الإنهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في العراق

أ.د. علاء عبد الحسين شبيب

alaa.alshebeb@iku.edu.iq

كلية الإمام الكاظم (ع) للعلوم الإسلامية الجامعة

الملخص

يعتبر الانهاك النفسي من العوامل المؤثرة في سلوكيات المعلم الخاص وباقي افراد المجتمع وذلك لكثرة ما يتعرض له من ضغوطات الحياة والعمل فهدف البحث الحالي في التعرف على مستوى الانهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة بغداد في المدارس الحكومية لسنة 2024_2025، تكونت عينة البحث من (60) معلم ومعلمة تراوحت خبرتهم ما بين الأقل من (5) سنوات واكثر من (5) سنوات، هدفت الدراسة في قياس مستوى الانهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة و التعرف على دلالة الفروق في مستوى الانهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وفق متغير الخبرة (اقل من خمس سنوات_ اكثر من خمس سنوات)، وقد تبنت الباحثة المقياس المُعد من قبل (كلش،2019) معتمده على نظرية هانز سيلي sely،(1976)، وأُتبع المنهج الوصفي في هذا البحث حيث ظهرت النتائج بأنه لا يعاني معلمي التربية الخاصة من الانهاك النفسي و توجد فروق دالة بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات ذوي الخبرة الأقل من (5) والأكثر من (5) سنوات في الانهاك النفسي لصالح الأكثر في سنوات الخبرة وذلك قد يكون لعامل الخبرة والتكيف الوظيفي اثر في التقليل من الانهاك النفسي لديهم، وقد وضعت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات استناداً على نتائج البحث.

الكلمات المفتاحية: الإنهاك النفسي،معلم التربية الخاصة، ذوي الاحتياجات الخاصة.

Psychological Burnout among Special Education Teachers

Evidence from Iraq

Prof. Dr .Alaa AbdulHussein Shabib

Imam alkadhum univerisity collage

Abstract

Psychological burnout is considered one of the key factors

influencing the behavior of special education teachers as well as members of society، given the significant pressures they face in both life and work. The present study aimed to identify the level of psychological burnout among special education teachers in public schools in Baghdad during the academic year 2024–2025. The sample consisted of 60 male and female teachers، whose teaching experience ranged from less than five years to more than five years. The objectives of the study were twofold: (a) to measure the level of psychological burnout among special education teachers، and (b) to examine whether there are statistically significant differences in burnout levels based on years of experience (less than five years vs. more than five years). The researcher adopted the scale developed by Kalash (2019)، which was grounded in Hans Selye's theory (1976). A descriptive methodology was employed. The findings revealed that special education teachers did not experience high levels of psychological burnout overall. However، significant differences were found between teachers with less than five years of experience and those with more than five years of experience، in favor of the latter group. This suggests that professional experience and job adaptation may contribute to reducing psychological burnout. Based on these findings، the researcher proposed a set of recommendations and suggestions for future practice and research.

Keywords: Psychological Burnout، Special Education Teacher، Individuals with Special Needs.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

في ضوء الظروف والأحداث التي يمر بها المجتمع في الوقت الحالي سواء كان المجتمع العراقي او العربي يتجلى واضحاً تفاقم المشاكل والصراعات النفسية وقلق والخوف مما يؤثر على الفرد وكيفية تواصله مع الآخرين ولابد في الوقت نفسه ان يكون الفرد على قدر عالي من الكفاءة لمواجهة هذه الظروف لتحقيق اكبر قدر من التوافق.

فدفع الانسان لدراسة علم النفس الذي يعنى بدراسة سلوك الانسان بحيث يشمل نشاط الانسان في تفاعله مع بيئته تعديلا لها حتى تصبح اكثر ملائمة له او تكيفا ذاتيا معها وحتى يحقق لنفسه اكبر توافق معها(سيلامي،2000: 57).

ويعتبر الانهاك النفسي من الأمور الخطيرة التي يصل اليها الفرد فهو ينشأ نتيجة كثرة الضغوط وعدم القدرة على التوافق معها بصورة جيدة وهذا قد يؤدي الى فقدان المعنى في عمله وشعوره بأن العمل ليس له قيمة بل قد يعمم تلك الفكرة الى باقي مجالات الحياة (Pines & Keinan، 2005: 629) .

