

برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية وأثره في الاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة^١

د/ صافيناز احمد كمال ابراهيم مسعد^٢

قسم علم النفس، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، الدقهلية، مصر.

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على رأس المال النفسي في تحسين المناعة النفسية، وأثره في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة. وقد تم تطبيق المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) معلماً بمدرسة الأمل بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بشكل عشوائي (٢٠ في المجموعة الضابطة و ٢٠ في المجموعة التجريبية). وقد تم اختيار المعلمين ممن حصلوا على درجات منخفضة في مقياسي رأس المال النفسي والمناعة النفسية، ودرجات مرتفعة في مقياس الاحتراق النفسي. وتضمنت أدوات الدراسة: مقياس رأس المال النفسي لمعلمي التربية الخاصة، ومقياس المناعة النفسية لمعلمي التربية الخاصة (كلاهما من إعداد الباحثة)، بالإضافة إلى مقياس الاحتراق النفسي (من ترجمة وتقنين الباحثة)، وبرنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي (من إعداد الباحثة). وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس رأس المال النفسي (في أبعاده والدرجة الكلية)، ومقياس المناعة النفسية (في أبعاده والدرجة الكلية)، وكذلك مقياس الاحتراق النفسي (في أبعاده والدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج، وذلك لصالح المجموعة التجريبية كما أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياسي رأس المال النفسي والمناعة النفسية، وكذلك مقياس الاحتراق النفسي (في أبعاده والدرجة الكلية)، بين التطبيقين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي. بينما لم تُظهر النتائج فروقاً دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتبقي على المقاييس الثلاثة.

الكلمات المفتاحية: رأس المال النفسي - المناعة النفسية - الاحتراق النفسي - معلمي التربية الخاصة

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٥/٤/١٨ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٦ / ٥ / ٢٠٢٥

Email: Safinazmosaad@azhar.edu.eg

^٢ ت: ٠١٠٦٣٥١٤٤٤٤

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

المقدمة :

في ظل العصر الحديث، الذي يتسم بسرعة التغير والتطور المستمر، يواجه الفرد العديد من الضغوط والتحديات المتنوعة، التي تتطلب منه التحلي بالقوة والثبات والاستقرار النفسي لمواجهتها والتكيف معها. ومن هذا المنطلق، ازداد اهتمام علم النفس بدراسة المتغيرات التي تركز على الجوانب الإيجابية للشخصية، بهدف تمكين الأفراد من التغلب على الضغوط التي قد تؤدي إلى اضطرابات نفسية.

ومع تطور علم النفس الإيجابي والسلوك التنظيمي النشط، تحول تركيز الباحثين تدريجياً من دراسة الجوانب السلبية إلى تسليط الضوء على السمات والموارد الإيجابية والمواقف السلوكية البناءة للأفراد. وفي هذا السياق، قدم لوثانز (Luthans, 2002) مفهوم "رأس المال النفسي كأحد الموارد النفسية الإيجابية التي تسهم في تحسين الأداء والتكيف، والتي يمكن تمييزها عبر التدريب والتدخلات النفسية"، لتساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم والتكيف مع متغيرات الحياة بشكل إيجابي (Zhang et al., 2024).

يُعد مفهوم رأس المال النفسي Psychological capital من المفاهيم الحديثة المرتبطة بسعادة الفرد ورضاه عن حياته ورفاهيته، إضافةً إلى قدرته على مواجهة التحديات التي تعترضه في حياته الشخصية والعملية. حيث يشير هذا المفهوم إلى الحالة النفسية الإيجابية للفرد، المعنية بالثقة والتطور، وهي حالة تشبه القدرة الاستيعابية النفسية، التي ترتبط بشكل دقيق بمجموعة من المواقف والمهام، التي تسهم في توظيف القدرات النفسية ويعزز السلوك التكيفي مع البيئة ومتطلباتها (بوسنة ومجيد، ٢٠٢١). وعلى الرغم من أن مفهوم رأس المال يرتبط في المقام الأول بالموارد المادية، إلا أنه امتد إلى العلوم الاجتماعية والنفسية ليشمل الاحتياطات الإيجابية التكيفية التي يملكها فرد أو مجموعة. ويمثل علم النفس الإيجابي النقطة المحورية لرأس المال النفسي، حيث إنه الجانب الإيجابي من حياة الفرد، فهو يتضمن نتائج إيجابية على المستوى الشخصي والتنظيمي، إذ يحسن أداء الفرد في العمل، كما يعزز قدرته الشخصية على التصرف بفعالية، وتحقيق مستويات أداء عالية من خلال إدراكه لإمكاناته وقدراته الكامنة، مما يؤدي إلى زيادة الأداء في العمل (Cavus & Gokcen, 2015).

لذا، فقد نال أهمية بالغة كونه يتعامل مع الجانبين النفسي والمعنوي للعاملين في القطاعات المختلفة، من خصائص رأس المال النفسي أنه متغير وغير ثابت، ويمكن اكتسابه وتدريب الأفراد عليه في المواقف المختلفة للوصول إلى مستوى أداء أفضل (محمد، ٢٠٢١). وهذا ما أكدته العديد من الدراسات كدراسة (Luthans et al. (2007a، (Bakker & Xanthopoulou, (2013، (Williams et al., 2015

، محمود (٢٠٢٠) الدور الفعال لرأس المال النفسي في تحسين الأداء الوظيفي في المؤسسات المختلفة بشكل عام والمؤسسات التعليمية بشكل خاص.

تمثل المناعة النفسية Psychological immunity كأحد الجوانب الإيجابية للشخصية، قوة تمكن الفرد من مواجهة التحديات وتجاوز الصعوبات لتحقيق النجاح. وتكمن أهميتها في تعزيز تفكير الفرد وتوجيهه نحو التعامل الفعال مع الضغوط النفسية والاجتماعية والتحديات البيئية، والتي تؤثر بشكل كبير على اعتقاداته بشأن قدرته على التحمل والاستفادة من التجارب الصعبة التي يمر بها (عصفور، ٢٠١٣). ونظراً لطبيعة عمل معلمي التربية الخاصة، فهم بحاجة إلى التمتع بسمات إيجابية مثل: التفكير الإيجابي، وضبط الانفعالات، والثقة بالنفس، والإبداع، وحل المشكلات، والصلابة النفسية، وهي سمات تُعدّ جوهر المناعة النفسية (حكيم، ٢٠٢١) حيث إن افتقار المعلم إلى المناعة النفسية قد يؤدي إلى آثار جسدية وعاطفية سلبية، مما ينعكس على أدائه المهني، ويُضعف دافعيته، ويجعله أقل قدرة على التكيف مع ضغوط الحياة والعمل (عصفور، ٢٠١٣). كما أكد دماير (Demir, 2018) أن تعزيز رأس المال النفسي للمعلمين يُعدّ السبيل الأمثل لتقوية المواقف الإيجابية وتقليل الشعور بالمواقف السلبية، مما يحسن أدائهم التدريسي، ويعمل بمثابة محفّز داخلي يزيد من جهم في التدريس ومشاركتهم في الأنشطة بايجابية وتفاؤل، ويمتد أثر ذلك على البيئة المدرسية ككل. وقد أكدت دراسة غانيا وآخرون (Ghania et al., 2013) أن مهنة تعليم ذوي الإعاقة تعرّض المعلمين لمخاوف مهنية وانفعالية بسبب التحديات المتعددة التي يواجهونها.

وقد أشار كلا من البخيت وعمر (٢٠١٣)، سيد (٢٠١١)، ثابت (٢٠٠٣) أن العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة يأتي في مقدمة المهن التي قد تخلق مشاعر الإحباط لدى العاملين في هذا المجال، مما يجعلهم أكثر عرضة للاحتراق النفسي Burnout حيث أن ضغوط العمل في البيئة المدرسية تُعدّ من بين أعلى الضغوط المهنية مقارنة ببيئات العمل الأخرى. نظراً لما تتطلبه هذه الوظيفة من مهارات متخصصة تتناسب مع احتياجات الفئة المستهدفة. ونتيجة لذلك، يواجه معلمو التربية الخاصة مسؤوليات تفوق إلى حد كبير تلك المطلوبة من زملائهم في التعليم العام، مما يضعهم تحت وطأة الإجهاد الوظيفي والضغوط المتزايدة. وانطلاقاً من دور معلم ذوي الاحتياجات الخاصة، الذي يُمثل الركيزة التعليمية الأساسية في مجال التربية الخاصة، تأتي أهمية تمتّع المعلمين بخصائص وقدرات تتناسب مع متطلبات عملهم وتحدياته. لذا، فإن تنمية رأس المال النفسي تُعدّ ضرورية لتحسين قدراتهم على التفكير الإيجابي، والثقة بالنفس، وضبط النفس والالتزان، وحل المشكلات، والصمود والصلابة النفسية، مما يساعدهم في التغلب على الإجهاد الوظيفي والتحديات التي تواجههم.

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

ومن هذا المنطلق، تأتي هذه الدراسة كمحاولة لاستكشاف مدى فعالية برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة. وفي حدود ما تم الاطلاع عليه من أبحاث ودراسات سابقة، لم يُعثر على دراسة عربية أو أجنبية تناولت العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة مجتمعة لمعلمي التربية الخاصة. ومن هنا، يسعى الدراسة الحالية إلى تصميم برنامج يستند إلى رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية، ودراسة تأثيره على تقليل الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

مشكلة الدراسة:

نبعت مشكلة الدراسة الحالية من ادراك الباحثة لأهمية عينة الدراسة وهم معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، ما شعرت به الباحثة من قبل المعلمين خلال زيارتها للطالبات بالتدريب الميداني في مدارس ذوى الاحتياجات الخاصة من تفكير سلبي تشاؤمي، وعدم قدرة على الصمود، في مواجهة المشكلات الكثيرة التي تواجههم خلال اليوم الدراسي مما يشعرهم بعدم الفاعلية الذاتية وانعدام الامل، ويزيد احساسهم بالإجهاد الوظيفي او الاحتراق النفسي ، ولذا حاولت الباحثة تصميم برنامج قائم على ابعاد راس المال النفسي الكفاءة الذاتية ،،الامل، التفاؤل، المرونة) ، تحسين المناعة النفسية لديهم من خلال (التفكير الإيجابي-الإبداع وحل المشكلات- النضج الانفعالي- فعالية الذات- الصمود والصلابة النفسية) ودراسة اثر ذلك على الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة. و أكدت عدد من الدراسات أهمية البرامج ارشادية في تحسين المناعة النفسية كدراسة عصفور (٢٠١٣). لخفض الإحساس بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة سعد (٢٠١٩) العطار (٢٠٢٣) (٢٠٢٤) ماهويش.

وفى ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي:
ما فعالية برنامج قائم على راس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية وأثره في الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة؟ وينبثق من هذا السؤال الرئيسي التساؤلات الآتية:
١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس راس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس المناعة النفسية (أبعاده والدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاحتراق النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس راس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين القبلي والبعدي؟
٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين القبلي والبعدي؟
٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين القبلي والبعدي؟
٧. هل لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس راس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين البعدي و التتبعي ؟
٨. هل لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين البعدي و التتبعي ؟
٩. هل لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين البعدي و التتبعي؟

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية الى:

١. اختبار فعالية برنامج إرشادي قائم على راس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.
٢. اختبار فعالية برنامج إرشادي قائم على راس المال النفسي في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.
٣. التعرف على مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي قائم على راس المال النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بعد تطبيقه وخلال فترة المتابعة.

أهمية الدراسة: تبرز أهمية الدراسة في جانبين:

الأهمية النظرية:

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

١- اثراء المكتبة العربية بمعلومات نظرية عن راس المال النفسي والمناعة النفسية كمتغيرات حديثة في علم النفس الإيجابي والمؤثرة في حياة المعلم بشكل عام وحياته المهنية بشكل خاص في ظل ندرة -على حد علم الباحثة- الدراسات العربية والمحلية في هذا المجال.

٢- إبراز أهمية امتلاك المعلمين لراس المال النفسى فهو بمثابة محفز داخلي لزيادة ادأؤهم التدريسي والاقبال على العمل بتفأؤل ودافعية لتقليل شعورهم بالإجهاد النفسي امام متطلبات العمل الضاغطة وتحدياته.

٣- العمل على تحسين المناعة النفسية للمعلمين وتعزيز آليات الدفاع النفسي لتكون كخطة وقائية ذاتية تساعدهم على التخلص من الاحباطات المحيطة وتزيد قدرتهم على الصمود وحل المشكلات والايمان بالكفاءة الذاتية

الأهمية التطبيقية:

١. اعداد مقياس راس المال النفسي والمناعة النفسية لمعلمي التربية الخاصة والتأكد من صدقهم وثباتهم وصلاحيتهم للتطبيق في البيئة المصرية.
٢. تأمل الباحثة ان تنعكس آثار البرنامج الإرشادي على جميع نواحي حياة المعلم فيتكيف مع تحديات عملة بمرونة ويعمم نظرتة التفاؤلية على جميع جوانب حياته.
٣. يمكن ان تفيد نتائج الدراسة الحالية في مجال علم النفس الإكلينيكي والإرشاد النفسي للأفراد، من خلال تفعيل برامج لرفع مستوى راس المال النفسي لمعلمي التربية الخاصة من خلال ورش العمل والتدريبات المستمرة مما يزيد من مستوى مناعتهم النفسية ورضاهم عن أداء وظيفتهم بكل تحدياتها
٤. تمد المسؤولين وصانعي القرار بأهمية تعزيز المناعة النفسية لمعلمي التربية الخاصة، وتوفير الظروف الملائمة نفسياً واجتماعياً وتفعيل مراكز للدعم والإرشاد داخل مديريات التربية والتعليم لمساعدتهم على تنمية الكفاء الذاتية، والامل، والتفاؤل والصمود في مواجهة العديد من التحديات ومتطلبات العمل لتقليل الاجهاد الوظيفي المتزايد في بيئة العمل للحفاظ على مناعتهم النفسية وتحقيق النجاح المهني لديهم.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٠) معلم من معلمي التربية الخاصة بمدرسة الامل بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية تم تقسيمهم إلى مجموعتين بشكل عشوائي (٢٠ في المجموعة الضابطة و ٢٠ في المجموعة التجريبية)..

الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات الدراسة وهي عبارة عن " مقياس راس المال النفسي، ومقياس المناعة النفسية، ومقياس الاحتراق النفسي "، وذلك من خلال استجابات عدد من معلمي التربية الخاصة بمدرسة الامل لذوي الإعاقة السمعية بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة الحالية الترم الأول للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م.

مصطلحات الدراسة:

رأس المال النفسي: مجموعة من الموارد النفسية والتي تتضمن الكفاءة الذاتية، الامل، التفاؤل، الصمود او التكيف النفسي، مما قد ينعكس بشكل واضح على زيادة تحسين أداء الفرد ونجاحه وقدرته على مواجهه إحباطه الوظيفي مما يزيد الرضا عن الحياة والرفاهة النفسية للفرد. (Luthans & Youssef, 2017) ، وتعرفه الباحثة بأنه "الحالة النفسية الإيجابية للمعلم التي تعزز ثقته بذاته، وتوجهه نحو أهدافه بكفاءة وإيجابية من خلال نظرة تفاؤلية تمكنه من تجاوز التحديات ومواصلة عمله بفاعلية واقتدار". وتعرفه اجراثيا: بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها العينة على مقياس رأس المال النفسي والمكون من أربعة أبعاد هي (الكفاء الذاتية، والامل، والتفاؤل، والمرونة) لمستخدم في هذه الدراسة (اعداد الباحثة).

المناعة النفسية: تُعرّف المناعة النفسية بأنها قدرة الافراد على حماية أنفسهم من التأثيرات السلبية المحتملة الناتجة عن الضغوط والتحديات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية. من خلال تعزيز النفس باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية، مثل التفكير الإبداعي، وحل المشكلات، وضبط النفس، والتوازن، والصمود، والصلاية، والتحدى، بالإضافة إلى المثابرة، والتفاؤل، والمرونة، والتكيف مع البيئة المحيطة (الشاوي، ٢٠١٨)، وتعرفها الباحثة بأنها " مجموعة من الصفات الشخصية تساعد الفرد على الحفاظ على مستوى مستقر وصحي من الأداء النفسي والجسدي عند مواجهة الأحداث الصادمة المحتملة من خلال التكيف مع الاجهاد بآليات نفسية وجسدية" وتعرفها اجراثيا: بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها العينة على مقياس المناعة النفسية والمكون من خمسة أبعاد هي (التفكير الإيجابي-الإبداع وحل المشكلات- النضج الانفعالي- فعالية الذات- الصمود والصلاية النفسية) المستخدم في هذه الدراسة (اعداد الباحثة).

الاحتراق النفسي: عرفته ماسلاش وليتر (Maslach C& Leiter MP,2016) بأنه «متلازمة نفسية تظهر نتيجة انعكاس مشاعر الإرهاق الجسدي والتعب على المدى الطويل والشعور بالعجز والياس للتعرض لمتطلبات انفعالية شديدة بسبب عملهم حيث يعملون وجها لوجه مع أشخاص آخرين، مما

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

يكون لديهم اتجاهات سلبية تجاه العمل والحياة والاشخاص الآخرين". ولها ثلاثة أبعاد رئيسية لهذه الاستجابة هي الإرهاق الشديد أو الإجهاد الانفعالي و تبدل المشاعر والانفصال عن الوظيفة والشعور بعدم الفعالية والافتقار إلى الإنجاز»، وتعرف الباحثة الاحتراق النفسي إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها معلمي التربية الخاصة على مقياس ماسلاش بأبعاده الثلاثة (الإجهاد الانفعالي، تبدل الشعور، نقص الشعور بالإنجاز) المستخدم في الدراسة (ترجمه وتقنين الباحثة).

البرنامج الإرشادي (Counseling Program) هو "برنامج يتناول مجموعة من الإجراءات والأساليب التي تعتمد على مزيج من الأهداف الخاصة والاستراتيجيات الإرشادية الموجه لتحقيق هذه الأهداف والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرنامج والإجراءات التنظيمية وتنفيذ البرنامج وتقويمه والتنسيق بين كل ما سبق" (سيفان، ٢٠١١) ، وتعرف الباحثة البرنامج القائم على رأس المال النفسي بأنه "برنامج إرشادي قائم على تعزيز رأس المال النفسي يتضمن مجموعة من الأنشطة والتدخلات الموجهة نحو تطوير السمات الإيجابية لدى الأفراد، مثل الثقة بالنفس، والأمل، والتفاؤل، والمرونة. لتحسين المناعة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، مما يساعدهم على التعامل بفعالية مع التحديات المهنية وتقليل آثار الاحتراق النفسي الناتج عن الإجهاد الوظيفي"

معلم التربية الخاصة: "هم المعلمين المتخصصين في التربية الخاصة والذين يشتركون بصورة مباشرة في تدريس الطلاب ذوي الإعاقة" (الدليل التنظيمي للتربية الخاصة، ٢٠١٥) ، ويمثلون بالدراسة الحالية بالمعلمين القائمين على التدريس لذوي الإعاقة السمعية بمدرسة الأمل بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية.

الإطار النظري:

رأس المال النفسي:

يعد رأس المال النفسي هو أحد الظواهر الحديثة الهامة في الحياة التنظيمية وهو مشتق بصورة عامة من علم النفس الإيجابي، الذي يهتم بنقاط القوة لدى الفرد بدلاً من نقاط الضعف وبصورة خاصة ينتمي إلى السلوك التنظيمي الإيجابي. (Luthans & Youssef, 2017)، ويمثل رأس المال النفسي حالة إيجابية تتميز بالثقة بالنفس، والشعور بالكفاءة، والقدرة على تحديد الأهداف للحياة والعمل، بالإضافة إلى القدرة على إيجاد مسارات متنوعة لتحقيق هذه الأهداف. كما يتضمن المثابرة والقدرة على تجاوز الصعوبات والمحن، وتفسير الأحداث بشكل إيجابي. — (You, 2016)، وعرفت (على، ٢٠٢١) رأس المال النفسي بأنه التطور النفسي للفرد بشكل إيجابي، ويتجلى في امتلاك الثقة لبذل الجهود اللازمة للمهام الناجحة والصعبة، والدفع السببي الإيجابي للنجاح الحالي والمستقبلي، والالتزام

بالأهداف وإعادة توجيهه ،مسار الهدف الى النجاح، والاستمرار والعودة إلى النجاح من خلال العوائق والتحديات. كما عرفه لوثنان (Luthans, et al. 2015) بأنه "بذل الجهود اللازمة للنجاح في المهام الصعبة ووضعها في الحسبان وتبني وجهة نظر إيجابية حول النجاح حاضرا ومستقبلا ، والمثابرة لتحقيق الأهداف، وعند الضرورة إعادة تصحيح مسارها وتوجيهها من أجل النجاح وعند مواجهة المشكلات والشدائد يتم تحملها والتكيف معها من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية".

بينما يعرفه أبو عمرة (٢٠٢٢) بأنه تقييم الحالة الإيجابية والنفسية للفرد والقابلة للتطوير والتي تتميز بامتلاك الامل والتكيف والكفاءة الذاتية من اجل تحقيق النجاح، كما أن رأس المال النفسي هو حالة انفعالية إيجابية تؤثر في سلوك المعلم وأداء عمله و سعيه وراء تحقيق أهدافه، وأساليب مواجهته للضغوط واستعادة توازنه، ويتضمن أربعة أبعاد: الكفاءة الذاتية ويقصد بها معتقدات المعلم عن قدرته على أداء المهام المهنية بنجاح، والتفاؤل وهو إقبال المعلم على الحياة ونظرته الإيجابية نحو المستقبل وتوقع حدوث الأفضل، والأمل وهو تحديد واختيار المعلم لأهدافه واصراره على تحقيقها، الصمود او التكيف النفسي وهي المرونة والتكيف في مواجهة المشكلات المختلفة وقدرته على تعديل أفكاره وسلوكه للتوافق مع ضغوط الحياة.(محمود ،٢٠٢٠) ، ومن التعريفات السابقة نجد ان رأس المال النفسي من اهم الثروات البشرية التي يمتلكها الافراد، وينطوي على مجموعة من الموارد والقدرات النفسية الإيجابية تتسم بكون رأس المال النفسي مكون نفسي إيجابي ، له خلفية نظرية مستمدة بشكل اساسي من علم النفس الإيجابي والتنظيمي، وانه ليس سمة نفسية ثابتة وبالتالي يمكن تطويره وتنميته ويمكن قياسه، وان له تأثير إيجابي على أداء الفرد ورفاهته النفسية ورضاه عن عمله وحياته . (Luthans et al., 2007a) حيث يمكن إبراز أهمية رأس المال النفسي من خلال تأثيره على جانبين أساسيين: أولاً، على مستوى المؤسسة، إذ يؤدي توافر رأس المال النفسي إلى شعور الموظفين بالراحة وتحسين العلاقات فيما بينهم. وثانياً، على مستوى الفرد، حيث يسهم في زيادة الالتزام الذاتي، ورفع الروح المعنوية، وتعزيز الاستمرارية والاستقرار في أداء الواجبات الوظيفية. في النهاية، يسهم رأس المال النفسي في رفع مستوى الإنتاجية وجودة الأداء، مما ينعكس إيجابياً على المعلمين ومؤسساتهم، ويعزز الاستقرار وتبادل الخبرات لتحقيق نتائج إيجابية ملموسة. (Sastaviana, 2022)

وتعددت النماذج النظرية المفسرة لرأس المال النفسي منها: نظرية الحفاظ على الموارد لتفسير رأس المال النفسي: Conservation of resources (COR) وفقاً لهذه النظرية يرى هوفال (Hobfoll , 2002) انه كلما اكتسب الفرد كم اكبر من الموارد الإيجابية كلما أدى ذلك الى نتائج إيجابية، ويعد راس المال النفسي من اهم تلك الموارد التي تمكن الفرد من التعامل مع التحديات التي تواجهه والتحرك

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

بنجاح في اتجاه أهدافه. وتتضمن الموارد: الموارد الداخلية مثل الخصائص الشخصية التي تتضمن (الامل، الكفاءة الذاتية، التفاؤل)، الموارد الخارجية مثل الوظيفة، والأشياء القيمة، والممتلكات. موارد الطاقة مثل: الوقت والمال، ويكون كسب الموارد واستثمارها وتمييزها أكثر فاعلية في مواجهة الاجهاد لدى الأشخاص، كما ان المشاعر الإيجابية المصاحبة لاكتساب الموارد تصبح ذات أهمية متزايدة في مواجهة التحديات مما يوفر راحة داخلية للشخص وقدرة متجددة على مواصلة السعي وراء الهدف. نظرية التوسع والبناء للمشاعر الإيجابية: ترى باربرا فريدريك (Fredrickson, 2004) في هذه النظرية ان المشاعر السلبية تحد التفكير اللحظي وتحسن من أدائه، بينما المشاعر الإيجابية توسع من تفكير الفرد وتزيد العمل والأداء بشكل افضل وتحسن المخزون النفسي للفرد كالموارد المادية، والاجتماعية والفكرية والنفسية لتحسين المواجهة والبقاء على قيد الحياة. نموذج رأس المال النفسي HERO: بتقديم نموذج نظري لرأس المال النفسي (Luthans et al., 2007b) قام لوثران وآخرون ويتكون من أربعة أبعاد الكفاءة الذاتية، الامل، التفاؤل، الصمود او التكيف النفسي ويمكن اجمالها في الآتي:

الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) حيث تُعد مؤشراً على قدرة الفرد في التحكم في أفعاله وسلوكياته، حيث يظهر الفرد الذي يتمتع بإحساس عالٍ بالكفاءة الذاتية قدرة أكبر على مواجهة تحديات البيئة، ويسلك طريقه بشكل أكثر فاعلية، ويتخذ قراراته ويضع أهدافه المستقبلية بسهولة. (Schunk, 2010) كما تُعد الكفاءة الذاتية بناءً نفسياً يشبه الثقة بالنفس، يتمثل في قدرة الفرد على أداء مهام محددة بكفاءة. (Mahfuda et al., 2020) فالأفراد الواثقين من معرفة كيفية تحسين دوافعهم اختاروا المهام الصعبة لتحسين أدائهم وتحفيز أنفسهم ضد العقبات التي واجهتهم أثناء العمل لتحقيق أهدافهم (Cavus, 2015 & Gokcen).

الامل Hope: وهو عبارة عن نظام دينامي معرفي و دافعي، يتبعه عملية معرفية لتحقيق الهدف، و يعتبر عملية تفكير في الاهداف الشخصية، ويتوافر دافعية الفرد لتحقيق أهدافه وعرف سنايدر (Snyder, C. 2002) الأمل بأنه دافع إيجابي يتكون من قوة الإرادة والإيمان بقدرة المرء على إيجاد الحلول. ولذا يمكن الإشارة إليه بشكل أكثر تحديداً على أنه أمل في النجاح، لأنه يشير إلى توقع نتائج إيجابية من أفعال المرء. إنها ليست حالة عاطفية، ولكنها عملية تحفيزية معرفية (Laguna et al., 2005). ووجدت دراسة كلا من (Luthans, 2002). (Santilli et al., 2014) ان الأفراد ذوي المستويات العالية من الأمل يسهل تعاملهم مع الناس، ويتعاملون بشكل أفضل مع التوتر، والتكيف وبشكل أسرع مع التحديات البيئية.

== (١٤٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

التفاؤل: Optimism ويعد التفاؤل أساس رأس المال النفسي لأنه يرتبط بالأحداث المستقبلية التي تتضمن الانفعالات الإيجابية و المشاعر ارتباطا ايجابيا، و التحفيز لوجود تقييم واقعي لهذه الاحداث عن امكانية حدوثها، مما يزيد من فعالية الفرد (صالح، أحمد، ٢٠٢٢)، ويميل المتفائلون إلى الإيمان بقوتهم والإجراءات التي يتخذونها. وأن التفاؤل مرتبط أيضاً بالتقييم الإيجابي للواقع. كما أن الأفراد ذوي المستويات العالية من التفاؤل المهني يتوقعون أفضل النتائج المحتملة، والتركيز على الجوانب الأكثر إيجابية من التطور الوظيفي في المستقبل، ويحققوا تقدماً أكبر نسبياً نحو تحقيق الاهداف والرضا عن الحياة (Mclennan & Perera, 2017)

المرونة والتكيف النفسي: Resilience: وتعد بمثابة عملية ديناميكية للتوافق الإيجابي، أو التكيف والمرونة مع المحن والشدائد و الضغوط التي يمر بها الفرد، و تتضمن استجماع القوى وإعادة التوازن بعد مواجهة العقبات والمشاكل، والتغلب عليها باستمرار ونجاح، وتوجد عدة سمات للفرد الذي يتسم بالمرونة ومنها: علاقات جيدة مع الآخرين، ومهارات تواصل عالية، والشعور بالانتماء، وأساليب مناسبة في المواقف المختلفة، وتعزيز الذات، وقبول المشاعر السلبية و النمو من خلالها، والقدرة على التكيف مع التغيرات، والمساهمة في الحياة الاجتماعية. (Van, M. et al. 2016)، الأفراد الذين يتميزون بالمرونة العالية هم أكثر استعداداً للتعامل مع الشدائد ولديهم أداء أفضل بشكل عام في الحياة (Fredrickson, 2001). وفي ضوء ما سبق يتضح إتفاق معظم الدراسات على ان رأس المال النفسي يتكون من أربعة مكونات تحفيزية لإكمال تحقيق الأهداف والنجاح وهي، الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، والمرونة، وكلا منهم يتاثر بالخبرات السابقة والخصائص الديمجرافية، والسمات الشخصية. كما يوضح لشكل التالي:



شكل (١) يوضح نموذج رأس المال النفسي HERO (Luthans & Youssef-Morgan, 2017)

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المنة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

ومما سبق يتضح أن لرأس المال النفسي أهمية كبيرة بالنسبة للمعلمين حيث يعد مكون نفسي ذو تأثير إيجابي على المهارات والقدرات التدريسية لديهم ، ودرجة تأقلمهم وصمودهم النفسي مع التحديات اليومية والتنوع في قدرات وخصائص ذوى الاحتياجات الخاصة ، وزيادة الكفاءة الذاتية ،الامل، التفاؤل، الصمود او التكيف النفسي من خلال تحسين المنة النفسية لديهم بتنمية التفكير الإيجابي-الثقة بالنفس- ضبط النفس والاتزان- حل المشكلات-الصمود والصلابة النفسية، وقد يرجع ذلك إلى قدرة رأس المال النفسي على تعزيز قدرتهم على التعبير عن ردود الفعل الإيجابية، وتقليل الاستجابات السلبية للتوتر، وتحسين أدائهم وزيادة مستوى رفاهتهم النفسية Black et al., 2020 (Slåtten et al., 2012, Vîrgă et al., 2020) ، وقد تبنت الدراسة الحالية تعريف راس المال النفسي في طبقا لنموذج HERO باعتبار ان راس المال النفسي مجموعة من الموارد النفسية والتي تتضمن الكفاءة الذاتية،الامل، التفاؤل، الصمود او التكيف النفسي، مما قد ينعكس بشكل واضح على زيادة تحسين أداء الفرد ونجاحه وقدرته على مواجهه إحباطه الوظيفي مما يزيد الرضا عن الحياة والرفاهة النفسية للفرد. ونظرا لما يتعرض اليه معلم التربية الخاصة من ضغوط مهنية وتحديات بيئية قد تعرضه للإجهاد الوظيفي الذى يؤثر سلبا على مناعته النفسية ولذا فان الاعتماد على راس المال النفسي بأبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية، والتفاؤل، والامل، والمرونة) لتنمية الحالات الانفعالية الإيجابية التي تؤثر على المعلم وعلى أدائه الوظيفي وكيفيه سعية وراء أهدافه لمواجهة هذه الضغوط واستعادة التوازن ، يعد كمؤشر إيجابي للصحة النفسية لدى المعلم لمواجهة الضغوط المهنة والقلق الوظيفي (محمود، ٢٠٢٠)

المنة النفسية:

المنة النفسية هي أحد المفاهيم الأساسية التي برزت في علم النفس الإيجابي، وتركز على تأثير العوامل النفسية والاجتماعية في تعزيز الجهاز النفسي الوقائي. تُعد المنة النفسية بمثابة درع يحمي الفرد من المشكلات النفسية، كما تسهم في رفع مستوى التكيف وتعزيز القدرة على مواجهة التحديات. وتُعد عملية تحصين فعّالة ضد الغضب، المشاعر السلبية، والاضطرابات النفسية، فضلاً عن دورها في تعزيز الصحة النفسية السليمة والتمتع بحياة متوازنة. (Lorincz Eniko et al., 2011) ، ويعد جلبرت وزملاؤه أول من أشار لمصطلح المنة النفسية وتبعه اولاه Olah الذي كرس العديد من بحوثه لدراساتها (الشاوى، ٢٠١٨) ، وعرف أولاه (Olah, 2009) المنة النفسية بانها وحدة متكاملة تتكون من أبعاد متعددة مرتبطة بالجوانب المعرفية والسلوكية والدافعية. تسهل هذه الوحدة على الفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها، وتعزز من صحته النفسية. عرفها زيدان (٢٠١٣) بأنها قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والتهديدات والإحباطات والمخاطر والأزمات النفسية من خلال

التحصين الذاتي. يتم ذلك عبر التفكير الإيجابي، وضبط الانفعالات، والإبداع في حل المشكلات، بالإضافة إلى تعزيز فاعلية الذات وتوجيه الجهود نحو تحقيق الأهداف. كما تشمل القدرة على تحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة المحيطة. تُعتبر هذه القدرة أداة لحماية الفرد من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات الداخلية والخارجية، وذلك باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية. بينما عرفها دوبي وشاهي (Dubey & Shahi, 2011) بأنها "نظام متكامل من أبعاد الشخصية يهدف إلى تحقيق التوازن بين الأحداث ومتطلبات السياق، مما يعزز من عملية التكيف النفسي والاجتماعي والجسدي".

