فعالية برنامج إرشادي قائم على الميول والاهتمامات لخفض الشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Interests and Inclinations in Reducing Psychological Stress Among Special Education Teachers

إعداد

أ.د/ مروة نشأت معوض

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية– جامعة كفر الشيخ

د/ رنا صبحي الكفوري

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

أ/ أسماء السيد الأحمدي الأشقر

باحثة ماجستير في قسم الصحة النفسية

فعالية برنامج إرشادي قائم على الميول والاهتمامات لخفض الشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

إعداد / أسماء السيد الأحمدي الأشقر

مستخلص البحث :-

هدف البحث الحالى إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على الميول والاهتمامات لخفض الشعور بالضغوط اللنفسية لدي معلمي التربية الخاصة ، والتحقق من استمرارية البرنامج وفعاليته لما بعد فترة المتابعة ، وتكونت عينة البحث من (٢٠) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة في مدراس التربية الخاصة بمحافظة الغربية تم تقسيمهم إلى مجموعتين : مجموعة تجريبيه قوامها (١٠) معلم /معلمة ، ومجموعة ضابطة قوامها (١٠) معلم / معلمة من معلمي التربية الخاصة تراوحت أعمارهم من (٣٥-٥٠) عام بمتوسط عمري (٤٢.١٥) وانحراف معياري (+_٤.١٦) سنة ، استخدمت الباحثة الأدوات التالية : بعد الميول والاهتمامات من مقياس الإفصاح عن الذات إعداد / مروة نشأت معوض (٢٠١٦ م)، ومقياس الضغوط النفسية (إعداد/ الباحثة) والبرنامج الإرشادي (إعداد/ الباحثة) وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الميول والاهتمامات لخفض الشعور بالضغوط النفسية لدي معلمي التربية الخاصة ، واستمرارية فعاليته لما بعد فترة المتابعة .

الكلمات المفتاحية : (الميول والاهتمامات – الضغوط النفسية – معلمي التربية الخاصة – البرنامج الإرشادي)

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Interests and Inclinations in Reducing Psychological Stress Among Special Education Teachers

Abstract

The present study aimed to investigate the effectiveness of a counseling program based on interests and inclinations in reducing psychological stress among special education teachers, as well as to assess the program's sustainability and long-term impact after the follow-up period. The study sample consisted of 20 male and female special education teachers from special education schools in Gharbia Governorate. They were divided into two groups: an experimental group of 10 teachers and a control group of 10 teachers. Participants' ages ranged from 35 to 50 years, with a mean age of 42.15 years and a standard deviation of 4.16 years. The researcher utilized the following tools: the "Interests and Inclinations" dimension from the Self-Disclosure Scale developed by Marwa Nashaat Moawad (2016), the Psychological Stress Scale (prepared by the researcher), and the counseling program (also prepared by the researcher). The results of the study revealed the effectiveness of the counseling program based on interests and inclinations in reducing psychological stress among special education teachers, with its effectiveness persisting beyond the follow-up period.

Keywords: Interests and Inclinations – Psychological Stress – special education teachers_ Counseling Program

أولاً: مقدمة البحث :

تُعد مهنة التعليم من المهن التي تتطلب جهدًا نفسيًا وانفعاليًا مستمرًا، إلا أن هذه الضغوط تتفاقم عند معلمي التربية الخاصة نتيجة لطبيعة عملهم المرتبطة بتقديم الرعاية والدعم لفئات ذات احتياجات خاصة. ويتحمل هؤلاء المعلمون مسؤوليات إضافية تشمل تصميم برامج تعليمية فردية، والتعامل مع مشكلات سلوكية معقدة، ما يعرّضهم لمستويات مرتفعة من التوتر والإجهاد المهني (Agyapong et al., 2021).

وقد أظهرت نتائج الدراسات أن البيئة المدرسية، وضعف الموارد، والافتقار إلى الدعم الإداري تسهم في زيادة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. كما وجدت دراسة Braun-Lewensohn (2016) أن هؤلاء المعلمين غالبًا ما يلجؤون إلى أساليب تكيّف سلبية مثل الانسحاب أو التنفيس الانفعالي، مما يزيد من احتمالية التعرض للاحتراق النفسي، مقارنة بمعلمي التعليم العام الذين يستخدمون أساليب أكثر فعالية في التعامل مع الضغوط.

وفي ضوء ذلك، برزت الحاجة إلى تبني تدخلات إرشادية تركز على خصائص المعلم الفردية، مثل ميوله واهتماماته، بهدف تعزيز التكيف النفسي والمهني. حيث تشير أدبيات حديثة إلى أن البرامج التي تراعي الميول الشخصية تسهم في خفض التوتر، وزيادة الرضا الوظيفي، وتحسين جودة الأداء المهني (Madigan et al., 2023).

انطلاقًا من ذلك، يهدف هذا البحث إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على الميول والاهتمامات في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، وذلك في ضوء التحديات المتزايدة التي يواجهونها والحاجة إلى تدخلات تستند إلى أساس علمي وواقعي.

ثانياً: مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في الإجابة على الأسئلة التالية:

١- ما فعالية برنامج ارشادي قائم على الميول والاهتمامات لخفض الشعور بالضغوط التربية الخاصة لدي معلمي التربية الخاصة؟

٢- ما مدى استمراريه برنامج ارشادي قائم على الميل والاهتمامات لخفض الشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة؟

ثالثاً: أهداف البحث :

١- الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على الميول والاهتمامات لخفض الشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

٢- مدى استمراريه فعالية برنامج إرشادي قائم على الميول والاهتمامات لخفض الشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

رابعاً: أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث فيما يلي:

١- قد تناولت الدراسة متغير من المتغيرات النفسية الحديثة نسبيا والتي يكون لها دورا بارزا وفعالا في وعي الفرد بذاته وهو الميول والاهتمامات التي تسمح للفرد من معرفه قدراته وامكانياته وميوله وذاته واهتماماته بشكل عميق حتى تصل به الى درجه عالية من التفكير والابداع وتجعله يشعر بالاستقرار والامن النفسي وتساعده على تخفيف اعبائه والضغوط النفسية وتحسين الصحة النفسية لديه.