لذا تناول البحث الحالي الانهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في العراق كون الضغوط التي يتعرض لها المعلم قد تكون مضاعفة باعتباره عنصر فعال والاساسي في عملية التربية التعليم، وعلى الرغم من تنوع المهارات الشخصية والاجتماعية لديهم الا انهم كباقي الافراد يتعرضون للمشاكل وللضغوط والأزمات بسبب طبيعة العمل والعوامل المؤثرة عليه. ان عمل المعلم في مجال التربية الخاصة يمكن ان يولد مشاعر الإحباط وضعف الشعور بالإنجاز لدى المعلمين معهم مما يؤدي بل يزيد الضغوط النفسية والمهنية لديهم وبالتالي الوصول الى مرحلة الانهاك النفسي (الفرج، 2001 : 247_271). ومن هذه الضغوط التي يتعرض لها هي سوء سلوك بعض التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة وعدم التعاون بين المعلمين وعدم تحديد دور معلم التربية الخاصة تحديدا دقيقاً مما يترتب عليه زيادة الأعباء الملقاة عليه إضافة لأعباء المنزل والحياة بصفة عامة (خولي، 2004 : 159).

وقد تنعكس هذه المشكلة على مستوى أداء بعض معلمي الصفوف الخاصة فضلا عن الاتجاهات السلبية تجاه التلامذة من حيث توافقهم النفسي والاجتماعي فالحالة النفسية للطفل تكون كالمرآة التي تعكس عليها صورة المعلم علما ان المشكلات السلوكية لدى التلامذة كثيرة ومتنوعه تختلف باختلاف الافراد واختلاف ظروفهم النفسية والاجتماعية والاقتصادية الا انه على الرغم من هذا التعدد والتنوع والاختلاف هنالك عوامل وأسباب عامة اذا وجدت كلها او بعضها من شأنها ان تؤدي الى انحراف السلوك وظهوره بشكل مشكلات وظواهر سلبية ومن هذه العوامل اضطراب الشخصية والفشل الدراسي(السلمان، 43:1990).

وأشارت العديد من الدراسات ومنها دراسة تانج وبانج ان للجنس والخبرة تأثير على الانهاك النفسي حيث وجد ان الانهاك النفسي لدى المعلمات اعلى من المعلمين وان المعلمين ذوي الخبرة الأكبر لديهم درجة اعلى من الانهاك النفسي من ذوي الخبرة الأقل (عبد الحميد2011: 42،).

وتتلخص مشكلة البحث الحالي في التساؤل الاتي **ما مستوى الإنهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في المدارس المعنية بتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة في العراق؟**

أهمية البحث:

تكمن أهمية دراسة الانهاك النفسي باعتبارها ضرورة من الضرورات الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد بصفة عامة والمعلمين بصفة خاصة وذلك لأهمية الدور الذي يقوم به المعلم في هذا المجتمع حيث تقع عليه مسؤولية تربية وتعليم هذه الفئة وقيادتهم وتطوير من مهاراتهم لذا من الضروري معرفة العراقيل التي تواجههم وكيفية التخلص والحد منها و مساعدة المعلم في التمتع بنفسية جيدة في ظروف عمله من اجل تحسين اداءه والقيام بواجبه على اكمل وجه وذلك من خلال زيادة ثقته بنفسه وبالعمل الذي يقوم به حيث ان الشخص الذي ينظر الى الجوانب الإيجابية قبل البدء بعمله ستكون لديه قدرته على تصور او توقع معظم المشاكل التي تواجهه وتكون لديه الكفاية في معالجتها وحلها.

وتعتبر الصحة النفسية من الجوانب المهمة التي يجب ان يهتم بها المعلم، وان الصحة النفسية هي مفاتح الشعور بالراحة النفسية لان مفهوم الصحة النفسية يتحدد من خلال درجة توافق الفرد مع نفسه وفي هذا السياق يتحدد ملامح التكيف الذي يحقق الصحة النفسية للفرد من خلال درجة اشباع الفرد لحاجاته الأساسية والنفسية وتوفر المهارات والعادات السلوكية السليمة لدى الفرد ومدى تقدير الفرد لذاته ومستوى مرونة الفرد واستجابته للمواقف الجديدة وغير المألوفة وعدم المبالغة في تقدير الذات والتحكم في مختلف الانفعالات وتحمل المسؤولية والتعامل بثقة ومرونة وامانة مع الاخرين (صبحي، 2001: 24).