وقد شاع مفهوم المناعة النفسية في الآونة الأخيرة نتيجة لزيادة عدد الأفراد الذين تعرضوا لانخفاض مستمر في مستوى كفاءتهم الاجتماعية والعملية تبعاً لظروفهم الحياتية، إذ تُعتبر المناعة النفسية بمثابة حصن يحمي الأفراد من الأمراض النفسية والعضوية، حيث تلعب دوراً كبيراً في حياة الأفراد الذين يواجهون ضغوطاً نفسية مثل التوتر والقلق والمشاعر السلبية والأفكار غير العقلانية. تساعد المناعة النفسية على تحقيق التوازن بين متطلباتهم الشخصية ومتطلبات الحياة الخارجية، مما يمنحهم الطاقة والحيوية اللازمة للتفاعل مع مجتمعهم، ويعزز قدرتهم على مواجهة المشكلات والتحديات (عبد المنعم، ٢٠٢٢). ،وكألية يستخدمها الفرد لتعزيز قدرته على إدراك المخاطر النفسية، مما يساعده في الوقاية منها وتعزيز جودة حياته (Aldhmour et al., 2022) ولذا تُعتبر المناعة النفسية مجموعة من الصفات الشخصية التي تمكن الفرد من مواجهة آثار الإرهاق والضغط، ودمج الخبرات المكتسبة منها دون التأثير على وظائفه الفعالة. فهي تعزز من قدرة الفرد على التصدي للمشكلات البيئية السلبية، وهي ضرورية بشكل خاص لمعلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة نظراً لطبيعة العمل مع هذه الفئة (Shapan N., & Ahmed, A. 2020) ، حيث أن المناعة النفسية ليست بناء ثابت في شخصية الفرد بل هي قابلة للتغير والاكتمال والتحسن وهذا تبعاً لعوامل ذاتية كتقدير الذات ومهارات حل المشكلات والتخيل والقدرة على الإبداع والإدراك الذاتي والتفائل والتكيف النفسي وأخرى خارجية كالعوامل الوقائية والعلاقات الاسرية والدعم الاجتماعي (Connor & Davidson, 3003). المناعة النفسية عبارة عن "مجموعة من السمات الشخصية التي تمكن الفرد من تحمل آثار الإرهاق والتوتر، ودمج الخبرات المكتسبة بطريقة لا تؤثر سلباً على وظائفه الفعالة. والتي تعمل كنظام من القدرات التوافقية والخصائص الشخصية الإيجابية التي تعمل كـ "أجسام مضادة نفسية" في أوقات الإجهاد. (Albert, et.al, 2012). (Gupta & Nebhinani, 2020). كما يمكن تقسيم المناعة النفسية إلى مناعة طبيعية ومناعة نفسية طبيعية وهي تتولد في تكوينه النفسي من التفاعل بين العوامل الوراثية والبيئة المحيطة، ومناعة نفسية مكتسبة طبيعياً يكتسبها الفرد من الخبرات والمواقف والصعوبات التي تعمل

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==
كتطعيمات نفسية لتنشيط جهاز المناعة النفسية لديه، ومناعة نفسية مكتسبة صناعيا عن طريق تعرض الفرد عمدا لمواقف مثيرة وتوتر وقلق واضطراب او اجهاد محتمل تعمل على تدريبه على التحكم في انفعالاته وافكاره ومشاعره واحلال المشاعر الإيجابية محل المشاعر السلبية التي يشعر بها. (مرسى ، ٢٠٠٠).

وقد حدد كلا من (Olah, 2013، زيدان ، ٢٠١٣، فرغلي وبدوى، 2016، عصفور ، 2013، Lorincz ، 2012 et al. أهمية تحسين المناعة النفسية للفرد في انها تعمل على تعزيز آليات الدفاع النفسي والاختيار الحر والفرص التنموية التي تؤدي الى حدوث تغيرات إيجابية وتحمي من الأذى الوجداني وتستبدل الألم النفسي بأعراض جسدية ليسهل التعامل معها وتضمن اختيار استراتيجيات التكيف وأساليب التأقلم مع الضغوط والاجهاد البيئي لضمان سرعة ودقة اختياره للسلوك المناسب تبعا لخصائص الموقف وحالة الفرد، تساعد على إحداث توازن بين الأحداث والذكريات المحزنة وبين التصورات المبهجة الإيجابية المليئة بالتفاؤل والأمل للوصول بالفرد إلى حالة من الاتزان الانفعالي تجعله، قادر على بناء علاقات جيدة مع الآخرين، وتمكن من الوصول الى حالة نفسية متزنة.

يتميز الأفراد ذوو المناعة النفسية العالية بالقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات السليمة، ويكون لديهم مفهوم ذات قوي وإحساس عالٍ بالكفاءة. يدرك هؤلاء الأفراد جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها، بل يؤمنون بإمكانية إصلاحها وتعديلها. كما أنهم يتمتعون بالقدرة على مقاومة الضغوط النفسية التي يواجهونها بدلاً من الشعور بفقدان القوة. بالإضافة إلى ذلك، يضعون لأنفسهم استراتيجيات وخططاً فعالة للتعامل مع المشكلات. كما يتمتعون بقدرة على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين ويشعرون بالراحة في وجودهم، ويسعون دائماً إلى وضع أهداف محددة والعمل على تحقيقها (بروكس وجولدستين، ٢٠١١). بينما لأفراد الذين يتمتعون بمستوى منخفض من المناعة النفسية يتسمون بعدة خصائص سلبية، منها: القابلية الشديدة للإحباط، حيث يكونون مستعدين لتقبل أي أفكار، حتى وإن كانت غير صحيحة أو غير منطقية أو غير مقنعة. كما يفقدون الشعور بالسعادة والمتعة في الحياة، ويعانون من عدم القدرة على التحكم في الذات والسيطرة عليها. بالإضافة إلى ذلك، يميلون إلى الاستسلام للفشل والاجهاد (كامل، ٢٠٠٢، حسان، ٢٠٠٩).

وتعددت النماذج النظرية المفسرة للمناعة النفسية: فالمناعة النفسية من وجه نظر جلبرت وآخرين (Gilbert, et al. 1998) تتأثر بالتوقعات الضمنية أو الظاهرة للنتائج الوجدانية للأحداث المستقبلية، والتي قد تكون صائبة، بينما البعض الآخر قد يكون مبالغ به، ولكن الأفراد قد يبالغون في توقيت توقعات الاستجابة لأثر الحدث وفقاً لما يسمى النزعة الثابتة، ولكن بعد استيعاب الحدث، ومع مرور

الوقت، تبدأ عمليات لا شعورية مضادة للتخلص من الاستجابات المتطرفة التي ظهرت استجابات أولية، حيث يقوم جهاز المناعة. بتجاهل النزعة الثابتة السلبية المستقبلية للحدث بواسطة آليات أو عمليات معرفية تعمل على التحويل والتجاهل وإعادة بناء المعلومات، وكذلك استخدام استراتيجيات معينة كاستنتاج الدوافع، والتعزيزات الذاتية، والتخيلات الإيجابية لتحسين خبرة الفرد نتيجة مرور بعاطفة سلبية، (Wilson, T., & Gilbert, D. 2005). ويرى كيجان (Kagan, H, 2016) أن المناعة النفسية عبارة عن نظام لتبديل الاستجابات الانفعالية والقدرة على التمييز بين الأمور المفيدة والضارة، والمحايدة، والقدرة على إدراك المفاهيم مما يعطي الفرد القدرة على التواجد في البيئة المحيطة الخطرة أو الآمنة، بينما اعتمد باربانيل في رأيه على مبدأ فرويد في ميكانيزمات اللاوعي، من خلال ان اللاوعي يمتلك قدرة على حجب المشاعر والانفعالات المؤلمة الناتجة عن المواقف والأحداث السلبية، خاصة التي تعود إلى مرحلة الطفولة المبكرة مما يؤدي إلى الشفاء منها عن طريق إعلاء الجوانب الإيجابية على الجوانب السلبية. مما يقي الفرد من المشاعر السلبية المرتبطة بالذكريات المؤلمة. (Barbanell, 2009) وكذلك يرى نموذج أولاه (Olah et al, 2010, Olah, 2005) ان المناعة النفسية إلى انها تتشابه مع نظام المناعة الحيوية، وهي نظام مركب من مجموعة من الأبعاد: المعرفية، السلوكية، الانفعالية، الاجتماعية، الدافعية، الشخصية، والبيئية، حيث يعتقد Oláh أن هذه الأبعاد تمنح الفرد مناعة ضد التوتر والضغط، وتعزز النمو النفسي والجسدي، وتؤدي وظيفة المقاومة النفسية. ومن العرض السابق يتضح أن المناعة النفسية تعمل كمرشح أو كمنقي للفرز والتصنيف للحبائط والعلاقات والأحداث والمواقف اليومية، وهي تسمح للفرد بتقييم ردود أفعاله وإصدار استجابات وجدانية متزنة ، مما يساعد على حماية ووقاية نفسه والمحافظة عليها.

كما أن المناعة النفسية تتأثر بعوامل متعددة وتختلف في سياق الأفراد والبيئات والمنظمات والثقافات. مما أدى الى تنوع الأبعاد التي تقيسها او تحديد ابعاد لها دون أخرى. فالمناعة النفسية لا تمثل بناءً ثابتاً في شخصية الفرد، بل إنها تتطور بتحفيز مجموعة من العوامل الوقائية التي ترتبط بمواجهة الضغوط، القدرة على التكيف، والوقاية من التأثيرات السلبية الناجمة عن التحديات. هذه العوامل تشمل التفكير الإيجابي، الإبداع في حل المشكلات، ضبط النفس والتوازن، الصمود والصلابة، إلى جانب العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والثقة بالنفس، ومهارة حل المشكلات. وتعتبر السمات الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد عناصر تراكمية تسهم في بناء النفس، وتتفاعل مع الخبرات المختلفة التي يواجهها. (نجيب، ٢٠٢٠)، ولذا فإن مكونات المناعة النفسية هي عبارة عن مهارات ضرورية لكل فرد في المجتمع ، وقد اختلف الباحثون في عرض ابعاد المناعة النفسية ، فقد حدد باردواج واجراول (Bhardwaj&agrwal, 2015) خمسة أبعاد للمناعة النفسية هي الثقة بالنفس، النضج

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

الانفعالي، الرفاه النفسي، التوافق العام، والنظرة الإيجابية للذكريات الماضية. وأجملها (زيدان، ٢٠١٣) بالتفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط الانفعالي، والأتزان الصمود و الصلابة النفسية، فعالية الذات و الثقة بالنفس، التحدي و المثابرة، المرونة النفسية و التكيف. ويرى (العكيلي، 2017، غنيم، ٢٠١٨) أن المناعة النفسية تتكون من وحدة تكوين أو إنتاج الأفكار المنطقية، ووحدة التحكم، ووحدة الحس الذاتي ومقاومة الفشل، ووحدة التعبير عن، بينما حددها (فتحي، ٢٠١٩) أبعاد المناعة النفسية التفكير الإيجابي،، والرضا عن الحياة، والاستفادة من الخبرات السابقة في المواقف التي تواجهها، بالإضافة إلى الاعتماد على النفس والتفاؤل، الضبط الانفعالي، بينما أوضحت جوبتا ونبينان Gupta (2020) & Nebhinani أبعاد المناعة النفسية بأنها تشمل التفكير الإيجابي، التنظيم العاطفي الإيجابي، الكفاءة الذاتية الإيجابية. وحددت دراسة السهلي (2020) Alsahali على الأبعاد الاستقرار النفسي، تحمل الإجهاد، التكامل الاجتماعي، الدافع لتحقيق الإنجازات، وحددت جوهر (٢٠٢١) أبعاد المناعة النفسية التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وأخيراً الضبط الانفعالي، بينما قسم كلا من عمر (٢٠٢١)، العنزى (٢٠٢٢) الخماسية (٢٠٢٣) أبعاد المناعة النفسية الى بعد النمائي الوقائي، النفسي الذاتي، الاجتماعي.

في ضوء البحوث التي تناولت أبعاد المناعة النفسية، تبنت الباحثة أبعاد المناعة النفسية الأكثر تكرار في الدراسات السابقة المصنفة- على حد علم الباحثة- وتمثلت الأبعاد الاتية :

- التفكير الإيجابي Positive Thinking: هو نمط تفكير يعكس قدرة الفرد الإرادية على تقييم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها، وتوجيهها نحو تحقيق النتائج المتوقعة بنجاح..

- الإبداع وحل المشكلات Creativity and Problem Solving يشير إلى قدرة الشخص على تحليل المواقف الجديدة بدقة وعناية، واستخدام خبرته ومعرفته لإيجاد حلول مبتكرة. يتضمن هذا القدرة على وضع خيارات متعددة لمواجهة التحديات المختلفة والاستجابة بفعالية.

- الصلابة النفسية: Psychological Hardiness: هي قدرة الفرد على مواجهة الأوقات الصعبة والتحديات بالعزيمة. واجتياز المواقف بقوة وإرادة، والاستمرار في السعي لتحقيق الأهداف حتى في وجود العقبات.

- الأتزان الانفعالي Emotional Balance: هو قدرة الشخص على الحفاظ على حالة من التوازن والاستقرار العاطفي، مع التحكم في الانفعالات وقت الغضب وتجنب ردود الفعل السريعة على الأمور البسيطة، مع الأخذ في الاعتبار تأثير أقواله وأفعاله .

-فعالية الذات Self-Efficacy: اعتقاد الفرد بقدرته على إنجاز مهمة محددة بنجاح. وهو يرتبط بمستوى ثقة الفرد في مهاراته وإمكانياته في سياق محدد لتحقيق نتائج معينة.

يتضح من العرض السابق مدى ارتباط نظام المناعة النفسية بمفاهيم أساسية تتعلق بالوقاية والنمو، حيث يؤدي نظام المناعة النفسية دوراً مزدوجاً، فهو يسعى لتحقيق أهداف وقائية وتنموية في آن واحد. وكذلك فهم آليات الأفراد واستجاباتهم النفسية قبل وأثناء وبعد الأزمات. الأمر الذي يؤكد على أهمية دراسة هذا النظام وتفعيله كأداة للوقاية والعلاج النفسي حيث توجد علاقة وثيقة بين العوامل التي تؤدي إلى اعتقاد الفرد بعدم قدرته على مواجهة التحديات، نتيجة ضعف كفاءته الذاتية أو نقص ثقته بنفسه وشعوره بالإجهاد. وخصوصاً إذا كانت العوامل المسببة لهذه الحالة تراكمية ومرتبطة بنمط حياة الفرد ووظيفته، مثل المعلم الذي يعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة، وكان نظام المناعة النفسية غير متطور، فقد ينتقل الفرد من حالة نفسية مستقرة إلى حالة من الهشاشة.

بناءً على ذلك، انطلقت الدراسة الحالية من الحاجة إلى التركيز على التدخلات الإرشادية لتقليل تأثير العوامل المسببة، من خلال تعزيز نظام المناعة النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال برنامج يعتمد على أبعاد رأس المال النفسي، لما له من أثر إيجابي محتمل في تقليل شعورهم بالإجهاد الوظيفي، حيث أنه عندما تكون الخبرة نفسية وليست جسدية، فإنها تظل داخل العقل، كمعتقدات وأفكار حيث يستجيب الجسم لها بناءً على إشارات من الدماغ، سواء كانت هذه المعتقدات والأفكار واقعية أو خيالية، إيجابية أو سلبية، مما يزيد من القلق والإجهاد والشعور بالضغط النفسي، مما يؤثر سلباً على المناعة الداخلية للجسم في مواجهة العوامل الخارجية. وبذلك، فإن الأفكار واحدة من أقصر الطرق للتحكم في الجسم من خلال إدارة الانفعالات وتعديل المعتقدات (Neenan & Dryden، 2021). ويشير النموذج البيونفسي الاجتماعي إلى أن الأفكار تشكل خط الدفاع الأول ضد الشعور بالإنهاك أو بالأمراض والشيخوخة (بلوم وحنصالي، ٢٠١٣).

الاحتراق النفسي:

يُعد الاحتراق النفسي أحد القضايا الرئيسية التي تواجه معلمي التربية الخاصة، حيث يتعرض هؤلاء المعلمون لضغوط متعددة نتيجة لطبيعة عملهم وتعاملهم مع فئات من الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة فمهنة التدريس تعد واحدة من المهن ذات الضغوط العالية في بيئة العمل، حيث تتسم بعبء المسؤولية الكبيرة التي تقع على عاتق المعلمين، وتزداد هذه المسؤولية عند التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة. يخلق العمل مع هذه الفئات مشاعر الإحباط لدى معلمهم، نظراً لأن كل طالب يتطلب خطة تعليمية أو تدريبية خاصة تتناسب مع حالته الفردية. هذا الأمر يزيد من الضغوط المهنية على المعلمين.

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

وأكدت العديد من الدراسات كدراسة كلا من (ثابت ٢٠٠٣، أبو مصطفى والزين ٢٠٠٩، سيد ٢٠١١)، أن بيئة العمل المدرسية من أكثر البيئات ضغطاً في المجتمع مقارنةً ببيئات العمل الأخرى. وأن معلم التربية الخاصة يتحمل مسؤوليات مهنية تتطلب توجيه التعليم لاحتياجات فردية لكل طالب، مما يجعله يعمل مع الطلاب بشكل فردي ويخصص لهم تجارب تعليمية مخصصة. ويتطلب منه عمله أيضاً أن يتفاعل مع أسر الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة من أجل تحقيق تكامل بين دور المدرسة والأسرة، ليصبح معلم التربية الخاصة مرشداً وموجهاً إلى جانب أدواره التعليمية. علاوة على ذلك، يحتاج المعلم إلى حس إنساني عالٍ كجزء أساسي من استعداداته المهنية، مما يعزز قدرته على تقديم الدعم التعليمي والنفسي للأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة (الدليل التنظيمي للتربية الخاصة، ٢٠١٥).

وأوضحت دراسة (Leiter & Maslach, 2016) أن هناك تداخل بين الاحتراق النفسي ومصطلحات الضغوط المهنية، الإجهاد الوظيفي، بالرغم أنها متقاربة بشكل كبير إلا أنها تحمل فروقاً جوهرية. فالضغوط المهنية تشير إلى مجموعة من العوامل التي تؤثر سلباً على الموظف نتيجةً لمتطلبات العمل التي تتجاوز قدراته أو إمكانياته، وتشمل قضايا مثل عبء العمل وصعوبة تحقيق التوازن بين الحياة والعمل، إضافةً إلى نقص الدعم الاجتماعي في بيئة العمل. تظهر مظاهر الضغوط المهنية من خلال القلق، الإرهاق، وصعوبات الأداء، ورغم أنها لا تؤدي دائماً إلى أضرار نفسية إلا إذا استمرت دون حلول فعالة. بينما يُعرّف الإجهاد الوظيفي على أنه استجابة نفسية وجسدية للإجهاد الناتج عن الضغوط المهنية المستمرة؛ ويظهر على شكل إجهاد جسدي وتشوش ذهني أو مشاعر إحباط، ويؤثر على قدرة الفرد على أداء مهامه اليومية. في المقابل، يمثل الاحتراق النفسي حالة استنزاف عاطفي وجسدي وعقلي عميقة تنشأ عن الإجهاد الوظيفي المزمن وغير المعالج، حيث يؤدي إلى فقدان الدافعية والشعور بالإحباط وضعف الكفاءة الذاتية، مما ينعكس سلباً على الصحة النفسية والجسدية ويؤثر على الرغبة في الاستمرار بالوظيفة. وبذلك تُعد الضغوط المهنية أوسع نطاقاً باعتبارها التحديات اليومية في العمل، بينما يُعد الإجهاد الوظيفي استجابةً لهذه الضغوط، أما الاحتراق النفسي فيمثل المرحلة المتقدمة نتيجة التعرض المستمر لهذه الضغوط دون معالجة، ولهذا اعتمدت الباحثة عليه في الدراسة الحالية.

ولخص سيد (٢٠١٥) أبعاد الاحتراق النفسي طبقاً لنموذج ماسلاش للإحترق بثلاثة أبعاد هي: **الإجهاد الانفعالي:** يعبر عن شعور عام بالإرهاق يعاني منه معلمو الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة الأعباء والمسؤوليات الكثيرة الملقاة على عاتقهم في العمل. هذا الشعور يرافقهم يومياً، مما

يؤثر على طاقتهم النفسية والبدنية. تبلد المشاعر: يظهر في شكل توجهات سلبية لدى معلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة تجاه زملائهم بسبب الضغوط المتزايدة التي يواجهونها. هذا يؤدي إلى حالات من اللامبالاة والتهكم والسخرية، مع قلة الاهتمام بالمشاعر الإنسانية للأشخاص في بيئة العمل. نقص الشعور بالإنجاز: يتمثل في التقييم السلبي الذي يمنحه معلمو الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة لأنفسهم فيما يتعلق بإنجازاتهم الشخصية. هذا التقييم الذاتي السلبي يؤثر سلباً على تعاملهم مع الطلاب والزملاء، ويجعلهم يرون أنفسهم بصورة أقل نجاحاً مما هم عليه في الواقع. كما أجملت من عدد الدراسات أسباب رئيسية للاحتراق النفسي هي التي تعكس التحديات التي يواجهها الأفراد في بيئات العمل. منها دراسة الحربي (٢٠١٥) ، (Maslach C & Leiter MP, 2016) (Hofmann et al., 2023) والتي صنفت مصادره ضمن فئتين رئيسيتين: العوامل التنظيمية والخصائص الشخصية تُعد هذه الفئة من أكثر المصادر التي حظيت باهتمام واسع في الأدبيات العلمية المتعلقة بالاحتراق النفسي. ويعود ذلك إلى اعتبار الكثير من الباحثين أن الاحتراق النفسي غالباً ما يُنظر إليه كإشكالية ترتبط ببيئة العمل. ومن أبرز العوامل التنظيمية التي وردت باستمرار في الدراسات تضارب الأدوار: يظهر هذا النوع من الضغوط عندما يُطلب من الفرد أداء مهام لا تتناسب مع قدراته أو لا تتسجم مع طبيعة وظيفته، مما يؤدي إلى زيادة في حجم الأعباء تتجاوز الحدود المقبولة ووفقاً لنظرية الأدوار، فإن تضارب الأدوار ينشأ حين تتعارض توقعات الفرد بشأن دوره مع متطلبات الواقع العملي، مما يفقده الشعور بالرضا الوظيفي ويقلل من إنتاجيته نتيجة الشعور بالضغط والتوتر. على سبيل المثال، يشعر المعلم بالاحتراق النفسي إذا طُلب منه تنفيذ مهام إدارية لا تدخل ضمن نطاق مسؤولياته الأساسية في التدريس (المرزوقي، ٢٠٠٤).

وأشار (الربدي، ٢٠١٣ المعمرى والشملى (٢٠٢١) ان الاحتراق النفسي لا يحدث فجأة ولكن يمر بمراحل ولها اعراض عضوية ونفسية واجتماعية وهى :مرحلة الاستثارة Stress Arousal : ويشعر الفرد بالاستثارة الناتجة عن الضغوط يبدأ الاحتراق النفسي عندما يحدث عدم اتساق بين التوقعات والواقع، مما يؤدي إلى إحباط ، تليها مرحلة الحفاظ على الطاقة Energy Conservation وفيها ينخفض مستوى الرضا عن العمل تدريجياً، مما يؤدي إلى تراجع الكفاءة والأداء، فيبدأ الفرد الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية. ثم مرحلة الارهاق او الاستنزاف Exhaustion حيث تعتبر هذه المرحلة أقصى مراحل الاحتراق النفسي حيث تتزايد على المعلم بعض الاعراض البدنية والنفسية، وقد يبدأ التفكير في ترك العمل والاكتئاب وصداع دائم واضطرابات بالمعدة وتعب جسدي مزمن واجهاد ذهني مستمر، رغبة من الانسحاب الكامل من المجتمع والرغبة في هجر الأصدقاء.

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

وأشارت اديمسون (Edmondson, 2000) للنماذج التي فسرت الاحتراق النفسي وقسمتها إلى نوعين رئيسيين: النماذج التي تركز على مراحل الاحتراق النفسي وأعراضه: يشمل هذا النوع نماذج متعددة، مثل نموذج ماسلاش الذي يتكون من ثلاثة عناصر رئيسية: الإجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي، وهناك نموذج إيدلويتش وبرودسكي (Edelwich & Brodsky) الذي يصنف الاحتراق النفسي إلى أربع مراحل هي: الحماس أو التحمس المفرط، الركود، الإحباط، واللامبالاة أما سيلبي (Selye) فيقدم ما يعرف بـ متلازمة التكيف العام (GAS - General Adaptation Syndrome) التي تشمل ثلاث مراحل مرحلة الإنذار أو التنبيه، مرحلة الاستجابة أو المقاومة، ومرحلة الإجهاد، وتُعرف الأخيرة بمرحلة الاحتراق النفسي، موضحاً أن هذا الاحتراق يتطور تدريجياً عبر مراحل مختلفة.، النماذج الأخرى التي اهتمت بمصادر الاحتراق النفسي ومصاحباته السلوكية: قدم شيرنز (Cherniss) نموذج عمليات الاحتراق النفسي، مشيراً إلى أن هذه الظاهرة تنشأ نتيجة تفاعل معقد بين خصائص بيئة العمل والتغيرات الشخصية للمعلمين. يتضمن النموذج صفات شخصية متنوعة، مثل الخصائص الديموغرافية والمواقف المهنية، ومدى رضا المعلم عن مهنته، والدعم والمساندة المتاحة له من المجتمع.

تعددت النماذج التي تفسر ظاهرة الاحتراق النفسي وفقاً لمراحلها التطورية. ورغم ظهور نماذج مختلفة لتوضيح ملامح هذه الظاهرة، إلا أن نموذج "ماسلاش" للاحتراق النفسي يبقى من أكثر النماذج شيوعاً وقبولاً بين الباحثين والممارسين. يُعتبر ماسلاش أول من أشار إلى أن الاحتراق النفسي هو ظاهرة متعددة الأبعاد، وليست مجرد حالة أحادية الجانب. (Maslach, 1982) إلى أن الاحتراق النفسي يظهر لدى الأفراد الذين يواجهون عوائق تمنعهم من أداء أدوارهم المطلوبة، مما يؤدي إلى شعورهم بالعجز وقلة الكفاءة في العمل، وهو ما ينتج عنه انخفاض الدافعية والشعور بعدم الرضا وفقدان الاهتمام بمن يتلقون الخدمات. وترى ماسلاش أن الاحتراق النفسي يحدث على مستوى فردي، ويعد تجربة نفسية سلبية داخلية تتضمن المشاعر والاتجاهات والدوافع والتوقعات، ويشمل هذا التغيير استجابات سلبية أو غير مناسبة نحو الآخرين، إضافة إلى استجابات سلبية نحو الذات وصورتها.

