جامعة دمنهور

كلية التربية للطفولة المبكرة

قسم العلوم النفسية

فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

Effectiveness of an Instructional Program to Reduce the Level of Psychological Burnout for Teachers of Children With Special Needs

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

(رياض الأطفال)

الباحث

حسن سمير عمر إبراهيم

إشراف

أ.د/ أبو النجا محمد العمري

العميد السابق للمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بدمنهور

أ.م.د/ زينب رجب البنا

أستاذ علم النفس المساعد بقسم العلوم النفسية

كلية التربية للطفولة المبكرة– جامعة دمنهور

١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩

بسم الله الرحمن الرحيم

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا
إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ۖ إِنَّكَ أَنتَ
الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ (32)

صدق الله العظيم

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين سيدنا محمد النبى الأمى الأمين وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين ... وبعد،،،

بفضل من الله وتوفيقه، فقد انتهيت من إنجاز هذه الرسالة، وعرفانا بالجميل وفى هذا المقام يسعدنى ويشرفني أن أتقدم بموفور الشكر وعظيم التقدير والإحترام إلى الأستاذ الدكتور/ **أبو النجا محمد العمري** الأستاذ والعميد السابق للمعهد العالي للخدمة الاجتماعية، الذي تبنى البحث والباحث إلى أن اكتمل فى صورته النهائية، وتحمل معى مشقة هذا العمل وصعوباته، وأعطى بغير حدود ولم يأل جهداً ولم يبخل بعلمه ووقته وتوجيهاته البناءة التى كان لها الأثر البالغ فى خروج هذا العمل إلى النور، فلسيادته منى جزيل الشكر وعظيم التقدير والإمتنان.

كما أتوجه بأخلص آيات الشكر وعظيم التقدير والامتنان إلى الأستاذ الدكتور/ **زينب رجب البنا** أستاذ علم النفس المساعد بقسم العلوم النفسية بكلية رياض الأطفال جامعة دمنهور، التي تبنت البحث والباحث منذ بداية الطريق، فكانت لتوجيهاتها البناءة عظيم الأثر لظهور البحث بهذه الصورة، فلسيادتها مني بالغ الشكر والتقدير والإحترام.

كما يسعدنى ويشرفني أن أتقدم بموفور الشكر وخالص الثناء وعظيم التقدير والوفاء إلى العالم الجليل الأستاذ الدكتور/ **محمود عبدالحليم منسي** أستاذ علم النفس التربوي بقسم علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة الاسكندرية والعميد السابق لكلية التربية جامعة دمنهور، لتفضل سيادته بقبول مناقشة هذه الرسالة، وتحمله مشقة السفر لمناقشة هذا العمل رغم أعباءه العلمية المتواصلة، فلسيادته منى كامل التقدير والاحترام، وجزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتوجه بأخلص آيات الشكر وعظيم التقدير والامتنان إلى الأستاذ الدكتور/ **زينب علام** الأستاذ بقسم العلوم الأساسية والعميد الأسبق لكلية رياض الأطفال جامعة دمنهور، والتي تحملت مشقة السفر لتسعدني بمناقشة هذا العمل رغم مشاغلها العملية والعلمية، فلسيادتها مني بالغ الشكر والتقدير والاحترام، وجزاها الله عني خير الجزاء.

وأتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى جميع السادة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والجهاز الإداري بكلية رياض الأطفال جامعة دمنهور، على ما قدموه لي من مساعدة ونصح، فلهم مني جزيل الشكر والتقدير.

وتحدثني نفسي أن لو أهديت عملي هذا لأهديته إلى الغائب الحاضر والدي رحمه الله وأسكنه فسيح جناته، الذي تمنيت أن يشهد هذا اليوم معي، والذي كان له عظيم الأثر في تكويني وبنائي العلمي والاجتماعي، كما يطيب لى فى هذا المقام أن أعلن اعترافى بفضل والداتى وإخواتى الذين بذلوا كل الجهد فى تربيتى ومساعدتى لإنجاز هذا العمل، فجزاهم الله عنى خير الجزاء، وجعلنى عند حسن ظنهم بى.

كما يطيب لي أيضاً أن أعلن تقديري لحجم المشقة والمعاناة التى تحملتها زوجتى معى فى هذا الطريق، وكذلك العون والمساعدة فى إنجاز هذا العمل، فجزاها الله عنى خير الجزاء.

كما أدعو الله سبحانه وتعالى إن كُتب لهذا العمل من أجر وثواب أن يكون لوليدي القادم بإذن الله، أملاً فى مستقبل مشرق له مدعماً بثوابت وأصول دينية أصيلة.

