات تناولت الإنهاك النفسي لمُعلمي التربية الخاصة.

١) **دراسة ذكي (٢٠٠٨)** بعنوان " الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المُتغيرات الديموجرافية لدي عينة من مُعلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا"

هدفت الدراسة إلي التعرُف علي طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي و التوافق الزواجي، والفروق بين الجنسين في الإنهاك النفسي بمدارس: (الصُم، والمكفوفين، والمُعاقين عقلياً) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة إرتباطية سلبية بين الإنهاك النفسي و التوافق الزواجي لدي عينة الدراسة، وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المُعلمين والمُعلمات في الإنهاك النفسي ، وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات مُعلمي التربية الخاصة : (صُم، ومكفوفين، ومُعاقين عقلياً) في الإنهاك النفسي لدي عينة الدراسة.

٢) **دراسة المبروك (٢٠١٦)** بعنوان " الإنهاك النفسي وعلاقته بالعُمر والخبرة التدريسية والحالة الإجتماعية لمُعلمات ذوي الإحتياجات الخاصة بمدينة البيضاء "دراسة مُقارنة " بين المُعلمات بكل من مركز التوحد ومدرسة القُدرات الذهنية "

هدفت الدراسة إلي التعرُف علي الفروق بين مُعلمات ذوي الإحتياجات الخاصة في الإنهاك النفسي ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مُعلمات التوحد ومُعلمات القُدرات الذهنية علي أبعاد الإنهاك النفسي : (عدم الرضا الوظيفي، إنخفاض المُساندة الإجتماعية ، ضغوط المهنة، الإتجاه السلبي) وكانت الفروق لصالح المُعلمات بمركز التوحد.

٣) **دراسة جدعان (٢٠١٤)** بعنوان " الإحتراق النفسي لدي المُعلمين والمُعلمات لطلبة مدارس التربية الفكرية الإبتدائية في إدارة مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت ".

هدفت الدراسة إلي الكشف عن مستوي الإحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة : (الإجهاد الإنفعالي، وتبلُد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز) لدي مُعلمين ومُعلمات طلبة التربية الفكرية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي : درجة الإحتراق النفسي في تلك الأبعاد متفاوتة في المُستويات بسبب طبيعة إعاقة التربية الفكرية.

دراسة العرايضة (٢٠١٦) بعنوان " مستوي الإحتراق النفسي لمُعلمي التربية الخاصة " هدفت الدراسة إلي الكشف عن مستوي الإحتراق النفسي لمُعلمي التربية الخاصة وأشارت نتائج الدراسة إلي أن مُعلمي التربية الخاصة في مُحافظة الرس يعانون من الإحتراق النفسي بمستوي متوسط. وأشارت إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزي لمُتغيرات الدراسة.

٤) **دراسة يوسف (٢٠١٩)** بعنوان " مُستوي الإحتراق النفسي لدي مُعلمي الطلبة العاديين والمُعاقين بصرياً، وذوي صعوبات التعلُم في منطقة نجران ".

هدفت الدراسة إلي التعرُف علي مُستوي الفرق في درجة الإحتراق النفسي بين مُعلمي الطلبة العاديين والمُعاقين بصرياً، وذوي صعوبات التعلُم ، وأظهرت النتائج وجود فروق في درجة الإحتراق النفسي لدي مُعلمي الطلبة العاديين وذوي الإعاقة البصرية وذوي صعوبات التعلُم ، لصالح ذوي الإعاقة البصرية ثم لذوي صعوبات التعلُم .

ثانياً : دراسات تناولت إستراتيجيات المواجهة.

١) **دراسة شداني (٢٠١١)** بعنوان " إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي مُعلمي المرحلة الإبتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي ".

هدفت الدراسة إلي التعرُف علي إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للمُعلمين، وأسفرت النتائج عن وجود إستراتيجيات التجنب، والتواصل موظفة لدي المُعلمين خلاف إستراتيجيات حل المُشكلة ، والدعم والمُساندة. وإعتماد النمط التقليدي، والإعتماد علي الدين والأخلاق فهي غير موظفة، كما توظف هاتين الإستراتيجيتين وفق الخصائص الفردية وهي : (السن، الجنس، الحالة الإجتماعية).

٢) **دراسة بلدو، ومحمد (٢٠١٦)** بعنوان " الضغوط النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدي مُعلمي ذوي الإعاقة بولاية الخرطوم ".

هدفت الدراسة إلي التعرُف علي إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي مُعلمي ذوي الإعاقة ، من النتائج أهمها: تتسم الضغوط النفسية لدي مُعلمي الإعاقة بالإرتفاع. وتوصي الباحثة بتوفير برامج تدريبية في كل ما هو جديد ومُستحدث في مجال ذوي الإعاقة من تدريب، ومعلومات، ، وتحسين مناخ العمل من أجل إعداد متخصصين ذوي كفاءة عالية .

ثالثاً : دراسات تناولت الإنهاك النفسي وإستراتيجيات المواجهة.

١) **دراسة (Aldiyar&Salem,2013)** بعنوان " الإنهاك النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدي مُعلمي التربية الخاصة بدولة الكويت ".

هدفت الدراسة إلي التعرُف علي مستويات الإنهاك النفسي لدي مُعلمين التربية الخاصة. وأيضاً التعرف علي إستراتيجيات المواجهة الأكثر شيوعاً لدي المُعلمين للوقاية من الإنهاك النفسي. وقد أظهرت النتائج أن المُعلمين أكثر تأثرًا من ناحية المشاعر السلبية ، ونقص الدافعية للإنجاز أكثر من المُعلمات. وأظهرت النتائج أن المُعلمات بحاجة إلي المُساعدة لمواجهة مصادر الإنهاك النفسي، وزيادة القدرة علي تحمُل ضغوط العمل.

٢) **دراسة الحاتمي (٢٠١٤)** بعنوان " الإحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المُشكلات لدي المُعلمين العمانيين في مُحافظة الظاهرة بسلطنة عمان ".

هدفت الدراسة إلي التعرُف علي مُستوي الإحتراق النفسي لدي المُعلمين، ومعرفة العلاقة بين أساليب مواجهة المُشكلات ومستوي الإحتراق النفسي لدي المُعلمين. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلي أن مستوي الإحتراق النفسي لدي المُعلمين هو مُستوي متوسط . كما أشارت النتائج إلي عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات المُعلمين في الإحتراق النفسي عند بُعدي : (تبلد المشاعر، والإجهاد الإنفعالي) .

٣) **دراسة ربي (٢٠١٨)** بعنوان " إستراتيجيات مواجهة الإحتراق النفسي لدي المُدرس "

هـدفت الدراسـة إلـي الإلمـام بمفهـوم إسـتراتيجيات المواجهـه وإكتشـاف العوامـل المُحـددة لهـا، أثبتـت النتـائج وجـود علاقـة إرتباطيـة بـين أنـواع إسـتراتيجيات المواجهة وأبعاد ومكونات الإحتراق النفسي.

دراسـة (Makhetha, 2019) بعنـوان " إسـتراتيجيات مواجهـة الضـغوط للوقايـة مـن الإنهـاك النفسـي لـدي مُعلمـي المدرسـة الإبتدائيـة فـي ليسـثو (Lesotho).

هـدفت الدراسـة إلـي التركيزعلـي إسـتراتيجيات مواجهـة الضـغوط للوقايـة مـن الإنهـاك النفسـي .وقـد أسـفرت النتـائج عـن أن الإنهـاك النفسـي يـؤثرعلي الدافعيـة المهنيـة ، وأن المُعلمين يُمكنهم الوقاية من الإنهاك النفسي من خلال توظيف إستراتيجيات مواجهة الضغوط.

تعقيب علي الدراسات السابقة:

إتضح من العرض السابق للدراسات ذات الصلة بموضوع البحث مايلي:

١- ظـاهرة الإنهـاك النفسـي ترتبط بطبيعـة العمـل وظروفـه، وأن أكثـر العـاملين فـي مجـال الخدمات الإنسانية عُرضـة للإنهاك النفسـي هم العاملين بمهنـة التدريس: (السمادوني، الربيعة، ١٩٩٨)،(Pang & Tang , 2006)،(ريشان، ٢٠١٤)،(الخفادي، ٢٠١٦).

٢- الإنهاك النفسي للمُعلم يرتبط إيجابياً بكثافة الفصل وأبعاد شخصية المُعلم.وأن مُعلمي المؤسسات الحكومية أكثر إنهاكاً من مُعلمي المؤسسات الخاصة.(يوسف، ٢٠١٩)

٣- ضرورة عقد دورات تدريبية وورش العمل لتحسين ظروف العمل الخاصة بمُعلم التربية الخاصـة، ومـنح المزيـد مـن الحـوافز والمُكافـآت الماديـة، والعمـل علـي التأهيـل النفسـي للمُعلم.(الرقاد، ٢٠١٩).

٤- الإهتمام بضرورة توفير برامج تدريبية في مجال ذوي الإعاقة وتحسين مناخ العمل من أجل الإعداد المهني المُتخصص.(بلدو، ومحمد، ٢٠١٦) .

٥- تتمثل إستراتيجيات المواجهة لدي المُعلمين في الإستراتيجيات المعرفية والرياضية وحل المُشكلات.(ليلي، ٢٠٠٩)، وجود إستراتيجيات مواجهة تتمثل في إستراتيجيات (حل المُشكلة، الدعم والمُساندة، التجنب، التواصل،إعتماد النمط التقليدي)(شداني، ٢٠١١)

٦- تلعب سنوات الخبرة دوراً هاماً في الشعور بالإنهاك النفسي للمُعلمين.(الحاتمي، ٢٠١٤)

٧- قدرة المُعلم علي التفاعُل مع الظروف المهنية قد تزيد أو تقل من الضغط النفسي لديه، وبالتالي الآداء الوظيفي للمُعلم.(ربي، ٢٠١٨)

٨- ضرورة توفير المُساعدات لمُعلمات التربية الخاصة لمواجهة مصادر الإنهاك النفسي من خلال الإدارة المدرسية وتقدير الآباء لجهود المُعلم.(Aldiyar, & Salem, 2013).

٩- مؤشرات الإنهاك النفسي تتمثل في : (ضغط العمل، طبيعة العمل، الصراعات، شخصية المُعلم. (Makhetha , 2019)

١٠- أوضحت بعض الدراسات دور برامج الإرشاد والعلاج النفسي في خفض الإحتراق النفسيكما أوصت بعض الدراسات بضرورة توظيف إستراتيجيات مواجهة الضغوط في الوقاية من الإنهاك النفسي للمُعلمين. (Makhetha , 2019)

فروض البحث

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يُمكن صياغة فروض البحث الحالي كما يلي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لدى مُعلمات التربية الخاصة (مكفوفين – صُم وضعاف السمع– الإعاقة الذهنية) في القياس البعدي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة بين القياسين البعدي والتتبعي.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي القائم علي رصد وتحليل واقع مُشكلة البحث للكشف عن حده الإنهاك النفسي لمُعلمات التربية الخاصة . كما إستخدمت المنهج التجريبي ذوالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة، لملاءمته لطبيعة البحث.