بناءً على نموذج الأداء الوظيفي لباكر وديمروت (Bakker & Demerouti, 2017) فإن الابعاد الشخصية مثل الكفاءة الذاتية وفعالية الذات ترتبط بالاحتراق الوظيفي والانخراط في العمل (Xanthopoulou et al., 2007). كشفت الأبحاث الحديثة عن التأثير المباشر لراس المال النفسي على الرفاهية باعتباره مجموعة من الموارد الشخصية الذاتية التي يمكن أن تلعب دوراً وقائياً من الاحتراق الوظيفي لأنها

تساعد الموظفين على أن يكونوا أكثر أداء (Luthans & Youssef, 2004) كما تعد النظرية الاحتراق باعتباره آلية وسيطة للعلاقة بين المطالب الوظيفية والموارد الشخصية والأداء. وبالرغم من أن الدراسات التي تناولت عن راس المال النفسي ولاحترق الوظيفي قليلة (Lusha, and Virgo 2020). فقد حدد لاشينجر و اخرين (Laschinger & Fida, 2014) إن الموظفين الذين يتمتعون بمستويات أعلى من راس المال النفسي من المرجح أن يشعروا بمشاعر أقل من الإرهاق والتعب والإحباط في عملهم اليومي وتفاعلاتهم مع العملاء. ولديهم مفاهيم ذاتية إيجابية تسمح لهم بإعادة صياغة الموقف بطريقة إيجابية، بدلاً من محاولة تغيير مسببات التوتر (Rabenuet al., 2016).

أشار الفرخ، (٢٠٠١) إلى أن التصدي لمشكلة الاحتراق النفسي يتطلب اتخاذ مجموعة من الإجراءات الوقائية والعلاجية والى توفير برامج الإرشاد النفسي ضرورياً لتحقيق النمو النفسي السليم، والتغلب على المشكلات النفسية والاجتماعية التي قد تعيق التفاعل الإيجابي بين الأفراد في بيئة العمل. حيث أكدت دراسة كلا من، (Gupta RP, Pandey R. (2014) Nagy E, Nagy, BE. (2016) Dubey A, Shahi D. (2011)، (Stankovic 2022) ان تحسن المناعة النفسية للأفراد يعمل كجهاز وقائي داخلي يمنح مناعة معينة عند مواجهة "مسببات الأمراض النفسية" مثل الإجهاد أو الصدمات أو نتائجها السلبية. تدمج الكفاءة المناعية النفسية مهارات التأقلم المختلفة في شبكة معقدة متعددة الأبعاد توفر قدرات التكيف الناجح، وتعزيز المناعة قدرة الأفراد على التأقلم. حيث انها تراقب المواقف، وتحشد الموارد، وتصمم وتنفذ مسارات تكيفية، علاوة على ذلك تضمن الأداء المتكامل للشخص مما يقلل من الاحتراق النفسي لديه.

وتعد الصفات الوقائية للشخصية، مثل الشعور بالتماسك والنمو الذاتي، وقدرة الفرد على التحكم في الانفعالات والعواطف، مرتبطة بشكل وثيق بالصحة العقلية والجسدية. إذ يظهر الأفراد الذين يمتلكون مستويات أعلى من المناعة النفسية في هذه الجوانب علامات أقل للاحتراق النفسي (Oláh, A. (2009) (Mirnics, Z., et al. (2013). كما تلعب استراتيجيات التأقلم المرتبطة بالجهاز المناعي النفسي، مثل التفكير الإيجابي والشعور بالسيطرة والتمسك التفاؤل والنمو الذاتي، دوراً وسيطاً في تعزيز التكيف النفسي والصحة العقلية، خاصة في حالات الأمراض النفسية الحادة (Adrienn, et al., 2019) ولذا استندت الباحثة في الدراسة الحالية على تصميم برنامج إرشادي قائم على إبعاد راس المال النفس لتحسن المناعة النفسية ودراسة اثره في الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

ومن العرض السابق نجد أن معلم التربية الخاصة يواجه تحديات متنوعة ناجمة عن متطلبات وظيفته، كإدارة السلوكيات السلبية وتنمية السلوكيات الإيجابية لذوى الاحتياجات الخاصة باختلاف تنوعها وشدتها، مما يولد لديه العديد من الأفكار والمعتقدات السلبية التي تؤدي إلى مشاعر القلق،

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المنة النفسية واثره في الاحترق النفسي.==

والخوف، والتوتر وتؤثر سلبي على سلوكه المهني وثقته بنفسه مما ينعكس على علاقاته بالآخرين وشعوره بعدم الكفاءة قد يؤدي إلى صراعات نفسية تؤثر على تفكيره وتعيقه عن الاستمرار في عمله (العرايضة، ٢٠١٦)، مما يبرز الحاجة إلى برامج الإرشاد النفسي كوسيلة ضرورية لتنمية وتحسين مناعتهم النفسية لتحقيق التوازن بين المعلم وبيئته، وإشباع احتياجاته، حيث يسهم الشعور بالإشباع الذي يحققه المعلم في عمله في تعزيز دافعيته. وقد أكد مالود (Maloud, 2018) إلى أن المنة النفسية تُعد عاملاً أساسياً في مواجهة الضغوط والاحترق النفسي والتجارب المؤلمة التي قد تؤدي بالفرد إلى مشاعر العدوانية واللامبالاة، وتؤثر سلبي على الطاقة الدافعة لدى الفرد، مما يجعله عرضة لاستنزاف داخلي وشعور بالانهيار وعدم القدرة على الأداء المتميز. حيث يُعد الاحترق النفسي انعكاساً لاستنزاف طاقة الفرد الكامنة نتيجة للضغوط النفسية التي يتعرض لها. (خليلي، ٢٠٠٧، أبو مصطفى والزين (٢٠٠٩) ، ولذا إرتأت الباحثة ضرورة التدخل الوقائي العلاجي باستخدام برامج قائم على رأس المال النفسي لتحسين المنة النفسية ومعرفة اثره على الاجهاد الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة

الدراسات السابقة: قامت الباحثة بتقسيم الدراسات السابقة الى محورين كالآتي :

أولاً: دراسات تناولت رأس المال النفسي وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة:

هدفت دراسة اللالا (٢٠١٤) الى التعرف على مستويات الاحترق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يتعاملون مع طلاب (الإعاقة العقلية، الإعاقة السمعية، والإعاقة البصرية) في منطقة القصيم، ومدى اختلاف هذه المستويات بناءً على متغيرات تخصص المعلم، ومتغير المؤهل العلمي للمعلم، وتكونت عينة الدراسة من (٤١١) معلم موزعين بالترتيب على الإعاقة العقلية والإعاقة السمعية والإعاقة البصرية بمدارس منطقة القصيم في السعودية، واستخدم الباحثان مقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي، (1981) وأشارت النتائج الى وجود مستوى مرتفع للاحتراق النفسي في بُعدي نقص الشعور بالإنجاز وتبلد المشاعر، ومستوى متوسط في بُعد الإجهاد الانفعالي لدى عينة الدراسة، وإلى عدم وجود فروق بين تخصص المعلم متغير المؤهل العلمي والخبرة المهنية للمعلم وبُعد الإجهاد الانفعالي، ووجود فروق بين تخصص المعلم وبُعد نقص الشعور بالإنجاز، وتبلد المشاعر لدى معلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة

هدفت دراسة الحربي وآخرون (٢٠١٥). الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات الذين يعملون في مهنة التدريس لمدارس التربية الخاصة في دولة الكويت ، واستخدمت

= (١٥٢) : الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

الدراسة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ويتكون المقياس من (٢٢) فقره تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته موزعه علي ثلاثة أبعاد وهي الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز، حيث جاءت نتائج الدراسة كما يلي: وجود احتراق نفسي بمستوى متوسط لمعلمي لطلبة مدارس التربية الخاصة علي أبعاد مقياس الاحتراق النفسي المختلفة. وكذلك وجدت أن مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي الطلبة لمدارس التربية الخاصة كلا على حدة كانت كذلك بدرجة متوسطة، بينما وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المدارس الثلاث على المقياس على بعد تبدل المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز، و عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزي لمتغير الجنس وسنوات الخبرة ومتغير التخصص بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات سواء كان علي المجموع العام لمقياس الاحتراق النفسي أو على أبعاده الفرعية.

وهدفت دراسة شراب (٢٠١٨) هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الصمود النفسي بضغط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظات غزة، مع التعرف على الفروق في كل من مقياسي الصمود النفسي وضغوط العمل؛ والتي تعزى لمتغيرات: النوع، مسار الإعاقة التي يتعامل معها، وقطاع العمل الذي يعمل فيه وقد تألفت عينة الدراسة من (٩٧) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بطريقة قصدية من المجتمع الأصلي، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث مقياس الصمود النفسي ترجمة وتعريب (شاهين، ٢٠١٣)، ومقياس ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظات غزة من إعداد (أبو مصطفى والزين، ٢٠٠٩)، وقد بينت نتائج الدراسة امتلاك عينة الدراسة مستوى متوسطاً من الصمود النفسي، ومستوى مرتفعاً لضغوط العمل،، وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي؛ تبعاً لمتغيري النوع لصالح الذكور، ولقطاع العمل لصالح المعلمين العاملين في القطاع الحكومي، ولم تظهر الدراسة أي فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير مسارات الإعاقة التي يتعامل معها معلمو التربية الخاصة. وجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس ضغوط العمل؛ تبعاً لمتغير الإعاقة التي يتعامل معها المعلمون، لصالح المعلمين العاملين مع مسار الإعاقة العقلية، ولم تظهر الدراسة أي فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيري النوع وقطاع العمل.

كشفت دراسة إسماعيل (٢٠١٩) هدفت الدراسة إلى الكشف عن أبعاد رأس المال النفسي وعلاقتها بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة، والكشف عن مدى الاختلاف في درجتي رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط تبعاً لمتغيري سنوات الخبرة والنوع وقد تكونت العينة (٤٠) معلم ومعلمة من العاملين بمدارس التربية الخاصة التابعة لمنطقة مصر الجديدة التعليمية، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (٣٠ - ٥٠ سنة) ، وتم استخدام مقياس رأس المال النفسي ، ومقياس

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحترق النفسي.==

أساليب مجابهة الضغوط وكلاهما من إعداد الباحثة , وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية بين أبعاد رأس المال النفسي ، وبين درجة الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة ووجود علاقة عكسية بالاستراتيجيات الانفعالية والتجنبية في مواجهة الضغوط المعلمين الأكثر في سنوات الخبرة حققوا درجات أعلى في بعد المرونة ، وحقق المعلمين الأكثر في سنوات الخبرة درجات أعلى في استخدام الاستراتيجيات المعرفية من المعلمين الأقل في الخبرة.

هدفت دراسة الحارثي (٢٠٢٠) إلى تعرف مستوى ما يمتلكه معلمي ومعلمات القائمين بتعليم ذوي الإعاقة من رأس المال النفسي والرضا الوظيفي واليقظة العقلية. والعلاقة بينهما والفروق في درجة امتلاك راس المال النفسي والرضا الوظيفي واليقظة العقلية. وفقا للنوع والتنبؤ باليقظة العقلية من درجة رأس المال النفسي والرضا الوظيفي. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام ثلاث مقاييس. رأس المال النفسي والرضا الوظيفي واليقظة العقلية. تم تطبيقهم على عينة تكونت من (٧٢ معلما) و (٩٦ معلمة) لتعليم ذوي الإعاقة من المرحلة الابتدائية. واتباع المنهج الوصفي الارتباطي. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية. أن مستوى امتلاك المعلمين والمعلمات أعلى من المتوسط في رأس المال النفسي بينما درجة الرضا الوظيفي تشير إلى أن مستوى الرضا المادي لدى المعلمين والمعلمات متوسط. وقد وجدت علاقة دالة موجبة بين رأس المال النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) والرضا الوظيفي (الأبعاد والدرجة الكلية) واليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية). وأن هناك فروق دالة في بعدي التفاؤل والأمل لرأس المال النفسي في اتجاه الإناث.

هدفت دراسة على (٢٠٢١). الى الكشف عن إمكانية وجود ارتباط بين رأس المال النفسي والضغوط المهنية والاندماج الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة، إلى جانب بحث الفروق تبعا النوع الاجتماعي في متغيرات البحث، وكذلك تقصي الدور الوسيط الذي يلعبه رأس المال النفسي في العلاقة بين الضغوط المهنية والاندماج الوظيفي، وذلك لدى عينة مكونة من (١٧١) معلما ومعلمة للتربية الخاصة، باستخدام مقياس رأس المال النفسي إعداد (Luthans, et. Al. (2007)؛ ومقياس الاندماج الوظيفي إعداد (Schaufeli, et. al. (2002؛ وترجمة وتطوير: الباحثة، ومقياس الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة إعداد: الباحثة، وقد توصلت النتائج الى : وجود ارتباط موجب بين رأس المال النفسي، والاندماج الوظيفي، وأيضا وجود ارتباط عكسي بين الضغوط المهنية، وكل من رأس المال النفسي والاندماج الوظيفي لدى أفراد العينة، كما تم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى

دلالة (٠,٠٥) في الضغوط المهنية ترجع للنوع الاجتماعي لصالح الذكور، وأمكن التنبؤ برأس المال النفسي من خلال الضغوط المهنية.

أجرى متولى (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى رأس المال النفسي والرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، اعتمد الباحث على عينة عشوائية مكونة من (٨٨) معلم تربية خاصة، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٨ - ٤٧) عام (؛ ، بواقع (٣٧ معلم - ٥١ معلمة) بمدارس شبرا الخيمة. واعتمدت الدراسة على تطبيق ثلاث مقاييس وهي مقياس رأس المال النفسي ومقياس الرضا الوظيفي من اعداد الباحث ومقياس اليقظة العقلية اعداد Baer, et al., (2006) ترجمة وتعريب البحيري وآخرون (٢٠١٤) وتقنين الباحث. وأكدت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس رأس المال النفسي وأبعاد الرضا الوظيفي عند مستوى دلالة (٠,٠١) في الدرجة الكلية باستثناء أبعاد مقياس رأس المال النفسي مع بعد النواحي المالية جاءت غير دالة إحصائياً، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في رأس المال النفسي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من معلمي التربية الخاصة لصالح الإناث في الرضا الوظيفي.

قام كريري، الشهري، (٢٠٢٤). بدراسة لمعرفة العلاقة بين رأس المال النفسي والتوافق المهني لدى معلمات ذوي الإعاقة بإدارة تعليم المدينة المنورة، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات معلمات ذوي الإعاقة على متغيري رأس المال النفسي والتوافق المهني والتي تعزى لمتغير الخبرة، والكشف عن إمكانية التنبؤ بدرجة التوافق المهني من خلال درجة رأس المال النفسي. ، وتكونت عينة البحث من (٣٢٤) معلمة من معلمات ذوي الإعاقة اختيرت بالطريقة العشوائية من جميع مدارس ذوي الإعاقة الحكومية التابعة لإدارة تعليم المدينة المنورة ، في الفصل الثاني للعام الدراسي ١٤٤٤هـ ، واستخدم الباحثان مقياس رأس المال النفسي (الحارثي، ٢٠٢٠) ومقياس التوافق المهني (إعداد الباحثان)، وبعد معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية توصل النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس رأس المال النفسي والأبعاد والدرجة الكلية على مقياس التوافق المهني لدى معلمات ذوي الإعاقة ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات ذوي الإعاقة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي والتي تعزى إلى متغير الخبرة.

هدفت دراسة الزغبى(٢٠٢٤) إلى التعرف على علاقة الاحتراق النفسي بالأداء الوظيفي لدى مربيات مراكز التربية الخاصة في محافظة بيت لحم، وتحديد طبيعة العلاقة بين الدرجة الكلية

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

والأبعاد لمقاييس الاحتراق النفسي والأداء الوظيفي. شملت عينة الدراسة (٤٥) مربية من التربية الخاصة واستخدم مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الأداء الوظيفي، وأظهرت نتائج الدراسة الى أن مستوى الاحتراق النفسي للمربيات قليل بوزن (٣٢%)، بينما مستوى الأداء الوظيفي مرتفع جدا بوزن (٩٤,٥%). وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي ومتوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس الأداء الوظيفي. بالتالي فإن الزيادة في الاحتراق النفسي يقابلها نقصان في الأداء الوظيفي، وكذلك الزيادة في الأداء الوظيفي يقابلها نقصان في الاحتراق النفسي.

اجرت **بركات (٢٠٢٤)** دراسة للكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى معلمي الأفراد العاديين والمعاقين، وأيضاً توضيح الفروق في المناعة النفسية لدى المعلمين وفقاً لمتغيري: نوع الجنس (ذكور - إناث)، وفئة التدريس (عاديين - معاقين)، وكذا التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والتوافق المهني، إضافة إلى التنبؤ بالتوافق المهني في ضوء المناعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٩٨) من المعلمين، منهم (١١٥ ذكور، ٨٣ إناث)، و(١٢٦ يدرسون للعاديين، ٧٢ يدرسون للمعاقين). استجاب أفراد عينة الدراسة الكلية لمقاييس المناعة النفسية، والتوافق المهني للمعلمين وهما من إعداد/ الباحثة. أشارت نتائج الدراسة إلى امتلاك المعلمين سواء كانوا معلمي أفراد عاديين أو معلمي أفراد معاقين لمستويات متوسطة في المناعة النفسية، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة الكلية في المناعة النفسية تعزى لكل من نوع الجنس، وفئة التدريس، وأخيراً إسهام المناعة النفسية (بعد التفكير الإيجابي) في التنبؤ بالتوافق المهني لدى معلمي الأفراد العاديين والمعاقين من الجنسين.

ثانياً: دراسات تناولت البرامج الإرشادية تنمية المناعة النفسية وللخفض الاحتراق النفسي:

قامت **عصفور (٢٠١٣)**. بدراسة هدفت الى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، ولتحقيق ذلك تم إعداد برنامج لتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات، وإعداد ثلاث أدوات للقياس، وهي: اختبار التفكير الإيجابي، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق التدريس. وتكونت عينة البحث من (٢٢) طالبة معلمة، وبعد تطبيق أدوات القياس قبليةً وبعدياً، وإجراء التحليلات الإحصائية، تم التوصل إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى العينة.

أجري سعد (٢٠١٩). دراسة للتحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في الحد من الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي واشتملت عينه (٢٠) معلم مقسمه إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (٥ ذكور، ٥ إناث)، مجموعة ضابطة (٥ ذكور، ٥ إناث) وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٣٠ - ٤٥) عام وجميعهم من مدرسة التربية الفكرية بالمنصورة. وأستخدم مقياس الاحتراق النفسي لمعلمي الأطفال المعاقين ذهنياً والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي إعداد / الباحث، نتائج الدراسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاحتراق النفسي لصالح القياس البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الاحتراق النفسي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي/القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاحتراق النفسي.

هدفت دراسة حمد (٢٠٢١). إلى تعرف مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وبناء برنامج إرشادي وفق أسلوب التنظيم لـ جوليان وروتر من أجل تنمية المناعة النفسية للطلبة وقد اعتمدت الباحثة على مقياس دواح (٢٠١٨) لقياس المناعة النفسية لهم بعد إن استخرجت له الخصائص السيكو مترية للمقياس وبعدها تم بناء برنامج إرشادي بأسلوب التنظيم والذي تكون من (١٠) جلسات إرشادية وتوصلت النتائج الى ان توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية (أبعاد - درجة كلية) لصالح القياس البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

اجرى ماهويش (٢٠٢٤). دراسة هدفت إلى التعرف على أثر أسلوب التنظيم الذاتي الانفعالي في تقوية المناعة النفسية لدى معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وتكونت عينة البحث من (٢٠) معلمة من معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مركز محافظة البصرة اللاتي حصلن على أقل الدرجات على مقياس المناعة النفسية، حيث تم توزيع المعلمات على مجموعتين بواقع (١٠) معلمات لكل مجموعة، وتم إجراء التكافؤ على مجموعة من المتغيرات. واعتمد الباحث مقياس (حكمي، ٢٠٢١) للمناعة النفسية والذي يتكون من خمس مجالات و(٢٩) فقرة. وبعد التأكد من الخصائص السيكو مترية المتمثلة بالصدق الظاهري والثبات، قام الباحثان بتوزيعها على عينة مكونة

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المنة النفسية وأثره في الاحتراق النفسي.==
من (١٢٠) معلمة، وتمت معالجة البيانات باستخدام وقد أظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي بأسلوب التنظيم الذاتي الانفعالي قد دعم مستوى المنة النفسية لدى معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من العرض السابق للدراسات السابقة يتضح ما يلي:

- من حيث الهدف في الدراسات السابقة يلاحظ أن الدراسات السابقة في المحور الأول هدفت إلى التعرف على العلاقة بين كلا من رأس المال النفسي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ، وهدفت بعض الدراسات لمعرفة مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ، بينما هدفت دراسات أخرى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي كأحد أبعاد رأس المال النفسي وضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة. ووجهت أهداف دراسات أخرى إلى معرفة مستوى رأس المال النفسي والرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة.
- بينما اعتمدت الدراسات في المحور الثاني على برامج إرشادية لتحسين المنة النفسية، بينما طبقت برامج إرشادية أخرى على أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، بينما هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة فعالية برنامج قائم على رأس المال النفسي لتحسين المنة النفسية وأثره في الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة .
- اعتمدت الدراسات على المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وعلى القياس البعدي، لمعرفة استمرار أثر هذا البرنامج خلال فترة المتابعة (لمدة شهر إلى شهرين) بعد انتهاء تطبيق كافة جلسات البرنامج وتراوحت العينة الأساسية من (٢٠-٣٠) مشارك وقسموا إلى ضابطة وتجريبية، وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٣٠-٤٥) عام ، أما بالنسبة للأدوات فقد اعتمدت بعض الدراسات على مقياس رأس المال النفسي (PCQ-24) إعداد (Luthans, et. Al. (2007). واعتمد الاغلب على تصميم مقاييس اعتمدت على نفس الأبعاد الأربع لهذا المقياس مع التعديل والتقنين طبقا لطبيعة العينة والبيئة، ولذا اعتمدت الدراسة الحالية على تصميم مقياس رأس المال النفسي لمعلمي التربية الخاصة معتمدا على الأبعاد الأربعة لمقياس لوثان ليتناسب مع طبيعة عينة الدراسة.

د /صافيناز أحمد كمال إبراهيم مسعد .

• تعددت مقاييس المنة النفسية بالدراسات السابقة حيث اعتمدت على إبعاد متعددة لقياسها كالنفسير الإيجابي-الإبداع وحل المشكلات- المرونة النفسية-التفاؤل والإيمان -ضبط النفس - النضج لانفعالي-الالتزام الديني -فعالية الذات -الثقة بالنفس-المثابرة/التحدي-الصمود والصلابة النفسية ولذا اعتمدت الدراسة الحالية على تصميم مقياس للمنة النفسية يعتمد على أكثر الأبعاد تكرار في الدراسات السابقة والمقاييس المنة النفسية الأخرى -على حد علم الباحثة- التي تم التوصل إليها

• اعتمدت أغلب الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي على تقنين مقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي واباعده (1981) Inventory, Maslach & Jackson سواء على العاملين والمعلمين في البيئات التعليمية أو الطبية عامة وعلى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. ولذا اعتمدت عليه بالدراسة الحالية بعد ترجمته وتقنيته ليتوافق مع عينة الدراسة.

• من حيث العينة بالدراسات السابقة يلاحظ أن معظم الدراسات أجريت على فئة المعلمين وخاصة معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، وهي الفئة المعني بها في الدراسة الحالية.

• أما بالنسبة لنتائج الدراسات فتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة سالبة دالة بين رأس المال النفسي والاحتراق النفسي، وجودت نتائجها علاقة طردية بين أبعاد رأس المال النفسي ، وبين درجة الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة للضغوط الوظيفية ، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الصحة التنظيمية وانخفاض مستوى المنة النفسية وارتفاع مستوى الاحتراق الوظيفي لدي طلاب الجامعة وأعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية الحكومية ، وأكدت دراسة أخرى على دور رأس المال النفسي، كمورد شخصي، في الصحة النفسية والجسدية والأداء الوظيفي، وتوسط رأس المال النفسي الإيجابي والمشاركة في العمل العلاقة السلبية بين عبء العمل الزائد والالتزام العاطفي، وأن للمنة النفسية علاقة قوية بمقاييس متلازمة الإجهاد الوظيفي وبالتالي يجب فحصها بشكل أكبر وتطوير برامج إرشادية وعلاجية للتدخل والوقاية الناجحة ولذا اعتمدت الدراسة الحالية على تصميم برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المنة النفسية لمعلمي التربية الخاصة وأثره على الاحتراق النفسي لديهم.

• وتمكنت بعض الدراسات من التنبؤ برأس المال النفسي من خلال الدرجة الكلية للتمكين النفسي والاحتراق النفسي للمعلمين، كما كانت المنة النفسية متنبئ مستقر للإجهاد الانفعالي

• اختلفت نتائج الدراسات في وجود فروق بين الجنسين (ذكور/إناث) في المنة النفسية ، رأس المال

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المنة النفسية واثره في الاحترق النفسي.==
،الضغوط المهنية والاحترق النفسي.

ومن خلال العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة لم تجد الباحثة دراسة عربية واحدة - في حدود اطلاعها - جمعت بين متغيرات الدراسة الحالية المتمثلة في رأس المال النفسي، المنة النفسية، والاحترق النفسي، كما وجدت الباحثة اختلافات بين نتائج الدراسات مع قلة عددها على صعيد البيئة العربية. وفي ضوء ما تم عرضه من تأصيل نظري لمتغيرات الدراسة الحالية وما تم التوصل اليه من نتائج الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية يمكن **صياغة فروض**

الدراسة الحالية على النحو التالي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس راس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس المنة النفسية (أبعاده والدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاحترق النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس راس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين القبلي والبعدي.
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس المنة النفسية (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين القبلي والبعدي.
٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاحترق النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين القبلي والبعدي.
٧. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس راس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين البعدي والتتبعي.
٨. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس المنة النفسية (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين البعدي والتتبعي.
٩. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاحترق النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين البعدي والتتبعي.

منهج الدراسة وإجراءاتها :

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة المنهج الشبه تجريبي (التصميم ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية) في تعزيز المناعة النفسية لمعلمي التربية الخاصة بمدرسة الامل بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية لخفض الاحتراق النفسي لديهم من خلال برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي، ويعد المنهج التجريبي من المناهج البحثية المهمة التي تحاول معالجة المشكلة بنفس أسلوب المناهج البحثية المستخدمة في العلوم الطبيعية، وهو الأقرب إلى حل المشكلات بالمنهج العلمي. تم تحديد متغيرات الدراسة كالتالي: المتغير المستقل : برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي المتغير التابع : المناعة النفسية ، الاحتراق النفسي .

ثانياً: عينة الدراسة:

- عينة الدراسة السيكومترية: قامت الباحثة بالتطبيق على عينة استطلاعية حجمها (١٠٠) معلم تربية خاصة بمدرسة الامل بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية وتم اختيارهم بصفات مطابقة للعينة الأساسية، وقد تم تطبيق أدوات القياس على هذه العينة؛ لتحقيق من الخصائص السيكو مترية لهذه الأدوات ومدى صلاحيتها للتطبيق.

- عينة الدراسة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٠) معلم بمدرسة الامل بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية. وتم تقسيمهم الى مجموعتين (٢٠ضابطة و ٢٠تجريبية)، وتم اختيار المعلمين ممن حصلن على درجات منخفضة على مقياسي رأس المال النفسي والمناعة النفسية وعلى درجات مرتفعة في الاحتراق النفسي وكان عددهم (٤٠) وتم تقسيمهم بشكل عشوائي للمجموعتين التجريبية والضابطة. تم إجراء القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للتأكد من تكافؤهما في متغيرات الدراسة رأس المال النفسي -المناعة النفسية والاحتراق النفسي ثم طبق البرنامج القائم على رأس المال النفسي كمتغير مستقل على المجموعة التجريبية، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لهذا البرنامج، وبعد الانتهاء من تقديم جلسات البرنامج تم إجراء التطبيق البعدي وبعدها بمدة شهرين تم إجراء التطبيق التتبعي.

ويوضح الجدول (١) التكافؤ بين المجموعتين وفقاً للمتغيرات التالية :

- ١- رأس المال النفسي: تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس رأس المال النفسي (إبعاده والدرجة الكلية) قبل تطبيق البرنامج واستخدم أسلوب الإحصائي متمثل

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

في اختبار كروسكال واليس لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات افراد المجموعتين كما

يوضح الجدول التالي:

جدول (١) الفروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على

مقياس رأس المال النفسي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	التجريبية	٢٠	١٩,٣٨	٣٨٧,٥٠	١٧٧,٥٠٠	-٠,٦١٠	غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢١,٦٣	٤٣٢,٥٠			
الامل	التجريبية	٢٠	١٨,٢٣	٣٦٤,٥٠	١٥٤,٥٠٠	-١,٢٣٩	غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢٢,٧٨	٤٥٥,٥٠			
التفاؤل	التجريبية	٢٠	١٨,٤٨	٣٦٩,٥٠	١٥٩,٥٠٠	-١,١٠٢	غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢٢,٥٣	٤٥٠,٥٠			
المرونة	التجريبية	٢٠	١٧,٨٨	٣٥٧,٥٠	١٤٧,٥٠٠	-١,٤٢٤	غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢٣,١٣	٤٦٢,٥٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٠	١٨,٠٥	٣٦١,٠٠	١٥١,٠٠٠	-١,٣٢٧	غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢٢,٩٥	٤٥٩,٠٠			

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات

المجموعتين (التجريبية والضابطة) على ابعاد مقياس رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، الامل،

التفاؤل، المرونة،) والدرجة الكلية في القياس القبلي حيث ان قيمة (Z) غير دالة مما يدل على

التكافؤ المجموعتين في رأس المال النفسي قبل تطبيق البرنامج.

٢- المناعة النفسية: تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة

النفسية (ابعاده والدرجة الكلية) قبل تطبيق البرنامج واستخدم أسلوب الإحصائي متمثل في

اختبار كروسكال واليس لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات افراد المجموعتين كما يوضح

الجدول التالي:

= (١٦٢) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

جدول (٢)

الفروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	التجريبية	٢٠	١٦,٢٥	٣٢٥,٠٠	١١٥,٠٠٠	-١,٥٠٥	غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢٤,٧٥	٤٩٥,٠٠			
الإبداع وحل المشكلات	التجريبية	٢٠	١٥,١٠	٣٠٢,٠٠	٩٢,٠٠٠	-١,٥٢٨	غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢٥,٩٠	٥١٨,٠٠			
النضج الانفعالي	التجريبية	٢٠	١٨,٥٠	٣٧٠,٠٠	١٦٠,٠٠٠	-١,٠٨٥	غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢٢,٥٠	٤٥٠,٠٠			
فعالية الذات	التجريبية	٢٠	١٦,٥٥	٣٣١,٠٠	١٢١,٠٠٠	-١,٥٣٩	غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢٤,٤٥	٤٨٩,٠٠			
الصلابة النفسية	التجريبية	٢٠	١٧,٦٠	٣٥٢,٠٠	١٤٢,٠٠٠	-١,٥٧٢	غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢٣,٤٠	٤٦٨,٠٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٠	١٦,١٨	٣٢٣,٥٠	١١٣,٥٠٠	-١,٥٤١	غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢٤,٨٣	٤٩٦,٥٠			

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس المناعة النفسية (التفكير الإيجابي-الإبداع وحل المشكلات-النضج الانفعالي- فعالية الذات- والصلابة النفسية) والدرجة الكلية، في القياس القبلي حيث ان قيمة (Z) غير دالة مما يدل على التكافؤ المجموعتين في المناعة النفسية قبل تطبيق البرنامج.