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير لكل السادة الحضور الذين اقتطعوا من وقتهم وجهدهم ليشرفوني بحضورهم اليوم، فلهم مني عظيم التقدير والامتنان.

ولكل يد امتدت بالعون والمساعدة فى إنجاز هذا العمل العلمى المتواضع أقدم موفور الشكر والتقدير.

وأخيراً لا أدعى الكمال، فالكمال لله وحده، وحسبى أننى اجتهدت فإن أصبت فالفضل من الله ثم منكم، وإن أخطأت فمن نفسى، وأن آخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين.

هذا وبالله التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الأول **الإطار العام للدراسة**	**١ – ١٧**
• مقدمة الدراسة.	٣ – ٥
• دراسات سابقة.	٥ – ١١
• مشكلة الدراسة.	١١ – ١٢
• أهمية الدراسة.	١٢ – ١٣
• أهداف الدراسة.	١٣ – ١٤
• فروض الدراسة.	١٤
• منهج الدراسة.	١٤ – ١٥
• حدود الدراسة.	١٥
• أدوات الدراسة.	١٥ – ١٦
• المصطلحات المستخدمة في الدراسة.	١٦ – ١٧
الفصل الثاني **الإطار النظري للدراسة**	**١٨ – ٥٤**
المبحث الأول: الأطفال ذوي اضطراب التوحد **(كفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة)**	**١٩ – ٣٠**
• تمهيد	٢١
• مفهوم التوحد.	٢١ – ٢٢
• أسباب التوحد.	٢٢ – ٢٥
• خصائص الأطفال ذوي اضطراب التوحد.	٢٦ – ٢٨
• تشخيص التوحد.	٢٨ – ٣٠
• تعليق.	٣٠

المبحث الثاني: الاحتراق النفسي لمعلمات رياض الأطفال في إطار العمل مع الفئات الخاصة (الطفل التوحدي)	**٣١ – ٥٤**
• تمهيد.	٣٢
• تطور مفهوم الاحتراق النفسي.	٣٢ – ٣٤
• علاقة الاحتراق النفسي بغيره من المصطلحات.	٣٤ – ٣٦
• أهم رواد فكرة الاحتراق النفسي.	٣٦ – ٣٧
• بعض النماذج والنظريات المفسرة للاحتراق النفسي.	٣٧ – ٤٥
• بعض مقاييس الاحتراق النفسي.	٤٥ – ٤٦
• التحديات المسببة للاحتراق النفسي.	٤٦ – ٥١
• تأثيرات العمل مع الفئات الخاصة (الطفل التوحدي) علي تهيئة أسباب التوحد.	٥١ – ٥٢
• مراحل حدوث الاحتراق النفسي.	٥٢
• أعراض الاحتراق النفسي.	٥٢ – ٥٣
• استراتيجيات التغلب علي الاحتراق النفسي.	٥٣ – ٥٤
• تعليق.	٥٤
الفصل الثالث **إجراءات الدراسة الميدانية**	**٥٥ – ٦٩**
• منهج الدراسة.	٥٧
• عرض أدوات الدراسة.	٥٧ – ٦٠
• أساليب المعالجة الإحصائية.	٦٠ – ٦٣
• صدق وثبات مقياس الاحتراق النفسي.	٦٣ – ٦٩
الفصل الرابع **عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية**	**٧٠ – ٨٣**
• تمهيد.	٧٢
• عرض نتائج الدراسة الميدانية.	٧٢ – ٧٧
• مناقشة وتفسير النتائج.	٧٧ – ٨٢
• توصيات الدراسة.	٨٢ – ٨٣
• دراسات مقترحة.	٨٣

مراجـــــــع الدراســـــــــة	**٨٤ – ٩٥**
أولاً: مراجـــع عربيـــة.	٨٥ – ٩٢
ثانياً: مراجـــع أجنبيـــة.	٩٢ – ٩٥
مـــــلاحق الدراســـــــة	**٩٦ – ١٦٥**
ملحق رقم (١): قائمة أسماء السادة المحكمين.	٩٧ – ٩٨
ملحق رقم (٢): مقياس الاحتراق النفسي.	٩٩ – ١٠٤
ملحق رقم (٣): برنامج إرشادي لخفض مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الأطفال ذوي اضطراب التوحد بمؤسسات رياض الأطفال.	١٠٥ – ١٢٣
ملحق رقم (٤): المادة القرائية للبرنامج الإرشادي	١٢٤ – ١٦٢
ملحق رقم (٥): بعض صور تطبيق البرنامج الإرشادي.	١٦٣ – ١٦٥
ملخص الدراسة باللغة العربية	١٦٦ – ١٧٠
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	1 - 5

