الضغوط المهنية وعلاقتها بالشفقة بالذات لدى معلمي التربية الخاصة:

دراسة سيكومترية – كلينيكية

Occupational stress and its relation with self-compassion among special education teachers: A Psychometric- Clinical study

إعداد

أ.م.د/ حنان فوزي أبوالعلا دسوقي

أستاذ الصحة النفسية المساعد

بكلية التربية–جامعة المنيا

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والأبعاد النفسية للشفقة بالذات لدى معلمي التربية الخاصة،والتعرف على مدى إسهام الضغوط المهنية في التنبؤ بالشفقة بالذات لديهم،وكذلك الكشف عن مدى إختلاف البناء النفسي وديناميات الشخصية للحالة الأعلى في الضغوط المهنية والحالة المنخفضة في الضغوط المهنية من منظور الدراسة الكلينيكية،وقد تكونت عينة البحث من (248) معلم ومعلمة للتربية الخاصة بمحافظة المنيا 133ذكور و115 إناث ممن تراوحت أعمارهم بين-28 55سنة بمتوسط عمري قدره (41،58) وإنحراف معياري(1،26)، وتم تطبيق مقياس الضغوط المهنية (إعداد/ بيفرلي بوتر1998،Beverly،A،Potter،تعريب وتقنين/ فرج عبدالقادر والسيد مصطفى،2010)، ومقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة). أما الدراسة الكلينيكية فقد استخدمت لها أدوات: استمارة مقابلة شخصية (إعداد/ صلاح مخيمر،1978)، إختبار ساكس لتكملة الجمل (إعداد/ إيمان فوزي،2009)، والمقابلات الكلينيكية الحرة للباحثة مع الحالتين.وقد توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية وأبعاد الشفقة بالذات فضلاً عن إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات لدى أفراد العينة من خلال درجاتهم على مقياس الضغوط المهنية.أما الدراسة الكلينيكية فقد كشفت عن وجود إختلافات في البناء النفسي وديناميات الشخصية بين الحالتين الطرفيتين الأعلى والأقل على مقياس الضغوط المهنية وقد اتفقت النتائج السيكومترية والنتائج الكلينيكية حيث أكدت كل منهما الأخرى.

الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية، الشفقة بالذات، معلمي التربية الخاصة

Abstract

The current research aims to reveal the relationship between Occupational stress and Psychological dimensions of self-compassion among special education teachers, and to identifying contribution of the Occupational stress in predicting their self- compassion, as well as revealing the difference in the psychological structure and the personal dynamics of the high Occupational stress and the low in the Occupational stress from the perspective of The clinical study, and the research sample consisted of (248) teachers for special education in Minia Governorate, 133 males and 115 females, whose ages ranged between 28-55 years with an average age of (41.58) and a standard deviation (1.26), and the occupational stress scale was applied (prepared by: Beverly Potter Beverly, 1998, Arabization and codification / Faraj Abdel-Qader and Elsyed Mustafa, 2010), and the Self-conpassion Scale (the researcher's preparation). As for the clinical study, tools were used for it: a personal interview form (prepared by: Salah Mekhemer, 1978), the Sachs test to complete sentences (prepared by: Eman Fawzy, 2009), and the researcher's free clinical interviews with the two cases. Statistically between occupational stress and the dimensions of self- compassion, as well as the possibility of predicting self- compassion among the sample members by knowing their scores on the scale of occupational stress. As for the clinical study, it revealed the existence of differences in the psychological structure and personality dynamics between the two cases of the higher and lower on the scale of occupational stress and the psychometric results were in agreement with clinical results as confirmed by each other.

Keywords: Occupational stress - self-compassion - special education teachers.

مقدمة البحث

لقد تزايد الإهتمام بمجال التربية الخاصة بشكل واضح في عصرنا الحالي من خلال تقديم خدمات تعليمية وإجتماعية وإقتصادية لذوي الإحتياجات الخاصة لم تكن متوفرة من قبل وذلك دعماً لهم وتحقيقاً لعدد من المبادئ التي لم تكن مُحققة مثل مبدأ العدالة الإجتماعية وحقوق الإنسان وتكافؤ الفرص.ويعتبر معلمي التربية الخاصة أحد العناصر الفعالة التي تسعى لتحقيق تلك المبادئ من خلال تواصلهم تعليمياً مع ذوي الإحتياجات الخاصة ؛ولكن هؤلاء المعلمون مثل غيرهم فهم قد يتعرضون إلى ضغوط نفسية يومياً تعوقهم عن تحقيق ذلك ولا سيما الضغوط التي ترتبط بمجال عملهم؛ فهم بخلاف تعليم هؤلاء الطلاب المواد الأكاديمية مطالبون بمواجهة تحديات وعقبات أثناء العمل معهم ((Jodi،2006،4، وعلى الرغم من حصولهم على مؤهلات جامعية لكنهم لا يستطيعون جميعهم أن يكونوا قادرين على أداء رسالتهم بالشكل المطلوب(Mary،2016،3). وبالرغم من عدم وجود أدبيات تثبت شدة مايتعرض له معلم التربية الخاصة من ضغوط أكثر شدة من الضغوط التي يتعرض لها المعلم لفئة العاديين إلا أن ما يؤكد شدتها هومايتعرض له معلم التربية الخاصة من زيادة العبء الوظيفي وتدني الرواتب وقلة المكافآت إلى إنخفاض دافعية التلاميذ المعاقين نحو الدراسة وصعوبة ضبط الصف والاستنزاف الانفعالي للمعلم.

وتزداد الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة نظراً لما يتوجب عليهم من رعاية فائقة للتلاميذ المعاقين وتغيير في البيئة التعليمية لمواجهة إختلاف هؤلاء التلاميذ في نوع ودرجة إعاقاتهم،ومما لاشك فيه أن الضغوط المهنية التي يتعرضون لها أثناء أداء عملهم هي مؤثرات خارجية لايمكن تجاهلها وإذا لم يستطيع المعلم التغلب عليها فإنها ستؤدي به إلى بداية لإضطرابات نفسية بل وقد تصبح مؤشراً لإنخفاض كفائته المهنية (رئيفة عوض،2000).وقد أشار جمعة يوسف (2004،63) إلى أن الضغوط المهنية

من أخطر أنواع الضغوط لأن الفرد الذي يتعرض لها لا تؤثر عليه وحده بل تؤثر في كافة جوانب عمله وحياته بشكل واضح.ولعل تصنيف منظمة العمل لمهنة التدريس على أنها من أكثر مجالات العمل ضغوطاً (Michel،2008،273) ونتائج بعض الدراسات بأن العاملين في مهن تقدم خدمات إنسانية كالتمريض والتعليم والطب هم أكثر تعرضاً من غيرهم للضغوط بسبب مايتعرضون له من مصادر ضاغطة في مجالات عملهم (Miho&Yuko،2020،4) هو دليل واضح على معاناة هؤلاء المعلمون من تلك النوعية من الضغوط التي ترتبط بمجال مهنتهم.

ومما يؤكد ذلك أيضاً هو ما كشفت عنه نتائج بعض الدراسات مثل دراسة (علي عبدالله،2016) ودراسة (سعيد عبدالغني وآخرون،2019) ودراسة (Shahid&Nauman،2019) ودراسة (Rich،2020) ودراسة (محمد السيد عبدالرحمن،2020) من أن معلمي التربية الخاصة بالفعل يعانون ضغوطاً مهنية، ولذلك فلابد من السعي وراء ما قد يكون ذا صلة بقدرتهم على مواجهة تلك الضغوط والتي قد تساهم في تحقيق توافق مهني ينعكس عليهم وعلى جميع أطراف العملية التعليمية؛ فقد تكون لهذه الضغوط المهنية علاقة بالبيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد وقد ترتبط ببعض السمات الخاصة بشخصيته.ولعل الشفقة بالذات هي واحدة من أهم السمات الشخصية الإيجابية التي تُكسب الفرد قدرة على فهم ذاته والإهتمام بها والتعامل معها بلطف عند تعرضه لتحديات أو ضغوط بدلاً من توجيه اللوم والنقد لها (Hansmann،2018،1).

لقد ظهر مفهوم الشفقة بالذات حديثاً عقب الإهتمام بمجال علم النفس الإيجابي كواحداً من المتغيرات الإيجابية حيث ركز العلماء على تقديم أطر نظرية ودراسات تؤكد فائدتها للفرد، وذلك لما لها من علاقات ارتباطية موجبة بمتغيرات السعادة والرضا عن الحياة والحكمة والتفاؤل،وإرتباطها عكسياً بالقلق والاكتئاب والعزلة ونقد الذات(Neff، 2019 ،2003& Djurovic).وبمراجعة الدراسات والأطر النظرية التي قُدمت فيما يخُص الشفقة بالذات نجد أن الباحثين قد أكدوا على أنها تمنح الفرد قدرة في التعامل مع أنفسهم برفق وتعاطف عندما يواجهون أحداثاً سلبية أو تحديات مما يعزز من قدرتهم على مواجهة مشكلات حياتهم سواء الشخصية أو المهنية والتي قد تشكل مصدراً للضغوط

التي يعانوها.وعلى الرغم من تعدد الدراسات الخاصة بالمفهوم إلا أنه لايزال هناك قصوراً واضحاً في البيئتين العربية والأجنبية لدراسته لدى معلمي التربية الخاصة فقد تناولته دراسة (Nima et al،2018) ودراسة (Thompson،2018) ودراسة (محمود رامز،2020) لدى طلاب الجامعة،ودراسة (Ramasub،2017) ودراسة (Mina&Farhad،2019) ودراسة (أماني عادل،2020) لدى طلاب الثانوي والمراهقين.وفي حدود علم الباحثة لم تجد دراسة عربية أو أجنبية قد تناولته لدى هذه الفئة المهمة من معلمي التربية الخاصة،ومن ثم يمكن القول بأن البحث الحالي بمثابة محاولة لتحديد العلاقة بين الضغوط المهنية التي يتعرض لها هؤلاء المعلمون في إطار مهنتهم،كما أن الشفقة بالذات كمتغير إيجابي يمكن أن يكون ذا علاقة بمواجهة البعض منهم لتلك الضغوطهم المهنية التي يتعرضون لها،بل ويمكن إعتبارالبحث الحالي أحد المحاولات الأولي على حد علم الباحثة في دراسة تلك العلاقة كلينيكياً بعد الكشف عنها سيكومترياً.

