



مجلة كلية التربية



أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها التنبؤية بالإرهاك النفسى لدى معلمى
التربية الخاصة

**Stress Coping Styles and their Predictive Relationship
to Psychological Burnout among Special Education
Teachers**

(بحث مستل من رسالة ماجستير)

إعداد

إيمان بدر هلالى

باحثة ماجستير بقسم علم النفس التربوى والصحة النفسية

أ.د/ عبد الصبور منصور محمد أ.م.د/ محسن محمد عبد النبى

أستاذ ورئيس قسم التربية الخاصة أستاذ علم النفس التربوى المساعد المتفرغ

بكلية التربية - جامعة بورسعيد بكلية التربية - جامعة دمياط

د/ إيناس عبد القادر الدسوقي

مدرس علم النفس التربوى

بكلية التربية - جامعة دمياط

١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٤ م

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط والإنهاك النفسى لدى معلمى التربية الخاصة والكشف عن دلالة معاملات التنبؤ بالإنهاك النفسى من خلال أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمى التربية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٥) معلماً ومعلمة من معلمى التربية الخاصة، وتكونت أداة الدراسة من مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحثة)، ومقياس الإنهاك النفسى (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمى ومعلمات التربية الخاصة فى كل من أساليب مواجهة الضغوط ومكوناتها والإنهاك النفسى ومكوناته، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمدة الخبرة والمؤهل الدراسى فى درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؛ بينما توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لنوع الإعاقة عند مستوى (٠,٠٥) فى درجات أساليب (المساندة الاجتماعية، الأساليب السلبية، الإنكار) لدى عينة الدراسة؛ كما توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لنوع الإعاقة عند مستوى (٠,٠١) فى درجات أساليب (المواجهة الإيجابية للضغوط، الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط) لدى عينة الدراسة، ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين أساليب مواجهة الضغوط بمكوناته الفرعية والإنهاك النفسى بمكوناته الفرعية والدرجة الكلية انحصرت بين (٠,٣٥٤ , ٠,٤٣٧)، ويمكن التنبؤ بالإنهاك النفسى من أبعاد الإنكار والدرجة الكلية من أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة البحث.

الكلمات المفتاحية: أساليب مواجهة الضغوط- الإنهاك النفسى- معلمى التربية الخاصة.

Stress Coping Styles and their Predictive Relationship to Psychological Burnout among Special Education Teachers

Abstract:

This study aimed at identifying the correlation between stress coping styles and burnout among special education teachers; and figuring out the significance of burnout predictors through stress coping styles among special education teachers. The study sample were (185) special education teachers from Damietta. To collect data, the study used stress coping styles scales and burnout inventory- set by the researcher. The study concluded to a bunch of results: there are no statistically significant differences between scores averages of special education teachers (male/ female) in stress coping styles -and their components- and burnout coping styles (and their components). The study also found; there is no statistically significant effect for variants (experience years, academic qualification) in scores of stress coping styles among the study sample. On the other hand, there are statistically significant differences in disability categories at level of (0.05) in scores of styles related to (social support- negative ways of coping- denial) among the study sample. There are also statistically significant differences in disability categories at the level of (0.01) in scores of styles (positive coping styles and total score of stress coping styles) among the sample. The study found statistically significant positive correlation at the level of (0.01) between stress and burnout coping styles and the total score; fell between (0.437-0.354). In addition, it is possible to predict burnout through denial dimensions and the total score of stress coping styles among the study sample.

Key words: stress coping styles - burnout- special education teachers

مقدمة:

يُعد المعلم الركيزة الأساسية في العملية التعليمية وأهم عناصرها، لما لدوره من أثر بارز في تعليم التلاميذ وإكسابهم السلوكيات والمهارات المختلفة، ونموهم نفسياً ومعرفياً واجتماعياً وهذا التأثير يمتد إلى مراحل تعليمية متنوعة (مى الرقاد، ٢٠١٨، ص ٧١٢)؛ ويتطلب هذا الأمر أن يتسم معلمو التربية الخاصة بالتنظيم والصبر والرضا والتوازن النفسي والقدرة على تشجيع وتحفيز الطلاب وفهم احتياجاتهم الخاصة وتقبل اختلافاتهم والراحة أثناء العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة إلا أن ما يحدث هو عكس مما يتعرض له من شعوره بعدم القدرة على العطاء وضغوط نفسية وإنهاك نفسى (Whitaker, 2014, p546).

ويُعد الإنهاك النفسى أحد نتائج تعرض أصحاب المهن المختلفة وخصوصاً المهن الإنسانية نحو مهنة التعليم للضغوط النفسية المستمرة، إذ يعد الإنهاك النفسى استجابة سلبية للضغوط التى تقع على الفرد فى عمله، وإن كان بعض الأفراد يستطيعون التعامل مع الضغوطات فى العمل بشكل إيجابى، فهناك بعض الأفراد لا يستطيعون فعل ذلك (أحمد بنى أحمد، ٢٠٠٧، ص ٣)؛ وبذلك أصبح الإنهاك النفسى يمثل ردة فعل لظروف العمل الشاقة غير المحتملة؛ فهو يؤدى إلى نقص الدافعية وعدم الانضباط فى الحضور إلى العمل واستنزاف الطاقة وعدم الاستقرار النفسى والوظيفى (حمدي الفرماوى، ورضا عبدالله، ٢٠٠٩، ص ٩).

ولذلك فإن موضوع الإنهاك النفسى لدى المعلمين من الموضوعات المهمة فى المجال التربوى؛ وقد كانت بدايات الموضوع فى السبعينيات من القرن العشرين، وتم الاهتمام به نتيجة لكتابات علماء النفس والإجتماع، وطرحهم له فى الندوات والمؤتمرات العلمية وفى وسائل الإعلام المتنوعة (إبراهيم القريوتى، وفريد الخطيب، ٢٠٠٦، ص ١٣٣).

إن الضغوط النفسية أصبحت سمة للحياة المعاصرة وتجربة يعيشها كل إنسان بشكل يومية نتيجة للتغيرات السريعة والتعقيدات المختلفة فى بيئته، وقد أدى ذلك

بالضغوط حتى أطلق الباحثين على هذا العصر عصر الضغوط النفسية والتي بدورها تؤدي إلى الإنهاك النفسي (حدة يوسفى, ٢٠١٦, ص٧).

وعلى الرغم من التقدم العلمى الذى توصل إليه الفرد والاختراعات الحديثة, أصبح الفرد يواجه العديد من المسئوليات والمشكلات التى تؤدي إلى ضغوط نفسية وبالتالي اختلفت أساليب مواجهة هذه الضغوط النفسية ومواجهتها, مما جعل الباحثين والعلماء وخاصة علماء النفس يهتمون بها لما لها من أثر كبير على الصحة النفسية والجسمية والاجتماعية للفرد (وجدان عبد القادر, ٢٠٠٩, ص٢).

مشكلة البحث:

يُعد العمل فى مجال التربية الخاصة من أسمى الأعمال لأنها تهتم برعاية وتأهيل وتعليم فئة ذوى الاحتياجات الخاصة, والتي تتطلب من المعلم أن يكون على قدر من الكفاءة المهنية بالإضافة إلى الخصائص النفسية والاجتماعية المطلوبة للعمل مع هذه الفئة (هيثم أبو قوطة, ٢٠١٩, ص١). وقد تناولت العديد من الأبحاث والدراسات ظاهرة الإنهاك النفسى بين معلمى التربية الخاصة حيث أظهرت نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (Emery & Vandenberg, 2010) ودراسة Lernihan, 2010 ودراسة Carter, 2011 ودراسة ومحمد الزيودي, ٢٠٠٧؛ ودراسة سليمان الحاتمي, ٢٠١٤) على وجود إنهاك نفسى لدى المعلمين, ولعل هذا الإنهاك النفسى يرجع لطبيعة مهنة التعليم إذ أنها مهنة اجتماعية كثيرة المطالب والمتغيرات فضلاً عن المسئوليات الكبيرة التى تقع على عاتق هؤلاء المعلمين.

ويمكن تحديد مشكلة البحث فى السؤال الرئيس التالى:

ما علاقة أساليب مواجهة الضغوط بالإنهاك النفسى لدى معلمى التربية الخاصة؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس مجموعة من الأسئلة الفرعية هى:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمى ومعلمات التربية الخاصة فى كل من أساليب مواجهة الضغوط ومكوناتها والإنهاك النفسى ومكوناته؟

٢. هل يوجد تأثير دال إحصائياً لكل من مدة الخبرة (أقل من ١٠ سنوات، أكثر من ١٠ سنوات)، ونوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور للمكفوفين، مدارس الأمل للصم وضعاف السمع)، والمؤهل الدراسي (مؤهل عال، دراسات عليا)، والتفاعل بينهم على درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟
٣. هل توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة في أساليب مواجهة الضغوط بمكوناته الفرعية والإنهاك النفسى بمكوناته الفرعية والدرجة الكلية؟
٤. هل يمكن التنبؤ بالإنهاك النفسى من خلال أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة؟

أهداف البحث:

١. التعرف على العلاقة الارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط والإنهاك النفسى لدى معلمى التربية الخاصة.
٢. الكشف عن دلالة معاملات التنبؤ بالإنهاك النفسى من خلال أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمى التربية الخاصة.

أهمية البحث:

- تتبع أهمية البحث من خلال الآتى:
١. معرفة طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والإنهاك النفسى لدى معلمى التربية الخاصة.
 ٢. هناك حاجة تحسن وتدعم لمثل هذه الدراسات لتحديد الصعوبات التى تواجه معلمى التربية الخاصة للمساهمة فى وضع حلول مناسبة الأداء الوظيفى للمعلم.
 ٣. يستفيد من هذه الدراسة القائمون بالتدريس لذوى الاحتياجات الخاصة من خلال توجيههم لإعداد برامج تثقيفية للتخفيف من الضغوط النفسية والإنهاك النفسى لتحسين توافقهم النفسى والمهنى.

المصطلحات والمفاهيم الأساسية للبحث:

تتمثل مصطلحات ومفاهيم البحث فيما يلي:

• أساليب مواجهة الضغوط Stress Coping Styles:

هى مجموعة من الإجراءات الإيجابية أو السلبية التى يتبعها ويتخذها الفرد بهدف التعامل مع المواقف الضاغطة والحد من المعاناة النفسية والوصول لحالة من الهدوء النفسى (عادل أحمد، ٢٠١٧، ص ٢٣٧).

• الإنهاك النفسى Burnout:

هو عبارة عن ضغوطات داخلية (نفسية) أو خارجية (بيئية) تؤدى إلى استنزاف طاقة الفرد وتدنى دافعيته للإنتاج بحيث تتضمن مشاعر التوتر والتعب والقلق وفى بعض الأحيان يصاحبها اضطرابات جسدية أو نفسية (أشرف إغبارية، ٢٠١٧، ص ١٦).

• معلم التربية الخاصة Special Education Teacher :

هو الشخص الموظف فى وزارة التربية والتعليم بوظيفة معلم، ويحمل مؤهلاً جامعياً، فى التربية الخاصة، ومدرب للعمل والتعامل مع الطلبة ذوى الاحتياجات الخاصة (ناهل الشريف، ٢٠٢٠، ص ٢٠٣).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالى بما يلى:

١. الحدود الموضوعية: تتمثل فى أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتنبؤية بالإنهاك النفسى لدى معلمى التربية الخاصة.

٢. الحدود البشرية: تم تطبيق هذا البحث على معلمى ومعلمات التربية الخاصة بمحافظة دمياط.

٣. الحدود المكانية: تم تطبيق هذا البحث على معلمى التربية الخاصة بمدارس التربية الخاصة

(التربية الفكرية، النور للمكفوفين، الأمل للصم وضعاف السمع) بمحافظة دمياط.

٤. الحدود الزمنية: أجرى البحث فى الفصل الدراسى الأول فى العام الدراسى ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م.

٥. الأساليب الإحصائية: تم استخدام البرنامج الإحصائى (SPSS) لتحليل البيانات ومعالجتها وذلك عن طريق: معامل الارتباط بيرسون، تحليل التباين ثلاثى الاتجاه (٢×٣×٢)، معادلة تحليل الإنحدار.