مُجتمع البحث:

يتكون مُجتمع البحث من مُعلمات التربية الخاصة بمحافظتي البحيرة والإسكندرية، البالغ عددهم (٥٦١) مُعلمة، تتفاوت وظائفهم بين (مُعلم خبير– مُعلم أول "أ"– مُعلم أول– معلم) وذلك بالعام الدراسي (٢٠١٩ – ٢٠٢٠) وفقاً لإحصائيات وزارة التربية والتعليم. وجدول (١) يوضح مُجتمع البحث وفقاً للدرجة الوظيفية بمُحافظتي البحيرة والإسكندرية كما يلي:

جدول (١)مُجتمع البحث وفقاً لدرجاتهن الوظيفية بمُحافظتي البحيرة والإسكندرية

المُحافظة	معلم خبير	معلم أول (أ)	معلم أول	معلم	المجموع
البحيرة	٦٤	١٥٧	١٣	٧	٢٤١
الإسكندرية	١٧٢	٩٦	٣٦	١٦	٣٢٠
المجموع الكلي	٢٣٦	٢٥٣	٤٩	٢٣	٥٦١

عينة البحث الأساسية:

تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية منمُعلمات التربية الخاصةللأطفال(المكفوفين– الصُم وضعاف السمع– الإعاقة الذهنية) وذلك بعد تطبيق مقياس الإنهاك النفسي على مُجتمع البحث حيث تم إختيار العينة ممن يتصفن بدرجات عالية من الإنهاك النفسي، حيث بلغ عددهن (١٦٠) مُعلمة، وقد تم اختيار (١٤٤) معلمة بالطريقة العشوائية كعينة أساسية للبحث. وهم كالتالي:

١– مُعلمات التربية الخاصة للأطفال فئة المكفوفين وعددهم (٤٨) مُعلمة.

٢– مُعلمات التربية الخاصة للأطفال فئة الصُم وضعاف السمع وعددهم (٤٨) مُعلمة.

٣– مُعلمات التربية الخاصة للأطفال فئة الإعاقة الذهنية وعددهم (٤٨) مُعلمة.

تجانُس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانُس بين أفراد عينة البحث الحالية والبالغ عددهم(١٤٤) من مُعلمات التربية الخاصة للأطفال(المكفوفين– الصُم وضعاف السمع– الإعاقة الذهنية) من حيث: (العمر الزمني–عدد سنوات الخبرة– المستوى الإجتماعي– الإنهاك النفسي).

جدول (٢)الدلالات الإحصائية الخاصة بتجانس عينة البحث فى قياسات (العمر الزمني– عدد سنوات الخبرة– المستوى الإجتماعي) قبل التطبيق.

المُتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معاملا الالتواء	معامل التفلطح
العمر الزمني	السنة	٣٥.٥٠	٤٧.٢٥	٤١.٧٧	٢.٨٥	٠.١٧	-٠.٦٦
عدد سنوات الخبرة	السنة	٨.٠٠	١٨.٠٠	١٣.٤٣	٢.٦٢	-٠.٢٢	-٠.٧٦
المستوى الإجتماعي	درجة	٤٠.٠٠	٤٨.٠٠	٤٤.٨٧	٢.٤٣	-٠.٥٢	-٠.٨٧

ن = ١٤٤

يتضح من جدول (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية لتجانُس عينة البحث فى قياسات (العمر الزمني– عدد سنوات الخبرة– المستوى الإجتماعي) أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء فيها ما بين (-٠.٥٢ إلى ٠.١٧) وهذه القيم تقترب من الصفر، وتقع فى المنحنى الإعتدالي ما بين (± ٣)، مما يؤكد على إعتدالية وتجانس العينة فى (العُمر الزمني– عدد سنوات الخبرة– المستوى الإجتماعي) قبل إجراء التطبيق.

جدول (٣)الدلالات الإحصائية الخاصة بتجانس عينة البحث في الإنهاك النفسي قبل التطبي

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
الإجهاد البدني	درجة	٣٦.٠٠	٤٨.٠٠	٤١.٨٧	٢.٨٠	٠.١٥	-٠.٥٥
إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي	درجة	٣٤.٠٠	٤٨.٠٠	٤١.٠٦	٣.٤٨	-٠.١٩	-٠.٣٢
ضعف المساندة الإجتماعية	درجة	٣٤.٠٠	٤٥.٠٠	٣٨.٧٧	٢.٧٣	٠.٢٦	-٠.٤٩
سوء العلاقة مع الآخرين	درجة	٣٥.٠٠	٤٧.٠٠	٤٠.٥٦	٢.٥٩	٠.٠٥	٠.٢٠
المجموع الكلي لدرجات المقياس	درجة	١٤٨.٠٠	١٧٧.٠٠	١٦٢.٢٧	٦.١٧	-٠.١٨	٠.٠٢

ن = ١٤٤

يتضح من جدول (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في الإنهاك النفسي قبل التطبيق بأنها معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة،حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء فيها ما بين (-٠.١٩ إلى ٠.٢٦) وهذه القيم تقترب من الصفر، وتقع فى المُنحنى الإعتدالي ما بين (± ٣)، مما يؤكد على إعتدالية البيانات وتجانس العينة في الإنهاك النفسيقبل إجراء التطبيق.

أدوات البحث: قامت الباحثة باستخدام أدوات البحث الآتية :

١- إستمارة تحديد المستوى الإجتماعي والإقتصادي (الشخص، ٢٠١٣)

٢- مقياس الإنهاك النفسي لمُعلمة التربية الخاصة (إعداد الباحثة).

٣- البرنامج الإرشادي القائم على إستراتيجيات المواجهة (إعداد الباحثة).

وتوضح الباحثة هذه الأدوات كما يلى:

١- إستمارة تحديد المستوى الإجتماعي والاقتصادي (الشخص، ٢٠١٣)

تم الإعتماد في هذا المقياس على الأبعاد الخمسة المُستخدمة في المقياس (الشخص، ١٩٩٥) حيث تعد هذه الأبعاد مؤشراً قوياً على المستوى الإجتماعي والإقتصادي للفرد وهي:

١- وظيفة رب الأسرة أومهنته (١-٩) درجات

٢- مستوى تعليم رب الأسرة. (١-٨) درجات

٣- وظيفة ربة الأسرة أو مهنتها. (١-٩) درجات.

٤- مستوى تعلم ربة الأسرة. (١-٨) درجات.

٥- متوسط دخل الأسرة في الشهر. (١-٧) درجات.

٢- <u>مقياس الإنهاك النفسي لمُعلمة التربية الخاصة (إعداد الباحثة)</u>

عُرف الإنهاك النفسي في البحث الحالي بأنه " حالة من الإستنزاف البدني والإنفعالي الناتج عن التعرُض المُستمر لمصادر الضغط النفسي في بيئة العمل بما يؤثر علي الدافعية المهنية، ويشمل الأبعاد الآتية : (الإجهاد البدني، إنخفاض مستوي الرضا الوظيفي، ضعف المُساندة الإجتماعية ، سوء العلاقة مع الآخرين) ".

<u>أولا: هدف المقياس:</u>

تحدد الهدف من المقياس وهو التعرف على مستوى الإنهاك النفسي، والذي يتمثل في (الإجهاد البدني ،إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي، ضعف المُساندة الإجتماعية، سوء العلاقة مع الآخرين) لدى مُعلمات التربية الخاصة للأطفال(المكفوفين ، الصُم وضعاف السمع ، الإعاقة الذهنية) .

<u>ثانيا: خطوات إعداد المقياس</u>

إعداد مقياس الإنهاك النفسي لدى مُعلمات التربية الخاصة للأطفال(المكفوفين – الصُم وضعاف السمع– الإعاقة الذهنية) تم.في عدة خطوات كما يلي:

١- قامت الباحثة ببناء المقياس (مُلحق ١) في صورته الأولية في ضوء الدراسات النظرية والأدبيات المُرتبطة بمفهوم الإنهاك النفسي مثل دراسة (السمادوني والربيعة (١٩٩٨)،(ريشان، ٢٠١٤)،(ذكي، ٢٠٠٨)،(Aldiyar & Salem,2013)،

(المبروك، ٢٠١٦)، (العرايضة، ٢٠١٦)، (يوسف، ٢٠١٩)، (Makhetha , 2019)، Pyhaito et al (2020).كما تم الإطلاع علي عدد من المقاييس ومنها:

أ- مقياس الإنهاك النفسي Chrisstina & Susan (1976) تعريب فاروق عثمان السيد (١٩٨٨) ويشتمل علي الأبعاد التالية (الإجهاد البدني، قلة الرضا الوظيفي، الضغوط المهنية، نقص المُساعدة الإجتماعية، سوء العلاقة بالتلاميذ).

ب- مقياس ما سلاش للإنهاك النفسي(MBI-HSS,1981)والذي يُعد من بين أهم المقاييس إستخدامًا في مُختلف الدراسات الرامية إلي قياس مستويات الإحتراق النفسي لدي العاملين بالمهن التعليمية، تعريب وإعداد (السمادوني، والربيعة، ١٩٨٨)، ويشتمل علي الأبعاد الآتية (الإرهاق الإنفعالي، تبلُد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز الشخصي)

ج- مقياس الإحتراق النفسي للمُعلمين (عادل عبد الله، ١٩٩٨)، ويشتمل علي الأبعاد الآتية (عدم الرضا الوظيفي، إنخفاض مستوي المُساندة الإدارية كما يُدركها المُعلم، ضغوط المهنة، الإتجاه السلبي نحو التلاميذ).