تعتبر الراحة المهنية هي حالة ذاتية ترتبط بعدة عوامل أهمها الصحة الجسمية والنفسية والامن المادي والمحيطي والتفتح الاجتماعي وكذلك هو الحال مع عمل المعلم حيث يقتضي الراحة العملية والتي ترجع بالخصوص الى شعور الفرد إزاء أدائه مهامه التعليمية ويمكن تصنيف مستوى الراحة حسب درجة الرضا المهني واثره على الحياة المادية والشخصية (حميد،2017 : 133) . ان تكيف معلمي التربية الخاصة في عملهم من المتطلبات التي تؤهل المعلم الى الشعور بالرضا والتقبل لذاته وعمله فالتكيف هو ناتج عملية تفاعل تبادلية بين المعلم والبيئة المدرسية والطلاب.

وان الشعور والإحساس بالكفاية الشخصية و الاعتقاد بأننا نستطيع تحقيق أهدافنا ونتغلب على المشاكل التي تواجهنا، وهي الثقة الهادئة التي أشار لها العالم باندورا بالفاعلية الذاتية و التي تعتبر أساسا في تكوين الذات، وهذا الشعور يتولد بعد حدوث العديد من التجارب الناجحة ويتضمن القدرة على استخدام المهارات المعرفية – الاجتماعية – السلوكية – ومهارات اتخاذ القرار ومهارات حل المشكلات وتحمل نتائجها، وتتمثل الطرق الأكثر فاعلية في بناء الشعور بالكفاية في وضع الأهداف المحددة المرتبطة بالمهارات الأكاديمية أو النمو الشخصي وبالتالي يقدم المعلمات والمعلمين المساعدة في ما بينهم لتحقيق أهدافهم بشكل تعاوني من اجل خلق بيئة

تعليمة جيدة لفئات التربية الخاصة، لذا تعتبر كلٌ من الراحة النفسية والصحية والخبرة من العوامل المهمة التي لها تأثير في الحد او التقليل من الانهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي في معلمي التربية الخاصة في العراق/ محافظة بغداد للعام الدراسي 2024_2025.

أهداف البحث:

يهدف البحث التالي الى:

1_ قياس مستوى الانهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

2_ التعرف على دلالة الفروق في مستوى الانهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وفق متغير الخبرة (اقل من خمس سنوات_ اكثر من خمس سنوات).

تحديد المصطلحات:

الإنهاك النفسي عرفه كل من :

- برجر 1974(Berger): حالة سلبية يتعرض لها الفرد الذي يقع تحت ضغوط زائدة مستمرة ولا يستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة ولهذا تعددت مظاهره لتشمل الجانب النفسي والبدني مما يؤثر في صحة الفرد سلبياً.(الزبيدي،2011 : 291).
- الخرابشة (2005): حالة من الشعور بالإجهاد والاستنزاف النفسي والارهاق البدني الناتج عن الفشل في مواجهة الضغوط السلبية القوية التي تفوق قدرة الفرد .(كلش، 2018: 120).
- هانز سيلي (1967): حالة من الاجهاد والتعب الجسدي المصحوب بالعصبية والتوتر المستمر الذي يؤدي الى قلة الانتباه والتركيز مما يؤدي الى سوء توافق الفرد في مجال عمله وحياته الاجتماعية بسبب التعرض الى ظروف بيئية سلبية وعوامل ضاغطة خارجية.
- **التعريف النظري:** اعتمد الباحث تعريف (هانز سيلي) كتعريف نظري.
- **التعريف الاجرائي:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها معلمي الصفوف الخاصة على مقياس الانهاك النفسي.

