



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
<https://mkmgjournals.ekb.eg>
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢ م



فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى عينة
من معلمات التربية الفكرية بمحافظة بيشة

إعداد

أ/ ندى حسن عوضة الزهراني
باحثة ماجستير تخصص إرشاد نفسي
قسم علم النفس كلية التربية جامعة بيشة

د/ سطوحى سعد رحيم اللواج
أستاذ الصحة النفسية وعلم النفس المشارك
بقسم علم النفس، كلية التربية جامعة بيشة.

المجلد (٨٨) العدد (الرابع) أكتوبر ٢٠٢٢ م

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى تعرف فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى عينة من معلمات التربية الفكرية بمحافظة بيثية، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) معلمة من معلمات التربية الفكرية ممن تتراوح أعمارهن بين (٣٠ - ٥٠) عاماً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة تضم كل منهما (١٠) معلمات، تم تطبيق مقياس مهارات التأقلم النفسي إضافة إلى البرنامج الإرشادي التكاملي (إعداد الباحثة)، وبعد تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) الإصدار (٢٥)، لتحليل البيانات وفقاً لمشكلة البحث وتساؤلاته، ومن هذه الأساليب الإحصائية معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation للتأكد من الاتساق الداخلي لمقياس مهارات التأقلم النفسي، ومعادلة ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياسين، واختبار مان - ويتني Mann-Whitney U لمعرفة دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، واختبار ويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test لمعرفة مدى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وكذلك القياسين البعدي والتتبعي، ومعادلة الارتباط الثنائي لمعرفة حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي التكاملي) على المتغير التابع (مهارات التأقلم النفسي) وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى معلمات التربية الفكرية بمحافظة بيثية؛ حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس مهارات التأقلم النفسي لصالح القياس البعدي، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات التأقلم النفسي لمعلمات التربية الفكرية لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس مهارات التأقلم النفسي، مما يدل على استمرار فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، مهارات التأقلم النفسي، معلمات التربية الفكرية.



Abstract:

The study aimed to identify the effectiveness of an integrative counseling program in developing psychological adaptation skills among a sample of intellectual education female teachers in Bisha Province. To achieve this, the researcher used the experimental approach. The study sample consisted of (20) intellectual education female teachers, whose ages ranged between (30-50) years, and they were divided into two homogeneous groups, one experimental and the other a control group, each of which includes (10) female teachers. The psychological adjustment skills scale (prepared by the researcher) was applied. After analyzing the data using the statistical packages for the social sciences program (SPSS) version (25), to analyze the data according to the research problem and questions, the statistical methods include the Pearson Correlation coefficient to ensure the internal consistency of the Psychological adjustment skills scale, and the Alpha-Cronbach equation to ensure the stability of the scale, the Mann-Whitney U test to find out the significance of the differences between two independent samples, the Wilcoxon Signed Ranks Test to find out the significance of the differences between the pre and post measurements for the experimental group, as well as the post and follow-up measures, and the binary correlation equation to find out the size of the effect of the independent variable (the integrative counseling program) on the dependent variable (psychological adaptation skills). The results of the study revealed the effectiveness of the integrative counseling program in developing psychological adaptation skills among female teachers in Bisha Province, where there were statistically significant differences between the average ranks of the pre and post-measurements of the experimental group on the psychological adaptation skills scale in favor of the post measurement. There were statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental and control groups in the post-measurement of the psychological adaptation skills in favor of the experimental group. There were no statistically significant differences between the average scores of the post and follow-up measurements of the experimental group on the psychological adaptation skills scale. which indicates the continued effectiveness of the counseling program in developing psychological adaptation skills in the experimental group.

Keywords: Counseling Program, Psychological Adaptation Skills, Intellectual Education Female Teachers

المقدمة:

يعد المعلم حجر الزاوية الذي تقوم عليه العملية التربوية، لذا لا بد أن يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة، وبشخصية متكاملة ومنتزعة تعكس مستوى مقبولاً من الرضا عن الحياة التي يعيشها، إذ أن تصرفاته ونظراته للحياة تتعكس بشكل مباشر على طلابه، وفي حياة المعلم الكثير من الضغوط النفسية التي تفرضها مهنته بما فيها من صعوبات وتحديات تؤثر عليه وعلى صحته النفسية والجسمية.

ويتعرض المعلمون بصفة عامة في المدارس إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل؛ حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة، ولا تكفي لإشباع حاجتهم إلى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات، وتعد مهنة التعليم من المهن التي تتطلب أداء مهمات كثيرة؛ لذلك تعد من المهن الضاغطة (Stress occupations) التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط النفسية، والتي تجعل بعض المعلمين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين لها، مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي (محمد، ١٩٩٩).

والتدريس مهنة كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات إذ لا يكاد يقتصر دور المعلم على مجرد الإعداد لعملية التدريس وتنفيذها فحسب؛ بل يتعداه إلى ضرورة متابعة مختلف التطورات العلمية، والتكنولوجية، والإلام بأحدث الأساليب التربوية، وكذا اتخاذ قرارات للمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية، إضافة إلى ضرورة الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته، وكل هذا يتم في ظل نظرة المجتمع المتدنية لهذه وغياب التشجيع لها (صافي، ٢٠٠٦).

ولا شك أن العاملين في مهنة التدريس للطلاب ذوي الإعاقة الفكرية يتعرضون للكثير من الضغوط النفسية لما تنطوي عليه طبيعة التعامل مع ظروف هذه الفئة وزيادة الأعباء، كما أن تدني القدرات العقلية، وانخفاض مستوى التحصيل ينعكس سلباً على معلمهم، مما يولد شعوراً بالضغط النفسي وعدم التأقلم؛ فمعلمة التربية الفكرية تلقى الكثير من المعوقات في أداء مهامها، ونظراً للتباين في متطلبات الطلاب ذوي الإعاقة الفكرية؛ قد تجد معلمة التربية الفكرية نفسها عاجزة عن تقديم المزيد وبذل الجهد، الأمر الذي

يجعلها في حالة استنزاف متكرر ومتزايد للجهد؛ مما يؤدي بها إلى الاحتراق النفسي (يمنية، ٢٠١٧).

فالعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة يأتي في مقدمة المهن التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي، وربما يعود ذلك لعدة عوامل ترتبط بشكل مباشر بعملية تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها: طبيعة العمل مع التلاميذ ذوي الإعاقة الفكرية، ونقص الدافعية لدى نسبة لا يستهان بها من الطلاب، وعدم القدرة على الانجاز، مما يسهم في خلق مشاعر الغضب، والنظرة السلبية للذات والإحساس باليأس والعجز والفشل (الخرابشة، عربيات، ٢٠٠٥).

ولمواجهة تلك المواقف تحتاج معلمات التربية الفكرية إلى من يساعدهن في تنمية مهارات التأقلم النفسي لديهن من أجل المحافظة على الاستقرار النفسي والصحي، وذلك لخفض حدة التوتر والقلق الذي يشعرون به.

مشكلة البحث:

يحتل العمل مكانة هامة في حياة الإنسان وهو من العوامل التي لها دورها وتأثيرها على صحة الفرد النفسية؛ فالعمل هو ميدان نشاط الإنسان المنظم حيث يجعل الإنسان آمنا على مصدر قوته واتساع حاجاته؛ ويشعر الفرد بقيمته، ويؤكد ذاته ويحدد مكانته الاجتماعية في المجتمع، فإن كان نوع العمل مناسبا مع قدرات الفرد وميوله المختلفة وعليه فلا بد أن يحقق الفرد النجاح في هذا العمل؛ وبالتالي فإن ذلك ينعكس على صحته النفسية ويحقق له النجاح والاستقرار النفسي والسعادة، ولكن قد يصادف في العمل ضغوطات نفسية في أوقات ومواقف مختلفة.

ويمكن القول إن التوافق المهني للمعلم من الموضوعات التي ينبغي أن تظل موضوعا للبحث والدراسة بين فترة وأخرى، وذلك لأسباب متعددة، فما يرضى الفرد عنه حاليا قد لا يرضيه مستقبلا، وأيضا تأثر توافق الفرد بالتغير في مراحل حياته؛ فما لا يعد مرضيا حاليا قد يكون مرضيا في المستقبل؛ فالتوافق المهني ما هو إلا تجميع للظروف النفسية والفسولوجية والبيئية التي تحيط علاقة الموظف بزملائه ورؤساءه وتتوافق مع شخصيته التي تجعله يقول بصدق أنا سعيد بعلمي (عبد العال، ٢٠٠٦).

ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والبحوث السابقة من خلال تخصصها في مجال علم النفس والإرشاد النفسي لاحظت اهتمام الأطر النظرية والدراسات السابقة بمجال وفرع جديد في الصحة النفسية والإرشاد النفسي وهو مجال علم النفس الايجابي؛ والذي يهدف إلى تحقيق السعادة، والتكيف النفسي، للأفراد بصفة عامة، وقد لاحظت الباحثة ندرة الدراسات السابقة - في حدود علم الباحثة - التي تناولت مهارات التأقلم النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الفكرية.

كما نبعت مشكلة البحث من خلال قيام الباحثة بزيارات متكررة لبعض المدارس الملحق بها برامج للتربية الخاصة، وقد استمعت الباحثة لشكوى بعض المعلمات عن طبيعة عملهن كمعلمات للتربية الفكرية، فقد لاحظت أنهن يعانين من نقص في التأقلم والانسجام في الحياة، وقد يكون ذلك لطبيعة عملهن في هذا المجال؛ نظراً لخصائص الطالبات اللواتي يتعاملن معهن وما تفرضه طبيعة هذا التعامل من ظروف وضغوط نفسية، وهذا ما أكدته بعض الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى المعلمين كدراسة: (صافي، ٢٠٠٦؛ محمد، حبيب، ٢٠١٠؛ آسيا، ٢٠١٢؛ عبد العزيز، ٢٠١٢؛ ناصر، ٢٠١٣؛ صبيبة، كحيلية، ناصر، ٢٠١٤؛ إسكندر، ٢٠١٥؛ قريطع، ٢٠١٧)؛ (Stoeber & Rennert, 2008) ومع كثرة الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى المعلمين لم توجد دراسة - في حدود علم الباحثة - تناولت التأقلم النفسي لدى معلمات التربية الفكرية على وجه التحديد، ومن هنا نبعت مشكلة الدراسة الحالية، كما وجدت ندرة في الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية لدى معلمي ومعلمات التربية الفكرية، ومن هنا جاءت الحاجة إلى تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى معلمات التربية الفكرية من خلال برنامج إرشادي تكاملي.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي :

السؤال الرئيس

١- ما مدى فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى معلمات التربية الفكرية في محافظة بيشة؟

ويتفرع عن السؤال الرئيس السؤالان الفرعيان التاليان:-

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للتأقلم النفسي لمعلمات التربية الفكرية؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في التأقلم النفسي لمعلمات التربية الفكرية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١- تعرف فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى معلمات التربية الفكرية.

٢- التحقق من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى معلمات التربية الفكرية.

أهمية البحث:

الأهمية نظرية :

١- إثراء المكتبة العربية بالمعرفة حول مفهوم التأقلم النفسي خاصة مع معلمات ذوي الاعاقة العقلية.

٢- تفيد الدراسة الحالية في تقديم اطار نظري للقائمين على العملية التعليمية في مدارس التعليم العام بصفة عامة والمسؤولين عن ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة خاصة.

٣- تزويد المكتبة العربية بصفة عامة بمقياس جديد عن مهارات التأقلم النفسي لدى معلمات التربية الفكرية.

الأهمية التطبيقية:

- ١- يستفيد من هذه الدراسة المعنيين بالعملية التعليمية خاصة المسؤولين عن ذوي الاحتياجات الخاصة في التعرف على نقص مهارات التأقلم النفسي لدى معلمات التربية الفكرية.
- ٢- مساعدة معلمات التربية الفكرية في تنمية مهارات التأقلم النفسي من خلال البرنامج الإرشادي التكاملي المقدم في الدراسة الحالية .
- ٣- تفيد الدراسة الحالية المعنيين بالعملية التعليمية في التعرف على درجة التأقلم النفسي لدى معلمات التربية الفكرية .

حدود البحث:

- ١- الحدود الموضوعية: يتحدد موضوع الدراسة الحالية بالمتغيرات التي تنصدي لدراساتها (التأقلم النفسي) لدى معلمات التربية الفكرية بمحافظة بيشة.
- ٢- الحدود المكانية: إدارة التعليم بمحافظة بيشة .
- ٣- الحدود البشرية: معلمات التربية الفكرية بمحافظة بيشة .
- ٤- الحدود الزمنية: العام الدراسي ١٤٤٢/١٤٤٣هـ.

مصطلحات البحث:

مهارات التأقلم النفسي (Psychological coping skills) :

يعرف فرنهام وتراينر (furnham&Taynar,1999) مهارات التأقلم مع المواقف الضاغطة بأنها "مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية للتعامل مع المواقف والأحداث التي تواجه الفرد، والتي قد تكون سلبية أو إيجابية مثل التركيز على المشكلة وحلها، أو أساليب سلبية مثل التجنب والهروب ونكران المشكلة ".
وتعرفها الباحثة بأنها: الطرق التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها، والتخلص من شعور التوتر و الضيق، ليصبح أكثر أنسجماً مع البيئه المحيطة به، كما تقاس بالمقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

البرنامج الإرشادي:

هو عمل مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً، لجميع من تضمهم الجماعة أو المؤسسة بهدف مساعدتهم

في تحقيق النمو السوي والقيام بالإختيار الواعي المتعقل لتحقيق التوافق النفسي داخل المجموعة وخارجها(زهران،٢٠٠٢).

وتعرفة الباحثة بأنه : مجموعة من الجلسات الإرشادية المنظمة والمتراپطة والمخطط لها سلفاً والتي تهدف إلى تنمية مهارات التأقلم النفسي لتحسين بعض أبعاد جودة الحياة لدى معلمات التربية الفكرية .
الإرشاد التكاملي :

يعرف الإرشاد التكاملي بأنه منظومة من الاجراءات التي تتسق فيما بينها وتتضمن عدداً من الفنيات التي تنتمي كل فنية منها إلى نظرية إرشادية علاجية معينة، ويتم إختيار هذه الفنيات بحيث تسهم كل منها في تنمية جانب من جوانب الشخصية وفقاً للمنهج التكاملي (شند،٢٠٠٨).

وتعرفة الباحثة بأنه: مجموعة من الجلسات الارشادية المحددة التي تقوم على اختيار ودمج الفنيات الارشادية من مختلف النظريات بهدف الوصول إلى أسلوب إرشادي متكامل لتحقيق هدف الدراسة .
معلمات التربية الفكرية :

هنّ المعلمات المتخصصات في مجال الإعاقة الفكرية اللاتي يحملن مؤهل البكالوريوس في هذا المجال، ويقمن بتدريس مهارات أكاديمية، ووظيفية للطالبات ذوات الإعاقة الفكرية في برامج التربية الملحقة بالمدارس العادية .(وزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية،١٤٣٧)

وتعرف الباحثة معلمات التربية الفكرية :

بأنهن المعلمات الحاصلات على مؤهل البكالوريوس في تخصص التربية الخاصة، ويعملن بالتدريس بالمدارس الحكومية التي يوجد بها برامج لدمج الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة مع العاديين.

الإطار النظري:

المحور الأول: الإرشاد التكاملي:

يأتي الإرشاد التكاملي كاستجابة لمتطلبات عصر يسمى بعصر القلق وتحفه المخاطر، تأخذ في الاعتبار العديد من الرؤى للأداء والتوظيف الإنساني، فيكامل بين المنحى السيكودينامي، والمنحى الممرکز حول الشخص، والمنحى السلوكي والعلاج الأسري، والجشطلتي بالإضافة إلى منحى تحليل التفاعل، فطبيعة وكم التغيير الذي مرت به البشرية وتمر به الآن يجعل من الاقتصار على منحى وحيد أمراً صعباً، والطبيعة الغالبة هي تمايز شخصيات البشر من بيئة إلى أخرى ومن ثقافة على أخرى، ما يجعل من فكرة التكامل بين المناحي والتيارات الإرشادية والعلاجية أمراً لا فكاك منه (عدوي، ٢٠١١: ١٠٦٧)، كما أن الإرشاد التكاملي منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية والعلاجية، تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل، ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة العميل لتحديد أفضل الفنيات ومدى ملاءمتها للخطة العلاجية ولطبيعة المشكلة السلوكية (عزب، ٢٠٠٢: ٥). بالإضافة إلى أن المعالج النفسي الكفاء يحتاج إلى معرفة أكبر قدر من الأساليب العلاجية، وإلى القدرة على استخدامها والانتقال من أحدها إلى الأخرى، واستخدام أغلب الأدوات التي تلائم كفايته وتحسن مستوى عمله باستمرار (وردة، ٢٠١٤: ١٧٤).

ويضيف (Eriskane&Trautmann, 1993:2) أن اهتمام التكامل داخل إطار العلاج النفسي انصب على الأبعاد الرئيسة للتوظيف الإنساني، وهي الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية، وتؤكد النظريات المعرفية على العمليات العقلية للفرد، واستكشاف الأسباب الكامنة وراء الاضطراب. فتطرح المناحي المعرفية نماذج للفهم من قبيل لماذا تعرضنا لهذه المشكلة؟ لماذا يعمل العقل بهذه الطريقة دون غيرها، أما العلاج السلوكي فيصف ما هو موجود بالفعل، ويحاول تشكيل وتعديل السلوك ليكون أكثر توافقاً، وي طرح المنحى السلوكي أسئلة من قبيل: ماهي المشكلة بالضبط؟ وما هي المثيرات الشرطية التي

تشكلت، والمسببة لاستمرار السلوك المضطرب؟ بينما ينصب العلاج الانفعالي على استكشاف الكيفية التي يشعر بها الفرد تجاه الاضطراب: أي على العمليات الخيرية الداخلية، كيف يخبر الفرد ما يحدث انفعالياً؟.

مفهوم الارشاد التكاملي:

تعددت مفاهيم الإرشاد التكاملي، ومنها تعريف (Bateman,2002) للإرشاد التكاملي بأنه: الأسلوب المرن القابل للتكيف باستخدام طرق وأساليب مختلفة على مستويات التطبيقات العلاجية في إطار عملية العلاقات الشخصية" (صاوي،٢٠١٦: ١٦).