مشكلة البحث

لاحظت الباحثة خلال إشرافها على التدريب الميداني لطلاب الفرقة الرابعة لكلية التربية شعبة التربية الخاصة بمدارس تربية وتعليم وتأهيل ذوي الإحتياجات الخاصة أن عدد من معلمي التربية الخاصة بها يعانون من مشكلات وضغوط مهنية وهوما قد توافق مع نتائج دراسات(Tamannaifar&Golmohammadi،2014;علي عون وكلثوم كبير،Kiel etal،2016;2016; سعيد عبدالغني وآخرون،2019; محمد السيد،2020)،كما لوحظ تفاوت هؤلاء المعلمون في ضغوطهم المهنية مما اضطر الباحثة لعمل مسح شامل للدراسات العربية والأجنبية التي كشفت عن المتغيرات ذات الصلة بظهور تلك الضغوط من عدمها وتفاوت حدتها لديهم وتبين من ذلك أن ظهور الضغوط المهنية لدى الأفراد يرتبط عكسياً ببعض المتغيرات النفسية الإيجابية مثل جودة الحياة النفسية(سعيدعبدالغني وآخرون،2019) واليقظة العقلية (فدوى أنور،2020) والذكاء الوجداني(محمدالسيد،2020) والتي تعزز من قدرات الأفراد للتغلب على ضغوطهم.إلا ما قد لفت الانتباه هو تجاهل متغيرات إيجابية بعينها للدراسة لدى فئة معلمي التربية الخاصة رغم إحتمالية أهميتها بالنسبة لهم بل وإحتمالية أن تكون ذا

صلة بمواجهتهم لهذه الضغوط المهنية من عدمها ومنها متغير الشفقة بالذات؛فالأفراد المشفقون بذواتهم لا ينتقدون أنفسهم ولا يلومونها عند التعرض للأزمات أو المشكلات بل أنهم يتجهون إليها بنوع من اللطف والرفق مما يجعلهم أكثر عقلانية في تعاملهم مع أزماتهم(رياض نايل،2014،19).وبذلك فإن للشفقة بالذات دور لا يمكن تجاهله في مواجهة العقبات(Germer & Neff، 2013، 3)،بل وتمنح الفرد العديد من السمات الإيجابية كالتعاطف الذاتي والكفاءة الذاتية وتحمل المشقة مما يساعد الفرد على تخطي الصعاب التي تواجهه.(Saeed & Sonnentag، 2018، 132) وإيماناً بالدور الفعال لمعلمي التربية الخاصة وما يبذلونه من جهود وما يقدمونه من خدمات وكونهم عنصراً جوهرياً في تعليم وتأهيل ذوي الإحتياجات الخاصة،وإعترافاً بما يعانونه من ضغوط مهنية الأمر الذي يقلص من فاعليتهم في أداء الفعاليات التعليمية والتربوية مع تلاميذهم،وفي ضوء عدم وجود دراسات –على حد علم الباحثة– فقد حاولت التعرف على الشفقة بالذات لديهم والبحث عن دراسات تربط بينها وبين ضغوطهم المهنية فقد تطرق البحث الحالي لدراسة تلك العلاقة لدى هذه الفئة المهمة وتدعيمها بدراسة كلينيكية تكشف عن ديناميات الشخصية والبناء النفسي لمرتفعي ومنخفضي الضغوط المهنية بما يعزز من نتائج الدراسة السيكومترية.

ومما سبق تثير مشكلة البحث التساؤلات الآتية:

1. هل توجد علاقة إرتباطية بين درجات معلمي التربية الخاصة على مقياس الضغوط المهنية ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات بأبعاده المختلفة؟
2. هل تسهم الضغوط المهنية في التنبؤ بالشفقة بالذات لدى أفراد عينة الدراسة؟
3. هل يختلف البناء النفسي وديناميات الشخصية للحالة الطرفية منخفضة الضغوط المهنية عن الحالة الطرفية مرتفعة الضغوط المهنية طبقاً للمنهج الكلينيكي؟

أهداف البحث

هدف البحث الحالي إلى:

1. الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط المهنية والشفقة بالذات بأبعادها.

2. معرفة إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الضغوط المهنية لدى أفراد عينة البحث.

3. توضيح البناء النفسي وديناميات الشخصية للحالة الطرفية منخفضة الضغوط المهنية عن الحالة الطرفية مرتفعة الضغوط المهنية طبقاً للمنهج الكلينيكي.

أهمية البحث

تبرز أهمية البحث نظرياً من خلال:

1. أهمية دراسة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة لكونها واحداة من المتغيرات الجوهرية التي تؤثر سلبياً على التوازن النفسي للفرد ومن ثم تُضعف كفاءته المهنية بما يُخل من كفاءة العملية التعليمية وجودتها لدى فئة لا يستهان بأهميتها في المجتمع وهي فئة ذوي الإحتياجات الخاصة.

2. الدور الإيجابي لمتغير الشفقة بالذات في تحقيق الصحة النفسية للفرد مما يستوجب الكشف عن دوره في الحد من الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة.

3. أهمية البحث في كونه الأول عربياً وأجنبياً في حدود علم الباحثة الذي يتناول علاقة متغيري البحث ببعضهما معاً من خلال دراسة سيكومترية – كلينيكية.

أما عن أهمية البحث تطبيقياً فتتبلور في:

1. تصميم أداة لقياس الشفقة بالذات لدى معلمي التربية الخاصة حيث لا تتوفر أداة لقياس ذلك لديهم في حدود علم الباحثة ومن ثم يمكن من خلاله معرفة البناء العاملي للمقياس لإستفادة الباحثين منه لاحقاً في دراساتهم بمجالي علم النفس والصحة النفسية.

2. الأهمية العملية للبحث من خلال الكشف عن العوامل الكامنة المرتبطة بالضغوط المهنية لدى أفراد عينة البحث من خلال الدراسة الكلينيكية، إضافة إلى ما يمكن أن يسهم به البحث من نتائج قد توجه إهتمام الباحثين نحو إعداد برامج إرشادية أو تدريبية تُخفض من ضغوط معلمي التربية الخاصة المهنية عن طريق تنمية الشفقة بالذات لديهم.

3. المساعدة في الكشف عن بعض من العوامل الكامنة في الشخصية والتي ترتبط بظهور الضغوط المهنية من خلال الدراسة الكلينيكية للحالتين الطرفيتين لتناول بنائهما النفسي وديناميات شخصيتهما مما قد يساعد في الحد من تلك الضغوط لدى هذه الفئة من المعلمين.

المفاهيم الإجرائية للبحث

تتحدد المفاهيم الإجرائية للبحث كالآتي:

الضغوط المهنية Occupational stress

تتبنى الباحثة تعريف فرج عبدالقادر والسيد مصطفى (2010) للضغوط المهنية حيث يعرفاها بأنها " عملية إدراكية يدرك الفرد من خلالها أحداث معينة بعمله على أنها مهددة له وخطراً عليه بما يعيقه عن التوافق المهني داخل مجال مهنته" وتتكون الضغوط المهنية من اثني عشر بُعداً يمثل كل بُعد منها مصدراً لتلك الضغوط وهي: صراع القيم، الغموض، إنخفاض العائد،العقاب، الإغتراب، إفتقاد التغذية الرجعية، العجز، الملل، الصراع، قلة المعلومات، إفتقاد جماعية العمل، العبء الزائد. وتقاس الضغوط المهنية إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة على مقياس الضغوط المهنية (إعداد فرج عبدالقادر والسيد مصطفى،2010).

الشفقة بالذات Self-compassion

تُعرفها الباحثة بأنها:" إستجابة إيجابية داخلية للفرد تمكنه من التعامل مع ذاته بلطف وتعاطف في المواقف الضاغطة والمحبطة بما يمكنه من التفكير بطريقة عقلانية ينجح بها في التعامل مع مشكلاته وضغوطه النفسية التي يمر بها"؛ وتتضمن الشفقة بالذات ثلاثة أبعاد هي بُعد عاطفي، بُعد عقلي، بُعد إجتماعي. وتقاس الشفقة بالذات إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة على مقياس الشفقة بالذات المصمم من قبل الباحثة في البحث الحالي.

فروض البحث

1. توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية وأبعاد الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة.

2. يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات بمعلومية الدرجة على مقياس الضغوط المهنية لدى أفراد عينة الدراسة.

3. يختلف البناء النفسي وديناميات الشخصية للحالة الطرفية منخفضة الضغوط المهنيةعن الحالة الطرفية مرتفعة الضغوط المهنية طبقاً للمنهج الكلينيكي

الإطار النظري والدراسات السابقة

أ-الضغوط المهنية

يُعرف Corsini الضغوط المهنية في قاموس علم النفس (The dictionary of psychology،1999) بأنها الشدة والتوتر التي يتعرض لها العمال والمسئولون عن العمل بسبب ظروف العمل الغير مناسبة.ويعرفها فرج عبد القادر والسيد مصطفى(2010) بأنها عملية إدراكية يدرك الفرد من خلالها أحداث معينة بعمله على أنها مهددة له وخطراً عليه بما يعيقه عن التوافق المهني داخل مجال مهنته،كما تُعرف الضغوط المهنية بأنها مشاعر سلبية تنتاب الفرد العامل نتيجة لوجود أعباء تفوق قدرته على الإنجاز والتحمل وبحيث تؤثر في سلوكه وانفعاله وتفكيره (Kreitner&Kinick،2013،304).وقد أشار إليها البعض على أنها خبرة انفعالية ذاتية سلبية تنتج عن متطلبات المهنة التي يعمل بها الفرد حيث لا تتناسب تلك المتطلبات مع قدراته بما يؤدى إلى تدني مستوى كفاءته في أداء عمله (Skaalvik&Skaalvic،2015،182)،أمـــا رومانو (Romano2016،30) فقد وصفها بأنها استجابة تحدث تلقائياً نتيجة لعدم توفر الموارد اللازمة لإنجاز العمل بإتقان.

وبناء على الإختلاف الاصطلاحي لمفهوم الضغوط المهنية حسب رؤية كل باحث فقد تباينت تصنيفات مصادرها لدى معلمي التربية الخاصة،إلا أنها جميعاً تشير إلى ظروف العمل القاسية نوعاً وكماً إضافة إلى الأعباء المستجدة على هؤلاء المعلمين مثل أعمال الجودة ومعايير تطبيقها التي تفرض عليهم أعباء جديدة إضافة إلى تدني المرتبات وعدم وضوح معايير التقييم لأداءاتهم وصراع الأدوار بين الزملاء،هذا كله بخلاف طبيعة التلاميذ التي تستوجب معهم قدراً مرتفعاً من الصبر والتحمل بل وتنوع

للأساليب المستخدمة معهم من حيث طرقها ومستواها وذلك طبقاً لما أشارت إليه دراسة (Brady&Woolfson،2008)، ودراسة (حسني عرفات،2014)، ودراسة (علي عبدالله،2016)،ودراسة (محمد السيد،2020)؛ وإن كانت هذه المصادر بمثابة مؤشرات واقعية لحجم معاناتهم إلا أنه ينبغي ألا نغفل المتطلبات الحديثة للتعلم عن بُعد واستخدام التكنولوجيا والبرمجيات التي لايزال يجهلها كثير من معلمي هذه الفئة مما يمكن اعتباره مصدراً جديداً لضغوطهم المرتبطة بمجالهم المهني.