٢- الكشف عن الاستراتيجيات المناسبة والتي من شانها تمكن هذه الفئة من معرفه الميول والاهتمامات التي تمكنهم في خفض شعورهم بالضغوط النفسية ومواكبه عملهم.

٣- يستمد البحث أهميته النظرية من اهميه مفهوم الضغوط النفسية بوصفها انها تشمل على العديد من الاضطرابات الصحية والنفسية والجسدية والتي تعيق معلمي التربية الخاصة وتسهم في زياده العزلة الاجتماعية والعناد.

٤- تعتبر فئات معلمي التربية الخاصة هي مركز اهتمام الكثير من الباحثين والعلماء نظرا لما تتعرض له تلك الفئة من تقلبات مزاجيه وضغوطات نفسيه تؤثر سلبا على مجريات حياتهم فيما بعد مما يتطلب اعداد البرامج المتخصصة.

٥- تصميم برنامج ارشادي قائم على الميول والاهتمامات والذي يعمل على تخفيف الشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة لمساعده الاخصائيين والعاملين بمجال الصحة النفسية والاستفادة من نتائج البرنامج وتطبيقه في تحسين نفسيه الافراد.

٦- تتسم هذه الدراسة في مقياس الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلم التربية الخاصة بمجال الصحة النفسية وعلى الكشف المبكر على هذه الضغوط وتحديد مستواها بدقه للتمكن من تقديم حلول فعاله وبالتالي يعد اسهاما لمكتبه المقاييس النفسية.

٧- تساهم نتائج الدراسة في مساعده الاخصائيين والعاملين بالجامعة على فهم للحالة النفسية المتقلبة التي يمر بها معلمي التربية الخاصة مما يمكنهم من اقامه التواصل بناء وفعال معهم.

٨- تنميه الميول والاهتمامات لدى معلمي التربية الخاصة لتجاوز المشكلات والضغوطات وأدراك اهدافهم وميولهم وذاتهم من اجل تحسين استجاباتهم وادائهم في الحياة بشكل عام.

٩- يجب توعية معلمي التربية الخاصة للاستفادة من الأنشطة والتدريبات في البرنامج المعد للدراسة الحالية في تنميه مهاراتهم ومعرفة ميولهم لخفض الشعور بالضغوط النفسية لديهم وزيادة التركيز الايجابي والتدرب

على السلوك الاجتماعي وتكوين علاقات اجتماعيه مع الاخرين الى جانب تنميه عملية تقيم الذات.

خامسًا: المصطلحات الإجرائية للبحث:

١- الميول والاهتمامات:

تعرفها مروة نشأت معوض (٢٠١٦) هي مقدره الفرد عن التعبير عن هواياته وميوله وخبراته السابقة والتجارب التي مروي بها في حياته وان يتحدث عن دراساته ومشكلاتها حتى لو تعارض مع الاخرين.

٢- الضغوط النفسية:

تلك الصعوبات والمعوقات المادية والمعنوية المتكررة التي تواجه معلمي التربية الخاصة في بيئتهم الأسرية والمدرسية والاجتماعية والمظاهر العامة للضغط النفسي من مشاعر احباط وياس وتعوق قدرتهم على تحقيق اهدافهم واتباع حاجاتهم ويعجزون عن تحمل هذه الاعباء لأنها فوق قدرتهم.

٣- معلمي التربية الخاصة:

تعرفه الباحثة إجرائيًا: بأنه يقصد بهم معلمي التلاميذ ذوي الحاجات الخاصة واولئك المعلمون الذين يقومون بالتدريس في مدارس وفصول المكفوفين والصم والمعاقين عقليا والتوحد وذوي صعوبات التعلم المدمجين بمدارس التربية والتعليم.

٤- البرنامج الإرشادي:

تعرفه الباحثة إجرائيًا: البرنامج الإرشادي القائم على الميول والاهتمامات بأنه تلك المجموعة من الإجراءات والأساليب السيكولوجية القائمة على أبعاد الميول والاهتمامات والتي خطط لها بأسلوب علمي من حيث الإعداد والتنظيم والإشراف تستخدم مع مجموعة من معلمي التربية الخاصة، كما أنه قد حدد البرنامج بضوابط استراتيجية معينة وأدوات خاصة

وزمن معين وذلك لتحقيق هدف معين وهو خفض الشعور بالضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

سادسًا: الإطار النظري:

أولاً: الميول المهنية:

عرفه بديع محمود القاسم (٢٠٠١) الميول: بانها المجموع الكلي لاستجابات القبول التي يبديها الشخص والتي تتعلق بمهنه معينه.

يعرف إبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠٠٣) الميل المهني: انه ميل الفرد الى مهنه محدده ويفضل العمل فيها عن العمل في غيرها حتى لو كان هذا العمل اقل دخلا بسبب المتعة التي يحصل عليها من القيام بهذا العمل.

ويفضل سترونج strong الذي ارتبط اسمه بحركة قياس الميول، استعمال استمرار الانتباه بدلا من مجرد الانتباه ؛لأن انتباه الفرد يتحول من شيء إلى آخر ،بينما يكون الانتباه في الميول مستمرا، أما الأشياء المعينة أو أوجه النشاط التي تجذب الفرد إليها وتثير انتباهه، فهي موضوع الميل ويقصد بالاستثارة تحرك وجدان الفرد نحو أشياء أو أنواع من النشاط، ويكون تعبيره عن وجدانه بمجرد القول بحبه للشيء أو عدم حبه له، والميول بهذا الشكل تعتبر ضمن الدوافع التي تؤدي نحو أهداف معينة. (بشير معمرية ،٢٠١٢: ٤٣٩).