الإطار النظرى:

أولاً: أساليب مواجهة الضغوط Stress Coping Styles

تُعد الضغوط النفسية حقيقة مؤكدة فى الحياة المعاصرة، فتزايد المشكلات والمهام والمسئوليات الملقاة على عاتق الأفراد يزيد من تعرضهم للضغوط، وعليهم أن يعيدوا تشكيل سلوكهم بطريقة تساعد على التكيف والتقليل من الآثار السلبية للضغوط النفسية، وتتوسط أساليب المواجهة العلاقة بين المواقف الضاغطة والتكيف معها، وذلك من خلال مجموعة من الأنشطة الانفعالية والمعرفية والسلوكية التى يسعى الفرد من خلالها إلى مواجهة المواقف الضاغطة والتقليل من آثارها السلبية (Sarid, Anson, Yarri, & Margalith, 2004, p85)؛ حيث أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة، تسير تغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة، وهى تصيب الكبار والصغار على حد سواء (ماجدة عبيد، ٢٠٠٨، ص ١٩).

فالعامل فى مجال التربية الخاصة من الأعمال التى تتطلب نزعة إنسانية عالية؛ لتكون بمثابة استعداد أساسى للعمل مع هؤلاء الأطفال، كما تتطلب جهوداً من جميع العاملين بصفة عامة، ومن المعلمين بصفة خاصة؛ ونظراً لطبيعة المتعلمين غير العاديين الذين يقدمون لهم الخدمات ونظراً لما يواجهونه من ضغوط ومشكلات إلى استنزاف المعلمين جسدياً وانفعاليّاً، وبرغم تعدد مصادر الضغوط التى تؤرق معلمى التربية الخاصة، إلا أنه قد ينجح هؤلاء فى أداء أدوارهم رغم كل هذه المعوقات. (Brady, & Woolfson, 2008, p530)

مفهوم الضغوط النفسية The concept of Stress Psychological :

يشير مصطلح الضغط (Stress) والضغوطات النفسية (Psychological Stress) إلى وجود عوامل خارجية تسبب للفرد إحساساً بالقلق والتوتر الشديد وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فإنها تؤدي إلى فقدان الفرد قدرته على الاتزان والتكيف ويغير نمط سلوكه وشخصيته، وهو حالة من الإنغصاف والتوتر النفسى الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اضطراب فى السلوك واختلال التوازن (بطرس بطرس، ٢٠٠٧، ص ٣٧١).

أنواع الضغوط النفسية Types of psychological Stress :

- تذكر آمنة العكاشى (٢٠١٨، ص ١٩٢) أن من أهم أنواع الضغوط النفسية ما يلي:
١. **الضغوط المهنية:** إن الاهتمام بموضوع "ضغوط العمل" قد يرجع إلي ما تتركه هذه الضغوط من آثار سلبية علي سلوك الأفراد ومواقفهم تجاه وظائفهم، وقد تؤثر هذه الضغوط على الأفراد فى حياتهم اليومية وأعمالهم الشخصية والمهنية وهذا ما يطلق عليه فى علم النفس "الضغوط المهنية".
 ٢. **الضغوط العائلية/ الأسرية:** وتشمل ضغوط الحياة الاجتماعية والالتزامات الأسرية وأعباء اقتصادية وأساليب المعاملة الوالدية كالإهمال والقسوة وغيرها.
 ٣. **الضغوط الانفعالية والجسدية:** وتشمل الاحباطات وتدنى الثقة بالنفس والقلق والمفاهيم السالبة عن الذات عامة والجسمية خاصة والإصابة بالأمراض الجسدية.
 ٤. **الضغوط الأكاديمية:** وتتمثل فى الظروف الدراسية، والعلاقات داخل البيئة الدراسية، والمقررات الدراسية، والامتحانات وغير ذلك.

استراتيجيات وأنماط أساليب مواجهة الضغوط

Strategies and patterns of Coping Strategies Styles

قسم "لازاروس وفولكمان" أساليب المواجهة إلى قسمين الأول هو المواجهة المتمركزة حول المشكلة والثانى هو المواجهة المتمركزة حول الانفعال وهذا التصنيف هو الأكثر تداولاً واستعمالاً فى الوضعيات الضاغطة (Lazarus, 2006, p206), وسوف يتم عرضهم بشكل مفصل كالاتى:

أولاً: المواجهة المتمركزة حول المشكلة

ويهدف هذا النوع من المواجهة إلى التعامل مع المشكلات التي تسبب الضغوط، وفيها يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بهدف استبعاد أو تعديل مصدر الضغط وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة (جمعة يوسف، ٢٠٠٠، ص ٦٩).

ويأخذ هذا النوع من المواجهة أشكالاً تتمثل فيما يلي:

١. إتخاذ إجراء لحل المشكلة: وهي تشمل إعداد خطط بديلة وإتخاذ إجراء محدد للتعامل مع الموقف، وتعلم مهارات موجهة نحو المشكلة والتفاوض للتوفيق في حلها.

٢. تطوير مكافأة أو إثباتات بديلة: من خلال تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة للرضا مثل بناء علاقات اجتماعية، استقلالاً ذاتياً، وتنمية وجهة ذاتية.

٣. البحث عن معلومات أو طلب النصيحة: تعنى البحث عن معلومات أكثر حول المشكلة أو الموقف أو التحدث مع شخص آخر وطلب المساعدة أو الحصول على توجيه من شخص مسؤول (طه حسين، وسلامة حسين، ٢٠٠٦، ص ٣١).

ثانياً: المواجهة المتمركزة حول الانفعال

ويهدف هذا الأسلوب من المواجهة إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ بإتزان وجدانى، وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة ويأخذ هذا النوع من المواجهة أشكالاً تتمثل فيما يلي (نورا عشعش، ٢٠١٨، ص ٤١٢):

١. التفريغ الانفعالى: يدخل فيه الأساليب المشتعلة على المتغيرات الكلامية، التدخين،

البكاء، زيادة الأكل، والانغماس في أنشطة اندفاعية موجهة إلى الخارج.

٢. التنظيم الوجدانى: مثل الضبط الانفعالى ومعايشة الانفعالات والتعامل معها وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة.

٣. التقبل المدعّن: مثل الإنتظار بعض الوقت مع توقع الأسوأ، وتقبل الموقف كما هو والإقرار بأن لا شئ يمكن فعله والاستسلام للقدر (محمد ربيع، ٢٠٠٦، ص ٣١٦).

ويذكر (محمود عطية, ٢٠١٠, ص ٧٣-٧٥) أن أساليب المواجهة تنقسم إلى نوعين أساليب المواجهة الإيجابية وأساليب المواجهة السلبية وهى بالتفصيل كما يلي:

النوع الأول: أساليب المواجهة الإيجابية

إن أساليب المواجهة الإيجابية (الإيجابية) هى الجهود التى يبذلها الفرد للسيطرة أو مواجهة المواقف الضاغطة بهدف استعادة الفرد لآتزانه.

١. التريث: وهو يتمثل فى محاولة الفرد عدم التسرع وإجبار الذات على الانتظار إلى الوقت المناسب ويقتضى ذلك إلى استرجاع الفرد لخبراته السابقة فى الأحداث والمواقف الضاغطة التى مر بها.

٢. المبادأة: وهى تتمثل فى قيام الفرد بأفعال لمواجهة المشكلات ومحاولة مستمرة من جانبه لزيادة الجهد والابتعاد عن الأفعال التى قد تصرفه عن التهديد الذى يواجهه.

النوع الثانى: أساليب المواجهة السلبية

تعنى أساليب المواجهة الإيجابية (السلبية) التغير من التوتر ومحاولة خفض المشاعر المؤلمة بالإهمال أو الانسحاب أو تغيير أسلوب الحياة أو الرياضة أو اللجوء إلى الدين أو الانضمام للجمعيات الخيرية (آمال باظة, ٢٠١٣, ص ٣١).

١. الانسحاب المعرفى العلى: وتوضح هذه العملية فى محاولة الفرد الاستغراق فى أحلام اليقظة والتفكير فى موضوعات بعيدة عن المشكلة, وبرغم أن الانسحاب عن هدف ما يعد استحابة عالية التوافق أحيانا إلا أنها ربما تفوق التحمل المتوافق فى حالات أخرى (نايف الفريح, ٢٠٢٠, ص ٥٣٦).

٢. السلبية: وتتمثل فى نقص جهد الفرد فى التعامل مع المواقف الضاغطة والإفراط فى ممارسة أنشطة أخرى مثل: مشاهدة التلفزيون, أو النوم, وغيرها(ندى العلى, وجيهان العمران, ٢٠٢١, ص ٤٨٢).

٣. خداع الذات/ الإنكار: هو نشاط يسعى من خلاله الفرد إلى تجاهل المشكلة أو الموقف, بل ورفض الاعتراف بما حدث وربما تتيح هذه العملية فرصة الحصول

على معلومات إضافية حول الموقف الضاغط إلا أن الإنكار للواقع قد يخلق مشكلات أخرى يصعب بعدها المواجهة والتحمل (خالد القبي، ٢٠١٨، ص ٤٥٣).
٤. **التنفيس الانفعالي:** وتتمثل في قيام الفرد بأفعال قد لا تكون مرتبطة بالمشكلة ولا يجيدها لتفريغ مشاعره (نادية عامر، ٢٠٢٢، ص ١١٦٢).

ثانياً: الإنهاك النفسي Psychological Burnout

يعتبر الإنهاك النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً حيث أنه قد ظهر مفهوم الإنهاك النفسي باعتباره ظاهرة ملازمة للأفراد العاملين في المهن الاجتماعية والمهن الإنسانية منذ فترة منتصف سبعينيات القرن العشرين على يد المعالج النفسي هيربرت فرويدنبيرجر (Herbert Freudenberg) فهو يعد الرائد الأول الذي أثبت واستخدم وعرف هذا المصطلح، وكما كان لأعمال كرسيتين ماسلاش (Cristina Maslach) الفضل في دراسته وتطويره، وفيما يلي عرض لبعض تعريفات الإنهاك النفسي:
يُعرف الإنهاك لغوياً بأنه إجهاد، حَوَر، ولإجهاد جوانب بدنية نتيجة للمجهود العضلي، وجوانب نفسية (لطفى الشربيني، ٢٠٠٦، ص ٥٤). والإنهاك النفسي بأنه خبرة نفسية سلبية داخلية تشمل المشاعر والدوافع والاتجاهات وتتضمن استجابات سلبية وغير ملائمة تجاه الغير أو الذات ومفهومها، وأن الإنهاك النفسي يحدث علي المستوى الفردي (سها بدر، ٢٠١٢، ص ٧٧).

ثانياً: أنواع الإنهاك النفسي Types of Psychological Burnout

هناك عدة أنواع للإنهاك النفسي؛ ومنها (عمرو صالح، ٢٠٢٠، ص ٣٥-٣٦):

النوع الأول: الإنهاك الناجم عن الضغط الزائد عن الحد Overload Burnout

يعمل الأفراد من هذا النوع بجدية عظيمة وبشكل محموم بحثاً عن الإنجاز والنجاح المستمر، وكأنهم تروس دائرة طوال الوقت وهم على استعداد للمخاطرة والتضحية بصحتهم وحياتهم الشخصية في السعي لتحقيق طموحهم.

Under – Challenge النوع الثاني: الإنهاك الناجم عن تدنى الروح والتحدى Burnout

هذا النوع عكس النوع السابق حيث يعاني فيه الأفراد من عدم الإحساس بالتقدير والملل والافتقار إلى فرص التعلم أو ربما لأنه يواجه تحديًا عسيرًا أكبر من قدراته.

نوع الثالث: الإنهاك الناجم عن الإهمال Neglect Burnout

أما في هذا النوع فيسيطر على أفرادهم إحساس كبير بالإهمال واللاأهمية، مما يحدث عندهم إحساس ضخم بعدم الكفاءة أو عدم القدرة على مواكبة مطالب وظيفتهم.

أسباب الإنهاك النفسى The Causes Of Burnout

هناك أسباب عديدة للإنهاك النفسى ومنها (عبد القادر الحارثى، ٢٠٢٢، ص ٣٦):
الشعور بعدم إحكام السيطرة على المخرجات، والإحساس بالعزلة، وعدم وجود علاقات اجتماعية داخل بيئة العمل وخارجها، خصائص الفرد الشخصية، العمل باستمرار بدون توقف لفترة لا يستهان بها.

أبعاد ومكونات الإنهاك النفسى Components of psychological Burnout

ويذكر (السيد عطالله، ٢٠١٦، ص ٨٩١) يتكون الإنهاك النفسى من الأبعاد والمكونات التالية؛ وهى:

١. الإجهاد الانفعالى Emotional stress: الإحساس بالإرهاق نتيجة لأعباء العمل والمسئولية الزائدة والمطلوبة من الفرد.

٢. تبلد الشعور Depersonalization: الإحساس الذى يتولد لدى الشخص بسبب ضغوط العمل الزائدة ويترتب عليه عدم الإحساس بالقيمة الإنسانية للفرد.