وتعتمد الضغوط على درجة وعي الفرد بالمطالب البيئية فهو يقيم المواقف التي يدركها كضغوط عندما تصبح تهديداً وخطراً على قدراته (Lerner&Steinberg،2 013،272)،لذلك فإنه بالتبعية تختلف مستوى الضغوط تبعاً للإستجابة ورد الفعل من قِبل الفرد. ولذلك فقد فَسرت نظريات عديدة الضغوط المهنية وفق نماذج مختلفة

فهنالك نموذج مارشالMarchal الذي يحدد فيه العوانل المسببة للضغوط المهنية والأعراض التي تظهر على الفرد كنتيجة لها وهي أعراض خاصة به تؤدي به في النهاية إلى الإصابة بأمراض القلب وأعراض خاصة بالمؤسسة تجعله عدوانياً تجاهها(فاروق السيد، 102،2001)، وأيضاً نموذج هيب Hebb الذي يؤكد على أن العمل ذات المتطلبات القليلة يؤدى إلى الملل ومن ثم فقدان دافعية الفرد نحو الإنجاز والنجاح المهني ؛أما إذا زادت تلك المتطلبات عن قدرة الفرد ولم يتوافق معها فإنها تؤدي به للإصابة بمستويات عليا من القلق ويثبط من قدرته على الأداء في العمل وبالتالي تصيبه بالإنهاك النفسي وما يتبعه من أعراض كالإستثارة لأتفه الأسباب والشعور بالإنطواء(فاروق السيد،2001،104). ومنها نموذج المثير الذي يشير في دراسته للضغوط إلى المثيرات المسببة للضغوط،ونموذج الاستجابة الذي يعتبر الضغوط صوراً لاستجابات لأحداث ترتبط بالبيئة، وهنالك أيضاً النموذج التفاعلي الذي يؤكد على تقدير الفرد للأحداث الخارجية التي يتعرض لها (إيهاب الببلاوي،2002).

وبغض النظر عن تلك التفسيرات المتباينة إلا أن الشئ المتفق عليه حتماً هو التأثير السلبي لهذه النوعية من الضغوط على حياة المعلم بكافة جوانبها،ولعل ما يعزز ذلك هو الدراسات السابقة التي تناولت بالبحث الضغوط المهنية والتي من أهمها دراسة عفون

آسيا (2011) حول طبيعة العلاقة بين الضغط المهني واستجابة القلق لدى العاملين بمجال التربية الخاصة وقد أشارت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط المهني والقلق كما تبين أن معلمي التربية الخاصة يعانون من قلق حاد ولذلك فقد أوصت الدراسة بضرورة النظر بالضغوط المهنية لديهم لتحسين مستويات أدائهم.كما بينت دراسة ولفسون وبرادي (Brady&Woolfson،2008) التي هدفت إلى التعرف على مظاهر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة حيث تبين وجود عدم استقرار وجداني لديهم.ودراسة فخري مصطفى (2018) التي هدفت الكشف عن الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين بمؤسسات التربية الخاصة في شمال الضفة الغربية حيث كان من أبرز نتائجها إرتفاع مستوى الضغوط المهنية لدى أفراد العينة.ودراسة (Gebisa&Sintayehu،2020) التي كشفت عن تأثر عينة من معلمي المدارس الثانوية بمدينة جوندر بأثيوبيا بتعرضهم للمستوى المرتفع من الضغوط المهنية مما أدى لظهور عدد من المشكلات الإنفعالية لديهم.كما أبرزت دراسة (Hanouf&Hossien،2019) دور الضغوط المهنية للمعلمين في زيادة الشعور بالإحباط واليأس مما قلل من دافعية المعلمين من عينة البحث للإنجاز والتقدم في عملهم.

وبإستقراء الدراسات السابقة يمكن تلخيص أهم الآثار السلبية الناجمة عن تعرض معلمي التربية الخاصة للضغوط المهنية فيما يلي:

- زيادة المشكلات الإنفعالية كالإكتئاب والقلق
- ضعف مستوى الأداء التدريسي مع التلاميذ المعاقين
- شعور بالإحباط وتدني الثقة بالنفس
- ضعف القدرة على مواجهة تحديات المهنة
- شعور مستمر بالإنهاك والتعب النفسي
- فقدان الدافعية للعمل والنجاح
- انخفاض المستوى التحصيلي للطلاب
- تدني مستوى الكفاءة المهنية

ويتضح مما سبق إلى أنه بالرغم من توجيه إهتماماً ملحوظاً بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة إلا أنه لايزال هنالك قصوراً في الإهتمام بالقائمين على تعليمهم وتأهيلهم من المعلمين وهذا ما تؤكده الدراسات السابقة من وجود نسب لا يستهان بها من ضغوط مهنية لديهم وماتشمله من آثار نفسية سلبية حيث تَرَكزَ إهتمام المعنيين برفع مستوى كفائتهم عن طريق التدريبات دون النظر إلى حجم ما يتعرضون له من ضغوط مهنية.

ب-الشفقة بالذات

يشير مصطلح الشفقة Compassionلـغـويـاً إلى الإدراك والحماية من الأذى الشعوري الإنفعالي الناجم عن الخبرات الذاتية المؤلمة وخبرات الفرد الغير سارة مع الآخرين (سوزان صدقة،وجدان وديـع،2019،524). أما إصطلاحياً فعتُعرف الشفقة بالذات بأنها خبرة وجدانية متميزة وظيفتها الأساسية مساعدة من يشعرون بالمعاناة (Goetz&Simon،2010،354). وقد عرفها السيد كامل (2016) بأنها موقف ذاتي يقوم خلاله الفرد بمعالجة المواقف العصبية التي يتعرض لها عن طريق الوعي والفهم المتعمق. ويشير دجيورفيك (Djurovic،2019،4) إلى أنها حالة من الوعي تزود الفرد بقدرة على الإستبصار المتميز لفهم معاناته وخفض لوم الذات بنوع من التعاطف الذاتي الذي يؤدي إلى تخفيف أثر الخبرات السلبية لديه.أما محمود رامز (2020) فقد وصفها بميل الفرد إلى عدم لوم ذاته عند تعرضه للفشل والضغوط والمشكلات النفسية التي تواجهه في حياته من أجل تحسين صحته النفسية والوصول لأعلى مستويات التكيف النفسي الإجتماعي.

ويرجع الظهور الأول لمفهوم الشفقة بالذاتSelf-compassion كمتغير نفسي إلى كرستين نيف (Neff،2003،85-87) حيث وصفته بأنه مفهوم نفسي ثنائي القطب يتكون من ثلاث أبعاد متداخلة هي بُعد الإنسانية المشتركة -Sense of com mon humanity ويعني إدراك الفرد بأن القصور سمة ملازمة لوجود الإنسان بدلاً من الشعور بالإنعزالية عند تعرضه لخبرات الفشل، والبُعد الثاني هو بُعد اللطف بالذات Self-kindness ويشير إلى تمكن الفرد من التعامل بلطف مع ذاته عند التعرض لضغط نفسي أو فشل بدلاً من الإندفاع نحو نقد ذاته،أما البُعد الثالث فيُعرف باليقظة العقلية Mindfullness ويشير إلى قدرة الفرد على تعامله مع الخبرات التي يمر بها بعقل منفتح ومتسامح لتحمل المشاعر المؤلمة ؛وبوجه عام فإن مفهوم الشفقة بالذات

يشير إلى إتجاه انفعالي إيجابي موجه نحو الذات لحمايتها من الآثار السلبية للضغوط والأزمات لأن أبعادها تعمل معاً من أجل تحقيق ذلك بشكل متداخل بحيث يكون التأثير على ذات الفرد عقلياً ووجدانياً وانفعالياً.

وتشير جوان هاليفوكس(Halifox،2012،233)إلى أنه مفهوم متعدد الأبعاد يتكون من أربعة مكونات هي:الاستجابة السلوكية للتخفيف من المعاناة وهو مكون تحفيزي،والرغبة في توجيه الإهتمام لتخفيف المعاناة ويعتبر مكون انتباهي،والوعي بوجود معاناة وهو مكون معرفي،ثم توجيه اللطف المتعلق بموضوع المعاناة وهو مكون انفعالي يُعبر عن النتيجة الشعورية للشفقة بالذات.وإذا ما تطرقنا إلى التفسيرات النظرية للمفهوم من خلال مدارس ونظريات علم النفس فسنجد وجود مقاربات في التفسير نظراً لحداثة تناوله ؛فعلى سبيل المثال نرى أن الشفقة بالذات تشبه ما قد أطلق عليه روجرز1961)Rogerz) الإعتبار الإيجابي الغير مشروط نحو الذات بمعنى أن الفرد يُصدر تقييمات إيجابية لذاته في المواقف المؤلمة بما يتيح له أن يصل إلى حالة من التقبل لها وبحيث ينمو لديه نوع من التعاطف الداخلي الذاتي. أما إليس 1973)Elis) فقد عن ما أسماه بالقبول الغير مشروط للذات وهو ما يكافئ ما نطلق عليه حديثاً بالشفقة بالذات حيث يعتقد إليس بأنه مفتاح الصحة النفسية للفرد حيث يوجه داخله نمو إتجاه متسامح لجوانب القصور لدى الفرد (Neff،2003،91).ومؤخراً ظهر توجه تفسيري مختلف يتبناه وانج (Wang،2005) حيث يفسر الشفقة بالذات من منظور تطوري إعتقاداً منه بأن المصدر الرئيسي لها يكمن في أنماط الرعاية الوالدية التي تحدد درجة ووجهة الشفقة بالذات لدى الفرد؛ولكن مايؤخذ على هذا التفسير إفتقاده للجانب التجريبي لإثبات أو نفي هذا الإعتقاد.وبغض النظر عن الإختلاف التفسيري للنظريات التي تناولت مفهوماً مشابهاً أو مماثلاً للشفقة بالذات فإن ما يجب الإلتفات إليه هو دلالته في الحياة النفسية للأفراد حيث تركز جميع التفسيرات إلى كونها استجابة داخلية تمكن الذات من التعامل بكفاءة مع مايعتريها من مكدرات سواء كانت تلك المكدرات مشكلات أو ضغوط أو خبرات فشل.