٣- الاحترق النفسي: تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاحتراق النفسي (ابعاده والدرجة الكلية) قبل تطبيق البرنامج واستخدم أسلوب الإحصائي متمثل في اختبار كروسكال واليس لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات افراد المجموعتين كما يوضح الجدول التالي:

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

جدول (٣)

الفروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاحتراق النفسي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
لإجهاد الانفعالي	التجريبية	٢٠	٢٢,٠٨	٤٤١,٥٠	١٦٨,٥٠٠	-٠,٨٥٣	غير دالة
	الضابطة	٢٠	١٨,٩٣	٣٧٨,٥٠			
تبلد الشعور	التجريبية	٢٠	٢١,٥٠	٤٣٠,٠٠	١٨٠,٠٠٠	-٠,٥٦٠	غير دالة
	الضابطة	٢٠	١٩,٥٠	٣٩٠,٠٠			
نقص الشعور بالإنجاز	التجريبية	٢٠	٢٢,٠٨	٤٤١,٥٠	١٦٨,٥٠٠	-٠,٨٥٥	غير دالة
	الضابطة	٢٠	١٨,٩٣	٣٧٨,٥٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٠	٢٢,٥٠	٤٥٠,٠٠	١٦٠,٠٠٠	-١,٠٨٣	غير دالة
	الضابطة	٢٠	١٨,٥٠	٣٧٠,٠٠			

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الاحتراق النفسي (الاجهاد الانفعالي، وتبلد الشعور، ونقص الشعور بالإنجاز) والدرجة الكلية، في القياس القبلي حيث ان قيمة (Z) غير دالة مما يدل على التكافؤ المجموعتين في الاحتراق النفسي قبل تطبيق البرنامج.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

- ١- مقياس راس المال النفسي لمعلم التربية الخاصة. (اعداد الباحثة)
- ٢- مقياس المناعة النفسية لمعلم التربية الخاصة. (اعداد الباحثة)
- ٣- مقياس الاحتراق النفسي. (ترجمة وتقيين الباحثة)
- ٤- برنامج قائم على رأس المال النفسي. (اعداد الباحثة)

أولاً: مقياس راس المال النفسي لمعلم التربية الخاصة:

صمم مقياس راس المال النفسي لمعلمي التربية الخاصة للدراسة الحالية من قبل الباحثة، بالاسـتـناد إلـى البـحـوث والدراسات السابقة التي تناولت رأس المال النفسي للمعلم - بحد علم الباحثة- بالإضافة الى عدد من المقاييس المستخدمة بالدراسات السابقة لإعداد مقياس راس المال النفسي منها:

= (١٦٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

- مقياس تاشيما وآخرون (Tashima, D, 2020) PCQ-24 وهو النسخة البرازيلية. مقياس لوثانز وآخرون (Luthans, Youssef et al., 2007) النسخة الأصلية (PCQ-24)، وطور منه نسخة مختصرة معدلة بواسطة فيريار (Ferreira et al., 2013). ولورينز وآخرون (٢٠٢٠) بألمانيا. مقياس مونيكو وآخرون (Mónico, L. et al., 2014). مقياس الحارثي (٢٠٢٠) مقياس كاي وآخرون (Cui, et al., 2021) رأس المال النفسي للمرضى. مقياس (بلبل وحجازي، ٢٠٢١) رأس المال النفسي لمعلمي المرحلة الابتدائية، مقياس رأس المال النفسي المركب المعدل - (CPC-12R) اعداد (Dudasova, et al., 2021) ترجمه وتحقق من صدقه ثباته (عبدالعزیز، ٢٠٢٢). ومن المقاييس ونتائج عدد من الدراسات السابقة كدراسة كلا من منها (Luthans et al., 2007)، (Bergheim et al., 2015)، (He, 2017)، (Zhoua, et al., 2018)، (الكعبي والمشايخي، ٢٠١٨)، (Fang & Ding, 2020)، (Sabot, & Hicks, 2020)
- ومن مراجعة الدراسات اسابقة وجد إنها أجمعت على تناولت رأس المال النفسي من خلال أربعة أبعاد، وهي (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، التكيف أو المرونة)، وتم الاستفادة من الدراسات السابق ذكرها في اعداد المقياس، وتم إعداد مقياس رأس المال النفسي لمعلمي التربية الخاصة معتمداً على هذه الأبعاد الأربعة، وقد تم صياغة مفردات المقياس بحيث تتناسب مع عينة البحث، والاستعانة ببعض المفردات من المقاييس السابقة مع تعديل في صياغتها لتناسب مع طبيعة عينة البحث وروعي أن تكون المفردات واضحة ومحددة المعنى.
- وتكون المقياس من (٣٤) عبارة موزعة بالتساوي على الابعاد الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة) تم صياغتها بشكل إيجابي فيما عدا العبارات (٢٢-٢٣-٣٣-٣٤) يتم تصحيحها من عكسياً، وتتم الاستجابة من خلال تدرج خماسي (موافق بدرجة كبيرة جداً - موافق بدرجة كبيرة - موافق بدرجة متوسطة - موافق بدرجة قليلة جداً - غير موافق) ، والمدى الكلي للدرجات يتراوح بين (٣٤ إلى 170 درجة). حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من رأس المال النفسي بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من رأس المال النفسي وللمقياس درجة كلية، وتم عرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من أساتذة قسم علم النفس بالكلية وذلك لتحكيمه، وتم تعديل صياغة عدد من المفردات حتى لا تؤدي نفس المعنى وخاصة في بعدى (الأمل والتفاؤل) ، ويوضح الجدول التالي توزيع المفردات على أبعاد لمقياس .

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

جدول (٤) توزيع مفردات مقياس راس المال النفسي على أبعاده الأربعة

م	الايعاد	ارقام العبارات	العدد
١	الكفاءة الذاتية	١٢-١	١٢
٢	الامل	١٨-١٣	٦
٣	التفاؤل	٢٦-١٩	٨
٤	المرونة	٣٤-٢٧	٨
المجموع الكلى لمفردات المقياس			٣٤

وتم حساب الخصائص السيكو مترية لمقياس راس المال النفسي لمعلم التربية الخاصة كما يلي:-

أولاً صدق المقياس

أولاً: صدق المحكمين

تم عرض المقياس على (١٠) من الأساتذة بقسم علم النفس والصحة النفسية في جامعة الازهر والزقازيق وقد تم الإبقاء على العبارات التي حظيت بنسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر على صلاحيتها من حيث المحاور وصياغة الفقرات.

وتم تعديل صياغة بعض العبارات طبقاً للآراء السادة المحكمين لمقياس راس المال النفسي لمعلم التربية الخاصة كما يوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٥)

تعديل صياغة بعض عبارات مقياس راس المال النفسي طبقاً لآراء السادة المحكمين

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
أستطيع تحقيق أهدافي العملية.	أتمكن من إنجاز أهدافي المهنية بمهارة وكفاءة.
انجز الأهداف المهنية التي حددتها لنفسى.	أعمل بجد لتحقيق الأهداف المهنية التي أطمح إليها.
أرى نفسى ناجحاً في أداء عملى.	أؤمن بقدرتى على تحقيق النجاح في مهامى العملية
اشعر ان المستقبل يحمل لى الكثير من الخير لى.	أؤمن بأن المستقبل يحمل لى العديد من الفرص الإيجابية
أقوم بمهام مختلفة في نفس الوقت لأداء مهام الوظيفة.	أنجز عدة مهام متزامنة بكفاءة ضمن نطاق عملى.

وبعد تحكيم الاستبانة تم توزيعها على عينة استطلاعية مكونة من (١٠٠) من معلمي ذوى الإعاقة السمعية بمدرسة الامل بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية، من مجتمع البحث، وتم رصد استجاباتهم في جهاز الحاسوب، وتحليلها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج SPSS (للعلوم الاجتماعية، وذلك للحصول على صدق الاتساق الداخلي للفقرات.

== (١٦٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

ثانيا: الاتساق الداخلي

وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كما هو موضح بجدول (٦)

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس رأس المال

النفسي ن (١٠٠)

الكفاءة الذاتية				الأمل				التفاؤل				المرونة	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
١	٧٧٩	٧	٨٠٢	١٣	٨٣١	١٩	٦٧١	٢٥	٧٤٦	٢٧	٨١٩	٣٣	٥٣٨
٢	٦٥٦	٨	٨٣١	١٤	٨٧٥	٢٠	٧١٠	٢٦	٨٦٠	٢٨	٨١٨	٣٤	٧٧٠
٣	٧٩٢	٩	٨٢١	١٥	٧٦٩	٢١	٧٨٧			٢٩	٧٣٦		
٤	٨٤٣	١٠	٨٥٤	١٦	٨٦٧	٢٢	٤١٦			٣٠	٨٣١		
٥	٨٢١	١١	٨٧٠	١٧	٨٤٦	٢٣	٥٨١			٣١	٦٤٩		
٦	٨٨٣	١٢	٧٩٩	١٨	٨٩٩	٢٤	٦٤٩			٣٢	٤٨١		

ويتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، ولذا أصبح المقياس يتكون من (٣٤) عبارة، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد رأس المال النفسي بحساب معامل الارتباط بين درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد، وتم التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس رأس المال النفسي بحساب معامل ارتباط الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية كما هو موضح بالجدول (٧)

جدول (٧)

معامل ارتباط الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي

البعد	الدرجة الكلية	الكفاءة الذاتية	الأمل	التفاؤل	المرونة
الكفاءة الذاتية	٩٥٦				
الأمل	٩٤١	٨٧٣			
التفاؤل	٩٢١	٨١٤	٨٥٧		
المرونة	٩١٨	٨٢٨	٨١٨	٨١٢	

==١٦٨==: الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

د /صافيناز أحمد كمال إبراهيم مسعد .

✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	فتحي (٢٠١٩)
✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	المالكي (٢٠١٩)
		✓	✓	✓		✓	✓	✓	فتحي (٢٠١٩)
✓		✓		✓			✓	✓	Gupta ., (2020)
✓		✓						✓	خلاف (٢٠٢٠)
				✓				✓	حسين (٢٠٢١)
✓			✓	✓				✓	جوهر (٢٠٢١)
		✓		✓		✓		✓	عيد (٢٠٢١)
✓				✓	✓	✓	✓	✓	الحضري (٢٠٢١)
		✓			✓			✓	حمدان (٢٠٢١)
✓							✓	✓	مسلم (٢٠٢٠)
							✓	✓	حسن (٢٠٢٢)
				✓		✓	✓	✓	حلة والخرون (٢٠٢٢)
		✓		✓					الخماسة (٢٠٢٣)
				✓				✓	طه والخرن (٢٠٢٢)
✓		✓		✓			✓	✓	إسماعيل (٢٠٢٢)
	✓	✓			✓	✓		✓	النادى (٢٠٢٢)
✓		✓		✓				✓	حبيب (٢٠٢٣)
✓		✓		✓			✓	✓	هندي والخرن (٢٠٢٢)
		✓	✓	✓		✓	✓	✓	المري والخرن (٢٠٢٤)
١٢	١	١٧	٤	١٩	٦	١٠	١٤	٢٣	مجموع التكرارات

وفى ضوء الدراسات والاطر النظرية والمقاييس السابقة التي تناولت أبعاد المناعة النفسية ، تبنت الباحثة الابعاد التي كانت اكثر تكرار في الدراسات السابقة المجمعة -على حد علم الباحثة - تــــم تصميم مقياس المناعة النفسية لمعلمي التربية الخاصة و تمثلت أبعاد المناعة النفسية في الدراسة الحالية (التفكير الإيجابي-الإبداع وحل المشكلات- النضج الانفعالي- فعالية الذات- والصلابة النفسية) تكون المقياس من (٨٢) عبارة مقسمة على الخمسة ابعاد السابقة ، يتم الاستجابة عليه وفقا لتدرج ليكرت الخماسي (دائما- غالبا- أحيانا- نادرا- ابدا)، والمدى الكلي للدرجات يتراوح بين (٨٢ إلى ٤١٠ درجة). ، وتم عرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من أساتذة قسم علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية وكلية التربية بالزقازيق ، وذلك لتحكيمه، وجميع العبارات في الاتجاه الإيجابي يتم تصحيحها من (٥إلى ١) ماعدا عدد من العبارات في الاتجاه

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==
السلبى وهى (٢٥-٢٧-٣٩-٤٠-٤١-٤٤-٤٩-٥٧) يتم تصحيحها عكسيا ، ويوضح الجدول التالي توزيع المفردات على أبعاد لمقياس.

جدول (١٠)

توزيع مفردات مقياس المناعة النفسية لمعلمي التربية الخاصة على ابعاده الأربعة

م	الابعاد	ارقام العبارات	العدد الكلى
١	التفكير الإيجابي	١٨-١	١٨
٢	الإبداع وحل المشكلات	٣٣-١٩	١٥
٣	النضج الانفعالي	٥١-٣٤	١٨
٤	فعالية الذات	٦٧-٥٢	١٦
٥	الصلاية النفسية	٨٢-٦٨	١٥
المجموع الكلى لمفردات المقياس			٨٢

وتم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لمعلم التربية الخاصة كما يلى :-

أولا صدق المقياس

أولاً: صدق المحكمين

تم عرض المقياس على (١٠) من الأساتذة بقسم علم النفس والصحة النفسية في جامعة الازهر والزقازيق وقد تم الإبقاء على العبارات التي حظيت بنسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر على صلاحيتها من حيث المحاور وصياغة الفقرات.

وتم تعديل صياغة بعض العبارات طبقا لآراء السادة المحكمين لمقياس المناعة النفسية لمعلم التربية الخاصة كما يوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١١) تعديل صياغة بعض عبارات مقياس المناعة النفسية طبقا لآراء السادة المحكمين

العبرة قبل التعديل	العبرة بعد التعديل
أركز على تعزيز نقاط القوة لدى الطلاب بدلاً من التركيز على نقاط الضعف	أعمل على تطوير إمكانيات الطلاب وتحفيزهم للنجاح بدلاً من التركيز على نقاط الضعف.
أبتعد عن المبالغة بالمشاعر المؤلمة أثناء الأزمات.	أحافظ على توازني الانفعالي وأتفادى المبالغة في الاستجابة للأزمات.
أستطيع إدارة شؤوني المهنية بفعالية	أتمكن من تنظيم وإدارة مهامي المهنية بشكل فعال
أفهم أن التغيير جزء من الحياة وأداة لاكتساب الخبرات	أدرك أن التغيير جزء طبيعي من الحياة ويساهم في تطوري المهني والشخصي.

وبعد تحكيم الاستبانة تم توزيعها على عينة استطلاعية مكونه من (١٠٠) من معلمي مدرسة الامل بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية

== (١٧٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

د / صافيناز أحمد كمال إبراهيم مسعد .

من مجتمع البحث، وتم رصد استجاباتهم في جهاز الحاسوب، وتحليلها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) للعلوم الاجتماعية، وذلك للحصول على صدق الاتساق الداخلي للفقرات.

ثانياً: الاتساق الداخلي:

وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كما هو موضح بجدول (١٢)

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس المناعة

النفسية ن (١٠٠)

التفكير الإيجابي		الإبداع وحل المشكلات		الانفعال الانفعالي		فعالية الذات		الصلابة النفسية	
١	**٠٠٠٠٠٠٠٠	١٩	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٣٤	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٥٢	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٦٨	**٠٠٠٠٠٠٠٠
٢	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٢٠	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٣٥	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٥٣	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٦٩	**٠٠٠٠٠٠٠٠
٣	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٢١	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٣٦	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٥٤	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٧٠	**٠٠٠٠٠٠٠٠
٤	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٢٢	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٣٧	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٥٥	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٧١	**٠٠٠٠٠٠٠٠
٥	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٢٣	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٣٨	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٥٦	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٧٢	**٠٠٠٠٠٠٠٠
٦	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٢٤	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٣٩	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٥٧	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٧٣	**٠٠٠٠٠٠٠٠
٧	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٢٥	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٤٠	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٥٨	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٧٤	**٠٠٠٠٠٠٠٠
٨	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٢٦	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٤١	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٥٩	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٧٥	**٠٠٠٠٠٠٠٠
٩	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٢٧	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٤٢	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٦٠	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٧٦	**٠٠٠٠٠٠٠٠
١٠	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٢٨	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٤٣	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٦١	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٧٧	**٠٠٠٠٠٠٠٠
١١	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٢٩	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٤٤	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٦٢	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٧٨	**٠٠٠٠٠٠٠٠
١٢	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٣٠	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٤٥	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٦٣	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٧٩	**٠٠٠٠٠٠٠٠
١٣	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٣١	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٤٦	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٦٤	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٨٠	**٠٠٠٠٠٠٠٠
١٤	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٣٢	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٤٧	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٦٥	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٨١	**٠٠٠٠٠٠٠٠
١٥	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٣٣	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٤٨	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٦٦	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٨٢	**٠٠٠٠٠٠٠٠
١٦	**٠٠٠٠٠٠٠٠			٤٩	**٠٠٠٠٠٠٠٠	٦٧	**٠٠٠٠٠٠٠٠		
١٧	**٠٠٠٠٠٠٠٠			٥٠	**٠٠٠٠٠٠٠٠				
١٨	**٠٠٠٠٠٠٠٠			٥١	**٠٠٠٠٠٠٠٠				

ويتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، والعبارة (٢٥) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠٥)، بينما عدا العبارات (٢٧، ٤٩، ٤٤، ٥٧) غير دالة، ولذا أصبح المقياس يتكون من (٧٨) عبارة، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد المناعة النفسية بحساب معامل الارتباط بين درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد، وتم

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المناعة النفسية بحساب معامل ارتباط الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية كما هو موضح بالجدول (١٣)

جدول (١٣) معامل ارتباط الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

البعد	الدرجة الكلية	التفكير الإيجابي	الإبداع وحل المشكلات	الاتزان الانفعالي	فعالية الذات	الصلابة النفسية
التفكير الإيجابي	**٩٥٣					
الإبداع وحل المشكلات	**٩١٢	**٨٣٩				
الاتزان الانفعالي	**٨٩١	**٧٦٦	**٨٥٦			
فعالية الذات	**٩٦٤	**٨٩٥	**٨٤٢	**٨٣٨		
الصلابة النفسية	**٩٤٠	**٩١٤	**٧٧٣	**٧٤٩	**٩٠٤	

ويتضح من جدول (١٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط معامل ارتباط الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١).

ثانياً: الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول (١٤)

جدول (١٤) ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

معامل الثبات	البعد
**٩٦٠	التفكير الإيجابي
**٨٤٨	الإبداع وحل المشكلات
**٨٣٠	الاتزان الانفعالي
**٩٤٥	فعالية الذات
**٩٦٧	الصلابة النفسية
**٩٨١	الدرجة الكلية

ويتضح من جدول (١٤) أن معامل ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ يمكن الوثوق به.

ثالثاً: مقياس الاحتراق النفسي:

تم مراجعة التراث النفسي والأطر النظرية، والدراسات السابقة التي تناولت الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال بصفه عامة ومعلمي الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة بصفه خاصة، والمقاييس والاختبارات الخاصة بالضغط والانهاك والاحتراق النفسي -على حد علم الباحثة- ومن هذه المقاييس-مقياس (seidman & zager) ترجمه عادل عبد الله (١٩٩٤)، مقياس الانهاك النفسي للمعلمين إعداد البهاص (٢٠٠٦)، مقياس الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الخاصة بعمان إعداد بريك (2001) ، مسعد أبو الديار ، (٢٠٠٤) ، الظفري والقريوتي (٢٠١٠)، قياس الضغوط المهنية لمعلمي التربية

= (١٧٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

د /صافيناز أحمد كمال إبراهيم مسعد .

الخاصة إعداد العجمي، وبليه (2012)، مقياس النهك النفسي لمعلمي ومعلمات التربية الخاصة إعداد البهاص (٢٠١٨)، مقياس اجهاد العمل اعداد المقرن (٢٠٢٤)، مقياس الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية اعداد الفيشاوى واخرين (٢٠٢٤)، مقياس ماسلاش (Maslach, 1976)، ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson 1981) للاحتراق النفسي، بهلكى (٢٠٢٢)، ابراهيم واخرين (٢٠٢٣) على البيئة المصرية .

واعتمدت كثير من الأبحاث في البيئة العربية على مقياس ماسلاش للتعرف على مستويات الاحتراق النفسي وخاصة في المجال التعليمي والطبي، بعد تقنيته على بيئتهم كدراسة نصرأوى وبن زروال (٢٠١٦)، بوخالفة (٢٠٢٠) على شهري (٢٠٢٢). البيئة الجزائرية، عبدالله واخرون (٢٠١٩) على البيئة المصرية، ولذا اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على مقياس ماسلاش (١٩٨١) بعد تقنيته على عينة الدراسة. ويتكون مقياس ماسلاش من (٢٢) فقرة، على شكل عبارات تتسأل الفرد عن شعوره نحو مجموعة من السلوكيات المتصلة بمهنته، ويقوم المشارك بالاستجابة لمدى تكرار الشعور بالاحتراق من خلال تدرج سباعي (١ = أبدأ)، (٢) بضع مرات في السنة، (٣) مرة في الشهر أو أقل، (٤) بضع مرات في الشهر، (٥) مرة كل أسبوع، (٦) بضع مرات في الأسبوع، (٧) كل يوم تقريبا وتتوزع الفقرات المقياس إلى ثلاثة أبعاد رئيسية وهي بعد الاجهاد الانفعالي، وبعد تبدل الشعور، وبعد نقص الشعور بالإنجاز

جدول (١٥)

توزيع مفردات مقياس الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة على ابعاده الأربعة

م	الابعاد	ارقام العبارات	العدد الكلى
١	الاجهاد الانفعالي	٩-١	٩
٢	تبدل الشعور	١٤-١٠	٥
٣	نقص الشعور بالإنجاز	٢٢-١٥	٨
المجموع الكلى لمفردات المقياس			٢٢

وتم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة كما يلي :-

أولا صدق المقياس

أولاً: صدق المحكمين

تم عرض المقياس على (١٠) من الأساتذة بقسم علم النفس والصحة النفسية في جامعة الازهر والزقازيق وقد تم الإبقاء على العبارات التي حظيت بنسبة اتفاق (٨٠%) فاكثر على صلاحيتها من حيث المحاور وصياغة الفقرات. وتم تعديل صياغة بعض العبارات طبقاً لآراء السادة المحكمين لمقياس الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة كما يوضح ذلك الجدول التالي:

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

جدول (١٦)

تعديل صياغة بعض عبارات مقياس الاحتراق النفسي طبقاً لآراء السادة المحكمين

العبرة قبل التعديل	العبرة بعد التعديل
أشعر أنني أعمل بجدية شديدة	أشعر أنني أبذل جهداً كبيراً في أداء مهامى اليومية.
أشعر بالإرهاق بنهاية اليوم الدراسي	أشعر بالتعب والإرهاق في نهاية يوم العمل بسبب متطلبات العمل المكثفة.
أشعر وكأننى أشرفت على نهاية حياتى المهنية	أشعر أنني وصلت إلى مرحلة من الإرهاق التى تجعلنى أفكر فى إنهاء مسيرتى المهنية.
أشعر أنني أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين لعملى مع نوى الاحتياجات الخاصة	أشعر أنني أصبحت أقل تعاطفاً مع الآخرين نتيجة العمل المستمر مع ذوي الاحتياجات الخاصة.

وبعد تحكيم الاستبانة تم توزيعها على عينة استطلاعية مكونة من معلمي مدرسة الأمل بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية ممن من مجتمع البحث، وتم رصد استجاباتهم في جهاز الحاسوب، وتحليلها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) للعلوم الاجتماعية، وذلك للحصول على صدق الاتساق الداخلي للفقرات.

ثانياً: الاتساق الداخلي

وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كما هو موضح بجدول (١٧)

جدول (١٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الاحتراق

النفسى ن (١٠٠)

نقص الشعور بالإلتزام الشخصي				تبلد المشاعر				الإجهاد الانفعالي			
معامل	م	معامل	م	معامل	م	معامل	م	معامل	م	معامل	م
الارتباط		الارتباط		الارتباط		الارتباط		الارتباط		الارتباط	
٠,٨٢٩	٢٠	٠,٦١٦	١٥	٠,٨١١	١٠	٠,٧٢٩	٦	٠,٧٧٨	١		
٠,٨٣٣	٢١	٠,٧٥٨	١٦	٠,٨٤٣	١١	٠,٧٢٩	٧	٠,٧٢٧	٢		
٠,٦٢٩	٢٢	٠,٦٦٩	١٧	٠,٨٥٣	١٢	٠,٨٠٤	٨	٠,٨٢٤	٣		
		٠,٧٣٣	١٨	٠,٨٨٨	١٣	٠,٦٢٩	٩	٠,٨٧٨	٤		
		٠,٧٧٥	١٩	٠,٦٥٣	١٤			٠,٩٠٩	٥		

ويتضح من جدول (١٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، ما عدا العبارة (٧) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠٥)، ولذا أصبح المقياس يتكون من (٢٢) عبارة، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد الاحتراق النفسي بحساب معامل الارتباط درجة البعد بالدرجة

== (١٧٤) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

د / صافيناز أحمد كمال إبراهيم مسعد .

الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد، وتم التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي بحساب معامل ارتباط الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية كما هو موضح بالجدول (١٨).

جدول (١٨)

معامل ارتباط الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي

البعد	الدرجة الكلية	الإجهاد الانفعالي	تبلد المشاعر	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي
الإجهاد الانفعالي	٩٠٩			
تبلد المشاعر	٨٣٨	٦٥٣		
نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	٧٨٣	٥٠٨	٥٩٦	

ويتضح من جدول (١٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط معامل ارتباط الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١).

ثانياً: الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول (١٩).

جدول (١٩)

ثبات مقياس الاحتراق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

البعد	معامل الثبات
الإجهاد الانفعالي	٨٩٥
تبلد المشاعر	٨٥٢
نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	٨٦٣
الدرجة الكلية	٩٢٧

ويتضح من جدول (١٩) أن معامل ثبات مقياس الاحتراق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ يمكن الوثوق به.

الإطار النظري للبرنامج الإرشادي القائم على رأس المال النفسي لمعلمي التربية الخاصة:

تم تصميم البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية اعتماداً على أبعاد نموذج (HERO) لرأس المال النفسي للوثان وآخرون ، حيث حدد أبعاد رأس المال النفسي في أربعة أبعاد هي "الكفاءة الذاتية ، الأمل، التفاؤل، الصمود أو التكيف النفسي " (Luthans et al., 2007b) وتم الاعتماد على هذه الأبعاد لمعرفة مدى فعاليتها في تحسين المناعة النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، ودراسة

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

تأثير ذلك على تقليل الاحتراق النفسي. استندت الباحثة في تصميم الإطار العام للبرنامج ومدته وفنياته العلاجية إلى مراجعة لأساليب وفنيات الإرشاد المستمدة من نظريات الإرشاد النفسي المتعددة -على حد علم الباحثة- بالإضافة إلى البحوث والدراسات السابقة التي تناولت أبعاد رأس المال النفسي والمناعة النفسية وعلم النفس الإيجابي.

(١) الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج القائم على رأس المال النفسي إلى تحسين المناعة النفسية وتقليل مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة من خلال تعزيز السمات والقدرات الإيجابية اللازمة لمواجهة الضغوط المهنية والحياتية.

(٢) الأهداف الإجرائية للبرنامج:

بنهاية البرنامج التدريبي، يُتوقع أن يحقق المعلمون ما يلي:

١. أن يتعرف المشاركون على أبعاد رأس المال النفسي، وهي الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، والتكيف، ودورها في مواجهة الاحتراق النفسي والضغوط المهنية (رأس المال النفسي).
٢. أن يتعرف المعلمون على أبعاد المناعة النفسية ودورها في مواجهة الضغوط، وتشمل التفكير الإيجابي، الإبداع، حل المشكلات، النضج الانفعالي، فعالية الذات، الصمود، والصلابة النفسية (المناعة النفسية).
٣. أن يدرك المعلمون أبعاد الاحتراق النفسي التي تشمل الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز (الاحتراق النفسي).
٤. أن يصبح المعلم قادراً على تقييم ذاته، والتعرف على نقاط القوة والضعف في شخصيته، مما يُعزز الثقة في مهاراته وإمكانياته، مع إدراك مستمر لأهدافه الشخصية والتطور الشخصي (الكفاءة الذاتية).
٥. أن يتمكن المعلم من وضع أهداف شخصية قابلة للتحقيق، مع فهم العلاقة بين الأمل والتوقعات المستقبلية (الأمل).
٦. أن يقدر المعلم رؤية الجوانب الإيجابية في التحديات التي يواجهها، مع تغيير النظرة التشاؤمية إلى أخرى إيجابية (التفاؤل).
٧. أن يتعلم المعلم كيفية الحفاظ على التفكير الإيجابي، واستعادة توازنه النفسي بعد الفشل، والمضي قدماً بثقة (المرونة).

٨. أن يستبصر المعلم الأفكار العقلانية والإيجابية والبناءة، والاستفادة من الخبرات السابقة في المواقف التي تواجهه. (التفكير الإيجابي)
٩. أن يتمكن المعلم من إيجاد حلول مبتكرة وتقبل التغيير كجزء من حياته المهنية والشخصية، مما يسهم في تعزيز قدرته على مواجهة الأزمات بفعالية (الإبداع وحل المشكلات).
١٠. أن يتعلم المعلم تنظيم مشاعره ويتعامل مع مشاعر الغضب والانفعالات السلبية بطريقة بناءة، والتحكم في ردود فعله خلال المواقف المجهددة مما يساعد في إدارة التوتر بشكل فعال (النضج الانفعالي).
١١. أن يتمكن المعلم من إنجاز مهامه بنجاح. ويثق بنفسه وبمهاراته وإمكانياته لتحقيق نتائج مرجوه. (فعالية الذات)
١٢. أن يستطيع المعلم مواجهة الأوقات الصعبة والتحديات بعزيمة واستمرارية لتحقيق الأهداف المهنية والشخصية (الصمود والصلابة النفسية).
١٣. أن يقلل المعلم من تأثير الإجهاد الانفعالي والتقييم السلبي لذاته وللآخرين، مما يساعد على تحسين رغبته في الإنجاز (تحسين الرغبة على الإنجاز).