٣. نقص الشعور بالإنجاز Lack of Personal Accomplishment: ميل الفرد لتقييم نفسه بطريقة سلبية ويتضمن عدم الشعور بالسعادة، حيث تقل انجازات الفرد وإنتاجيته فى عمله ويعانى فيها من الشعور بالفراغ والملل (نعيمة عثمانى، وفالية اليمين، ٢٠٢٠، ص ٩٨).

دراسات وبحوث سابقة:

تتناول الباحثة الدراسات والبحوث التي تناولت العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والإنهاك النفسى، وذلك على النحو التالى:

دراسة غبشى خالد (٢٠١٥):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية استراتيجيات التكيف المستعملة وعلاقتها بمستوى الإنهاك النفسى لأساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوى بمدينة ورقلة، ومعرفة طبيعة هذه العلاقة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥) أستاذًا من الأساتذة الممارسين لمهنة التدريس لمرحلة الطور الثانوى، وتكونت أداة الدراسة من مقياس (راينرمارتنز) المتعلق بالإنهاك النفسى ومقياس استراتيجيات التكيف أعده (بن طاهر بشير)، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية إذا كانت استراتيجية التكيف موجبة يكون مستوى الإنهاك النفسى منخفض وأنه إذا كانت استراتيجية التكيف سالبة يكون مستوى الإنهاك النفسى مرتفع، ووجود علاقة ارتباطية بين مستوى الإنهاك النفسى ونوع استراتيجية التكيف المستخدمة مع المواقف الضاغطة.

دراسة يسمينة هلايلي (٢٠١٩):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور أساليب مواجهة ضغوط العمل فى التخفيف من الإنهاك النفسى لدى الممرضين، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) ممرضًا وممرضة، وتكونت أداة الدراسة من مقياس ماسلاش للإنهاك النفسى ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لبولهان، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية أن مستوى الإنهاك النفسى عاليًا فى جميع أبعاده بمعايير مقياس ماسلاش للإنهاك النفسى، إن أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخدامًا من قبل العاملين هى استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعى، حيث احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابى (٢,٩٨)، وفى المرتبة الثانية استراتيجية التجنب بمتوسط حسابى (٢,٧٦)، واحتلت استراتيجية التأنيب الذاتى المرتبة الثالثة بمتوسط حسابى (٢,٤٣)، يليه استراتيجية حل المشكلات بمتوسط حسابى (٢,٠٥) وفى المرتبة الأخيرة استراتيجية إعادة التقييم الإيجابى بمتوسط

حسابي (١,٩٩) وهذا بعد تطبيق مقياس أساليب المواجهة لبولهان ولا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الإنهاك النفسى حسب سنوات الخبرة.

دراسة ديانا ابزاخ وأحمد الخزاعلة (٢٠١٩):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بخفض الإنهاك النفسى لدى أولياء الأمور الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد فى العاصمة عمان، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) فردًا من أولياء أمور الأطفال المشخصين باضطراب طيف التوحد المسجلين فى مراكز التربية الخاصة فى العاصمة عمان، وتكونت أداة الدراسة من مقياس استراتيجيات المواجهة، ومقياس الإنهاك النفسى، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية أن استراتيجيات المواجهة السائدة لدى أولياء أمور الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد هى استراتيجيات حل المشكلة فى المواقف المرهقة، تلتها استراتيجيات التجنب فى المواقف المرهقة، بينما كانت استراتيجيات تنظيم النفس للتحكم فى المواقف المرهقة هى الأقل شيوعًا لديهم، وأن مستوى الإنهاك النفسى لديهم كان مرتفعًا، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة والدرجة الكلية للإنهاك النفسى وأبعاده الثلاث لدى أولياء أمور الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد.

دراسة شعبان رضوان (٢٠٢٠):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور استراتيجيات التعايش فى التنبؤ بالإنهاك النفسى لدى أمهات الأطفال ذوى قصور الانتباه وفرط الحركة بالإضافة للكشف عن مدى تباين استراتيجيات التعايش والإنهاك النفسى لدى أمهات فى ضوء تباين شدة أعراض قصور الانتباه وفرط الحركة لدى أطفالهن، وتكونت عينة الدراسة من (٨٥) أمًا، وتكونت أداة الدراسة من استخدام استمارة البيانات الأساسية، ومقياس استراتيجيات التعايش، ومقياس الإنهاك النفسى (إعداد الباحثين)، واختبار اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية وجود علاقة بين استراتيجيات التعايش (التعايش القائم على إدارة المشكلة، واستراتيجية التعايش القائم على الانفعال، واستراتيجية الاستسلام والتجنب) وبين الإنهاك النفسى، كما توصلت النتائج إلى أن

استراتيجية التعايش القائم على التجنب بمفردها تسهم بنسبة (٣٣,٩%) ومع استراتيجية التعايش القائم على الاستسلام بنسبة (٣٦,٦%) فى التنبؤ بالإنهاك النفسى العام, كما ظهرت فروق دالة بين مجموعة أمهات الأطفال ذوى الأعراض المنخفضة وأمهات الأطفال ذوى الأعراض المرتفعة فى كل من الإنهاك النفسى العام والإنهاك البدنى حيث كانت الدلالة عند مستوى (٠,٠٥).

دراسة عبدالله المهايمة (٢٠٢١):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الإنهاك النفسى وأساليب التعامل مع ضغوط العمل لدى منتسبى المديرية العامة للدفاع المدنى فى الأردن, والعلاقة الارتباطية بين الإنهاك النفسى وأساليب التعامل مع ضغوط العمل, والفروق فى مستوى الإنهاك النفسى وأساليب التعامل مع ضغوط العمل تبعاً للمتغيرات الآتية (الجنس, التربية العسكرية, الخدمة العسكرية), وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) من العاملين فى وحدتى الإسعاف والإنقاذ والإطفاء, وتكونت أداة الدراسة من مقياس الإنهاك النفسى ومقياس أساليب التعامل مع ضغوط العمل, وتوصلت الدراسة للنتائج التالية أن مستوى الإنهاك النفسى جاء بمستوى متوسط, وأن أسلوب الاسترخاء جاء بمستوى مرتفع أما أساليب الدعم الانفعالى والاجتماعى والضبط المعرفى والمواجهة والتعامل مع الحدث الضاغط جاء بمستوى متوسط, كما أن أساليب تجنب التعامل مع الحدث الضاغط والسلوكيات غير الصحيحة والعدوانية والهجوم جاء بمستوى منخفض, ووجود علاقة عكسية بين الإنهاك النفسى والأساليب الإيجابية للتعامل مع ضغوط العمل, وأن هناك علاقة طردية بين الإنهاك النفسى والأساليب السلبية للتعامل مع ضغوط العمل, ووجود فروق دالة إحصائية فى مستوى الإنهاك النفسى وأساليب التعامل مع ضغوط العمل تعزى للجنس أو الخدمة العسكرية, ووجود فروق دالة إحصائية فى مستوى الإنهاك النفسى تبعاً للتربية ولصالح الأفراد, ووجود فروق دالة إحصائية فى أساليب التعامل مع ضغوط العمل الإيجابية تبعاً للرتبة وكانت لصالح الضباط, وكذلك فروق دالة إحصائية فى أساليب التعامل مع ضغوط العمل السلبية وكانت لصالح الأفراد.

تعقيب على الدراسات والبحوث السابقة:

تناولت دراسات هذا المحور العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والإنهاك النفسى، حيث توصلت عدة دراسات والتي أكدت على دور أساليب مواجهة ضغوط العمل فى التخفيف من الإنهاك النفسى لدى الأفراد، ومنها على سبيل المثال يسمينة هلايلي (٢٠١٩).

ومن حيث العينة استخدمت الدراسات السابقة عينات مختلفة من حيث الحجم على سبيل المثال دراسة عبدالله المهايرة على (٣٠٠) عاملاً، ودراسة شعبان رضوان (٢٠٢٠) على (٨٥) أما، بينما الدراسة الحالية استخدمت عينة مكونة من (١٨٥) معلماً ومعلمة من معلمى التربية الخاصة.

أما عن طبيعة الفئة طبقت جميع الدراسات السابقة على عينات مختلفة على سبيل المثال دراسة غبشى خالد (٢٠١٥) على (٣٥) من أساتذة التربية البدنية والرياضية، ودراسة يسمينة هلايلي (٢٠١٩) على (٨٠) من الممرضين، ودراسة ديانا ابزاخ وأحمد الخزاعلة (٢٠٢١) على (٨٠) من أولياء أمور الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد، بينما الدراسة الحالية طبقت على (١٨٥) معلماً ومعلمة من معلمى التربية الخاصة.

ومن حيث الأدوات استخدمت بعض الدراسات السابقة الأخرى أدوات قام بإعدادها آخرون على سبيل المثال دراسة غبشى خالد (٢٠١٥) استخدم مقياس (راينرمارتتز) المتعلق بالإنهاك النفسى ومقياس استراتيجيات التكيف أعده (بن طاهر بشير)، كما استخدمت دراسة يسمينة هلايلي (٢٠١٩) مقياس ماسلاش للإنهاك النفسى ومقياس أساليب مواجهة الضغوط لبولهان، أما الدراسة الحالية تستخدم أدوات من إعداد الباحثة لكى تتلائم مع طبيعة البحث والعينة التى أجريت عليها.

تختلف الدراسة الحالية مع دراسات هذا المحور فى أن الدراسة الحالية تتناول العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وبين الإنهاك النفسى لدى معلمى التربية الخاصة والتنبؤ بها، بينما تناولت الدراسات السابقة فى هذا المحور العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والإنهاك النفسى لدى عينات مختلفة أخرى مثل الممرضين، وأمهمات ذوى

الإعاقة العقلية، والأساتذة الممارسين لمهنة التدريس لمرحلة الطور الثانى، وأمّهات الأطفال ذوى قصور الانتباه وفرط الحركة، وأولياء أمور أطفال ذوى اضطراب طيف التوحد وغير ذلك من عينات مختلفة.

فروض البحث:

فى ضوء الإطار المفاهيمى والعرض التحليلى للبحوث والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الدراسة، أمكن صياغة الفروض كالتأتى:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمى ومعلمات التربية الخاصة فى كل من أساليب مواجهة الضغوط ومكوناتها والإنهاك النفسى ومكوناته.
٢. لا يوجد تأثير دال إحصائياً لكل من مدة الخبرة (أقل من ١٠ سنوات، أكثر من ١٠ سنوات)، ونوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور للمكفوفين، مدارس الأمل للصم وضعاف السمع)، والمؤهل الدراسى (مؤهل عال، دراسات عليا)، والتفاعل بينهم على درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة.
٣. توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة فى أساليب مواجهة الضغوط بمكوناته الفرعية والإنهاك النفسى بمكوناته الفرعية والدرجة الكلية.
٤. يمكن التنبؤ بالإنهاك النفسى من خلال أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة.

إجراءات البحث:

المنهج المتبع بالبحث:

تم استخدام المنهج الوصفى الذى يعتمد على جمع البيانات والمعلومات عن متغيرات الدراسة ثم تحليلها وكشف العلاقة بينهما بهدف الوصول إلى استنتاجات عامة وفق إجراءات الدراسات الارتباطية.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث فى جميع معلمى ومعلمات التربية الخاصة بمدارس (التربية الفكرية، النور للمكفوفين، الأمل للصم وضعاف السمع) بإدرات (دمياط، دمياط الجديدة،

فارسكور، الزرقا) فى محافظة دمياط خلال العام الدراسى ٢٠٢٣-٢٠٢٤م، وبلغ عددهم (١٨٥) معلماً ومعلمة.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث (عينة التحقق من الخصائص السيكومترية) لأدوات الدراسة الحالية من (١١٥) معلماً ومعلمة من معلمى التربية الخاصة فى محافظة دمياط حيث استخدمت هذه العينة بهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة فى البحث وهى مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس الإنهاك النفسى.

أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على ما يلى:

١. مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحثة).

٢. مقياس الإنهاك النفسى (إعداد الباحثة).

أولاً: مقياس أساليب مواجهة الضغوط

قامت الباحثة بإعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط وفق الخطوات التالية:

أولاً: الهدف العام من المقياس

يهدف المقياس الحالى إلى قياس أساليب مواجهة الضغوط لتقييم مستوى الضغوط عند معلمى التربية الخاصة.

ثانياً: الاطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية التى تناولت قياس أساليب مواجهة الضغوط كالاتى

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد عبد العزيز فهمى (٢٠٢٠).
- مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد محمود يوسف (٢٠٢١).
- مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (Charles Carver, 1997) تعريب وتقنين (أبو بكر المنصورى، ٢٠١٤).