ويرى (Culley & Bond,2011:14) أن الإرشادي التكاملي ينظر للإنسان ككل متكامل ويستخدم كل ما هو ما يحقق نفعاً للإنسان حيث الإقتصار على شكل واحد من أشكال العلاج النفسي يخدم جانب واحد من جوانب الشخصية الإنسانية ولكن فكرة التكامل بين المناحي والتيارات الإرشادية والعلاجية المتعددة يخدم الشخصية الإنسانية ككل. ويعرف عباس (٢٠١٥: ٢٩) الإرشاد التكاملي " بأنه الصورة الإرشادية الحديثة الفعالة التي تحقق المرونة والشمول وتقوم على التنوع والتنظيم وإختيار فنيات إرشادية معينة من مدارس إرشادية مختلفة، لتتكامل مع الفنيات الإرشادية الأساسية التي يستخدمها المرشد حيث ينطلق المرشد النفسي من مدرسة إرشادية معينة ولكنه في حاجة إلى استخدام فنية أو أكثر من مدارس إرشادية أخرى فينتقي هذه الفنيات لتتكامل مع الفنيات الإرشادية لهذه المدرسة هو يعد من أهم طرق الإرشاد المستخدمة من قبل المرشدين في هذا العصر حيث يمكن أن نطلق عليه إرشاد العصر الحالي".

العوامل التي ساهمت في ظهور الإتجاه التكاملي:

- التزايد المضطرد لمدارس العلاج النفسي.
- افتقاد إجماع علمي واضح على فاعلية مطلقة لعلاج نفسي بمفرده.
- فشل أي نظرية في تقديم تفسير شامل للمرض النفسي، والتغير الحادث في الشخصية والسلوك.
- النمو المتزايد والسريع في تيارات العلاج النفسي المركز القصير الأمد.

- التواصل المتزايد بين الباحثين الإكلينيكين، مما أدى إلى تزايد الرغبة للتكامل وتزايد فرص التجريب.
- تأثير الواقع السيئ لدعاة العلاج النفسي طويل الأمد، الذين يمثلون الحزب الثالث في هذا الجدل.
- تحديد العوامل المشتركة في كل أنواع العلاج النفسي.
- تزايد المؤسسات والمؤتمرات والصحف المهنية التي كرست جهودها لاستكشاف التكامل بين أنواع العلاج النفسي (عدوي، ٢٠١١: ١٠٧٠).
- **الغنيات الإرشادية المستخدمة في الإرشاد التكاملي:**
يستنتج من خلال النظريات التي تبنت وطورت الأسلوب التكاملي، بأنه لا توجد فننيات وأساليب إرشادية معينة أفضل من أخرى، فالفنية والأسلوب الفعال هو الذي يتناسب مع خصائص المسترشد وحاجاته ونوعية مشكلته، فإختيار وأنتقاء الفنية الأكثر فعالية في الإرشاد التكاملي يكون مطلقا، من خلال مبدأ الفردية والموقف الإرشادي لتحقيق أهداف الإرشاد.

المحور الثاني: مهارات التأقلم النفسي

مفهوم التأقلم:

يشير مصطلح التأقلم إلى الاستعداد والقدرة على التغير والتعامل مع مختلف الظروف الاجتماعية والاستجابة لمستجدات الحياة، وما تحفل به من متغيرات جديدة، والقدرة على التعايش مع المجتمع الجديد الذي يعيش فيه الفرد: بأفراده، وعاداته وتقاليده، والقوانين التي تنظم علاقة الأفراد بعضهم ببعض (الصغير، ٢٠٠٢: ١٥).

ويرى العناتي (٢٠٠٥: ٢٢) "أن التأقلم عملية يمكن من خلالها أن يعدل الفرد ويطور بناءه النفسي، أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي، والاجتماعي بحيث يشعر بالتوازن والرضا".

ويعد التأقلم من أبرز وأهم العوامل؛ لحفظ الشخصية، وتوازنها وتمتعها بالصحة النفسية، فالأفراد غالباً ما يتعرضون لصعوبات، وصراعات: داخلية، وخارجية، ويجب

عليهم مواجهة هذه الصعوبات والضغوطات؛ من أجل تحقيق التوازن في حياتهم (غيث، ٢٠٠٦).

الفرق بين التوافق والتكيف والتأقلم :-

هناك خلط بين مفهومي التوافق والتكيف إلى حد المطابقة، لكن لو أمعنا النظر لوجدنا أن التكيف يستخدم بمعنى بيولوجي أو طبيعي، أما لفظة التوافق فتشير إلى الجانب النفسي من نشاط الانسان، فقد استعار علماء النفس مفهوم التكيف من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية "داروين" المعروفة بنظرية "النشوء والارتقاء" وسموه "التوافق" (بوبيقار، عوينة، ٢٠١٨: ٣٨).

وفيما يتعلق بالترقية بين التوافق وبعض الموضوعات المشابهة فقد حاول كل من "مور وكلاهكان (Mour and Klackhan) التفرقة بين التوافق والتكيف، حيث أشار إلى أن التكيف يستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحي من نشاط لاستمرار الحياة في محيطه الفيزيقي والاجتماع، بينما يشير التوافق للدلالة على الجانب السيكلوجي في هذا النشاط، إذ أن التمييز لا يعني الفصل بين المفهومين، إنما يجعل احدهما متضمنا للآخر، ومن ناحية أخرى فإن المستوى البيولوجي لفهم نشاط الكائن الحي والمستوى السيكلوجي لهذا الفهم، وهذان المستويان متصلان ببعضهما أشد الاتصال؛ فالعوامل البيولوجية تحدد احتياجات الإنسان النفسية كما أن هذه الاحتياجات هي التي تقود العوامل البيولوجية في سبيل التحقق وتضمن لها النجاح والبقاء (علي، ٢٠١٣)، وحسب الموسوعة النفسية للتربية والتعليم (٢٠٠٩/٢٠٠٨: ١٢٣) فالتوافق هو ثمرة التكيف، وسوء التوافق هو فشل أو عدم قابلية ملاءمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي خارجي.

أما التأقلم فهو القدرة على تخطي صعوبات الحياة من خلال سيطرة ومراقبة ذلك بتجنيد وسائل وقوى داخلية أو خارجية تسمح للشخص بالتوازن وهو عملية طويلة ومستمرة ترتبط باتخاذ قرارات مختلفة واختيار حلول جديدة، أما وسائل التأقلم فهي ربما تربوية أو اجتماعية أو شخصية متعلقة بشخصية الإنسان وقدراته المختلفة. (عبود، ٢٠١٤).

والتأقلم بهذا المعنى هو مظهر من مظاهر التوافق (السيد، ١٩٩٠: ١٨).

مهارات التأقلم النفسي:

لقد بدأ الاهتمام بموضوع استراتيجيات التوافق النفسي (Coping Strategies) في الستينات من القرن الماضي، واستخدمت بعض الدراسات، والمقالات المختلفة، العديد من المصطلحات والمترادفات المتعددة؛ وذلك من أجل التعبير عن استراتيجيات التوافق، أو التعامل مع الضغوط النفسية مثل: جهود التوافق (Coping Efforts)، وسلوكيات التوافق (Coping Behaviors)، وآليات التوافق (Mechanisms Coping)، ومهارات التوافق النفسي (Coping Skills) (ضمرة، ٢٠١٠).

مفهوم مهارات التأقلم النفسي

وقد عرف كل من (Lazarus et Folkman, 1984) مهارات التأقلم بأنها: الجهد المعرفي والسلوكي الذي يقوم به الفرد ويتغير باستمرار، من أجل تسيير والسيطرة على المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تقيم على أنها تهدد قدراته وينظر إليها الفرد كظروف ضاغطة.

أما إبراهيم فيرى أنها " تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان " (إبراهيم، ١٩٩٤: ٢٠٣).

بينما يرى (Rabenu & Yaniv, 2017) أن مهارات التأقلم هي ما يقوم به الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة، وتشمل إما آليات حل المشكلات التي يستخدمها الفرد أو الآليات النفسية والانفعالية التي يواجه بها الضغوط.

كما يرى (Iruloh & Elsie, 2018) أن مهارات التأقلم هي: عملية إدارة ومواجهة الضغوط مثل: التحكم بمستوى الأدرينالين، والحديث الذاتي، واستراتيجية تشتيت الانتباه واليات عدم الحساسية، والاسترخاء والتأمل ومفكرة التوتر، واستراتيجية النوم، والضحك، والبكاء، ومهارة السلوك اللطيف، والتفكير الإيجابي، ومهارة حل المشكلات، والمواجهة، والتجنب، والإيمان، ونقاش المجموعات، والحصول على خدمات الإرشاد.

وتؤكد (Tsfaye,2018) على أن مهارات التأقلم هي الأساليب التي تساعد الفرد على الحد من الإجهاد، وحل المشكلات التي واجهته، والتي تقاس من خلال النسبة المئوية لتأقلم الفرد مع الأحداث التي تواجهه.

وترى الباحثة من خلال عرض التعريفات والمفاهيم السابقة أن مهارات التأقلم النفسي: هي الطرق التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوطات التي يتعرض لها، والتخلص من شعور التوتر والضييق، ليصبح أكثر انسجاماً مع البيئة المحيطة به.
أهم مهارات التأقلم النفسي:

إن من أهم المهارات التي يمكن للفرد أن يستخدمها لتحقيق التأقلم النفسي في حياته:
استخدام مهارة حل المشكلات:

إن أسلوب حل المشكلات إجراء يتبعه الفرد عند تطوير الخطط للاستجابة لتحديات الحياة هي مهارة توافقية وعملية مفيدة من الناحية النفسية والممارسة الجيدة لأسلوب حل المشكلات يعتبر عاملاً مساعداً في بناء الثقة وإحساس الفرد بالكفاءة والسيطرة الذي يتم دعمه عندما يعرف بأنه يمتلك مهارة حل المشكلات وإن الذين يحلون مشاكلهم بشكل جيد يتقبلون حقيقة أن التغلب على تحديات الحياة يتطلب بذل جهود شخصية (الحافظ، ١٩٧٨).

ويرى الرشيدى (١٩٩٠) أن حل المشكلة يمر عبر الخطوات التالية:

- صياغة المشكلة بدقة.
- التفكير بسرعة في كل الاختيارات الممكنة، والتي يمكن أن تقدم حلاً للمشكلة.
- تدوين كل الاختيارات في قائمة، سواء ما هو واقعي أو غير واقعي.
- النظر إلى كل اختيار بحرص، وحساب ما يترتب عليه من نتائج.
- فرز الاختيارات غير الواقعية.
- انتقاء الاختيارات الباقية، واتخاذ قرار بشأن أي الاختيارات أكثر ملاءمة وقدرة على حل المشكلة.
- استخدام طريقة اتخاذ القرار إذا كانت هناك اختيارات متنافسة.

مهارة طلب الدعم والمساعدة:

وهي قدرة الفرد في الحصول على الدعم والمساندة وإعادة الطمانينة من قبل الأسرة والأصدقاء والأشخاص القادرين على تقديم المساعدة في المجتمع (أبو العيش، ٢٠١٦: ٩٠).

مهارة التجنب والهروب:

ويستخدمها الفرد عندما لا تتوفر لديه الطاقة الكامنة والإمكانات للتعامل مع الموقف أو المشكلة التي تواجهه، حيث يحاول الفرد من خلالها تجنب المشكلة والهروب منها. ويرى (Endler & Parker, 1990) أن مهارة التجنب والهروب تكمن في نوعين: التشتت الذي يتيح للفرد تجنب المشكلة، بحيث يندمج الفرد في مهام وأنشطة أخرى بعيدا عن المشكلة، والثاني التحويل الاجتماعي، والتي تستهدف خفض التوتر، وتجنب المشكلة، وهذه المهارات تكون غير فعالة، وترتبط بنتائج غير سارة، كالأعراض الاكتئابية، وتتضمن استجابة الانسحاب كالتدخين والأكل وتناول العقاقير.

مهارة الاسترخاء والتأمل البسيط:

وهو أسلوب تكيفي، يمكن للفرد من خلاله الوصول إلى حالة من الهدوء والراحة، من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي، وتسهم هذه المهارة في التخلص من الإحباطات والمضايقات اليومية، والأعراض الفسيولوجية المصاحبة للموقف الضاغط، كارتفاع ضغط الدم، وزيادة معدل ضربات القلب، وتوتر العضلات. (Moos & Holahan, 2004)

مهارة ضبط الذات

وتستخدم هذه المهارة في مواجهة المواقف، التي تحتاج إلى الضبط والسيطرة، وفيها يتم معالجة الموقف من خلال اعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يؤثر على الأحداث في حياته، ومن خلال ما يقوله ويفعله مع التأكيد على المسؤولية الشخصية، ويرى (حسين وحسين ٢٠٠٦: ٧٧) أن ضبط الذات يؤثر على الأفراد، من خلال مستويين: الأول، أن الضبط يحسن من قدرة الفرد على مقاومة الضغوط على المستوى الإدراكي للمشكلة. والثاني: أن الضبط يؤثر على المواجهة، والتي من خلالها يؤدي الإحساس بالضبط إلى

قيام الفرد باستجابات سلوكية، تهدف إلى تغيير المواقف الضاغطة، وجعلها منسجمة مع خطته في الحياة.

مهارة إدارة الوقت:

تعد إدارة الوقت من المفاهيم واسعة الانتشار في جميع مجالات الحياة، وهي إحدى مصادر القدرة على التكيف مع ظروف الحياة وما فيها من مطالب تؤثر على الرفاهية النفسية والصحة الجسدية والعقلية؛ فمن مقومات السعادة التقدير الدقيق لقيمة الوقت واستغلاله في الأعمال الأكثر أهمية وبأفضل وسيلة، كما أنها أساس الأداء والإنتاج وتحقيق الجودة الشاملة (فضل، ٢٠١٤: ٢٨٩).

مهارة اتخاذ القرار

حينما يواجه الإنسان حدث ما فإنه إما يقبله أو يرفضه أو يعلق الحكم عليه لعدم كفاية المعلومات بقبوله أو رفضه، ومن ثم فإن تعليم مهارات اتخاذ القرار تبدو في غاية الأهمية خاصة في عصر لم تعد الاختيارات فيه محصورة بين "أبيض وأسود" فقط بالإضافة إلى كونه عالمًا سريع التغيير ومفتوحًا على جميع الثقافات (جروان، ٢٠٠٢: ٢٢).

وتحقق قدرة الفرد على اتخاذ القرار تطورًا اجتماعيًا طبيعيًا، فهو الحل الأمثل لينمو في بيئة سليمة متمتعًا بالثقة لتحقيق النجاح؛ لأنه إذا لم يثق الفرد بقدرته على اتخاذ القرارات المناسبة، سيعاني طوال حياته من عدم القدرة على تحمل المشكلات أو حلها، كما أكدت معظم الأدبيات والدراسات السابقة، أن اتخاذ القرار عملية يومية يقوم بها الفرد طوال حياته، وهذه القرارات تتخذ لتلبية حاجات الفرد وتحقيق ذاته (اسماعيل، ٢٠١٠: ١٦٦).

مهارة الحديث الإيجابي للذات:

يستطيع الفرد أن يقدم لنفسه الدعم النفسي عندما تواجهه صعوبات وتحديات، عن طريق الحديث الإيجابي للذات، فعندما يحدث الفرد نفسه بأنه يمتلك مهارات توافقية، وأن لديه القدرة على استخدامها في مواجهة المشكلات الضاغطة، وهناك ما يسمى بالتأثير

الإيجابي - حيث يقوم الفرد بتعليق بعض الأقوال والإشعارات في الأماكن التي يلجا إليها وقت الغضب وذلك لكي يشعر بالهدوء. (أبو العيش، ٩٠:٢٠١٦).

مهارة التمارين الرياضية:

تُعد التمارين الرياضية من المهارات التي تجعل الإنسان يتوافق مع الضغط، كما تعمل على خفض مستوى القلق، حيث تزيد قدرة الجسم على الاستفادة من الأوكسجين، وممارسة الرياضة تعطي الفرد فرصة للتواصل مع الآخرين، كما ويمكن استخدام الحركات الجسمية عندما يكون لدى الفرد تفوق بها كالركض والمشي ولعب الكرة. Schwebel. (Barocas&) Reichman,1990

مهارة الانخراط في النشاطات الممتعة:

وفيها يكون الفرد منفتحا، ومتحدثا عن تجاربه الضاغطة، وعلى الفرد الانخراط في النشاطات بدلا من النظرة التشاؤمية والندم، حيث إن الدعابة والمرح تسمح للفرد بإجراء تقييمات أكثر موضوعية للمشكلة، وتحقيق توازن أكبر، كما أن استخدام الدعابة من قبل الفرد لها تأثير على الناس المحيطين به، فيتلقى الفرد المزيد من الدعم والمساعدة من الآخرين عندما يدركوا بأن الفرد يثير الرضا والسرور بدلا من الضيق، مما يدعم مشاعر الكفاءة الذاتية لدى الفرد، ويشجعه على الإبداع بدلا من الاستجابة السلبية لتحديات الحياة (Simons, Kalishman & Santrosk,1994).

ويرى (Atwater ,1990) أن مهارة الانخراط في النشاطات الممتعة : عبارة عن سلوك من شأنها تأجيل التعامل مع الضغوط، مثل مشاهدة التلفاز والاستماع إلى المذياع أو التخيلات السعيدة أو التنزه، ويمكن أن تكون فعالة في التقليل من الضغوط، كما أنها أكثر فائدة مع المشكلات المعتدلة من المشكلات المعقدة .

وترى الباحثة أن التعامل مع الضغوط النفسية يتضمن تدريب المعلمات، وبخاصة معلمات التربية الفكرية على مجموعة من المهارات والأساليب الإيجابية وتوظيف تلك المهارات لمواجهة الضغوط النفسية، وحسن إدارتها؛ من أجل تحقيق التأقلم النفسي، والتعايش الإيجابي مع متطلبات الحياة.

أسس وركائز التأقلم النفسي:

١- الفهم أو الاستيعاب: ويقصد به القدرة على تحفيز الحواس لفهم واستيعاب كل ماحولها، في البيئة الجديدة من قوانين وأنظمة وتراكيب ونظم اجتماعية وتعليمية وقانونية، ومحاولة فهمها وتنظيمها بشكل يتناسب مع المخزون التاريخي للفرد في بيئته السابقة، فيحاول أن يعدل بعضاً منها، ليجعل الخبرة القديمة تتلاءم مع متطلبات العصر الجديد.

٢- التمثيل: ويقصد به قدرة الفرد على تفسير استيعابه وفهمه وإعادة بثه إلى البيئة الجديدة على شكل سلوك مقبول في نطاق المجتمع الجديد (شبيب، ٢٠١٠: ٣).

وترى الباحثة أن هذين العاملين هما أساس في أي عملية تكيفية ينوي الفرد القيام بها.