٢- قامت الباحثة بعمل إستبيان لإستطلاع رأي الخبراء حول أهم محاور الإنهاك النفسي المُناسبة لمُعلمات التربية الخاصة، وبعد عرضها على الخُبراء تم الإتفاق على محاور الإنهاك النفسي للمُعلمات كما يوضحه جدول (٤):

جدول (٤)يوضح نسبة إتفاق الخبراء على محاورالإنهاك النفسيلمعلمات التربية الخاصة	موافق		موافق إلى حد ما		غير موافق		الأهمية النسبية %
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	
الإجهاد البدني	١٢	١٠٠	–	–	–	–	١٠٠
إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي	١٢	١٠٠	–	–	–	–	١٠٠
ضعف المساندة الإجتماعية	١٢	١٠٠	–	–	–	–	١٠٠
سوء العلاقة مع الآخرين	١١	٩١.٦٦	–	–	١	٨.٣٣	٩١.٦٦

ن= ١٢

يتضح من جدول (٤) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لرأى الخبراء حول محاور الإنهاك النفسي للمُعلمات، إتفاق الخبراء على تلك المحاور وأن أعلى أهمية نسبية كانت للمحاور(الإجهاد البدني –إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي– ضعف المُساندة الإجتماعية) حيث بلغت أهميتهماالنسبية ١٠٠% يليهم محور(سوء العلاقة مع الآخرين) حيث بلغت أهميته النسبية ٩١.٦٦%، وقد إختارت الباحثة المحاور الأربعة للإنهاك النفسي كمحاور أساسية يُبنى عليها المقياس فيما بعد.

٣- قامت الباحثة بصياغة عبارات مقياس الإنهاك النفسي التي تتناسب مع مُعلمات التربية الخاصة للأطفال(المكفوفين ، الصُم وضعاف السمع،الإعاقة الذهنية)، والتي تندرج تحت كل محور من المحاور الأربعة (الإجهاد البدني ،إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي،ضعف المُساندة الإجتماعية،سوء العلاقة مع الآخرين)، وإشتمل المقياس علي (٤٠) عبارة ترتبط بمحورالإنهاك النفسي لدى المُعلمات، حيث قامت الباحثة بإعداد إستمارة للمقياس في صورته الأولية والتي تضمنت التالي:

(أ) **المحور الأول (الإجهاد البدني):** يتضمن العبارات من (١- ١٠)، وتقيس الشعور بهبوط نسبي في مستوى القُدرات الوظيفية المُختلفة : (بدنية وعقلية ونفسية وحسية وإنفعالية)عند القيام بعمل مُتعلق بتلك القُدرات.

(ب) **المحورالثاني (إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي):** يتضمن العبارات من (١١- ٢٠)، وتقيس الشعور النفسي بالضيق والضجر لعدم إشباع الحاجات والرغبات والتوقعات مع العمل نفسه وبيئة العمل، مع عدم الثقة والولاء والإنتماء للعمل.

(ج) **المحورالثالث (ضعف المساندة الإجتماعية) :** يتضمن العبارات من (٢١- ٣٠)، وتقيس تقييم المُعلمة لنفسها بشكل سلبي في المجال المهني والإجتماعي مع عدم تقديم المُساندة الإجتماعية.

(د) **المحورالرابع (سوء العلاقة مع الآخرين) :** يتضمن العبارات من (٣١- ٤٠)، ويقيس الشعور السلبي نحو الآخرين وعدم الإحساس بقيمتهم.

٤- ثم قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس التربوي، والصحة النفسية،ومناهج وطرق التدريس ورياض الأطفال بكليات التربية للطفولة المبكرة، بالمقابلة الشخصية وشرح الهدف من المقياس، والهدف التي تسعى الباحثة إلى تحقيقه، للتعرف على:

- مدى مُناسبة عبارات المقياس للمستوى العقلي والثقافي لعينة البحث.
- إبداء الرأي في عبارات المقياس من حيث تمثيلها للمحور التي تنتمي إليه.
- حذف أو تعديل أو إضافة أو صياغة بعض عبارات المقياس لتكون أكثر وضوحاً.
- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة للمقياس واتساقها مع أهدافه.

بعد عرض المقياس على الخبراء تم الإتفاق على أغلب ما يحتويه المقياس من عبارات وتم الاتفاق على التعديل في صياغة بعض العبارات التي أوصى بها بعض المُحكمين. وجدول (٥) يوضح التكرار والنسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول عبارات مقياس الإنهاك النفسي لدى مُعلمات التربية الخاصة.

جدول (٥)التكرار والنسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول عبارات المقياس لدى مُعلمات التربية الخاصة.

التكرار والنسب		مناسبة		مناسبة إلى حد ما		غير مناسبة		النسبة المئوية
المحاور	ورقم العبارة	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	للإتفاق %
الإجهاد البدني	١	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٢	١١	%٩٠.٩	١	%٨.٣٣	–	–	%٩٥.٨٢
	٣	١١	%٩٠.٩	١	%٨.٣٣	–	–	%٩٥.٨٢
	٤	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٥	١٠	%٨٣.٣	٢	%١٦.٦	–	–	%٩١.٦
	٦	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٧	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٨	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٩	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	١٠	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠

إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي	١١	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	١٢	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	١٣	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	١٤	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	١٥	١٠	%٨٣.٣	٢	%١٦.٦	–	–	%٩١.٦
	١٦	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	١٧	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	١٨	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	١٩	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٢٠	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
نقص المساعدة الإجتماعية	٢١	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٢٢	١١	%٩٠.٩	١	%٨.٣٣	–	–	%٩٥.٨
	٢٣	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٢٤	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٢٥	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٢٦	١١	%٩٠.٩	١	%٨.٣٣	–	–	%٩٥.٨
	٢٧	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٢٨	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٢٩	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٣٠	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
سوء العلاقة مع الآخرين	٣١	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٣٢	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٣٣	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٣٤	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٣٥	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٣٦	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٣٧	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠

	٣٨	١٢	%١٠٠	–	–	–	–	%١٠٠
	٣٩	١١	%٩٠.٩	١	%٨.٣	–	–	%٩٥.٨
	٤٠	١٠	%٨٣.٣	٢	%١٦.٦	–	–	%٩١.٦

ن = ١٢

يتضح من جدول (٥) أن آراء الخبراء جاءت بالموافقة على أغلب ما يحتويه مقياس الإنهاك النفسي من عبارات، حيث يتبين أن (٣٢) عبارة أجمع عليها الخبراء كاملة بنسبة ١٠٠%، وأن (٥) عبارات حصلت على نسبة اتفاق ٩٥.٨% من الخبراء، و (٣) عبارات حصلت على نسبة اتفاق ٩١.٦%، مما يُشير إلى أن جميع فقرات المقياس حصلت على إجماع الخبراء بما يزيد عن ٩٠% وهذا يعطي المقياس قوة وصدق، حتى أصبح المقياس في صورته النهائية.

مقياس الإنهاك النفسي لمُعلمة التربية الخاصة في صورته النهائية :

يتألف المقياس من (٤٠) عبارة موزعة علي (٤) محاورللإنهاك النفسي لمُعلمة التربية الخاصة.

المحور الأول: الإجهادالبدني:

يتكون من (١٠) عبارات تُعبرعن هبوط وقتي نسبي في مستوى القدرات الوظيفية المختلفة بدنية وعقلية ونفسية وحسية وانفعالية عندالقيام بعمل متعلق بتلك القدرات ، وهو إحساس بالإرهاق يعوق المُعلمة عن العمل. ويتضمن الفقرات ذات الأرقام (١– ٥– ٩– ١٣– ١٧– ٢١– ٢٥– ٢٩– ٣٣– ٣٧). **والدرجة الكلية لمحور الإجهاد البدني وفقًا لمقياس ليكارت الخماسي تتراوح بين (١٠– ٥٠) درجة.**

المحور الثاني: إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي:

يتكون من (١٠) عبارات تعبرعن الشعور النفسي بالضيق والضجر لعدم إشباع الحاجات والرغبات والتوقعات مع العمل نفسه وبيئة العمل، مع عدم الثقة والولاء والانتماء للعمل. ويتضمن العبارات ذات الأرقام (٢– ٦– ١٠– ١٤– ١٨– ٢٢– ٢٦– ٣٠– ٣٤– ٣٨). **والدرجة الكلية لمحور إنخفاض مستوى الرضاالوظيفي وفقاً لمقياس ليكارت الخماسي تتراوح بين (١٠– ٥٠) درجة.**

المحورالثالث: ضعف المُساندة الاجتماعية:

يتكون من (١٠) عبارات تُعبر عن تقييم المُعلمة لنفسهابشكل سلبي في المجال المهني والإجتماعي مع عدم تقديم المُساندة الإجتماعية. ويتضمن العبارات ذات الأرقام (٣– ٧– ١١– ١٥– ١٩– ٢٣– ٢٧– ٣١– ٣٥– ٣٩).**والدرجة الكلية لمحور ضعف المُساندة الإجتماعية وفقًا لمقياس ليكارت الخماسي تتراوح بين (١٠– ٥٠) درجة.**

المحور الرابع: سوءالعلاقة مع الآخرين:

يتكون من (١٠) عبارات تعبر عن الشعورالسلبي نحوالآخرين وعدم الاحساس بقيمتهم.ويتضمن العبارات ذات الأرقام (٤– ٨– ١٢– ١٦– ٢٠– ٢٤– ٢٨– ٣٢– ٣٦– ٤٠). **والدرجة الكلية لمحور سوء العلاقة مع الآخرين وفقًا لمقياس ليكارت الخماسي تتراوح بين (١٠– ٥٠).**

الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي لمُعلمات التربية الخاصة وفقاً لمقياس ليكارت الخماسي تتراوح بين (٤٠ – ٢٠٠) درجة.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الإنهاك النفسي لمعلمات التربية الخاصة:

أولاً– صدق المقياس:

- **صدق المحكمين:**

تم عرض الصورة الأولية من مقياس الإنهاك النفسي لدى مُعلمات التربية الخاصة للأطفال(المكفوفين – الصُم وضعاف السمع– الإعاقة الذهنية). على مجموعة من المُحكمين عددهم (١٢) خبير من ذوى الخبرة والإختصاص، وذلك بهدف الإستفادة من خبراتهم وإستطلاع آرائهم حول مدى السلامة اللغوية، والدقة العلمية لعبارات المقياس، ومدى إنتماء كل عبارة للمحور الذى تُمثله، ومدى مُناسبتة لطبيعة البحث والهدف منه، وتعديل أو إضافة أوحذف ما يرونه مناسبًا، وتم التعديل في ضوء توصيات، وآراء السادة المحكمين وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية.

الاتساق الداخلي :

تم تطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس قوامها (١٦٠) مُعلمة من مُعلمات التربية الخاصة من المُشاركين وغير المشاركين في العينة الأساسية للبحث، وتم إستخدام مُعامل إرتباط "بيرسون" (Pearson's coefficient) في حساب الإرتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه ، ثم بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وتم ذلك بإستخدام برنامج(SPSS) ، وجاءت النتائج كما يلى:

جدول (٦) نتائج الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الإنهاك النفسي لدى مُعلمات التربية الخاصة.