أنواع الميول :

يصنف رشدي لبيب (١٩٧٤) الميول إلى نوعين :

١-الميل الأولي (أو الذاتي): ويظهر عندما يقوم الشخص بعمل يحبه لذاته، وإشباع الميل في هذه الحالة يكون بطريقة مباشرة، ويعتبر القيام بهذا النشاط غاية أو نهاية في حد ذاته.

٢-الميل الثانوي (أو الخارجي):وهو يظهر حينما يقوم الشخص بعمل معين لأنه يعتقد أنه سيصل به إلى تحقيق الغاية التي يرغب فيها، فقد يكون الإشباع الناتج عن النشاط الذي يقوم به الفرد قليلا أو معدوما.

ثانياً: تعريف الاهتمامات المهنية:

قد أشار جودت عبد الهادي و سعيد حسني العزة (١٩٩٩) حيث تعد الاهتمامات المهنية عامل من العوامل الرئيسية في توجيه الفرد نحو نوعيه الدراسة او المجال المهني الذي يشبه حاجاته ودوافعه النفسية وتحقيق الرضا والاستقرار واشار ستروني الى اهميه الاهتمامات لأنها تزود الفرد بمعلومات لا يمكن توافرها بمصادر اخري.

ويعرف أيضا إبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠٠٤) بانها منظومه افتراضيه مكتسبه يتم التقرير عنها لفظيا وتشتمل على القدرات ومهارات الفرد ومشاعره التفضيلية التي تحدد علاقته بمختلف الأنشطة المهنية وغير المهنية وتعمل هذه المنظومة على توجيه اثقال الفرد وسلوقه نحو انشطه مهنيا محدده وتدفعه الى البحث عن بيئات عمل متطابقة مع هذه المنظومة.

كما يعرف محمد إبراهيم السفاسفة وأحمد عبداللطيف أبو أسعد (٢٠١١) قال بأن الافراد يختلفون في اهتماماتهم وميولهم فقد تكون اهتماماتهم علميا او فنيه او اداريه لذلك يرتبط نجاح الفرد في المهنة بمدى ارتباط المهنة بميوله واهتماماته وعليه لابد من مساعده الفرد للتعرف على اهتماماته في المراحل الدراسية.

العوامل المؤثرة في تشكيل الاهتمامات المهنية:

أشار Larson & Rottindhaus& Borgen(2002):

إلى ان هناك عددا من العوامل التي تسهم في تشكيل اهتمامات الفرد المهنية منها:

١-الخبرة الشخصية: وتتشكل من خبرات الفرد التي اكتسبها من خلال تفاعله في الحياة ما في ذلك خبرات النجاح والفشل.

٢-خبرات الاخرين: تمثل مخزون ما يكتسبه الاخرون الذين يتشابهون في خبراتهم ويتم ذلك فلا يتعرف على اهتماماتهم واسرار نجاحهم ومقارنه اهتمامهم كما يتم التعلم من اخطائهم.

٣-التحصيل العلمي: يعد التحصيل العلمي مؤشرا دالا على اهتمام الفرد تحصيله العلمي في ماده معينه يعكس مدى اهتمامه لها واستعداده لدراستها ونجاح فيها.

٤-السمات الشخصية للفرد: مثل القدرة على التحمل والديناميكية ف العمل وروح القيادة والاتقان والترتيب والطموح والاهتمام للعمل مع الاخرين والعصبية والخوف وغيرها وكلها تعتبر شخصيه وتعد من العوامل التي تؤثر في تشكيل الاهتمامات.

دور عملية التوجيه في الكشف عن الميول الحقيقية:

لاشك أن التوجيه يوفر للشخص السعادة ،سواء في دراسته إذا كان طالبا أم في عمله إذا كان عاملا أو موظفا؛ فالشخص بغير توجيه قد يدأب على بذل الجهد للوصول إلى أهداف معينة (دراسية أو مهنية)بينما لا يكون في الواقع مهيأ لنوع التعليم الذي يسعى للحصول عليه أو المهنة التي يرغب في التمكن منها .ولكن بالتوجيه التربوي والمهني ،فإن الشخص لا يبدأ في بذل الجهد إلا بعد أن يكون متأكدا من أن الأهداف التي يرنو إليها مناسبة لتكوينه واستعداداته التي فطر عليها .ومعنى هذا أن التوجيه يبصر الشخص باستعداداته وإمكانياته ،ومساعدته على معرفة ذاته ،وبالتالي اختيار المجال التربوي أو المهني المناسب له منذ البداية .(يوسف ميخائيل أسعد،١٩٧٧:١٦٨).

ثالثاً: الضغوط النفسية psychological stress :

١- تعريف الضغوط النفسية:

تستخدم كلمة ضغط، شدّة، كرب، في علم النفس والطب النفسي على نطاق واسع للدلالة على الضغوط النفسية وآثارها على الصحة النفسية. والضغوط لا يمكن رؤيتها أو رصدها لكن آثارها تظهر في صورة ردود أفعال (لطفي عبدالعزيز الشربينى ، ٢٠٠٣ : ١٨٠) .

أما الرائد في استخدام المصطلح في علم النفس فهو العالم هانز سيلي Selye حيث كان متأثرا بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية .وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والأنفعال الذي يصيب الجسم ،إذ إن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط .

ويعرف selye الضغط النفسي بأنة : الإستجابة غير المحددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه .(صابر فاروق محمد ،٢٠١٨:٣٦).

- مصادر الضغوط النفسية:

الضغط قد ينشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ويسمى ضغط داخلي، أو قد يكون ناتجا عن ظروف خارجية مثل العمل، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء أو شريك الحياة أو موت عزيز أو موقف صادم ويسمى ضغط خارجي (أحمد نايل الغرير ، أحمد أبو أسعد ،٢٠٠٩ :٦٩) .

وحدد Miller مصدرين للضغوط هما:

أ. الأسباب الداخلية: وتكون نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة وهي افتراضات غير واقعية.