ثالثاً: إعداد الصورة الأولية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمى التربية الخاصة

قامت الباحثة بوضع الصورة المبدئية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط مكونة من (٣٨) عبارة موزعين على (٤) أبعاد؛ البعد الأول المواجهة (١٢) عبارة، البعد الثانى المساندة الاجتماعية (٨) عبارة، البعد الثالث التنفيس الإنفعالى (١١) عبارة، البعد الرابع الإنكار (٧) عبارة.

رابعاً: التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط
تم تطبيق المقياس فى صورته الأولية (٣٨) عبارة على عينة استطلاعية مكونة من (١١٥) معلماً ومعلمة فى العام الدراسى ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤م، وتم حساب الخصائص السيكومترية على النحو التالى:

ثبات المقياس

١- ثبات العبارات:

تم حساب ثبات عبارات المقياس وذلك بحساب معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha لعبارات كل بعد على حدة، وفى كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه العبارة. ويوضح جدول (١) معاملات ثبات عبارات الأبعاد فى حالة حذف العبارات.

جدول (١) معاملات ثبات عبارات الأبعاد فى حالة حذف العبارة

المواجهة		المساندة الاجتماعية		التنفيس الإنفعالى		الإنكار	
رقم العبارة	معامل ألفا فى حالة الحذف	رقم العبارة	معامل ألفا فى حالة الحذف	رقم العبارة	معامل ألفا فى حالة الحذف	رقم العبارة	معامل ألفا فى حالة الحذف
٤	٠,٧٥١	٢١	٠,٦٧٢	١٤	٠,٧٢٢	٢٩	٠,٦٦٥
٨	٠,٧١٣	٢٠	٠,٦٨٤	١٧	٠,٦٨٨	٣٧	٠,٦٣٥
٢	٠,٧٧١	٢٣	٠,٧٨٠	١٥	٠,٦٧٠	٢٨	٠,٧٠٢
١	٠,٦٥١	٢٢	٠,٧٠٥	١٠	٠,٧٥٨	٣١	٠,٧٢٥
٥	٠,٧٠٣	٣٢	٠,٧٦٥	٢٤	٠,٧٢٦	١٣	٠,٧٨٤
٩	٠,٧٣٦	١٩	٠,٧١٧	١١	٠,٧١٩	٣٨	٠,٧٩٤
٣	٠,٧٩٢	١٨	٠,٦٩٥	٦	٠,٧٠٤	٣٠	٠,٧٦٠
٧	٠,٧٨٤	١٢	٠,٦٥٦	٢٧	٠,٧٣١		
٣٣	٠,٧٤٧			٣٥	٠,٨٧٥		
٢٥	٠,٧٦٦			٣٦	٠,٨١٢		
معامل ألفا لكل بعد							
٠,٨٤٠		٠,٨٧٥		٠,٨٣٤		٠,٨٨٧	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- معامل ألفا لكل عبارة أقل من معامل ألفا للعامل الذى تنتمى إليه العبارة, أي أن جميع العبارات ثابتة, حيث أن تخذ العبارة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلى للعامل الفرعى الذى تقيسه العبارة.
- معاملات ألفا للمقياس دون حذف أى عبارة مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

٢- الثبات الكلى للمقياس:

تم حساب الثبات الكلى للمقياس بطريقتين:

- أ. حساب معامل ألفا الكلى للمقياس, فوجد أنه يساوى (٠,٨٧٢), وهو معامل ثابت مرتفع.
- ب. حساب معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمنى قدره (٢١) يوماً على عينة التقنين, وقد بلغت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٧٨٦), وهو معامل ثبات مرتفع, مما يدل على الثبات الكلى للمقياس.

الصدق:

للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة ما يلي:

- أ. صدق المحكمين:
تم عرض المقياس فى صورته الأولية على (١٠) أستاذ من السادة الخبراء المحكمين أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس التربوى والصحة النفسية والتربية الخاصة.
- ب. الصدق التلازمى:
تم حساب معامل الارتباط بين المقياس الحالى ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد بسمة عادل عبد المطلب (٢٠٢٤), وكان معامل الارتباط هو (٠,٨١٤) بين المقياسين.

ج.الصدق العاملى:

تم استخدام أسلوب التحليل العاملى للتحقق من الصدق العاملى لمقياس أساليب مواجهة الضغوط وهو التحليل العاملى الاستكشافى Exploratory Factor Analysis, فأسفر التحليل عن وجود أربعة عوامل كان بعضها غير قابل للتفسير, إلا أنه بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax لكايزر Kaiser (فؤاد أبو حطب وآمال صادق, ١٩٩١, ص٦٢٦), أمكن استخلاص (٤) عوامل قابلة للتفسير, وهذه العوامل الأربعة جذورها الكامنة Eigen Values أكبر من الواحد الصحيح, وتشعبات المفردات على العوامل أكبر من (٠,٣) وفق محك جيلفورد (صفوت فرج, ١٩٨٠, ص١٥١), وقد فسرت هذه العوامل مجتمعة (٥٢,٠١٩%) من التباين الكلى, وفيما يلى توضيح لهذه العوامل.

- العامل الأول:

جذره الكامن (٥,٣٦) وقد فسر هذا العامل (١٥,٣٢%) من التباين الكلى للمقياس, وقد تشعب بهذا العامل (١٢) عبارة تقيس الطرق المعرفية والسلوكية التى يستخدمها الأفراد لمواجهة المواقف الضاغطة, ولذا تم تسمية هذا العامل (المواجهة), وجدول (٢) يوضح العبارات التى تشعبت بهذا العامل.

جدول (٢) عبارات العامل الأول (المواجهة) وتشعباتها بعد التدوير

م	العبارة	التشعب
٤	أضع خطة عمل لمواجهة المشكلات بما يتناسب مع قدراتى.	٠,٨٤٨
٨	أبذل الكثير من الجهد لإيجاد حلول واقعية للمشكلات.	٠,٧٩٧
٢	أبحث عن أشخاص مروا بنفس النوع من الأحداث لمعرفة كيف تعاملوا معها.	٠,٧٨٠
١	أسعى لبذل الجهد لتحقيق ما أريد.	٠,٧٧٧
٥	أضع العديد من البدائل لحل المشكلة ثم أختار الحل المناسب.	٠,٧٤٥
٩	تسيطر على الأفكار السلبية التى تحط من عزيمتى لحل المشكلات.	٠,٧١٣
٣	أقاوم الأفكار السلبية.	٠,٦٣١
٧	أفكر بعقلانية للتعامل مع الأمور الضاغطة.	٠,٥٦٦
٣٣	أركز جهودى على فعل شئ يتعلق بالمشكلة.	٠,٥٠٩
٢٥	أفضل عدم مواجهة الحدث الضاغط.	٠,٤٥٥
١٦	أكون واقعى فى طريقة تعاملى مع الحدث الضاغط.	٠,٢٣٤
٢٦	أحاول مواجهة الظروف المحيطة بى حتى تنتهى للأفضل.	٠,٢٢٥

سوف يتم حذف العبارتين (١٦, ٢٦) من الصورة النهائية للمقياس حيث أن تشعباتهم أقل من (٠,٣).

- العامل الثانى:

جزره الكامن (٤,٨٨) وقد فسر هذا العامل (١٣,٩٥%) من التباين الكلى للمقياس, وقد تشبع بهذا العامل (٨) عبارات تقيس الأساليب المسهمة فى الدعم الاجتماعى وخفض مستوى المعاناة الناتجة عن الضغوط, ووجود أشخاص يمكن الوثوق فيهم, ولذا تم تسمية هذا العامل (المساندة الاجتماعية), وجدول (٣) يوضح العبارات التى تشبعت بهذا العامل.

جدول (٣) عبارات العامل الثانى (المساندة الاجتماعية) وتشبعاتها بعد التدوير

م	العبارة	التشيع
٢١	ألجأ إلى أصدقائى للمشاركة الوجدانية لحل مشكلتى.	٠,٨٤٠
٢٠	أطلب المساعدة من المقربين فى حل مشكلتى.	٠,٧٧٦
٢٣	أجد نفسى وحيداً عندما أواجه أى مشكلة.	٠,٧٧٥
٢٢	أحتاج للعين من جانب الآخرين فى مواجهة ضغوط الحياة.	٠,٧١٩
٣٢	أطلب مساندة الأفراد الأكثر خبرة.	٠,٦١٥
١٩	عندما أواجه موقف ضاغط أعتد على نفسى لحلها.	٠,٥٩٠
١٨	تساعد المساندة الاجتماعية فى خفض الضغوط.	٠,٤٦٣
١٢	التواصل مع الآخرين مهم لمواجهة ضغوط الحياة.	٠,٤٢١

- العامل الثالث:

جزره الكامن (٤,٢٢) وقد فسر هذا العامل (١٢,٠٧%) من التباين الكلى للمقياس وقد تشبع بهذا العامل (١١) عبارة تقيس التعبير وشرح الانفعالات والمشاعر المؤلمة عن الحدث الضاغط, وقياس رد فعل الفرد ولذا تم تسمية هذا العامل (التنفيس الانفعالى), وجدول (٤) يوضح العبارات التى تشبعت بهذا العامل.

جدول (٤) عبارات العامل الثالث (التنفيس الانفعالى) وتشبعاتها بعد التدوير

م	العبارة	التشيع
١٤	أحاول التنفيس عن الأحداث التى مرت بى مع الآخرين.	٠,٧١٣
١٧	أبحث عن شخص يستمع لمشكلتى.	٠,٦٧٤
١٥	أتحدث مع الآخرين حول الحلول الممكنة لمشكلتى.	٠,٦٧٠
١٠	استشير من هم أكبر منى لمساعدتى فى مواجهة مشكلتى.	٠,٦١٣
٢٤	أعبر عن مشاعرى لشخص أثق جيداً به.	٠,٥٤٨
١١	أتجاهل التعبير عن مشاعرى السلبية.	٠,٥٤٠
٦	أمارس بعض الرياضة لمواجهة ضغوط العمل.	٠,٤٠٠
٢٧	أعبر عن مشاعرى الإيجابية داخل بيئة العمل.	٠,٣٨٢
٣٥	أحاول تجاهل ضغوط العمل فى بعض المواقف.	٠,٣٦٢
٣٦	أشعر بضغوط شديدة تجعلنى لا أستطيع التحكم فى انفعالاتى.	٠,٣٥٨
٣٤	أنزعج ولا أستطيع أن أتحكم فى انفعالاتى.	٠,٢٦٤

سوف يتم حذف العبارة (٣٤) من الصورة النهائية للمقياس حيث أن تشعباتها أقل من (٠,٣).

- العامل الرابع:

جذره الكامن (٣,٧٣) وقد فسر هذا العامل (١٠,٦٦%) من التباين الكلى للمقياس وقد تشعب لهذا العامل (٧) عبارات تقيس تعامل المعلم مع الأحداث الضاغطة باعتبارها لم تحدث وإنكار آثارها السلبية، وإذا تم تسمية هذا العامل (الإنكار)، وجدول (٥) يوضح العبارات التي تشعبت بهذا العامل.