محاور المقياس	رقم الفقرة	معامل الارتباط	محاور المقياس	رقم الفقرة	معامل الارتباط
الإجهاد البدني	١	٠.٦٣٥	ضعف المُساندة الإجتماعية	٣	٠.٧٣٨
	٥	٠.٧٢٢		٧	٠.٧٨٢
	٩	٠.٧١٨		١١	٠.٧٥٢
	١٣	٠.٧٢٩		١٥	٠.٧١٦
	١٧	٠.٧٠٩		١٩	٠.٨٧٩
	٢١	٠.٦١٧		٢٣	٠.٨٣٦
	٢٥	٠.٨٣٢		٢٧	٠.٦٤٩
	٢٩	٠.٧٩٦		٣١	٠.٧٧٤
	٣٣	٠.٦٤٩		٣٥	٠.٨٣٢
	٣٧	٠.٧٠٤		٣٩	٠.٧٩٦
إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي	٢	٠.٧٢٨	سوء العلاقة مع الآخرين	٤	٠.٧٤٢
	٦	٠.٧٦٦		٨	٠.٧١٠
	١٠	٠.٨٤٥		١٢	٠.٧٥٨
	١٤	٠.٧٠٤		١٦	٠.٧٧٤
	١٨	٠.٧٥٠		٢٠	٠.٧٤٠
	٢٢	٠.٦٤٩		٢٤	٠.٦٨٩
	٢٦	٠.٧٩٦		٢٨	٠.٨٤١
	٣٠	٠.٧٩٦		٣٢	٠.٧١١
	٣٤	٠.٦٥٩		٣٦	٠.٧١٦
	٣٨	٠.٦٤١		٤٠	٠.٨٧٩

يتضح من جدول (٦) أن مُعاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه جاءت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥)؛ مما يؤكد على أن جميع عبارات مقياس الإنهاك النفسي لمُعلمات التربية الخاصةتتمتع بدرجة كبيرة من الصدق الداخلي.

جدول (٧) نتائج الاتساق الداخلي لمحاور مقياس الإنهاك النفسي لدى مُعلمات التربية الخاصة.

محاور الإنهاك النفسي	معامل الإرتباط	الدلالة الإحصائية
الإجهاد البدني	٠.٨١٤	دال عند ٠.٠١
إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي	٠.٧٣٨	دال عند ٠.٠١
ضعف المُساندة الإجتماعية	٠.٨٦٩	دال عند ٠.٠١
سوء العلاقة مع الآخرين	٠.٨٠١	دال عند ٠.٠١

ن= ١٦٠

يتبين من جدول (٧) أن مُعاملات الإرتباط بين درجة كل محور والدرجة الكُلية لمقياس الإنهاك النفسي لمُعلماتالتربية الخاصة تراوحت بين (٠.٧٣٨– ٠.٨٦٩)، وهى قيم دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (٠.٠١)، مما يؤكد على أن جميع محاورمقياس الإنهاك النفسي لمُعلماتالتربية الخاصة يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق الداخلي.

ثبات المقياس:

تم إستخدام معامل "ألفا كرونباخ" (Alpha Cronbach's) لحساب ثبات محاور مقياس الإنهاك النفسي لمُعلمات التربية الخاصة ودرجته الكلية، وتم ذلك بالإستعانة ببرنامج (SPSS) للبيانات التي تم جمعها من عينة حساب الخصائص السيكومترية، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (٨) نتائج ثبات مقياس الإنهاك النفسي لمُعلمات التربية الخاصة بطريقة ألفا كرونباخ ن= ١٦٠

محاور الإنهاك النفسي	عدد الفقرات	معامل الثبات
الإجهاد البدني	١٠	٠.٨٧١
إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي	١٠	٠.٨٥٣
ضعف المُساندة الإجتماعية	١٠	٠.٨٦٢
سوء العلاقة مع الآخرين	١٠	٠.٨٠٣
الدرجة الكلية للمقياس	٤٠	٠.٨٩٨

يتضح من جدول (٨) أن مُعاملات الثبات لمحاورمقياس الإنهاك النفسي لمُعلماتالتربية الخاصة بطريقة "ألفا كرونباخ" تراوحت بين (٠.٨٠٣– ٠.٨٧١)، كما بلغ معامل الثبات العام للمقياس (٠.٨٩٨)، وهى قيم تؤكد على أن المقياس يتمتع بدرجة مُرتفعة من الثبات يصلح معها للتطبيق الميداني في البحث الحالي.

– الثبات بطريقة التجزئة النصفية: (Split–HalfMethod)

وللتأكد من ثبات مقياس الإنهاك النفسي لمُعلماتالتربيةالخاصة بطريقة التجزئة النصفية تمت تجزئة فقراته إلى نصفين،الفقرات الفردية فى مقابل الفقرات الزوجية، وتم إستخدم مُعامل إرتباط "بيرسون" (Pearson's coefficient) فى حساب الإرتباط بين النصفين، وجرى تصحيح الطول بإستخدام مُعادلة سبيرمان وبراون"، كما يلي:

جدول (٩) نتائج ثبات مقياس الإنهاك النفسي لمُعلمات التربية الخاصة بطريقة التجزئة النصفية:

محاور الإنهاك النفسي	مُعامل الإرتباط	مُعامل الثبات
الإجهاد البدني	٠.٧٥٢	٠.٨٦٣
إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي	٠.٧٥٨	٠.٧٩٤
ضعف المُساندة الإجتماعية	٠.٧٢٣	٠.٨٢٦
سوء العلاقة مع الآخرين	٠.٧٩٤	٠.٨١٩
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٧٨٣	٠.٨٧٦

يتبين من جدول (٩) أن مُعاملات الثبات لمحاور مقياس الإنهاك النفسي لمُعلمات التربية الخاصة بطريقة "التجزئة النصفية" تراوحت بين (٠.٧٩٤– ٠.٨٦٣)، كما بلغ معامل الثبات العام للإختبار (٠.٨٧٦)، وهى قيم تؤكد على أن مقياس الإنهاك النفسي لمُعلمات التربية الخاصة يتمتع بدرجة مُرتفعة من الثبات وأنه جاهز للتطبيق في ميدان البحث .

٣- البرنامج الإرشادي القائم علي إستراتيجيات المواجهة :

تعريف البرنامج الإرشادي:

عرفه عبد العظيم (٢٠١٢، ٤٩) بأنه " المُمارسة الإرشادية المُنظمة في صورة جلسات إرشادية في ضوء جو نفسي آمن وعلاقة إرشادية تُتيح المُشاركة الإيجابية، والتفاعل المُثمر لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها، وتقديم المُساعدة المُتكاملة في أفضل صورها ".

ويعرف في البحث الحالي علي أنه " برنامج مُخطط ومُنظم قائم علي أُسس التوجيه والإرشاد النفسي والقائم علي إستراتيجيات المواجهة لمعرفة أثره علي خفض حده الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة ".

الإستراتيجية التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

إرتكز البرنامج الإرشادي في البحث الحالي إلي تقنية الإرشاد الجمعي وحدد كل من الفرخ وتيم (١٩٩٩، ١٢٨) أسُس الإرشاد الجمعي في النقاط الآتية :

١- الإنسان كائن إجتماعي لديه حاجات نفسية وإجتماعية لابد من إشباعها في إطار إجتماعي مثل الحاجة إلي : (للأمن، النجاح، التقدير، المكانة الإجتماعية)
٢- تعتمد الحياه في العصر الحاضر علي العمل في جماعات، وتتطلب أساليب التفاعل الإجتماعي السوي وإكتساب مهارات التعامل مع الجماعة.
٣- يعتبر تحقيق التوافق الإجتماعي هدفًا من أهداف الإرشاد النفسي.

الفلسفة التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

ذكر العاسمي (٢٠٠٨، ٨) إلي أنه يجب أن يُراعي فيه طبيعة النسق الفلسفي الخاص بالمرحلة التي يمر بها الأفراد الذين يُعانون من المُشكلة، والإطار العام الذي يتناول أسلوبها

في تحقيق تلك الأهداف، بحيث يحرص علي عدم حدوث أي تناقض بين أهداف البرنامج وفنياته، وبين خصائص الأفراد الخاضعين للبرنامج وأهدافهم، والتي تتمثل في رغبتهم، أو رغبة المُحيطين بهم في التغلب علي مُشكلاتهم بأفضل وسائل تُناسب قدراتهم وإمكاناتهم، وهو ما يهدف إليه الإطار العام للبرنامج.

يُمكن إجمال فلسفة البرنامج الإرشادي في النقاط الآتية :

١- إستراتيجيات المواجهة والتي تشتمل علي الإستراتيجيات: (المعرفية، الوجدانية، إجتماعية).

٢- الإنهاك النفسي أحد أهم الظواهر التي يجب التركيز عليها من حيث آثارها السلبية والتي تنعكس علي فاعلية الآداء المهني للمُعلم.

٣- مُعلم التربية الخاصة يُعد الأساس في هرم التربية الخاصة حيث يقع عليه العديد من المسؤليات والضغوط وذلك يرجع إلي طبيعة الفئات الخاصة التي يتعامل معها والتي تحتاج لمُعلم يتسم بسمات شخصية وكفايات تدريسية تنعكس علي سير العملية التربوية.

الهدف العام للبرنامج الإرشادي القائم علي إستراتيجيات المواجهة :

هدف البرنامج في البحث الحالي إلي خفض حده الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة وذلك في ضوء إستراتيجيات المواجهة: (المعرفية ، والوجدانيه، والإجتماعية).

الأهداف الخاصة من البرنامج الإرشادي القائم علي إستراتيجيات المواجهة:

١- أن تُدرك مُعلمة التربية الخاصة مفهوم الإنهاك النفسي.

٢- أن تتعرف المُعلمة علي إستراتيجيات المواجهة: (مفهومها، تصنيفها، أهميتها)

٣- أن تفهم المُعلمة العلاقة بين إستراتيجيات المواجهة وخفض حده الإنهاك النفسي

٤- أن تمتلك المُعلمة القُدرة علي مواجهة ضغوط العمل في مجال التربية الخاصة.

٥- أن تتجنب المُعلمة الصعوبات التي قد تُعيق تحقيق أهدافها.

٦- أن تُدرك المُعلمة دورها البارز كعضو فعال في منظومة التربية الخاصة.

٧- أن تتدرب المُعلمة علي طُرق تدريس جديدة دون الإعتماد علي النمط التقليدي.

٨- أن تُدرك المُعلمة ضرورة طلب المُساعدة والدعم الإجتماعي وقت الحاجة لذلك.

٩- أن تُدرك المُعلمة خطورة إنعكاس الإضطرابات النفسية لديها علي الأطفال مما ينجُم عنه إتجاه سلبي تجاههم ومن ثم التأثير علي الجوانب السلوكية لديهم.

محتوي البرنامج الإرشادي:

تم تحديد مُحتوي البرنامج الإرشادي في ضوء ما يلي:

١- التعرف علي مستوي الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة.

٢- تحديد أبعاد الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة.