٣) أسس بناء البرنامج

الأسس العامة: يستند البرنامج إلى مفهوم مرونة السلوك الإنساني وقابليته للتعديل، حيث يؤدي تصحيح الأفكار والمعتقدات إلى تعديل السلوك، مما يساعد على التخلص من السلوكيات السلبية واكتساب سلوكيات إيجابية تعزز الصحة النفسية. كما يبرز البرنامج أهمية تحمل كل فرد لمسؤولية أفكاره وسلوكياته، مع احترام حقوق الآخرين وحرياتهم.

الأسس التربوية: يتيح الإرشاد فرصة استبدال السلوكيات السلبية والأفكار غير المرغوبة بسلوكيات وأفكار إيجابية من خلال عملية إعادة تعلم. يتم دعم هذه العملية باستخدام التغذية الراجعة لضمان استمرار السلوكيات الإيجابية المكتسبة. يشمل ذلك تقييم كل جلسة على حدة وتقييم البرنامج بشكل كامل، مع تكليف المشاركين بواجبات منزلية تهدف إلى ترسيخ المعارف والمهارات الجديدة المكتسبة.

الأسس النفسية: تركز هذه الأسس على فكرة أن الصحة النفسية هي نتاج الأفكار، المشاعر، والسلوكيات السوية للفرد. يمكن تحسينها عن طريق تعزيز الأفكار والمشاعر الإيجابية والتخلص من السلبية منها. يعتمد البرنامج على استخدام فنيات متعددة ومتكاملة تأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين المشاركين، بهدف توضيح مشكلاتهم ومساعدتهم على إيجاد حلول فعالة بأنفسهم. (فريح، ٢٠٢٢)

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

٤) مصادر اشتقاق البرنامج

اعتمد الباحثة في بناء جلسات البرنامج على العديد من المصادر العلمية التي ساهمت في تشكيل الإطار النظري والعملي للبرنامج، وتمثلت في الأطر النظري والدراسات السابقة التي تناولت ما يلي:

- رأس المال النفسي وعلاقته بالمتغيرات الأخرى: استند البرنامج إلى الدراسات التي تناولت مفهوم رأس المال النفسي، طبيعته، مكوناته (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، والمرونة)، وعلاقته بالمتغيرات الأخرى. كما تم الاعتماد على النماذج النظرية التي تناولت مراحل تطوره وخصائص الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة منه، إضافةً إلى توصيات تلك الدراسات المتعلقة بتنمية رأس المال النفسي. كما بدراسة علي (٢٠١٨)، الحارثي (٢٠٢٠)، بلبل، و حجازي (٢٠٢١)، متولى (٢٠٢١)، واري والفقيه (Wari, H. & Al-Faqeer A. 2021)، عبد الباري (٢٠٢١)، سعد (٢٠٢١)، العطار (٢٠٢٣)، كريري، الشهري، (٢٠٢٤)، مهيدات والعنقرة (٢٠٢٤). رأس المال النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية: استفادت الباحثة من الأطر النظرية والدراسات السابقة التي بحثت في العلاقة بين رأس المال النفسي والمناعة النفسية، بما في ذلك دورهما في تحسين القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والمهنية: كما بدراسة عصفور (٢٠١٣)، زيدان (٢٠١٣)، يونس، (٢٠١٨)، فتحي (٢٠١٩)، حسن (٢٠٢٢).
 - دراسات أخرى تناولت المناعة النفسية، الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة: استخلصت أبرز الاستراتيجيات المستخدمة في تنمية المناعة النفسية بناءً على الدراسات التي تناولت تطوير هذا المفهوم لدى عينات وفئات مختلفة من معلمي التربية الخاصة، مع الأخذ في الاعتبار دور النظريات النفسية التي قدمت حلولاً عملية لتنميته: كما بدراسة فولتز وآخرون (Voltz, et al., 2008)، أبو مصطفى والزين، فحجان (٢٠١٠)، الجدوع (٢٠١٣)، اللالا (٢٠١٤)، شراب (٢٠١٨)، هندي وآخرون (2022) (الزغبى (٢٠٢٤)).
 - بالإضافة الى الدراسات التي تناولت رأس المال النفسي، المناعة النفسية وعلاقته بالاحتراق النفسي: الأبحاث التي تناولت تأثير رأس المال النفسي والمناعة النفسية في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، كما بدراسة دراسة الحربي وآخرون (٢٠١٥)، الين وتانس (Aliyev, 2015) & Tunc، إسماعيل (٢٠١٩)، لوباسا وفيرجا (LUPŞA & VIRGĂ, 2020)، على (٢٠٢١)، دغيم (٢٠٢١)، عبد الحميد (٢٠٢١)، كو وآخرون (Ko, et al. 2022)، استوكفى وآخرون (et al., 2022).
- == (١٧٨): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

(Stankovic al.,2022)، إسماعيل(٢٠٢٢). دراسة النادي (٢٠٢٢)، عبد الرحمن (٢٠٢٤) ماهويش(٢٠٢٤).

٥) الفنيات المستخدمة في البرنامج:

وتبنت الدراسة في اختيار فنياتنا على علم النفس الإيجابي ونظرية التعلم الاجتماعي لجوليان روتر(١٩٥٤)، وهي محاولة للجمع بين الاتجاه السلوكي والاتجاه المعرفي الاجتماعي، فأوضحت تأثير كلا من العوامل البيئة والعوامل النفسية على سلوك المرء. حيث يتطلب التعلم والتغير لسلوك ما ثلاثة أمور: التذكر (تذكر ما لاحظته الشخص)، الإنتاج (القدرة على القيام بسلوك معين)، والدافع (السبب الكافي الذي يرغبك في تبني سلوك معين (حمد، ٢٠٢١)، كما أكدت عدد من الدراسات على فعاليتها في البرامج الإرشادية كدراسة كلا(العزة، ٢٠٠٠). (عطية، ٢٠٠٢). (أبو بكر، ٢٠٠٢؛ قنتوش، ٢٠٠٥). (محارب، ٢٠٠٠). (عبد الله، ٢٠١٠) من ومن هذه الفنيات :

١. **المحاضرات والمناقشات:** تتضمن المحاضرات تقديم عرض شامل للموضوعات المتعلقة بالمشكلات التي يعاني منها الافراد، بما في ذلك أسبابها ومظاهرها النفسية والاجتماعية. يتم إثراء المحاضرات بالمناقشات بين المشاركين لتحفيز التفكير والنقاش حول الحلول الممكنة.
٢. **الأسئلة السقراطية:** يتم استخدام هذا النوع من الأسئلة من قبل المعالج لمساعدة المشاركين على تحدي معتقداتهم السلبية واستبدالها بمعتقدات إيجابية. تتضمن العملية تقديم أدلة على صحة هذه المعتقدات الجديدة وتوسيع نطاق تطبيقها على مواقف مشابهة. واستخدمت الباحثة هذه الفنية لمساعدة معلمي التربية للخاصة من خلال طرح أسئلة محددة عليهم لمراجعة أفكارهم السلبية في المواقف اليومية واستحضار المزيد من الأفكار الإيجابية.
٣. **المراقبة الذاتية:** تعتمد هذه التقنية على تسجيل المشاركين لأفكارهم السلبية وتحليلها، مما يساهم في استبدال هذه الأفكار بأخرى إيجابية. يتيح هذا الأسلوب تقييم استجاباتهم الذاتية ويفيد في تعديل السلوك بشكل مستدام.
٤. **الاسترخاء:** يُستخدم الاسترخاء كأداة لتخفيف الانفعالات غير المرغوبة عن طريق تدريب العضلات على التمدد والانقباض بشكل منهجي، مما يقلل من مستويات التوتر لدى المشاركين، واستخدمت هذه الفنية لتعديل الاستجابات الانفعالية الغير مرغوبة لمعلمي التربية للخاصة.
٥. **النمذجة:** تعتمد هذه التقنية على تقديم نماذج إيجابية سلوكية، سواء كانت واقعية أو خيالية، لتحفيز المشاركين على تقليدها وتطبيقها في مواقف مشابهة، من خلال نموذج حي او ضمني تخيلي.

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

٦. **الحوار الذاتي:** يركز على تحسين الطريقة التي يتحدث بها الفرد مع نفسه، بهدف تقليل النقد الذاتي السلبي وتعزيزه بأساليب إيجابية وأكثر واقعية حيث غالبا ما ينشأ الضغوط المهنية المؤدية للاحتراق النفس من الطريقة السلبية التي يتحدث بها المعلم مع ذاته وتصغيره لحجم تدخلاته ونجاحاته خلال اليوم الدراسي.

٧. **التعزيز:** يُستخدم التعزيز الإيجابي لتحفيز تكرار السلوكيات المرغوبة عبر وسائل مثل التشجيع أو الإثابة المادية أو المعنوية.

٨. **التنفيس الانفعالي:** يشير التنفيس الانفعالي إلى محاولات الفرد للتخفيف من التوتر من خلال التعبير عن مشاعره بشكل مباشر استخدمت الباحثة هذه التقنية لدعم المعلمين في التعامل مع المشاعر المرتبطة بالمواقف الانفعالية المشحونة، مما يساعدهم على تحسين قدرتهم على التكيف الاجتماعي وتطوير أساليب تواصل أكثر فاعلية، بما يسهم في تحقيق التوازن النفسي.

٩. **التخيل:** تعتمد تقنية التخيل على تدريب الفرد على إنشاء صور ذهنية إيجابية أو سلبية تسهم في فهم مشاعره بشكل أعمق، طبقت الباحثة هذه التقنية مع المعلمين لتحفيز قدرتهم على تخيل مواقف مختلفة وتحليل تأثيرها عليهم. كما شجعت النقاش حول هذه الصور بهدف تعزيز الخيال البصري والتركيز على النتائج الإيجابية التي يمكن تحقيقها.

١٠. **لعب الدور:** تُعتبر تقنية لعب الدور أداة تعليمية تُستخدم لمحاكاة مواقف حياتية قد يواجهها الفرد أو المجموعة، بما في ذلك الأزمات والخوف، استعانت الباحثة بهذه الطريقة لتدريب المعلمين على تمثيل أدوار متنوعة تحاكي المواقف التي تثير التوتر أو الاضطراب، مما يُمكنهم من تطوير استراتيجيات جديدة للتعامل مع هذه المواقف وإيجاد حلول مبتكرة.

١١. **العصف الذهني:** هو تقنية تعليمية تهدف إلى تحفيز التفكير الإبداعي من خلال طرح الأفكار بحرية دون الخوف من النقد أو التقييم. تُستخدم هذه الطريقة لتوليد حلول أو أفكار جديدة لمشكلات محددة، حيث يُشجع المشاركون على اقتراح أفكار متنوعة ثم مناقشتها وتحليلها.

١٢. **الواجب المنزلي:** تستخدم كأداة تعليمية يتم تقديمها للمشاركين بعد كل جلسة، حيث تساعدهم على تطبيق المهارات المكتسبة عملياً في حياتهم اليومية، إذ يسهم في تعزيز التغيرات الإيجابية التي يحققها المسترشد خلال الجلسات العلاجية ونقلها إلى الحياة اليومية، ويراعى اختيار الواجبات بعناية بحيث تكون مرتبطة بالأهداف ومحددة بزمان واضح.

٦) مراحل تطبيق البرنامج:

١. **مرحلة التمهيد والتهيئة:** تركز هذه المرحلة على بناء علاقة إيجابية وودية بين الباحث والمعلمين، تقوم على الثقة والتفاهم المتبادل، لتهيئة الأجواء الملائمة للعمل داخل البرنامج.

== (١٨٠) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

وشرح الأهداف والمدة الزمنية للبرنامج والجلسات واهمية السرية والشفافية داخل الجلسات وتطبيق القبلي لمقاييس راس المال النفسي والمناعة النفسية والاحتراق النفسي على المجموعة التجريبية والضابطة

٢. **مرحلة التنفيذ:** يتم خلالها تدريب أفراد المجموعة التجريبية على مجموعة من الفنيات الإرشادية، مثل التنفيس الانفعالي، والتخيل، ولعب الأدوار العصف الذهني، المراقبة الذاتية، النمذجة، الأسئلة السقراطية ، المحاضرة والمناقشة والحوار بهدف تطوير مهاراتهم في التعامل مع التحديات.

٣. **مرحلة التقييم:** في هذه المرحلة، يتم قياس الإنجازات التي حققها المشاركون ومدى تأثير البرنامج عليهم، مع تحديد مدى التقدم الذي أحرزوه في تطبيق الفنيات التي تعلموها. من خلال إعادة تطبيق لمقاييس راس المال النفسي والمناعة النفسية والاحتراق النفسي على المجموعة التجريبية.

٤. **مرحلة المتابعة** تهدف هذه المرحلة إلى ضمان استمرار فاعلية البرنامج من خلال متابعة تطبيق المشاركين للفنيات المكتسبة، والتأكد من تحقيق النتائج المستدامة على المدى الطويل. وتطبيق لمقاييس راس المال النفسي والمناعة النفسية والاحتراق النفسي على المجموعة التجريبية بعد شهرين من انتهاء البرنامج.

٧) مكونات البرنامج:

يتكون البرنامج من (٢٢) جلسة تهدف إلى مدى فعالية برنامج قائم على رأس المال النفسي لدى المشاركين في تحسين المناعة النفسية وخفض الاحتراق النفسي لدى العينة المستهدفة.

٨) المدة الزمنية للبرنامج

تضمن البرنامج تقديم (٢٣) جلسة بالإضافة الى الجلسة الختامية للبرنامج، تم تصميم كل جلسة لتستغرق مدة زمنية قدرها (٦٠) دقيقة، مع وجود فترة استراحة قصيرة في منتصف كل جلسة لإتاحة الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية للتفاعل بشكل فعال. بواقع جلستين أسبوعياً، وبدا تطبيق البرنامج من خلال الترم الأول من العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) تم الاعتماد على الأساليب الإرشادية الجماعية عند تنفيذ الجلسات مع المجموعة التجريبية. يوضح الجدول (٢٠) ملخص سير جلسات برنامج قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية وتقليل الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة :

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المنة النفسية واثره في الاحترق النفسي.==

جدول (٢٠)

جلسات برنامج قائم على رأس المال النفسي لتحسين المنة النفسية وتقليل الاحترق

النفسي لدى معلمي التربية الخاصة

رقم	موضوع الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنيات المستخدمة
١	التعارف وبناء الثقة بين الباحث والمشاركين وبعضهم البعض.	تكوين علاقة إيجابية بين المشاركين، وتكوين علاقة الود والمصداقية لمساعدة أفراد المجموعة التجريبية على التخلص من مشاعر الخجل والرهبه، الاتفاق حول نظام الجلسات ومواعيدها وطريقة تنفيذها.	المحاضرة والمناقشة-التعزيز - الواجب المنزلي
٢	شرح البرنامج وفنياته	ان يتعرف المشاركون على اهدف البرنامج وأساليب تنفيذ فنياته وفهمها، وان يكتسب المشاركون اتجاه إيجابي تجاه البرنامج.	المحاضرة والنقاش.
٣	مفهوم رأس المال النفسي	تعريف المشاركين على ابعاد رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، الامل، التفاؤل، التكيف او المرونة) ودوره في مواجهة الضغوط المهنية.	المحاضرة والمناقشة- الاسترخاء- التعزيز - الواجب المنزلي.
٤	مفهوم المنة النفسية وأهميتها	تعريف المشاركين على مفهوم المنة النفسية وابعادها (التفكير الإيجابي-الإبداع وحل المشكلات- النضج الانفعالي- فعالية الذات- الصمود والصلاية النفسية) ودورها في مواجهة الضغوط المهنية.	المحاضرة والمناقشة- الاسترخاء - التعزيز- الواجب المنزلي
٥	مفهوم الاحترق النفسي	تعريف المشاركين على مفهوم وابعاد الاحترق النفسي (الإجهاد الانفعالي-تبدل المشاعر- نقص الشعور بالإنجاز) وتأثيره على الحياة الشخصية والمهنية للمعلم.	المحاضرة والمناقشة- التنفيس الانفعالي- التعزيز- الواجب المنزلي
٦	تحديد مصادر الاحترق النفسي	مساعدة المعلمين على الاستبصار بأسباب الاحترق النفسي لديهم.	المحاضرة والمناقشة- التنفيس الانفعالي الاسترخاء- الحوار الذاتي- الواجب المنزلي
٧	الكفاءة الذاتية ومقاومة الضغوط	استبصار المشاركون بمشاعرهم واكتشاف ذواتهم وتقييم نقاط القوة والضعف، تحسين ثقتهم بقدرتهم على مواجهة التحديات	المحاضرة -مناقشة-التعزيز- التنفيس الانفعالي- المراقبة الذاتية - الواجب المنزلي.
٨	التفكير الإيجابي الواقعي	تعزيز نمط التفكير الإيجابي بتبنى المعلم نظرة إيجابية نحو الحياة، والتعامل بتعقل ونبذ الأفكار السلبية. ، التركيز على الجوانب المضنية للأحداث، كوسيلة للتغلب على الضغوط، التعرف على التشوهات المعرفية لديه الناتجة عن التفكير السلبي تجاه انفسهم وعملهم	المناقشة- الأسئلة السقراطية- الحوار الذاتي -العب الدور- التخيل-الواجب المنزلي
٩	فعالية الذات	تعزيز شعور المعلم بقدرته على إنجاز المهام بنجاح. زيادة ثقته في مهاراته وإمكانياته لتحقيق نتائج إيجابية، تدريبه على تحديد اهدافه والتوجه نحو الهدف بالتركيز على الأهداف الشخصية والمهنية الواقعية والسعي لتحقيقها	المناقشة- الحوار الذاتي- العصف الذهني - الواجبات المنزلية
١٠	دور الامل في التوقعات المستقبلية	تعليم المعلمين كيفية وضع أهداف شخصية قابلة للتحقيق، ادراكه العلاقة بين التوقعات المستقبلية والامل وخصائص الافراد ذوي الامل المرتفع	المناقشة- التخيل- الحوار الذاتي-النمذجة- الواجب المنزلي
١١	التفاؤل ودوره الإيجابي	تعليم المعلمين كيفية رؤية الجوانب الإيجابية في التحديات والتركيز على الانفعالات الإيجابية لتغير النظرة التشاؤمية،	الحوار الذاتي- التعزيز- المراقبة الذاتية

		اكتساب نظرة الإيجابية للأمور واستشعار أهميتها بعرض نماذج للنقص التي تدعو للتفاؤل تدخلاتهم مع ذوي الاحتياجات الخاصة	الواجب المنزلي
١٢	العلاقة بين الأمل والتفاؤل وأسلوب التفكير	وصف السلوكيات التي تؤدي إلى التفاؤل والأمل وعلاقتها بتفسير الأحداث والسلوكيات المحيطة ودور الحوار الذاتي السلبي فيها	المناقشة- الحوار الذاتي- النمذجة - الواجبات المنزلية
١٣	الإبداع وحل المشكلات	تنمية نظام المراقبة والإبداع والتنفيذ بتنمية قدرة المعلم على تحليل المواقف الجديدة بدقة وعناية، استخدام خبرته ومعرفته لإيجاد حلول مبتكرة،، التوجه نحو التغيير بتقبل التغيير كجزء من الحياة والنظر إلى التحديات كفرص للنمو، مع الاستفادة من الشبكات الاجتماعية.	المناقشة- الحوار الذاتي- العصف الذهني - الحوار الذاتي - الواجبات المنزلية
١٤	النضج الانفعالي	تنمية نظام التنظيم الذاتي من خلال القدرة على العمل بانسجام مع البيئة قدرة الشخص على الحفاظ على حالة من التوازن والاستقرار العاطفي، مع التحكم في الانفعالات وقت الغضب وتجنب ردود الفعل السريعة بإدارة المشاعر السلبية والبقاء هادئاً تحت الضغط	المناقشة- الحوار الذاتي- العصف الذهني - الاسترخاء - الواجبات المنزلية
١٥	استراتيجيات إدارة التوتر	تزويد المشاركين بمهارات للتعامل مع المواقف المجهدة بالتحكم في الغضب وإدارة انفعالاتهم بالتدريب على الاسترخاء لتحسن مناعتهم النفسية	الاسترخاء المحاضرة المناقشة-الاسترخاء- الواجبات المنزلية
١٦	الصمود والصلابة النفسية	تنمية قدرة المعلم على مواجهة الأوقات الصعبة والتحديات بالصبر والعزيمة. واجتياز المواقف بقوة وإرادة، والاستمرار في السعي لتحقيق الأهداف حتى في وجود العقبات	المحاضرة المناقشة- النمذجة - العصف الذهني - الاسترخاء - الواجبات المنزلية
١٧	تطوير القدرة على التكيف مع الأعباء والمسؤوليات الشخصية	مساعدة المعلمين على معرفة معنى المسؤولية والالتزامات المترتبة عليهم تجاه أنفسهم وأسرهم ومجتمعاتهم مع تطوير تقدير الذات الإيجابي.	المحاضرة المناقشة- لعب الأدوار النمذجة -العصف الذهني - الاسترخاء- الواجبات المنزلية
١٨	تطوير المرونة في العلاقات المهنية	تعزيز القدرة على التعافي من الفشل والمضي قدماً مع تدريب المعلمين على الحفاظ على التفكير الإيجابي والمرونة في مواجهة المواقف البغيضة وحل المشكلات بدلاً من تجنبها.	المحاضرة المناقشة- لعب الأدوار المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية
١٩	تحسين الرغبة في الاجاز	بتقليل الإجهاد الانفعالي واللامبالاة والتهمك والسخرية، مع قلة الاهتمام بالمشاعر الإنسانية للأشخاص في بيئة العمل. مع عدم التقويم الذاتي السلبي لأنفسهم والذي يؤثر سلباً على تعاملهم مع الطلاب والزملاء، ويجعلهم يرون أنفسهم بصورة أقل نجاحاً مما هم عليه في الواقع.	المناقشة- الحوار الذاتي- لعب الدور - المراقبة الذاتية الواجبات المنزلية
٢٠	استراتيجيات لمواجهة الاحترق النفسي وضغوط العمل	تنمية الاستراتيجية الوقائية بتقليل مسببات الإجهاد من خلال الابتعاد عن مصادر الضغط باتباع طرق أكثر فاعلية للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية. مع ضبط التوقعات والمتطلبات بشكل يتناسب مع القدرات الفردية زيادة الوعي بمصادر القوة الذاتية، والاستراتيجية الدفاعية باتخاذ إجراءات واضحة لتقليل الإجهاد مما يعزز من قدرة الفرد على مواجهة التحديات	المناقشة- الحوار الذاتي- النمذجة - المراقبة الذاتية - الواجبات المنزلية
٢١	بناء استراتيجيات للتعامل مع الاحترق النفسي وضغوط العمل	مساعدة المعلمين في تطوير خطط فردية لمواجهة الأعراض السلوكية الانفعالية والفسولوجية للاحتراق النفسي	المناقشة- الحوار الذاتي- النمذجة - المراقبة الذاتية - الواجبات المنزلية

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

٢٢	متابعة تطبيق المهارات المكتسبة	التأكد من استمرارية تطبيق المهارات وتحقيق النتائج	لمناقشة-المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية
٢٣	مراجعة عامة للبرنامج وتقييمه	عمل تلخيص مبسط للجلسات الإرشادية وتقييم الجوانب الإيجابية والسلبية بالجلسات.	المناقشة والحوار
٢٤	ختام الجلسات وانهاء البرنامج	ختام الجلسات بجلسة ودية للاحتفال بالانتهاء من البرنامج، مع تطبيق الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية	المناقشة والحوار

٩) صدق البرنامج:

تم عرض البرنامج في صورته الأولى على عشرة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية لتقييم مدى صلاحيته وتحقيق أهدافه. ركزت عملية التحكيم على النقاط التالية:

١. شمولية أنشطة البرنامج لأبعاد رأس المال النفسي، المناعة النفسية، والاحتراق النفسي.
٢. مدى مناسبة الموضوعات والأنشطة لطبيعة عينة الدراسة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.
٣. وضوح التعليمات وكفايتها لتنفيذ الأنشطة والمحتويات.
٤. سلامة الصياغة اللغوية المستخدمة في التعليمات والجلسات.
٥. مدى توافق الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة مع أهداف البرنامج.
٦. ملائمة الأنشطة لتحقيق أهداف البرنامج بشكل فعال.
٧. ملائمة الفترات الزمنية المخصصة لتنفيذ أنشطة البرنامج.
٨. وضوح إجراءات تنفيذ الأنشطة ومدى تفصيلها.
٩. أي ملاحظات أو تعديلات إضافية لتحسين جودة البرنامج.

تم الأخذ بملاحظات المحكمين وإجراء التعديلات المطلوبة لتحسين البرنامج وضمان ملاءمته للاستخدام مع عينة الدراسة المستهدفة.

١٠) تقويم البرنامج: شملت عملية التقويم بالدراسة التجريبية الحالية للأنواع التالية:

١. التقويم القبلي: أجري قبل بدء تطبيق أنشطة البرنامج، حيث تم تطبيق مقاييس رأس المال النفسي، المناعة النفسية، والاحتراق النفسي على عينة الدراسة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. هدف هذا التقويم إلى قياس مستوى المتغيرات المستهدفة لدى العينة قبل تطبيق البرنامج.

٢. التقويم النهائي: أجري بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، حيث تم إعادة تطبيق مقاييس رأس المال النفسي، المناعة النفسية، والاحتراق النفسي على عينة الدراسة. هدف هذا التقويم إلى

تحديد مدى فعالية البرنامج في تحسين المناعة النفسية وخفض الاحتراق النفسي لدى العينة المستهدفة.

٣. **التقويم التتبعي:** أُجري بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بشهرين، حيث تم إعادة تطبيق مقاييس رأس المال النفسي، المناعة النفسية، والاحتراق النفسي على عينة الدراسة. هدف هذا التقويم إلى تحديد مدى استمرارية فعالية البرنامج في تحسين المناعة النفسية وخفض الاحتراق النفسي لدى العينة المستهدفة.

(١١) إجراءات الدراسة:

سارت إجراءات الدراسة الحالية على الخطوات الآتية:

- ١- تحديد عينة البحث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس رأس المال النفسي والمناعة النفسية وعلى درجات مرتفعة في الاحتراق النفسي.
- ٢- تطبيق مقاييس على عينة بلغ عددها (١٠٠) لاختبار الخصائص السيكمترية لمقاييس رأس المال النفسي، المناعة النفسية، والاحتراق النفسي على عينة الدراسة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة
- ٣- تطبيق مقاييس رأس المال النفسي، المناعة النفسية، والاحتراق النفسي على عينة الدراسة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة على عينة الدراسة والتي سوف يتم اشتقاق العينة التجريبية منها وتحديد المعلمين التي قلت درجاتهم عن قيمة الإربعى الأدنى لمقياس رأس المال النفسي، المناعة النفسية، ثم تم تحديد عدد المعلمين الذين زادت درجاتهم عن قيمة الإربعى الأعلى على مقياس الاحتراق النفسي وبذلك بلغت العينة النهائية لتطبيق البرنامج (٤٠) معلم بواقع (معلم ، معلمة).

- ٤- تم تقسيم العينة الفرعية الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٢٠) معلم بكل مجموعة .
- ٥- تم التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في رأس المال النفسي، المناعة النفسية، والاحتراق النفسي قبل تطبيق البرنامج التدريبي على افراد المجموعة التجريبية.

رابعاً: الأساليب الإحصائية:

إختبار مان ويتنى Mann-Whitney Test -Wilcoxon Signed Ranks Test واختبار ويلكسون -"معامل الرتبة r أو "Rank-biserial correlation"

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرض الأول: ينص هذا الفرض على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس رأس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج".

وللتحقق من هذا الفرض، تم استخدام اختبار Mann-Whitney لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. وتظهر النتائج في الجدول (٢١) التالي:

جدول (٢١) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس رأس المال النفسي في القياس بعد تطبيق البرنامج.