قائمة الجداول

رقم الجدول	الموضوع	رقم الصفحة
(١)	وصف العينة بحسب متغير المؤهل العلمى	٦١
(٢)	توزيع العينة بحسب متغير عدد سنوات الخبرة	٦٢
(٣)	وصف العينة بحسب متغير عدد الأطفال ذوي اضطراب التوحد	٦٣
(٤)	نتائج صدق الإتساق الداخلى لفقرات مقياس الإحتراق النفسى	٦٤
(٥)	نتائج ثبات صدق الإتساق الداخلى لمقياس الإحتراق	٦٥
(٦)	نتائج الصدق التمييزى لمقياس الإحتراق النفسى	٦٦
(٧)	نتائج ثبات مقياس الإحتراق النفسى بطريقة ألفا كرونباخ	٦٧
(٨)	نتائج ثبات مقياس الإحتراق النفسى بطريقة التجزئة النصفية	٦٨
(٩)	نتائج ثبات مقياس الإحتراق النفسى بطريقة إعادة التطبيق	٦٩
(١٠)	نتائج اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفرق بين متوسطى رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية فى التطبيق القبلى والبعدى لمستوى الإجهاد الإنفعالى	٧٣
(١١)	نتائج اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفرق بين متوسطى رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية فى التطبيق القبلى والبعدى لمستوى تبلد المشاعر	٧٥
(١٢)	نتائج اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفرق بين متوسطى رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية فى التطبيق القبلى والبعدى لمستوى نقص الشعور بالإنجاز	٧٦
(١٣)	نتائج اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفرق بين متوسطى رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية فى التطبيق القبلى والبعدى لمقياس الاحتراق النفسى	٧٨
(١٤)	نتائج معامل الإرتباط الثنائى لرتب الأزواج المرتبطة لفاعلية البرنامج الإرشادى فى خفض الإحتراق النفسى لدى معلمات رياض الأطفال ذوي اضطراب التوحد.	٨٠
(١٥)	نتائج مربع إيتا "η^2" ومقدار حجم الأثر لإستخدام البرنامج الإرشادى المقترح فى خفض مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.	٨١

قائمة الأشكال

رقم الشكل	الموضوع	رقم الصفحة
(١)	يوضح مصادر الاحتراق النفسي طبقاً لنموذج شواب وسكور	٣٨
(٢)	يوضح مصادر الاحتراق النفسي طبقاً لنموذج شيرنس	٣٩
(٣)	يوضح مراحل الاستجابة للضغوط ومظاهرها في نظرية سيلي	٤٢
(٤)	يوضح توزيع العينة بحسب متغير المؤهل العلمى	٦٢
(٥)	يوضح توزيع العينة بحسب متغير عدد سنوات الخبرة	٦٢
(٦)	يوضح توزيع العينة بحسب متغير عدد الأطفال ذوي اضطراب التوحد	٦٣
(٧)	يوضح الفروق بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمستوى الإجهاد الإنفعالى	٧٤
(٨)	يوضح الفروق بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمستوى تبلد المشاعر	٧٥
(٩)	يوضح الفروق بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمستوى نقص الشعور بالإنجاز	٧٧
(١٠)	يوضح الفروق بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الاحتراق النفسى	٧٨

الفصل الأول

الإطـــــار العـــــام للدراســـــــة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- مقدمة الدراسة.
- دراسات سابقة.
- مشكلة الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- فروض الدراسة.
- منهج الدراسة.
- حدود الدراسة.
- أدوات الدراسة.
- مفهوم المصطلحات المستخدمة في الدراسة.

الفصل الأول

الإطـــــــار العـــــام للدراســـــــــة

مقدمة:

تعد معلمة رياض الأطفال من أهم العناصر التربوية بالروضة لأنها المحرك الرئيسي لكل مكوناتها، ومن ثم تسهم بشكل فعال في تحقيق العملية التربوية لأهدافها من خلال تهيئة البيئة المناسبة لعمليات التعلم وتوجيهها وإرشادها للأطفال في المواقف التربوية المختلفة، فهي ليست ملقنة للمعلومات، بل مرشدة وأخصائية نفسية واجتماعية وأم بديلة، كما أنها لا تهتم بمادة تعليمية في عملية التعلم، وإنما تهتم بالأطفال بالدرجة الأولي.