٣- الأهداف العامة والخاصة.

٤- الإطار النظري، والإطلاع علي المراجع العلمية، والدراسات ذات الصلة بموضوع البحث.

٥- – تم عرض البرنامج علي عدد من المُختصين في مجال الصحة النفسية، والطب النفسي، وذلك للإستفادة من آرائهم العلمية، ومُلاحظاتهم القيمة.

إعتبارات البرنامج الإرشادي القائم علي إستراتيجيات المواجهة:

تم إعداد البرنامج في ضوء بعض الإعتبارات النظرية والتطبيقية، وتتحدد فيما يلي :

١- تناسب البرنامج الإرشادي مع السمات الشخصية لمُعلمات التربية الخاصة، وطبيعة تخصُصهم.

٢- العمل علي توفير مناخ تشيع فيه روح السرور والبهجة والتعاون عند تقديم الجلسات الإرشادية بإستخدام فنيات ووسائل متنوعة مُلاءمة لطبيعة الأهداف المُراد تحقيقها.

٣- تحديد أهداف وزمن الجلسات الإرشادية في ضوء طبيعة موضوع البحث.

٤- تشجيع المُعلمات علي التفكير في طُرق مواجهة مصادر الضغط، وأهمية الحصول علي الدعم النفسي والعاطفي.

٥- تحديد أهم إستراتيجيات المواجهة المُراد تنمية وعي مُعلمات التربية الخاصة لضرورة توظيفها بإعتبار الجهود الذاتية للفرد لتجاوز مصادر الضغط المهني.

الفنيات التي يتم إتباعها أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي :

أشارعتوته (٢٠١٨، ٦٨) إلي أن مجال الإرشاد النفسي يزخر بالعديد من الأساليب والفنيات المُستقاه من نظريات الإرشاد والعلاج النفسي المُختلفة. تُستخدم أثناء البدء في الجلسات الإرشادية لمواجهة مُشكلات الفرد وللتخفيف منها من جهة. وكذا تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد ومن بين هذه الفنيات:(فنية المُناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني ، حل المُشكلات، اليقظة العقلية، الإسترخاء، المُحاضرة).

١- فنية المُناقشة والحوار: Discussion and dialogue

أوضح عتوته (٢٠١٨، ٧٠) أن إستخدام فنية المُناقشة والحوار والتي تكون علي شكل شفهي، ووجهات نظر مُختلفة أو إضافات أو مداخلات أثناء القيام بالعمل الإرشادي، ويمكن أن تدفع المُسترشدين إلي المُشاركة والإستمتاع بالجلسات الإرشادية، تُزيد من مُساهمتهم مع المُرشد في التفكير وإبداء الرأي في حل مُشكلات مُعينه ، مما يجعلهم يشعرون كأفراد فاعلين.كما تزيد من الشغف بما هو مطروح في الجلسات الإرشادية.

٢- الواجب المنزلي : Homework

أشارعتوته (٢٠١٨، ٥٨) إلي أن الواجب المنزلي يُمثل أهمية كبيرة ؛ حيث أنه يرفع وعي العميل بقدرته علي الإستمرار حتي بعد إنتهاء الجلسات الإرشادية، ذلك أنه بالفعل قد تعلم عدداً من المهارات، وأصبح علي قدرٍ عالٍ من آداء الواجب المنزلي.

٣- العصف الذهني :(إمطار الدماغ)Brain storming

ذكر الهويدي (٢٠٠٤، ١٣٤) أنه في إستراتيجيه العصف الذهني يجب إتباع الآتي:

- تأجيل إستخدام نقد الأفكار والتعليق عليها. لأن النقد في مرحلة إمطار الدماغ يحد من رغبة الأفرادفي المُشاركة، وطرح الأفكار الجديدة.
- إعطاء الحُرية في المُناقشة وإنتقال الأفكار من شخص إلي آخر، وتقبل جميع الأفكار المطروحة.
- إيجاد العلاقات بين الأفكارالمطروحة لأن هذا يُساعد علي إيجاد أفكار جديدة أفضل.

٤- حل المُشكلات: Problem solving

ذكـر الهويـدي (٢٠٠٤، ٢٢٤) أن الحيـاه مليئـة بالمُشـكلات، والإنسـان بحاجـة لمواجهتها ، لكي يستعيد التوازن، ويتمكن من تحقيق التكيف. ولذا لابد من تزويده بالأساليب المُختلفة في مواجهة المُشكلات، وإيجاد الحلول المُناسبة.

٥- اليقظة العقلية: Mind fullness

أشارت السيد في دراستها (٢٠١٨) إلي أن مفهوم اليقظة العقلية يُستخدم كمدخل علاجي للعديد من الإضطرابات النفسة مثل : (القلق، الإكتئاب، المخاوف) وهي حالة من الوعي الكامل للخبرات والمواقف دون إصدار أي أحكام وينبغي علي الفرد قبولها والتعايش مع هذه المواقف والخبرات.

٦- الإسترخاء: Relaxation

أشار البرغوثي (٢٠١٩، ١٤) إلي أن التوتر الذهني والعضلي مُرتبطان، فكُل إنفعال ذهني يؤثر علي العضلات، وكُل توتر عضلي يؤثر علي الذهن، ونتيجة لهذه العلاقة فإن التمتُع بالصحة الكاملة لن يحدُث عند كبت الطاقات أو عدم إطلاقها من خلال نشاط عضلي

٧- المُحاضرة: Lecture

ذكر كل من: الفرخ ، وتيم (١٣٢،١٩٩٩) أن المُحاضرة هي أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي يلعب فيه عُنصر التعليم وإعاده التعلم دوراً هاماً. حيث يقوم المُرشد بإلقاء مُحاضرات سهلة يتخللها، ويليها مُناقشات، وتهدف إلي تغيير إتجاه العُملاء.

الفئة المُستهدفة:

تم تطبيق البرنامج علي مُعلمات التربية الخاصة للأطفال (المكفوفين– الصُم وضعاف السمع– ذوي الإعاقة الذهنية) ممن يتصفن بدرجات عالية من الإنهاك النفسي– بمحافظتي الأسكندرية والبحيرة، وعددهن(١٤٤) مُعلمة من مُعلمات التربية الخاصة،حيث تتراوح أعمارهن ما بين(٣٥ – ٤٧) سنة وعدد سنوات الخبرة مابين (٨ – ١٨) سنة.

مُحددات البحث:

المُحددات المكانية: تم تطبيق البرنامج في نطاق مدارس التربية الخاصة (المكفوفين– الصُم وضعاف السمع– ذوي الإعاقة الذهنية) بالأسكندرية والبحيرة.

المُحددات الزمنية: تم تنفيذ البرنامج في عدد(١٧) جلسة إرشادية، إستغرقت (٨)أسابيع.

تطبيق البرنامج:

استغرق تنفيذ البرنامج الإرشادي فترة زمنية قوامها (٨) أسابيع بواقع جلستين أسبوعيًا وزمن كل جلسة يتراوح بين (٦٠–٩٠) دقيقة بالإضافة إلى الجلسة الختامية، وبذلك يُصبح عدد الجلسات (١٧) جلسة، واستخدمت الباحثة الأسلوب الجماعي وبعض الفنيات المنتقاه في تنفيذ البرنامج والجدول (١) يوضح الإطار الزمني ومحتوى تطبيق البرنامج .

جدول (١٠) الإطار الزمني ومحتوى تطبيق البرنامج

م	الأسبوع	الموضوع	المدة الزمنية	التاريخ
تم إجراء القياس القبلي للإنهاك النفسي لمُعلمات التربية الخاصة عينة البحث				من ٢٠١٩/١٠/١ إلى ٢٠١٩/١٠/٩
١	**الأول**	**الجلسة التمهيدية للبرنامج** **التعريف بمفهوم وأبعادالإنهاك النفسي**	**جلستان**	السبت ٢٠١٩/١٠/١٢ الثلاثاء ٢٠١٩/١٠/١٥
٢	**الثاني**	**التعرف على مُسببات الإنهاك النفسي** **الأفكار والمشاعر والسلوك**	**جلستان**	السبت ٢٠١٩/١٠/١٩ الثلاثاء ٢٠١٩/١٠/٢٢
٣	**الثالث**	**مراقبة الأفكار التلقائية** **الأفكار المشوهة غير المتكيفة**	**جلستان**	السبت ٢٠١٩/١٠/٢٦ الثلاثاء ٢٠١٩/١٠/٢٩
٤	**الرابع**	**تعديل الأفكار المختلة وظيفيا** **مهارة السلوك التوكيدي**	**جلستان**	الأحد ٢٠١٩/١١/٢ الثلاثاء ٢٠١٩/١١/٥
٥	**الخامس**	**استراتيجيات المواجهة ١** **استراتيجيات المواجة ٢**	**جلستان**	الأحد ٢٠١٩/١١/٩ الثلاثاء ٢٠١٩/١١/١٢
٦	**السادس**	**التهيئة لمواجهة الإنهاك النفسي** **اختيار استراتيجيات المواجهة والتكيف**	**جلستان**	الأحد ٢٠١٩/١١/١٦ الثلاثاء ٢٠١٩/١١/١٩
٧	**السابع**	**مجابهة الإنهاك النفسي** **المخططات المعرفية الراسخة ومكوناتها**	**جلستان**	الأحد ٢٠١٩/١١/٢٣ الثلاثاء ٢٠١٩/١١/٢٦
٨	**الثامن**	**إعادة تنظيم العادات اليومية** **مهارات خفض الإنهاك النفسي** **الجلسة الختامية**	**٣ جلسات**	الأحد ٢٠١٩/١١/٣٠ الثلاثاء ٢٠١٩/١٢/٣ الخميس ٢٠١٩/١٢/٥

القياس البعدى:

تـم إجـراء القيـاس البعـدي للإنهـاك النفسـي لمعلمـات التربيـة الخاصـة (المكفـوفين– الصُـم وضـعاف السـمع– ذوي الإعاقـة الذهنيـة) عينـة البحـث فـى الفتـرة مـن ٢٠١٩/١٢/٧ إلـى ٢٠١٩/١٢/١٦.

القياس التتبعي:

تـم إجـراء القيـاس التتبعـي للإنهـاك النفسـي لمعلمـات التربيـة الخاصـة (المكفـوفين– الصُـم وضعاف السمع– ذوي الإعاقة الذهنية) عينة البحث وذلك بعد مرور فترة زمنية (شهرين) من تطبيق البرنامج، فى الفترة من ٢٠٢٠/٢/٧ إلى ٢٠٢٠/٢/١٦ للتعرف علي مدي إستمرارية البرنـامج الإرشـادي القائم علـي إسـتراتيجيات المواجهـة وأثره علـي خفض حده الإنهـاك النفسـي لديهن .