التأقلم النفسي في ضوء بعض النظريات:

يمكن تفسير التأقلم النفسي في ضوء بعض النماذج و النظريات على النحو التالي:

١- النظرية البيولوجية:

يؤكد أصحاب هذه النظرية أن الفرد يتأثر بالمحيط الخارجي، فأى تغير في بيئة الفرد ينبغي أن يصحبه تغير في سلوكه، وأن التكيف يصاحبه دائماً أسباب عضوية، فأى فشل يصيب الفرد في عملية التأقلم ينتج عن أمراض تصيب الدماغ وخاصة المخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها من الحياة عن طريق الإصابات أو الجروح أو العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن تعرض الفرد للضغط، وترجع جذور هذه النظرية لجهود كل من دارون، ماندل، جالتون، كال مان وغيرهم (عبد اللطيف، ١٩٩٠).

٢- نظرية التحليل النفسي:

يرى أصحاب نظرية التحليل النفسي أن آليات الدفاع من أهم استراتيجيات التعامل والمقاومة والتأقلم مع الضغوط النفسية حيث يوضح "سيجموند فرويد" أن الأفراد يسعون إليها لحماية أنفسهم وتساعدتهم في التخلص من الصراع والإحباطات التي تواجههم فهي أساليب عقلية لاشعورية تشوه الخبرات وتزيف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديد للفرد وتساعد على خفض مستوى التوتر والقلق الذي يشعر به أثناء مواجهة المشكلة، وهدفها الأساسي المحافظة على التوازن النفسي ومنع الاختلال، وقد يركز فرويد على النواحي اللاشعورية عند الفرد، لذلك فإن الفرد المتكيف هو الفرد القادر على تحقيق

التوافق بين مطالب الهو، والاناء، والانا الأعلى، والانا هي التي تسيطر على شخصية الفرد (Corey, ٢٠٠١).

٣- النظرية المعرفية:

تركز نظرية ألبرت اليس على المعتقدات والتوقعات غير المنطقية فعندما يكون الفرد مضطرباً انفعالياً بسبب أفكاره اللاعقلانية يكون هناك مبرر للاعتقاد بأفكار غير عقلانية ومن هنا يكون سبب عدم التأقلم ومن خلال تعليم الفرد التفكير بعقلانية فإنه يمكن خفض الاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها، ويصبح متكيف عند ابتعاده عن الأفكار اللامنطقية، وتركز نظرية أليس على أن التأقلم يعتمد جزئياً على تفسير الفرد للأحداث (السهلي، ٢٠١٠:٤١).

٤- النظرية السلوكية:

التوافق حسب أصحاب النظرية السلوكية هو استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد والتي تؤهله للحصول على توقعات منطقية وعلى الإثابة، فتكرار إثابة السلوك من شأنه أن يتحول إلى عادة وعملية التوافق لدى " واطسون وسكينر" لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الفرد من جهد ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثابات البيئة.

- أما السلوكيون المعرفيون أمثال ألبرت باندورا و ماهوني استبعدوا تفسير التوافق لدى الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية واعتبروا أن كثيرا من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك مزاملة للأفكار والمفاهيم الأساسية، أي أن باندورا وماهوني رفضوا تفسير طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية (بي سيني حسينة ، ٢٠١٣ :١٦).

٥- النظرية الواقعية:

يرى الواقعيون أن الفرد المتكيف هو القادر على تحمل المسؤولية، وعلى إشباع حاجاته دون الاعتداء على حاجات الآخرين، وقادر أيضا على الوصول إلى الاستقلالية الذاتية، إذ يركز في ذلك على سلوكياته بدلا من مشاعره، وحاضره بدلا من مستقبله،

إضافة إلى قدرته على الاختيار والاندماج مع البيئة المحيطة، ومواجهة الواقع كما هو
(Corey,1996).

٦- النظرية الإنسانية:

يعد مفهوم الذات مفهوما محوريا في بناء الشخصية والتكيف النفسي، فمفهوم الذات الإيجابي يعبر عن الصحة النفسية والتكيف النفسي لدى الفرد، وأن تقبل الذات يرتبط إيجابيا بتقبل وقبول الآخرين، إذ أن تقبل الذات يعد عاملا أساسيا في تحقيق التكيف، وبالمقابل، فإن مفهوم الذات السلبي يعبر عن عدم التكيف لدى الفرد، كما أن تطابق مفهوم الذات الواقعية مع مفهوم الذات المثالية لدى الفرد يؤدي إلى التكيف والصحة النفسية، في حين أن عدم التطابق يؤدي إلى القلق والتوتر وسوء التوافق النفسي Jeffrey, (1999).

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن لكل نظرية توجه في تفسير التأقلم النفسي فمنهم من أعتبر أن آليات الدفاع من أهم طرق التأقلم مع الضغوط النفسية وأن عملية التأقلم لا شعورية ويتم تحقيقها إذا استطاع الفرد إثباع متطلباته وهذه الاتجاه لأصحاب التحليل النفسي، كما أن النظرية البيولوجية أكدت على وجوب الاهتمام بالأفراد ممن يعانون من مشكلات صحية يمكن أن تؤثر في قدرتهم على التأقلم، بينما النظرية المعرفية رأت أن التأقلم النفسي يعتمد على تفسير الفرد للإحداث، وأن سوء التأقلم ينشأ من خلل في طريقة التفكير ويمكن تعديل هذه الأفكار للوصول إلى التأقلم النفسي، لكن النظرية السلوكية أكدت على أن التأقلم متعلم ويكون من خلال اكتساب الفرد لمجموعة من المهارات والسلوكيات التي تم تعزيزه عليها، في حين يؤكد أصحاب النظرية الإنسانية على ارتباط مفهوم الذات بالتأقلم، حيث أن قبول الذات وتحقيقها يؤدي إلى التأقلم النفسي، بينما ترى النظرية الواقعية أن التأقلم النفسي يكون بالتركيز على السلوك الحالي ومواجهة ما هو موجود في الواقع ومدى مسابته للواقع.

المحور الثالث: معلمو الطلاب ذوو الإعاقة الفكرية:

يَقصد بهم جميع المتخصصين في التربية الخاصة على مستوى البكالوريوس على الأقل - (مسار إعاقة فكرية) وفي حالة عدم توفر هذا المؤهل ، فيشترط أن يكون حاصلًا على مؤهل تربوي جامعي - على الأقل - بالإضافة إلى دبلوم تربية خاصة (مسار إعاقة فكرية) لا تقل مدته عن سنة دراسية كاملة وفي حالة عدم توفر هذين المؤهلين المذكورين ، فيشترط أن يكون حاصلًا على دبلوم معلمين بالإضافة إلى دبلوم تربية خاصة (مسار إعاقة فكرية) مع خبرة لا تقل عن سنتين في تدريس المعاقين فكرياً (القواعد التنظيمية لمعاهد وبرامج التربية الخاصة، ٢٠٠١: ٢٤).

الخصائص التي ينبغي توافرها في معلم التربية الفكرية:

- الذكاء المرتفع.
- الشخصية المتزنة الخالية من الاضطرابات الانفعالية والنفسية.
- المهارات العلمية والعملية في ميدان العمل بمجال تربية المعاقين فكريا.
- حب العمل في هذا المجال والرضا عن هذه المهنة حتى يستطيع التميز فيها.
- الكفاءة العالية في التعامل مع التلاميذ الأسوياء قبل إلحاقه بالعمل مع المعاقين فكريا. (أحلام رجب عبد الغفار ٢٠٠٣، ٤١)
- أهم الصفات المهنية لدى معلم التربية الفكرية وهي:
- إعداد تربوي ناجح يؤدي إلى زيادة إيجابية اتجاهاته نحو المعاق فكريا، وعلى زيادة معلوماته التربوية حول أفراد هذه الفئة.
- أكدت العديد من الدراسات أهمية تأثير التدريب قبل وأثناء الخدمة على زيادة معارف معلم التربية الفكرية، وتأثيرها في رفع كفاءته المهنية.
- إلمامه الشامل بخصائص المعاق فكريا المعرفية والانفعالية والحركية والجسمية وغيرها.
- قدرته على ممارسة المهارات المختلفة التي تلائم الطفل المتخلف فكريا.
- تدريبه على كيفية إدارة البيئة التعليمية لهؤلاء الأطفال.
- قدرته على ابتكار تعليمي مقبول لهؤلاء الأطفال. (زينب شقير ٢٠٠٢، ١٩٤: ١٩٥)

دراسات سابقة:

أولاً: المحور الأول: دراسات تناولت الأداء الوظيفي ومهارات التأقلم لدى المعلمين. هدفت دراسة (Stempien, 2002) إلى مقارنة الرضا وعدم الرضا لدى معلمي التلاميذ ذوي الاضطرابات السلوكية ومعلمي التلاميذ العاديين، وتكونت عينة الدراسة من (١١٩) معلم تتراوح أعمارهم بين (٥٧-٢٢) سنة واستخدم الباحث مقياس الرضا المهني، وظهرت نتائج الدراسة أن معلمي التربية الخاصة أقل رضا عن العمل مقارنة بالمعلمين العاديين بوجه عام وخاصة معلمي التربية الخاصة الأصغر سناً والأقل خبرة في العمل.

وتصدت دراسة (صافي، ٢٠٠٦) إلى تعرف انعكاس الصورة الاجتماعية للمعلم على أدائه الوظيفي، واستخدمت الدراسة مقابلة واستبيان، توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: تؤثر الصورة الذاتية للمعلم نحو مهنته على أدائه الوظيفي إيجاباً أو سلباً، كما أن المعاملة الاجتماعية التي يتلقاها المعلم من طرف أفراد المجتمع والتي تتمثل في نظرة المجتمع له، وتشجيعه والثناء على مجهوداته، لها تأثير كبير على أدائه الوظيفي، حيث تؤثر صورة المعلم لدى تلاميذه من خلال التفاعل الصفي على أدائه الوظيفي من خلال تصرفات المعلم مع تلاميذه والتي تكون نتاج لسلوكيات التلاميذ داخل وخارج الفصل الدراسي.

وأجرى (Stoeber & Rennert,2008) دراسة تصدت لمعرفة دور الإجهاد والإرهاق وزيادة التوتر ونقص التكيف لدى معلمي المدارس، تكونت عينة الدراسة من (١١٨) معلماً بالمدارس الثانوية، واستخدمت الدراسة مقاييس الكمالية، وتقييمات الإجهاد، وأساليب مواجهة الضغوط ومقياس الإرهاق، وأظهرت نتائج الدراسة أن السعي لتحقيق الكمال كان مرتبطاً بشكل إيجابي بتقييم التحدي والتأقلم النشط، في حين كانت ردود الفعل السلبية تجاه النقص مرتبطة بشكل إيجابي بتقييمات التهديد / الخسارة، والتعامل مع تجنب، الإرهاق، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الضغط المدرك من الطلاب مرتبطاً بشكل إيجابي بتقييم الخسارة والضغط من والدي الطلاب، كما كان الضغط مرتبطاً بشكل إيجابي

بالإرهاق، أيضا أظهرت النتائج أن الضغط من الزملاء مرتبطاً عكسياً بتقييم التهديد والإرهاق.

وكشفت دراسة (قشطة، ٢٠٠٩) عن معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني ومهارات التأقلم لدى طالبات الثانوية العامة، واستخدمت مقاييس ثلاثة للذكاء الوجداني والالتزام الديني والتأقلم، وتم تطبيق الأدوات على عينة الدراسة الأصلية مكونة من (٣٠٠) طالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني ومهارات التأقلم، كما توصلت لعدم وجود علاقة بين الذكاء الوجداني ومهارات التأقلم تعزى للسكن أو المواطنة أو التخصص أو ترتيب الأسرة.

بينما هدفت دراسة (محمد، حبيب، ٢٠١٠) للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، تكونت العينة من (٣٧١) معلم ومعلمة واعتمد البحث على استبانة أعدها الباحثان، أظهرت نتائج الدراسة أن هناك ثمانية مصادر للضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات صفوف التربية الخاصة، وهي البيئة الصفية وخصائص التلاميذ والعلاقة مع أولياء الأمور والمنهج الدراسي وخصائص المدرسة و صراع الدور وغموض الدور وأخيرا عبء الدور، وتبين وجود فروق دالة إحصائية في بعض المصادر تبعا للمتغيرات التي تناولها البحث.

وأجرت (آسيا، ٢٠١٢) دراسة للتعرف على طبيعة العلاقة ما بين الضغط المهني واستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، تكونت عينة الدراسة من (١١٧) معلم ومعلمة اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة، استخدم الباحث مقياس الضغط المهني للمعلمين لمنصوري مصطفى (٢٠١٠) أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الضغط المهني لدى معلمي التربية الخاصة، كما يرتفع مستوى الضغط المهني عند معلمي المعاقين عقليا.

وقام (عبد العزيز، ٢٠١٢) بدراسة تعرف الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الثانوية بمدينة جنوب الجزيرة وعلاقتها ببعض المتغيرات (النوع - التخصص - الحالة الاجتماعية - الخبرة) استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية، واختيار عينة عشوائية بلغت ١٦٠ معلماً ومعلمة،

واظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المعلمين كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لمتغيرات الدراسة. واستهدفت دراسة (ناصر، ٢٠١٣) الكشف عن مصادر الضغوط التي يتعرض لها معلمي التربية الخاصة واستراتيجيات التكيف لمواجهة الضغوط، وتكونت العينة من ٣٧٥ معلما ومعلمة، تم تطبيق استبيان مصادر الضغوط واستراتيجيات التكيف لمواجهة الضغوط، أظهرت النتائج في مصادر الضغوط أن بعد الظروف العامة لمعلم التربية الخاصة حصل على أعلى متوسط حسابي وبمستوى ضغط مرتفع وبله بعد أعباء ومسؤوليات العمل بمستوى ضغط متوسط ، وكان أدنى متوسط حسابي وبمستوى ضغط منخفض لبعء العلاقات الزملاء، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات مصادر الضغوط التي تواجه معلمي التربية الخاصة في الأردن في كل من بُعدي التطور المهني والمنهاج والوسائل التعليمية لصالح الذكور، حيث كانت مصادر الضغوط في كلا البعدين أعلى من الإناث، وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات مصادر الضغوط تبعا لمتغير المؤهل العلمي والخبرة العملية فالمعلمين ذوي المؤهل العلمي الأعلى والخبرة الأكثر كانت الضغوط التي يواجهونها أقل، كذلك بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير نوع الإعاقة التي يتعامل معها المعلم، إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات استخدام استراتيجيات التكيف لمواجهة الضغوط في أبعاد (البحث عن حل للمشكلة، آليات الدفاع، اللجوء للحل الديني، الدعم الاجتماعي) حيث كانت الإناث أكثر استخداما لتلك الاستراتيجيات من الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الخبرة العملية، فالمعلمين ذوي الخبرة الأكثر يستخدمون استراتيجيات التكيف أكثر، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير نوع الإعاقة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير قطاع العمل حيث أن معلمو القطاع الحكومي يستخدمون هذه الاستراتيجيات أكثر من القطاعين الخاص.

وتناولت (صبيرة، كحيلة، ناصر، ٢٠١٤) دراسة تصدت للضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي، بلغ

عددهم ٦٨٨ معلماً ومعلمة، استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية لإعداد الباحثة ومقياس التوافق المهني إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج لا توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة، لا توجد فروق على مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الجنس، لا توجد فروق بين أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الخبرة.

وسعت دراسة (العريفج، ٢٠١٥) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرضا الوظيفي والأفكار اللاعقلانية لدى معلمات برامج التربية الفكرية في المملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (١٢٧) معلمة من معلمات التربية، استخدام الباحث مقياسي: الرضا الوظيفي، الأفكار اللاعقلانية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات برامج التربية الفكرية في شرق منطقة الرياض قد كان (متوسطاً)، كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى معلمات برامج التربية الفكرية في شرق منطقة الرياض قد كان (متوسطاً)، أما فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية على مقياس مستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات برامج التربية الفكرية في شرق منطقة الرياض وبين الدرجة الكلية على مقياس مستوى الأفكار العقلانية لديهن، وهي علاقة سلبية.

وهدفت دراسة (عبد القادر، زيدان، أبو دنيا، ٢٠١٥) إلى الكشف عن العلاقة بين بعض مهارات التوافق النفسي والوعي بالقضايا النفسية لطلاب المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة، وطبقت اختبار مهارات التوافق النفسي لقياس مدى نمو مهارات التوافق النفسي وهي (مهارة حل المشكلات وصنع القرار، ومهارة تكوين العلاقات الاجتماعية، مهارة التواصل، ومهارة تأكيد الذات) لدى طلاب الصف الثالث الثانوي الأدبي، ومقياس الوعي بالقضايا النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات طالبات الصف الثالث الثانوي على اختبار مهارات التوافق النفسي وبين درجاتهم على مقياس الوعي بالقضايا النفسية.

بينما أجرى (إسكندر، ٢٠١٥) دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة ضغوط العمل بالأعراض النفسجسمية والرضا عن الحياة لدى عينة من معلمي التربية الفكرية، وتكونت عينة الدراسة من (١٢١) من معلمي ومعلمات مدارس التربية الفكرية واستخدم الباحث: مقياس ضغوط العمل، وقائمة كورنل الجديدة للنواحي العصابية والسيكوسوماتية. ومقياس الرضا عن الحياة، واستمارة المقابلة الشخصية، واختبار تفهم الموضوع (TAT) وظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين درجات معلمي التربية الفكرية على مقياس ضغوط العمل ومقياس الأعراض النفسجسمية الفرعية والدرجة الكلية لدى عينة الدراسة، وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين درجات معلمي التربية الفكرية على مقياس ضغوط العمل ومقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين درجات معلمي التربية الفكرية على مقياس الأعراض النفسجسمية ومقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، وجود فروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس ضغوط العمل تبعاً لاختلاف النوع لصالح الإناث، والحالة الاجتماعية لصالح المتزوج.

وهدفت دراسة (أبو العيش، ٢٠١٦) إلى تعرف أهم استراتيجيات التكيف لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل، واستخدمت الباحثة مقياس استراتيجيات التكيف (إعداد الباحثة)، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبة اختيرت بطريقة عشوائية من طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل، أظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات التكيف المستخدمة من قبل الطالبات جاءت مرتبة على النحو الآتي: الاستراتيجية الدينية (اللجوء إلى الله)، وحل المشكلات، والاسترخاء، والدعم والمساندة، والانسحاب والعزلة، والانخراط في نشاطات ممتعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي، وجاءت الفروق لصالح ممتاز، وجيد جداً.

وسعت دراسة (قريطع، ٢٠١٧) إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، تكونت عينة الدراسة من (٣٧٠) معلماً ومعلمة تم اختيارهم عشوائياً، استخدمت الدراسة مقياسي الضغوط والرضا عن الحياة. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين، كما أشارت النتائج إلى

أن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة، و لم يظهر فرق دال احصائيا في الضغوط النفسية يعزى للحالة الاجتماعية وأشارت النتائج أيضاً الى وجود علاقة عكسية دالة احصائياً بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة.