وترجع أهمية الشفقة بالذات إلى نتائج الدراسات السابقة التي تناولتها بالبحث والدراسة والتي أشارت إلى فاعليتها في تحسين الصحة النفسية للأفراد والمساهمة في

الوصول إلى رفاهيتهم النفسية من خلال تقليلها لمستويات القلق لديهم ومساعدتهم على تحسين الأداء التكيفي في المواقف العصيبة(Leary،2007)،كما تُعد طريقة إيجابية في التعامل مع الذات بل ومصدراً لإلهام الفرد بالشعور بالسعادة لجعلهم يتقبلون الجوانب الغير مرغوبة في حياتهم ومن ثم الشعور بالرضا النفسي(Lopez،2016،113)، كما توصلت دراسة هانم أحمد وإيناس محمد (2019) إلى وجود علاقة دالة موجبة بين الشفقة بالذات وكلا من الدافعية للإنجاز والذكاء الروحي.وكشفت دراسة يوسف سالم (2019) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بينها وبين كلا من القلق والتسويف الأكاديمي. وأثبتت نتائج دراسة(Shebuski،et al،2020) وجود ارتباط دال موجب بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية ووجود علاقة دالة سلبية بين الشفقة والضيق النفسي.ولذلك فإن الأشخاص المشفقون بذواتهم يتمتعون بسمات تؤهلهم إلى الوصول لمستويات عليا من التكيف والتوازن النفسي فهم أكثر عقلانية في تفكيرهم فيحولون جوانب خبراتهم السلبية إلى محفزات إيجابية تدفعهم إلى التفهم المتعقل فيستشعرون التفاؤل والسعادة فيما يمرون من خبرات.وهم أيضاً أكثر مرونة وأكثر انفتاحاً على الخبرات من غيرهم فيركزون على جوانبها الإيجابية ويتغاضون عن سلبياتها،وهم أيضاً يعتزون بروابطهم الإجتماعية ويفكرون كثيراً قبل أن يفقدوا أياً منها لأنها تشكل لهم مصدراً لعواطفهم وانفعالاتهم الإيجابية (سوزان صدقة ووجدان وديع،2019،525).

وتعقيباً على ماسبق عرضه من أدبيات نظرية ودراسات سابقة للمتغيرين فإنه يتضح أن الدراسات قد أثبتت تعرض المعلم بوجه عام ومعلم التربية الخاصة بوجه خاص للكثير من الضغوط والتحديات التي تفرضها طبيعة البيئة التي يعمل بها والتي يمكن أن تتسبب في تعرضه لتأثيرات نفسية شديدة لذلك فربما تَمتُع هذ المعلم بقدر وافى من الشفقة بالذات كمتغير إيجابي داخل شخصيته قد يساعده على فهم ذاته والتعامل معها بنوع من التعاطف عند التعرض لتحديات أو ضغوط لمواجهة تلك الضغوط بشكل فعال يحد من خطورتها ويساعده في تحقيق إنجازات ونجاحات في عمله وحياته بوجه عام.

إجراءات البحث

أولاً – عينة البحث:

أ. **العينة الاستطلاعية**

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من معلمي التربية الخاصة بمحافظة المنيا بهدف تقنين وإعداد أدوات الدراسة وكان توزيعها كالتالي:

- عينة قوامها (68) فرد بواقع (34) ذكر، و(34) أنثى؛ طبقت عليهم الإستبانة المفتوحة الخاصة بمقياس الشفقة بالذات.
- عينة قوامها (125) فرد بواقع (72) ذكر، و(53) أنثى بهدف تقنين أداتا البحث والتأكد من توافر الشروط السيكومترية لهما.

ب. **عينة البحث الأساسية**

تكونت العينة الأساسية للدراسة من (248) معلم ومعلمة منهم (133) ذكور و(115) إناث من معلمين التربية الخاصة بمحافظة المنيا بمراكز (بني مزار – أبوقرقاص – مطاي – ملوي – ديرمواس– سمالوط – المنيا) ممن تراوحت أعمارهم (55–28) بمتوسط عمري قدره (58،41) وإنحراف معياري (26،1)، وقد اختيرت العينة من معلمي مدارس التربية الخاصة الحكومية وتم مراعاة إختلاف أفراد العينة الأساسية عن عينة تقنين أدوات الدراسة،أما بالنسبة لعينة الدراسة الكلينيكية فقد تم تحديدها طبقاً للحالات الطرفية على مقياس الضغوط المهنية المستخدم بالدراسة الحالية.

ثانياً – أدوات البحث:

مقياس الضغوط المهنية (إعداد/ بيفرلي بوتر1998،Beverly،A،Potter،تعريب وتقنين/ فرج عبدالقادر والسيد مصطفى،2010):

بعد إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة المرتبطة بمتغير الضغوط المهنية لاحظت وجود عدد كبير من المقاييس الجيدة لقياسه إضافة إلى وجود عدد منها ترتبط أبعاده بطبيعة ضغوط ومعاناة معلمي التربية الخاصة،ومن هذه المقاييس مقياس الضغوط المهنية لبيفرلي بوتر1998 والذي قام بتعريبه وتقنينه ليتناسب مع البيئات العربية كلا من فرج عبدالقادر والسيد مصطفى (2010) لذا فقد استعانت به الباحثة ولاسيما لما يتمتع به من قيم مرتفعة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي.إلا أن الباحثة قد اتبعت الخطوات الآتية قبل استخدامه على العينة الأساسية للبحث:

تَكونَ المقياس في صورته النهائية من (48) مفردة بحيث يشتمل على 12 بُعد بواقع 4 مفردات لكل بُعد. وحرصا الباحثان (فرج عبدالقادر والسيد مصطفى) على ترجمة المقياس بعد حصولهما على تصريح بترجمته ومراجعته من قبل متخصصين في اللغة وعلم النفس.واستخدم لقياس هذا المقياس أربعة بدائل (لا تنطبق أبداً – تنطبق نادراً – تنطبق غالباً – تنطبق دائماً) ويصحح بالدرجات من 1 إلي 4 كما يلي: لا تنطبق أبداً تُعطَى درجة (1)، تنطبق نادراً وتصحح بالدرجة (2)، تنطبق غالباً وتصحح بالدرجة (3) تنطبق دائماً وتصحح بالدرجة (4). وقد طبق الباحثان المقياس على عينة التقنين الخاصة بهما وكشفت نتائج تطبيقهما على تمتع المقياس بإتساق داخلي مرتفع ومعدلات عالية من الثبات والصدق تؤكد صلاحية تطبيقه في البيئات العربية.

1-الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وفقاً لاستجابات أفراد عينة التقنين بالبحث الحالي؛ وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس كما يوضح نتائجها جدول رقم (1) التالي:

جدول (1)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل ارتباط بيرسون	رقم العبارة	معامل ارتباط بيرسون
1	،517**	25	،627**
2	،346**	26	،687**
3	،483**	27	،588**
4	،475**	28	،682**
5	،413**	29	،599**
6	،543**	30	،662**
7	،336**	31	،632**
8	،506**	32	،601**

9	٠،546**	33	٠،656**
10	٠،478**	34	٠،613**
11	٠،514**	35	٠،472**
12	٠،578**	36	٠،262**
13	٠،372**	37	٠،202*
14	٠،526**	38	٠،665**
15	٠،571**	39	٠،572**
16	٠،476**	40	٠،372**
17	٠،470**	41	٠،438**
18	٠،291**	42	٠،482**
19	٠،572**	43	٠،567**
20	٠،572**	44	٠،502**
21	٠،552**	45	٠،569**
22	٠،204*	46	٠،518**
23	٠،572**	47	٠،498**
24	٠،542**	48	٠،572**

**** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة** (٠،01)

*** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة** (٠،05)

يتبين من جدول (1) السابق أن معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس جاءت معظمها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،01) وبعضها عند مستوى (٠،05)، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط كقيم عالية حيث تراوحت بين (٠،202*- ٠،687**)؛ مما يدل على توافر درجة عالية من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس.

2-صدق المقياس

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس عن طريق الصدق التلازمي(الصدق المرتبط بالمحك) وذلك عن طريق حساب معامل الإرتباط بين درجات أفراد عينة التقنين على مقياس الضغوط المهنية المستخدم بالبحث الحالي ودرجاتهم على مقياس ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة(إيهاب الببلاوي،2006)،وقد بلغ معامل الإرتباط (٠،85).

3-ثبات المقياس

للتأكد من ثبات المقياس تم استخدام معامل ثبات الفا كرونباخ لقياس ثباته على عينة تقنين البحث الحالي وكانت النتائج كما يلي:

جدول (2)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لفقرات المقياس

رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ
1	،903	25	،900
2	،901	26	،898
3	،902	27	،900
4	،902	28	،899
5	،901	29	،899
6	،901	30	،898
7	،900	31	،898
8	،904	32	،907
9	،905	33	،898
10	،900	34	،898
11	،901	35	،900
12	،900	36	،898
13	،902	37	،906
14	،898	38	،898
15	،878	39	،901
16	،906	40	،903
17	،900	41	،897
18	،902	42	،901
19	،902	43	،901
20	،896	44	،894
21	،901	45	،901
22	،901	46	،905
23	،899	47	،901
24		48	،900
الدرجة الكلية لثبات المقياس			،903

يتضح من الجدول رقم (2) السابق أن قيمة معامل الثبات لفقرات المقياس جاءت جميعا مرتفعة تقترب من الواحد الصحيح فقد بلغت الدرجة الكلية لثبات المقياس (903،) وهي قيمة عالية تقترب من الواحد الصحيح ؛ وتشير إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق بها.

أ- مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد مقياس الشفقة بالذات بغرض تقديم صورة متكاملة حول أبعاد الشفقة بالذات لدى معلمي التربية الخاصة وتقدير درجتها لديهم لا سيما في ظل عدم وجود مقياس يختص بذلك لدى هذه الفئة في حدود علم الباحثة،وقد مر تصميم المقياس وتقنينه بالخطوات التالية:

- اطلعت الباحثة على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة التي تناولت الشفقة بالذات مثل دراسة Wang (2005)، دراسة محمد السيد وفتحي عبدالرحمن (2014)، دراسة Mina&Farhad (2019)، دراسة يوسف سالم (2019)، ودراسة محمود رامز (2020) وذلك للإستفادة منهم في صياغة عبارات المقياس.
- قامت الباحثة بتصميم استبانة مفتوحة لمعلمي التربية الخاصة لتحديد الأبعاد الخاصة بالشفقة بالذات لديهم وصياغة عبارات تلائم مشاعر الشفقة بذواتهم.وقد تضمنت الإستبانة عرض المفهوم المقصود بالشفقة بالذات لدى المعلمين ثم سؤالهم حول المشاعر التي يتوجهون بها باللطف بذواتهم من عدمها خلال المواقف التي يتعرضون لها خلال تواجدهم بفترات عملهم وأداء مهامهم الوظيفية مع التلاميذ من ذوي الإحتياجات الخاصة؛وقد طبقت الإستبانة علي (68) معلم ومعلمة تربية خاصة.
- أجرت الباحثة تحليلاً لمحتوى مضمون استجابات المعلمين الذين طُبقت عليهم الإستبانة وطبقاً لنتائج تحليل المحتوى تم صياغة (37) مفردة كصورة أولية للمقياس وتم وضع ثلاثة بدائل للإجابة على كل مفردة من المفردات كالآتي: دائماً (3)، أحياناً (2)، نادراً (1).
- طُبق المقياس بصورته الأولية على عينة التقنين التي بلغ عددها (125) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة المنيا ثم تم تصحيحه طبقاً لتقدير الدرجات لكل إستجابة.