المُعالجات الإحصائية:

إستخدمت الباحثة المُعالجات الإحصائية التالية بإستخدام البرنامج الإحصائى SPSS :

(المتوسـط الحسـابى ،الإنحـراف المعيـارى ، مُعامـل الإلتـواء ، مُعامـل الـتفلطح ، معامـل "ألفاكرونبـــاخ" (Alpha–Cronbach's) ، معاملارتبـــاط "بيرســـون" (Pearson's– coefficient) ،قيمـة (ت) لمجموعـة تجريبيـة واحدة بـين القياسين القبلي والبعدي ، ايتا ٢ ، حجم التأثير وفقا لمعادلات كوهن.

تحليل التباين بين المجموعات).

نتائج البحث:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

يـنُص الفـرض الأول علـى أنـه "توجد فـروق ذات دلالـة إحصـائية بـين متوسطات درجـات الإنهاك النفسي لدي الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي".

ويوضـح الجـدول رقـم (١١)الفـروق بـين القياسـين القبلـي والبعـدي لعينـة البحـث فـي الإنهاك النفسي قيد البحث كما يلي:

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسين القبليوالبعدي لعينة البحث في الإنهاك النفسي قيد البحث.

محاور مقياس الإنهاك النفسي	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن %
	س	+ع	س	+ع	س	+ع		
الإجهاد البدني	٤١.٨٧	٢.٨٠	٢٤.٦٢	٤.٤١	١٧.٢٥	٤.٨٣	*٢٥.٢٢	%٤١.١٩
إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي	٤١.٠٦	٣.٤٨	٢٨.٨٣	٢.٩٩	١٢.٢٢	٤.٤٥	*١٩.٠٠	%٢٩.٧٦
ضعف المساندة الإجتماعية	٣٨.٧٧	٢.٧٣	٢٤.١٦	٢.٥٤	١٤.٦٠	٣.٨٩	*٢٦.٠١	%٣٧.٦٥
سوء العلاقة مع الآخرين	٤٠.٥٦	٢.٥٩	٣٠.١٢	٢.٢٩	١٠.٤٣	٣.٢٨	*٢٢.٠٤	%٢٥.٧١
الدرجة الكلية للمقياس	١٦٢.٢٧	٦.١٧	١٠٧.٧٥	٦.٦٨	٥٤.٥٢	٩.٠٠	*٤١.٩٥	%٣٣.٥٩

ن = ١٤٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين كل من متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح القياس البعدي في جميع محاور مقياس الإنهاك النفسي قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٩.٠٠– ٤١.٩٥) وهي أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)= (١.٩٦)، وأن أعلى نسبة تحسن كانت في محور (الإجهاد البدني)حيث بلغ (٤١.١٩%) وأقل نسبة تحسن كانت في محور سوء العلاقة مع الآخرين حيث بلغ٢٥.٧١%.

جدول (١٢)حجم التأثير في نتائج مقياس الإنهاك النفسي لعينةالبحث وفقاً لمعادلات كوهن ن= ١٤٤.

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
الإجهاد البدني	درجة	*٢٥.٢٢	٠.٠٠	٠.٨١	١.٣٧	مرتفع
إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي	درجة	*١٩.٠٠	٠.٠٠	٠.٧١	١.٠١	مرتفع
ضعف المساندة الإجتماعية	درجة	*٢٦.٠١	٠.٠٠	٠.٨٢	١.٤٣	مرتفع
سوء العلاقة مع الآخرين	درجة	*٢٢.٠٤	٠.٠٠	٠.٧٧	١.٢٠	مرتفع
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	*٤١.٩٥	٠.٠٠	٠.٩٢	٢.٣٤	مرتفع

حجم التأثير: أقل من(٠.٥): منخفض.(٠.٥– ٠.٨) :متوسط. أكبر من(٠.٨) : مرتفع.

يتضح من جدول (١٢) دلالة حجم التأثير في نتائج مقياس الإنهاك النفسي لدى مُعلمات التربية الخاصة ، حيث تراوح حجم التأثير ما بين (١.٠١إلى ٢.٣٤)، وهى أكبر من (٠.٨) وهي تُشير إلى أن دلالة حجم التأثير جاءت مرتفعة.

من العرض السابق في الجدولين (١١)، (١٢) لنتائج القياسات القبلية والبعدية في مقياس الإنهاك النفسي لعينة البحث والتي أكدت على وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وتوضح الباحثة أن هذا التحسن المعنوي في محاور الإنهاك النفسي قيد البحث، نتيجة فاعلية البرنامج الارشادي القائم على إستراتيجيات المواجهة والذى كان له بالغ الأثر في خفض الشعور بالإنهاك النفسي لدى مُعلمات التربية الخاصة ، حيث أن مشاركتهن مع الباحثة في جلسات البرنامج الإرشادي دفعهن إلى التعبيرعن إنفعالاتهن، مما أتاح لهن قدرًا كبيرًا من مشاعر الرضا لديهن بالإضافة إلى زيادة الثقة بأنفسهن ورضاهن عن مستوى أدائهن.

وتُعزي الباحثة النتائج إلي إعتماد الباحثة علي أساليب وفنيات إرشادية منها : (فنية المُناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني ، حل المُشكلات، اليقظة العقلية، الإسترخاء، المُحاضرة) والتي تستند علي إستراتيجيات المواجهة الفعالة ومن ثم تمكين مُعلمات التربية الخاصة من العمل بكفاءة في مجال التربية الخاصة من حيث التعامُل مع مصادر الضغط النفسي، والعوامل المؤدية لظاهرة الإنهاك النفسي، كما إعتمدت الباحثة في خفض حده الإنهاك النفسي لمُعلمات التربية الخاصة، وذلك بالتفريغ الوجداني والمُناقشة وتحفيزهن علي التنفيس الإنفعالي.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كل من : (السمادوني، الربيعة، ١٩٩٨)،(ريشان، ٢٠١٤)،(الخفادي، ٢٠١٦) والتي أكدت علي أن العاملين في مهنة التدريس أكثر عُرضة للإنهاك النفسي،كما تتفق مع نتائج دراسة كل من : (بلدو، محمد، ٢٠١٦)،(الرقاد، ٢٠١٩) والتي أشارت إلي أهمية توفير برامج تدريبية للمُعلمين في مجال التربية الخاصة،والعمل علي التأهيل النفسي للمُعلم، وما أوصت به دراسة (ربي،٢٠١٦)عن

ضرورة الوعي بمخاطر الضغط والإنهاك المهني علي الصحة النفسية للمُعلم عن طريق الإهتمام ببرامج الذكاء الوجداني. وتتفق النتائج مع ماورد بالإطار النظري من أن المُعلم الكفء يندمج في نشاطات ومُمارسات تعكس الكفايات التدريسية لديه والتي تُعد شرطاً أساسياً لكفايته وفعاليته(محمد،٢٠٠٤) .

عرض ومُناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لدى مُعلمات التربية الخاصة للأطفال في ضوء البرنامج الإرشادي القائم علي إستراتيجيات المواجهة (المكفوفين – الصُم وضعاف السمع– الإعاقة الذهنية). في القياس البعدي".

جدول (١٣)تحليل التباين بين المجموعات في نتائج مقياس الإنهاك النفسي لعينة البحث.

المتغيرات		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	ايتا	ايتا ٢	Sig.
الإجهاد البدني	بين المجموعات	٦٥٥.١٢	٢	٣٢٧.٥٦	٥٤.١٦	٠.٨٤	٠.٧٠	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	٢٧٢.١٢	١٤١	٦.٠٤				
	المجموع	٩٢٧.٢٥	١٤٣					
انخفاض مستوى الرضا الوظيفي	بين المجموعات	٣٣.٠٤	٢	١٦.٥٢	١.٩٠	٠.٢٨	٠.٠٧	٠.١٦٠
	داخل المجموعات	٣٨٩.٦٢	١٤١	٨.٦٥				
	المجموع	٤٢٢.٦٦	١٤٣					
ضعف المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	٣٧.١٦	٢	١٨.٥٨	٣.١٢	٠.٣٤	٠.١٢	٠.٥٤
	داخل المجموعات	٢٦٧.٥٠	١٤١	٥.٩٤				
	المجموع	٣٠٤.٦٦	١٤٣					

سوء العلاقة مع الآخرين	بين المجموعات	١٠.٥٠	٢	٥.٢٥	٠.٩٩	٠.٢٠	٠.٠٤	٠.٣٧٧
	داخل المجموعات	٢٣٦.٧٥	١٤١	٥.٢٦				
	المجموع	٢٤٧.٢٥	١٤٣					
الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	٦٥٤.٨٧	٢	٣٢٧.٤٧	١٠.١٧	٠.٥٥	٠.٣١	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	١٤٤٨.١٢	١٤١	٣٢.١٨				
	المجموع	٢١٠٣.٠٠	١٤٣					

ن=١٤٤

إتضح من جدول (١٣) الخاص بتحليل التباين بين المجموعات(مكفوفين– صُم وضعاف السمع– الإعاقة الذهنية) لنتائج مقياس الإنهاك النفسي في القياس البعدي، بأنه لا يوجد فروق بين المجموعات الثلاثة في محاور (إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي– ضعف المساندة الإجتماعية– سوء العلاقة مع الآخرين) حيث كان مستوى الدلالة (sig) أكبر من (٠.٠٥)، ووجود فروق بين المجموعات الثلاثة في محوري (الإجهاد البدني– والدرجة الكلية للمقياس)، حيث كان مستوى الدلالة (sig) أقل من (٠.٠٥).

جدول (١٤)الدلالات الإحصائية لمتوسطات الفروق (Tukey) بين المجموعات الثلاثة لتحليل التباين.