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير r
الكفاءة الذاتية	التجريبية	٢٠	٢٥,٩٨	٥١٩,٥٠	٩٠,٥٠٠	-٢,٩٨٩	دالة	مرتفع
	الضابطة	٢٠	١٥,٠٣	٣٠٠,٥٠				
الامل	التجريبية	٢٠	٢٦,٣٣	٥٢٦,٥٠	٨٣,٥٠٠	-٣,٢٥٠	دالة	مرتفع
	الضابطة	٢٠	١٤,٦٨	٢٩٣,٥٠				
التفاؤل	التجريبية	٢٠	٢٥,٢٣	٥٠٤,٥٠	١٠٥,٥٠٠	-٢,٥٧٧	دالة	مرتفع
	الضابطة	٢٠	١٥,٧٨	٣١٥,٥٠				
المرونة	التجريبية	٢٠	٢٦,٢٣	٥٢٤,٥٠	٨٥,٥٠٠	-٣,١٨٦	دالة	مرتفع
	الضابطة	٢٠	١٤,٧٨	٢٩٥,٥٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٠	٢٧,٢٥	٥٤٥,٠٠	٦٥,٠٠٠	-٣,٦٥٥	دالة	مرتفع
	الضابطة	٢٠	١٣,٧٥	٢٧٥,٠٠				

توضح نتائج الفرض الأول بالجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في أبعاد مقياس رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، الصلابة النفسية، والدرجة الكلية) بعد التطبيق البعدي، وقد كانت جميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة عند مستوى (0.01) للأبعاد مقياس رأس المال النفسي بينما كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة عند مستوى (0.05) لبعد التفاؤل، مما يشير إلى وجود فروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية في أبعاد رأس المال النفسي في القياس البعدي، بما يدل على قبول صحة الفرض الأول. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن محتوى البرنامج بالدراسة الحالية ركز على تنمية الموارد الإيجابية الداخلية للمعلم، وتفعيل آليات التفكير الإيجابي، وإعادة بناء المعتقدات الشخصية، حيث أكد أبو عمرة (٢٠٢٢) أن رأس المال النفسي هو حالة انفعالية إيجابية قابلة للتطوير تؤثر في سلوك المعلم وأداء عمله وسعيه وراء تحقيق أهدافه، وأساليب مواجهته للضغوط واستعادة توازنه، فطبقاً لما أكدته هوفال (Hobfoll, 2002) بنظرية الحفاظ على الموارد لتفسير

= (١٨٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

رأس المال النفسي انه كلما اكتسب الفرد كم اكبر من الموارد الإيجابية كلما أدى ذلك الى انعكاسات إيجابية على حياته الشخصية والمهنية ، ويعد رأس المال النفسي من اهم الموارد الداخلية التي تمثل الخصائص الشخصية التي تتضمن (الامل، الكفاءة الذاتية، التفاؤل). وقد أشار الزيات (٢٠٠١) ان ادراكات الفرد واعتقاداته الذاتية تؤثر على مستوى جهده وتكيفه وانماط التفكير لديه مما يؤثر سلبا او ايجابا على مستوى إنجازة وقدرته على تحمل الاجهاد الوظيفي ومواجهة الضغوط. وذلك من خلال الأمل كدافع إيجابي يتكون من قوة الإرادة والإيمان بقدره المرء على إيجاد الحلول. حيث وجدت دراسة كلا من (Luthans, 2002). (Santilli et al., 2014) ان الأفراد ذوى المستويات العالية من الأمل يسهل تواصلهم مع الآخرين، ويتعاملون بشكل أفضل مع التوتر، والتكيف وبشكل أسرع مع التغييرات والتحديات البيئية والتعامل مع الاحداث المستقبلية بطريقة تفاؤلية ترتبط بالتقييم الإيجابي للواقع. فالمتفائلون فرص نجاحهم تكون عالية. ويتمتعون بفعالية عالية، مهما كانت الأهداف صعبة، فقد نجد أن الأمل والكفاءة الذاتية والنظرة الإيجابية للتفاؤل يكونوا استباقيين بطبيعتهم، في حين أن المرونة والسلوك الذي يعد الأسلوب التفسيري للتفاؤل يكونان عادةً تفاعليين ويحدثان بعد مواجهة موقف إيجابي أو سلبي بالفعل. بالإضافة إلى ذلك، يشترك الأمل والفعالية الذاتية في المقام الأول في التركيز الداخلي، في حين أن التفاؤل والمرونة أكثر توجهاً نحو الخارج، مما يؤكد تأثير كلا من العوامل البيئية والعوامل النفسية على سلوك المرء طبقاً للاتجاه المعرفي الاجتماعي وهذا ما أكدته لوثان (Luthans, et al., 2017) بأنه يمكن تصنيف التدخلات التي تهدف إلى تحسين رأس المال النفسي، إلى أربع فئات رئيسية هي تدخلات تنمية الموارد البشرية ، تدخلات موارد متطلبات الوظائف، تدخلات علم النفس الإيجابي، وبرامج إدارة الإجهاد. من بين هذه التدخلات، تعتبر تدخلات تنمية الموارد البشرية الأكثر أهمية فهي تعتمد على برامج وتدخلات تتكون من مجموعة من التدريبات والجلسات المصممة لزيادة معرفة العاملين بالمهارات والقدرات المطلوبة، حيث تُقدم أنشطة وفتيات للعاملين لتشجيعهم على تحديد أهدافهم العملية لتعزيز الآليات المعرفية والعاطفية والسلوكية التي تساعدهم على تعديل تصورهم لتأثيرهم على البيئة المحيطة. ثم يتم تطوير التفاؤل من خلال تقنيات إعادة صياغة الإدراكات السلبية الذاتية. لذا، فإن هذه التمارين المتكاملة تهدف إلى تعزيز مكونات رأس المال النفسي. (Dello & Stoykova, 2015)، وهذا قد يفسر وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت عليها الأنشطة القائمة على رأس المال مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تمر بأي من هذه التدخلات. وقد اوصت العديد من الدراسات بأهمية التدخلات التي تعمل على تنمية رأس المال النفسي. كدراسة كلا من علي (٢٠١٨)، الحارثي (٢٠٢٠)، بلبل، و، حجازي (٢٠٢١)، متولى (٢٠٢١)، واري والفقيير (Wari, H. & Al-Faqeer A. 2021)،

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المنة النفسية واثره في الاحترق النفسي.==
عبد البارى (٢٠٢١)، سعد (٢٠٢١)، العطار (٢٠٢٣)، كريرى، الشهرى، (٢٠٢٤)، مهيدات
والعناقرة (٢٠٢٤) .

كما تشير نتائج تحليل حجم التأثير باستخدام معامل (r) إلى أن البرنامج التذلى قد ترك أثراً كبيراً في تعزيز أبعاد رأس المال النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية. فقد تجاوزت جميع القيم الحد الأدنى لمستوى التأثير الكبير ($r \geq 0.5$)، حيث تراوحت القيم بين (٠,٥) إلى (٠,٦). وهذا يدل على فعالية البرنامج في تعزيز الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، والمرونة النفسية بشكل ملحوظ. وتعزز هذه النتائج أهمية تبني مداخل إرشادية تستند إلى بناء رأس المال النفسي كوسيلة فاعلة لتحسين أداء الأفراد النفسي ومهاراتهم التكيفية. وقد ترجع الباحثة ذلك الى أن اعتماد البرنامج الإرشادي بالدراسة الحالية على مجموعة متنوعة من الفتيات خلال الجلسات الإرشادية تركز على رأس المال النفسي كالمناقشة، المراقبة الذاتية لتسجيل المشاركين لأفكارهم السلبية وتحليلها من خلال الأسئلة السقراطية التي تتحدى معتقداتهم السلبية واستبدالها بمعتقدات إيجابية. مع تحسين الطريقة التي يتحدث بها الفرد مع نفسه، بهدف تقليل النقد الذاتي السلبى وتعزيزه بأساليب إيجابية وأكثر واقعية بحدوار ذاتى بناء مع تقديم نماذج إيجابية سلوكية، سواء كانت واقعية أو خيالية، لتحفيز المشاركين على تطبيقها في مواقف مشابهة ضمن الجلسات الإرشادية التي ركزت على المناقشات الجماعية تطوير أفكار الأفراد وفتح المجال لتبادل الآراء واتخاذ القرارات المشتركة لمواجهة التحديات الاجتماعية والنفسية من خلال التواصل الفعال وتبادل الأفكار، أدى إلى تعزيز مهارات التفكير الإيجابى والتفاعل الهادف مع المحيط الاجتماعى المهنى.

الفرض الثانى: ينص هذا الفرض على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى

رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس المنة النفسية (أبعاده والدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج".

وللتحقق من هذا الفرض، تم استخدام اختبار Mann-Whitney لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. وتظهر النتائج فى الجدول (٢٢) التالى:

جدول (٢٢)

الفروق بين بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس

المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير f
التفكير الإيجابي	التجريبية	٢٠	٢٤,٧٥	٤٩٥,٠٠	١١٥,٠٠٠	-٢,٣٠٥	دالة	متوسط
	الضابطة	٢٠	١٦,٢٥	٣٢٥,٠٠				
الإبداع وحل المشكلات	التجريبية	٢٠	٢٥,٩٠	٥١٨,٠٠	٩٢,٠٠٠	-٢,٩٢٨	دالة	مرتفع
	الضابطة	٢٠	١٥,١٠	٣٠٢,٠٠				
النضج الانفعالي	التجريبية	٢٠	٢٥,٠٠	٥٠٠,٠٠	١١٠,٠٠٠	-٢,١٠٠	دالة	متوسط
	الضابطة	٢٠	١٥,٠٠	٣٠٠,٠٠				
فعالية الذات	التجريبية	٢٠	٢٤,٤٥	٤٨٩,٠٠	١٢١,٠٠٠	-٢,١٣٩	دالة	متوسط
	الضابطة	٢٠	١٦,٥٥	٣٣١,٠٠				
الصلابة النفسية	التجريبية	٢٠	٢٤,٦٠	٤٩٢,٠٠	١١٥,٠٠٠	-٢,١٠٠	دالة	متوسط
	الضابطة	٢٠	١٥,٤٠	٣٠٨,٠٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٠	٢٤,٨٣	٤٩٦,٥٠	١١٣,٥٠٠	-٢,٣٤١	دالة	متوسط
	الضابطة	٢٠	١٦,١٨	٣٢٣,٥٠				

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على جميع ابعاد المناعة النفسية بينما كانت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) ، للبعد الإبداع وحل المشكلات. وبالتالي تم قبول صحة الفرض الثاني ، ويمكن تفسير ذلك بأن المناعة النفسية بمثابة درع يحمي الفرد من المشكلات النفسية، فهو مجموعة من الصفات الشخصية الإيجابية التي تعمل كـ"أجسام مضادة نفسية" في أوقات الإجهاد. وتشمل هذه الخصائص الإيجابية عدة مكونات، مثل التفكير الإيجابي، والشعور بالتماسك، والشعور بالسيطرة، والتنظيم العاطفي، والتوجه نحو الهدف، والكفاءة الذاتية الإيجابية، ومعايير حل المشكلات. (Gupta & Nebhinani, 2020) ، التي تمكن الفرد من مواجهة آثار الإرهاق والضغط، ودمج الخبرات المكتسبة منها دون التأثير على وظائفه الفعالة. فهي تعزز من قدرة الفرد على التصدي للمشكلات البيئية السلبية، وهي ضرورية بشكل خاص لمعلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة نظراً لطبيعة العمل مع هذه الفئة (Shapan N., & Ahmed, A. 2020) ، فهي ليست بناء ثابت في شخصية الفرد فهي قابلة للتغير و الاكتساب و التحسن تبعاً لعوامل ذاتية كتقدير الذات و مهارات حل المشكلات و التخيل و القدرة على الإبداع و الإدراك الذاتي (Connor & Davidson, 3003). والتفكير الإيجابي، والصلابة النفسية، والإيمان بقضاء الله وقدره، وضبط الانفعالات.(جوهر، ٢٠٢١) ، وبما أنه يمكن تقسيم المناعة النفسية الى مناعة طبيعية مناعة نفسية طبيعية وهي تتولد في تكوينه النفسي من التفاعل بين العوامل الوراثية والبيئة المحيطة ،ومناعة نفسية

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المنة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

مكتسبة طبيعيا يكتسبها الفرد من الخبرات والمواقف والصعوبات التي تعمل كتطعيمات نفسية لتنشيط جهاز المنة النفسية لديه، ومنة نفسية مكتسبة صناعيا عن طريق تعرض الفرد عمدا لمواقف مثيرة وتوتر وقلق اغضب او اجهاد محتمل تعمل على تدريبه على التحكم في انفعالاته وافكاره ومشاعره واحلال المشاعر الإيجابية محل المشاعر السلبية التي يشعر بها .(مرسى ،٢٠٠٠)، وبالتالي فوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على بعض ابعاد المنة النفسية عند مستوى (0.05) تدل على تحقق الفرض الثاني للدراسة. ويتفق مع ذلك دراسة كلا من (Olah, 2013، زيدان ،٢٠١٣، فرغلي وبدوى، 2016 ،عصفور ، 2013، 2012، Lorincz et al.) والتي اكدت على أهمية تحسين المنة النفسية للفرد في انها تعمل على تعزيز آليات الدفاع النفسي والاختيار الحر والفرص التتموية التي تؤدي الى حدوث تغيرات إيجابية وتحمي من الأذى الوجداني وتستبدل الألم النفسي بأعراض جسدية ليسهل التعامل معها وتضمن اختيار استراتيجيات التكيف وأساليب التأقلم مع الضغوط والاجهاد البيئي لضمان سرعة ودقة اختياره للسلوك المناسب تبعا لخصائص الموقف وحالة الفرد، تساعد على إحداث توازن بين الأحداث والذكريات المحزنة وبين التصورات المبهجة الإيجابية المليئة بالتفاؤل والأمل للوصول بالفرد إلى حالة من الاتزان الانفعالي تجعل، قادر على بناء علاقات جيدة مع الآخرين، وتمكن من الوصول الى حالة نفسية متزنة، ونظراً لطبيعة عمل معلمي التربية الخاصة، فهم بحاجة إلى التمتع بسمات إيجابية مثل: التفكير الإيجابي، والثقة بالنفس، والإبداع، وحل المشكلات، ، وهي سمات تُعدّ جوهر المنة النفسية (حكمي، ٢٠٢١) حيث إن افتقار المعلم إلى المنة النفسية قد يؤدي إلى آثار جسدية وعاطفية سلبية، مما ينعكس على أدائه المهني، ويُضعف دافعيته، ويجعله أقل قدرة على التكيف مع ضغوط الحياة والعمل (عصفور، ٢٠١٣).

كما تشير نتائج تحليل حجم التأثير باستخدام معامل (r) إلى أن البرنامج التدخلّي قد ترك أثراً في تنمية المنة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية. حيث تراوحت القيم بين (٠,٤) إلى (٠,٥). وهذا يدل على فعالية البرنامج في تعزيز المنة النفسية مما يؤكد الأثر الإيجابي للبرنامج في تنمية المنة النفسية بشكل عام. كما تُشير الاتجاهات العامة في متوسطات الرتب إلى تفوق نسبي للمجموعة التجريبية في هذين البعدين، وهو ما يمكن اعتباره مؤشراً على فعالية البرنامج، مما يستدعي مستقبلاً تصميم برامج أكثر تعمقاً وشمولاً لدعم هذه السمات الجوهرية لدى معلمي الفئات الخاصة.

وقد تفسر الباحثة ذلك بأن البرنامج الحالي يعتمد على عدد من التدخلات التي كالتفيس الانفعالي إلى محاولات الفرد للتخفيف من التوتر من خلال التعبير عن مشاعره بشكل مباشر وتقنية التحيل التي تهدف الى على تدريب لمعلمين على إنشاء صور ذهنية تسهم في فهم مشاعره بشكل أعمق لتحفيز قدرتهم على تخيل مواقف مختلفة وتحليل تأثيرها عليهم. من خلال تشجيع النقاش حول هذه الصور مع طرح الأفكار بتقنية العصف الذهني بحرية دون الخوف من النقد أو التقييم. تُستخدم هذه الطريقة لتوليد حلول أو أفكار جديدة لمشكلات محددة لتنمية نظام المراقبة و الإبداع والتفكير بتنمية قدرة المعلم على تحليل المواقف الجديدة بدقة وعناية، استخدام خبرته ومعرفته لإيجاد حلول مبتكرة. التوجه نحو التغيير بتقبل التغيير كجزء من الحياة والنظر إلى التحديات كفرص للنمو، مع الاستفادة من الشبكات الاجتماعية واتفقت نتائج الفرض بشكل جزئي أيضا في وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية مع دراسة كلا من عصفور (٢٠١٣). حمد (2021)، هندي وآخرون (٢٠٢٢)، النادي (٢٠٢٢)، إسماعيل (٢٠٢٢).

الفرض الثالث: ينص هذا الفرض على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاحتراق النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار Mann-Whitney لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. وتظهر النتائج في الجدول (٢٣) التالي:

جدول (٢٣) الفروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على

مقياس الاحتراق النفسي بعد تطبيق البرنامج

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير r
الاجهاد الانفعالي	التجريبية	٢٠	١٥,٨٠	٣١٦,٠٠	٩٦,٠٠٠	-٢,١٨٦	دالة	متوسط
	الضابطة	٢٠	٢٥,٢٠	٥٠٤,٠٠				
تبلد الشعور	التجريبية	٢٠	١٦,٣٠	٣٢٦,٠٠	١٠٦,٠٠٠	-١,٩٥٤	دالة	متوسط
	الضابطة	٢٠	٢٤,٧٠	٤٩٤,٠٠				
نقص الشعور بالإنجاز	التجريبية	٢٠	١٥,٩٠	٣١٨,٠٠	٩٨,٠٠٠	-٢,١٣٧	دالة	متوسط
	الضابطة	٢٠	٢٥,١٠	٥٠٢,٠٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٠	١٥,٥٠	٣١٠,٠٠	٩٠,٠٠٠	-٢,٣٧٨	دالة	متوسط
	الضابطة	٢٠	٢٥,٥٠	٥١٠,٠٠				

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على ابعاد الاحتراق النفسي (الاجهاد الانفعالي، وتبلد الشعور، ونقص الشعور بالإنجاز) والدرجة الكلية عند مستوى (0.05)، وجاءت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وهو ما يشير إلى انخفاض مستويات الاحتراق النفسي لدى أفراد هذه المجموعة بعد خضوعهم للبرنامج الإرشادي. وبالتالي تحقق الفرض الثالث للدراسة. اتفقت نتائج هذا الفرض مع عدد من الدراسات التي تناولت فعالية برامج للحد من الاحتراق النفس حيث كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية كدراسة لالالا (٢٠١٤) الحربي وآخرون (٢٠١٥) شراب (٢٠١٨)، سعد (٢٠١٩). et Stankovic al., 2022)، الزغبى (٢٠٢٤)، ويمكن تفسير ذلك بأن طبيعة عمل معلمي التربية الخاصة، وما ينطوي عليه من ضغوط عالية تتعلق بالتواصل والاحتياجات التعليمية الخاصة، فتعد مهنة التدريس واحدة من المهن ذات الضغوط العالية في بيئة العمل، حيث تتسم بعبء المسؤولية الكبيرة التي تقع على عاتق المعلمين، وتزداد هذه المسؤولية عند التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة. يخلق العمل مع هذه الفئات مشاعر الإحباط لدى معلمهم (الجدوع (٢٠١٣) الحربي وآخرون (٢٠١٥)، ويرى الكثير من الباحثين أن الاحتراق النفسي غالباً ما يُنظر إليه كإشكالية ترتبط ببيئة العمل (المرزوقي، ٢٠٠٤)، فوفقاً للتصنيف الدولي للأمراض الحادي عشر (World Health Organization, 2022)، تم التأكيد على أن الاحتراق النفسي مرتبط حصرياً بالسياق المهني (ICD-11)، على الرغم من أنه يؤثر على الأشخاص في جميع المهن، وهذا ما أكدته نتائج دراسة غانيا وآخرون (Ghania et al., 2013) أن مهنة تعليم ذوي الإعاقة تعرض المعلمين لمخاوف مهنية وانفعالية بسبب التحديات المتعددة التي يواجهونها. وكما أشار ثابت (٢٠٠٣) إلى أن ضغوط العمل في البيئة المدرسية تُعدّ من أعلى الضغوط المهنية مقارنة ببيئات العمل الأخرى. وذكر سيد (٢٠١١)، والبخيت وعمر (٢٠١٣) أن العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة يأتي في مقدمة المهن التي قد تخلق مشاعر الإحباط لدى العاملين في هذا المجال، مما يجعلهم أكثر عرضة للاحتراق النفسي والضغوط المهنية، نظراً لما تتطلبه هذه الوظيفة من مهارات متخصصة تتناسب مع احتياجات الفئة المستهدفة. ونتيجة لذلك، يواجه معلمو التربية الخاصة مسؤوليات تفوق إلى حد كبير تلك المطلوبة من زملائهم في التعليم العام، مما يضعهم تحت وطأة الإجهاد الوظيفي والضغوط المتزايدة ولذا فإن المعلمين من بين المهنيين الأكثر عرضة للإصابة بهذه الاحتراق النفسي (أبو مصطفى والزين، ٢٠٠٩، سيد (٢٠١١). والذي يظهر كأحد أشكال الإجهاد البدني والنفسي والذهني المرتبط بالعمل، ويعيق الأفراد عن أداء مهامهم بفعالية مما يجعلهم أكثر عرضة للاحتراق النفسي، والذي يظهر كإجهاد انفعالي يعبر عن شعور عام بالإرهاق، وتبلد للمشاعر يظهر في شكل توجهات سلبية تجاه زملائهم بسبب

الضغوط المتزايدة التي يواجهونها، ونقص الشعور بالإنجاز ويتمثل في التقييم السلبي الذي يمنحه معلمو الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة لأنفسهم فيما يتعلق بإنجازاتهم الشخصية. هذا التقييم الذاتي السلبي يؤثر سلباً على تعاملهم مع الطلاب والزملاء. وهذا ما أكدته عدد من الدراسات منها كدراسة (Bush, L., 2010) اللالا (٢٠١٤) الحربي وآخرون (٢٠١٥) ، وان الزيادة في الاحتراق النفسي يقابلها نقصان في الأداء الوظيفي، وكذلك الزيادة في الأداء الوظيفي يقابلها نقصان في الاحتراق النفسي. الزغبى (٢٠٢٤) ، كما تشير نتائج تحليل حجم التأثير باستخدام معامل (r) إلى أن البرنامج التدخل قد ترك أثراً في خفض الاحتراق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية. حيث تراوحت القيم بين (٠,٣٥) إلى (٠,٤٦). وهذا يدل على فعالية البرنامج بشكل عام. واتفقت نتيجة الفرض الحالي مع نتائج عدد من الدراسات والتي أشار الى ضرورة التصدي لمشكلة الاحتراق النفسي يتطلب اتخاذ مجموعة من الإجراءات الوقائية والعلاجية كدراسة كلا من على (٢٠٢١). متولى (٢٠٢١) ، Ko, (et al. 2022) (Stankovic et al., 2022) كيري، الشهري، (٢٠٢٤). وهذا مما يعزز أهمية التدخل النفسي المستند إلى تعزيز الموارد النفسية الوقائية، ولذا استخدم البرنامج بالدراسة الحالية عدد من الفنيات لتخفيف الأعراض المرتبطة بالاحتراق النفسي، من خلال تدريب المعلمين على أساليب تنظيم المشاعر والتفريغ الانفعالي وتحسين التقدير الذاتي والمهارات النفسية الوقائية. ولعب الدور والنمذجة والاسترخاء ويمكن تفسير ذلك بأن البرنامج ساعد المعلمين في إعادة تفسير الضغوط اليومية والتحديات المهنية بأسلوب أكثر مرونة وفعالية، مما قلل من مشاعر الإجهاد والتبذل، وعزز الإحساس بالإنجاز والرضا المهني.

الفرض الرابع: ينص هذا الفرض على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي

رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس راس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين القبلي و البعدي".

للتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لمقارنة متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس رأس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) بين التطبيقين القبلي والبعدي. وتظهر النتائج في الجدول التالي :

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحترق النفسي.==

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس راس المال

النفسي في التطبيقين القبلي والبعدي

المتغير	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير، r
الكفاءة الذاتية	سلبي	٥	٥,٢٠	٢٦,٠٠	-٢,٩٥٣	دالة	مرتفع
	إيجابي	١٥	١٢,٢٧	١٨٤,٠٠			
	محايد	٠					
	كلى						
الامل	سلبي	٥	٧,٤٠	٣٧,٠٠	-٢,٣٤٣	دالة	مرتفع
	إيجابي	١٤	١٠,٩٣	١٥٣,٠٠			
	محايد	١					
	كلى						
التفاؤل	سلبي	٤	٥,٢٥	٢١,٠٠	-٢,٩٨٤	دالة	مرتفع
	إيجابي	١٥	١١,٢٧	١٦٩,٠٠			
	محايد	١					
	كلى						
المرونة	سلبي	٥	٤,٥٠	٢٢,٥٠	-٢,٧٤٩	دالة	مرتفع
	إيجابي	١٣	١١,٤٢	١٤٨,٥٠			
	محايد	٢					
	كلى						
الدرجة الكلية	سلبي	٤	٦,٠٠	٢٤,٠٠	-٣,٠٢٤	دالة	مرتفع
	إيجابي	١٦	١١,٦٣	١٨٦,٠٠			
	محايد	٠					
	كلى						

كشفت نتائج اختبار ويلكوسون للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس راس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) كما بالجدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائياً للأبعاد عند مستوى دلالة (٠,٠١) للأبعاد (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، المرونة، الدرجة الكلية) ، وعند مستوى (٠,٠٥) لبعد الامل ، بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي، حيث جاءت الفروق لصالح القياس البعدي في جميع الأبعاد (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة) والدرجة الكلية. وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة كل من لوباسا وفيرجا & LUPŞA (VIRGĂ,2020) سعد (2021). أبو عمرة، (٢٠٢٢). العطار(٢٠٢٣) حبيب ، و إبراهيم (٢٠٢٣) . التي توصلت نتائج دراستهم الى وجود فروق بين التطبيقين لصالح التطبيق البعدي في متغير راس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية).

كما تشير نتائج تحليل حجم التأثير باستخدام معامل (r) إلى أن البرنامج التدخلي قد ترك أثراً كبيراً في تعزيز أبعاد رأس المال النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية. فقد تجاوزت جميع القيم الحد

الأدنى لمستوى التأثير الكبير ($r \geq 0.5$)، حيث تراوحت القيم بين (٠,٥٢) إلى (٠,٦٨). وهذا يدل على فعالية البرنامج في تعزيز الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، والمرونة النفسية بشكل ملحوظ. وتعزز هذه النتائج أهمية تبني مداخل إرشادية تستند إلى بناء رأس المال النفسي كوسيلة فاعلة لتحسين أداء الأفراد النفسي ومهاراتهم التكيفية. وتعكس هذه النتائج الأثر الإيجابي للتدخل البرنامج المستخدم، حيث ساهم في رفع مستويات رأس المال النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية من معلمي التربية الخاصة خاصة معلمي ذوي الإعاقة السمعية. إذ تشير القيم المرتفعة لمتوسطات الرتب بعد البرنامج إلى تحسن واضح في إدراك المعلمين لكفاءتهم الذاتية، وتزايد مشاعر الأمل والتفاؤل، وكذلك القدرة على التكيف النفسي والتعامل مع ضغوط العمل بمرونة أكبر. كما أن التفاعل الإيجابي بين أفراد المجموعة التجريبية، مما يعكس التغيرات التي طرأت على أنماط تفكيرهم وسلوكهم. يشير ذلك إلى أن التغيير في التفكير يعزز القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة، حيث يساهم ذلك في زيادة الوعي الذاتي والتحكم في المشاعر. من خلال استخدام الأساليب المعرفية السليمة، يتوقع أن يؤدي التغيير في أنماط التفكير إلى تحسين قدرة الأفراد على التعامل مع التحديات النفسية، مما يعكس فعالية التدخل الإرشادي. فقد وجدت دراسة أجراها زارغن وروهي (Zarghuna & Ruhi, 2010) أن الأفراد الذين يمتلكون استراتيجيات تفكير إيجابية يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع الضغوط النفسية، وقد يمكن تفسير ذلك بأن رأس المال النفسي من الخصائص المتغيرة التي يمكن تطويرها واكتسابها من خلال التدريب والتعرض لمواقف مختلفة، مما يساهم في تحسين مستوى الأداء (محمد، ٢٠٢١). ولذا اعتمدت فنيات برنامج الدراسة الحالية على علم النفس الإيجابي ونظرية التعلم الاجتماعي لجوليان روتر، والتي أكدت على تأثير كلا من العوامل البيئية والعوامل النفسية على سلوك المرء. حيث يتطلب التعلم أو التغيير لسلوك ما ثلاثة أمور: التذكر (تذكر ما لاحظته الشخص)، الإنتاج (القدرة على القيام بسلوك معين)، والدافع (السبب الكافي الذي يرغبك في تبني سلوك معين (حمد، ٢٠٢١)، ولذا استخدمت الباحثة خلال جلسات البرنامج فنيات كالمناقشة والحوار الذاتي والعصف الذهني والأسئلة السقراطية والاسترخاء والتنفيس الانفعالي لجذب انتباه أفراد العينة لمساعدتهم على تحديد أفكارهم السلبية وتحليلها لبناء دوافع داخلية لاستبدالها بأفكار إيجابية، وتنشيط هذه الأفكار الإيجابية من خلال فنيات كالنمذجة ولعب الدور والواجب المنزلي ليصبحوا قادرين على اختيار سلوكيات أكثر توافقية تشعرهم بالكفاءة الذاتية والامل والتفاؤل بما يواجهونه من تحديات مع زيادة قدرتهم على التكيف والمرونة في مواجهه مثل هذه التحديات. فقد أكد دماير (Demir, 2018) أن تعزيز رأس المال النفسي للمعلمين يُعدّ السبيل الأمثل لتقوية المواقف الإيجابية وتقليل الشعور بالمواقف السلبية، مما يحسن أدائهم التدريسي، ويعمل بمثابة محفز داخلي يزيد من جهم في التدريس ومشاركهم

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

في الأنشطة بإيجابية وتفاؤل، ويمتد أثر ذلك على البيئة المدرسية ككل. حيث أشارت العديد من الدراسات إلى الدور الإيجابي والمحوري الذي يلعبه رأس المال النفسي في تعزيز الأداء داخل المؤسسات المختلفة بوجه عام (Judge & Bono, 2001, 2007a; Luthans et al.) ، وضمن المؤسسات التعليمية على وجه الخصوص. وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي أكدت فاعلية البرامج النفسية القائمة على رأس المال النفسي في تنمية وتعزيز القدرات الإيجابية ، والذي يُعد من الموارد النفسية الحيوية التي تدعم الصحة النفسية والمهنية للعاملين في بيئات تتطلب جهداً نفسياً عالياً مثل بيئة تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة. كما بدراسة سعد (2021). أبو عمرة (٢٠٢٢).

الفرض الخامس: ينص هذا الفرض على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين القبلي و البعدي".

للتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لمقارنة متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية (أبعادها والدرجة الكلية) بين التطبيقين القبلي والبعدي. وتظهر النتائج في الجدول التالي :

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية مقياس المناعة النفسية في

التطبيقين القبلي و البعدي.

المتغير	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير، r
التفكير الإيجابي	سلبي	٤	٨,١٣	٣٢,٥٠	-٢,٣١٣	دالة	مرتفع
	إيجابي	١٤	٩,٨٩	١٣٨,٥٠			
	محايد	٢					
	كلى	٢٠					
الإبداع وحل المشكلات	سلبي	٦	٧,٠٠	٤٢,٠٠	-١,٨٩٨	دالة	متوسط
	إيجابي	١٢	١٠,٧٥	١٢٩,٠٠			
	محايد	٢					
	كلى	٢٠					
النضج الانفعالي	سلبي	٥	٠٠٠,٣١	٦٥,٠٠	-٢,٠٠٥	دالة	متوسط
	إيجابي	١٥	٠٠٠,١٣	١٩٥,٠٠			
	محايد	٠					
	كلى	٢٠					

= (١٩٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

متوسط	دالة	١,٩٩٠ -	٤٠,٠٠	٨,٠٠	٥	سليمي	فعالية الذات
			١٣٩,٠٠	١٠,٠٨	١٣	إيجابي	
					٢	محايد	
					٢٠	كلى	
مرتفع	٠,٠٠٨	-٢,٦٣٦	٣٤,٥٠	٨,٦٣	٤	سليمي	الصلابة النفسية
			١٧٥,٥٠	١٠,٩٧	١٦	إيجابي	
					٠	محايد	
					٢٠	كلى	
مرتفع	٠,٠٣٠	-٢,١٧٣	٤١,٠٠	٨,٢٠	٥	سليمي	الدرجة الكلية
			١٤٩,٠٠	١٠,٦٤	١٤	إيجابي	
					١٢	محايد	
					٢٠	كلى	

وقد أوضحت النتائج الواردة في الجدول (٢٥) عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات الرتب في كل من الأبعاد: التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، فعالية الذات، الصلابة النفسية، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، وجاءت هذه الفروق لصالح التطبيق البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تعزيز تلك الأبعاد من المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية وتحقق الفرض الخامس بصورة جزئية وقد كشفت قيم حجم التأثير أن بعض الأبعاد حققت تأثيراً كبيراً مثل "التفكير الإيجابي" ($r = 0.52$) و "الصلابة النفسية" ($r = 0.59$)، مما يشير إلى تأثير قوي للبرنامج في هذه الأبعاد. في حين ظهرت تأثيرات متوسطة في بعدي "الإبداع وحل المشكلات" و "النضج الانفعالي وفعالية الذات"، تراوح من (0.42) الى (0.46) كما أظهرت الدرجة الكلية للمقياس حجم تأثير متوسط يميل إلى الكبير ($r = 0.49$)، مما يؤكد الأثر الإيجابي للبرنامج في تنمية المناعة النفسية بشكل عام.