وتناولت دراسة (خصيفان، ٢٠١٧) الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي، والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي الأسوياء، استخدمت مقياس الاحترق النفسي (محمد، ٢٠٠٠) ومقياس التوافق النفسي (شقيير، ٢٠٠٣) وتكونت عينة الدراسة من (١٣٤) معلماً ومعلمة (٧٤ من مدارس الأسوياء - ٦٠ من التربية الخاصة)، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي الأسوياء، أيضاً أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الخاصة ومعلمي الأسوياء في (التوافق الشخصي - الصحي - الأسري الاجتماعي).

وهدفت دراسة (راشد، ٢٠١٧) الى تعرف على العلاقة بين مختلف الأنماط السلوكية لأساتذة التعليم الابتدائي، وعلاقتها باستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي من خلال تحديد العلاقة بين النمط السلوكي والاستراتيجية المستخدمة لدى الأساتذة ومحاولة البحث عن استراتيجيات تعامل أساتذة المادة مع الضغوط التي تعترضهم أثناء عملهم والمشكلات المهنية التي تواجههم في المدرسة من أجل تخفيف الضغط على الأستاذ مما ينعكس على تحسين أدائه وإنتاجه ويحقق التقدم نحو الأفضل للمنظومة التربوية والتعليمية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١١١) أستاذ بثانويات ولاية ورقلة، استخدم الباحث مقياسي: الانماط السلوكية للشخصية واستراتيجيات التكيف، أظهرت نتائج الدراسة وجود اختلاف دال إحصائيا بين الأساتذة ذوي النمط (أ) والأساتذة ذوي النمط(ب) في استخدامهم لاستراتيجيات التكيف السلبية لمواجهة المواقف الضاغطة، حيث يطبق في الغالب ذوي النمط (أ) الاستراتيجيات السلبية أكثر الأساتذة ذوي النمط (ب) الذين يتخذون بدرجة اكبر استراتيجيات ايجابية.

وأجرى دراسة (Kebbi,M, 2018) لتسليط الضوء على استراتيجيات الإجهاد والتأثيرات والمواجهة المستخدمة من قبل معلمي الفصول العامة ومعلمي التربية الخاصة، تم اختيار (١٣٩) معلماً، للمشاركة في الدراسة باستخدام قائمة جرد بوليس لجهد المعلم 100 (PITS) معلماً من الفصول العامة و ٣٩ معلماً خاصاً، أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الخاصة ومعلمي الصف العام (والمندمج في بعض الأحيان) فيما يتعلق بجميع مصادر وتأثيرات الإجهاد، كما أظهرت نتائج الدراسة أن معظم مصادر الإجهاد لها علاقة ضعيفة - إيجابية مع استراتيجيات المواجهة.

وهدفت دراسة (عبد العاطي ، ٢٠١٩) إلى التنبؤ بالإحترق النفسي من خلال المواقف الحياتية الضاغطة ومستوى الرضا المهني لدى معلمات التربية الفكرية، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٦٠) معلمة من معلمات التربية الفكرية، وإستخدمت الدراسة قائمة الإحترق النفسي لماسلاش (Maslach Burn out Inventory) ،ومقياس الرضا المهني إعداد الباحثة، ومقياس المواقف الحياتية الضاغطة إعداد الباحثة وتوصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالإحترق النفسي من خلال المواقف الحياتية الضاغطة ومستوى الرضا المهني المنخفض لدى معلمات التربية الفكرية، كما توصلت الدراسة إلى أن المواقف الحياتية الإقتصادية الضاغطة وانخفاض الرضا عن طبيعة العمل مع الطلاب ذوي الإعاقة الفكرية هي أكثر إنبائاً بإحتمالية تعرض المعلمة للإحترق النفسي.

وهدفت دراسة (المازني، ٢٠١٩) إلى تعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط والمرونة النفسية من خلال الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة وقامت الباحثة بعمل دراسة تنبؤية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) معلمة من معلمات التربية الخاصة قبلها وبعدياً، وأظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط والمرونة النفسية من خلال الرضا الوظيفي.

المحور الثاني: دراسات تناولت برامج إرشادية لدى المعلمين :

هدفت دراسة (الشياب، ٢٠١٧) تعرف على فاعلية برنامج إرشادي في إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن، طبقت مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمات، تكونت عينة الدراسة من (٣١) معلمة، تقسيم عينة

الدراسة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وتكونت من (١٦) معلمة تلقين البرنامج الإرشادي المستند على إدارة الضغوط النفسية، لمدة (١٢) جلسة إرشادية بمعدل جلستين أسبوعياً، والمجموعة الضابطة تكونت من (١٥) معلمة يعملن ضمن الفترة المسائية لم يتلقين أي برنامج إرشادي، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، اللواتي تلقين البرنامج الإرشادي، مقارنة بزميلاتهن أفراد المجموعة الضابطة حيث بلغ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي (٩٤،٣١%) مما يعني وجود أثر مرتفع للبرنامج في خفض الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن.

كما استهدفت دراسة (حمادة ، ٢٠١٧) الى التعرف على فعالية برنامج إرشادي جمعي لتنمية الذكاء الروحي لدى معلمي التربية الخاصة وأثره على الرضا الوظيفي لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (١٤) معلماً من معلمي الصم والموهوبين وذوي الإعاقة الفكرية في المرحلة المتوسطة والعاملين بالمدارس الحكومية بمدارس الاحساء وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية مكونة من (٧) معلمين والأخرى ضابطة مكونة من (٧) معلمين، استخدم الباحث مقياسي الذكاء الروحي والرضا الوظيفي من إعداد الباحث إضافة إلى برنامج التنمية الذكاء الروحي لدى هؤلاء المعلمين وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة ورتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الروحي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الروحي لصالح القياس البعدي.

وأجرى (المولى، ٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات المعلمين في استخدام تطبيقات الآيباد الملائمة لتعليم الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٢) معلماً، مجموعة تجريبية (ن=٦)، ومجموعة ضابطة (ن=٦)، وتم استخدام مقياس مهارات المعلمين في استخدام تطبيقات الآيباد الملائمة لتعليم الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية،

وأظهرت النتائج فعالية البرنامج في زيادة مهارات معلمي التربية الفكرية في استخدام تطبيقات الآيباد التعليمية، كما أظهرت نتائج البحث استمرار أثر البرنامج خلال فترة المتابعة شهرين بعد انتهاء البرنامج.

هدفت دراسة (المقابلية، ٢٠٢٠) إلى استقصاء أثر برنامج إرشادي جمعي في تنمية الصلابة النفسية لدى معلمات ذوي الصعوبات التعلمية بمحافظة جنوب الباطنة في سلطنة عمان، استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي القائم على المجموعتين (التجريبية والضابطة)، كما استخدم مقياس الصلابة النفسية (مخير، ٢٠٠٢) تكونت عينة الدراسة من (١٦) معلمة، وقد تلقت المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي الجمعي الذي أعده الباحثان، والمكون من (١٢) جلسة إرشادية، وقد أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى معلمات الطالبات ذوي صعوبات التعلم في التطبيق البعدي للمقياس لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي الجمعي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتبعي لمقياس الصلابة النفسية، مما يدل على استمرار أثر البرنامج الإرشادي في تحسين الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية.

وقام (عبدالحافظ، ٢٠٢١) بإعداد برنامج إرشادي، وبيان فعاليته في تحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، تكونت عينة الدراسة من (١٦) معلمة ممن تتراوح أعمارهن بين (٢٥-٣٥) عاماً، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متجانستين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة تضم كل منهما ٨ معلمات، واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، استخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة، وبرنامجاً إرشادياً لتحسين المرونة النفسية، استمر البرنامج لمدة شهرين وأسبوع وبلغ عدد الجلسات (٣٠) جلسة، أظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين المرونة النفسية لدى معلمات التربية الخاصة حيث وجدت فروقاً دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في المرونة النفسية لصالح القياس

البعدي، ووجدت فروقاً دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية. وهدفت دراسة (مؤنس، ٢٠٢١) تعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الابتكار العاطفي لدى معلمي المرحلة الأساسية، باستخدام المنهج شبه التجريبي، تكونت العينة من (٤٠) معلماً، وزعوا مناصفة إلى مجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة، صمم الباحث برنامج إرشادي، طبق على المجموعة التجريبية، في جلسات بلغ عدده (١٢) جلسة، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الابتكاري لصالح المجموعة التجريبية، وكانت الفروق دالة أيضاً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي و التتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تنمية الابتكار العاطفي، واستمرارية فاعليته بعد فترة تتبع مدتها ستة أسابيع، وبلغ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي (٨٩٣).

تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات والبحوث السابقة يتضح مايلي:-
- وجود دراسات تناولت الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي للمعلمين كدراسة (صافي، ٢٠٠٦؛ محمد، حبيب، ٢٠١٠؛ آسيا، ٢٠١٢؛ عبد العزيز، ٢٠١٢؛ ناصر، ٢٠١٣؛ صبيبة، كحيلية، ناصر، ٢٠١٤؛ إسكندر، ٢٠١٥؛ قريطع، ٢٠١٧؛ خصيفان، ٢٠١٧؛ المازني، ٢٠١٩؛ Stoeber & Rennert, 2008)
- كما وجدت دراسات أظهرت ان معلمي التربية الخاصة أظهرو مستوى متدنٍ من الرضا المهني كدراسة (العريفج، ٢٠١٥؛ عبدالعاطي، ٢٠١٩؛ Stempien&Lori, 2002). الأمر الذي يبين مشكلة وأهمية الدراسة وهو ما استفادت منه الباحثة وركزت الاهتمام على المعلمين.

- كما وجدت دراسات اظهرت عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني كدراسة (صبيبة ، كحيلية ، ناصر ٢٠١٤) ، وهذا مما يعطي مبرراً للدراسة الحالية؛ وبدل

ذلك على تضارب نتائج الدراسات السابقة ويعطي أهمية للتصدي لتناول متغيرات الدراسة الحالية التي تقوم بها الباحثة.

- وجود دراسات تناولت التأقلم النفسي كدراسة (قشطة، ٢٠٠٩؛ عيود، ٢٠١٤).
لدى عينات من غير المعلمين وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى معلمات التربية الفكرية.
- وجدت دراسات تناولت برامج إرشادية لمعلمي التربية الخاصة كدراسة (الشياب، ٢٠١٧؛ حمادة، ٢٠١٧؛ المولى، ٢٠١٩؛ المقابلية، ٢٠٢٠؛ عبدالحافظ، ٢٠٢١؛ مؤنس، ٢٠٢١).
وأكدت جميع هذه الدراسات على أهمية تقديم البرامج الإرشادية للمعلمي وخاصة معلمي التربية الخاصة.

- أن ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة هو تقديمها برنامج إرشادي تكاملي بهدف تنمية مهارات التأقلم النفسي، كما تتميز هذه الدراسة باستهدافها فئة معلمات التربية الفكرية، أيضاً تتميز الدراسة الحالية في بناء مقياس يقيس مهارات التأقلم النفسي لدى معلمات التربية الفكرية، كما تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في اثناء الإطار النظري.

فروض البحث:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مهارات التأقلم النفسي لمعلمات التربية الفكرية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات التأقلم النفسي لمعلمات التربية الفكرية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في التأقلم النفسي لمعلمات التربية الفكرية".

إجراءات البحث:

منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي والتي تحاول الباحثة من خلاله إعادة بناء الواقع في موقف تجريبي بهدف الكشف عن أثر متغير تجريبي (البرنامج الإرشادي التكاملي) في متغير تابع (مهارات التأقلم النفسي) في ظروف تسيطر الباحثة فيها على بعض المتغيرات الأخرى التي يمكن أن تترك أثرها في المتغير التابع عن طريق ضبط هذه المتغيرات في المجموعتين التجريبية والضابطة.

مجتمع وعينة البحث:-

بلغ إجمالي عدد عينة الدراسة الحالية (٥٤) معلمة من معلمات التربية الفكرية بمحافظة بيشة، وتم اختيار عينة الدراسة الحالية على مرحلتين:- **المرحلة الأولى:** مثلت الدراسة الاستطلاعية وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس التأقلم النفسي، وقد بلغ عددها (٣٤) معلمة من معلمات التربية الفكرية بمحافظة بيشة. **والمرحلة الثانية:** تمثل العينة الأساسية وبلغ عددها (٢٠) معلمة من معلمات التربية الفكرية بمحافظة بيشة، مقسمين إلى (١٠) معلمات يمثلن المجموعة التجريبية، و(١٠) معلمات يمثلن المجموعة الضابطة.

التصميم التجريبي للدراسة:-

يعتمد التصميم التجريبي في البحث الحالي على القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تقيس الباحثة مهارات التأقلم النفسي، لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة قياساً قبلياً، ثم تُطبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط، ولا تطبق على المجموعة الضابطة، ثم تطبق القياس البعدي على المشاركات في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك بعد انتهاء تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط، ويُحسب الفرق بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي في كل مجموعة (التجريبية - الضابطة) لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي التكاملي في المتغير التابع (مهارات التأقلم النفسي) حيث يفترض أن كلاً من المجموعتين التجريبية والضابطة قد تعرضت لعوامل واحدة تقريباً فيما عدا البرنامج

الإرشادي مما يتيح للباحثة أن تُرجع الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي التكاملي) ويتمثل التصميم التجريبي فيما يأتي: -
القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

س

المجموعة التجريبية (أ) ق ١ — ق ٢ — ق ٣
المجموعة الضابطة (ب) ق ١ — ق ٢
حيث أن:

(أ) تمثل المجموعة التجريبية
(ب) تمثل المجموعة الضابطة.
(١) تشير إلى القياس القبلي.
(٢) تشير إلى القياس البعدي.
(٣) تشير إلى القياس التتبعي.
(س) تشير إلى البرنامج الإرشادي التكاملي.

ضبط المتغيرات المتدخلة:-

قامت الباحثة بضبط المتغيرات المتدخلة والتي من شأنها أن تؤثر مع متغير البحث (المتغير المستقل) وهو البرنامج الإرشادي التكاملي في تأثيره على المتغير التابع (مهارات التأقلم النفسي) وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات المتدخلة، والتي تبين من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة أنه قد يكون لها تأثيرا على المتغير التابع وهي: القياس القبلي للمتغير التابع (مهارات التأقلم النفسي).

- القياس القبلي لمستوى المهارات التأقلم النفسي:-

قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك من خلال تطبيق مقياس مهارات التأقلم النفسي عليهم (قياساً قبلياً)، وذلك باستخدام اختبار مان ويتي لمعرفة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات التأقلم النفسي، والجدول التالي (١) يوضح ذلك.

جدول (١) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس مهارات التأقلم النفسي

المهارات	البيان المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل u	قيمة z	قيمة الدلالة
مهارة التأقلم الشخصي والمهني.	التجريبية	10	10.35	103.50	48.500	-0.114	.909
	الضابطة	10	10.65	106.50			
مهارة التأقلم مع الطالبات	التجريبية	10	10.30	103.00	48.000	-0.152	.879
	الضابطة	10	10.70	107.00			
مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين.	التجريبية	10	10.45	104.50	49.500	-0.038	.970
	الضابطة	10	10.55	105.50			
مهارة التأقلم مع التقنية.	التجريبية	10	10.55	105.50	49.500	-0.038	.970
	الضابطة	10	10.45	104.50			
الدرجة للمقياس	التجريبية	10	10.15	101.50	46.500	-0.265	.791
	الضابطة	10	10.85	108.50			

يتضح من الجدول السابق إن قيمة (Z) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) بالنسبة لمهارات المقياس والدرجة الكلية له، حيث بلغت على الترتيب (-) (٠.١١٤)، (-) (٠.١٥٢)، (-) (٠.٠٣٨)، (-) (٠.٠٣٨)، (0.265)، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لجميع مهارات التأقلم النفسي والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أن التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمهارات التأقلم النفسي. كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس مهارات التأقلم النفسي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس مهارات التأقلم النفسي في القياس القبلي.

م	المهارات والدرجة الكلية		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١		مهارة التأقلم الشخصي والمهني.	43.4000	5.05964	43.6000	4.88080
٢		مهارة التأقلم مع الطالبات.	42.0000	4.85341	42.2000	3.85285
٣		مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين.	42.9000	4.62961	43.0000	4.69042
٤		مهارة التأقلم مع التقنية.	39.1000	3.90014	39.0000	3.71184
		الدرجة الكلية للمقياس	167.4000	12.44722	167.8000	10.66458

يتضح من الجدول (٢) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في جميع مهارات مقياس التأقلم النفسي والدرجة الكلية لا يوجد بينه وبين المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للدرجة الكلية لمهارات التأقلم النفسي وفي كل مهارة على حده.

أدوات البحث:-

أولاً: مقياس مهارات التأقلم النفسي. (إعداد الباحثة)

- تحديد الهدف من المقياس:-

يهدف المقياس الحالي إلى قياس مهارات التأقلم النفسي (مهارة التأقلم الشخصي والمهني، مهارة التأقلم مع الطالبات، مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين، مهارة التأقلم مع التقنية) لدى معلمات التربية الفكرية بمحافظة بيشة بالمملكة العربية السعودية.

- خطوات بناء المقياس:-

مر بناء هذا المقياس بعدة خطوات حتى وصل إلى صورته النهائية وهي على النحو الآتي:-

أ- الإطلاع على مفهوم التأقلم النفسي في الأطر النظرية والدراسات والأبحاث السابقة التي أوضحت مكوناته.

الإطلاع على بعض الدراسات والمقاييس العربية والأجنبية بقياس مهارات التأقلم النفسي مثل دراسة (قشطة، ٢٠٠٩؛ ناصر، ٢٠١٣؛ عبد القادر، زيدان، أبو دنيا، ٢٠١٥؛ أبو العيش، ٢٠١٦؛ خصيفان، ٢٠١٧؛ راشد، ٢٠١٧ المازني، ٢٠١٩).

ج- تحديد مفهوم ومهارات التأقلم النفسي إجرائياً، ومفردات كل مهارة في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة الخاصة بمهارات التأقلم النفسي على النحو الآتي :-
مفهوم مهارات التأقلم النفسي:

هي الطرق التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوطات التي يتعرض لها، والتخلص من شعور التوتر والضييق ليصبح أكثر انسجاماً مع البيئة المحيطة به وتحدد إجرائياً بمجموع استجابات المعلمات على عبارات مقياس مهارات التأقلم النفسي. وتتضمن المهارات الآتية:-

١- مهارة التأقلم الشخصي والمهني:

ويقصد به شعور المعلمة بالسعادة والرضا ومتعة العمل مع الطالبات ذوات الإعاقة العقلية وتجنب صراعات العمل وتقبل الذات، والرضا عن الصحة الجسدية والشعور بأن الحياة لها معنى . واهتمام المعلمة بالمواظبة في الحضور للمدرسة، والالتزام بساعات العمل وتحضير الدروس اليومية، والمشاركة الإيجابية مع الطلاب في أنشطتهم، والمناسبات الوطنية والاجتماعية، والاعتزاز بعملها. وتتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي تحصل عليها المعلمات في البُعد الخاص بمهارة التأقلم الشخصي والمهني على مقياس مهارات التأقلم النفسي.