محاور الإنهاك النفسي	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	متوسطات الفروق	Sig.
الإجهاد البدني	معلمات الأطفال المكفوفين	معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	٦.١٨*	٠.٠٠٠
		معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	٨.٨١*	٠.٠٠٠
	معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	معلمات الأطفال المكفوفين	-٦.١٨*	٠.٠٠٠
		معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	٢.٦٢*	٠.٠١١
	معلمات أطفال الإعاقة	معلمات الأطفال المكفوفين	-٨.٨١*	٠.٠٠٠

	الذهنية	معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	-٢.٦٢*	٠.٠١١
انخفاض مستوى الرضا الوظيفي	معلمات الأطفال المكفوفين	معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	-٠.٦٨	٠.٧٨٧
		معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	-٢.٠٠	٠.١٤٤
	معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	معلمات الأطفال المكفوفين	٠.٦٨	٠.٧٨٧
		معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	-١.٣١	٠.٤٢٤
	معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	معلمات الأطفال المكفوفين	٢.٠٠	٠.١٤٤
		معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	١.٣١	٠.٤٢٤
ضعف المساندة الاجتماعية	معلمات الأطفال المكفوفين	معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	٢.١٢*	٠.٠٤٥
		معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	٠.٧٥	٠.٦٦٢
	معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	معلمات الأطفال المكفوفين	-٢.١٢*	٠.٠٤٥
		معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	-١.٣٧	٠.٢٥٨
	معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	معلمات الأطفال المكفوفين	-٠.٧٥	٠.٦٦٢
		معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	١.٣٧	٠.٢٥٨
سوء العلاقة مع الآخرين	معلمات الأطفال المكفوفين	معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	-٠.٣٧	٠.٨٨٩
		معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	٠.٧٥	٠.٦٢٨
	معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	معلمات الأطفال المكفوفين	٠.٣٧	٠.٨٨٩
		معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	١.١٢	٠.٣٥٦
	معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	معلمات الأطفال المكفوفين	-٠.٧٥	٠.٦٢٨
		معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	-١.١٢	٠.٣٥٦
الدرجة الكلية للمقياس	معلمات الأطفال المكفوفين	معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	٧.٢٥*	٠.٠٠٢
		معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	٨.٣١*	٠.٠٠٠
	معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	معلمات الأطفال المكفوفين	-٧.٢٥*	٠.٠٠٢
		معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	١.٠٦	٠.٨٥٧
	معلمات أطفال الإعاقة الذهنية	معلمات الأطفال المكفوفين	-٨.٣١*	٠.٠٠٠
		معلمات الأطفال الصم وضعاف السمع	-١.٠٦	٠.٨٥٧

إتضح من جدول (١٤) الدلالات الإحصائية لمتوسطات الفروق (Tukey) بين المجموعات الثلاثة لتحليل التباين بين مُعلمات التربية الخاصة للأطفال(المكفوفين– الصُم وضعاف

السمع– ذوي الإعاقة الذهنية) لنتائج مقياس الإنهاك النفسي في القياس البعدي، وجود فروق بين المجموعات الثلاثة في محوري(الإجهاد البدني) حيث جاء مستوى التحسن لمُعلمات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية أكبر، ثم يليه مجموعة مُعلمات الأطفال الصُم وضعاف السمع، ثم يليه أقل في التحسن لمجموعة مُعلمات الأطفال المكفوفين حيث كان مستوى الدلالة (sig) أقل من (٠.٠٥). ووجود فروق في الدرجة الكلية للمقياس بين المجموعات الثلاثة، حيث جاءت نسبة التحسن الأعلى لمجموعتي مُعلمات الأطفال ذوي (الإعاقة الذهنية– الصُم وضعاف السمع) يليهم مجموعة مُعلمات الأطفال (المكفوفين).

من العرض السابق تبين من جدول (١٣)،(١٤) للقياس البعدي لمتوسطات درجات الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة، ويتضح دور جلسات البرنامج الإرشادي القائم علي إستراتيجيات المواجهة في دعم مُعلمات التربية الخاصة : (المكفوفين، الصُم وضعاف السمع، الإعاقة الذهنية) وذلك يرجع إلي حرص الباحثة علي تقديم الجلسات بأسلوب علمي يرتكز علي السمات الشخصية لمُعلمة التربية الخاصة، وذلك في جو يسوده التشويق، وتنمية إدراك المُعلمات لمصادر الضغوط المهنية في بيئة العمل بميدان التربية الخاصة والإستفادة من آراء المُتخصصين والخُبراء في مجال علم النفس والطب النفسي حيث إشتملت بعض الجلسات الإرشادية علي فنية المُحاضرة، وكذا فنيتي التأمُل والإسترخاء وذلك لمُساعدة المُعلمات علي التقييم الإيجابي لعناصر الموقف الضاغط وكيفية تخطي صعوبات العمل مع ذوي الإحتياجات الخاصة.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (ربي، ٢٠١٨) والتي تؤكد علي أن قُدرة المُعلم علي التفاعل مع الظروف المهنية قد تزيد أوتقل من الضغط النفسي لديه، وبالتالي الآداء الوظيفي للمُعلم، ونتائج دراسة (Aldiyar & Salem,2013) والتي أسفرت عن ضرورة توفير المُساعدة لمُعلمات التربية الخاصة لمواجهة مصادر الإنهاك النفسي، وما أوصت به دراسة(Makhetha, 2019) بضرورة توظيف إستراتيجيات مواجهة الضغوط في الوقاية من الإنهاك النفسي).

عرض ومُناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة بين القياسين البعدي والتتبعي".

الجدول (١٥)دلالة الفروق بين القياسين البعديوالتتبعي لعينة البحث في الإنهاك النفسي قيد البحث.

محاور مقياس الإنهاك النفسي	القياس البعدي		القياس التتبعي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت
	س	+ع	س	+ع	س	+ع	
الإجهاد البدني	٢٤.٦٢	٤.٤١	٢٤.١٥	٣.٦٤	٠.٧٤	٠.٩٧	٠.٨٦
إنخفاض مستوى الرضا الوظيفي	٢٨.٨٣	٢.٩٩	٢٧.٤٦	٢.٧٤	١.٧٣	١.١٦	١.٠٨
ضعف المساندة الإجتماعية	٢٤.١٦	٢.٥٤	٢٣.١٠	٢.٣٢	١.٠٦	١.٠٩	١.٥٢
سوء العلاقة مع الآخرين	٣٠.١٢	٢.٢٩	٢٩.٨٨	٢.١٨	٠.٢٤	٠.٤٥	٠.٦٧
الدرجة الكلية للمقياس	١٠٧.٧٥	٦.٦٨	١٠٤.٥٩	٥.٦٨	٣.١٦	٢.١١	١.٩٢

ن = ١٤٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (١٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين كل من متوسطات درجات القياسين البعدي والقياس التتبعي لمجموعة البحث في جميع محاور مقياس الإنهاك النفسي قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٦٧- ١.٩٢) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)= (١.٩٦).

من العرض السابق تبين من جدول (١٥) لدلالة الفروق بينالقياسين البعدي والتتبعي لمتوسطات درجات الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة، استمرارية أثر البرنامج الإرشادي القائم علي إستراتيجيات المواجهة في دعم مُعلمات التربية الخاصة (المكفوفين، الصُم وضعاف السمع، الإعاقة الذهنية) والتعامل الإيجابي لعناصر الموقف الضاغط وكيفية تخطي صعوبات العمل مع ذوي الإحتياجات الخاصة.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (Aldiyar&Salem, 2013) والتي أكدت على استمرارية وفاعلية استراتيجيات المواجهة في خفض مستوى الإنهاك النفسي لدى

معلمات التربية الخاصة.كما أكدت دراسة دراسة (Makhetha, 2019) على أن المُعلمين يُمكنهم الوقاية من الإنهاك النفسي من خلال توظيف إستراتيجيات مواجهة الضغوط.

نتائج البحث:

استنادإلى النتائج التي تم التوصل إليها والمرتبطة بأهداف البحث وفى ضوء المنهج المستخدم وفى حدود العينة وخصائصها فقد تم التوصل إلى النتائج الآتية:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لدى مُعلمات التربية الخاصة (مكفوفين – صُم وضعاف السمع– الإعاقة الذهنية) في القياس البعدي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لدي مُعلمات التربية الخاصة بين القياسين البعدي والتتبعي.

توصيات البحث

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج توصي الباحثة بالآتي:

١- تدريب مُعلمات التربية الخاصة علي إستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل مع ذوي الإحتياجات الخاصة.

٢- تبصيرالمُعلمين والمُعلمات في ميدان التربية الخاصة بالمهارات والمعلومات والأساليب التي تُعزز من قُدراتهم علي العمل مع ذوي الإحتياجات الخاصة.

٣- الإهتمام بإعداد برامج إرشادية، وتدريبية ، وعلاجيه لمُعلمي ومُعلمات التربية الخاصة، والتي من شأنها مُساعدتهم علي آداء أدوارهم المهنية بكفاءة وفاعلية.

٤- ضرورة تقديم الدعم النفسي للمُعلم وإدراك القائمين علي العملية التربوية لأهمية الصحة النفسية للمُعلم في كافة المراحل التعليمية.

٥- ضرورة تقدير دور المُعلم ؛ وذلك بالإهتمام بالتقديرالأدبي، والذي يُعد بمثابة حافز للمُعلم يعمل علي زيادة الدافعية المهنية وتشجيعه علي مواصلة العمل.

٦- عقد ندوات وإحتفاليات يتم فيها مُناقشة الدور الفعال لمُعلم التربية الخاصة مع عرض مُشكلات العمل في ميدان التربية الخاصة وتبادل الخبرات التربوية للمسؤلين والمُعلمين .

البحوث المقترحة

في ضوء نتائج البحث يُقترح عدد من المجالات للبحوث المُستقبلية كما يلي:

١- فعالية برنامج تدريبي في تنمية التفكيرالإيجابي وأثره علي التخفيف من حده الإنهاك النفسي لدي مُعلمات الأطفال ذوي إضطراب التوحد.

٢- فاعلية برنامج تدريبي في تنمية إستراتيجيات المواجهة المُرتكزة علي المُشكلة وأثره علي جوده الحياه لدي مُعلمي التربية الخاصة.

٣- برنامج قائم علي المُساندة الإجتماعية وأثره علي مستوي الإنهاك النفسي لدي مُعلمات أطفال الروضة.

٤- أثر برنامج معرفي سلوكي في خفض الأعراض الإكتئابية المُصاحبة للإنهاك النفسي لدي مُعلمي الصُم والبكُم.

المراجع

أبو الخير، هانم وجلال، يوسف. (٢٠٠٠). البنية العاملية لمصادر الإنهاك النفسي لمعلمي ذوي الإحتياجات الخاصة بفاعلية الذات و الإنهاك النفسي. **المؤتمر السنوي لكلية التربية**– جامعة المنصورة، ٤–٥ إبريل، ٤٨٣– ٥٢٧.

بخوش، أميمة مغزي (٢٠١٩).إستراتيجيات مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياه الضاغطة – دراسة ميدانية لعينة من السيدات العاملات بالقطاعات الحكومية الخدماتية: (التعليم، الصحة، البريد، الضمان الإجتماعي)،مدينة بسكرة. **رسالة دكتوراه**. كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

البرغوثي، سائد (٢٠١٩). **فن الإسترخاء**. عمان : دار النفائس.

بلدو، ناجي حمزة ومحمد، إرهاف فتح الباري (٢٠١٦). الضغوط النفسية، وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدي مُعلمي ذوي الإعاقة بولاية الخرطوم.جامعة الخرطوم.