ويمكن تفسير ذلك المناعة النفسية عبارة عن نظام لتبديل الاستجابات الانفعالية، يعمل كمرشح أو كمنقي للفرز والتصنيف المعنى الوجداني للأنشطة والعلاقات والأحداث والمواقف اليومية، وهي تسمح للفرد بتقييم ردود أفعاله وإصدار استجابات وجدانية (Kagan, H. 2016)، حيث أكدت دراسة أجراها زارغن وروهي (Zarghuna & Ruhi, 2010) أن الأفراد الذين يمتلكون استراتيجيات تفكير إيجابية طبقاً للنظرية المعرفية يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع الضغوط النفسية حيث يدرك الأفراد أن الإجهاد أقل تهديداً لهم سواء في حياتهم الاجتماعية أو العملية، بينما الأشخاص الذين يفكرون سلبيلاً لا يتوقعون أن تسير الأمور كما هو مخطط لها وبالتالي يتوقعون نتائج سيئة. ويصبح تعاملهم مع الضغوط اليومية مختلفاً ويصابون بمشاكل صحية نفسية وجسدية. ولا يقف الأمر على التفكير في

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

المواقف الحالية بل يمتد لتحليل المواقف الجديدة بدقة وعناية، واستخدام خبرته ومعرفته لإيجاد حلول مبتكرة. يتضمن هذا القدرة على وضع خيارات متعددة لمواجهة التحديات وتحقيق الأهداف بالصبر والعزيمة ثقاً في قدراته ومهاراته (Maddi, 2006). ولذا يتميز الأفراد ذوو المناعة النفسية العالية بالقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات السليمة، ويكون لديهم مفهوم ذات قوي وإحساس عالٍ بالكفاءة. يدرك هؤلاء الأفراد جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها، بل يؤمنون بإمكانية إصلاحها وتعديلها. كما أنهم يتمتعون بالقدرة على مقاومة الضغوط النفسية التي يواجهونها بدلاً من الشعور بفقدان القوة. بالإضافة إلى ذلك، يضعون لأنفسهم استراتيجيات وخططاً فعالة للتعامل مع المشكلات التي يواجهونها. كما يتمتعون بقدرة على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين ويشعرون بالراحة في وجودهم، ويسعون دائماً إلى وضع أهداف محددة والعمل على تحقيقها (بروكس وجولدستين، ٢٠١١). بينما لأفراد الذين يتمتعون بمستوى منخفض من المناعة النفسية يتسمون بعدة خصائص سلبية، منها: القابلية الشديدة للإيحاء، حيث يكونون مستعدين لتقبل أي أفكار، حتى وإن كانت غير صحيحة أو غير منطقية أو غير مقنعة. كما يفقدون الشعور بالسعادة والمتعة في الحياة، ويعانون من عدم القدرة على التحكم في الذات والسيطرة عليها. بالإضافة إلى ذلك، يميلون إلى الاستسلام للفشل والاجهاد (كامل، ٢٠٠٢، حسان، ٢٠٠٩).

وتشير نتائج هذا لفرض إلى فعالية البرنامج المستخدم في تعزيز معظم أبعاد المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهو ما يتسق مع ما أكدته الأدبيات السابقة بأن السمات الإيجابية مثل التفكير الإيجابي، حل المشكلات، والصلابة النفسية يمكن تنميتها وتدريب الأفراد عليها (Abu Saada, 2020؛ Maloud, 2018)، كما أن تحسّن هذه الأبعاد يعكس قدرة الأفراد على التعامل بشكل أكثر مرونة وكفاءة مع الضغوط، مما يعزز قدرتهم على التكيف واستعادة التوازن النفسي في بيئة العمل. **الفرض السادس:** ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين القبلي والبعدي".

للتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لمقارنة متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين القبلي والبعدي.

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق

النفسي في التطبيقين القبلي و البعدي

المتغير	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير r
الإجهاد الانفعالي	سلبي	١٦	٨,٩٤	١٤٣,٠٠	-٢,٥٠٦	دالة	مرتفع
	إيجابي	٢	١٤,٠٠	٢٨,٠٠			
	محايد	٢					
	كلى						
تبلد الشعور	سلبي	١١	٩,٢٧	١٠٢,٠٠	-٢,٣٩٣	دالة	مرتفع
	إيجابي	٤	٤,٥٠	١٨,٠٠			
	محايد	٥					
	كلى						
نقص الشعور بالإنجاز	سلبي	١٤	٩,٤٦	١٣٢,٥٠	-٢,٠٥٠	دالة	متوسط مرتفع
	إيجابي	٤	٩,٦٣	٣٨,٥٠			
	محايد	٢					
	كلى						
الدرجة الكلية	سلبي	١٧	١٠,٤٧	١٧٨,٠٠	-٢,٧٢٦	دالة	مرتفع
	إيجابي	٣	١٠,٦٧	٣٢,٠٠			
	محايد	-					
	كلى						

وقد أوضحت النتائج الواردة في الجدول (٢٦) عن وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات الرتب لأبعاد الاحتراق النفسي، بما في ذلك الإجهاد الانفعالي، نقص الشعور بالإنجاز، وكذلك الدرجة الكلية. وعند مستوى عند مستوى دلالة (٠,٠١) تبلد الشعور هذا يشير إلى أن البرنامج التدريبي قد أسهم في خفض درجات الاحتراق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يعكس تأثيراً إيجابياً في تقليل مظاهر الاحتراق النفسي وتتفق نتائج الفرض مع دراسة كل من اللالا (٢٠١٤) الحربي وآخرون (٢٠١٥)، شراب (٢٠١٨)، سعد (٢٠١٩). ، الزغبى (٢٠٢٤) التي توصلت نتائج دراستهم الى وجود فروق دالة احصائية لصالح التطبيق البعدي لمتغير الاحتراق النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) ، وقد أوضحت نتائج حجم التأثير أن الدرجة الكلية للمقياس حققت حجم تأثير كبير ($r=0.61$) ، وكذلك بعدا "الإجهاد الانفعالي" و"تبلد الشعور" بحجم تأثير بلغ (٠,٦١ و ٠,٥٤) على التوالي. في حين حقق "نقص الشعور بالإنجاز" تأثيراً متوسطاً مرتفعاً ($r=0.46$) وتُعزز هذه النتائج أهمية البرنامج في الوقاية من الاحتراق النفسي والحد من أعراضه المختلفة لدى أفراد العينة التجريبية.

ويمكن تفسير ذلك إلى أن الاحتراق النفسي كما اشارت ماسلاش هو ظاهرة متعددة الأبعاد، وليست مجرد حالة أحادية الجانب. (Maslach, 1982) وأن الاحتراق النفسي يصيب الأفراد الذين يواجهون

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

عوائق تمنعهم من أداء أدوارهم المطلوبة، مما يؤدي إلى شعورهم بالعجز وقلة الكفاءة في العمل ، يُعد الإجهاد الوظيفي استجابةً للضغوط المهنية ، أما الاحتراق النفسي فيمثل المرحلة المتقدمة نتيجة التعرض المستمر لهذه الضغوط دون معالجة ، ولهذا اعتمدت الباحثة علة مصطلح الاحتراق النفسي في الدراسة الحالية .وأجملت عدة دراسات، مثل Maslach وآخريين (٢٠٠١)، Tsiakkiros & Pasiardis (2002)، (Montgomery 2005)، Fernet ، Olivier & Williams (2005) وآخريين (٢٠١٢)، الحربي (٢٠١٥)، (Maslach & Leiter 2016) Hofmann ، وآخريين (٢٠٢٣)، مجموعة من الأسباب الرئيسية للاحتراق النفسي، والتي تعكس التحديات المعقدة التي يواجهها الأفراد في بيئات العمل. وتضمنت هذه الأسباب: زيادة عبء العمل وتعدد المهام، غياب التقدير المهني، البيروقراطية وغيرها، وبالرغم من ان الدراسات التي تناولت عن راس المال النفسي ولاحترق الوظيفي قليلة (Lusha, Daria and Virgo, Delia (٢٠٢٠). فقد حدد لاشينجر وآخريين (Laschinger & Fida, 2014) ان الموظفين الذين يتمتعون بمستويات أعلى من راس المال النفسي من المرجح أن يشعروا بمشاعر أقل من الإرهاق والتعب والإحباط في عملهم اليومي وتفاعلاتهم مع العملاء. حيث يعد رأس المال النفسي، كمورد شخصي، في زيادة مستوى صحة الموظفين (النفسية والجسدية) وعلاقتها بالأداء، ولديهم مفاهيم ذاتية إيجابية تسمح لهم بإعادة صياغة الموقف بطريقة إيجابية، بدلاً من محاولة تغيير مسببات التوتر (Rabenuet al., 2016). هذا ما اكدته العديد من الدراسات منها (Kun & Gadanez, 2019) LUPŞA& (VîRGĂ, 2020) عبد الحميد (٢٠٢١). بالتالي فإن الزيادة في الاحتراق النفسي يقابلها نقصان في الأداء الوظيفي، وكذلك الزيادة في الأداء الوظيفي يقابلها نقصان في الاحتراق النفسي. الزغبى (٢٠٢٤) ، واتفقت نتائج الفرض الحالي مع عدد من الدراسات التي اكدت على فعالية رأس المال النفسي، كمورد شخصي، في زيادة مستوى صحة العاملين (النفسية والجسدية) وعلاقتها الإيجابية بالأداء وخاصة لدى معلمي التربية الخاصة ، منها دراسة كلا من شراب (٢٠١٨) ، إسماعيل (٢٠١٩) ، (LUPŞA& VîRGĂ, 2020)، الحارثي (٢٠٢٠)، على (٢٠٢١). الزغبى (٢٠٢٤) كما اتفقت مع نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بين المناعة النفسية وابعادها و الاحتراق النفسي كدراسة إسماعيل (٢٠٢٢). النادي (٢٠٢٢) . وكذلك العلاقة بين راس المال النفس والمناعة النفسية في الحد من الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة دراسة فولتز وآخرون (VOLTZ, et al., 2008) ، أبو مصطفى ولزوين (٢٠٠٩) بوش (Bush, L., 2010) الجدوع (٢٠١٣)

الفرض السابع: ينص هذا الفرض على انه" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس راس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين البعدي و التتبعي".

== (٢٠٠) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

د /صافيناز أحمد كمال إبراهيم مسعد .

للتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لمقارنة متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس رأس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) بين التطبيقين البعدي و التتبعي.

جدول (٢٧)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس راس المال النفسي في التطبيقين البعدي و التتبعي."

المتغير	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	سلبي	٧	١١,٤٣	٨٠,٠٠	-٠,٩٣٤	غير دالة
	إيجابي	١٣	١٠,٠٠	١٣٠,٠٠		
	محايد	-				
	كلى					
الامل	سلبي	٨	٨,١٩	٦٥,٥٠	-١,١٨٩	غير دالة
	إيجابي	١١	١١,٣٢	١٢٤,٥٠		
	محايد	١				
	كلى					
التفاؤل	سلبي	٩	٧,٠٦	٦٣,٥٠	-١,٥٥٢	غير دالة
	إيجابي	١١	١٣,٣٢	١٤٦,٥٠		
	محايد	-				
	كلى					
المرونة	سلبي	٨	٧,١٣	٥٧,٠٠	-١,٢٤٣	غير دالة
	إيجابي	١٠	١١,٤٠	١١٤,٠٠		
	محايد	٢				
	كلى					
الدرجة الكلية	سلبي	٨	٩,٨٩	٧٨,٥٠	-٠,٩٨٩	غير دالة
	إيجابي	١٢	١٠,٩٦	١٣١,٥٠		
	محايد	-				
	كلى					

وقد أوضحت النتائج الواردة في الجدول (٢٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين (البعدي والتتبعي) على مقياس رأس المال النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى استقرار الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي واستمراره خلال فترة المتابعة لمتغير راس المال النفسي (أبعاده والدرجة الكلية). وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كل من لوباسا وفيرجا (LUPŞA & VIRGĂ, 2020) سعد (2021). أبو عمرة، (٢٠٢٢). العطار (٢٠٢٣) حبيب، و إبراهيم (٢٠٢٣). التي توصلت نتائج دراستهم الى ثبات استمرار فاعلية البرنامج من خلال القياس التتبعي. ودراسة مهيدات والعنقارة (٢٠٢٤) التي اوصت الدراسة بضرورة تنفيذ برامج للتدريب على مهارات رأس المال النفسي بهدف تحسين أداء المستجيبين لدى مدرسي جامعة اليرموك، وقد يُعزى هذا التحسن إلى محتوى البرنامج الذي شمل مفاهيم ومبادئ نفسية، إلى جانب العلاقة الإرشادية الفعالة

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المنة النفسية واثره في الاحترق النفسي.==

التي نشأت بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية، مما ساهم في تعزيز الوعي بالأفكار الإيجابية المرتبطة برأس المال النفسي. وقد أسهمت التقنيات المستخدمة، المستندة إلى نموذج رأس المال النفسي، بدور واضح في تنمية السمات الإيجابية لدى المشاركين، وهو ما يفسر النتائج الإيجابية التي أظهرتها الدراسة. ومن هنا، تبرز الحاجة إلى تصميم برامج علاجية وإرشادية شاملة ومتكاملة تستهدف تنمية رأس المال النفسي، لضمان استمرارية أثرها الإيجابي والاستفادة القصوى من الطاقات الكامنة لدى الأفراد.

الفرض الثامن: ينص هذا الفرض على انه" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس المنة النفسية (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين البعدي والتتبعي"

للتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لمقارنة متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في المنة النفسية (أبعاده والدرجة الكلية) بين التطبيقين البعدي والتتبعي.

جدول (٢٨) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس

المنة النفسية في التطبيقين البعدي والتتبعي

المتغير	اتجاه فروق الترتيب	ن	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	سلبى	٨	٨,٠٠	٦٤,٠٠	-٠,١٣٧	غير دالة
	إيجابي	١٠	١٠,٧٠	١٠٧,٠٠		
	محايد	٢				
	كلى					
الإبداع وحل المشكلات	سلبى	١١	٨,٠٩	٨٩,٠٠	-٠,٥٩٨	غير دالة
	إيجابي	٩	١٣,٤٤	١٢١,٠٠		
	محايد	٠				
	كلى					
النضج الانفعالي	سلبى	٨	٨,٨٨	٧١,٠٠	-٠,٩٦٦	غير دالة
	إيجابي	١١	١٠,٨٢	١١٩,٠٠		
	محايد	١				
	كلى					
فعالية الذات	سلبى	١٠	٨,٣٥	٨٣,٥٠	-٨,٠٣	غير دالة
	إيجابي	١٠	١٣,٦٥	١٣٦,٥٠		
	محايد	٠				
	كلى					
الصلاية النفسية	سلبى	٩	٨,٩٤	٨٠,٥٠	-٠,٩١٥	غير دالة
	إيجابي	١١	١١,٧٧	١٢٩,٥٠		
	محايد	٠				
	كلى					
الدرجة الكلية	سلبى	١١	٧,٧٣	٨٥,٠٠	-٠,٧٤٧	غير دالة
	إيجابي	٩	١٣,٨٩	١٢٥,٠٠		
	محايد	٠				
	كلى					

== (٢٠٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

وقد أوضحت النتائج الواردة في الجدول (٢٨)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين (البعدي والتتبعي) على مقياس المناعة النفسية أبعاده والدرجة الكلية لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى استقرار الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي واستمراريته خلال فترة المتابعة. وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كل من عصفور (٢٠١٣). جوهر، (٢٠٢١). حمد، (2021) إسماعيل (٢٠٢٢). النادي (٢٠٢٢). حبيب، إبراهيم (٢٠٢٣). القديمي(2023). ماهويش (٢٠٢٤). التي توصلت نتائج دراستهم الى واستمراريته خلال فترة المتابعة لمتغير المناعة النفسية (أبعاده والدرجة الكلية)، كما اكدت دراسة استوكفي وآخرون (Stankovic et al., 2022) ان المناعة النفسية هي متبئ مستقر الاحتراق النفسي. كما تُظهر الكفاءة المناعية النفسية علاقة عكسية قوية بمقاييس متلازمة الإجهاد الوظيفي وبالتالي يجب فحصها بشكل أكبر من خلال تطوير برامج ارشادية وعلاجية للتدخل والوقاية الناجحة وخاصة للمهن الضاغطة كالمعلمين والممرضين والعاملين بالمجال الصحي الخدمي.

الفرض التاسع: ينص هذا الفرض على انه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) في التطبيقين البعدي و التتبعي".

للتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لمقارنة متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاحتراق النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) بين التطبيقين البعدي و التتبعي.

جدول (٢٩) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي في التطبيقين البعدي و التتبعي".

المتغير	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الاجهاد الانفعالي	سلبي	١٠	١٢,٨٠	١٢٨,٠٠	-٨,٥٦	غير دالة
	إيجابي	١٠	٨,٢٠	٨٢,٠٠		
	محايد	-				
	كلى					
تبلد الشعور	سلبي	١٣	٩,١٢	١١٨,٥٠	-١,٨٩١٨	غير دالة
	إيجابي	٤	٨,٦٣	٣٤,٥٠		
	محايد	٣				
	كلى					
نقص الشعور بالإنجاز	سلبي	٧	١١,٢١	٧٨,٥٠	-٥,٤٣٧	غير دالة
	إيجابي	٩	٦,٣٩	٥٧,٥٠		
	محايد	٤				
	كلى					
الدرجة الكلية	سلبي	١٠	١٢,٨٥	١٢٨,٥٠	-٨,٧٨٧	غير دالة
	إيجابي	١٠	٨,١٥	٨١,٥٠		
	محايد	-				
	كلى					

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

وقد أوضحت النتائج الواردة في الجدول (٢٩)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين (البعدي والتتبعي) على مقياس مقياس الاحتراق النفسي أبعاده والدرجة الكلية لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى استقرار الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي واستمراريته خلال فترة المتابعة. وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كل من اللالا (٢٠١٤) الحربي وآخرون (٢٠١٥) شراب (٢٠١٨) سعد (٢٠١٩). ، الزغبى (٢٠٢٤) التي توصلت نتائج دراستهم الى واستمراريته خلال فترة المتابعة لمتغير الاحتراق النفسي (أبعاده والدرجة الكلية) ، واوصت دراسة لوباسا وفيرجا & LUPŞA (VIRGĂ, 2020) وتوصى النتائج بتنفيذ برامج وتدخلات قائمة على تحسين مستوى رأس المال النفسي كأحد الموارد الشخصية المرتبطة بتقييمات الذاتية الإيجابية للأفراد مما يمددهم بالمرونة والتكيف الذى يزيد قدرة الموظفين على التعامل مع الإجهاد أو الضغوط أو التحديات، كما ان التحسن في رأس المال النفسي سيؤدى إلى تقليل الإرهاق وتعزيز الرفاهية والأداء. تسلط هذه الدراسة الضوء على الدور الوسيط للاحتراق الوظيفي في العلاقة بين رأس المال النفسي وكلا من الصحة والأداء.

توصيات الدراسة:

- ١- تطوير برامج إرشادية موجهة مخصصة لمعلمي التربية الخاصة التي تركز على تعزيز رأس المال النفسي لديهم، بما يتناسب مع الفئات المختلفة من ذوي الاحتياجات الخاصة (مثل الطلاب ذوي الإعاقة الذهنية، اضطرابات التوحد، والإعاقات الحركية). للتأقلم مع تحديات العمل مع طلاب ذوي احتياجات خاصة.
- ٢- إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول العلاقة بين رأس المال النفسي والمناعة النفسية والمتغيرات المرتبطة بهما ودورها في الصحة النفسية للفرد.
- ٣- زيادة الأنشطة الثقافية والاجتماعية لتنمية مفاهيم علم النفس الإيجابي وتقليل الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٤- توفير برامج دعم نفسي واجتماعي متخصصة للمعلمين الذين يعملون مع فئات مختلفة من ذوي الاحتياجات الخاصة. هذا الدعم يجب أن يتضمن اجتماعات إرشادية وورش عمل مستمرة، لتمكين المعلمين من الإفصاح عن تحدياتهم النفسية وتبادل الخبرات مع زملائهم.
- ٥- تعزيز القيادة التربوية تنمية مهارات إدارة الوقت بتدريب معلمي التربية الخاصة على تقنيات إدارة الوقت بفعالية، خاصة مع كثرة المهام والمتطلبات التي تفرضها بيئات العمل الخاصة.

البحوث المقترحة: في ضوء نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة بعض البحوث المستقبلية:

١. فعالية برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين النضج الانفعالي والصلابة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.
٢. فعالية برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية وخفض الاحتراق النفسي لدى الاختصاصيات النفسيات بمؤسسات التربية الخاصة.
٣. العلاقة بين المناعة النفسية والاحتراق النفسي لدى الوظائف الإدارية العليا والمتغيرات المرتبطة.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- إبراهيم، فيوليت فؤاد، بيومي، نيفين صباح، والسيد، منار السيد. (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية، *المجلة التربوية للدراسات الاجتماعية، كلية التربية، جامعة عين شمس*، ٢٠ (١٤٢)، 515-534.
- أبو بكر، مرسى محمد (٢٠٠٢). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي. القاهرة: النهضة المصرية.
- أبو عمرة، عيد محمد شحدة. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية رأس المال النفسي كمدخل لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية فلسطين التقنية للأبحاث والدراسات*، ٩ (1)، 335-302.
- أبو مصطفى، نظمي، والزين، ديبية. (٢٠٠٩). مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة: دراسة ميدانية على عينة من معلمي الأطفال المعوقين في مؤسسات التربية الخاصة في محافظات غزة، *مجلة الجامعة الإسلامية*، ١٧ (2)، 303-347.
- أحمد، حسين مسلم محمود. (٢٠٢٠). الشروط السيكو مترية لمقياس فعالية جهاز المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية *مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي، كلية التربية بالغردقة*، ٣ (2)، ٨٥-١٠٧.
- إسماعيل، عمار فتحي موسى. (٢٠٢٢). المناعة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين الصحة التنظيمية والاحتراق الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية الحكومية: دراسة تطبيقية، *المجلة العلمية للبحوث التجارية، جامعة المنوفية*، ٩ (1)، 223-٢٩٠.
- إسماعيل، هبه حسين. (٢٠١٩). رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة *مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية*، ٢٠ (4)، ٤٧-٧٢.

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

البنال، زيد. (٢٠٠٠). الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، *الأكاديمية العربية للتربية الخاصة، الرياض، السعودية*، ٤٢-٤٤.

البخيت، صلاح الدين، عمر، محمد التيجاني. (٢٠١٣). الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في ولاية الخرطوم، *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، ١(1)، ١٠٠-١٥٢.

بركات فاطمة سعيد أحمد. (٢٠٢٤). المناعة النفسية والتوافق المهني لدى معلمي الأفراد العاديين والمعاقين في ظل الجمهورية الجديدة: دراسة في إطار الفروق، العلاقات، التنبؤ، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٤(١٢٢)، ١-٤٠.

بريا، وسام. (٢٠١٠). مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالمتغيرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان، *مجلة كلية التربية، الأردن* ٢٥، ٨٩-١٢٥.

بلبل، يسرا شعبان، حجازي، إحسان شكري. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين رأس المال النفسي والتكيف المهني والنجاح المهني لدى معلمي المرحلة الابتدائية، *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد*، ٣٦، 519-569.

بلوم، محمد، حنصالي، مريامة. (٢٠١٣). المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية: الصلابة النفسية، *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، ٢(٤)، ٢٧١-٢٨٧.

البهاص، سيد أحمد (٢٠١٨). مقياس الهناء النفسي لمعلمي ومعلمات التربية الخاصة. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

البهاص، سيد أحمد. (٢٠٠٦). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض الإنهاك النفسي لدى معلمي فئة الإعاقة السمعية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٦(53)، ٨٩-١٢٥. بهكلي، الولاء علي. (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي على عينة من المعلمات بمدينة مكة المكرمة، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنوعية*، ١٠(10)، 37-64.

بوبكر دبابي. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي في تخفيض مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر

بوخالفة، حمزة، بن الشيخ، يوسف. (٢٠٢٠). تقنين مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي على أساتذة التربية البدنية والرياضية، *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ١٢(1)،

299-242.

== (٢٠٦) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

- بوسنة، فطيمة، مجيد، برقاد. (٢٠٢١). تأثير أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي على اليقظة الذهنية لدى الطلبة الجامعيين، *مجلة البحوث التربوية والتعليمية*، ١٠(2)، ٣٥-١١.
- ثابت، نضال. (٢٠٠٣). ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين في محافظات غزة رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
- الجدوع، عصام. (٢٠١٣). مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية*، ٤٢(٢)، ٣٩٣-٣٦١.
- جولدسين، سام، & بروكس، روبرت. (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال (ترجمة صفاء الأعسر). القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- جوهر، إيناس سيد علي عبد الحميد. (٢٠٢١). رأس المال النفسي وعلاقته بالتمكين النفسي والاحترق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال، *مجلة الطفولة والتربية*، جامعة الإسكندرية - كلية رياض الأطفال، ١٣(٤٨)، ٥٣٤-٤٧٥.
- جوهر، إيناس. (٢٠٢١). تنشيط المناعة النفسية لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة* - جامعة بورسعيد، ٢١، ٦٨-١٥٥.
- الحارثي، صبحي بن سعيد عويض. (٢٠٢٠). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات ذوي الإعاقة، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة القصيم، ١٤(٢)، ١١٩٢-١٢٢٢.
- حبيب، أمل عبد المنعم محمد علي & إبراهيم، صباح السيد سعد. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٣(١٢٠)، ٧٨-١.
- الحربي، حمدان عوض، المطيري، خالد شخير & العجمي، منصور منيف. (٢٠١٥). الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات بمدارس التربية الخاصة في دولة الكويت، *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، ٢(٨)، ٨٦-١٢٨.
- حسان، ولاء إسحق. (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- حسن، فايزة. (٢٠٢٢). العوامل المسهمة في المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *دراسات تربوية واجتماعية*، كلية التربية جامعة حلوان، ٢٨(٢)، ٨٥-٣١.

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

حسين، محمود رامز يوسف. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١٣)، ٣٠٧-٣٦٨.

الحضري، سومه. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الديني والمشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لدى طلاب وطالبات جامعة الأزهر في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر بالقاهرة، ١٩٢، ٤٧١-٥٥٧.

حكمي، سعدي بنت عبد الله ابراهيم. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالوعي بالذات والضغوط المهنية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة جازان.

حلة، أسماء أمين أحمد، عمر، أحمد أحمد متولي &البهاص، سيد أحمد أحمد محمد. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالغفو لدى طلبة الجامعة مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠٣، ٣٣٥-٣٦٤.

حمد، نادرة جميل. (٢٠٢١). أثر برنامج إرشادي في تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٤٦، ٢٢٨-٢٤٨.

خدادوست، أفراح لطيف، جعفر، زهرة. (٢٠٢٢). الحصانة النفسية عند طلبة الجامعة، دكتوراه، كلية التربية والعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، العراق.

خضر، محمد عبد الرحمن، عبد الرحمن، محمد السيد، و أبو السعود، سعيد. (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٥(٢٢)، ١٠٣-١.

خلاف، محمد حمادة. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لتحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠(٤)، ٢٢١-٢٦٦.

خليفة، وليد السيد أحمد&أحمد، عبد العزيز أمل حنفي. (٢٠٢٤). فاعلية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية مجلة كلية التربية للبنات، ١(٢)، ١-٤٢.

== (٢٠٨) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

د /صافيناز أحمد كمال إبراهيم مسعد .

- خليل، محمد المرء، أحمد، نصر محمود أحمد، إبراهيم محمد، سلامة، شيماء محمد. (٢٠٢٤).
الخصائص السيكو مترية لمقياس المناعة النفسية لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي العام
والأزهري *المجلة العربية للقياس والتقويم*، ٥(١٠)، ٣٧-١.
- دسوقي، شرين محمد أحمد، جريس، مريانا نادي عبدالمسيح، &موسى، مروة موسى السيد.
(٢٠٢٢). تحسين المناعة النفسية لأطفال الروضة المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.
المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد، ٢٣(٢)، ٤١٤-٣٦٣.
- دغيم، جيهان (٢٠٢١). دور رأس المال النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين الإجهاد المهني
والارتباط الوظيفي لفريق العمل: دراسة ميدانية على قطاع البريد بمحافظة القاهرة
والجيزة *المجلة العلمية للدراسات والبحوث المالية والتجارية*، كلية التجارة، جامعة
دمياط، ٢(٣)، ٥٨٢-٦٢٥.
- الربّخي، خالد بن مر بن محمد. (٢٠١٦). الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها
بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم
والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- الريدي، سفيان بن إبراهيم. (٢٠١٣). مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس
بجامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات *مجلة العلوم الإدارية والإنسانية في جامعة
المجمعة*، ٥(٣)، ٣٢١-٣٥١.
- الزغبى، لانا. (٢٠٢٤). الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى المربيات في مراكز
التربية الخاصة في محافظة بيت لحم، *مجلة كلية التربية، جامعة أسبوط*، ٤٠(٧)، ٩٥-
١٤١.
- الزيات، فتحي. (٢٠٠١). علم النفس المعرفي: مداخل ونماذج نظرية (ج٢). القاهرة: دار النشر
للجامعات.
- السطوحى، هاني عبدالحفيظ عبد العظيم. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى
عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا "COVID-19" *مجلة كلية التربية، جامعة
بنها*، ٢١(١٢٤)، ٦٥٩-٦٩٢.
- سعد عبد المطلب عبد الغفور. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في الحد من
الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية في الحلقة الأولى من التعليم
الأساسي. جامعة المنصورة، كلية التربية، ١٠٨(٣)، ١٤٣١-١٤٩٤.