جدول (٥) عبارات العامل الرابع (الإنكار) وتشعباتها بعد التدوير

م	العبارة	التشعب
٢٩	أرى أن المشكلات التي تجرى من حولي لا تستحق الاهتمام.	٠,٧٣٨
٣٧	أدرك أنني متضايق.	٠,٧٣٥
٢٨	أعترف بوجود مشكلة.	٠,٧٢٥
٣١	أتظاهر بأنه لم تحدث أى مشكلة.	٠,٧٢١
١٣	أقول لنفسي أن ما حدث غير معقول.	٠,٦٠٥
٣٨	أرفض التصديق بما حدث لى بالفعل من مشكلات.	٠,٥٣٨
٣٠	أدعى بأن كل شئ على ما يرام عندما أتعرض لموقف ضاغط.	٠,٤٨٩

الاتساق الداخلي: كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على كل مفردة من مفردات المقياس، ودرجاتهم الكلية على البعد الذى تنتمى إليه المفردة، وجدول (٦) التالى يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذى تنتمى إليه المفردة

المواجهة		المساندة الاجتماعية		التنقيس الانفعالى		الإنكار	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
٤	**٠,٦٢٢	٢١	**٠,٥٨٥	١٤	**٠,٧٧١	٢٩	**٠,٥٦٢
٨	**٠,٥٧١	٢٠	**٠,٧٩٢	١٧	**٠,٥٦٢	٣٧	**٠,٥٧٥
٢	**٠,٥٣٣	٢٣	**٠,٦٦٠	١٥	**٠,٦٤٦	٢٨	**٠,٦٤٨
١	**٠,٦٥٨	٢٢	**٠,٦٣٠	١٠	**٠,٥٧٥	٣١	**٠,٦١٥
٥	**٠,٥٦٥	٣٢	**٠,٧٧٦	٢٤	**٠,٥٦٨	١٣	**٠,٦٢٢
٩	**٠,٦٠٦	١٩	**٠,٥٢١	١١	**٠,٦٣٤	٣٨	**٠,٦٥٠
٣	**٠,٥٦٤	١٨	**٠,٥٦٤	٦	**٠,٦٥٦	٣٠	**٠,٧٩٦
٧	**٠,٦٦٤	١٢	**٠,٦٣٩	٢٧	**٠,٧٦٣		
٣٣	**٠,٦٤١			٣٥	**٠,٦٤٥		
٢٥	**٠,٦٧٥			٣٦	**٠,٦٤٥		

** دال عند مستوى ٠,٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

- يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الفرعى الذى تنتمى إليه دال إحصائياً.
- كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية وجدول (٧) التالى يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (٧) معاملات ارتباط أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية

أبعاد المفردة	المواجهة	المساندة الاجتماعية	التنفيس الانفعالى	الإنكار
المساندة الاجتماعية	**٠,٨٤٢			
التنفيس الانفعالى	**٠,٦٥٩	**٠,٧٥٦		
الإنكار	**٠,٨٦١	**٠,٥٦٤	**٠,٦٩٨	
الدرجة الكلية	**٠,٨٣٥	**٠,٨٢٣	**٠,٨٢٩	**٠,٧٩٨

*دال عند مستوى ٠,٠٥ **دال عند مستوى ٠,٠١

من الإجراءات السابقة تم التأكد من صدق وثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط, وصلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة الحالية, وأصبح المقياس فى صورته النهائية مكوناً من (٣٥) مفردة.

ثانياً: مقياس الإنهاك النفسى

قامت الباحثة بإعداد مقياس الإنهاك النفسى وفق الخطوات التالية:

أولاً: الهدف العام من المقياس

يهدف المقياس الحالى إلى قياس الإنهاك النفسى لتقييم مستوى الإنهاك عند معلمى التربية الخاصة.

ثانياً: الاطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية التى تناولت قياس الإنهاك النفسى كالاتى

- مقياس الإنهاك النفسى إعداد (Maslach, & Jackson, 1981).

- مقياس الإنهاك النفسى إعداد وسام الحديد (٢٠١٩).

- مقياس الإنهاك النفسى إعداد لبنى أبو زيد (٢٠٢٠).

ثالثاً: إعداد الصورة الأولية لمقياس الإنهاك النفسى لدى معلمى التربية الخاصة

قامت الباحثة بوضع الصورة المبدئية لمقياس الإنهاك النفسى مكون من (٣٠) عبارة موزعين علي (٣) أبعاد؛ البعد الأول الإجهاد الانفعالى (١٠) عبارة، البعد الثاني تبدل المشاعر (٩) عبارة، البعد الثالث تدنى الشعور بالإنجاز (١١) عبارة.

رابعاً: التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الإنهاك النفسى

• مقياس الإنهاك النفسى:

تم تطبيق المقياس في صورته الأولية (٣٠) عبارة علي عينة استطلاعية مكونة من (١١٥) معلماً ومعلمة في العام الدراسى ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤م، وتم حساب الخصائص السيكومترية على النحو التالى:

ثبات المقياس:

ثبات العبارات:

تم حساب ثبات عبارات المقياس وذلك بحساب معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha لعبارات كل بعد على حدة، وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه العبارة. ويوضح جدول (٨) معاملات ثبات عبارات الأبعاد في حالة حذف العبارات.

جدول (٨) معاملات ثبات عبارات الأبعاد في حالة حذف العبارة

تدنى الشعور بالإنجاز		تبدل المشاعر		الإجهاد الانفعالى	
معامل ألفا في حالة الحذف	رقم العبارة	معامل ألفا في حالة الحذف	رقم العبارة	معامل ألفا في حالة الحذف	رقم العبارة
٠,٩٠١	٣	٠,٨٩٢	٢٨	٠,٨٤٤	٢١
٠,٩٠١	٧	٠,٨٨٥	٢٤	٠,٨٤٥	١٧
٠,٩٠٥	٥	٠,٨٩٢	٣٠	٠,٨٣٨	١٩
٠,٩٠١	١	٠,٩٠٥	١٥	٠,٨٣٢	٢٧
٠,٩٠١	٦	٠,٨٩٣	١٨	٠,٨٢٩	٢٩
٠,٩٠٢	٤	٠,٩٠٥	٢٣	٠,٨٢٧	٢٠
٠,٩٠٣	١٠	٠,٩٠١	١٦	٠,٨٧٨	١٣
٠,٨٩٧	١٢	٠,٨٩٧	٢٥	٠,٨٦٩	١١
٠,٩٠٩	٢٢	٠,٨٩٠	٢	٠,٨٤٧	٢٦
٠,٩٠٢	١٤			٠,٨٦٦	٨
٠,٩٠٠	٩				
معامل ألفا لكل بعد					
٠,٩٠٩		٠,٩٠٨		٠,٨٩٨	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- معامل ألفا لكل عبارة أقل من معامل ألفا للعامل الذى تنتمى إليه العبارة, أى أن جميع العبارات ثابتة, حيث أن تدخل العبارة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلى للعامل الفرعى الذى تقيسه العبارة
- معاملات ألفا للمقياس دون حذف أى عبارة مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

٢- الثبات الكلى للمقياس:

تم حساب الثبات الكلى للمقياس بطريقتين هما:

- أ. حساب معامل ألفا الكلى للمقياس, فوجد أنه يساوى (٠,٩٥٣) وهو معامل ثبات مرتفع.
- ب. معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمنى قدرة (٢١) يوماً على عينة التقنين, وقد بلغت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٨٨١), وهو معامل ثبات مرتفع, مما يدل على الثبات الكلى للمقياس.

الصدق:

للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة ما يلى:

- أ. صدق المحكمين:
 - تم عرض المقياس فى صورته الأولية على (١٠) أستاذ من السادة الخبراء المحكمين أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس التربوى والصحة النفسية والتربية الخاصة.
- ب. الصدق التلازمى:
 - تم حساب معامل الارتباط بين المقياس الحالى ومقياس الإنهاك النفسى المهنى إعداد فرج عبد القادر طه, والسيد مصطفى راغب (٢٠١٠), وكان معامل الارتباط هو (٠,٧٥٩) بين المقياسين.

ج.الصدق العاملى:

تم استخدام أسلوب التحليل العاملى للتحقق من الصدق العاملى لمقياس الإنهاك النفسى وهو التحليل العاملى الاستكشافى Exploratory Factor Analysis, فأسفر التحليل عن وجود ثلاثة عوامل كان بعضها غير قابل للتفسير, إلا أنه بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax لكايزرKaiser (فؤاد أبو حطب, وآمال صادق, ١٩٩١, ص٦٢٦), أمكن استخلاص (٣) عوامل قابلة للتفسير, وهذه العوامل الثلاثة جذورها الكامنة Eigen Values أكبر من الواحد الصحيح, وتشعبات المفردات على العوامل أكبر من (٠,٣) وفق محك جيلفورد(صفوت فرج, ١٩٨٠, ص١٥١), وقد فسرت هذه العوامل مجتمعة (٦٤,١٣٤%) من التباين الكلى, وفيما يلى توضيح لهذه العوامل.

-العامل الأول:

جذره الكامن (٩,٥١) وقد فسر هذا العامل (٢٥,٠٣%) من التباين الكلى للمقياس, وقد تشعب بهذا العامل (١٠) عبارات تقيس الإحساس بالتعب والإرهاق الشديد وفقدان الحيوية والنشاط, وذلك نتيجة شعور الفرد بأعباء العمل, ولذا تم تسمية هذا العامل (الإجهاد الانفعالى), وجدول (٩) يوضح العبارات التى تشعبت بهذا العامل.

جدول (٩) عبارات العامل الأول (الإجهاد الانفعالى) وتشعباتها بعد التدوير

م	العبرة	التشعب
٢١	أشعر أننى استنزفت انفعالياً.	٠,٨٥٨
١٧	أشعر بالتعب والإجهاد أثناء العمل.	٠,٨١٨
١٩	أشعر بضغوط أثناء التعامل المباشر مع الأشخاص.	٠,٨١٣
٢٧	يتتابنى الشعور بالقلق عند أداء المهام المطلوبة منى.	٠,٧٨٨
٢٩	أعانى من انخفاض الروح المعنوية تجاه عملى.	٠,٧٧٥
٢٠	أعانى من العصبية عند أداء المهام المطلوبة منى.	٠,٧٧٣
١٣	أشعر بالاستمتاع أثناء أدائى لعملى.	٠,٧٧٢
١١	أبحث عن الكمال فى أدائى لأعمالى مما تتعبنى نفسياً.	٠,٧٣٧
٢٦	أشعر بالراحة أثناء ممارستى مهنة التدريس.	٠,٧٢٤
٨	أشعر بتعب بدنى عند القيام بعملى.	٠,٦٧٢

-العامل الثانى:

جذره الكامن (٧,٧٤) وقد فسر هذا العامل (٢٠,٣٨%) من التباين الكلى للمقياس, وقد تشعب بهذا العامل (٩) عبارات تقيس التغيرات السلبية فى العلاقات ورؤية الآخرين

بطريقة غير إنسانية، وتبلد العواطف واللامبالاة، ولذا تم تسمية هذا العامل (تبلد المشاعر)، وجدول (١٠) يوضح العبارات التي تشبعت بهذا العامل.

جدول (١٠) عبارات العامل الثانى (تبلد المشاعر) وتشعباتها بعد التدوير

م	العبرة	التشيع
٢٨	أصبحت أكثر قسوة فى تعاملى مع الأشخاص نتيجة عملى بالتدريس.	٠,٨٢٩
٢٤	أشعر أننى أعامل بعض الطلبة وكأنهم أشياء وليس بشر.	٠,٧٤٧
٣٠	أشعر بالقلق والازعاج نتيجة العمل بمهنة تعليم الأطفال.	٠,٧١٩
١٥	أتواصل بطريقة إيجابية وفعالة مع الآخرين.	٠,٧١٦
١٨	أعانى من برودة مشاعرى عند تفاعلى مع الأشخاص.	٠,٧١٦
٢٣	أقدم المساعدة للآخرين.	٠,٦٦٤
١٦	تواصلت إيجابى مع الآخرين.	٠,٦٦١
٢٥	أعانى من العزلة.	٠,٦٥٧
٢	أشعر بضعف علاقاتى الاجتماعية مع زملائى فى العمل.	٠,٦٥١

-العامل الثالث:

جزره الكامن (٧,١١) وقد فسر هذا العامل (١٨,٧١%) من التباين الكلى للمقياس، وقد تشبع بهذا العامل (١١) عبارة تقيس التقييم السلبى للفرد تجاه عمله وتدنى عمله وعدم القدرة على إنجاز المهام المطلوب عملها، ولذا تم تسمية هذا العامل (تدنى الشعور بالإنجاز)، وجدول (١١) يوضح العبارات التي تشبعت بهذا العامل.