4-التجانس الداخلي

بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين (ن=125) تم حساب معامل الإرتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمقياس وكانت جميع معاملات الإرتباط دالة عند مستوى دلالة (0،01).

5-صدق المقياس

الصدق العاملي: تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية Principal Component وبإستخدام التدوير المتباعد Rotation Dalvergent حيث أنتج ثلاثة عوامل وتم الإبقاء على(33) مفردة بأخذ محك جيلفورد لإختيار التشبعات الدالة) 0،3 (فأكثر لذا فقد تم حذف أربعة عبارات هي رقم (7، 11 ،19، 32) حيث أصبح عدد مفردات المقياس في صورته النهائية (33) مفردة موجبة موزعة على ثلاثة عوامل.ويبين جدول (3) تشبعات العوامل الثلاثة والجذور الكامنة لها وكذلك نسب تباينها.

جدول رقم (3)

تشبعات مفردات مقياس الشفقة بالذات على العوامل والجذور الكامنة لها ونسب تباينها

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث	
رقم المفردة	التشبع	رقم المفردة	التشبع	رقم المفردة	التشبع
4	334،0	1	322،0	2	350،0
8	337،0	5	326،0	3	367،0
12	496،0	6	351،0	9	408،0
13	402،0	7	231،0	10	433،0
16	424،0	14	357،0	11	211،0
18	439،0	17	373،0	15	455،0
20	501،0	19	130،0	21	528،0
22	506،0	23	381،0	24	529،0
25	512،0	28	390،0	27	544،0
26	582،0	29	408،0	30	639،0
32	184،0	33	410،0	31	563،0

35	466،0	34	424،0	37	490،0
		36	586،0		
الجذر الكامن	392،4	الجذر الكامن	2 ،268	الجذر الكامن	982،1
نسبة التباين	198،12	نسبة التباين	301،6	نسبة التباين	508،5
عدد المفردات	11	عدد المفردات	11	عدد المفردات	11

يتضح من الجدول رقم (3) أن العامل الأول قد تشبعت عليه 11 مفردة قد استوعب ما نسبته(198،12)من التباين الكلي وقد دارت محتوى المفردات حول المشاعر التي يقوم بها الفرد من أجل تحقيق حالة اللطف بذاته لذا فقد سمي هذا العامل بـــ " البُعد العاطفي ". أما العامل الثاني فقد تشبعت عليه 11 عبارة بحيث استوعب ما نسبته(301،6) من نسبة التباين الكلي وقد تمحور مضمون المفردات الخاصة بهذا العامل حول طرق التفكير التي يستخدمها الفرد لتخفيف وطأة أزماته والضغوط التي يتعرض لها، لذا فقد رأت الباحثة تسميته بـــ " البُعد العقلي"، و قد تشبع على العامل الثالث أيضاً 11 عبارة دارت معظمها حول علاقات الفرد بالآخرين لا سيما خلال فترات عمله و فيما يرتبط بلطفه بذاته،وقد استوعب ما نسبته (508،5) وسمي بـ " البُعد الإجتماعي".

صدق المحك: قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين مقياس الشفقة بالذات بصورته النهائية في الدراسة الحالية ومقياس الشفقة بالذات لـنيف Neff،2003 ترجمة وتقنين محمد السيد وفتحي عبدالرحمن (2014)،حيث قد تم إجراء التطبيق علي 88 من أفراد عينة التقنين وبحساب معامل الإرتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين وجد أنه بلغ (91، 0) وكان دالاً عند مستوى دلالة (01،0) وهوما يثبت صدق المقياس. ".

6- ثبات المقياس

تم حساب معامل ثبات المقياس على عينة التقنين (ن= 125) بإستخدام معامل "ألفا كرونباخ" وقد بلغ معامل ألفا للمقياس ككل (990،8)،أما معامل ثبات الأبعاد فقد تراوحت بين (548،8) و(432،9) وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق على عينة البحث.وجدول (4) يوضح ذلك

جدول رقم (4)

معاملات ثبات مقياس الشفقة بالذات (ن = 125

أبعاد المقياس	قيمة معامل ألفا
البُعد العاطفي	548،8
البُعد العقلي	432،9
البُعد الإجتماعي	991،8
المقياس ككل	990،8

ج- أدوات الدراسة الكلينيكية:

1 -استمارة مقابلة شخصية (إعداد/ صلاح مخيمر،1978):

قامت الباحثة باستخدام الاستمارة بهدف جمع المعلومات والبيانات اللازمة من خلال محاورها مع حالتي الدراسة الكلينيكية.

إختبار ساكس لتكملة الجمل (إعداد/ إيمان فوزي،2009):

هو إختبار إسقاطي يعتمد على تقديم مثيرات تتصف بطابع الغموض بحيث يتيح للحالة إسقاط محتويات اللاشعور على مادة الإختبار ومن خلال تفسير استجاباته تتكشف ديناميات شخصيته بما تتميز به من رغبات ومخاوف وصراعات.....الخ. وللإختبار صورتان؛الصورة "أ" للرجال والصورة"ب" للإناث.وقد اختارت الباحثة هذا الإختبار دون غيره من الإختبارات الإسقاطية الأخرى لتميزه ببساطة بناؤه وسهولة تطبيقه والتعليمات الملحقة به حيث لا يتطلب الأمر سوى توجيه الحالة للإستجابة لكل جملة من الجمل الناقصة التي تُعرض عليه بالتكملة التي تعكس رأيه وتكشف شخصيته،هذا إضافة إلى صدق دلالاته الكلينيكية بالدراسات السابقة التي استخدمته.

ويتكون الإختبار من 60 عبارة تغطي الجوانب الأربع الأساسية في شخصية الحالة كالتالي:

- الأسرة: ويخصص لها 12 عبارة للكشف عن اتجاهات الحالة نحو الأب والأم والأسرة ككل ورقم عباراتها(59،57،46،44،42،31،27،22،16،14،12،1

- العلاقات الإجتماعية: ولها 16 عبارة تكشف من خلالها اتجاهات الحالة إزاء المعارف والأصدقاء وزملاء العمل والرؤساء في العمل وتمثله العبارات (1،8،6،4 3،19،21،23،28،34،36،43،48،51،53،58
- الحياة الجنسية: ولها 8عبارات تكشف عن اتجاهات الحالة نحو الجنس الآخـر والعلاقات الجنسية وتوجهها الجنسي عموماً وأرقـام عباراتها هي(10،11،25،26،40،41،55،56
- ديناميات الشخصية: ويخصص لها 24عبارة تغطي خصائص شخصية الحالة وسماتها المميزة سواء الإيجابية أو السلبية من طموحات أو أهداف أو مخاوف..... الخ وتمثلها العبارات رقم (2،3،5،7،9،15،17،18،20،24،30،32،33،35،3 7،38،39،45،47،49،50،52،54،60

ويتم تفسير الاستجابات في ضوء الأسلوب المحدد من قبل معدة الإختبار بما يوفره أسلوبها من الوصول لنتائج رقمية تمكن الباحثة من خلال بعض المعالجات الإحصائية البسيطة الموثقة بالإختبار للوصول إلى دلالات تكشف عن شخصية الحالة وبنائها النفسي.

1. المقابلات الكلينيكية الحرة:

أجريت المقابلات الحرة مع الحالتين الطرفيتين بهدف التعمق في جوانب حياتهما بشكل أكبر لتقديم صورة كلينيكية شاملة لهما وقد استندت تلك المقابلات إلى المحاور الرئيسية التي تكونت منها إستمارة المقابلة الشخصية المستخدمة بالبحث الحالي.

ثالثاً – الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الملائمة لإختبار فروض الدراسة وهي:

معامل ارتباط بيرسون Person–correlation، تحليل الانحدار البسيط En-tered Regression

رابعاً– نتائج البحث ومناقشتها

أ– نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية وأبعاد الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة ".

وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم حساب معامل إرتباط بيرسون –Person correlation بإستخدام برنامج Spss(V.25) بين درجات أفراد عينة البحث في الضغوط المهنية ودرجاتهم في أبعاد الشفقة بالذات وجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

معاملات الإرتباط بين الضغوط المهنية والشفقة بالذات بأبعادها لدى عينة الدراسة (ن= 248)

المتغيرات		الضغوط المهنية	
		قيمة معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
الشفقة بالذات	البُعد العاطفي	-578،0	01،0
	البُعد العقلي	-486،0	01،0
	البُعد الإجتماعي	-468،0	01،0
	الدرجة الكلية	-508،0	01،0

يتضح من جدول (5) وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغوط المهنية ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات بأبعاده وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث.

ويمكن أن تُعزى تلك العلاقة السالبة بين الضغوط المهنية والشفقة بالذات إلى ما قد أشارت إليه الأدبيات والأطر النظرية من أهمية الدور الذي تلعبه الشفقة بالذات في حياة الأفراد؛حيث يؤدى وجودها لدى الأفراد إلى خفض مستوى الشعور بالقلق والتوتر والإكتئاب وأيضاً الخوف الذي يصاحب الضغوط عامة،كما أنها تقلل من ردود الفعل الإندفاعية تجاه المواقف المسببة للضغوط،وتُحسن من قدرة الفرد على تحمل المشاعر السلبية وتزيد من قدرته على مواجهة المشكلات والتي من المؤكد أن من بينها مشكلات العمل.وقد توصلت دراسة Shebuski،et al (2020) إلى أن الشفقة بالذات تعمل على تمتع الأفراد بمرونة في تعاملهم في المواقف المختلقة فتخفف من حدة توتراتهم

فتصبح لديهم قدرة على إدارة المواقف وإستخدام أساليب مواجهة تتصف بالإيجابية والتماسك مما يعزز من إستجابات الفرد التكيفية لمواجهة الضغوط بأنواعها ومن ثم الضغوط المهنية.

كما يمكن تفسير العلاقة السالبة بين الضغوط المهنية والشفقة بالذات إلى ما أشارت إليه دراسات Brady& Woolfson(2008)،عفون آسيا(2011)، فخري مصطفى(2018)، Gebisa&Sintayehu(2020)، من أن الضغوط تلعب دوراً جوهرياً في خفض جودة أداء الفرد وانعدام قدرتهم على مواجهة المشكلات وجعلهم أقل وعياً بأفكارهم ومشاعرهم مما يجعل مشاعر التوتر والقلق لديهم أكثر من غيرهم إضافة إلى مايصيبهم من مشاعر سلبية ؛وحيث أن كل تلك السمات تدل على إفتقار ذوي الضغوط ولاسيما ذوي الضغوط المهنية مظاهر الشفقة بالذات المتمثلة في الوعي والمرونة واللطف بالذات فهذا مما لا شك فيه يؤكد صحة نتيجةالفرض الأول. وقد اتفقت هذه النتيجة جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة Zahara&Riaz(2018)، دراسة فدوى أنور(2020) من وجود إرتباط عكسي بين كلا من الضغوط المهنية واليقظة العقلية والتي تُعبر عن واحدة من أهم عناصر البعد العقلي للشفقة بالذات.