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

سعد، إبراهيم محمد. (٢٠٢١). برنامج إرشادي لتنمية رأس المال النفسي وأثره في اليقظة العقلية لدى الهيئة المعاونة من جامعة القاهرة، العلوم التربوية، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية، ٢٩(٤)، ٤٥-١.

سعيدة، أماني. (٢٠٠٥). فعالية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسي في ضوء النموذج المعرفي. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

سويعد، ميرفت ياسر. (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة. ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
سيد أحمد، سلمى محمد الحسن. (٢٠١٥). الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية العاملات بمراكز التربية الخاصة بمدينة أدمان. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

السيد، هدى. (٢٠٢١). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة /المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٩٢، ١١٨٤-١٢٥١.

الشاوي، سليمان بن إبراهيم. (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طالب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٦٩(١)، ٤٢٨-٤٦٤.

شراب، عبد الله عادل. (٢٠١٨). الصمود النفسي وعلاقته بضغط العمل من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة في محافظات غزة مجلة جامعة القدس، ٧ (٢١)، ١٠٢-١١٥.

شهري، مينة. (٢٠٢٢). دراسة تحليلية لواقع الاحتراق الوظيفي لدى العاملين في المديرية المركزية لبريد الجزائر (ولاية بومرداس) وفق مقياس ماسلاش للاحتراق الوظيفي المخصص للخدمات الإنسانية مجلة الدراسات الاقتصادية والمالية، ١٥(1)، ٦٩-٨٨.

صالح، أحمد سعيد عبد العزيز. (٢٠٢٢). رأس المال النفسي والتوافق الأكاديمي كمنبئين لجودة حياة الطالب ذوي الإعاقة بالجامعة مجلة العلوم الإنسانية والإدارية، جامعة المجمعة، ٢٦، ١٥٠-١٧٧.

طه، فاطمة عبد الخالق محمد، بدوي أحمد علي، جلال نور محمد، &الصاوي داليا يسري. (٢٠٢٢). المناعة النفسية وعلاقتها بالسلوك التمرري لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٨(٦)، ١٣٩-١٩٠.

== (٢١٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

د /صافيناز أحمد كمال إبراهيم مسعد .

الظفيري، سعيد، & القريوتي، إبراهيم. (٢٠١٠). الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 4(3)، ٣١٩-٣٨٦.

عادل، عبد الله محمد. (١٩٩٤). مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين. مكتبة الأنجلو المصرية. عبد الحليم، خليلي. (٢٠٠٨). مستوى الاحتراق النفسي لدى مربّي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة باجي مختار - عنابة، الجزائر.

عبد الحميد، زينب سيد. (٢٠١١). الاحتراق النفسي لدى معالجي اضطرابات اللغة دراسات عربية في علم النفس، 10(3)، ٦٤٠-٥٨٥.

عبد الله، سها أحمد رفعت. (٢٠١٠). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية تقدير الذات في خفض بعض المشكلات السلوكية لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

عبد الوهاب، كامل. (٢٠٠٢). اتجاهات معاصرة في علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبدلباري، أسماء فتحي. (٢٠٢١). رأس المال النفسي لدى الطالبات المعلمات برياض الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، *مجلة الطفولة والتربية*، جامعة الإسكندرية، ٤٨(٤)، ٣٢١-٢١٥.

عبدالرحمن، منيرة. (٢٠٢٤). العلاقة بين المنة النفسية الاجتماعية وإجهاا العمل لدى المرأة السعودية العاملة. مركز المنشاوي للنشر العلمي والتميز البحثي، *مجلة كلية التربية*، جامعة أسيوط، ٤٠(٤)، ٩٨-١٥٦.

عبدالكمال، عاصم. (٢٠١٣). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة. الملتقى العلمي الأول لمعايير الكفايات للتعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة، منطقة القصيم، السعودية.

عبدالله، هشام إبراهيم، شعراوي، هبة محمود & متولى، محمد متولى سامي. (٢٠١٩). التنبؤ بالرضا الوظيفي من بعض أبعاد الاحتراق النفسي لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، 10(3)، ١٥٥-١٧٨.

عبدالمعمر، أحمد الدردير. (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس المنة النفسية لدى طالب المرحلة الإعدادية *المجلة العربية للقياس والتقويم*، 4(7)، 249-264.

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

العجمي، حمد بليه، & العجمي، عبد الله بليه. (٢٠١٢). مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المدارس التربوية الخاصة: دراسة وصفية مقارنة. *المجلة المصرية للدراسات*

النفسية، 22، 103-136.

العرايضة، عماد صالح نجيب. (٢٠١٦). مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة مجلة العلم الإنسانية، 2(1)، 197-227.

العزة، سعي حسن. (٢٠٠٠). الإرشاد الجماعي العلاجي. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.

عسكر، علي. (٢٠٠٠). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الكويت: دار الكتب الحديثة. عسكر، علي. (٢٠٠٥). الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل. الكويت: دار الكتاب.

عصفور، إيمان حسنين. (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى طالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع دراسات عربية في التربية وعلم النفس، *رابطة التربويين العرب*، ٤٢(٣)، ١١-٦٣.

القطار، محمود مغازي علي. (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 33(118)، 301-٣٦٨.

العيلى، جبار وادي. (٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ٨١، ٤٢٣-٤٥٤.

على، أماني عادل سعد. (٢٠٢١). رأس المال النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط المهنية والاندماج الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف - كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، ٣(٥)، ١٧٣٣-١٧٩٤.

على، شيماء سيد أحمد. (٢٠١٨). الأمل والتفاؤل محددان للصمود النفسي لعينة من طلبة الجامعة مجلة البحث العلمي في التربية، 19(6)، ٣٠٧-٣٣٤.

عمر، ليلي بابكر. (٢٠٢١). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي مجلة كلية التربية، 37 (٧)، 61-95.

== (٢١٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

العمري، رحمة تيسر. (٢٠٢١). بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري. ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة العربي بن المهيدي-أم البواقي-الجزائر.

العنزي، سعد علي & الخليل، إبراهيم. (٢٠١٢). رأس المال النفسي الإيجابي: منظور فكري في المكونات والمرتكزات الجوهرية للبناء والتطوير *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية*، 18(65)، 1-31.

عواد، يوسف. (٢٠٠٥). بعض الصعوبات التي تواجه معلمي التربية الخاصة في عملهم مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة *مجلة جامعة بيت لحم، فلسطين*، ٢٤، ٥١-٨٩.

عيد، أسماء. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بمعايير فعالية الحياة لدى طالبات قسم رياض الأطفال *مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية*، ١٣(٤٨)، ٣٩-٤٩.

غنايم، أمل محمد. (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية *مجلة الإرشاد النفسي*، 55، 382-426.

فتحي، ناهد أحمد. (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسات نفسية، *رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية*، ٢٩(٣)، ٥٤٩-٦١٨.

الفتلاوي، ميثاق هاتف. (٢٠١٨). العلاقة بين رأس المال النفسي والصمت التنظيمي: بحث تحليلي لآراء عينة من الموظفين في مستشفى الحسين العام في كربلاء المقدسة *مجلة الغري للعلوم الاقتصادية*، 15(4)، ٢٤٤-٢٦٧.

فحجان، سامي. (٢٠١٠). التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

الفرح، عدنان. (٢٠٠١). الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر *مجلة دراسات العلوم التربوية*، 28(2)، 217-274.

فرغلي، جمعة فاروق، & بدوي، ولاء محمد. (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم على المناعة النفسية لخفض قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال التوحديين *مجلة بحوث كلية الأدب، جامعة المنوفية*، ٢٧(١٠٧)، ١-٤٣.

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

فريح، فؤاد محمد & الصالحي، حنان خالد إبراهيم جواد. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من حدة القلق وتدعيم نظام المناعة النفسية لدى طالبات السادس العلمي، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، 3، 447-480.

الفيشاوي، سومة عبد الرزاق، سليم، بسيوني، رسلان، نجلاء. (٢٠٢٤). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية مجلة كلية التربية للبنات بالقاهرة، جامعة الأزهر، ١(٣)، ١-٥٦.

القديمي، فاطمة بنت يحيى حسن. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في تنمية الرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية جامعة الملك خالد مجلة الدراسات الاجتماعية السعودية، 11، 109-136.

قنتوش، أميمة عبد المقصود (٢٠٠٥). مدى فاعلية كلاً من الإرشاد النفسي الموجه وغير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

كرييري، هادي بن ظافر حسن، الشهري، خلود بنت معاضة سعيد (٢٠٢٤). رأس المال النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمات ذوي الإعاقة بإدارة تعليم المدينة المنورة مجلة الإرشاد النفسي، ٧٨، 173-234.

كوروين بيرني، وول بيتر، وبالمر ستيفن (٢٠٠٨). العلاج المعرفي السلوكي المختصر (ترجمة: محمود عبيد مصطفى). القاهرة: إيتراك للنشر والتوزيع.

اللالا، زياد كامل، واللالا، صائب كامل علي (٢٠١٤). الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في منطقة القصيم في ضوء بعض المتغيرات/المجلة التربوية الدولية المتخصصة، ٣(٨)، 159-179.

المالكي، خالد، ونصر، فتحي (٢٠١٩). الخصائص السيكمترية لمقياس المناعة النفسية مجلة كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة، ٥، 195-206.

متولي، فكري لطيف (٢٠٢١). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة مجلة علوم الإعاقة جامعة بنها، ٣(٥)، 1955-2032.

محارب، ناصر إبراهيم (٢٠٠١). المرشد في العلاج المعرفي السلوكي. الكويت: دار القلم.
محمد، صلاح محمد محمود (٢٠٢١). إسهامات المناعة النفسية المنبئة بالتغلب على اضطراب ما بعد الصدمة لدى المتعافين من فيروس كورونا "COVID-19" مجلة العلوم التربوية

== (٢١٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

والدراسات الإنسانية، جامعة تعز فرع التربية - دائرة الدراسات العليا والبحث العلمي،
١٩، ٣٠٢-٣٥٥.

محمد، عبد الستار بخيت، حسيين محمد حسين (٢٠٢١). المساندة الاجتماعية كمنبئ بالمناعة
النفسية لدى طلاب جامعة جنوب الوادي مجلة كلية الآداب، جامعة قنا، ٣٠(٥٢)، ١٥-
٩٤.

محمد، عبد الصبور منصور، مبروك، رشا محمد علي، وعلي، دينا الحسيني السيد أحمد
(٢٠٢٤). برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين المناعة
النفسية لدى الطلاب المعاقين بصرياً بالمرحلة الثانوية مجلة كلية التربية، ٤٦، 496-452
محمد، علا عبد الرحمن (٢٠٢١). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي والاحترق
النفسى لدى المعلمات بالروضة: في ضوء بعض المتغيرات مجلة دراسات في الطفولة
والتربية، جامعة أسيوط - كلية التربية للطفولة المبكرة، ١٦، ١٠١-١٦٨.

محمد، علا عبد الرحمن علي (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات
الروضة وأثره على المناعة النفسية لديهن مجلة الطفولة والتربية، ١٤(49)، 249-316
محمد، عيد أسماء (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم
تربية الطفل، مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، ٤٨(3)، ٣٩٥-٤٥٢.
محمد، نبال عباس الحاج (٢٠٢١). الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس. المجلة العلمية للنشر
العلمي، لبنان، ٣٣، 198-٢١٦.

محمود، جيهان عثمان (٢٠٢٠). رأس المال النفسي والامتنان كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين
جودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي لدى المعلمين بالمرحلة الإعدادية/المجلة
التربوية لكلية التربية جامعة سوهاج، ١٠٨(٧٥)، ٩٩-١٧٦.

مراد، هاني فؤاد سيد محمد سليمان (٢٠٢٤). فعالية برنامج تدريبي قائم على رأس المال النفسي
في خفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية مجلة الإرشاد النفسي، ٧٨،
383-346.

المرزوقي، جاسم محمد (٢٠٠٤). الاحتراق النفسي لدى معلمي الإمارات جامعة اليرموك
مرسي، كمال (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء الأول. القاهرة: دار النشر
للجامعات.

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي.==

المري، محمد، إسماعيل، محمد، خليل، نصر محمود صبري، أحمد، إبراهيم محمد، أحمد، شيماء محمد سليم (٢٠٢٤). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي العام والأزهري. *المجلة العربية للقياس والتقويم*، ١٠(١)، 1-38. المساعد، أصلان (٢٠١١). مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة آل البيت وعلاقتها بالخبرة والتخصص الدراسي مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ٣(١)، 165-210.

مسعود أبو الديار (٢٠٠٤). مدى فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض أعراض الإنهاك النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.

المعمري، محمد سالم محمد، والشمللي، علي خليفة علي (٢٠٢١). الأنماط القيادية لمديري مدارس التعليم ما بعد الأساسي وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المعلمين في محافظة شمال الباطنة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٥(٢٠)، ٢١٩-٣٦٨. مهيدات، مي أحمد، والعنقرة، محمد محمود خلف (٢٠٢٤). العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، ٣٨(٢)، 348-459.

النادي، هبة فتحي (٢٠٢٢). دور المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في خفض الإنهاك النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-١٩". *مجلة الخدمة النفسية*، ع ١٥، ١-٣٥.

نجيب، نجلام محمد (٢٠٢٠). المناعة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من المعاقين سمعياً مجلة الإرشاد النفسي كلية التربية جامعة المنيا، ٦(١٠)، 1-٢٥. نصرأوي، صباح، بن زروال، فتيحة (٢٠١٦). تكييف مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (mbi-hss) على المهن التعليمية في البيئة الجزائرية، *مجلة الحقيقة*، ١٥(٢)، 483-499.

النملة، عبدالرحمن بن سليمان (٢٠٢٣). المناعة النفسية: خط الوقاية الخفي مجلة فكر، مركز العبيكان للأبحاث والنشر، ٣٧، 26-27.

هندي، محمد حماد، أبو النيل، هبة الله محمود، وسويقي، محمود فتحي عبد الخالق (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لأسر ذوي صعوبات التعلم مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بنى سويف، ٤(8)، ٥٩١-623.

== (٢١٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

وزارة التربية والتعليم (٢٠١٥). الدليل التنظيمي للتربية الخاصة <https://n9.cl/qg5ye>.
ياركندي، هانم بنت حامد (٢٠٠٠). الصحة النفسية في المفهوم الإسلامي ودراسات نفسية أخرى.
الرياض: دار عالم الكتب.

اليوبي، عهود حمود، كلنتن، ابتهاج عبد العزيز، وحمد، إرادة عمر (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط المهنية لدى عينة من الأمهات العاملات خلال فترة التعليم عن بعد أثناء جائحة كورونا/دراسات عربية في التربية وعلم النفس، جامعة الملك عبد العزيز، ١٣٤، 311-342.

يوسف، حدة (٢٠٠٦). استراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

يونس، ياسمينا محمد (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال /المجلة التربوية، جامعة سوهاج - كلية التربية، ٥٢، 557-630.

المراجع الأجنبية:

- Abu Saada, Asma Nazer. (2020). Secondary trauma and its relationship to psychological immunity and family compatibility among psychologists working in the Gaza Strip. Unpublished master's thesis, Al-Aqsa University, Palestine.
- Adrienn, V., Emese, J., Alexandra, P., & Éva, B. (2019). The characteristics and changes of psychological immune competence of breast cancer patients receiving hypnosis, music, or special attention. *Mentalhigiéne és Pszichoszomatika*, 20(2), 139–158.
- Agnieszka Lipińska-Grobelny & Olga Zwardoń-Kuchciak. (2023). Psychometric properties of the Psychological Capital Questionnaire (KKaPsy). *Current Issues in Personality Psychology*, 11(2), 162–173.
- Albert-Lorincz, E., Albert-Lorincz, M., Kadar, A. T., & Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*, 23(1), 103–115.
- Aldhmour, K., Almasarweh, S., Abdelaty, S. A. L., Younis, N. A., Al-Qqrallah, O. S., & El-Bashabsheh, R. I. (2022). Effectiveness of virtual psychological counseling programs during the (COVID-19) pandemic. *Cypriot, Journal of Educational Sciences*, 17(4), 1143–1163.

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي. ==

- Aliyev, R., & Tunc, E. (2015). Self-efficacy in counseling: The role of organizational psychological capital, job satisfaction, and burnout. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 190, 97–105.
- Alsahali, R. S. (2020). Psychological immunity and its relationship with achievement motivation among university students. *Journal of Educational & Psychological Sciences*, 21(3), 125–140.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309–328.
- Bakker, A. B., & Xanthopoulou, D. (2013). Creativity and charisma among female leaders: The role of resources and work engagement. *International Journal of Human Resource Management*, 24, 2760–2779.
- Bandura, A. (2007). Teoria społecznego uczenia się [The theory of social learning]. PWN.
- Barbanell, L. (2009). Breaking the addiction to please: Goodbye guilt. Irish Booksellers.
- Bergheim, K., Nielsen, M. B., Mearns, K., & Eid, J. (2015). The relationship between psychological capital, job satisfaction, and safety perceptions in the maritime industry. *Safety Science*, 74, 27–36.
- Bhardwaj, A., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): Importance in mental health scenarios. *Online Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 6–15.
- Bitmis, M., & Ergeneli, A. (2013). The role of psychological capital and trust in individual performance and job satisfaction relationship: A test of multiple mediation models. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 99, 173–179.
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & Greca, A. M. (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11, 1–49.
- Bush, L. (2010). Special education teachers and work stress: Exploring the competing interests model. Dissertations. Washington State University.
- Cavus, M. F., & Gokcen, A. (2015). Psychological capital: Definition, components, and effects. *British Journal of Education, Society & Behavioral Science*, 5(3), 244–255.
- Chen, H. (2013). The relationship between psychological capital and proactive career behavior of Chinese white-collar workers in their early career.

== (٢١٨) : الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *National Library of Medicine, National Center for Biotechnology Information*, 18(2), 76–82.
- Cui, C. Y., Wang, Y., Zhang, Y., Chen, S., Jiang, N., & Wang, L. (2021). The development and validation of the psychological capital questionnaire for patients with cancer. *BMC Cancer*, 21(1), 1–8.
- Dello Russo, S., & Stoykova, P. (2015). Psychological capital intervention (PCI): A replication and extension. *Human Resource Development Quarterly*, 26(3), 329–347.
- Demir, S. (2018). The relationship between psychological capital and stress, anxiety, burnout, job satisfaction, and job involvement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 75(1), 137–154.
- Downing, B. (2017). Special education teacher resilience: A phenomenological study of factors associated with retention and resilience of highly resilient special educators.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Research*, 8(1–2), 36–47.
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(4), 350–383.
- Fernet, C., Guay, F., Senecal, C., & Austin, S. (2012). Predicting intraindividual changes in teacher burnout: The role of perceived school environment and motivational factors. *Teaching and Teacher Education*, 28, 514–525.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377.
- Ghania, M., Ahmad, A., & Ibrahim, S. (2013). Stress among special education teachers in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 4–13.
- Görgens-Ekermans, G., & Herbert, M. (2013). Psychological capital: Internal and external validity of the Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) on a South African sample. *SA Journal of Industrial Psychology*, 39(2), 1–12.
- Gupta, R. P., & Pandey, R. (2014). Sense of coherence and self-compassion as potential psychological adaptogens for suicide: An overview. *Indian Journal of Social Science Research*, 11, 76–88.

- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Building psychological immunity in children and adolescents. *Journal of the Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 61(2), 1–12.
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Let's build psychological immunity to fight against COVID-19. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(5), 601–603.
- Hofmann, V., Pagnotta, C., Lacombe, N., & Squillaci, M. (2023). Burnout among special education teachers and the role of individual, interpersonal, and organizational risk and protective factors. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 8(3), 1–21.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80–92.
- Kagan, H. (2016). The psychological immune system: A new look at protection and survival. AuthorHouse.
- Kamei, H., Ferreira, M., Valentini, F., Kaie, P., & Damasio, B. (2018). Psychological capital questionnaire—short version (PCQ-12): Evidence of validity of the Brazilian version. *Psico-USF*, 23(2), 203–214.
- Knight, R. (2011). Employee engagement: A study of employee engagement at Topaz's South Dublin Region service stations (Master's dissertation). National College of Ireland.
- Ko, S. H., Ryu, I., & Choi, Y. (2022). The relationship between compassion experienced by social workers and job performance: The double mediating effect of positive psychological capital and affective commitment. *The Open Psychology Journal*, 15(1).
- Kun, A., & Gadanez, P. (2019). Workplace happiness, well-being, and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian teachers. *Current Psychology*, 1–15.
- Łaguna, M., Oleś, P., & Filipiuk, D. (2011). Orientacja pozytywna i jej pomiar: Polska adaptacja skali orientacji pozytywnej [Positive orientation and its measure: Polish adaptation of the Positivity Scale]. *Studia Psychologiczne*, 49, 47–54.
- Łaguna, M., Trzebiński, J., & Zięba, M. (2005). Kwestionariusz nadziei na sukces. Podręcznik [The Hope for Success Questionnaire. Manual]. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). Latent burnout profiles: A new approach to understanding the burnout experience. *Burnout Research*, 3(4), 89–100.

- Liran, B. H., & Miller, P. (2019). The role of psychological capital in academic adjustment among university students. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 51–65.
- Lorincz, A., Kadar, M., & Lukacs-Martón, T. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *New Educational Review*, 23(1), 103–115.
- Lusha, D., & Virgo, D. (2020). Psychological capital, health, and performance: The mediating role of burnout. *Psihologia Resurselor Umane*, 18, 7–22.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57–75.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33(3), 321–349.
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007a). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541–572.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007b). Psychological capital: Developing the human competitive edge . Oxford University Press.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). Psychological capital and beyond. Oxford University Press.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Rawski, S. L. (2011). A tale of two paradigms: The impact of psychological capital and reinforcing feedback on problem solving and innovation. *Journal of Organizational Behavior Management*, 31, 333–350.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Personality Assessment*, 67(2), 174–181.
- Mahawesh, A. R., & Al-Mansouri, A. A. R. N. (2024). The impact of the method of emotional self-regulation in strengthening psychological immunity in female teachers of special needs children. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 156, 507–528.
- Mahfuda, T., Triyono, O. B., Sudiraa, P., & Mulyani, Y. (2020). The influence of social capital and entrepreneurial attitude orientation on entrepreneurial intentions: The mediating role of psychological

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي. ==

- capital. *Journal of European Research on Management and Business Economics*, 26, 33–39.
- Mahmoud, H. (2021). The psychological immunity of university students: A comparative study. *Journal of Psychological Sciences*, 8(1), 34–45.
- Maloud, F. T. (2018). Psychological immunity and its relationship with social support among students of the Faculty of Education for the Humanities. *Researcher Magazine*, 27, 19–31.
- Manzi, T. (2016). Effectiveness of the implementation of inclusive education in primary schools in Mwingi District, Kenya (Master's dissertation, Department of Education Management Policy and Curriculum Studies, Kenyatta University, Nairobi).
- Marigold, D., Holmes, J., & Ross, M. (2010). Fostering relationship resilience: An intervention for low self-esteem individuals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 624–630.
- Maslach, C. (1982). Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon. Stage Publication.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15, 103–111.
- McLennan, B., McIlveen, P., & Perera, H. N. (2017). Pre-service teachers' self-efficacy mediates the relationship between career adaptability and career optimism. *Teaching and Teacher Education*, 63, 176–185.
- Mirnic, Z., Heincz, O., Bagdy, G., Surányi, Z., Gonda, X., Benko, A., Molnar, E., Jakšić, N., Lazary, J., & Juhász, G. (2013). The relationship between the big five personality dimensions and acute psychopathology: Mediating and moderating effects of coping strategies. *Psychiatria Danubina*, 25, 379–388.
- Mónica, L. M., Pais, L., dos Santos, N. R., & Santos, D. (2014). Psychological capital in Portuguese workers: Contributions to the validity and reliability of the PsyCap Questionnaire. In *Proceedings of the SGEM Conferences on Social Sciences and Arts*, 1, 319–326.
- Montgomery, C., & Rupp, A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education*, 28, 461–488.
- Nagy, E., & Nagy, B. E. (2016). Coping with infertility: Comparison of coping mechanisms and psychological immune competence in fertile and infertile couples. *Journal of Health Psychology*, 21(8), 1799–1808.

== (٢٢٢) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

- Neenan, M., & Dryden, W. (2021). Cognitive Behaviour Therapy: Key Points and Techniques (3rd Ed.). Routledge.
- Oláh, A. (2009). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience Coping&Resilience International Conference, Dubrovnik, Croatia.
- Olah, A., Nagy, H., & Kinga, G. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *Empirical Text and Culture Search*, 4, 102–108.
- Olivier, M., & Williams, E. (2005). Teaching the mentally handicapped child: Challenges teachers are facing. *The International Journal of Special Education*, 20, 19–31..
- Peterson, S. J., Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Zhang, Z. (2011). Psychological capital and employee performance: A latent growth modelling approach. *Personnel Psychology*, 64, 427–450.
- Rabenu, E., Yaniv, E., & Elizur, D. (2017). The Relationship between Psychological Capital, Coping with Stress, Well-Being, and Performance. *Current Psychology*, 36(4), 8-15.
- Rus, C. L., Băban, A., Jesus, S. N. D., & Andrei, D. (2012). An analysis of the psychometric properties of the Psychological Capital Questionnaire-12. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 2(1), 110.
- Sameer, Y. M. (2018). Innovative behavior and psychological capital: Does positivity make any difference? *Journal of Economics & Management*, 32, 75-101.
- Santilli, S., Nota, L., Ginevra, M. C., & Soresi, S. (2014). Career adaptability, hope and life satisfaction in workers with intellectual disability. *Journal of Vocational Behavior*, 85, 67-74.
- Sastaviana, D. (2022). The Role of Psychological Capital on Employee's Readiness for Change in Covid-19 Pandemic Era. Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (ICPHS 2021).
- Schunk, D. (2010). Self-efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychology*, 26(4), 207-231.
- Shapan, N., & Ahmed, A. (2020). The Rationing of Psychological Immunity Scale on a Sample of Visually Impaired Adolescents. *International, Journal for Innovation Education and Research*, 8(3), 345-356.
- Shawkat, O. Z., Thamer, A. H., & Freh, F. M. (2021). The effectiveness of a program to enhance psychological immunity towards stress related to epidemic diseases . *Palarch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 18(9), 1749-1761.

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المنة النفسية واثرة في الاحترق النفسي. ==

- Singh, A., & Singh, A. (2018). Role of psychological capital in the mental health of women teachers. *Journal of Critical Reviews*, 5, 14–22.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession-What Do Teachers Say? *International Education Studies*, 8(3), 181-192.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 25338.
- Tashima, D. Martins, M., Dias, M. & Fidelis A. (2020): Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) Preliminary Evidence of Psychometric Validity of the Brazilian Version, *Psico-USF*, 25(1) 1, 63-74
- Thakur, S., & Chawla, J. (2016). Comparative study of psychological flexibility among teacher trainees in relation to gender. *International Education and Research Journal*, (12), 109-111.
- Tsaur, S., Hsu, F., & Lin, H. (2019). Workplace fun and work engagement in tourism and hospitality: The role of psychological capital. *International Journal of Hospitality Management*, 81, 131-140.
- Tsiakkios, A., & Pasiardis, P. (2002). Occupational stress of teachers and school principals. *Paidagogical Review*, 33, 195-213.
- Van Horn, J. E., Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2001). Lack of reciprocity among Dutch teachers: Validation of reciprocity indices and their relation to stress and well-being. *Work and Stress*, 15, 191-213.
- Van M., Depuijter, M., & Smeets, C. (2016). Citizens and Resilience. Amsterdam: Dutch Knowledge & Advises Centre.
- Voltz, D., Sims, M., Nelson, B., & Bivens, C. (2008). Engineering Successful Inclusion in Standards-Based Urban Classrooms. *Middle School Journal*, 39(5), 24-30.
- Wari, H., & Al-Faqeer, A. (2021). The role of psychological capital in developing the positive organizational behavior of workers. *Al-Wahat Journal for Research and Studies*, 15(2), 157-171.
- Williams, P., Kern, M. L., & Waters, L. (2015). A longitudinal examination of the association between psychological capital, perception of organizational virtues and work happiness in school staff. *Psychology of Well-Being*, 5, 5.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective Forecasting: Knowing What to Want. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131–134.

== (٢٢٤) : الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 8
- World Health Organization. (2022). ICD-11 for mortality and morbidity statistics: Eleventh Revision. International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics, Herausgeber.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14, 1–21.
- Ye, Y-C., Wu, C-H., Huang, T-Y., & Yang, C-T. (2022). the difference between the Connor–Davidson Resilience Scale and the Brief Resilience Scale when assessing resilience: confirmatory factor analysis and predictive effects. *Global Mental Health*, Cambridge University, 9, 339–346.

== برنامج إرشادي قائم على رأس المال النفسي لتحسين المناعة النفسية واثره في الاحتراق النفسي. ==

A psychological capital-based guidance program to improve psychological immunity and its impact on burnout among special education teachers

Safinaz Ahmed Kamal Mosaad

Psychology Department, Faculty of Humanities, Al-Azhar University,
Dakahlia, Egypt.

mail: Safinazmosaad@azhar.edu.eg

Abstract:

The current study aimed to reveal the effectiveness of a program based on psychological capital in improving psychological resilience, and its impact on reducing psychological burnout among special education teachers. The quasi-experimental approach was applied, and the study sample consisted of (40) teachers at Al-Amal School in Zigzag City, Sharqia Governorate, who were randomly divided into two groups (20 in the control group and 20 in the experimental group). Teachers were selected from those who obtained low scores on the psychological capital and psychological resilience scales, and high scores on the psychological burnout scale. The study tools included: the psychological capital scale for special education teachers, and the psychological resilience scale for special education teachers (both prepared by the researcher), in addition to the psychological burnout scale (translated and standardized by the researcher), and a guidance program based on psychological capital (prepared by the researcher). The study results showed statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group on the Psychological Capital Scale (in its dimensions and total score), the Psychological Immunity Scale (in its dimensions and total score), and the Burnout Scale (in its dimensions and total score) after implementing the program, in favor of the experimental group. The results also showed statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on the Psychological Capital and Psychological Immunity Scales, as well as the Burnout Scale (in its dimensions and total score), between the pre- and post-tests, in favor of the post-test. However, the results did not show statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on the post-tests and follow-up tests on the three scales.

Keywords: Psychological Capital - Psychological Immunity - Burnout - Special Education Teachers

== (٢٢٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٣ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==