البهاص، سيد أحمد محمد. (٢٠٠٢) الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي و مُعلمات التربية الخاصة. **مجلة التربية**. جامعة طنطا. المجلد(١). العدد (٣١)، ٣٨٣–٤١٤.

بوزينزن, بصيرة (٢٠١٥). مصادرضغوط العمل لدي مُعلمي مؤسسات التربية الخاصة – دراسة ميدانية بمؤسسات التربية الخاصة بمدينة المسيلة. **ماجستير**. جامعة المسيلة، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

جدعان, منصور منيف (٢٠١٤). الإحتراق النفسي لدي المُعلمين والمُعلمات لطلبة مدارس التربية الفكرية الإبتدائية في إدارة مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت. **مجلة العلوم التربوية**، العدد (٤). الجزء (٢).

الحاتمي, سليمان بن علي (٢٠١٤) الإحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المُشكلات لدي المُعلمين العمانيين في مُحافظة الظاهرة بسلطنة عمان. **ماجستير**. كلية العلوم والآداب.جامعة نزوي.

حسيبة, برزوان (٢٠١٦). فعالية إستراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي. **مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية**. العدد (٢٤). ص ص ١٠١ – ١١٩.

حليمة, شابي وآمال، نواورية (٢٠١٨). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدي الطالبات المُقيمات. **ماجستير**. كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية. الجزائر.

الخرابشة، عمر محمد ، عربيات، أحمد عبدالحليم. (٢٠٠٥). الإحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر. **مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية**. المجلد (١٧). العدد الثاني.

الخفادي، زينب حياوي (٢٠١٦). الذكاء الوجداني والصلابة النفسية وعلاقتهما الإنهاك النفسي للمعلمين وال مُعلمات في بعض مدارس محافظة البصرة. **مجلة كلية التربية في العلوم التربوية**. مج. ٤٠، ع. ١.

ذكي، حسام محمود (٢٠٠٨). بعنوان الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا،

ربي, جلال العاطي (٢٠١٦).أثر الإنهاك المهني علي علاقة المُدرس بالمُتعلم. **مجلة الطفولة العربية**. العدد (٦٨).مجلد (٣). ص ص ٩٣ – ١٠٣.

ربي, جلال العاطي (٢٠١٨). إستراتيجيات مواجهة الإحتراق النفسي لدي المُدرس. **المجلة العربية لعلم النفس**. العدد (٦). ص ص ١٠٤ – ١١٨.

الرقاد، مي محمد. (٢٠١٩). مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمي و مُعلمات التربية الخاصة العاملين في المراكز الخاصة في العاصمة الأردنية – عمان. **مجلة كلية التربية**– جامعة الأزهر. مج. ٣٧، ع. ١٧٩، ج. ١

ريشان, حامد قاسم (٢٠١٤) الإنهاك النفسي لدي مُعلمي ومُعلمات المدارس الإبتدائية وعلاقته ببعض المُتغيرات. **مجلة البصرة (العلوم الإنسانية)**، المُجلد (٣٩). العدد (٣) ص ص ٢٩٨ – ٣١.

السمادوني, السيد إبراهيم، الربيعة . فهد بن عبد الله (١٩٩٨). الإنهاك النفسي لدي العاملين في مجال الخدمات الإنسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المُتغيرات. **مجلة**

جامعة الملك سعود. لعلوم التربوية والدراسات الإسلامية. الجزء (١). ص ص ١١٣ – ١٦٥.

السيد، هدي جمال (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياه لدي عينة المراهقين من الجنسين. **دراسات نفسية**، مج ٢٨، ع (٢)، ص ص ٨٣٣ – ٩٤٥.

الشخص، عبدالعزيز. (٢٠١٣). **مقياس المستوى الإجتماعي والاقتصادي للأسرة (دليل المقياس)**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية للنشر.

شداني,عمر (٢٠١١). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي مُعلمي المرحلة الإبتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة. رسالة**ماجستير**.معهد العلوم الإنسانية والإجتماعية. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. جامعة الجزائر.

طه، عبدالعظيم حسين، سلامة، عبدالعظيم حسين (٢٠٠٦). **استراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية**، ط ١، دار الفكر للنشر و التوزيع، الأردن

العاسمي, عائشة ريحان قصاب (٢٠١٦). إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الإجتماعي والتحصيل الدراسي لدي طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. **مجلة كلية التربية**.جامعة الأزهر. العدد (١٩٦)، الجزء (٣). ص ص ٥٣١ – ٥٧٤.

العاسمي، رياض نايل (٢٠٠٨) **الإرشاد النفسي العملي**. دمشق: مطابع الإدارة السياسية.

عبد الحميد,سحر فتحي (٢٠١٨). فاعلية برنامج مُقترح في تحسين بعض أبعاد جودة الحياه لمُعلمة رياض الأطفال وأثره علي الكفايات المهنية لديها. **المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل**. العدد (٤). كلية التربية. جامعة الفيوم. ص ص ١٥١ – ٢١٦.

عبد الحميد، جديات (٢٠١١). الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدي أطباء وممرضي الصحة العمومية. **رسالة ماجستير**. كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإجتماعية. جامعة الجزائر.

عبد العظيم، حمدي عبد الله (٢٠١٢) **البرامج الإرشادية للأخصائين وطرق تصميمها – مجموعة برامج عملية ونماذج تطبيقية** – الجيزة : مكتبة أولاد الشيخ للتراث

عبدالعال، سيد محمد. (٢٠٠٢) ضغوط العمل والأزمات. **مجلة مركز معوقات الطفولة**. جامعة الأزهر. العدد (١٠)، ١٢٦-١٧٤.

عتوته، صالح (٢٠١٨) : **مدخل إلي التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي**. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. الجزائر. كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية.

العرايضة، عماد صالح نجيب (٢٠١٦). مستوي الإحتراق النفسي لمُعلمي التربية الخاصة. مجلة العلوم النفسية والتربوية.العدد (١). ص ص ١٩٧ – ٢٢٧.

الغزير، أحمد نايل وأبو أسعد، أحمد عبداللطيف. (٢٠٠٩). **التعامل مع الضغوط النفسية**. الطبعة الأولى. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

الفرخ، كاملة وتيم، عبدالجابر (١٩٩٩) . **مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي**. عمان : صنعاء.

القشاعلة, بديع عبد العزيز (٢٠١٥). **المُرشد في التربية الخاصة**. فلسطين : بيسان رهط.

كلش, مصطفي ساهي مناني (٢٠١٩). الإنهاك النفسي لدي مُعلمي ومُعلمات الصفوف الخاصة. **مجلة كلية التربية الأساسية**.. ع. خاص: وقائع المؤتمر العلمي التاسع عشر. كلية التربية الأساسية. بغداد. ص ص ١١٩ – ١٣٧.

ليلي, خنيش (٢٠٠٩). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي المُعلمين. دراسة وصفية لدي مُعلمي المدرسة الإبتدائية بمدينة الوادي. **ماجستير**. معهد العلوم الإنسانية والإجتماعية. الجمهورية الجزائرية.

المبروك، هنيه موسى (٢٠١٦). الإنهاك النفسي وعلاقته بالعمر والخبرة التدريسية والحالة الإجتماعية ل مُعلمات ذويالإحتياجات الخاصة بمدينة البيضاء : دراسة مقارنة بين ال مُعلمات بكل من مركز التوحد ومدرسة القدرات الذهنية. **المجلة الليبية العالمية**. ع. ٩، سبتمبر ٢٠١٦

محمد, مصطفي عبد السميع (٢٠١٤). م**هارات التدريس لمُعلمي ذوي الإحتياجات الخاصة (النظرية والتطبيق)**. مصر: مركز الكتاب للنشر.

محمود، ضحى عادل، عبد، جميلة رحيم (٢٠١٦): الإنهاك النفسي وعلاقته بالالتزام التنظيمي والحوافز لدى مُعلمات رياض الأطفال . **مجلة الفتح**. مج.١٢، ع. ٦٦،كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.ص ص ١٩٥ – ٢٣٣.

نصراوي, صباح، بن رروا. فتيحة (٢٠١٧) تكييف مقياس (ماسلاش) للإحترق النفسي علي الأستاذ الجامعي الجزائري.**مجلة العلوم النفسية والتربوية**. العدد (١). ص ص ٢٤٠ – ٢٥٦.

الهويدى، زيد (٢٠٠٤). **الإبداع– ماهيته– اكتشافه– تنميته–الإمارات– العين:** دار الكتاب الجامعى.

واكلي، بديعة (٢٠١٤). علاقة إستراتيجيات مواجهة لضغط بدرجة الاكتئاب، جامعة سطيف، الجزائر، **مجلة علوم الإنسان والمجتمع**. ع ١١.

يوسف, صهيب سليم (٢٠١٩). الإحتراق النفسي لدي مُعلمي الطلبة العاديين والمُعاقيين بصرياً وذوي صعوبات التعلُم في منطقة نجران. **مجلة العلوم التربوية**. مُجلد (٢٧). الجزء (٣). ص ص ٢٤١ – ٢٦٢.

Makhetha , M. ,I. (2019). Coping strategies to prevent burnout amongst primary school teachers inLesotho, Doctor Education,University ofSouthAfrica.

Aldiyar , M.,& Salem , A. (2013).Psychological burnout and Coping strategies.of special education teachers in the state of Kuwait.Journal of education and practice.VOI.4. NO.20.ISSN2222- 735.

Slovacek , K. A., Sinkovic, Z. & Visnjic , N.(2017).the teacher's role in the creative teaching of literacy creation Journal , VOI. 19. PP 27 – 36.

Minicozzi , L.(2016).the garden is thorny : teaching kindergarten in the age of accountability. Global studies of childhood. VOL. (3).SAGE. PP. 299 – 310.

Pyhalto , K.& et al.(2020).Teacher burnout profiles and proactive strategies.European Journal of psychology of Education. http:ll doi.org l 10. 1007.

Butler,K. & Constantine, M. (2005). "Collective Self- Esteem and Burnout in Professional SchoolCounselors".Professional School Counseling. Alexandria. Oct. Vol (9). No (8)

Edwards. D, Burnard. P, Hannigan. B, Cooper. L (2006).Clinical supervision and burnout: The influence of clinical supervision for community mental health nursesSeptember 2006Journal of Clinical Nursing 15(8):1007-15.

Gallagher, L. (2004). "Burnout and Coping in SuburbanTeacher". Dissertation Abstracts International. U S A

Tang, F. & Pang, Y. (2006). Job burnout , work-family interface andpersonal control of primary, junior and senior middle school teachers. Chinese Journal of Rehabilitation,

Scott, S. B. (2019). Factors influencing Teacher burnout and retention strategies, honors research projects. The University of Akron.PP1- 37.