ولقد أدت التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم في مختلف المجالات إلى تغيرات في غايات وأهداف التربية، وإلى تحولات في دور المعلم بوجه عام ومعلمة رياض الأطفال بوجه خاص، حيث أصبحت موجهة أكثر من كونها ناقلة للمعرفة، لذا فمن الضروري أخذ الغايات الجديدة للتربية بعين الاعتبار في برامج الإعداد قبل الخدمة وبرامج التنمية المهنية أثناء الخدمة، لضمان توافق ذلك مع التحولات التي تحدث في العالم والتي تتطلب تنمية القدرة على التكيف مع التقنيات الحديثة، وتنمية الحس الإنساني في مختلف المجالات، وتنمية القدرة الإبداعية وإدراك البعد الأخلاقي في الابتكارات العلمية والتقنية، وكذا إعداد وتدريب معلمة رياض الأطفال في ضوء الحفاظ على هويتها القومية. (الديب، ٢٠٠١، ٢٣٦)

ويؤدى وجود وتعاظم المشكلات والتحديات التي تواجه معلمة رياض الأطفال دون إيجاد حلول لها إلى الحد من فاعلية وقدرة المعلمة على الوفاء بمسئولياتها التربوية تجاه تربية الطفل وخدمة المجتمع (عمر، ٢٠٠٤، ٨٨)، كما يقلل من اكتساب المعلمة المهارات والكفايات التربوية اللازمة لقيامها بأدوارها الجديدة والاتجاهات التربوية الإيجابية تجاه مهنة تربية الطفل، الأمر الذي قد يشير إلى وجود بعض الخلل الظاهر أو الكامن في إطار ومراحل وعمليات إعداد وتنمية المعلمة مهنياً، بما يتطلب تداركه وتحديد أبعاده وعلاجه قبل استفحاله وصعوبة السيطرة على نتائجه ومخرجاته.

إن استمرار وجود التحديات الحالية والمتوقع حدوثها التي تواجه المعلمة في الواقع المعاصر، دون إيجاد آليات مناسبة لعلاجها في الواقع الراهن والوقاية منها في المستقبل، هو نوع من تدنى الكفاية الوظيفية لهذه المعلمة تجاه تربية الطفل وخدمة المجتمع، الأمر الذي يحتم مراجعة الرؤى المجتمعية تجاه وضعية مهنة تربية الطفل، واقتراح سبل ترقية هذا الوضع الاجتماعي والمهني لمعلمة رياض الأطفال على سُلم التقدير المجتمعي.

هذا وقد تزايدت ضغوط الحياة والعمل في السنوات الأخيرة حتى أن بعض الباحثين يطلقون على هذا العصر "**عصر الضغوط**"، وأن مهنة التعليم من المهن التي تتطلب ممن يعمل بها أن يكون لديه قدرة كبيرة على التوافق مع مسئولياتها ومواجهة ضغوطاتها، ومن الصعب عليه أن ينجز عمله إذا كان متوتراً أو غير راض عن أسلوب حياته في العمل، كما أن معلمة الروضة لا يمكن أن تقوم بدورها في بناء شخصية متميزة للطفل إلا إذا توافرت لديها الرغبة الأكيدة في القيام به، ولاشك أن هذه الرغبة تختلف من معلمة لأخرى حسب قدرتها على مواجهة ضغوط المهنة.

وقد تعاني معلمة رياض الأطفال من بعض المشكلات المهنية: كازدياد حجم العمل، وعدم القدرة على ضبط سلوك الأطفال، وفقدان التحكم والسيطرة في مجريات أمورها المهنية، إضافة إلى انخفاض العائد المادي لمهنة تربية الطفل، واستمرار النظرة المتدنية عند البعض لمعلمة الروضة ... وغيرها من الأسباب والضغوط المهنية التي قد يؤدي استمرارها إلى تنامي ظاهرة الاحتراق النفسي (Butler, 2005, 55)، ومن ثم ظهور التأثيرات السلبية في اتجاهات المعلمة وعلاقاتها داخل وخارج الروضة، ونقص قدرتها على العمل والأداء المهني، مما قد يؤدي إلى أن تقع المعلمة في صراع بين خيارين، فإما أن تصبح منهكة في عملها لا تقوى على مواصلة العطاء، أو أن تترك المهنة جسدياً بالانصراف إلى مهنة أخرى أو نفسياً بأن تُبدى نوعاً من اللامبالاة وعدم الاهتمام وإهمال متطلبات مهنة تربية الطفل.