٢- مهارة التأقلم مع الطالبات:

وهي اهتمام المعلمة بالطالبات ذوات الإعاقة العقلية ، وحرصها على تنمية مهارتهن الحياتية والمعرفية، وتقبلها لهن، والقدرة على إقامة علاقات تفاعلية مع الحرص على التواصل مع أولياء الأمور وتتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي تحصل عليها المعلمات في البُعد الخاص بمهارة التأقلم مع المعلمات على مقياس مهارات التأقلم النفسي.

٣- مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين:

وتشير إلى تعاون المعلمة مع الزملاء والمسؤولين، وقدرتها على إقامة علاقات طيبة معهم، وتمكنها من ضبط النفس والتعامل بحكمة وهدوء والبعد عن الخلاف في أماكن العمل، والتحلي بالمرونة، والالتزام بأداب الحوار مع الزملاء والمسؤولين. وتتحدد إجرائيا بمجموع الدرجات التي تحصل عليها المعلمات في البعد الخاص بمهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين على مقياس مهارات التأقلم النفسي.

٤- مهارة التأقلم مع التقنية:

ويقصد بها قدرة معلمة التربية الفكرية على استخدام وتوظيف تقنيات التعليم والوسائل التعليمية المختلفة في تصميم وتقديم العروض التقديمية، بما يتناسب مع احتياجات الطالبات ذوات الإعاقة العقلية، وتتحدد إجرائيا بمجموع الدرجات التي تحصل عليها المعلمات في البعد الخاص بمهارة التأقلم مع التقنية على مقياس مهارات التأقلم النفسي.

وتم اختيار هذه المهارات لأنها الأكثر تكراراً وشيوعاً في الدراسات والأبحاث السابقة التي تناولت قياس مهارات التأقلم النفسي، وانطوى تحت كل مهارة من مهارات التأقلم النفسي عدداً من العبارات، وتتطلب استجابات معينة من أفراد العينة، وهذه العبارات تعد بمثابة مثيرات يستجيب لها المفحوصون، وتم جمعها في مقياس واحد بلغ عدد عباراته في صورته الأولية (٤٧) عبارة، وأمام كل عبارة خمسة بدائل (دائماً- كثيراً- أحيانا- نادراً- أبداً) حيث تختار المعلمة منها بديلاً واحداً فقط، وهو الذي ينطبق عليها أمام كل عبارة من عبارات المقياس وذلك بوضع علامة (√) تحت الاختيار المناسب له.

والجدول التالي (٣) يوضح مهارات التأقلم النفسي وأرقام وعدد العبارات المرتبطة بكل مهارة ونسبتها المئوية.

جدول (٣) توزيع عبارات مقياس مهارات التأقلم النفسي على المهارات الرئيسية
(الصورة الأولى)

م	مهارات المقياس	أرقام عبارات المهارات	مجموع العبارات	النسبة المئوية
١	مهارة التأقلم الشخصي والمهني.	١٣ - ١	١٣	27.7 %
٢	مهارة التأقلم مع الطالبات.	٢٤ - ١٤	١١	23.4 %
٣	مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين.	٣٦ - ٢٥	١٢	25.5 %
٤	مهارة التأقلم مع التقنية.	٤٧ - ٣٧	١١	23.4 %
	المجموع		٤٧	100 %

وراعت الباحثة عند صياغة وبناء مفردات المقياس ما يأتي:-

- ١- أن تكون مناسبة لمستوى معلمات العينة (معلمات التربية الفكرية)
 - ٢- أن تكون واضحة وبسيطة ومختصرة وغير مركبة وممثلة لفكرة واحدة.
 - ٣- أن تكون مرتبطة ارتباطاً مباشراً بموضوع القياس والبعد الذي وردت ضمنه.
- الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات التأقلم النفسي:-**
- أولاً: الصدق:** اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ثلاثة أنواع من الصدق وهم على النحو الآتي:-
- ١- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في صورته الأولى والبالغ عدد عباراته (٤٧) عبارة على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي، والبالغ عددهم (٩) محكمين، وذلك لإبداء الرأي حول العناصر الآتية:-
 - ١- صلاحية المقياس من حيث وضوح صياغة تعليماته.
 - ٢- مدى دقة صياغة عبارات المقياس.
 - ٣- مدى مناسبة كل عبارة للبعد الذي تقيسه.
 - ٤- مدى تمثيل المقياس للهدف الذي وضع لقياسه.
 - ٥- مدى ملائمة العبارات لمستوى معلمات التربية الفكرية بمحافظة بيثة.
 - ٦- إضافة عبارات أخرى يرونها مناسبة. والجدول التالي (٤) يوضح نسب اتفاق المحكمين على الجوانب السابقة.

جدول (٤) نسب الاتفاق بين المحكمين على مفردات مقياس مهارات التأقلم النفسي
(ن=٩) محكمين

م	عناصر التحكيم	عدد الاتفاق	نسب الاتفاق
١	صلاحية المقياس من حيث وضوح صياغة تعليماته.	٨	٨٨.٩%
٢	مدى دقة صياغة عبارات المقياس ووضوحها.	٩	١٠٠%
٣	مدى تمثيل كل مفردة للبعد التي تقيسه	٩	١٠٠%
٤	مدى تمثيل المقياس للهدف الذي وضع لقياسه.	٨	٨٨.٩%
٥	مدى ملائمة العبارات لمستوى معلمات التربية الفكرية.	٩	١٠٠%
٦	متوسط نسب الاتفاق.		٩٥.٥٦%

يتضح من الجدول (٤) أن نسب اتفاق الحكمين على بنود التحكيم تراوحت ما بين (٨٨.٩% - ١٠٠%) وكان متوسط نسب الاتفاق (٩٥.٥٦%) وهي نسب اتفاق عالية، مما يدعو إلى الثقة في صلاحية المقياس لقياس ما يهدف إليه، هذا وقد تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض العبارات وفقا لما أشار به بعض المحكمين مثل العبارة رقم (١٢) والتي تنص على "أهتم بالمواظبة في الحضور والانصراف". فقد عدلت إلى "التزم بأوقات الدوام الرسمية"، والعبارة رقم (١٣) والتي تنص على "أشعر بالحاجة إلى الاطلاع على الجديد في مجال التربية الخاصة". فقد عدلت إلى "أطلع على الجديد في مجال التربية الخاصة". واعتبرت نسبة اتفاق المحكمين مؤشراً لصدقه مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة.

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام صدق المقارنة الطرفية: مستخدمة اختبار مان - ويتي Mann-Whitney U لمعرفة مدى دلالة الفروق بين المرتفعين والمنخفضين في المهارات والدرجة الكلية لمقياس مهارات التأقلم النفسي من العينة الاستطلاعية، حيث قامت الباحثة بترتيب درجات عينة البحث الاستطلاعية (٣٤) معلمة من معلمات التربية الفكرية من خارج عينة البحث الأساسية، على مقياس مهارات التأقلم النفسي ترتيباً تنازلياً، ثم قارنت بين (٢٧%) من الحاصلات على أعلى الدرجات،

(٢٧%) من الحاصلات على أقل الدرجات باستخدام اختبار مان ويتي، كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (٥) نتائج اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المرتفعين والمنخفضين على مقياس مهارات التأقلم النفسي

المهارات	البيان المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل u	قيمة z	قيمة الدلالة
مهارة التأقلم الشخصي والمهني.	المرتفعون	9	14.00	126.00	.000	-3.602	.000
	المنخفضون	9	5.00	45.00			
مهارة التأقلم مع الطالبات.	المرتفعون	9	13.89	125.00	1.000	-3.611	.000
	المنخفضون	9	5.11	46.00			
مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين.	المرتفعون	9	13.00	117.00	9.000	-3.174	.002
	المنخفضون	9	6.00	54.00			
مهارة التأقلم مع التقنية.	المرتفعون	9	14.00	126.00	.000	-3.616	.000
	المنخفضون	9	5.00	45.00			
الدرجة للمقياس الكلية	المرتفعون	9	14.00	126.00	.000	3.593	.000
	المنخفضون	9	5.00	45.00			

يتضح من الجدول السابق إن قيمة (Z) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) بالنسبة لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له، حيث بلغت على الترتيب (-٣.٦٠٢)، (-٣.٦١١)، (-٣.١٧٤)، (-٣.٦١٦)، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المنخفضين والمرتفعين في جميع مهارات التأقلم النفسي والدرجة الكلية المقياس لصالح المرتفعين، وهذا يدل على أن مقياس مهارات التأقلم النفسي له قدرة تمييزية في التمييز بين المنخفضين والمرتفعين، مما يدعو إلى الثقة في صدق المقياس.

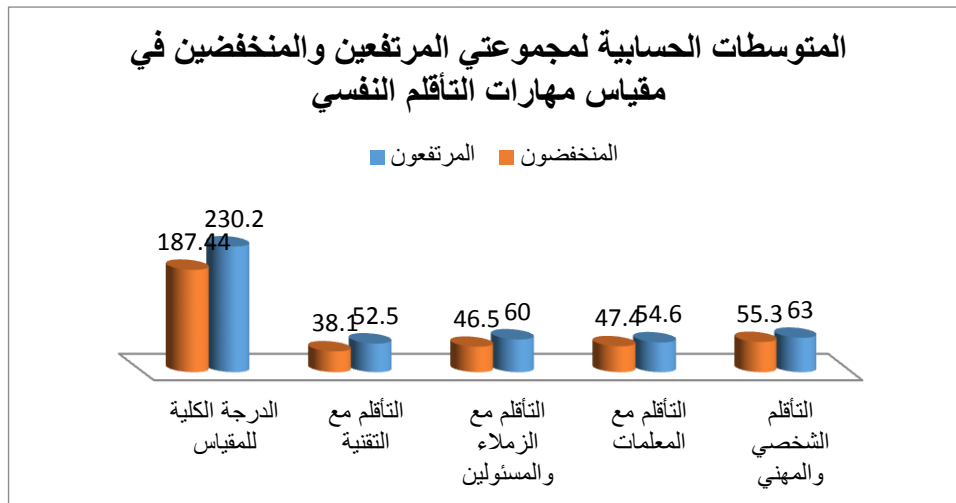
كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرتفعين والمنخفضين في مقياس مهارات التأقلم النفسي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرتفعين والمنخفضين في الدرجة الكلية لمقياس مهارات التأقلم النفسي.

م	المهارات والدرجة الكلية		المرتفعون في مهارات التأقلم النفسي		المنخفضون في مهارات التأقلم النفسي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	63.000	1.802	55.333	3.535	مهارة التأقلم الشخصي والمهني.	
٢	54.666	.707	47.444	5.126	مهارة التأقلم مع الطالبات.	
٣	60.000	.000	46.555	8.762	مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين.	
٤	52.555	3.282	38.111	4.884	مهارة التأقلم مع التقنية.	
	230.222	4.684	187.44	12.340	الدرجة الكلية للمقياس	

يتضح من الجدول (٦) أن المتوسط الحسابي للمرتفعين في جميع مهارات مقياس التأقلم النفسي والدرجة الكلية أعلى من المتوسط الحسابي للمنخفضين فيها، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المرتفعين والمنخفضين في الدرجة الكلية لمقياس مهارات التأقلم النفسي وفي كل مهارة على حده لصالح المرتفعين، وهذا يعد مؤشراً على الصدق التمييزي للمقياس.

والشكل البياني التالي يوضح المتوسطات الحسابية لمجموعتي المرتفعين والمنخفضين في مقياس مهارات التأقلم النفسي.



شكل (١)

المتوسطات الحسابية للمرتفعين والمنخفضين في مقياس مهارات التأقلم النفسي

يتضح من الشكل (١) أن المتوسط الحسابي لمجموعة المرتفعين أعلى من المتوسط الحسابي لمجموعة المنخفضين في المهارات والدرجة الكلية لمقياس مهارات التأقلم النفسي. **ثانياً: حساب الاتساق الداخلي:-**

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمهارة التي تنتمي إليها تلك العبارة على العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (٣٤) معلمة من معلمات التربية الفكرية. والجدول التالي (٧) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمهارة التي تنتمي إليها.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمهارة التي تنتمي إليها (ن=٣٤) معلمة من معلمات التربية الفكرية

مهارة التأقلم مع التقنية		مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين		مهارة التأقلم مع الطالبات		مهارة التأقلم الشخصي والمهني	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٦٠٦	٣٧	**٠,٩٢٨	٢٥	**٠,٦٩٣	١٤	**٠,٦٧٥	١
**٠,٥٩٠	٣٨	**٠,٩١٢	٢٦	*٠,٥٦٧	١٥	**٠,٤٧٤	٢
**٠,٩٦٥	٣٩	**٠,٨٦٤	٢٧	**٠,٨٥٢	١٦	*٠,٣٦٨	٣
٠,٢٣٣	٤٠	**٠,٨٢٢	٢٨	**٠,٦٨٥	١٧	*٠,٣٩٣	٤
**٠,٨٢٤	٤١	**٠,٧٦٧	٢٩	**٠,٤٧٥	١٨	**٠,٦٧١	٥
**٠,٥١٩	٤٢	٠,٣٢٩	٣٠	**٠,٤٥١	١٩	*٠,٣٧٢	٦
**٠,٦٠٨	٤٣	**٠,٧٩٥	٣١	**٠,٧١٣	٢٠	**٠,٦٧٩	٧
**٠,٨٧٧	٤٤	**٠,٨١٢	٣٢	**٠,٧٠٧	٢١	**٠,٤٦٠	٨
**٠,٦٣٦	٤٥	**٠,٩٢٨	٣٣	**٠,٨٦٣	٢٢	**٠,٥٣٤	٩
**٠,٧٤١	٤٦	**٠,٨٦٧	٣٤	**٠,٥٦١	٢٣	*٠,٣٦٥	١٠
**٠,٥٩٩	٤٧	**٠,٩٧٨	٣٥	**٠,٦٠٩	٢٤	**٠,٥٥٣	١١
		**٠,٨٨١	٣٦			**٠,٥٢٣	١٢
						**٠,٧٧٢	١٣

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

يتضح من الجدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٢٣٣) - (٠,٩٧٨) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) باستثناء العبارات رقم (٣)، (٤)، (٦)، (١٠)، (١٥) فقد كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، في حين لم تكن العبارة رقم (٣٠) من المهارة الثالثة، والعبارة رقم (٤٠) من المهارة الرابعة دالتين إحصائياً وبالتالي تم حذفهما من المقياس، وبذلك أصبح المقياس مكون من (٤٥) عبارة موزعة على مهارات المقياس مهارات التأقلم النفسي.

كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين المهارات الفرعية وبعضها البعض وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي (٨) يوضح معاملات الارتباط بين المهارات وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٨) معاملات الارتباط بين المهارات وبعضها والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٤) معلمة من معلمات التربية الفكرية

م	المهارات والدرجة الكلية	مهارة التأقلم الشخصي والمهني	مهارة التأقلم مع المعلمة.	مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين.	مهارة التأقلم مع التقنية	الدرجة الكلية للمقياس
١	مهارة التأقلم الشخصي والمهني.	—				
٢	مهارة التأقلم مع الطالبات.	** ٠.٦٩٣	—			
٣	مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين.	* ٠.٤٢٠	** ٠.٦٩٥	—		
٤	مهارة التأقلم مع التقنية.	** ٠.٦١٢	** ٠.٤٩٧	** ٠.٦٠٦	—	
	الدرجة الكلية للمقياس	** ٠.٧٦٢	** ٠.٨٢١	** ٠.٨٥٨	** ٠.٨٥٧	—

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

يتضح من الجدول (٨) أن معاملات الارتباط بين المهارات وبعضها البعض والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠.٤٢٠ - ٠.٨٥٨) وجميعها قيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي (٩) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩) معاملات ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس مهارات التأقلم النفسي (ن = ٣٤) معلمة من معلمات التربية الفكرية

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
** ٠,٦٧٧	٤	** ٠,٥٦٧	٣	٠,٦٣	٢	** ٠,٥٣٢	١
** ٠,٥٧١	٨	* ٠,٣٥٤	٧	٠,٢٩٩	٦	** ٠,٦٧٥	٥
** ٠,٦٤٣	١٢	* ٠,٣٧٨	١١	** ٠,٦٦٣	١٠	** ٠,٦١٥	٩
** ٠,٥٣٤	١٦	** ٠,٥٢٩	١٥	** ٠,٥١١	١٤	** ٠,٨١٢	١٣
** ٠,٦٨٨	٢٠	** ٠,٧٣٨	١٩	* ٠,٣٥٨	١٨	** ٠,٧٦٧	١٧
** ٠,٥٤٧	٢٤	** ٠,٤٧٨	٢٣	** ٠,٥٧١	٢٢	* ٠,٦٦٨	٢١
** ٠,٦٣٠	٢٨	** ٠,٧٠٤	٢٧	** ٠,٨٢٧	٢٦	** ٠,٧٥٢	٢٥
** ٠,٧٣٨	٣٢	** ٠,٤٣	٣١	حذفت من قبل	٣٠	** ٠,٥٦٨	٢٩
** ٠,٨٤٩	٣٦	** ٠,٧٩٠	٣٥	** ٠,٧٧٣	٣٤	** ٠,٦٨٤	٣٣
حذفت من قبل	٤٠	** ٠,٧٥٦	٣٩	** ٠,٨٢٠	٣٨	** ٠,٧٧٢	٣٧
** ٠,٦١٣	٤٤	** ٠,٥٦٣	٤٣	** ٠,٥٦١	٤٢	** ٠,٨٠٥	٤١
----	----	** ٠,٥٢٥	٤٧	** ٠,٦٣٨	٤٦	** ٠,٧٠٩	٤٥

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

يتضح من الجدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٠٦٣-٠,٨٤٩) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً باستثناء العبارتين رقم (٢، ٦) من عبارات المهارة الأولى فلم تكن دالتين وبالتالي تم حذفهما، وأصبح عدد عبارات المقياس في الصورة النهائية (٤٣) عبارة، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس. هذا وتشير النتائج السابقة في الوثوق في مقياس مهارات التأقلم النفسي.