أما بالنسبة إلى كون الارتباط بين الضغوط المهنية والبُعد العاطفي للشفقة بالذات قد جاء بقيمة أكبر من ارتباطها ببُعديها العقلي والإجتماعي فهذا يشير إلى أن الدور الذي يقوم به البُعد العاطفي أكبر من باقي الأبعاد بقدر ما وقد يكون هذا بسبب أن الشفقة بالذات ترتبط أكثر بل وتُركز بشكل أعمق في الجانب الوجداني الذي يمس عاطفة الفرد بقدر أكبر من عقولهم وقد جاء ذلك متوافقاً مع ماذكره (Gilbert،2010) حول الدور الذي تلعبه الشفقة بالذات في تغيير بعض الأنماط السلوكية المعرفية حيث ذكر أن أول ما يمس الفرد من مشاعر هي الوجدانات الداخلية له والتي تعتبر بمثابة المحركات الأساسية التي تقوده إلى توجيه فكره بنوع من الهدوء والفطنة بما تجعله قادراً في مراحل تالية على تغيير نمط سلوكه الغير مرغوب فيه أو نمط تفكيره الغير واقعي،وهذا يدلنا على أن الدور الأكبر بالفعل يقوم به البُعد العاطفي المرتبط بوجدان ومشاعر الفرد، وهذا يظهر جلياً في سمات المشفقون بذواتهم حيث يتصفون باللين والتعاطف والتسامح

والإنسانية واللطف لكونها إتجاه إنفعالي إيجابي في المقام الأول.ولكن هذا لا ينفي دور البُعدين العقلي والإجتماعي وإن كانا بقدر يقل قليلاً عن البُعد العاطفي وذلك طبقاً للنتائج الإحصائية للبحث الحالي.

ب- نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه " يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات بمعلومية الدرجة على مقياس الضغوط المهنية لدى أفراد عينة الدراسة ".

وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً استخدمت الباحثة تحليل الإنحدار البسيط En-tered Regression حيث جاءت نتائجه كما هو مبين بالجدول التالي:

جدول (6)

نتائج تحليل الإنحدار البسيط للضغوط المهنية كمتغير مستقل والشفقة بالذات كمتغير تابع لدى أفراد العينة (ن= 248

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط R	التباين المشترك R2	نسبة الإسهام ٪	الوزن الانحداري العادي B	معامل الانحدار المعياري BETA	قيمة "ف" F	قيمة"ت" T	مستوى الدلالة	قيمة الثابت
الضغوط المهنية	الشفقة بالذات	-508،0	258،0	8 25٪،	-886،0	-508،0	37،89	-44،9	00،0	87،171

يتضح من الجدول رقم (6) أن المتغير المستقل "الضغوط المهنية" أسهم في تباين المتغير التابع " الشفقة بالذات"،حيث بلغ قيمة الارتباط بينهما (508،0-) وأحدث تباين مقداره (258،0) من تباين المتغير التابع.وبهذا يمكن القول بأن االنتيجة الحالية تكشف عن أن الضغوط المهنية أسهمت في التنبؤ بالشفقة بالذات بنسبة (8،25٪) تقريباً،وبناء على ذلك يمكن صياغة المعادلة الانحدارية للتنبؤ كالتالي:

الشفقة بالذات ككل = (886،0-) الضغوط المهنية 87،171+

ويشير ذلك إلى أن إنخفاض درجة الضغوط المهنية لدى معلم التربية الخاصة قد يشير إلى إرتفاع في درجة الشفقة بالذات لديه والعكس.وبمعنى آخر يمكن القول بأن إرتفاع درجة الشفقة بالذات بأبعادها لدى معلم التربية الخاصة قد تكشف عن إنخفاض

درجة ضغوطه المهنية بنسبة(٪8،25) وهي نسبة لا يستهان بها.وتتفق تلك النتيجة مع ما أثبتته دراسة Evgenia(2018) من نجاح البرامج القائمة على تحسين الشفقة بالذات في خفض الضغوط المختلفة الأمر الذي قد يدلل بالتبعية إلى إمكانية إسهام الشفقة بالذات في تقليل حدة الضغوط المهنية.ومما لا شك فيه أن وجود درجة مرتفعة من الشفقة بالذات بأبعادها الثلاث لدى معلم التربية الخاصة قد يساهم في جعله أقل توتراً وأقل خوفاً مما قد يؤدي به إلى الضغوط في محيط عمله فتزيد من وعيه وانتباهه فيقلل من ردود أفعاله الإندفاعية تجاه المواقف الضاغطة في العمل أو مايطلق عليه ضغوطه المهنية.كما أن الشفقة بالذات تحسن من قدرة معلم التربية الخاصة على إستخدام أساليب مواجهة إيجابية تجعله متماسكاً إزاء المواقف الضاغطة لما يتصف به من مشاعر اللطف والمرونة واليقظة العقلية التي تتضمنها أبعاد الشفقة بالذات.وقد استشعرت الباحثة منطقية هذا الإسهام لمتغير الشفقة بالذات في الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة خلال إجراؤها للدراسة الكلينيكية بالبحث الحالي للحالتين الطرفيتين(الأعلى والأقل في الضغوط المهنية) ؛حيث قد جاءت نتائج دراستي الحالة ونتائج اختبار كوكس لديهما متفقة مع النتائج السيكومترية للبحث بشكل يؤكدها ويدعمها ويبرز ما للشفقة بالذات من دور في خفض الضغوط المهنية لديهم.

تعقيب على الدراسة السيكومترية

أسفرت نتائج الفرض الأول عن وجود علاقة إرتباطية عكسية بين كلا من الشفقة بالذات والضغوط المهنية لدى عينة البحث من معلمي التربية الخاصة،وقد تم تدعيم تلك النتيجة بما توصلت إليه نتائج الفرض الثاني من وجود إسهام للضغوط المهنية كمتغير مستقل في التنبؤ بالشفقة بالذات وبحيث جاءت النتيجتين متسقة مع بعضهما البعض بل ولتؤكد كل منهما الأخرى.

ج- نتائج الدراسة الكلينيكية

هدفت الدراسة الحالية إلى إختبار صحة الفرض الثالث الذي ينص على أنه " يختلف البناء النفسي وديناميات الشخصية للحالة الطرفية منخفضة الضغوط المهنيةعن الحالة الطرفية مرتفعة الضغوط المهنية طبقاً للمنهج الكلينيكي ".

ولإختبار صحة هذا الفرض تم اختيار الحالتين الطرفيتين (حالة مرتفعة الضغوط المهنية وأخرى منخفضة الضغوط المهنية)، تم تطبيق أدوات الدراسة الكلينيكية السابق ذكرهم عليهما.وقد تم تحليل محتوى استجابات الحالتين وتفسيرها في ضوء تلك الأدوات.وقد كشفت نتائج الدراسة الكلينيكية عن وجود إختلاف جوهري في البناء النفسي وديناميات الشخصية للحالة المرتفعة في الضغوط المهنية عن الحالة الأقل. ويمكن إيجاز نتائج التحليل السيكولوجي لبنائهما النفسي وديناميات شخصيتهما على النحو الآتي:

بالنسبة للحالة مرتفعة الضغوط المهنية: حصلت الحالة على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط المهنية مقارنة بدرجات أفراد العينة الأساسية للبحث،حيث بلغت درجتها (180) في حين بلغت درجتها على مقياس التدفق النفسي(36) وهي درجة منخفضة تشير إلى إفتقار المفحوص سمات الشفقة بالذات. وقد تميز البناء النفسي للحالة المرتفعة الضغوط مهنياً وفقاً لإستجاباته على استمارة المقابلة الشخصية واختبار ساكس والمقابلات الكلينيكية الحرة بما يلي:

كشفت استمارة المقابلة الشخصية والمقابلات الكلينيكية الحرة عن أن الحالة لذكر يبلغ من العمر38عام متزوج ولديه ثلاث أبناء،مؤهله الجامعي تربوي وحاصل على دبلوم مهني في التربية الخاصة،رؤيته لذاته تكشف عن تقبله لصورته الجسمية وعلاقاته الإجتماعية إلا أن فكرته عن مجال عمله غير مُرضية فهو يرى عدم الرضا عن مهنته وأنه قد أُضطر للإلتحاق للعمل بها لتوفرها دون غيرها وقت تخرجه لأن التربية الخاصة كانت من المجالات الجديدة آنذاك التي يمكن للحاصلين على مؤهل تربوي العمل بها بعد حصولهم على دبلوم متخصص في مجال التربية الخاصة.والحالة تعتبر أن استقرارها الأسري وسعادة الأبناء وتوفير متطلباتهم من أهم أولوياتها كما ترى أن التطلع نحو مستقبل أفضل يكمن في الإهتمام بالأبناء.وحول نظرة المفحوص لطفولته فإنه يرى على حد قوله بأن طفولته "لا بأس بها " حيث يرى أنه لا يستطيع أن يحكم عليها بالسعيدة ولا التعيسة كونه قد شهد الكثير فيها الذي يجعله غير قادر على وصفها.وفيما يخص علاقاته الإجتماعية فيذكر إلى أنه يميل لمقولة "الإختصار عبادة" بمعنى أن علاقاته الإجتماعية

محدودة ولا تتعدى العلاقات الرسمية فهو يميل إلى ألا تكون علاقاته بالآخرين تخرج عن الرسميات نظراً لأن معظم الناس أصبحوا سيئين.أما عن إهتماماته فهو مهتم جداً بكرة القدم بل أنه يصف نفسه بالمتعصب للفريق الذي يشجعه،أما عن رأيه في مجال التربية الخاصة فإنه يرى أنه من أشق المجالات على وجه الأرض لأنه يتعامل مع أطفال يفتقدون حواس ومهارات أساسية لإكتساب خبرات الحياة والمفاهيم المختلفة، كما يرى أن مناهج التربية الخاصة تتصف بإلقاء العبء الأكبر على المعلم في ظل عدم توافر الأدوات الكافية المعينة على تعليم ذوي الإحتياجات الخاصة.ولذلك يذكر المفحوص أن العمل في مجال التربية الخاصة كان من أسوأ القرارات التي اتخذها في حياته،ولو عادت به الأيام وأتيح له الإختيار لما اقترب من هذا العمل مطلقاً.