ب. الأسباب الخارجية: وهي المواقف للضغوط مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوط عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع (عمر مصطفى النعاس ،٢٠٠٨: ٤٣).

كما أن متطلبات الحياة وصراع الأدوار داخل الأسرة وخارجها وتزايد البطالة بين صفوف الشباب وتفكير الشاب بتأمين مستقبلة المهني والأسري يعد من أهم مصادر الضغوط النفسية (كمال يوسف بلان، ٢٠١٧: ٢٨).

٣- النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية:

أ- نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختزنها العقل الباطن منذ السنوات الأولى، يتسبب عنها وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم، للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الإضطراب.

ويري Freud أن الأنا تتعرض لضغوط قوية من مصادر متعددة، تتمثل في ضغوط البيئة الخارجية، ضغوط من الضمير، ضغوط من دوافع الهو الفطرية. والأنا القوي هو الذي يدرك بوضوح الواقع الخارجي والقوي الموجود التي تؤثرعلىالفرد. (مفتاح محمد عبد العزيز، ٢٠١٠: ٢٢٩)

وقد ذكر علماء التحليل النفسي، أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أوسلوك، تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متباينة أو متعارضة، سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه.

وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حده وعددا. فهؤلاءالناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب

مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد آلية الدفاع تجاه الضغوط (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، ١٨:٢٠١٣).

ب- النظرية السلوكية:

تنظر إلى الضغوط النفسية على أنها تعاني نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها وقد لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي ينبع من البيئة، وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون من أكثر غيرهم بضغوط البيئة، ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارها مختلفة من حيث شدتها وحجمها. (مفتاح محمد عبد العزيز، ٢٠١٠: ٢٢٨).

كما فسر السلوكيون الضغوط النفسية على أنها تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة. (فاطمة عبدالرحيم النوايسة ، ٢٠١٣: ١٩).

سابعاً: الدراسات السابقة:

دراسات خاصه بالميول والاهتمامات:

دراسة احمد بن خلفان بن سالم المقبالي (٢٠٢١) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الهوية المهنية والضغوط النفسية لدى معلمي شمال الباطنة في سلطنة عمان. وقد استخدم مقياس الهوية المهنية (Hai et al., 2014) مقياس الضغوط النفسية من إعداد الخرباشه والقمش (٢٠٠٩). أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الهوية المهنية لدى المعلمين، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الهوية المهنية والضغوط النفسية. كما ظهرت فروق لصالح الإناث

ولسنوات الخبرة الأكبر في الهوية المهنية، وفروق في الضغوط النفسية لصالح الإناث في البعد النفسي فقط.

دراسة (Osborn 2006):

هدفت الدراسة إلى تطبيق برنامج في التوجيه المهني على عينة من الطلاب. وقد استخدم مقياس التوجيه الذاتي لهولاند (Self-Directed Search - SDS). أظهرت النتائج البيئات المهنية للذكور كانت استقصائية وواقعية، بينما كانت لدى الإناث اجتماعية وفنية، مما يشير إلى اختلافات نمطية في الميول المهنية حسب الجنس.

دراسة (Onyase&Onoyase2009):

هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى تطابق شخصيات هولاند المهنية مع الاختيارات المهنية لدى طلاب نيجيريين. استبيان لقياس الشخصيات المهنية وفق نموذج هولاند. أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيًا بين بعض الشخصيات المهنية (الفنية، الاجتماعية، المغامرة، الاستكشافية) والاختيار المهني، وعدم وجود علاقة دالة للشخصيات الواقعية والتقليدية. وأوصى الباحثان بتفعيل التوجيه المهني في المدارس الحكومية.

الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية ومعلمي التربية الخاصة:

دراسة نوف رشدان المطيري(٢٠٢٤) :

هدفت إلى الدراسة الكشف عن مستوى الدوجماتية والضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. وقد استخدم المنهج الوصفي، واستمارات لقياس الدوجماتية والضغوط النفسية. أظهرت النتائج مستوى متوسط من الدوجماتية، ومستوى مرتفع من الضغوط النفسية. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدوجماتية والضغوط، وفروق لصالح الذكور والمبتدئين في الدوجماتية، بينما لم تظهر فروق في الضغوط النفسية حسب الجنس أو التخصص، وظهرت لصالح الأقل خبرة.

دراسة أسماء محمد عبدالسلام (٢٠٢١) :

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الاحتراق النفسي بين معلمي التربية الخاصة. وقد استخدمت مقياس الاحتراق النفسي من إعداد د. عادل عبد الله، وتحليل إحصائي بالمتوسط والانحراف المعياري. أظهرت النتائج لاحتراق النفسي منتشر بين جميع فئات معلمي التربية الخاصة، ولم يؤثر نوع الإعاقة على درجة الانتشار، إذ كانت النسب متقاربة.

ثامناً: فروض الدراسة:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين (التجريبية – والضابطة) في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية (أبعاد–درجة كلية) لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية (أبعاد–درجة كلية).

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس الضغوط النفسية (أبعاد–درجة كلية).

تاسعاً: محددات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة التصميم التجريبي:

اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وذلك لأنه المنهج الأمثل والأنسب في هذه الدراسة ،والذي يهدف إلى الكشف عن أثر متغير مستقل (البرنامج الإرشادي بالإفصاح عن الذات) على متغير تابع (الضغوط النفسية) لدى معلمي التربية الخاصة .

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي التربية الخاصة بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع الابتدائي – اعدادي (السلخانة) مدرسة الأمل للصم الثانوية بالجلاء (بطنطا) مدرسة التربية الفكرية (بالجلاء طنطا)، مدرسة التربية الفكرية(بطنطا شارع سعيد) .

١- عينة الكفاءة السيكومترية للأدوات:

تكونت عينة الكفاءة السيكومترية للأدوات من (٣٠) معلمًا من معلمي التربية الخاصة، تراوحت أعمارهم من (٣٥-٥٠) سنة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، بهدف حساب الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة الحالية، والتعرف على مدى ملائمة الأدوات لطبيعة المجتمع الأصلي للدراسة.