الفصل الثاني: أطار نظري ودراسات السابقة

نظرية هانز سيلي (sely،1976)

يعد (هانز سيلي) الطبيب الكندي المختص بالغدد الصماء اول من اهتم بدراسة الضغوط النفسية وأشار الى انها استجابة الجسم غير المحدودة للأحداث التي يواجها الفرد وقد وضع سيلي نظريته التي ترى ان الضغط متغير غير مستقل واستجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه

على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، وقد ميز سيلي نظريته بين ثلاث مراحل يمر بها الفرد في مواقف الضغط النفسي وهي:

1_ مرحلة رد الفعل التحذيرية (التنبيه للأخطار) (The Alarm Reaction)

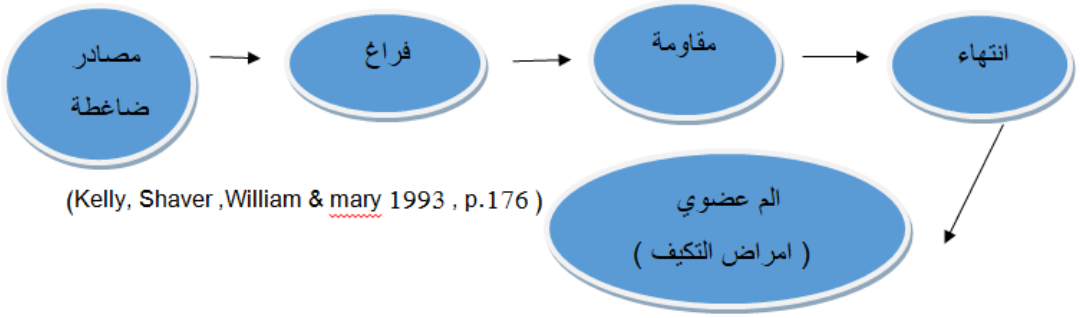
وتمل هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي، فعندما يتعرض الفرد للخطر او التهديد الجسمي مثل المرض والجروح وفقدان القدرة على النوم او أي تهديد نفسي مثل الغضب من سلوك غير مرغوب فيه فأن ردة فعل الجسم تكون واحدة حيث تبدأ من الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم لتعبئة الطاقة اللازمة للطوارئ فتزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم وتتوتر العضلات ويزداد افراز الادرينالين لذا سيحاول الفرد مواجهة مصدر الضغط .

2_ مرحلة المقاومة (The Stage Of Resistance)

وهي مرحلة مواجهة مصدر الضغط النفسي من قبل الفرد نفسه للمواجهة ولكن انشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجيا ونفسيا يجعله اكثر حساسية لمصادر الضغط الأخرى مما يعرضه لتطوير اضطرابات نفسية وجسمية مثل التقرحات في جهاز الهضم وضغط الدم والربو القصبي ....الخ وتنشأ هذه الاضطرابات نتيجة المحاولات للتعامل مع مصادر الضغط النفسي غير فعالة وغير كافية فأن حالة الاثارة المستمرة تبدو غير منتظمة في هذه المرحلة مما يؤثر سلبا على القدرة التركيز واتخاذ قرارات منطقية وتزداد المقاومة في هذه المرحلة .

3_ مرحلة الانهاك " The Stage Of Exhaustion "

تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية فيصبح مصدر الضغط مسيطرا مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي وتضعف المقاومة ولا يمكن لجسم الانسان الاستمرار بالمقاومة الى ما لانهاية اذ تبدأ علامات الاعياء بالظهور تدريجيا وبعد ان يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف واذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي الى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب او أمراض جسمية تصل حد الموت واذا لم يعود الجسم لفترة النقاهة اثناء هذه المرحلة قد يؤدي ذلك للموت (نايل &أبو اسعد،61:2008).



(Kelly, Shaver ,William & mary 1993 , p.176)

المحور الثاني: دراسات سابقة

1_ دراسة الدواني (1989) (مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن)

استهدفت الدراسة التعرف على الفروق في شدة ابعاد الاحتراق النفسي وتكراره بين مستويات الجنس والمؤهل والمهنة التعليمية وهل هناك تداخل في الابعاد وذلك عن مقياس يتضمن ثلاثة ابعاد الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر نحو الاخرين ونقص الشعور بالانجاز الشخصي، وقد صنفت درجات الاحتراق ما بين ما بين عالية ومعتدلة ومتدنية وتألفت عينة الدراسة من(349) معلماً ومعلمة للمراحل الثلاث، واستعمل الباحث لتحقيق اهداف بحثه مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي وتوصلت الدراسة الى ان المعلمين والمعلمات يشعرون بمستوى من الاحتراق النفسي، ووجود فروق دالة في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح المعلمات، وعدم وجود فروق دالة في متغيري المؤهل العلمي والخبرة. (الدواني،1989:253_273)