جدول (١١) عبارات العامل الثالث (تدنى الشعور بالإنجاز) وتشعباتها بعد التدوير

م	العبرة	التشيع
٣	أشعر بالراحة والسعادة بعد انتهاء عملى مع الطلاب.	٠,٧٥٢
٧	أشعر بالنشاط والحيوية عند القيام بعملى.	٠,٧٣٢
٥	ثقتى بنفسى ضعيفة.	٠,٧٢١
١	أقارن نفسى بالآخرين طوال الوقت.	٠,٧١٥
٦	أعتقد بأننى قادر على تحقيق المهام المطلوبة منى.	٠,٦٩٦
٤	أعانى من الشك فى قدراتى.	٠,٦٦٣
١٠	لدى صعوبة فى خلق جو نفسى مريح مع الطلاب.	٠,٦٤١
١٢	أتعامل بفعالية عالية مع المشكلات التى تواجه طلابى.	٠,٥٠٥
٢٢	أعانى من الشعور بالفشل.	٠,٤٩٧
١٤	من الصعب لدى معرفة مشاعر طلابى.	٠,٤٨٨
٩	أشعر بأننى أنجزت أشياء لها قيمة فى ممارستى لهذه المهنة.	٠,٤٨١

الاتساق الداخلى:

كما قامت الباحثة الحالية بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على كل مفردة من مفردات المقياس، ودرجاتهم الكلية على البعد الذى تنتمى إليه المفردة، وجدول (١٢) التالى يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (١٢) قيم معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذى تنتمى إليه المفردة

الإجهاد الانفعالى		تبلد المشاعر		تدنى الشعور بالإنجاز	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
٢١	**٠,٦٨٥	٢٨	**٠,٧٩٤	٣	**٠,٧٢٠
١٧	**٠,٦٨٢	٢٤	**٠,٨٩٠	٧	**٠,٧١٩
١٩	**٠,٧٦٩	٣٠	**٠,٧٩٧	٥	**٠,٥٢٦
٢٧	**٠,٧٧٥	١٥	**٠,٥٥٥	١	**٠,٧٠٦
٢٩	**٠,٨٢٤	١٨	**٠,٧٧٨	٦	**٠,٧٢٨
٢٠	**٠,٨٥٤	٢٣	**٠,٥٥١	٤	**٠,٧٠١
١٣	**٠,٨٩١	١٦	**٠,٥١٤	١٠	**٠,٦٧٢
١١	**٠,٦٤٩	٢٥	**٠,٦٢٩	١٢	**٠,٧٩٣
٢٦	**٠,٦٤٢	٢	**٠,٧٠٤	٢٢	**٠,٦٠٥
٨	**٠,٦٠٢			١٤	**٠,٦٨٦
				٩	**٠,٧٤٤

* دال عند مستوى ٠,٠٥ ** دال عند مستوى ٠,٠١

- يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الفرعى الذى تنتمى إليه دال إحصائياً.
- كما قامت الباحثة بحساب معاملات بين أبعاد مقياس الإنهاك النفسى والدرجة الكلية, وجدول (١٣) التالى يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (١٣) معاملات ارتباط أبعاد مقياس الإنهاك النفسى والدرجة الكلية

أبعاد المفردة	الإجهاد الانفعالى	تبلد المشاعر	تدنى الشعور بالإنجاز
تبلد المشاعر	**٠,٧٠٠		
تدنى الشعور بالإنجاز	**٠,٦٠٤	**٠,٨٧٣	
الدرجة الكلية	**٠,٨٣٧	**٠,٩٥٣	**٠,٩٢١

* دال عند مستوى ٠,٠٥ ** دال عند مستوى ٠,٠١

من الإجراءات السابقة تم التأكد من صدق وثبات مقياس الإنهاك النفسى, وصلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة الحالية, وأصبح المقياس فى صورته النهائية مكوناً من (٣٠) مفردة.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول: لاختبار الفرض الأول الذى ينص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمى ومعلمات التربية الخاصة فى كل

من: أساليب مواجهة الضغوط ومكوناتها، الإنهاك النفسى ومكوناته". تم استخدام اختبار (ت) T-test للعينتين المستقلتين، وجاءت النتائج كما فى جدول (١٤) التالى:

الدرجة الكلية للإنهاك النفسى:

جاءت النتيجة الكلية للإنهاك النفسى مقارنة بين المعلمين والمعلمات، مما يدعم عدم وجود فروق كبيرة فى درجة الإنهاك النفسى بين الجنسين. وخلاصة ما سبق تعكس هذه النتائج توافقاً مع العديد من الدراسات السابقة التى توصلت إلى أن معلمى التربية الخاصة يعانون من مستويات متفاوتة من الإنهاك النفسى نتيجة الأعباء اليومية والتحديات المتكررة فى العمل، مما يستدعى توفير برامج دعم وتدريب مشترك لمعلمى التربية الخاصة لتطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط النفسية فى بيئة العمل.

نتائج الفرض الثانى: لاختبار الفرض الثانى الذى ينص على أنه: لا يوجد تأثير دال إحصائياً لكل من مدة الخبرة (أقل من ١٠ سنوات، أكثر من ١٠ سنوات)، ونوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور للمكفوفين، مدارس الأمل للصم وضعاف السمع)، والمؤهل الدراسى (مؤهل عال، دراسات عليا) والتفاعل بينهم على درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة.

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة الحالية طبقاً لكل من مدة الخبرة (أقل من ١٠ سنوات، أكثر من ١٠ سنوات)، ونوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور للمكفوفين، مدارس الأمل للصم وضعاف السمع)، والمؤهل الدراسى (مؤهل عال، دراسات عليا) والتفاعل بينهم على درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة. كما تم استخدام تحليل التباين ثلاثى الاتجاه (٢×٣×٢)، وكذلك حساب حجم التأثير من خلال حساب مربع ايتا (η^2 Eta Squared)، كما هو موضح فى الجدول (١٥) التالى:

جدول (١٥): تحليل التباين ثلاثي الاتجاه (٢×٣×٢) وحجم التأثير لكل من مدة الخبرة ، ونوع الإعاقة، والمؤهل الدراسي والتفاعل بينهم على درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	مربع معامل إيتا	حجم التأثير
أساليب المواجهة الإيجابية	مدة الخبرة (أ)	١	١٥.٥١٦	٠.٢٩٨	غير دال		
	نوع الإعاقة (ب)	٢	٤٨٩.٣١٣	٢٤٤.٦٥٦	٠.٠١	٠.٠٥١	متوسط
	المؤهل الدراسي (ج)	١	٢٠.٥٥٠	٠.٣٩٤	غير دال		
	تفاعل (أ * ب)	٢	٣٧.٥٠١	١٨.٧٥١	٠.٣٦٠		
	تفاعل (أ * ج)	١	٦٥.١٨٩	١.٢٥٠	غير دال		
	تفاعل (ب * ج)	٢	٤١.٨٢٢	٢٠.٩١١	٠.٤٠١		
	تفاعل (أ * ب * ج)	٢	١٥٨.٩٩٢	٧٩.٤٩٦	١.٥٢٥		
	الخطأ	١٧٣	٩٠.١٨.٧٩٣	٥٢.١٣٢			
	مدة الخبرة (أ)	١	١٠.٧٧٤	٠.٢١٦	غير دال		
	نوع الإعاقة (ب)	٢	٢٤٧.٨١٠	١٢٣.٩٠٥	٠.٠٥	٠.٠٢٨	صغير
المساندة الاجتماعية	المؤهل الدراسي (ج)	١	٤٧.٠١٠	٠.٩٤٢	غير دال		
	تفاعل (أ * ب)	٢	١٠.٠٧٨	٥.٠٣٩	٠.١٠١		
	تفاعل (أ * ج)	١	٣٦.٨٥٥	٠.٧٣٨	غير دال		
	تفاعل (ب * ج)	٢	٦٠.٧٠٦	٣٠.٣٥٣	٠.٦٠٨		
	تفاعل (أ * ب * ج)	٢	٧٧.١٣٦	٣٨.٥٦٨	٠.٧٧٢		
	الخطأ	١٧٣	٨٦٣٧.٣١٨	٤٩.٩٢٧			
	مدة الخبرة (أ)	١	٠.١٢٤	٠.١٢٤	غير دال		
	نوع الإعاقة (ب)	٢	٤١٢.٣٩٨	٢٠٦.١٩٩	٠.٠٥	٠.٠٢٠	صغير
	المؤهل الدراسي (ج)	١	٠.٧٤٦	٠.٠١٤	غير دال		
	تفاعل (أ * ب)	٢	٦٣.٣٤٢	٣١.٦٧٠	٠.٦١٢		
الأساليب السلبية (التفكير الانفعالي)	تفاعل (أ * ج)	١	١٢.٩٤١	٠.٢٥٠	غير دال		
	تفاعل (ب * ج)	٢	٦٤.٦٢٩	٣٢.٣١٤	٠.٦٢٤		
	تفاعل (أ * ب * ج)	٢	٣٠.٦٣٩	١٥.٣١٩	٠.٢٩٦		
	الخطأ	١٧٣	٨٩٥٣.٠٥٩	٥١.٧٥٢			
	مدة الخبرة (أ)	١	٧٩.٧٧٩	٢.٠٠٠	غير دال		
	نوع الإعاقة (ب)	٢	٢٥٧.٥٤٦	١٢٨.٧٧٣	٠.٠٥٠	٠.٠٣٦	صغير
	المؤهل الدراسي (ج)	١	١٥.٨٨٤	٠.٣٩٨	غير دال		
	تفاعل (أ * ب)	٢	١٢٦.٢٥١	٦٣.١٢٦	١.٥٨٢		
	تفاعل (أ * ج)	١	٠.١١٤	٠.١١٤	غير دال		
	تفاعل (ب * ج)	٢	٨٢.٢٨٩	٤١.١٤٤	١.٠٣١		
الإنكار	تفاعل (أ * ب * ج)	٢	٨١.٣٦٣	٤٠.٦٨١	١.٠٢٠		
	الخطأ	١٧٣	٦٩٠٢.٣٨٨	٣٩.٨٩٨			
	مدة الخبرة (أ)	١	٧٤.٤٢٤	٠.٥٠٥	غير دال		
	نوع الإعاقة (ب)	٢	١٢٩٨.٢٠٤	٦٤٩.١٠٢	٠.٠١	٠.٠٥	متوسط
	المؤهل الدراسي (ج)	١	٤٢.٧٧٧	٠.٢٩٠	غير دال		
	تفاعل (أ * ب)	٢	٢٣٤.٥٩٠	١١٧.٢٩٥	٠.٧٩٥		
	تفاعل (أ * ج)	١	٣٢٦.٨٦٦	٣٢٦.٨٦٦	٢.٢١٦		
	تفاعل (ب * ج)	٢	١٩.٧٨٦	٩.٨٩٣	٠.٠٦٧		
	تفاعل (أ * ب * ج)	٢	٢٢٣.٤٩٥	١١١.٧٤٧	٠.٧٥٨		
	الخطأ	١٧٣	٢٥٥١٤.٦٥	١٤٧.٤٨٤			
الدرجة الكلية	مدة الخبرة (أ)	١	٧٤.٤٢٤	٠.٥٠٥	غير دال		
	نوع الإعاقة (ب)	٢	١٢٩٨.٢٠٤	٦٤٩.١٠٢	٠.٠١	٠.٠٥	متوسط
	المؤهل الدراسي (ج)	١	٤٢.٧٧٧	٠.٢٩٠	غير دال		
	تفاعل (أ * ب)	٢	٢٣٤.٥٩٠	١١٧.٢٩٥	٠.٧٩٥		
	تفاعل (أ * ج)	١	٣٢٦.٨٦٦	٣٢٦.٨٦٦	٢.٢١٦		
	تفاعل (ب * ج)	٢	١٩.٧٨٦	٩.٨٩٣	٠.٠٦٧		
	تفاعل (أ * ب * ج)	٢	٢٢٣.٤٩٥	١١١.٧٤٧	٠.٧٥٨		
	الخطأ	١٧٣	٢٥٥١٤.٦٥	١٤٧.٤٨٤			

يتضح من الجدول (١٥) ما يلي:

١. بالنسبة لمتغير مدة الخبرة: لا توجد فروق دالة إحصائية لمدة الخبرة (أقل من ١٠ سنوات، أكثر من ١٠ سنوات) على درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة.
٢. بالنسبة لمتغير نوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور، مدارس الأمل): توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) لنوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور، مدارس الأمل) على درجات أساليب (المساندة الاجتماعية، الأساليب السلبية، الإنكار) لدى عينة الدراسة.
٣. بالنسبة لمتغير نوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور، مدارس الأمل): توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لنوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور، مدارس الأمل) على درجات أساليب (المواجهة الإيجابية للضغوط، الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط) لدى عينة الدراسة.
٤. بالنسبة لمتغير المؤهل الدراسي (مؤهل عال، دراسات عليا): لا توجد فروق دالة إحصائية للمؤهل الدراسي (مؤهل عال، دراسات عليا) على درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة.
٥. بالنسبة لمتغير التفاعل الثنائي مدة الخبرة (أقل من ١٠ سنوات، أكثر من ١٠ سنوات)* ونوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور، مدارس الأمل) يتضح ما يلي: عدم وجود تفاعل دال إحصائياً بين مدة الخبرة (أقل من ١٠ سنوات، أكثر من ١٠ سنوات) ونوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور، مدارس الأمل) على درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة.
٦. بالنسبة لمتغير التفاعل الثنائي مدة الخبرة (أقل من ١٠ سنوات، أكثر من ١٠ سنوات)* المؤهل الدراسي (مؤهل عال، دراسات عليا) يتضح ما يلي: عدم وجود تفاعل دال إحصائياً بين مدة الخبرة (أقل من ١٠ سنوات، أكثر من ١٠ سنوات) والمؤهل الدراسي (مؤهل عال، دراسات عليا) على درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة.

٧. بالنسبة لمتغير التفاعل الثنائي نوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور، مدارس الأمل) * المؤهل الدراسي (مؤهل عال، دراسات عليا) يتضح ما يلي: عدم وجود تفاعل دال إحصائياً بين نوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور، مدارس الأمل) والمؤهل الدراسي (مؤهل عال، دراسات عليا) على درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة.