أما بالنسبة لدراسة الحالة فقد تبين أن والده ووالدته على قيد الحياة والأب بصحة جيدة على عكس الأم التي كثيراً ماتعاني من أزمات مرضية نتيجة مرض الضغط والسكري،والحالة يعتبر وجود الأب والأم على قيد الحياة مصدراً أساسياً لسعادته. والحالة لها ثلاثة أخوة(ذكر واثنتين من الإناث) وترتيبه بينهما الأخير،وجميع أخوته حاصلون على مؤهلات جامعية.وقد تزوج في سن 32سنة وهو يعتبر أن أسرته سعيدة لأن ماتمر به من مشكلات هي مشكلات عادية تمر بها أي أسرة ولا يوجد مايدعو للخلافات الكبيرة لأنه وزوجته التي تصغره بثلاثة أعوام يتفقون على أهمية التفاهم بينهما من أجل سعادة أبنائهم وتحقيق مستقبل أفضل لهم.وقد التحق بالمدرسة في السن الطبيعية إلا أنه قد اختار التخصص العلمي حينما وصل للمرحلة الثانوية تطلعاً لدخول كلية الهندسة التي كان يحلم بالدراسة فيها إلا أن مجموعه في الثانوية العامة لم يحالفه واضطر لدخول كلية التربية.والحالة لا تعاني من أمراض مزمنة إلا أنه يعاني من التوتر معظم الوقت لا سيما في الأيام التي يذهب فيها إلى عمله حيث أنه يلاحظ أن هذا التوتر يقل بشكل كبير في أيام العطلات ولاسيما العطلات الطويلة كالأعياد والأجازة الصيفية.أما عن علاقته بزوجته فهي علاقة هادئة هدفها إسعاد الأبناء في كل الأحوال،وعن رأيه في المرأة فهو يحترم المرأة كثيراً في كل مواقعها ويقدر ما تلعبه من أدوار أساسية بالمجتمع وداخل أسرتها. وبسؤاله عن نومه فقد ذكر أنه كثيراً مايعاني من الأرق والتفكير المستمر خاصة بمشكلات

العمل وذلك خوفاً من المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها إزاء بعض المواقف حيث يرى أنه كثيراً مايتعرض لذلك لاسيما حينما يتلقى تدريب أو توجيه في مجاله يتعارض مع بيئة العمل الفعلية ويكون مطالباً من قبل التوجيه أو الإدارة والمديرية بتنفيذ المطلوب بأي شكل إضافة إلى الأعباء التدريسية اليومية الملقاة على عاتقه ويتحملها مضطراً دون أدنى مقابل أو حافز يشجع على ذلك.أما بالنسبة لإستجابات المفحوص على اختبار ساكس فإنه قد حصل على (58) درجة بناءً على 29 إستجابة غير عادية تكشف عن درجة من سوء التوافق والإضطراب،في حين حصل على (30) درجة بناء على 30 إستجابة عادية وهذا يعني أن المفحوص بشكل عام يعاني من سوء التوافق أو الإضطراب في ضوء جوانب الإختبار الأربعة كما أجاب المفحوص على الإختبار في زمن قدره (58) دقيقة وهي فترة أطول من الزمن المقدر للإختبار وهذا يدل على وجود مكبوتات وصراعات نفسية داخلية أدت بالمفحوص إلى إستجابته بدرجة مرتفعة على مقياس الضغوط المهنية.

بالنسبة للحالة منخفضة الضغوط المهنية: حصلت الحالة على أدنى الدرجات على مقياس الضغوط المهنية مقارنة بدرجات أفراد العينة الأساسية للبحث،حيث بلغت درجتها (52) في حين بلغت درجتها على مقياس التدفق النفسي(91) وهي درجة مرتفعة. وقد تميز البناء النفسي والتركيب الدينامي لشخصية الحالة المنخفضة الضغوط مهنياً وفقاً لإستجاباته على استمارة المقابلة الشخصية واختبار ساكس والمقابلات الكلينيكية الحرة بما يلي:-

كشفت استمارة المقابلة الشخصية والمقابلات الكلينيكية الحرة عن أن الحالة لذكر يبلغ من العمر 48عام متزوج ولديه ولد وبنت،مؤهله الجامعي ليسانس آداب ثم دبلوم تربوي ثم دبلوم مهني في التربية الخاصة،رؤيته لذاته تكشف عن حالة من الرضا العام فيما يتعلق بشكل الجسم والوضع المادي والأسري وكذلك العلاقات الإجتماعية إلا أن فكرته عن مجال عمله تتصف بالتوافق فهو يرى أنه حينما تواجهه مشكلة في عمله فإنه يعمل جاهداً ليفكر في حلول واقعية،وحول سبب إختياره للعمل بمجال التربية الخاصة فإنه يذكر أنه كان من المجالات الجديدة وقت تخرجه وخاصة في دول الخليج حيث كان مجال مهنته سبباً رئيسياً لعمله بدولة البحرين لما يقرب من 6سنوات استطاع خلالها توفير

الكثير من احتياجات أسرته.والحالة تعتبر أن استقرارها الأسري هدف رئيسي في الحياة وأن سعادة الأبناء وتوفير متطلباتهم من أهم أولوياتها كما ترى أن الإستثمار الأهم في الأبناء دون غيرهم.وحول نظرة الحالة لطفولته فإنه يرى على حد قوله بأن طفولته سعيدة حيث كانت أسرته من الطبقة المتوسطة وكان هناك إحترام وأخلاقيات أصيلة تربى عليها. وفيما يخص علاقاته الإجتماعية فإنه يعتبر نفسه شخصية محبوبة نظراً لعلاقاته الإجتماعية الجيدة التي تربطه بأصدقائه وجيرانه ومعظم أقاربه.أما عن إهتمامات الحالة فهو مهتم جداً بالشعر فهو يكرس جزء من وقته لقراءة الأشعار وأحياناً يكتبها إلا أنه لا يعتبر نفسه شاعراً معروفاً لأنه فقط يترجم بعض من مواقف وخبرات الحياة إلى أشعار يكتبها،أما عن رأيه في مجال التربية الخاصة فإنه يرى أنه من أشق المجالات على من يُجبر بالعمل بها لأنه يتعامل مع أطفال يفتقدون حواس ومهارات أساسية إلا أن من يعمل بها عن قناعة مثله فسوف يستطيع أن يستمتع بالمساعدة والتأهيل الذي يقدمه لهذه الفئات، كما يرى أن مناهج التربية الخاصة جيدة إلا أنها لم تنل حتى الآن مانالته مراحل التعليم المختلفة من تطوير وهو يذكر أن العمل في مجال التربية الخاصة كان من القرارات الصائبة التي اتخذها في حياته لأنها وفرت له فرصة للعمل بالخارج وتحسين دخله.

أما بالنسبة لدراسة الحالة فقد تبين أن والده ووالدته متوفيين منذ مايقرب من أربعة سنوات،والحالة تعتبر الأب والأم مصدراً أساسياً لسعادتها ولذلك فهو يفتقد كثيراً وجودهما في حياته.والحالة لها أخت واحدة وهو الأكبر،وأخته مهندسة معمارية.وقد تزوج في سن 33سنة وهو يعتبر أن أحواله الأسرية مستقرة لأنه وزوجته متقاربين في السن ففارق السن بينهما لا يتجاوز خمس شهوروهم متفقون على أهمية تماسك الأسرة وتبادل الإحترام بينهما من أجل سعادة أبنائهم وتحقيق مستقبل أفضل لهم.وقد التحق بالمدرسة في السن الطبيعية إلا أنه قد اختار التخصص الأدبي حينما وصل للمرحلة الثانوية تطلعاً لدخول كلية الإعلام التي كان يحلم بالدراسة فيها إلا أنه لم يوفق في ذلك بسبب مجموعه في الثانوية العامة فأختار كلية الآداب قسم لغة عربية وعقب التخرج التحق بكلية التربية ليحصل على الدبلوم العام ثم اختار الدبلوم المهني في التربية الخاصة حتى يستطيع العمل في المجال.والحالة تعاني من خشونة في الركبة إلا أنه

متكيف مع مرضه ويعمل على اتباع التعليمات والأدوية اللازمة بحرص،أما عن علاقته بزوجته فهي علاقة متوافقة قليلاً ماتشوبها عواصف الخلافات التي يكون في الغالب سوء التفاهم أوتدخل الأهل في شأن من شئونهما سبباً فيها لكنهما يتغلبان على ذلك في معظم الوقت،وعن رأيه في المرأة فهو يعتبر المرأة أيقونة نجاح أي أسرة لأن بصلاحها تنصلح جميع الأحوال لقدرتها هي فقط على ذلك بدرجة تفوق كثيراً الرجال.وبسؤاله عن نومه فقد ذكر أنه كان يعاني من قلة النوم خاصة في بداية إصابته بخشونة الركبة إلا أنه سرعان ما تكيف مع حالته ولم تعد مشكاة تؤرقه.أما بالنسبة لإستجابات الحالة على اختبار ساكس فإنه قد حصل على (14) درجة بناءً على 7 إستجابة غير عادية تكشف عن درجة من سوء التوافق والإضطراب،في حين حصل على (54) درجة بناء على 54 إستجابة عادية وهذا يعني أن المفحوص بشكل عام لديه مستوى مرتفع من التوافق النفسي وذلك في ضوء الجوانب الأربعة للإختبار وقد أجاب المفحوص على الإختبار في زمن قدره (20) دقيقة وهي فترة مناسبة للزمن المقدر للإختبار وهذا يدل على عدم وجود صراعات وحالة من التوافق النفسي الداخلي التي أدت بالمفحوص إلى إستجابته بدرجة منخفضة على مقياس الضغوط المهنية.

تعقيب على الدراسة الكلينيكية

من خلال ما سبق ذكره حول البناء النفسي وديناميات الشخصية للحالتين الطرفيتين في الضغوط المهنية فقد تبين أن النتائج الكلينيكية قد أيدت الفرض الثالث للبحث حيث وجد إختلاف جوهري في البناء النفسي والديناميات الشخصية للحالة الطرفية مرتفعة الضغوط المهنية عن الحالة الطرفية المنخفضة في الضغوط المهنية طبقاً للمنهج الكلينيكي حيث كشفت استجابات الحالتين الطرفيتين على الأدوات الكلينيكية إختلافاً واضحاً بينهما وهو ماقد اتضح خلال تطبيق معايير التشخيص الكلينيكية حيث بدت الحالة المرتفعة في الضغوط المهنية تعاني من سوء توافق مهني يرتبط بشكل مباشر بآليات العمل في مجال التربية الخاصة وقد تكاملت هذه الصورة مع ماقد توصلت إليه الباحثة مع الحالة خلال المقابلات ودراسة الحالة من الإضطرار للعمل بهذه المهنة بسبب فقط كونها الوحيدة المتوفرة وقت تخرج الحالة مما يشير إلى أن الحالة لم تكن راضية عن العمل بهذا المجال مطلقاً.

أما الحالة الثانية منخفضة الضغوط المهنية فقد بدا واضحاً عليها سمات الشفقة بالذات من رضا وتسامح ومرونة بشكل انعكس بشكل ملحوظ على توافقها المهني بل والأسري والإجتماعي مما أكد المعلومات الواردة عن الحالة بالمقابلات التي أجرتها الباحثة ودراسة حالته مما حقق معيار تكاملي للصورة الكلينيكية الإيجابية لهذه الحالة.