2_ دراسة الزبيدي (2012) (الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة)

استهدفت دراسة الزبيدي معرفة درجة الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة حيث أجريت الدراسة على عينة من طلبة كلية التربية في جامعة المستنصرية وعلى عينة مكونة من (200) طالب وطالبة وباستخدام مقياس الانهاك النفسي الذي أعده الباحث حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة مع وجود فروق إحصائية بين الذكور والاناث لصالح الذكور أي ان الذكور لديهم انهاك نفسي اكثر من الاناث(الزبيدي،2012: 287)

٣_ دراسة تانج وبانج (2006)

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الانهاك النفسي ومتغيري الجنس والخبرة حيث استخدم الباحثان عينة تبلغ (896) من المعلمين الصينين لكلا الجنسين وتكونت عينة الدراسة من (10) مدارس متوسطة و(4) مدارس ابتدائية من ولاية هيمان في الصين وباستخدام مقياس الانهاك النفسي لماسلاش فقد توصلت النتائج الى ان الانهاك النفسي لدى المعلمات اعلى من المعلمين وان المعلمين ذوي الخبرة الأكبر لديهم درجات اعلى في الانهاك النفسي.(الحميد، 2012 : 42)

الفصل الثالث :إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات والأساليب التي اتبعاها الباحث من حيث تحديد مجتمع الدراسة، وعينة البناء، وعينة التطبيق .

اولاً: مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من معلمي ومعلمات التربية الخاصة في المدارس والمراكز العراقية في محافظة بغداد/ والبالغ عددهم (96) معلماً ومعلمة.

ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الحالي بطريقة عشوائية من مدارس ومراكز الموزعة في تربية بغداد الرصافة الاولى وبواقع (60) معلم ومعلمة للتربية الخاصة .

ثالثاً: أداة البحث:

اعتمد الباحث مقياس الانهاك النفسي لقياس الانهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وذلك للأسباب الاتية :

1_ انه من المقاييس التي تتلاءم ومجتمع البحث الحالي الذي يتمثل بمعلمي التربية الخاصة اذ اعد هذا المقياس لهذا المجتمع.

2_ تم اعداده على أساس نظرية الضغوط ل(هانز سيلي).

رابعاً: وصف المقياس

أ_ جُمعت فقرات المقياس بعد الاطلاع على عدد من المقاييس والدراسات السابقة.

ب_ حددت ثلاث مجالات للأنهاك النفسي وهي (مرحلة رد الفعل التحذيرية، مرحلة المقاومة، مرحلة لانهاك)

ج_ اعتمد التدرج الثلاثي في تقدير الإجابة اذ وضع لكل فقرة ثلاث بدائل هي (دائما، احياناً، ابداً)

خامساً: التحليل الاحصائي:

يعد التحليل الاحصائي لفقرات المقياس ذات أهمية كبيرة في المقاييس النفسية، اذ انها تبين مدى قدرة المقياس لقياس ما وضع من اجل قياسه وبما ان البحث متبنى أُطلع الباحث على اهم العمليات الإحصائية التي مر بها وتبين انه صالح.

سابعاً: اعداد تعليمات المقياس

تعد تعليمات الإجابة على فقرات المقياس بمثابة دليل يسترشد به المستجيب اثناء استجابته، لذا تمت مُراعاة ان تكون هذه التعليمات دقيقة ومناسبة لمستوى واعمار افراد العينة، وقد تضمنت التعليمات على الإجابة بدقة، وقد تمت الإشارة الى ان هذا المقياس مُعد لأغراض البحث العلمي لتطمين المستجيب وحثهُ على الاستجابة بصدق ودون التقيد، حيث تكون طريقة الإجابة من خلال وضع علامة (√) امام بديل الإجابة التي يختارها المعلم وعلى ان تكون الإجابة علامة واحدة على كل فقرة ولا تترك أي فقرة من الفقرات من دون إجابة.