٢- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الإجرائية من (٢٠) معلمًا من معلي التربية الخاصة تراوحت أعمارهم من (٣٥-٥٠) عام بمتوسط عمري (٤٢.١٥) وانحراف معياري (±٤.١٦) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بطريقة عشوائية كالتالي:

- **المجموعة التجريبية** مكونة من (١٠) معلمين (٦ ذكور، ٤ إناث) بمتوسط عمري قدره (٤١) وانحراف معياري مقداره (±٤.٤٧) .
- **المجموعة الضابطة** مكونة من (١٠) معلمين (٦ ذكور، ٤ إناث) بمتوسط عمري قدره (٤٣.٣٠) وانحراف معياري مقداره (±٣.٦٨).

الأدوات المستخدمة في البحث:

١- مقياس الإفصاح عن الذات بعد الميول والاهتمامات أعداد/ أ.د. مروه نشأت معوض (٢٠١٦).

٢- مقياس الضغوط النفسية اعداد/ الباحثة.

٣- البرنامج الإرشادي إعداد الباحثة.

أولاً مقياس الإفصاح عن الذات بعد الميول والاهتمامات:

- **وصف المقياس:**

يتكون مقياس الإفصاح عن الذات بعد الميول الاهتمامات من (١٤) عبارة.

- **الميول والاهتمامات:** هي قدرة الفرد على التعبير عن هويته وميوله وخبراته السابقة والتجارب التي مر بها في حياته وأن يتحدث عن دراسته حتى لو تعارض مع الأخرين.

تصحيح المقياس:

الإجابة على عبارات المقياس تقع في خمس مستويات، وتتراوح الدرجات من (١-٥)، وارتفاع الدرجة يدل على مستوى عال من الإفصاح عن الذات، وانخفاض الدرجة تدل على مستوى منخفض من الإفصاح عن الذات.

٤-الخصائص السيكو مترية لبعد الميول والاهتمامات مقياس الإفصاح عن الذات

أولًا: الصدق

- صدق المحكمين

تم حساب الصدق بعرض المقياس وعباراته(٤٦) عبارة على خمسة من أساتذة الصحة النفسية، وتم استبعاد (٤) عبارات تم الاتفاق على رفضها في قياس الإفصاح عن الذات، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٤٢) عبارة.

- الصدق التمييزي :-

(صدق المقارنة الطرفية)

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس عن طريق المقارنة الطرفية، وذلك بترتيب درجات العينة الاستطلاعية وفق الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المقياس.

ثانيًا: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

- **طريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ**

قامت الباحثة بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة الكفاءة السيكو مترية (٨٠)، ثم قامت بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور أسبوعين، ثم قامت بحساب معاملات الارتباط بطريقة (Pearson) بين درجات في التطبيق الأول والثاني. ثم قامت بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية وألفا كرونباخ، وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات اتضح الآتي:

- **طريقة التجزئة النصفية**

قامت معدة المقياس بتجزئة المقياس إلى جزئيين متساويين، بحيث يتكون الجزء الأول من العبارات الفردية، والجزء الثاني من العبارات الزوجية، وتم حساب معاملات الارتباط بين الدرجات في الجزئيين فبلغ قيمته (٠.٨٥).

ثالثًا: الاتساق الداخلي Internal Consistency:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس الإفصاح عن الذات بالطرق التالية:

(١) **الاتساق الداخلي بين البنود وأبعاد المقياس:** قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة وذلك على عينة الكفاءة السيكومترية (٥٠)، ويتضح ذلك من الجدول:

(٢) **الاتساق الداخلي بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية:** قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

٥- ثبات المقياس في الدراسة الحالية

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق

على عينة الكفاءة السيكومترية (٣٠)، ثم قامت بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور أسبوعين، ثم قامت بحساب معاملات الارتباط بطريقة (Pearson) بين درجات في التطبيق الأول والثاني، وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات اتضح الآتي:

ثانياً : مقياس الشعور بالضغوط النفسية (إعداد الباحثة):

١-هدف المقياس: يهدف المقياس الحالي إلي بناء أداء يمكن خلالها قياس الشعور بالضغوط النفسية لدي معلمي التربية الخاصة، وقد تم إعداد هذا المقياس بمراحل مختلفة.

٢- خطوات بناء مقياس استراتيجيات إدارة الضغوط:-

- الاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بالضغوط النفسية: تعريفها، أنواعها، أعراضها للوقوف على مفهوم إجرائي للشعور بالضغوط النفسية يمكن من خلالها قياسها وتشخيصها.
- الاطلاع على المقاييس التي اهتمت بقياس الضغوط النفسية، وقد أوردتها الباحثة كما يلي:

٣- مبررات إعداد مقياس الشعور بالضغوط النفسية: -

- لم يوجد في حدود اطلاع الباحثة مقياس مناسب لعينة معلمي التربية الخاصة.

٤- تحديد أبعاد المقياس

تم وضع التعريف الإجرائي التالي للضغوط النفسية هي: " تلك الصعوبات والمعوقات المادية والمعنوية المتكررة التي تواجه معلمي التربية الخاصة في بيئتهم الأسرية والمدرسية والاجتماعية والمظاهر العامة للضغط النفسي من مشاعر احباط ويأس، وتعوق قدرتهم على تحقيق أهدافهم

وإشباع حاجاتهم، ويعجزون عن تحمل هذه الأعباء، لأنها فوق قدرتهم"، وتقيسه أبعاد الشعور بالضغوط النفسية والتي تنقسم إلى أربعة أبعاد وهي:

- **البعد الأول: الضغوط العضوية:** هي تلك الأعراض العضوية التي تظهر على معلمي التربية الخاصة مثل الانهاك الجسدي، الصداع، احمرار الوجه، انتفاخ الأوداج، ...الخ).
- **البعد الثاني: الضغوط النفسية:** هي تلك الأعراض النفسية التي تظهر على معلمي التربية الخاصة مثل مشاعر الاحباط، القلق، اليأس، التوتر.
- **البعد الثالث: الضغوط الأسرية:** هي تلك الصعوبات المتمثلة في الاحتياجات الأسرية داخل البيت.
- **البعد الرابع: الضغوط المدرسية المهنية:** هي تلك الصعوبات التي يواجهها معلمي التربية الخاصة من نقص أدوات مدرسية، وكذلك علاقتهم مع زملائهم بالمدرسة.