(Gallagher, 2004, 2)

ومصادر الضغوط النفسية متنوعة ومتداخلة، فقد تمثل البيئة الخارجية مصدراً من مصادر الضغوط النفسية التي تواجهها المعلمة، والتي قد تتسبب في حدوث الاحتراق النفسي، وقد تتسبب في ذلك أيضاً المتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والسياسية، كما أن المواقف الضاغطة والخوف والتهديد والاحباط تعد مصدراً من مصادر الاحتراق النفسي.

(الخرابشة وعريبات، ٢٠٠٥، ٢٩١)

وفي هذا الإطار، فإن الضغوط الداخلية والخارجية التي تتعرض لها معلمة الرضة تؤثر على أدائها لأدوارها الوظيفية، وكذا تؤدي لاستنزاف جسدي وانفعالي له مظاهر عديدة، منها: فقدان الاهتمام بالعمل وتبلد المشاعر ونقص الدافعية والأداء النمطي للعمل ومقاومة التغيير وفقدان الابتكارية ... وغيرها، كما يؤدي افتقاد المعلمة إلى الدعم الاجتماعي ونقص القدرة على التكيف مع ما يحيط بها من أحداث إلى زيادة احتمال وقوع المعلمة فريسة للاحتراق النفسي. (إبراهيم، ٢٠٠٨، ٣)

دراسات سابقة:

تعرض الدراسة الحالية لعدد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية والتي تؤكد المشكلة، وقد قام الباحث بترتيبها زمنياً من الأحدث للأقدم. وذلك علي النحو التالي:

١. دراسة Ciemente, Diaz (٢٠١٨): بعنوان:

The Truth About Teacher Burnout: “It’s Work Induced Depression”.

هدفت الدراسة إلى رصد واقع الاحتراق النفسي لدى المعلمين بالمدارس الأولية، في ضوء المسح العام الذي أُجري عام ٢٠١٧ علي المعلمين ببعض الولايات المتحدة الأمريكية، والذي أشار إلي أن ٥٨% من المعلمين يُعانون من مشكلات صحية نتيجة ضغوط العمل المهنية. واستخدمت الدراسة "المنهج المسحي"، وطبقت مقياس "ماسلاش" لقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين عينة الدراسة.

وجاءت نتيجة الدراسة الحالية علي النحو التالي: أن ٩٠% من المشاركين سجلوا مستوى عالي من الاحتراق النفسي. وأن هناك علاقة وطيدة بين مستوى الاحتراق النفسي وظروف العمل. وأوصت الدراسة بوضع استراتيجية عامة لمساعدة المعلمين في الحد من مستوى الاحتراق النفسي المتزايد بسبب ضغوط الحياة والضغوط المهنية.

٢. دراسة Crockett, Lee Watanbe (٢٠١٨): بعنوان:

How To Avoid Teacher Burout: "Ten Safeguards For You To Know.

هدفت الدراسة إلي التعرف علي الضغوط المهنية وآثارها السلبية علي الصحة البدنية علي كل من معلمي التربية الخاصة ومعلمي الأطفال العاديين في اليونان. وقد تكونت عينة الدراسة من (٩٠) معلماً (٤٠ إناث، ٥٠ ذكور)، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

وأظهرت نتائج الدراسة أن معلمي التربية الخاصة أكثر تعرضاً للضغوط المهنية من معلمي الأطفال العاديين، ومن ثم يرتفع لديهم مستوى الاحتراق النفسي علي مقياس ماسلاش، وأن تلك الضغوط تؤثر بالسلب علي صحة المعلمين وعلي أداءهم الوظيفي.

٣. دراسة Warlker, Tim (٢٠١٨): بعنوان:

Teacher Burnout or Demoralization? What's the Deffernce and Why it Matters.

هدفت الدراسة إلي توضيح العلاقات البنائية لأبعاد الاحتراق النفسي، واستراتيجيات المواجهة للتحكم في الضغوط المهنية. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٩) معلماً، منهم (٨٧ إناث و(٤٢ ذكور)، وبلغ متوسط عمر العينة من (٣٤-٤١) سنة، كما كانت خبراتهم تتراوح بين (٤-٨) سنوات. واستخدمت الدراسة مقياس ماسلاش (النسخة الأسبانية ١٩٩٧)، وكذا مقياس طرق المواجهة.

وأشارت نتائج الدراسة إلى استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط عن غيرها، حيث كانت استراتيجيات التحكم والدعم الاجتماعي أكثر قدرة علي التحكم في