ثامناً: تصحيح المقياس :

صُحح المقياس على أساس إعطاء اوزان تتراوح من (3_2_1) لبدائل الاستجابة (دائماً_ احياناً _ نادراً)

تاسعاً: المقياس بصيغته النهائية:

بعد الاجراءات التي حققت في الخطوات السابقة اصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (25) فقرة وقد وضع الباحث امام كل فقرة ثلاثة بدائل (دائما_ أحيانا_ نادراً) يقابلها سلم من الدرجات (3_2_1) وتكون اعلى درجة للمقياس (75) واقل درجة (25) ومتوسط فرضي قدره (50).

عاشراً: التطبيق النهائي للمقياس

وزع الباحث مقياس الانهاك النفسي على افراد عينة مؤلفة من (60) معلم ومعلمة من التربية الخاصة في المراكز والمدارس التابعة لمديرية الرصافة الأولى في بغداد بشكل غير متساوي على أساس متغير الخبرة لدى معلمي وعلماً ان التطبيق النهائي تم اجراءه في شهر تشرين الثاني من سنة 2024م .

الوسائل الإحصائية:

لغرض تحقيق الأهداف والتوصل الى نتائج البحث اعتمدت الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة:

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

اولاً: عرض النتائج :

_الهدف الأول (التعرف على مستوى الانهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة)

ولتحقيق هذا البحث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينه بلغت (60) معلم ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة بلغ المتوسط الحسابي (42،38) بانحراف معياري قدره (7،47) وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (7،89) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (2،00) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0،05) وهذا يعني ان معلمي التربية الخاصة لا يعانون من الانهاك النفسي قد يكون بسبب تكيفهم مع متطلبات العمل وتقبلهم للعمل والتكيف مع هذه الفئات الخاصة .

جدول (2) درجات معلمي التربية الخاصة على مقياس الانهاك النفسي

عدد المعلمين	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالةعند 0.05
60	42،38	50	7،47	7،89	2،00	59	دال

_الهدف الثاني (التعرف على دلالة الفروق في مستوى الانهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وفق متغير الخبرة اقل من خمس سنوات _ اكثر من خمس سنوات)

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بإستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وبعد تحليل البيانات بلغ الوسط الحسابي لعينة اقل من خمس سنوات (42،91) وبانحراف معياري (8،00).

الخبرة	عدد المعلمين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة عند 0،05
اقل من5 سنوات	33	42،91	8،00	58	0،62	2،00	دال
اكثر من 5سنوات	27	41،89	6،81				

اما عينة ممن لديهم خبرة اكثر من خمس سنوات فقد بلغ المتوسط الحسابي (41،89) وبانحراف معياري (6،81) وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (0،62) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (2،00) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0،05) وهذا يعني ان عينة المعلمين والمعلمات ممن ليهم الخبرة اكثر من خمس سنوات هم لا يعانون من الانهاك النفسي وذلك قد يكون بسبب التراكم المعرفي والخبرة لديهم في مجال التعليم واختلفت هذه الدراسة مع دراسة تانج وبانج (2006).

ثانياً: الاستنتاجات :

ان معلمي ومعلمات التربية الخاصة لا يعانون من الانهاك النفسي، وهناك فروق في متوسطات الأكثر خبرة والاقل خبرة ولصالح الأكثر خبرة قد تكون هناك عدة أسباب تساهم في تقليل خطر الانهاك النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في العراق، منها التدريب والتأهيل فيتلقون تدريبًا متخصصًا يمكنهم من التعامل مع التحديات النفسية والتعليمية وأيضاً الدعم المؤسسي ففي بعض المدارس توفر دعمًا إضافيًا للمعلمين، مثل الاستشارات النفسية والتدريب المستمر وغيرها من الأسباب على العكس ما جاء في نظرية هانز سيلي فسر سيلي الانهاك النفسي بأنه نتيجة لعدم قدرة الفرد على التكيف المستمر مع الضغوط، مما يؤدي في النهاية الى استنزاف طاقاته النفسية والجسدية.

ثالثاً: التوصيات:

في ضوء النتائج الحالية يوصي الباحث فيما يلي :

1_ زيادة البرامج التدريبية للمعلمين والمعلمات الجدد في التربية الخاصة من قبل وزارة التربية العراقية.