توصيات الدراسة

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن تقديم عدد من التوصيات كما يلي:

1. العمل على تطوير المناخ التنظيمي للعاملين في مجال التربية الخاصة ولاسيما المعلمين بتوفير عوامل إجتماعية وترفيهية تحد من وطأة الضغوط الحياتية الواقعة عليهم وبما ينعكس عليهم من تخفيف ضغوطهم المهنية.
2. التوجه نحو إجراء مزيد من البحوث النفسية حول الشفقة بالذات لدى معلمي التربية الخاصة ومدي إسهامها في متغيرات أخرى لديهم لم يتم دراستها من قبل.
3. الإهتمام بإعداد برامج إرشادية وتدريبية قائمة على أبعاد الشفقة بالذات لخفض الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة.
4. الإهتمام بتقديم الدعم النفسي المستمر لمعلمي التربية الخاصة وذلك من خلال الحرص على حل مشكلاتهم بشكل دوري ولاسيما المشكلات المرتبطة بمجالات عملهم.
5. العمل على تطوير الوظائف الإشرافية في أقسام التربية الخاصة كالتوجيه التربوي والتوجيه المالي والإداري لما لها من صلة ببعض مشكلات العمل مع معلمي التربية الخاصة.

قائمة المراجع

- أماني عادل سعد (2020). النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. مجلة كلية التربية، جامعة بنها،5(121)،225-282.
- إيمان فوزي شاهين (2009). إختبار ساكس لتكملة الجمل.القاهرة: الأنجلو المصرية.
- إيهاب الببلاوي (2002). نمط السلوك أ ووجهة الضبط كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط العمل وزملة الأعراض المصاحبة لها لدى معلمي التربية الخاصة. مركز الخدمة للاستشارات البحثية "شعبة الدراسات النفسية والاجتماعية"،كلية الآداب،جامعة المنوفية.
- إيهاب الببلاوي (2006). مقياس ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة. الرياض: دار الزهراء.
- السيد كامل الشربيني (2016). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلافات والتدخل. مجلة التربية الخاصة،كلية علوم الإعاقة والتأهيل،جامعة الزقازيق، 1(61)، 61-163.
- جمعة يوسف (2004).إدارة ضغوط العمل:نموذج للتدريب والممارسة. القاهرة: دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- حسني عرفات حسني (2014). الضغوط المهنية التي تواجه معلمي مدارس التربية الخاصة في الأردن. مجلة كلية التربية،جامعة الأزهر،1(161)،608-637.
- فاروق السيد عثمان (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.

- فخري مصطفى دويكات (2018).الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في شمال الضفة الغربية: فلسطين من وجهة نظرهم. مجلة العلوم التربوية والنفسية،مركز النشر العلمي، جامعة البحرين،19(3)،191-217.
- فدوى أنور وجدي (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي. مجلة البحث العلمي في التربية،كلية البنات للعلوم والآداب والتربية،جامعة عين شمس،5 (21)،133-183.
- فرج عبدالقادر طه، السيد مصطفى راغب (2010).مقياس الضغوط المهنية. القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية.
- عفون آسيا (2011). الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير،جامعة فرحات عباس سطيف، الجزائر.
- علي عبدالله علي (2016). الضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات: دراسة عبر ثقافية. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل،3(10)،41-80.
- علي عون، كلثوم كبير (2016). مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة في الجزائر: ولايتي غرداية والأغواط نموذجاً. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 1(25)،84-93.
- سعيد عبدالغني سرور وآيات فوزي الدميري وإيمان محمد أحمد(2019). التنبؤ بجودة الحياة النفسية في ضوء فعالية الذات المهنية وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة الثقافة والتنمية،جمعية الثقافة من أجل التنمية،19 (138)،2-44.
- سوزان صدقة عبدالعزيز،وجدان وديع محمد (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية،جامعة أسيوط،35 (4)،517-551.
- صلاح مخيمر (1978).إستمارة المقابلة الشخصية (تاريخ الحالة). القاهرة: مطبعة النهضة الجديدة.

- رئيفة عوض (2000).ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج". القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد السيد عبدالرحمن (2020).الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط المهنية وأساليب مواجهتها لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بعسير. مجلة كلية التربية،جامعة كفرالشيخ،20 (2)،1-48.
- محمد السيد عبدالرحمن و فتحي عبدالرحمن الضبع (2014). مقياس الشفقة بالذات: دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية،الجمعية المصرية للدراسات النفسية ،24(83)،40-71.
- محمود رامز يوسف (2020). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية،الجمعية المصرية للدراسات النفسية،30 (108)،327-384.
- هانم أحمد سالم،وإيناس محمد صفوت (2019). الذكاء الروحي والشفقة بالذات ودافعية الإنجاز لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس.رابطة التربويين العرب،309، 116-159.
- يوسف سالم سيف (2019). الشفقة بالذات كمؤشر للتنبؤ بكل من التسويف الأكاديمي وقلق الإختبار لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة أكاديمية شمال اوروبا المحكمة للدراسات والبحوث،أكاديمية شمال أوروبا للعلوم والبحث العلمي،3(1)،69-93.
- Brady، K.، & Woolfson، L. (2008). What teacher factors influence their attributions
- for childrens difficulties in learning?. British Journal of Educational Psychology، 78)4(، 527544-.
- Djurovic، J. (2019).Psychological and Physiological Benefits of Self-Compassion for Chronic Illness; Proposing a Condition-Specific Self-Compassion Program. Thesis Clinical Psychology. Faculty of the Illinois School of Professional Psychology، University، Schaumburg.

- Evgenia، K. (2018).The association between work-related potential stressors، self-compassion، and perceived stress in IAPT therapists. P hd، University of Essex.
- Germer، K. & Neff، D. (2013). Self- Compassion in clinical practice. Journal of clinical psychology. 69 (8)، 112-.
- Gebisa، G. & Sintayehu،D. (2020). Perceived work-related stress and its
- associated factors among public secondary school teachers in Gondar city: a cross-sectional study from Ethiopia. Kabito and Wami BMC Res Notes، 13(36)، 17-،
- https://doi.org/10.1186/s131040-4901-020-.
- Gilbert، P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. International journal of cognitive therapy، 3 (2)، 98110-.
- Goetz، J.، & Simon، E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. Psychological Bulletin، 136، 351374-.
- Hanouf،A.& Hossein،K.(2019). A study on metaphors used by female teachers
- To describe their work-related stresses and psychological exhaustion: reflecting
- On potential interventions. Archives of Psychiatry and Psychotherapy 4، 72–81. DOI: 10.12740/APP/109135.
- Hansmann،S.E.M.T. (2018).Evaluating the effectiveness of a self-compassion
- Intervention to decrease state anxiety and increase state self-forgiveness and the role of trait self-compassion in this process. Master Thesis - Positive Psychology Utrecht University.
- Halifax، J. (2012).A heuristic model of enactive compassion. Current Opinion in Supportive and Palliative Care. 6، 2،228235-.

- Jodi، D. (2006). The Roles and Responsibilities of Special Education Teachers. PhD. University of Pittsburgh.
- Kreitner، R. & Kinick، A. (2013). Organization Behavior. 10th ed.New York: McGrawhill/Irwin.
- Kiel، E.، Heimlich، U.، Markowetz، R.، Braun، A.، & Weib، S. (2016). How to cope with stress in special needs education? Stress-inducing dysfunctional cognitions of teacher students: The perspective of professionalization. European Journal of Special Needs Education، 31(2)، 202219-.
- Lerner، R.M & Steinberg، L. (2013). Handbook of Adolescent Psychology. 2 ed، New Jersey، 2004 John Wiley & Sons، Inc.
- Mary، M. (2016). The Ideal Special Education Teacher in Nigeria. Asia Pacific Journal of Education، Arts and Sciences، 3، (3)، 15-.
- Michel، T. (2008). Job stress Employee Health and Organizational Model and literature Review. Personnel psychology. 61(2)، 273307-.
- Mina، M. & Farhad، K. (2019) the Prediction of Academic Buoyancy Based on Personality Traits: Mediational Effect of Self-Compassion. Journal of Psychology، 22 (4)، 448 -466.
- Miho، K. &Yuko،H.(2020). Sense of coherence، occupational stressors، and mental health among Japanese high school teachers in Nagasaki prefecture: a multiple regression analysis. Kuwato and Hirano BMC Public Health، 20(1355)، 18-. https://doi.org/10.1186/s1288909475--020-x.
- Neff،K.(2003).Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Self and Identity، 2، 85–101.
- Ramasub، S. (2017). Mindfulness، stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed method Approach. International Journal of Adolescence and Youth، 22(3)، 308321-، https://doi.org/10.108002673843.2016./1175361.

- Raymond J.Corsini. (1999). The Dictionary of Psychology. 1 st Edition، psychology Press.
- Rich،T.(2020). The Effect of collective efficacy on stress among elementary teachers. Walden University، Proquest Dissertations publishing، 27956037.
- Romano، T. (2016). Special and general education teacher's perceptions of school reform initiatives: Relationship to stress and burnout. A thesis submitted in partial fulfillment for the Degree of Doctor of Philosophy in Leadership and Education in the Adrian Dominican School of Education، Barry University.
- Saeed، Z. & Sonnentag، T. (2018). Role of Self Compassion on College Students Social Self Evaluations and Affect across Two Domains. The International Honor Society in Psychology، 23(2)، 132 – 143، https://doi.org/10.248397342-2325/.JN23.2.94.
- Shahid،A.&Nauman،S.(2019). Job stress among ECE Teachers of Karachi. Journal of Education and educational development; Karachi، 6(2)، 254268-.
- Skaalvik، E.، & Skaalvik، S. (2015). Job satisfaction، stress and coping strategies in the teaching profession - what do teachers say? International Education Studies، 8 (3)، 181192-.
- Shebuski،K.، Bowie،J.-A. & Ashby،J. S.(2020).Self-Compassion، Trait Resilience، and Trauma Exposure in Undergraduate Students. Journal of College Counseling.23، 214-.
- Tamannaifar، M.، & Golmohammadi، S. (2014). Comparison of psychological well-being and job stress between teachers of special and ordinary schools in Isfahan. International Academic Journal of Organizational Behavior and Human Resource Management، 1(1)، 1827-.
- Thompson، E. (2018). Self-Compassion Meditation: Applications for Online Students. M.A.، Purdue University Global.
- Wang، S. (2005). A conceptual framework for integrating research related to the physiology of compassion and the wisdom Of Buddhist

teachings. In، P. Gilbert (Ed). Compassion: Conceptualizations، research and use in psychotherapy (p. 75- 120). London: Brunner-Routledge.

- Zahra، S. T. & Riaz، S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. Journal Postgrad Med Inst، 32 (4)، 378385-.