١- الخصائص السيكومترية لمقياس مشاعر الضغوط النفسية

أولًا: الصدق

- **صدق المحكمين**

قامت الباحثة بإعداد مقياس مشاعر الضغوط النفسية وفق الأسس العلمية المتبعة في الأدوات، بحيث يغطي أبعاد مشاعر الضغوط النفسية، وقد تكون المقياس من (٥١) مفردة، موزعة على أربعة أبعاد، وتم عرضه على السادة المحكمين وعددهم (١٠) محكمين من الأساتذة، والأساتذة المساعدين في مجال التربية الخاصة والصحة النفسية لإبداء الرأي في عبارات المقياس من حيث: سلامة صياغة العبارات، مدى مناسبة العبارات لعينة الدراسة، وإضافة ما يرونه مناسباً لتحقيق الهدف.

ثانيًا: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

- **طريقة إعادة التطبيق والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ**

قامت الباحثة بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة الكفاءة السيكومترية (٣٠)، ثم قامت بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور أسبوعين، ثم قامت بحساب معاملات الارتباط بطريقة (Pearson) بين درجات في التطبيق الأول والثاني. ثم قامت بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ , وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات اتضح الآتي:

ثالثًا: الاتساق الداخلي Internal Consistency:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية بالطرق التالية:

(٣) **الاتساق الداخلي بين البنود وأبعاد المقياس:** قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة، وذلك على عينة الكفاءة السيكومترية (٣٠

(٤) **الاتساق الداخلي بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية:** – قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

٢– وصف المقياس في صورته النهائية

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٨) مفردة، وكل مفردة تتضمن خمس استجابات موزعة على أربعة أبعاد. وكل بعد (١٢) مفردات، وقد تم اختيار البدائل الأتية (تنطبق دائمًا، تنطبق غالبا، تنطبق احيانًاً، لا تنطبق أبدًا) لتجنب الصعوبات التي تثيرها البدائل المتعددة.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي إعداد/ الباحثة

نتائج البحث:

١- نتائج الفرض الثالث ومناقشته

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية (أبعاد–درجة كلية) لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي. وقد تم استخدام اختبار (مان ويتني) للتحقق من وجود فرق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين ويتضح ذلك في الجدول:

جدول (٢١) نتائج اختبار "مان -وتني"(U) لعينتين غير مرتبطتين للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية

الضغوط النفسية	المجموعات	ن	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغوط العضوية	التجريبية	١٠	٢١.١٠	٣.٧٦	٥,٥٠	٥٥	٠,٠	٣.٧٨	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٥٢.٩٠	٤.٠١	١٥,٥٠	١٥٥			
الضغوط النفسية	التجريبية	١٠	٢١.٥٠	٣.٧٢	٥,٥٠	٥٥	٠,٠	٣.٧٩	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٥٠.٤٠	٢.٨٨	١٥,٥٠	١٥٥			
الضغوط الأسرية	التجريبية	١٠	١٨.١٠	٢.٨٥	٥,٥٠	٥٥	٠,٠	٣.٧٨	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٤٩.٤٠	٣.٦٦	١٥,٥٠	١٥٥			
الضغوط الدراسية	التجريبية	١٠	٢٢.٥٠	٢.٦٤	٥,٥٠	٥٥	٠,٠	٣.٧٨	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٥٠.٧٠	٣.٨٩	١٥,٥٠	١٥٥			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	٨٣.٢٠	٦.٣٩	٥,٥٠	٥٥	٠,٠	٣.٧٩	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٢٠٣.٤٠	٥.٧٨	١٥,٥٠	١٥٥			

مستوى الدلالة عند ٠.٠٥=١.٩٦ مستوى الدلالة عند٠.٠١=٢.٥٨

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل

وبعد تطبيق البرنامج على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية في اتجاه القياس البعدي، مما يعني تحسن درجات معلمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج، وبذلك يتم قبول الفرض.

٢- نتائج الفرض الرابع ومناقشته

ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية (أبعاد–درجة كلية)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد تم استخدام اختبار (وليكسون) للتحقق من وجود فرق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة، ويتضح في الجدول:

جدول (٢٢) نتائج اختبار "وليكسون" لعينتين مرتبطتين للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية

الضغوط النفسية	القياس	ن	متوسط	انحراف معياري	الرتب السالبة(-) ن	المتوسط	المجموع	الرتب الموجبة(+) ن	المتوسط	المجموع	التساوي في الرتب (ن)	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغوط العضوية	قبلي	١٠	٥٠	٣.١٦	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠	٠,٠	٠,٠	٠	٢.٨١	٠,٠١
	بعدي	١٠	٢١.١٠	٣.٧٦									
الضغوط النفسية	قبلي	١٠	٤٨.٥٠	٤.٠١	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠	٠,٠	٠,٠	٠	٢.٨١	٠,٠١
	بعدي	١٠	٢١.٥٠	٣.٧٢									
الضغوط الأسرية	قبلي	١٠	٥١.٩٠	٣.٣٨	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠	٠,٠	٠,٠	٠	٢.٨١	٠,٠١
	بعدي	١٠	١٨.١٠	٢.٨٥									
الضغوط الدراسية	قبلي	١٠	٥٠.٧٠	٣.٤٠	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠	٠,٠	٠,٠	٠	٢.٨١	٠,٠١
	بعدي	١٠	٢٢.٥٠	٢.٦٤									
الدرجة الكلية	قبلي	١٠	٢٠١.١٠	٦.٣٣	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠	٠,٠	٠,٠	٠	٢.٨١	٠,٠١
	بعدي	١٠	٨٣.٢٠	٦.٣٩									

مستوى الدلالة عند ٠.٠٥=١.٩٦ مستوى الدلالة عند٠.٠١=٢.٥٨

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية, وبذلك يتم قبول الفرض.