2_زيادة الاهتمام بالدورات الترفيهية والبرامج المتنوعة للمعلمين والمعلمات الأكثر خبرة لتعزيزهم على جهودهم والتخفيف عنهم.

رابعاً: المقترحات :

1_ اجراء دراسات مشابهة للبحث الحالي على أُسر و ذوي طلبة الصفوف الخاصة ومقارنة نتائجها بنتائج البحث الحالي.

2_ اجراء دراسات حول علاقة الخبرة بالإنهاك النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة.

المصادر

- حميد، اوميلي حميد(2017) " الصحة النفسية للمعلم في ظل مفاهيم علم النفس الإيجابي .
- الحميد، جديات عبد الحميد (2011) " الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى أطباء وممرضي الصحة العمومية.
- الخرابشة، عمر محمد عبد الله الخرابشة (2005) " الانهاك النفسي" مجلة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، مجلد 17، العدد 2.
- الخطيب، جمال، الحديدي، منى، (2003) " برنامج تدريبي للأطفال المعاقين ".
- الخولي، هشام عبد الرحمن الخولي (2004) " فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف مدة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة " مجلة الارشاد النفسي كلية التربية جامعة عين الشمس العدد 18 .
- الدواني، انمار الكيلاني، خليل عليان (1989) "مستويات الاحتراق النفسي، المجلة التربوية، جامعة الكويت، مجلد 5، العدد 15.
- الزبيدي، رحيم عبد الله الزبيدي (2011) " الانهاك النفسي لدى طلبة الجامعة " .
- الساعدي و الجزائري، امجد كاظم الساعدي، حيدر كريم الجزائري،(2024) "القياس والتقويم في العملية التربوية والنفسية".
- السلمان، عبد العالي محمد السلمان (1990) الخصائص السائدة في شخصية طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية العدد 15.
- سيلامي، نور بير سيلامي (2000) المعجم الموسوعي في علم النفس، ترجمة وجيه اسعد دمشق، وزارة الثقافة.
- الشرافي، ماهر موسى مصطفى الشرافي (2013) "الانهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الانفاق .
- صبحي، سيد (2001) " راحة البال والشباب " القاهرة الدار المصرية اللبنانية".
- العال، سيد محمد عبد العال (2002) " ضغوط العمل والأزمات " مجلة مركز معوقات الفولة العدد (31) .

- العبيدي، شيماء صلاح العبيدي،(1999)"مبادئ القياس، دار الثقافة العامة، بغداد "
- العتيبي، سميرة محارب العتيبي، مريم حميد اللحياني (2010) "العلاقة بين وجهة الضبط والسلوك العدواني والتحصيل الاكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى بمكة المكرمة" مجلة الدراسات التربوية والنفسية المملكة العربية السعودية.
- علي، حسام محمود زكي علي (2008) "الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الخاصة بمحافظة المينا الديموجغرافية لدى عينة من معلمي الفئات .
- علي، ناصر (1999) "مسيرة التربية الخاصة بوزارة المعارف المملكة العربية السعودية".
- عودة، احمد سلمان عودة،(2002)" القياس والتقويم في العملية التدريسية،طبعة أولى، عمان، دار الامل للنشر والتوزيع.
- الفرج، عدنان الفرج (2001) " الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر" مجلة دراسات العلوم التربوية الأردن، مجلد (28)، العدد(2)
- كلش، مصطفى ساهي مناتي كلش (2019) " الانهاك النفسي لدى معلمي ومعلمات الصفوف الخاصة " الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية قسم التربية الخاصة.
- نايل & أبو اسعد، احمد نايل، احمد عبد اللطيف أبو اسعد (2009) ص 19، " التعامل مع الضغوط النفسية" عمان، دار الشروق.
- اليعقوبي، حيدر اليعقوبي (2013) :التقويم والقياس في العلوم النفسية والتربوية، دار المرتضى للنشر، العراق.
- Langle، A. (2003). Burnout Existential meaning and possibilities of prevention. European psychotherapy.
- Pines، M. & Keinan، G. (2005) Stress and burnout: The significant difference. Personality and Individual Differences.