ثالثاً: الثبات:

لقياس مدى ثبات مقياس مهارات التأقلم النفسي استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ Cronbah,s للتأكد من ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية وبلغ عدد أفرادها (٣٤) معلمة من معلمات التربية الفكرية، والجدول التالي (١٠) يوضح معاملات الثبات لكل مهارة من مهارات المقياس والدرجة الكلية:

جدول (١٠) معاملات الثبات للمهارات والدرجة الكلية لمقياس مهارات التأقلم النفسي
(ن=٣٤) معلمة من معاملات التربية الفكرية

م	المهارات والدرجة الكلية	عدد المفردات	معامل الثبات
١	مهارة التأقلم الشخصي والمهني.	١١	٠,٧٣٧
٢	مهارة التأقلم مع الطالبات.	١١	٠,٨٤٥
٣	مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين.	١١	٠,٩٥٠
٤	مهارة التأقلم مع التقنية.	١٠	٠,٨٦٢
	الدرجة الكلية للمقياس	٤٣	٠,٩٤٦

يتضح من الجدول (١٠) أن معامل الثبات العام لمهارات المقياس مرتفع حيث بلغ (٠,٩٤٦) لإجمالي فقرات المقياس، فيما يتراوح ثبات المهارات ما بين (٠,٧٣٧) كحد أدنى وبين (٠,٩٥٠) كحد أعلى، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

وصف المقياس في صورته النهائية :-

بعد حساب الصدق والثبات لمقياس مهارات التأقلم النفسي أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٣) عبارة تمثل مهارات التأقلم النفسي، حيث اشتملت مهارة التأقلم الشخصي والمهني على (١١) عبارة، والمهارة الثانية (مهارة مهارة التأقلم مع الطالبات) على (١١) عبارة، والمهارة الثالثة (مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين) على (١١) عبارة، والمهارة الرابعة (مهارة التأقلم مع التقنية) على (١٠) عبارات. والجدول التالي (١١) يوضح توزيع العبارات على مقياس مهارات التأقلم النفسي.

جدول (١١) الصورة النهائية لتوزيع عبارات مقياس مهارات التأقلم النفسي على كل مهارة من مهاراته.

م	مهارات المقياس	أرقام العبارات في المقياس ككل	المجموع
١	مهارة التأقلم الشخصي والمهني.	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١	١١
٢	مهارة التأقلم مع الطالبات.	١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢	١١
٣	مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين.	٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣	١١
٤	مهارة التأقلم مع التقنية.	٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣	١٠
	إجمالي العبارات		٤٣

طريقة تصحيح المقياس:-

يصحح المقياس بإعطاء خمس درجات للإجابة ب (دائماً)، وأربع درجات للإجابة ب (كثيراً جداً)، وأربع درجات للإجابة ب (كثيراً)، وثلاث درجات للإجابة ب (أحياناً) ودرجتين للإجابة ب (نادراً) ودرجة واحدة للإجابة ب (أبداً) هذا بالنسبة للعبارة الموجبة، ومن ثم فإن أعلى درجة للمقياس $= 5 \times 43 = 215$ درجة. وأدنى درجة للمقياس $= 1 \times 43 = 43$ درجة.

ثانياً: البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية مهارات التأقلم النفسي لتحسين جودة الحياة.

إعداد وبناء البرنامج الإرشادي التكاملي:

- اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي التكاملي على الإطار النظري للدراسة، الذي تناول المفاهيم والنظريات المتعلقة بمتغيرات الدراسة.
- الاطلاع على العديد من الدراسات العربية والأجنبية، ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، لمعرفة الجوانب التي تناولتها تلك الدراسات، وكذلك معرفة النتائج التي توصلت إليها.
- الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة باستخدام الإرشاد التكاملي بشكل عام.
- الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة بمتغيرات الدراسة الحالية للاستفادة منها في تخطيط الإطار العام للبرنامج كدراسة (الشياب، ٢٠١٧؛ حمادة، ٢٠١٧؛ المولى، ٢٠١٩؛ المقبالية، ٢٠٢٠؛ عبدالحافظ، ٢٠٢١؛ مؤنس، ٢٠٢١).

أهداف البرنامج:

الهدف العام من البرنامج: تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى عينة من معلمات التربية الفكرية، وذلك في ضوء الإرشاد التكاملي.

الأهداف الفرعية:

- ١- تعرف أعضاء المجموعة التجريبية على مفهوم التأقلم النفسي وأهم مهاراته.
- ٢- تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على تقدير الذات.
- ٣- تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على حديث الذات الإيجابي.

- ٤- تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على التحكم وضبط الذات.
- ٥- اكساب أعضاء المجموعة التجريبية مهارة حسن إدارة الوقت.
- ٦- اكساب أعضاء المجموعة التجريبية مهارة اتخاذ القرار.
- ٧- اكساب أعضاء المجموعة مهارة حل المشكلات.
- ٨- اكساب أعضاء المجموعة التجريبية مهارة التواصل الفعال.
- ٩- تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على الاسترخاء.
- ١٠- تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على استراتيجيات المرونة النفسية.
- ١١- تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على التفاؤل وحسن الظن بالله.
- ١٢- اكساب أعضاء المجموعة التجريبية بعض مهارات تطبيقات الحاسب الآلي في التعليم.

أهمية البرنامج الإرشادي:

يمثل العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة بوجه عام والطالبات ذوات الإعاقة العقلية بوجه خاص، تحديًا لكثير من المعلمات نظرًا لطبيعة هذه الفئة، فالتألمات ذوات الإعاقة العقلية لا يتقدمن بسرعة وسهولة، ولذلك يتطلب من المعلمة بذل المزيد من الجهد، وقد يترتب على ذلك شعور المعلمة بعدم التأقلم والاحترق المهني، وبالتالي تتمثل أهمية هذا البرنامج في تنمية مهارات التأقلم النفسي من خلال تدريب معلمات التربية الفكرية على بعض المهارات التي تساعدهم على التأقلم بشكل إيجابي مع الصعوبات التي يتعرضون لها، وبذل المزيد من الجهد والمثابرة في العمل مع الشعور بالاستمتاع أثناء تأديته.

الأسس النظرية لبناء البرنامج :

يستند البرنامج الإرشادي في أساسه النظري على نظريات الإرشاد والتي تقوم على علاقة إرشادية تعاونية بين المرشد والمسترشد ولكل منهما دور فعال في العملية الإرشادية فالمرشد دورة التعليم والمسترشد دوره التعلم؛ وقبل ذلك يجب أن يكون لديه القابلية لذلك (زهرا ٢٠٠٥).

ومن الأسس التي قام عليها البرنامج الإرشادي ما يلي:

- الأسس العامة:

تتطلب الباحثة في دراستها الحالية على مبدأ مرونة السلوك الإنساني والقابلية للتعلم، وكذلك من وجود حاجة أساسية في الفرد للتوجيه و الإرشاد، إضافة إلى حق الفرد في تلقي المساعدة الإرشادية في مراحل حياته المختلفة .

- الأسس الأخلاقية:

يقوم البرنامج على أخلاقيات العمل الإرشادي المتمثلة في الإلتزام بأخلاقيات العلاقات الإرشادية، والسرية التامة داخل الجلسات، والمسؤوليات المهنية، والاستشارات المتبادلة، والإلتزام التام بالعمل وفق الميثاق الأخلاقي للعمل الإرشادي في المملكة العربية السعودية.

- الأسس النفسية:

مراعاة الباحثة المرحلة العمرية للمعلمات عند بنائها للبرنامج الإرشادي نظرا لكون المرحلة العمرية لها سماتها، كما حرصت الباحثة على مراعاة حاجات وخصائص العينة، وهو ما تؤكدته التوجهات النظرية للاتجاه التكاملي.

- الأسس الاجتماعية:

كان اختيار الباحثة لطريقة الإرشاد الجماعي بأساليبه المختلفة مراعاة لهذا الأساس باعتبار أن الفرد عضواً في جماعة يؤثر ويتأثر بالجماعة والمجتمع الذي يعيش فيه.

الأسس الفسيولوجية:

حرصت الباحثة على توظيف فنية الاسترخاء والتمارين الرياضية للتخفيف من الضغوطات وعوامل الاحباط المرتبطة بالعوامل الفسيولوجية.

حدود البرنامج الزمنية والمكانية والبشرية:

- الحدود الزمنية: تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٣ وتكون البرنامج من (١٦) جلسة بمعدل؛ جلستان أسبوعياً، تستغرق كل جلسة من (٦٠-٩٠ دقيقة) حسب كل جلسة وطبيعة الفنيات المستخدمة .

- الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج بإحدى قاعات المدرسة الثانوية الثالثة، حيث قامت الباحثة بإعدادها وتجهيزها بحيث تكون ملائمة لتنفيذ الجلسات الإرشادية للبرنامج بما يحقق الأهداف المرجوة منه.
- الحدود البشرية: طبق البرنامج الإرشادي التكاملي على عينة من معلمات التربية الفكرية مكونه من (١٠) معلمات، تتراوح أعمارهن ما بين ٣٠ - ٥٠ سنة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية (١٠)، وضابطة (١٠).
- فنيات البرنامج الإرشادي:**

يحتوي البرنامج الإرشادي التكاملي على بعض الفنيات والأساليب الإرشادية المعرفية والوجدانية والسلوكية لتنمية مهارات التأقلم النفسي وهي (المحاضرة، المناقشة الجماعية، النمذجة، الاسهامات المنزلية، الضبط الذاتي، لعب الدور، التعزيز الايجابي، الاسترخاء ، التنفيس الانفعالي ، التغذية الراجعة ، التلخيص، المراقبة الذاتية، العصف الذهني).

مرحلة تنفيذ البرنامج الإرشادي التكاملي:

جدول (١٢) مخطط جلسات البرنامج الإرشادي التكاملي وموضوع كل جلسة

ومحاورها وفنيتها

م	عنوان الجلسة	محاور الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
١	تمهيد وتعارف	التعارف بين الباحثة والمشاركات لتحقيق جو من الألفة والثقة المتبادلة. أن تتعرف المشاركات على فكرة البرنامج الإرشادي التكاملي. أن تتعرف المشاركات على أهداف البرنامج الإرشادي التكاملي. الاتفاق على التعاقد الإرشادي. (ملحق ١).	المناقشة الجماعية - الواجب المنزلي.	٦٠ د.
٢	التأقلم النفسي	أن تتعرف المشاركات على مفهوم التأقلم النفسي أن تتعرف المشاركات على أبعاد التأقلم النفسي والعوامل المؤثرة فيه وأهم مظاهر التأقلم النفسي. أن تعي المشاركات دور مهارات التأقلم النفسي في تحسين جودة الحياة لديهن والآثار الإيجابية الناتجة عن ممارسة مهارات التأقلم النفسي. أن تستنتج المشاركات بعض مهارات التأقلم النفسي.	المناقشة الجماعية - التغذية الراجعة - الاسهامات المنزلية.	٦٠ د.
٣	التأقلم الشخصي	أن تتعرف المشاركات على مفهوم تقدير الذات واهميته. أن تتدرب المشاركات على تقدير الذات. أن تتعرف المشاركات على مفهوم حديث الذات الإيجابي	المناقشة الجماعية - مجموعات عمل - التنفيس الانفعالي-	٩٠ د.

	لعب الدور- الحوار الذاتي -الاسهامات المنزلية -	وعلاقته باستجابة الضغوط النفسية. أن تتدرب المشاركات على مهارة حديث ذات الإيجابي.		
٤	المناقشة - المحاضرة - الجماعية - المراقبة الذاتية - النمذجة - التعزيز الإيجابي- الاسهامات المنزلية.	أن تتعرف المشاركات على مفهوم التحكم وضبط الذات وأهميتها في مواجهة المواقف الصاغطة. أن تعي المشاركات مراحل الضبط الذاتي. أن تمارس المشاركات مهارة المراقبة الذاتية أن تمارس المشاركات مهارة التقييم الذاتي. أن تمارس المشاركات مهارة التعزيز الذاتي.	التأقلم الشخصي	
٥	المناقشة الجماعية - العصف الذهني - التعزيز - الاسهامات المنزلية.	أن تتعرف المشاركات على مفهوم مهارة إدارة الوقت. أن تعي المشاركات أهمية مهارة إدارة الوقت في تخفيف الأعباء والوصول للتأقلم النفسي. ان تتعرف المشاركات على مهارات إدارة الوقت. أن تتدرب المشاركات على مصفوفة الأولويات لتنظيم الوقت. ان تستخلص المشاركات فوائد إدارة الوقت.	التأقلم المهني	
٦	الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التعزيز-الواجب المنزلي .	أن تتعرف المشاركات على مهارة اتخاذ القرار وأهميته. معرفة العلاقة بين التأقلم المهني واتخاذ القرار. أن تتعرف المشاركات على العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار. تحديد صعوبات اتخاذ القرار والتغلب عليها. أن تتدرب المشاركات على خطوات مراحل اتخاذ القرار.	التأقلم المهني	
٧	المحاضرة - المناقشة الجماعية - الواجب المنزلي -	أن تتعرف المشاركات على مفهوم المشكلة أن تتعرف المشاركات على مفهوم مهارة حل المشكلات. أن تعي المشاركات أهمية مهارة حل المشكلات. أن تتعرف المشاركات على خطوات حل المشكلات.	التأقلم مع الطالبات	
٨	المناقشة الجماعية - العصف الذهني- الواجب المنزلي.	تدريب المشتركات على ممارسة مهارة حل المشكلات حسب الخطوات التالية: أن تتدرب المشاركات على تحديد المشكلة وفهمها أن تتدرب المشاركات على جمع البيانات والمعلومات. أن تتدرب المشاركات على توليد البدائل. أن تتدرب المشاركات على موازنة البدائل واختيار أفضل بديل. أن تتدرب المشاركات على تنفيذ الحل. أن تتدرب المشاركات على تقويم الحل.	التأقلم مع الطالبات	
٩	المناقشة الجماعية - النمذجة - التعزيز - التغذية الراجعة- الاسهامات المنزلية.	أن تتعرف المشاركات على مفهوم مهارات الاتصال الفعال أن تدرك المشاركات أهمية مهارات الاتصال. تبصير المشاركات بأهمية التعاون بينهن والعمل بروح الفريق الواحد. أن تحدد المشاركات عناصر الاتصال وشروطه.	التأقلم مع الزملاء	

٩٠.د.	المناقشة الجماعية - لعب الدور- التعزيز الإيجابي - التغذية الراجعة -الاسهامات المنزلية	أن تتعرف المشاركات على مفهوم مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي وأهميتهما. أن تتعرف المشاركات على أنواع الاتصال اللفظي. تدريب المشاركات على مهارة الاتصال اللفظي. أن تتعرف المشاركات على بعض أنواع الاتصال غير اللفظي. تدريب المشاركات على مهارة الاتصال غير اللفظي.	التأقلم مع المسؤولين	١٠
٩٠.د.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - التدريب على التحصين ضد الضغوط - النمذجة الاسهامات المنزلية - التعزيز	أن تتعرف المشاركات على ماهية الاسترخاء وأهميته. أن تتدرب المشاركات على ممارسة الاسترخاء عند تعرضهن للمواقف الضاغطة. أن تدرك المشاركات مدى الاستفادة من ممارسة تمارين الاسترخاء. أن تمارس المشاركات بعض الأنشطة الرياضية.	التأقلم الإيجابي مع الضغوط	١١
٩٠.د.	المناقشة الجماعية - النمذجة- العصف الذهني - لعب الدور - التنفيس الانفعالي.	أن تتعرف المشاركات على مفهوم المرونة النفسية. أن تدرك المشاركات أهمية المرونة النفسية. تدريب المشاركات على استراتيجيات المرونة النفسية.	التأقلم الإيجابي	١٢
٦٠.د.	المناقشة الجماعية - العصف الذهني - التغذية الراجعة.	أن تتعرف المشاركات أبرز صفات الأشخاص ذوو المرونة النفسية المرتفعة. أن تتعرف المشاركات أبرز صفات الأشخاص ذوو المرونة النفسية المنخفضة. استنتاج ثمرات المرونة النفسية.	التأقلم الإيجابي	١٣
٩٠.د.	المناقشة الجماعية - العصف الذهني - التغذية الراجعة - الاسهامات المنزلية -	التعرف على مفهوم التفاؤل. التعرف على صفات المتفائلين. التوعية بأهمية التفاؤل وحسن الظن بالله . تدريب المشاركات على كيفية تحسين التفاؤل.	التأقلم الإيجابي	١٤
٩٠.د.	المناقشة الجماعية - التدريب العملي - التعزيز- الاسهامات المنزلية.	أن تتعرف المشاركات على مفهوم التعليم الإلكتروني أن تدرك المشاركات أهمية التعليم الإلكتروني لذوي الإعاقة الفكرية. أن تذكر المشاركات بعض التطبيقات الملائمة لتعليم ذوي الإعاقة الفكرية. أن تتدرب المشاركات على خطوات تصميم العروض التقديمية (powerpoint).	توظيف التقنية.	١٥
٦٠.د.	المناقشة الجماعية - التلخيص- التغذية الراجعة.	تلخيص ومراجعة ما دار في جلسات البرنامج الإرشادي. تطبيق استمارة توضح مميزات وعيوب البرنامج. تطبيق القياس البعدي وتحديد موعد القياس التتبعي. إنهاء البرنامج مع المشاركات وشكرهن.	ختام البرنامج	١٦

تقويم البرنامج الإرشادي التكاملية:

تقويم البرنامج من خلال الطرق الآتية:

- ١- التقويم المبدئي: يتمثل في عرض البرنامج على عدد من السادة المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي.
- ٢- التقويم البنائي: يتمثل بالتقويم المصاحب لعملية بناء البرنامج الإرشادي عقب انتهاء كل جلسة من خلال استمارة تقويم الجلسات من إعداد الباحثة.
- ٣- التقويم النهائي: ويتم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي ككل للتعرف إلى مدى فاعليته في تحقيق أهدافه، وذلك بتطبيق مقياس (مهارات التأقلم النفسي).
- ٤- التقويم التتبعي: سيتم ذلك بإعادة تطبيق مقياس (التأقلم النفسي) على المجموعة التجريبية بعد انتهاء جلسات البرنامج بفترة زمنية مناسبة (فترة المتابعة) للتعرف إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي.

صدق البرنامج الإرشادي التكاملية:

- للتحقق من صدق البرنامج قامت الباحثة بعرض البرنامج على عدد من المحكمين المختصين في مجال علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي، واعطى المحكمون آراءهم فيما يلي:
- ١- أهداف البرنامج.
 - ٢- الفترة الزمنية.
 - ٣- عدد الجلسات.
 - ٤- محتوى الجلسات.
 - ٥- إضافة أي اقتراحات مناسبة

وبناءً على تعديلات وملاحظات المحكمين، قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات على البرنامج، تمثلت في تعديل صياغة بعض أهداف البرنامج، وتعديل محتوى بعض جلسات البرنامج بحيث أصبح البرنامج أكثر ملائمة لطبيعة المرحلة العمرية لمعلمات التربية الفكرية وبناءً على ذلك تم اخراج البرنامج الإرشادي في صورته النهائية.