تفسير الفروض الثالث والرابع:

وتعزو الباحثة تحقق نتائج الفرضين الثالث والرابع إلى التأثير المباشر لتحسين الإفصاح عن الذات والذي انعكس على الضغوط النفسية وانخفاضها لدة أفراد المجموعة التجريبية، وذلك كما أشارت العديد من الدراسات أن الإفصاح عن الذات يتيح للفرد الفرصة أن يثق بالأخرين لدرجة تسمح له بالبوح عن خبراته ومشاعرة الذاتية، مما يساعده على أن يتخلص من أعبائه النفسية من خلال التنفيس الانفعالي لمشاعر مؤلمة أو مخجلة مما يحسن صحته النفسية (Farber,2006, 13)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة نورا محمد عرفة (٢٠٢٣)برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي لدى عينة من شباب الجامعة ودراسة .منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية (٢٠٢٤)أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الاسري كما ترجع أهمية الإفصاح عن الذات في خفضه للضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة إلى ما يحدثه من آثار نفسية إيجابية، فالإفصاح عن الذات يمثل إحدى الأليات الرئيسية المسئولة عن خفض التوتر وتقليل مشاعر الوحدة، حيث أن للإفصاح خمس وظائف وهي: التعبير بغرض التخفيف عن النفس عقب الإفصاح عن المعاناة وظروف المشقة الشخصية، والوضوح حيث يقدم الفرد صورة واضحة عن نفسه للأخرين مما يجعله معروفًا ومفهومًا، والتصديق الاجتماعي ويحدث ذلك عندما يأني إفصاح الأخرين عن أنفسهم مؤيدًا لما أفصح عنه الفرد من أراء واتجاهات ونمو العلاقة الاجتماعية، حيث إفصاح الفرد عن ذاته

يستثير الإفصاح من جانب الأخرين،ومن خلال تبادل الإفصاح تقوى العلاقات الشخصية بين الطرفين،والضبط الاجتماعي فمن خلال الإفصاح عن الذات يعبر الفرد عن حاجاته وقيمه ومعتقداته والحدود الشخصية التي لا يسمح للأخرين بتجاوزها في علاقته معهم(أسامة أبو سريع١٩٩٣: ٦٢-٦٣؛ رمضان عبداللطيف، ٢٠١٢: ٣٢٥).

نتائج الفرض السادس ومناقشته:

ينص الفرض السادس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية (أبعاد-درجة كلية)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد تم استخدام اختبار (ويلككسون) للتحقق من وجود فرق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة، ويتضح في الجدول:

جدول (٢٤) نتائج اختبار "ويلككسون" لعينتين مرتبطتين للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية

الضغوط النفسية	القياس	ن	متوسط	انحراف معياري	الرتب السالبة(-)			الرتب الموجبة(+)			التساوي في الرتب (ن)	قيمة Z	مستوى الدلالة
					ن	المتوسط	المجموع	ن	المتوسط	المجموع			
الضغوط العضوية	بعدي	١٠	٢١.١٠	٣.٧٦	٢	٣	٦	٣	٣	٩	٥	٠.٤٥	غير دالة
	تتبعي	١٠	٢١.٢٠	٣.١٩									
الضغوط النفسية	بعدي	١٠	٢١.٥٠	٣.٧٢	٢	٢	٤	١	٢	٢	٧	٠.٥٨	غير دالة
	تتبعي	١٠	٢١.٤٠	٣.٥٣									
الضغوط الأسرية	بعدي	١٠	١٨.١٠	٢.٨٥	٢	٣	٦	٣	٣	٩	٥	٠.٤٥	غير دالة
	تتبعي	١٠	١٨.٢٠	٢.٦٦									
الضغوط الدراسية	بعدي	١٠	٢٢.٥٠	٢.٦٤	٢	٥	١٠	٤	٢.٧٥	١١	٤	٠.١١	غير دالة
	تتبعي	١٠	٢٢.٦٠	١.٧١									
الدرجة الكلية	بعدي	١٠	٨٣.٢٠	٦.٣٩	٣	٣	٩	٣	٤	١٢	٤	٠.٣٣	غير دالة
	تتبعي	١٠	٨٣.٤٠	٦.١٧									

مستوى الدلالة عند ٠.٠٥=١.٩٦ مستوى الدلالة عند٠.٠١=٢.٥٨

يتضح من جدول (٢٤) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية، وبذلك يتم قبول الفرض.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

١- الاهتمام بتدريب اعضاء المجموعة وهم معلمي التربية الخاصة على استخدام استراتيجية الميول والاهتمامات

٢- الاستفادة من ادوات البحث الحالي والاسترشاد بما في تدريس وتقويم للميول والاهتمامات وخاصه بعد ان ثبت صدقها وثباتها

٣- توظيف استراتيجية الميول والاهتمامات في جميع مناحي حياه معلمي التربية الخاصة وذلك لخفض الشعور بالضغوط النفسية

٤- ضرورة تدريب معلمي التربية الخاصة على استخدام استراتيجية الميول والاهتمامات في حياتهم بصفه عامه وفي مجال العمل بصفه خاصه وذلك من خلال دورات تدريبيه او ورش عمل لمواكبه التطورات العلمية والبيئية.

البحوث المقترحة:

١- برنامج ارشادي قائم على الميول والاهتمامات لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

٢- برنامج ارشادي قائم على الميول والاهتمامات لتنميه مهاره التكيف المهني لدى معلمي التربية الخاصة.