٨. بالنسبة لمتغير التفاعل الثلاثي مدة الخبرة (أقل من ١٠ سنوات، أكثر من ١٠ سنوات) * نوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور، مدارس الأمل) * المؤهل الدراسي (مؤهل عال، دراسات عليا) يتضح ما يلي: عدم وجود تفاعل دال إحصائياً بين مدة الخبرة (أقل من ١٠ سنوات، أكثر من ١٠ سنوات) * ونوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور، مدارس الأمل) * والمؤهل الدراسي (مؤهل عال، دراسات عليا) على درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على ضوء التالي:

تشير نتائج التحليل إلى عدم وجود تأثير دال إحصائي لمدى الخبرة أو المؤهل الدراسي على درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمى التربية الخاصة. فى المقابل، تبين وجود تأثير دال لنوع الإعاقة على بعض أساليب المواجهة؛ حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية لمدى الخبرة (أقل من ١٠ سنوات، أكثر من ١٠ سنوات) على أساليب مواجهة الضغوط، مما يعكس أن الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغوط المهنية بين المعلمين تبقى متشابهة بغض النظر عن سنوات الخبرة، وبينت النتائج أن نوع الإعاقة (مدارس التربية الفكرية، مدارس النور، مدارس الأمل) له تأثير دال إحصائي على أساليب مواجهة الضغوط، مثل المساندة الاجتماعية والإنكار تعكس هذه النتيجة دور نوع الإعاقة فى تشكيل استراتيجيات المواجهة، حيث قد تكون التحديات التي تواجه المعلمين تختلف باختلاف احتياجات الطلاب، مما يؤثر على طبيعة الضغوط واستراتيجيات التعامل معها، ولم تظهر النتائج أى فروق دالة إحصائية بناءً على المؤهل الدراسي (مؤهل عال، دراسات عليا) على درجات أساليب مواجهة

الضغوط تشير هذه النتيجة إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط لا تتأثر بالمؤهل الأكاديمي، حيث يعتمد جميع المعلمين على أساليب مشابهة بغض النظر عن المستوى التعليمي. تحليل التفاعل بين المتغيرات لم يظهر أى تأثير دال إحصائي للتفاعل بين مدة الخبرة، نوع الإعاقة، والمؤهل الدراسي على أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة، هذا يشير إلى أن كل من هذه المتغيرات يعمل بشكل منفصل في تشكيل استراتيجيات المواجهة، ولا يؤدي التفاعل بينهم إلى فروق جوهرية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط. وخلصه النتائج توضح النتائج الحالية أن نوع الإعاقة يلعب دوراً بارزاً في التأثير على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المعلمين، بينما لا تؤثر مدة الخبرة أو المؤهل الدراسي على هذه الاستراتيجيات بشكل كبير، وتدعم هذه النتائج دراسات سابقة أكدت على أهمية البيئة التعليمية ونوع الإعاقة في تشكيل استراتيجيات مواجهة الضغوط، مما يستدعي النظر في تطوير برامج تدريب ودعم تستهدف المعلمين بناءً على نوع الإعاقة التي يتعاملون معها، لتمكينهم من مواجهة الضغوط بفعالية في بيئة العمل.

نتائج الفرض الثالث: لاختبار الفرض الثالث الذي ينص على أنه "توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة في أساليب مواجهة الضغوط بمكوناته الفرعية والإنهاك النفسي بمكوناته الفرعية والدرجة الكلية". تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، فكانت النتائج كما في جدول (١٦) التالي.

جدول (١٦): معاملات الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط بمكوناته الفرعية والإنهاك النفسي بمكوناته

أساليب مواجهة الضغوط					المتغيرات	
الدرجة الكلية	الإنكار	التنفيس الانفعالي	المساندة الاجتماعية	المواجهة		
**٠,٣٧٧	**٠,٣٨١	**٠,٣٥٤	**٠,٣٥٥	**٠,٣٨١	الإجهاد الانفعالي	الإنهاك النفسي
**٠,٤٢٤	**٠,٤٣٧	**٠,٣٩٠	**٠,٣٩٤	**٠,٤٣٣	تبلد المشاعر	
**٠,٣٩٦	**٠,٣٩٩	**٠,٣٧٦	**٠,٣٦٥	**٠,٤٢٥	تدنى الشعور بالإنجاز	
**٠,٤٢٨	**٠,٤٣٥	**٠,٤٠١	**٠,٣٩٩	**٠,٤٣٦	الدرجة الكلية	

* دالة عند مستوى (٠,٠٥) * دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٦) ما يلي:

وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين أساليب مواجهة الضغوط بمكوناته الفرعية والإنهاك النفسى بمكوناته الفرعية والدرجة الكلية انحصرت قيمته بين (٠,٣٥٤ , ٠,٤٣٧), وبذلك تشير هذه النتيجة إلى تحقق صحة الفرض الثالث للدراسة.

ويمكن تفسير النتائج السابقة من خلال التالى:

١. المواجهة الإيجابية وعلاقتها بأبعاد الإنهاك النفسى:

الإجهاد الانفعالى (معامل ارتباط = ٠.٣٨١**) يشير هذا الارتباط إلى أن استخدام المواجهة الإيجابية يرتبط بمستويات معينة من الإجهاد الانفعالى لدى المعلمين؛ وعلى الرغم من أن المواجهة الإيجابية تهدف إلى التعامل المباشر مع الضغوط، إلا أن تأثيرها قد يكون محدوداً عندما تكون الضغوط مستمرة وتفتقر إلى الموارد والدعم اللازمين. تبلد المشاعر (معامل ارتباط = ٠.٤٣٣**) يظهر الارتباط الموجب هنا أن المواجهة الإيجابية، رغم أنها تمثل أسلوباً صحياً، قد تقود إلى تلبد المشاعر عندما تُستخدم بشكل متكرر فى بيئة عمل عالية التحدي. تدنى الشعور بالإنجاز (معامل ارتباط = ٠.٤٢٥**) : الارتباط الإيجابى بين المواجهة الإيجابية وتدنى الشعور بالإنجاز يعكس احتمال أن المواجهة الإيجابية قد ترفع من مستوى التوقعات حول الإنجاز، ولكن عندما لا تكون النتائج ملموسة، يشعر المعلمون بعدم تحقيق الأهداف.

٢. المساندة الاجتماعية وعلاقتها بأبعاد الإنهاك النفسى:

الإجهاد الانفعالى (معامل ارتباط = ٠.٣٥٥**) : الارتباط الإيجابى هنا يشير إلى أن الدعم الاجتماعى يلعب دوراً فى تقليل بعض الضغوط، ولكنه قد لا يكون كافياً للحد من الإجهاد الانفعالى تماماً. تلبد المشاعر (معامل ارتباط = ٠.٣٩٤**) : يشير هذا الارتباط إلى أن المساندة الاجتماعية قد تخفف جزئياً من تلبد المشاعر، لكنها قد تكون غير كافية عندما تكون الضغوط مستمرة. تدنى الشعور بالإنجاز (معامل ارتباط = ٠.٣٦٥**) : يعكس الارتباط هنا أن الدعم الاجتماعى يسهم فى تخفيف الشعور بعدم الإنجاز، لكنه غير كافٍ لوحده لتحقيق الشعور الكامل بالإنجاح.

٣. التنفيس الانفعالي وعلاقته بأبعاد الإنهاك النفسى:

الإجهاد الانفعالي (معامل ارتباط = ٠.٣٥٤**) : التنفيس الانفعالي هنا قد يُستخدم كوسيلة سريعة للتخفيف من الضغوط، لكنه قد يزيد من الإجهاد الانفعالي على المدى الطويل إذا كان التنفيس بديلاً عن الحلول الفعالة. **تبلد المشاعر** (معامل ارتباط = ٠.٣٩٠**) : العلاقة هنا تشير إلى أن التنفيس الانفعالي قد يؤدي إلى تبلد المشاعر بمرور الوقت، حيث يشعر المعلمون أنهم غير قادرين على التعامل مع الضغوط بفعالية. **تدنى الشعور بالإنجاز** (معامل ارتباط = ٠.٣٧٦**) : الارتباط الإيجابي هنا يشير إلى أن التنفيس قد يكون غير كافٍ لتحقيق الإنجاز، حيث يخفف الضغط بشكل مؤقت فقط، دون معالجة الأسباب الجذرية.

٤. الإنكار وعلاقته بأبعاد الإنهاك النفسى:

الإجهاد الانفعالي (معامل ارتباط = ٠.٣٨١**) : العلاقة الموجبة هنا تعكس أن الإنكار كآلية دفاعية قد يزيد من مستويات الإجهاد الانفعالي نتيجة تراكم الضغوط دون مواجهتها بشكل فعال. **تبلد المشاعر** (معامل ارتباط = ٠.٤٣٧**) : الارتباط الإيجابي القوى بين الإنكار وتبلد المشاعر يشير إلى أن الاعتماد على الإنكار قد يؤدي إلى تبلد مشاعر المعلم، نتيجة عدم الاعتراف بمصادر الضغط ومعالجتها بشكل فعلي. **تدنى الشعور بالإنجاز** (معامل ارتباط = ٠.٣٩٩**) : ارتباط الإنكار بتدنى الشعور بالإنجاز يعكس أن تجنب مواجهة الضغوط قد يساهم في الشعور بعدم تحقيق الأهداف.

٥. الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالإنهاك النفسى:

الإجهاد الانفعالي (معامل ارتباط = ٠.٣٧٧**) : العلاقة بين الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط والإجهاد الانفعالي تعكس أن المعلمين الذين يستخدمون مجموعة متنوعة من أساليب مواجهة الضغوط قد لا يحققون دائماً تخفيفاً للإجهاد، مما يشير إلى أن هناك حاجة لاستراتيجيات فعالة ومدعومة ببيئة العمل. **تبلد المشاعر** (معامل ارتباط = ٠.٤٢٤**) : تشير العلاقة هنا إلى أن استخدام أساليب مواجهة متعددة قد لا يكون كافياً لتقليل تبلد المشاعر، حيث تتطلب الضغوط المهنية العالية مزيداً من التكيف العميق. **تدنى الشعور بالإنجاز** (معامل ارتباط = ٠.٣٩٦**) : تعكس

هذه العلاقة أن استخدام عدة استراتيجيات قد لا يقلل بالضرورة من الشعور بعدم الإنجاز، ويشير إلى الحاجة لدعم خارجي لتحقيق النجاح المطلوب.

نتائج الفرض الرابع: لاختبار الفرض الرابع الذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بالإنهاك النفسى من خلال أساليب مواجهة الضغوط". تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Regression Analysis، ويوضح الجدول (١٧) التالى نتائج هذه التحليلات.

جدول (١٧): نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد لمتغير أساليب مواجهة الضغوط على الإنهاك النفسى

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	متوسط الدلالة	معامل التحديد R^2
الانحدار	٣٧٨٨٠,٣٢٨	٢	١٨٩٤٠,١٦٤	٣٣,٢٩٣	٠,٠٠١	٠,٢٦٨
الباقى	١٠٣٥٣٩,٨٣٥	١٨٢	٥٨٨,٩٠٠			
المجموع الكلى	١٤١٤٢٠,١٦٢	١٨٤				

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

- وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) لأبعاد: الإنكار، والدرجة الكلية من أساليب مواجهة الضغوط، لعينة البحث الحالى على الإنهاك النفسى، فى حين لا يوجد تأثير دال إحصائياً لبقية أبعاد أساليب مواجهة الضغوط على الإنهاك النفسى.

- إن معامل التحديد أو مربع معامل الارتباط المتعدد يساوى (٠,٢٦٨) مما يدل على أن لأبعاد: الإنكار، والدرجة الكلية من أساليب مواجهة الضغوط تفسر مجتمعة (٢٦,٨%) من التباين فى درجات المتغير التابع الإنهاك النفسى لدى عينة البحث، وهى مقدار مرتفع من التباين المفسر بواسطة هذه الأبعاد.

جدول (١٨): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتغير أساليب مواجهة الضغوط على الإنهاك النفسى

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	قيمة بيتا B	قيمة (ت)	متوسط الدلالة
الثابت	١٨٩,٠٤٠	١٥,٦٣٢		١٢,٠٩٣	٠,٠٠١
الإنكار	١,٣٨٧	٠,٣٢٢	٠,٣١٤	٤,٣٠٦	٠,٠٠١
الدرجة الكلية	٠,٦٣٢	٠,١٦٢	٠,٢٨٤	٣,٨٩٣	٠,٠٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

- وجود تأثير موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) لأبعاد: الإنكار, والدرجة الكلية من أساليب مواجهة الضغوط على الإنهاك النفسى لدى عينة البحث.
- إن ثابت الانحدار دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١).

ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التى تعين على التنبؤ بالإنهاك النفسى من أبعاد الإنكار, والدرجة الكلية من أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة البحث فى الصورة التالية:

الإنهاك النفسى = $١٨٩,٠٤٠ + ١,٣٨٧$ الإنكار + $٠,٦٣٢$ الدرجة الكلية من أساليب مواجهة الضغوط.

ومن إجمالى نتائج الفرض الرابع يتضح أنه قد تحقق, أى تم قبول الفرض البديل الرابع ورفض الفرض الصفري, حيث أشارت نتائج الفرض الرابع إلى أنه يمكن التنبؤ بالإنهاك النفسى من أبعاد الإنكار, والدرجة الكلية من أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة البحث.

مناقشة نتائج الفرض الرابع:

١. التأثير الإحصائي لأبعاد "الإنكار" و"الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط: أظهرت النتائج وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) لأبعاد "الإنكار" و"الدرجة الكلية" من أساليب مواجهة الضغوط على الإنهاك النفسى لدى معلمى التربية الخاصة.

٢. معامل التحديد $2R$: أظهر تحليل الانحدار أن معامل التحديد (R^2) بلغ (٠.٢٦٨), مما يعنى أن بُعد "الإنكار" و"الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط" يفسران معاً نسبة ٢٦.٨% من التباين فى درجات الإنهاك النفسى. تعتبر هذه النسبة دالة إحصائياً وتبين أهمية هذه الأبعاد فى تفسير الإنهاك النفسى, خاصة بين معلمى التربية الخاصة.

٣. التأثير الموجب لدالة "الإنكار": وجد أن "الإنكار" يساهم فى زيادة الإنهاك النفسى بمعامل انحدار B يبلغ ١.٣٨٧, ما يعكس تأثيراً إيجابياً ودالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

٤. التأثير الإجمالي لأساليب مواجهة الضغوط: إلى جانب تأثير الإنكار، أثبتت النتائج أن الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط تسهم أيضاً في التنبؤ بالإنهاك النفسى، بمعامل انحدار B قدره ٠.٦٣٢، مما يشير إلى أن مستوى إجمالى أساليب المواجهة يلعب دوراً في مستويات الإنهاك النفسى بين المعلمين. هذا يدل على أن تأثير أساليب المواجهة لا يقتصر على بعد معين بل يمتد ليشمل مجموعة من الأساليب التى تؤثر على الصحة النفسية ككل. وفى النهاية تشير هذه النتائج مجتمعةً إلى أن التنبؤ بالإنهاك النفسى لدى معلمى التربية الخاصة يمكن تحقيقه من خلال معرفة مدى اعتمادهم على أساليب المواجهة المختلفة، وبالأخص الإنكار. يعكس ذلك الحاجة إلى تطوير برامج تدريبية تدعم المعلمين فى استخدام استراتيجيات مواجهة أكثر فعالية، وتعزيز الوعى حول الآثار السلبية لأساليب المواجهة السلبية كوسيلة للتعامل مع ضغوط العمل.

توصيات البحث:

- تقديم برامج تدريبية لتعزيز أساليب المواجهة الإيجابية لمعلمى التربية الخاصة، مثل إعادة التقييم المعرفى وحل المشكلات، لتقليل الاعتماد على الأساليب السلبية كالإنكار، وتعزيز الوعى بأهمية الأساليب الإيجابية فى تخفيف الضغوط النفسية.
- تطوير برامج إعداد معلمى التربية الخاصة بحيث تشمل موضوعات تتعلق بإدارة الضغوط النفسية والإجهاد كجزء أساسى من المناهج الدراسية، وذلك لتحسين استعدادهم للتعامل مع تحديات العمل.

الدراسات المقترحة للبحث:

- إجراء دراسات مستقبلية لفحص العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والإنهاك النفسى والرضا الوظيفى.
- دراسة تأثير الدعم الإدارى من قِبل مديرى المدارس والمشرفين فى تحسين بيئة العمل وتقليل مستويات الإنهاك النفسى للمعلمين.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم أمين القريوتي وفريد مصطفى الخطيب (٢٠٠٦). الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة بالأردن، *مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة*، ٢٣، ١٣١ - ١٥١.
- أحمد محمد بنى أحمد (٢٠٠٧). *الإحترق النفسى والمناخ التنظيمى فى المدارس*. عمان: دار الحامد للنشر والطباعة.
- أشرف كمال إغبارية (٢٠١٧). الاحتراق النفسى لدى أمهات الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة فى تنشئة الأطفال الآخرين داخل الأسرة فى أم الفحم. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- آمال عبد السميع باظة (٢٠١٣). *تنمية الإبداع*. القاهرة: دار الأنجلو المصرية.
- آمنة محمد العكاشى (٢٠١٨). أساليب مواجهة ضغوط الحياة اليومية لدى طالبات كلية التربية. *مجلة التربوى، كلية التربية بالخمسة، جامعة المرقب*، ١٢، ١٨٨ - ٢٠٩.
- بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٧). *التكيف والصحة النفسية للطفل*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- جمعة سيد يوسف (٢٠٠٠). *دراسات فى علم النفس الإكلينيكى*. القاهرة: دار غريب للنشر.
- حدة يوسفى (٢٠١٦). *الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية*. عمان: دار أسامة للنشر.
- حمدي على الفرماوى و رضا عبدالله (٢٠٠٩). *الضغوط النفسية فى مجال العمل والحياة (موجهات نفسية فى سبيل التنمية البشرية)*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- خالد محمد القبى (٢٠١٨). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة*، ٥(١)، ٤٣٦ - ٤٦٠.
- ديانا عمر ابزاخ وأحمد خالد الخزاعلة (٢٠١٩). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بخفض الاحتراق النفسى لدى أولياء أمور الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد فى العاصمة عمان. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- سليمان بن راشد الحاتمي (٢٠١٤). الاحتراق النفسى وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين فى محافظة الظاهرة بسلطنة عمان. رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- سها عبد الرزاق بدر (٢٠١٢). دراسة مستوى الاحتراق النفسى لمعلمي التربية الخاصة. رسالة المعلم، إدارة التخطيط والبحث التربوى، وزارة التربية والتعليم، ٥٠ (٢،٣)، ٧٦ - ٨٢.

السيد أحمد عطالله (٢٠١٦). الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة وعلاقته بجودة الحياة. دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٢(١)، ٨٨٥ - ٩٢٨.

شعبان جاب الله رضوان (٢٠٢٠). دور استراتيجيات التعايش في التنبؤ بالاحتراق النفسي لدى أمهات الأطفال ذوى قصور الانتباه وفرط الحركة. مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١٩(١)، ٦١ - ١٢٤.

طه عبد العظيم حسين، وسلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

عادل سيد أحمد (٢٠١٧). الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة ذوى خبرات الإساءة فى مرحلة الطفولة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مركز النشر العلمى، جامعة البحرين، ١٨(٤)، ٢٢٣ - ٢٦٤.

عبد العزيز فهمى (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى العاملين بالإدارة التعليمية. دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٦(١)، ٢٣٥ - ٢٦٣.

عبد القادر إبراهيم الحارثى (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشاد جمعى مستند إلى النظرية الواقعية فى خفض الاحتراق النفسى وتنمية دافعية الإنجاز لدى عينة من معلمات المدارس الخاصة فى لواء عين الباشا. رسالة دكتوراه. كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية. عبدالله سالم المهيرة (٢٠٢١). الاحتراق النفسى وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط العمل لدى منتسبى المديرية العامة للدفاع المدنى فى الأردن. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، شئون البحث العلمى والدراسات العليا، الجامعة الإسلامية للدراسات بغزة، ٢٩(٢)، ٨٧٧ - ٩٠٢.

عمرو صالح (٢٠٢٠). نادى الاحتراق النفسى. القاهرة: دار اكتب للنشر والتوزيع. غبشى خالد (٢٠١٥). الاحتراق النفسى وعلاقته باستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية: دراسة ميدانية بثانويات ورقلة. رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدى مرباح - ورقلة.

لبنى شعبان أبو زيد (٢٠٢٠). برنامج إرشادي للوجو دراما لخفض الاحتراق النفسى لدى معلمات الروضة الدامجة للأطفال ضعاف السمع بمحافظة مطروح. مجلة الطفولة والتربية، ١٢(٤١)، ٢١٤ - ٢٧٦.

لطفى الشربيني (٢٠٠٦). معجم مصطلحات الطب النفسى. مؤسسة الكويت للتقدم العلمى: مركز تعريب العلوم الصحية.

ماجدة بهاء الدين عبيد (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

محمد حمزة الزيودي (٢٠٠٧). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمى التربية الخاصة فى محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، جامعة دمشق، ٢٣ (٢)، ٢١٩-١٨٩.

محمد شحاته ربيع (٢٠٠٦). أصول علم النفس الصناعى. ط٣. القاهرة: دار غريب للنشر والتوزيع. محمود رامز يوسف (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابى نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٣)، ٣٠٧-٣٦٨.

محمود عطية (٢٠١٠). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

مى محمد الرقاد (٢٠١٨). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمى ومعلمات التربية الخاصة العاملين فى المراكز الخاصة فى العاصمة الأردنية عمان. مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١ (١٧٩)، ٧٠٩-٧٣٦.

نادية عبد المنعم عامر (٢٠٢٢). الدعم الأسري المدرك لدى الزوجة فى ضوء محدثات منتصف العمر وعلاقته بأساليب مواجهتها للضغوط الحياتية. مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية، كلية التربية، جامعة المنيا، ٣٩ (٢)، ١١٤٥-١٢١٥.

ناهل محمد الشريف (٢٠٢٠). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات صعوبات التعلم مقارنة بمعلمات الصفوف العامة بمكة المكرمة. مجلة دراسات- العلوم التربوية، ٤٧ (٤)، ١٩٥-٢١٠.

نايف بن فهد الفريخ (٢٠٢٠). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بوجهة الضبط الأكاديمية لدى الطلبة الموهوبين. مجلة العلوم التربوية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ٢٥ (٢)، ٥٣٥-٦٣٨.

ندى محمد العلى وجيهان عيسى العمران (٢٠٢١). الصمود النفسى وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١١)، ٤٧١-٥٠٦.

نعيمة عثمانى، وفالية اليمين (٢٠٢٠). الاحتراق النفسى وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والوظيفية عند ممرضى مستشفى أحمد مدغري سعيدة- الجزائر. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ١٤ (١)، ٩٣-١٠٦.

نورا محمود عشعش (٢٠١٨). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بورسعيد.

هيثم حاتم أبو قوطة (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفاعلية الذات وعلاقتها بكفاءة الذات لدى معلمى التربية الخاصة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى.

وجدان الطيب عبد القادر (٢٠٠٩). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمى ومعلمات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة أم درمان الإسلامية.

وسام محمد الحديد (٢٠١٩). الفاعلية الذاتية والاحتراق النفسى لدى المرشدين فى مدارس البادية الأردنية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.

يسمينه هلاليلي (٢٠١٩). دور أساليب مواجهة ضغوط العمل فى التخفيف من الاحتراق النفسى لدى الممرضين. مجلة العلوم النفسية والتربوية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، ٥(١)، ٢١٧-٢٣١.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- Brady, K. & Woolfson, L. (2008). What teacher factors influence their attribution for children's difficulties in learning? *British Journal of Education Psychology*, 78(4), 527-544.
- Carter, S. J.(2011). Burnout Among Special Education Administrators: A Preliminary Study. *Journal of Special Education Leadership*, 24(2), 104-110.
- Emery, D. W.,& Vandenberg, B.(2010). Special Education Teacher Burnout and ACT. *International Journal of Special Education*, 25(3), 119-131.
- Lazarus, L. (2006). Occupational Stress, Negative affectivity and Physical health in Special and general education in Greece. *British Journal Special Education*, 33(4), 204-209.
- Lernihan, E.& Sweeney, J.(2010). Measuring levels of Burnout Among Care Workers. *Learning Disability Practice*, 13(8), 22- 33.
- Maslach, C., & Jackson, S. E.(1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 2(2), 99 – 113.
- Sarid, O., Anson, O., Yarri, A., & Margalith, M.(2004). Coping Styles and Changes in Humoural Reaction During Academic Stress. *Psychology, Health& Medicine*, 4(1), 85- 98.
- Whitaker, S.(2014). Mentoring Beginning Special Education Teachers and the Relationship to Attrition. *Exceptional Children*, 66(4), 546- 566