الأساليب الإحصائية:

- تمّ استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) الإصدار (٢٥)، لتحليل البيانات وفقاً لمشكلة البحث وتساؤلاته، وقد استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:
- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation للتأكد من الاتساق الداخلي لمقياس مهارات التأقلم النفسي.
 - معادلة ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس
 - اختبار مان - ويتني Mann-Whitney U لمعرفة دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين.
 - اختبار ويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test لمعرفة مدى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وكذلك القياسين البعدي والتتبعي.
 - معادلة الارتباط الثنائي لمعرفة حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي التكاملي) على المتغير التابع (مهارات التأقلم النفسي).

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج السؤال الرئيس الأول

وينص على: "ما مدى فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى معلمات التربية الفكرية في محافظة ببشة؟"

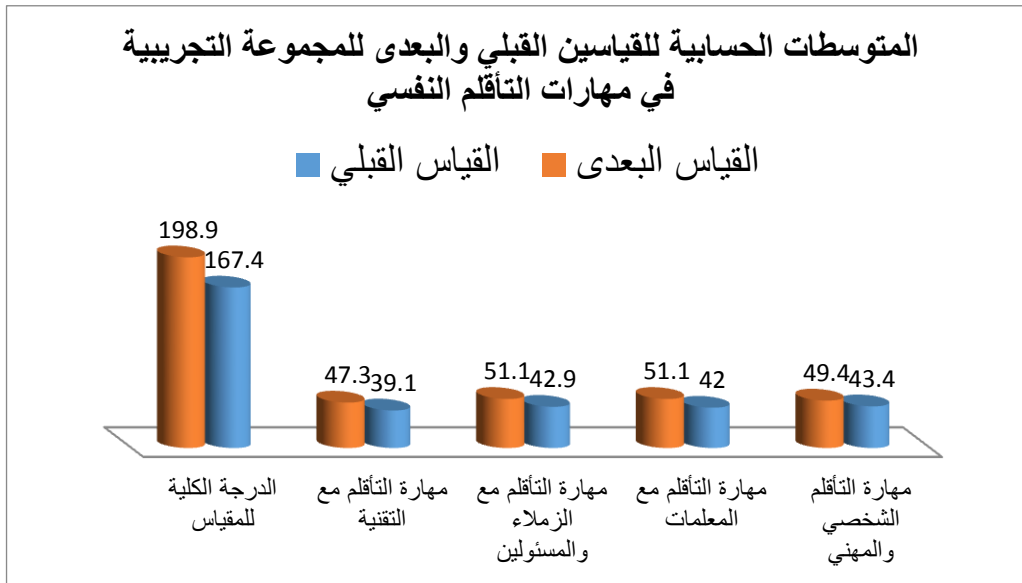
وللإجابة عن السؤال الرئيس الأول قامت الباحثة بصياغة الفرض الآتي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مهارات التأقلم النفسي لمعلمات التربية الفكرية.

وللتحقق من صحة الفرض الرئيس الأول استخدمت الباحثة اختبار ويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test: والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات التأقلم النفسي والدرجة الكلية.

م	المهارات والدرجة الكلية		القياس القبلي		القياس البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	43.4000	5.05964	49.4000	2.71621	مهارة التأقلم الشخصي والمهني	
٢	42.0000	4.85341	51.1000	2.99815	مهارة التأقلم مع المعلمات	
٣	42.9000	4.62961	51.1000	3.10734	مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين	
٤	39.1000	3.90014	47.3000	1.70294	مهارة التأقلم مع التقنية	
	167.4000	12.44722	198.9000	4.77144	الدرجة الكلية للمقياس	

يتضح من الجدول (١٣) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي في جميع المهارات والدرجة الكلية للتأقلم النفسي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى عينة البحث التجريبية من معلمات التربية الفكرية، والشكل البياني التالي يوضح المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات التأقلم النفسي والدرجة الكلية للمقياس.



شكل (٢) المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات التأقلم النفسي

يتضح من الشكل (٢) أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية أقل من المتوسط الحسابي للقياس البعدي في جميع مهارات التأقلم النفسي والدرجة الكلية للمقياس .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات التي ركزت على مهارات التأقلم النفسي لدى المعلمين كدراسة (ناصر، ٢٠١٣) التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات استخدام استراتيجيات التكيف لمواجهة الضغوط في أبعاد (البحث عن حل للمشكلة، آليات الدفاع، اللجوء للحل الديني، الدعم الاجتماعي) حيث كانت الإناث أكثر استخداماً لتلك الاستراتيجيات من الذكور، ودراسة (أبو العيش، ٢٠١٦) التي أجريت على عينة طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل وأشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية، ودراسة (راشد، ٢٠١٧) التي أظهرت نتائجها وجود اختلاف دال إحصائياً بين الأساتذة ذوي النمط (أ) والأساتذة ذوي النمط (ب) في استخدامهم لاستراتيجيات التكيف السلبية لمواجهة المواقف الضاغطة، ودراسة (حمادة، ٢٠١٧؛ المولى، ٢٠١٩؛ المقبالي، ٢٠٢٠؛ عبدالحافظ، ٢٠٢١؛ مؤنس، ٢٠٢١) والتي أشارت نتائجها إلى فعالية البرامج الإرشادية في تنمية المهارات بصفة عامة لدى المعلمين، ويمكن تفسير تلك النتيجة حيث ترى الباحثة أن ذلك قد يرجع إلى أثر التدريب على مهارات التأقلم النفسي وذلك للأسباب الآتية:

- فاعلية جلسات البرنامج الإرشادي وتكامل الفنيات وتنوع الأنشطة المقدمة في البرنامج الإرشادي.
- وضوح الهدف الرئيس من البرنامج وهو تنمية مهارات التأقلم النفسي، والتأقلم الإيجابي مع المواقف الضاغطة بدون يأس بل مواجهة المشكلات والتعامل معها بإيجابية.
- فاعلية الإرشاد الجماعي الذي يتسم بالتفاعل والعمل الجماعي.
- تضمن البرنامج تدريباً على مهارات عديدة مثل التدريب على مهارة حل المشكلات ومهارة اتخاذ القرار فهي مهارات تكيفية، مما ساعد على التعامل بفاعلية مع المشكلات واستخدام البدائل لحل مشكلاتهن، وأيضاً مهارة إدارة الوقت ساعدت المعلمات على ترتيب أولوياتهن وتسجيل أهدافهن، أيضاً مهارة حديث الذات الإيجابي ساعدت المعلمات

على التخلص من الاحاديث السلبية عند التعرض للمواقف الضاغطة واستبدالها بأحاديث ذاتية إيجابية، أيضاً التدريب على مهارات الاتصال مع الآخرين في الجانب اللفظي وغير اللفظي كان له دور إيجابي في زيادة التأقلم النفسي، فتطبيق معلمة التربية الفكرية لمهارات الاتصال ساعد على تدعيم علاقاتها الاجتماعية مع أولياء أمور الطالبات، وإدارة المدرسة، وزيادة التعاون مع زميلاتها، مما حقق لها التأقلم والانسجام مع البيئة المحيطة بها، كما كان لمهارة ضبط الذات دور في زيادة التأقلم النفسي لدى المعلمات فضبط الذات يحسن من القدرة على التحكم في الانفعالات وإدارة الضغوط، كما كان للتدريب على مهارة الاسترخاء دور في خفض التوتر والقلق على المعلمات وتجديد للطاقة النفسية، أيضاً التدريب على تنمية المرونة النفسية ساعد المعلمات على التأقلم بشكل جيد مع المواقف الضاغطة ومواجهتها بإيجابية، والتقليل من التأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة.

نتائج الأسئلة الفرعية المنبثقة من السؤال الرئيس:

١- نتائج السؤال الفرعي الأول المنبثق من السؤال الرئيس:

وينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتأقلم النفسي لمعلمات التربية الفكرية؟"

ولإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بصياغة الفرض الآتي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات التأقلم النفسي لمعلمات التربية الفكرية.

وللتحقق من صحة الفرض الفرعي الاول، استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني (Man Whitney) لاختبار دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، وذلك بهدف اختبار دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس مهارات التأقلم النفسي في القياس البعدي. ويوضح الجدول التالي نتائج الفرض الاول الفرعي:

جدول (١٤) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارات التأقلم النفسي

م	المهارات والدرجة الكلية	البيان المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل u	قيمة z	مستوى الدلالة
١	مهارة التأقلم الشخصي والمهني	التجريبية	١٠	13.75	137.50	17.500	2.473-	0.13 دالة
		الضابطة	١٠	7.25	72.50			
٢	مهارة التأقلم مع المعلمات	التجريبية	١٠	15.00	150.00	5.000	3.424-	0.001 دالة
		الضابطة	١٠	6.00	60.00			
٣	مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين	التجريبية	١٠	14.60	146.00	9.000	3.116-	0.002 دالة
		الضابطة	١٠	6.40	64.00			
٤	مهارة التأقلم مع التقنية	التجريبية	١٠	15.30	153.00	2.000	3.648-	0.000 دالة
		الضابطة	١٠	5.70	57.00			
	الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	١٠	15.50	155.00	.000	3.787-	0.000 دالة
		الضابطة	١٠	5.50	55.00			

يتضح من الجدول (١٤) إن قيمة (Z) دالة إحصائياً بالنسبة لجميع مهارات التأقلم النفسي والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت على التوالي (-٢.٤٧٣، -٣.٤٢٤، -٣.١١٦، -٣.٦٤٨، -٣.٧٨٧)، وهذا يدل على وجود فروق جوهرية، وذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات التأقلم النفسي في القياس البعدي، وعند النظر إلى متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات التأقلم النفسي نجد أن متوسط رتب المجموعة التجريبية أكبر من نظيره للمجموعة الضابطة، وهذا يدل على أن درجات مهارات التأقلم النفسي ارتفعت لدى المجموعة التجريبية ارتفاعاً دالاً؛ وذلك نتيجة لتعرضهم لإجراءات البرنامج الإرشادي، وبالتالي نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري وهو " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات التأقلم النفسي لمعلمات التربية الفكرية لصالح المجموعة التجريبية".

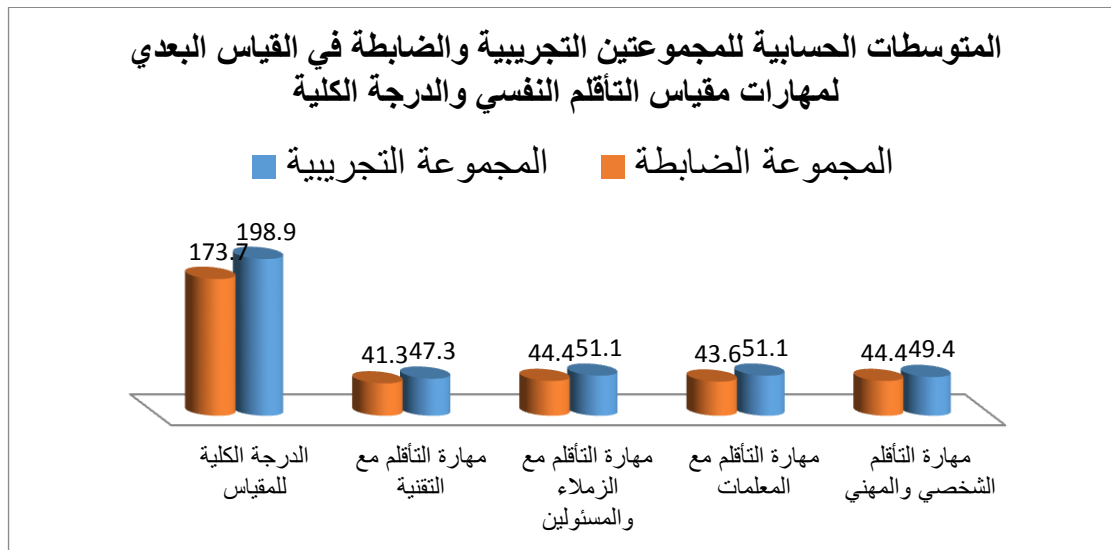
كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس البعدي لمهارات التأقلم النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لمقياس مهارات التأقلم النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة

م	المهارات والدرجة الكلية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	مهارة التأقلم الشخصي والمهني	2.71621	49.4000	4.64758	44.4000
٢	مهارة التأقلم مع المعلمات	2.99815	51.1000	3.47051	43.6000
٣	مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين	3.10734	51.1000	3.37310	44.4000
٤	مهارة التأقلم مع التقنية	1.70294	47.3000	2.35938	41.3000
	الدرجة الكلية للمقياس	4.77144	198.9000	8.36726	173.7000

يتضح من الجدول (١٥) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في جميع المهارات والدرجة الكلية لمقياس التأقلم النفسي في القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى عينة البحث.

والشكل البياني التالي يوضح المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات مقياس التأقلم النفسي والدرجة الكلية:-



شكل (٣) المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات مقياس التأقلم النفسي والدرجة الكلية

يتضح من الشكل (٣) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في جميع المهارات والدرجة الكلية لمقياس التأقلم النفسي،

وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في مهارات التأقلم النفسي لدى لمعلمات التربية الفكرية.

ويمكن تفسير تلك النتيجة لتعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي وما تضمنه من أنشطة وفتيات الأمر الذي أدى إلى تنمية مهارات التأقلم النفسي والتأثير الإيجابي على أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك تفاعل المجموعة التجريبية أثناء تطبيق البرنامج، كما أتيح للمعلمات التنفيس عن مشاعرهن ومشكلاتهن التي يواجهنها والتدريب على كيفية التأقلم الإيجابي مع ضغوط العمل، وعدم حدوث ذلك للمجموعة الضابطة التي لم تتعرض لجلسات البرنامج الإرشادي.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (حمادة، ٢٠١٧؛ المولى، ٢٠١٩؛ المقبالية، ٢٠٢٠؛ عبدالحافظ، ٢٠٢١؛ مؤنس، ٢٠٢١) التي أظهرت أثر البرامج الإرشادية على تنمية المهارات بصفة عامة لدى المعلمين.

حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي) في مهارات مقياس التأقلم النفسي:-

لقياس حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي) في المتغير التابع (التأقلم النفسي) قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، فإذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة اصغر من (٠.٤) فيدل على حجم تأثير ضعيف، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة يتراوح ما بين (٠.٤- ٠.٧) فيدل على حجم تأثير متوسط، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة يتراوح ما بين (٠.٧- ٠.٩) فيدل على حجم تأثير قوى، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة أكبر من (٠.٩) فيدل على حجم تأثير قوى جدا (حسن، ٢٠١٦: ٢٨٠).

جدول (١٦) قيمة معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، ومقدار حجم التأثير في مهارات التأقلم النفسي

م	المهارات والدرجة الكلية	معامل الارتباط الثنائي	مقدار حجم التأثير
١	مهارة التأقلم الشخصي والمهني	٠.٦٥	متوسط
٢	مهارة التأقلم مع الطالبات	٠.٩٠	قوى
٣	مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين	٠.٨٢	قوى
٤	مهارة التأقلم مع التقنية	٠.٩٦	قوى جدا
	الدرجة الكلية للمقياس	١.٠	قوى جدا

يتضح من جدول (١٦) أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي في مهارات التأقلم النفسي والدرجة الكلية جاء بشكل متوسط في مهارة مهارة التأقلم الشخصي والمهني، بينما جاء بشكل قوى في مهارة التأقلم مع الطالبات، بينما جاء بشكل قوى جدا في مهارة التأقلم مع التقنية والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على فاعلية ذلك البرنامج الإرشادي في تنمية التأقلم النفسي لدى معلمات التربية الفكرية، وتفسر الباحثة ارتفاع حجم التأثير في مهارة التأقلم مع التقنية الى طريقة تقديم محتوى هذه المهارة وحرص الباحثة على قيام المعلمات بالتطبيق العملي على الكمبيوتر، والتأكد من إتقان المعلمات لكل الخطوات، وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (المولى، ٢٠١٩) التي أشارت نتائجها إلى وجود تأثير للبرنامج في زيادة مهارات معلمي التربية الفكرية في استخدام تطبيقات الآيباد التعليمية، كما كان للفنيات المستخدمة في التدريب أثر فعال للبرنامج وانتقاء الفنيات الملائمة لهن ومنها فنية المناقشة الجماعية التي أتاحت للمعلمات حرية التعبير عن مشاعرهن ورائهن وتبادل الخبرات والتعاون بين المعلمات وبناء علاقة جيدة بين الباحثة والمعلمات، وفنية حديث الذات ساهمت في مراقبة الأفكار والاحاديث الذاتية وتوعية المعلمات بالأفكار السلبية الذاتية وكيف تؤثر على السلوك واستبدالها بأفكار إيجابية، ومن الفنيات الفعالة فنية لعب الدور والنمذجة التي ساعدت معلمات التربية الفكرية على رؤية أنفسهن والحكم على سلوكهن ومعرفة السلوك الصحيح، كما حرصت الباحثة على تعزيز النقاط الإيجابية لدى المعلمات؛ مما أثر عليهن بصورة إيجابية في مواجهة الضغوط وتنمية التأقلم النفسي، كما اهتمت الباحثة في بداية كل جلسة من جلسات البرنامج البدء باستخدام عروض البوربوينت وتقديم محاضرة نظرية توضح فيها مفهوم كل مهارة وأهميتها؛ وذلك أسهم في

تعديل بعض المفاهيم وزيادة وعي المعلمات وبالتالي جاء حجم تأثير البرنامج بدرجة قوي جداً.

٢- نتائج السؤال الفرعي الثاني المنبثق من السؤال الرئيس:

وينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعية للمجموعة التجريبية في التأقلم النفسي لمعلمات التربية الفكرية؟"

ولإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بصياغة الفرض الآتي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعية للمجموعة التجريبية في التأقلم النفسي لمعلمات التربية الفكرية".