٣- برنامج ارشادي قائم على الميول والاهتمامات لتحسين جوده الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

المراجع العربية:

- ابراهيم شوقي عبد الحميد(٢٠٠٤) .الاهتمامات المهنية دراسة مقارنه حسب التخصص والتحصيل الدراسي وتعليم الوالدين لدى عينه من طالبات الجامعه، دراسات عربيه في علم النفس،٣(١)،١٧١-٢٠٣.
- ابراهيم عبد الحميد (٢٠٠٣).الاهتمامات المهنية دراسه مقارنه حسب كل من التخصص والتحصيل الدراسي وتعليم الوالدين لدى عينه من طالبات جامعه الامارات، مجله الشؤون الاجتماعية ،٧ (٦٩)،٩-٣٧.
- احمد نايل الغرير احمد ابو اسعد (٢٠٠٩).التعامل مع النفسيه عمان دار الشروق.
- أحمد بن خلفان بن سالم المقبالي واحمد محمد جلال الفواعير وسعيد وعوده الخواجه عبد الفتاح محمد سعيد الحديدي سعود بن سعيد بن سالم(٢٠٢١).الهوية المهنية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى معلمي شمال الباطنة في سلطنه عمان، (رساله ماجستير غير منشورة)جامعة نزوي.
- احمد عبد اللطيف ابو اسعد ومحمد ابراهيم السفاسفه (2011) .الارشاد المهني، الكويت مكتبه الفلاح للنشر والتوزيع .
- أسامة أبو سريع (١٩٩٣). عدو من علم النفس، الكويت : عالم المعرفة.
- اسماء محمد عبد السلام ابراهيم (٢٠٢٣). ميدان انتشار الاحترام النفسي بين فئات معلمي التربية الخاصة، رسم مقارنه كليه التربية جامعه بني سويف،(١٠٤) (١٨) ،٣٥٨-٣٨٢.
- بديع محمود القاسم (٢٠٠١). علم النفس المهني، عمان: دار الوراق للنشر.
- بشير معمريه (٢٠١٢).أساسيات القياس النفسي وتصميم أدواته ،دار الخلدونيه للنشر والتوزيع /الجزائر,

- جودت عبد الهادي، سعيد العزة (١٩٩٩). التوجيه المهني ونظرياته ،عمان: مكتبة الثقافية.
- رمضان عبد اللطيف (٢٠١٢). الإفصاح عن الذات وعلاقته بالاكتئاب وفاعلية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاكتئاب لدى الأزواج، مجلة كلية التربية سوهاج، ٤، ٣٢، ٢٦٥-٣١٦.
- رشدي لبيب (١٩٧٤).التغير في الميول العلمية بين جيلين من التلاميذ- مكتبة الأنجلو المصرية.
- سعيد حسنى العزة (٢٠٠٥). دليل المرشد التربوي في المدرسة، عمان: دار الثقافة.
- صابر فاروق محمد(٢٠١٨).فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي طيف التوحد ،مجلة كلية تربية –جامعة عين شمس ،ع٤٢،ج١.
- فاطمة عبد الرحيم النواسية (٢٠١٣). الضغوط والازمات النفسية وأساليب المساندة. عمان، الاردن: دار المناهج.
- عمر مصطفى النعاس (٢٠٠٨). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية. القاهرة: منشورات جامعة ٦أكتوبر.
- كمال يوسف بلان (٢٠١٧). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. دار الاعصار للنشر والتوزيع.
- لطفي عبد العزيز الشربينى (٢٠٠٨). معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريب العلوم الصحية، سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة.
- مفتاح محمد عبد العزيز (٢٠١٠). مقدمة في علم النفس الصحة عمان: دار وائل للنشر.
- مروة نشأت معوض (٢٠١٦). الافصاح عن الذات وعلاقتة بالمرونة النفسية والامن النفسي لدى طلبة كلية التربية –جامعة كفر الشيخ .

- منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية (٢٠١٤). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري، رسالة ماجستير بمحافظة الداخلية جامعة نزوي.
- نوف رشدان المطيري (٢٠٢٤).الدوجماتية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة ،مجلة العلوم التربوية والدراسات الانسانية ، (٣٦)،٥١٧-٥٤٩.
- نورا محمدعرفة (٢٠٢٣). برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي المجلة المصرية للدراسات النفسية، (١٢٢) (٢)،٤٦١-٣٨١.
- يوسف ميخائيل أسعد (١٩٧٧).رعاية المراهقين ،دار غريب للطباعة /القاهرة.

الدراسات الاجنبية :

- Agyapong, V. I. O., Teye, C., & Owusu, V. (2021). Perceived Stress of Special Education Teachers. The Open Psychology Journal, 14, 300–307.
- ano yase, D. 8onoyase, A (2009) the Relation sip between Government Colleges in Nigeria Anthropologist, 11 (2), 109-115 Rersonality types and caree and Career Choice of secondary studants in federal
- Braun-Lewensohn, O. (2016). Managing stress in schools: Teachers coping with special education children. International Journal on Disability and Human Development, 15(1), 77–83.
- Holland ,J.L.(1997) b.The Self –Directed Search (SDS) From Technical Manual ,psychological Assessment Resources.Inc.

- Kelchtermans, G. (2009). Who I am in how I teach is the message: self-understanding, vulnerability and reflection. Teachers and Teaching: theory and practice, 15(2), 257-272.
- Madigan, D. J., Kim, L. E., & Spilt, J. L. (2023). Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. Clinical Psychology Review, 101, 102259.
- Osborn,D.S.(2006).UsingtheSelf-directed search : Careerexplorer With high-risk middle school students.theCareerDevelopment Quarterly{H.W.Wilson-EDUC},54(3),269.
- Larson,L.M.Rottinghaus,P.J.& Borgen ,F.H.(2002).Met analyses Of Big six interests and Big five personality Factors .Journal Of Vocational Behavior,61(2),217-239.