وللتحقق من صحة الفرض الفرعي الثاني المقترح من الفرض الرئيس استخدمت الباحثة اختبار ويلكسون **Wilcoxon Signed Ranks Test**: والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٧) نتائج اختبار ويلكوكسون لفحص الفروق بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعية للمجموعة التجريبية في مقياس مهارات التأقلم النفسي

٤	المهارات والدرجة الكلية	ن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
١	مهارة التأقلم الشخصي والمهني	١٠	السالبة	1.50	3.00	-1.414	.157
			الموجبة	.00	.00		
٢	مهارة التأقلم مع المعلمات	١٠	السالبة	2.00	4.00	-.577	.564
			الموجبة	2.00	2.00		
٣	مهارة التأقلم مع الزملاء والمسئولين.	١٠	السالبة	2.00	4.00	-.577	.564
			الموجبة	2.00	2.00		
٤	مهارة التأقلم مع التقنية	١٠	السالبة	1.50	1.50	.000	1.000
			الموجبة	1.50	1.50		
	الدرجة الكلية لمقياس التأقلم النفسي	١٠	السالبة	3.10	15.50	1.081	.279
			الموجبة	5.50	5.50		

يتضح من الجدول (١٧) السابق أن قيم (Z) لجميع مهارات التأقلم النفسي والدرجة الكلية للمقياس له بلغت على الترتيب (-١.٤١٤، -٠.٥٧٧، -٠.٥٧٧، -٠.٥٧٧، -٠.٥٧٧، -٠.٥٧٧، -٠.٥٧٧، -٠.٥٧٧، -٠.٥٧٧، -٠.٥٧٧) وهي قيم غير دالة إحصائياً، مما يدل على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى عينة البحث الحالي، وبالتالي فإننا نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل وهو "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند

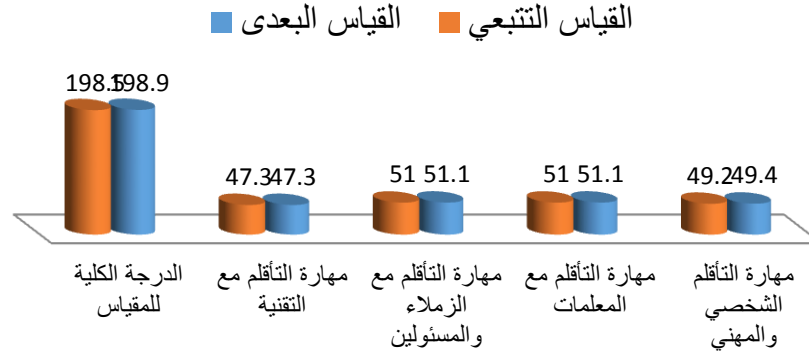
مستوى (0.05) بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس مهارات التأقلم النفسي. كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مهارات التأقلم النفسي والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مهارات التأقلم النفسي والدرجة الكلية.

م	المهارات والدرجة الكلية	القياس البعدي		القياس التتبعي	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	مهارة التأقلم الشخصي والمهني	2.71621	49.4000	2.74064	49.2000
٢	مهارة التأقلم مع الطالبات	2.99815	51.1000	2.98142	51.0000
٣	مهارة التأقلم مع الزملاء والمسؤولين	3.10734	51.1000	2.90593	51.0000
٤	مهارة التأقلم مع التقنية	1.70294	47.3000	1.88856	47.3000
	الدرجة الكلية للمقياس	4.77144	198.9000	4.57651	198.5000

يتضح من الجدول (١٨) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية ليس بينه وبين المتوسط الحسابي للقياس التتبعي فروقاً دالة احصائياً في جميع المهارات والدرجة الكلية للتأقلم النفسي، مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى عينة البحث التجريبية من معلمات التربية الفكرية، والشكل البياني التالي يوضح المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مهارات التأقلم النفسي والدرجة الكلية للمقياس.

المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مهارات التأقلم النفسي والدرجة الكلية للمقياس



شكل (٤) المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مهارات التأقلم النفسي

يتضح من الشكل (٤) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية ليس بينه وبين المتوسط الحسابي للقياس التتبعي فروقا دالة إحصائية في جميع مهارات التأقلم النفسي والدرجة الكلية للمقياس.

وتعزو الباحثة استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي إلى دافعية المشاركات في تطوير مهارتهن ورغبتهن الجادة بالحضور الدائم وتنفيذ الفنيات بشكل فعال، وتكليفهن بالواجبات المنزلية ومراجعة هذه التكاليفات مما ساعد على ممارسة المهارات خارج بيئة العمل والاستمرار عليها والتعزيز لهن؛ الأمر الذي أدى الى استمرار ممارسة مهارات التأقلم النفسي حتى بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج الإرشادي.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (حمادة، ٢٠١٧؛ المولى، ٢٠١٩؛ المقبالية، ٢٠٢٠؛ عبدالحافظ، ٢٠٢١؛ مؤنس، ٢٠٢١) التي أظهرت أثر البرامج الإرشادية على تنمية المهارات بصفة عامة لدى المعلمين.

توصيات الدراسة:-

- ١- تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي المستخدم في الدراسة الحالية على فئات أخرى من المجتمع .
- ٢- ينبغي أن يكون هناك اطلاق من وزارة التربية والتعليم بشكل مستمر لاحتياجات معلمي التربية الفكرية وبناء على ذلك يتم تقديم برامج ارشادية وتدريبية مناسبة للارتقاء بالعملية التعليمية.
- ٣- ضرورة اهتمام الباحثين بتصميم برامج ارشادية في كيفية التعامل مع ضغوط العمل التي تواجه العاملين في المؤسسات التعليمية.
- ٤- عقد دورات تدريبية تهدف إلى تدريب معلمي التربية الفكرية على استخدام التقنية وتطبيقاتها المختلفة وتوظيفها في العملية التعليمية لما لها من مزايا عديدة.
- ٥- زيادة وعي معلمي التربية الفكرية بأهمية مهارات التأقلم النفسي من خلال دورات تثقيفية.
- ٦- ضرورة اهتمام الباحثين بدراسة المتغيرات الإيجابية وعمل برامج إرشادية وتطوير مهارات المعلمين.

ثالثاً: مقترحات لدراسات مستقبلية:-

- من خلال ما توصلت اليه الدراسة من نتائج تقترح الباحثة اجراء الدراسات التالية:
- ١- فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة النفسية لدى معلمي التربية الفكرية.
 - ٢- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى معلمي التربية الفكرية.
 - ٣- مهارات التأقلم النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات كالجنس والتخصص والخبرة.
 - ٤- دراسة العلاقة بين التأقلم النفسي وجودة الحياة لدى معلمي التربية الفكرية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

- إبراهيم، لطفي عبد الباسط.(١٩٩٤).عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية، ٣(٥)، ٩٥-١٢٨.
- أبو العيش، هيا سليمان.(٢٠١٦).استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل- المملكة العربية السعودية. جامعة حائل: قسم علم النفس. المجلة العربية، ٩(٢٦)، ٨٣-١٠٧.
- أحلام، رجب عبدالغفار.(٢٠٠٣). الرعاية التربوية لذوي الاحتياجات الخاصة. دار الفجر للنشر والتوزيع.
- الإدارة العامة للتربية الخاصة.(٢٠٠١). القواعد التنظيمية لمعاهد وبرامج التربية الخاصة التابعة لوزارة التربية والتعليم. مطابع الإدارة العامة للتربية الخاصة.
- إسكندر، سامح نصحي سعيد.(٢٠١٥).ضغوط العمل وعلاقتها ببعض الأعراض النفسجسمية والرضا عن الحياة لدى عينة من معلمي التربية الفكرية:دراسة سيكومترية كليلينكية [رسالة ماجستير، جامعة سوهاج]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- إسماعيل، أمال أحمد.(٢٠١٠). نموذج مقترح في علم الاجتماع لتنمية بعض مهارات ما وراء المعرفة والقدرة على اتخاذ القرار نحو المشكلات المجتمعية المعاصرة لدى الطالب المعلم. دراسات في المناهج وطرق التدريس، جامعة عين شمس، كلية التربية، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس،(١٦١)، ١٦٠-١٩٧.
- آسيا، عقون.(٢٠١٢).الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمات التربية الخاصة [رسالة ماجستير غير منشورة] جامعة فرحات عباس سطيف، الجزائر.
- ابن ستي، حسينة.(٢٠١٣). التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.[رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة] قاعدة معلومات دار المنظومة.
- بويقار، فاطمة، وعوينه، سارة.(٢٠١٨).الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية [مذكرة ماجستير غير منشورة].جامعة الجبلالي بونعامة بخميس مليانة.
- جروان، فتحي عبدالرحمن.(٢٠٠٢). تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات. دار الكتاب الجامعي.
- جمال الخطيب .(٢٠٠٣). أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة. دار حنين للنشر والتوزيع.
- الحافظ، نوري.(١٩٧٨).التكيف وانعكاساته الإيجابية. المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

- حسين، عبدالعظيم، حسين، سلامة.(٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الصفا للنشر والتوزيع.
- الخرابشة، عمر، عربيات، أحمد.(٢٠٠٥). الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، ١٧(٢)، ٢٩١-٣٣١.
- خصيفان، شذا بنت جميل بن طه.(٢٠١٧). التوافق النفسي وعلاقته بالإحترق النفسي لدى معلمي مدارس التربية الخاصة ومعلمي الأسوياء. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز: الآداب والعلوم الإنسانية، ٢٥(٢)، ٢٣-١.
- راشد، حمية.(٢٠١٧). الأنماط السلوكية لشخصية الأستاذ وعلاقتها باستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي [رسالة ماجستير، غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- الرشيد، هارون.(١٩٩٩). الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها. برنامج لمساعدة الذات في علاجها. مكتبة الانجلو المصرية.
- زهران، حامد عبدالسلام.(٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسي(ط.٣). عالم الكتب.
- زينب محمود شقير.(٢٠٠٢). سلسلة سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين- خدمات ذوي الإنتاجية الخاصة. مكتبة النهضة المصرية.
- السهلي، عبدالله بن حميد.(٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة من المرضى وغير المرضى [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة أم القرى.
- السيد، محمد توفيق.(١٩٩٠). بحوث في علم النفس. مكتبة الانجلو المصرية .
- شبيب، حسن.(٢٠١٠). التربية والتكيف، مجلة الأجيال، (٢٢)، ٢١١-٢٣٢.
- شند، سميره محمد.(٢٠٠٨). فاعلية برنامج إنتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين، مجلة القراءة والمعرفة، عين شمس، (٧٥)، ٢٠٤-٢٦٦.
- الشيايب، شيرين محمود أحمد.(٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي في إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن. [رسالة ماجستير، جامعة اليرموك] قاعدة معلومات دار المنظومة.
- صافي، حبيب.(٢٠٠٦). صورة المعلم في ثقافة المجتمع الجزائري [مذكرة ماجستير في الانثروبولوجيا غير منشورة] جامعة أبي بكر بلقايد، الجزائر.
- صاوي، مرفت عبدالحفيظ إبراهيم.(٢٠١٦). فاعلية برنامج تكاملي لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة لطلاق والخلع [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة عين شمس، القاهرة.

- صبيرة، فؤاد، كحيلية، ريم، عبير رفيق ناصر. (٢٠١٤). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية دراسة ميدانية، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الانسانية ٦٣ (٤)، ٣٧٢-٣٥٩.
- الصغير، صالح محمد. (٢٠٠٢). التكيف الاجتماعي للطلاب الوافدين : دراسة تحليلية مطبقة على الطلاب الوافدين بجامعة الملك سعود بالرياض، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، ١٣(١)، ٢٩-٥٣.
- ضمرة، جلال. (٢٠١٠). إستراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية لدى أطفال النساء المعنفات وعلاقتها بمتغيري جنس الطفل وعمره. دراسات العلوم التربوية (٣٦)، ٤٩٩-٤٦٣.
- عباس، صابر فاروق محمد. (٢٠١٥). برنامج إرشادي تكاملي لتحسين قدرة اتخاذ القرار وأثره على إدارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعي [أطروحة دكتوراه غير منشورة] كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عبد الحافظ، نور محمد أحمد. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة العلوم التربوية، ٣٣(٢)، ٢٢٥-٢٥٥.
- عبد العال، السيد محمد. (٢٠٠٦). المهارات الاجتماعية في علاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، ٢(٦١)، ٣-٤٧.
- عبد العزيز، معتز، عبدالعزيز محمد. (٢٠١٢). الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الجزيرة.
- عبدالعاطي، منى كمال أمين. (٢٠١٩). المواقف الحياتية الضاغطة ومستوى الرضا المهني كمنبئات بالإحترق النفسي لدى معلمات التربية الفكرية. مجلة كلية التربية، ٣٠(١٢٠)، ٣٧٤-٣٢١.
- عبدالقادر، سارة يحيى محمد، وزيدان، محمد سعيد أحمد، وأبو دنيا، نادية عبده عوض. (٢٠١٥). مهارات التوافق النفسي وعلاقتها بالوعي بالقضايا النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ٧(٧)، ٤٥-١٣.
- عبداللطيف، مدحت عبدالحميد، عباس محمود. (١٩٩٠). الصحة النفسية والتفوق الدراسي. دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- عبود، مهند عبدالحسين. (٢٠١٤). فرط التدريب وأثره في التأقلم والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ١٤(١)، ٢١١-١٩٩.
- عدوي، طه ربيع طه. (٢٠١١). اتجاهات الإرشاد النفسي التكاملية. المؤتمر السنوي السادس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، مج ٢، ١٠٦٧-١٠٧٩.

- العريفيج، هياء صالح محمد. (٢٠١٥). العلاقة بين الرضا الوظيفي والأفكار اللاعقلانية لدى معلمات برامج التربية الفكرية في المملكة العربية السعودية [رسالة ماجستير، جامعة اليرموك] قاعدة معلومات دار المنظومة.
- عزب، حسام الدين. (٢٠٠٢). فعالية برنامج علاجي تفاوضي تكاملي في التغلب على سلوكيات العنف لدى عينة من المراهقين، المؤتمر السنوي العاشر لمركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، المجلد الثاني، ١-٨٢.
- علي، إيهاب عبد الخالق. (٢٠١٣). التوافق الاجتماعي لأطفال الشوارع. دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر.
- العناتي، حنان. (٢٠٠٥). الصحة النفسية، دار الفكر.
- غيث، سعاد. (٢٠٠٦). الصحة النفسية للطفل. دار الصفاء.
- فضل، أحمد ثابت. (٢٠١٤). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارات إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٥١)، ٢٨٧-٣٣٠.
- قريطع، فراس. (٢٠١٧). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، ١٣ (٤)، ٤٧٥-٤٨٦.
- قشقة، رائدة محمود إبراهيم. (٢٠٠٩). الذكاء الوجداني وعلاقته بمهارات التأقلم وبعض المتغيرات لدى طالبات الثانوية العامة [رسالة ماجستير غير منشورة] الجامعة الاسلامية.
- المازني، جيهان رجب عبدالرحمن. (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط والمرونة النفسية كمنبئات بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة [رسالة ماجستير، جامعة كفر الشيخ] قاعدة معلومات دار المنظومة.
- محمد، يوسف. (١٩٩٩). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، مجلة مركز البحوث التربوية، ٨ (١٥)، ١٩٥-٢٢٧.
- محمد، جاجان جمعة، حبيب، ليث حازم. (٢٠١٠). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في العراق. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، ١٠ (٣)، ١-٢٢.
- المقبالية، رحمة بنت عبدالله. (٢٠٢٠). أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين الصلابة النفسية لدى معلمات الطلبة ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٨ (٣)، ٥٥٦-٥٧٤.
- المولى، أحمد محمد جاد. (٢٠١٩). فعالية برنامج لتنمية مهارات المعلمين في استخدام تطبيقات الآيباد الملائمة لتعليم الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٨ (٥)، ٢٨٢-٢٦١.

- مؤنس، خالد عوض عبدالله. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات الابتكار العاطفي لدى معلمي المرحلة الأساسية في محافظة الوسطى- غزة. *المجلة الاكاديمية العالمية في العلوم التربوية والنفسية*، ٢، (١)، ١٥٠-١٧٠.
- ناصر، أشرف نبيل عبدالرحمن. (٢٠١٣). *مصادر الضغوط التي تواجه معلمي التربية الخاصة واستراتيجيات التكيف معها في الأردن* [رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية] قاعدة معلومات دار المنظومة.
- وردة، يحيى اوي. (٢٠١٤). *اختيار فعالية برنامج علاجي انتقائي متعدد الأبعاد- نموذج أرنولد لازاروس- لعلاج الاكتئاب لدى المراهقة المتقدمة (دراسة حالة)* [أطروحة دكتوراة غير منشورة] جامعة محمد خضير، الجزائر.
- وزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية. (١٤٣٧). *الدليل التنظيمي للتربية الخاصة* لوزارة التعليم. الرياض: مطابع الأمانة العامة للتربية الخاصة، ١٦-٤٠.
- يمينة، ناصر. (٢٠١٨). *دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي المهني عند مربى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، تطبيق مقياس ماسلاش، مجلة المنارة*، ٢٤، (١)، ٤٤٥-٤٨٣.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:-
- Atwater, E. (1990). *Psychology of adjustment: Personal growth in changing world*. New York: Cliffs prentice - Hall.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (6th ed.), California, CA: Wadsworth Thomson Learning.
- Culley, S. & Bond, T. (2011). *Integrative Counselling Skills in Action*. 3rd.
- Endler, N., & Parker, J. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 768-844.
- Eriskane, R. & Trautmann, R. (1993). The process of integrative psychotherapy. In R. Eriskane (ed). *Theories and methods of an integrative transactional analysis: A volume of selected articles*. San Francisco, CA: Transactional Analysis Press. 1-26.
- Furnham, A., & Traynar, J. (1999). Repression and effective coping styles. *European Journal of Personality*, 13(6), 465-492.
- Iruloh, B., & Elsie, W. (2018). Adjustment Strategies of Widows to Widowhood Stress Based on their Age: The Case of Rivers State, Nigeria. *British Journal of Education*, 6(1), 76-91.
- Jeffrey, J. (1999). Adolescent storm and stress reconsidered. *Psychological Association*, 54(5), 317-326.



-
- Kebbi, M. (2018). Stress and Coping Strategies used by Special Education and General Classroom Teachers. University of Beirut, *International journal of special education*, 33(1).
 - Moos, R., & Holahan, C. (2004). Dispositional and Contextual perspectives on Coping toward an Integrative Framework. *Journal of clinical psychology*, 59(12), 1387-1403 .
 - Rabenu, E., & Yaniv, E. (2017). Psychological Resources and Strategies to cope with Stress at Work. *International Journal of Psychology*, 10 (2) 8-15.
 - Schwebel, A., Barocas, H., Reichman, W., & Schwebel, M. (1990). Personal adjustment and growth: A life-span approach. Iowa: WC Brown Publishers.
 - Simons, J., Kalishman, S. & Santrosk, J. (1994). Human Adjustment. USA: Brown Communications, Dubuque Iowa.
 - Stempien, L. R. (2002). *Differences in job satisfaction between general education and special education teachers, remedial and special education*, 23 (5), 258-267.
 - Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *journal Anxiety. Stress & coping*, 21, 37-53.
 - Tesfaye, T. (2018). Coping strategies among nurses in south-west Ethiopia: descriptive, stitution-based cross-sectional study. *Bmc research notes*, 11(1) 421-447.