Comprehensive Journal of Science
Volume (10), Issue (39), (March, 2026)
ISSN: 3014-6266

مجلة العلوم الشاملة
المجلد (10) ملحق العدد 39 مارس 2026
ردمد: 3014-6266

مستوى الصحة النفسية لدى معلمات فئة متلازمة داون وعلاقتها بالأداء المهني

نجاة علي الزوكاري
قسم رياض الأطفال – كلية الآداب والتربية صبراتة / جامعة صبراتة
najat.azokare@sabu.edu.ly

The level of mental health among teachers of students with Down syndrome and its relationship to professional performance

Najat Ali Al-Zukari
Sabratha University /Faculty of Arts and Education, Sabratha

تاريخ الاستلام:2026/02/09 –تاريخ المراجعة:2026/02/28– تاريخ القبول: 2026/03/10– تاريخ للنشر 2026 /04/19

ملخص البحث

هدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى معلمات فئة متلازمة داون، والكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والأداء المهني، بالإضافة إلى التعرف على الفروق تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (43) معلمة من معلمات فئة متلازمة داون في بعض مراكز ومدارس التربية الخاصة بمدن طرابلس والزاوية وصبراتة بدولة ليبيا خلال العام الدراسي (2025–2026)، واستخدمت الباحثة مقياسين من إعدادها، الأول لقياس الصحة النفسية بأبعادها: الجسماني، والنفسي، والمعرفي، والاجتماعي، والثاني لقياس الأداء المهني. وتم التحقق من صدق وثبات الأدوات باستخدام صدق المحكمين، والاتساق الداخلي، ومعامل ألفا كرونباخ، حيث أظهرت النتائج تمتع الأدوات بدرجات جيدة من الصدق والثبات، حيث أظهرت نتائج البحث عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والأداء المهني لدى معلمات فئة متلازمة داون. كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض أبعاد الصحة النفسية تبعًا للمؤهل العلمي، والدورات التدريبية، والحالة الاجتماعية، في حين لم تظهر فروق في أبعاد أخرى. وأشارت النتائج إلى أهمية الدورات التدريبية في تحسين الجوانب النفسية والمعرفية لدى المعلمات، إضافة إلى دور المؤهل العلمي في تنمية البعد المعرفي، وأوصى البحث بضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لمعلمات التربية الخاصة، وتوفير برامج تدريبية وإرشادية مستمرة، وتحسين بيئة العمل، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي والمادي بما يسهم في رفع كفاءة الأداء المهني وتحسين جودة الخدمات المقدمة للأطفال ذوي متلازمة داون.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الأداء المهني، معلمات التربية الخاصة، متلازمة داون، التربية الخاصة.

Abstract

This study aimed to identify the level of mental health among teachers of children with Down syndrome and to examine the relationship between mental health and professional performance, in addition to identifying differences according to certain demographic variables. The study adopted the descriptive analytical approach. The sample consisted of (43) female teachers working with children with Down syndrome in special education schools and centers in Tripoli, Al-Zawiya, and Sabratha, Libya, during the academic year 2025–2026, the researcher developed two instruments: a mental health scale covering physical, psychological, cognitive, and social dimensions, and a professional performance scale. The validity and reliability of the instruments were verified using expert validity, internal consistency, and Cronbach's alpha coefficients, which indicated acceptable levels of validity and reliability, the findings revealed no statistically significant relationship between mental health and

professional performance among teachers of children with Down syndrome. The results also showed statistically significant differences in some dimensions of mental health according to educational qualification, training courses, and marital status, while no significant differences appeared in other dimensions. Furthermore, training courses contributed positively to improving the psychological and cognitive dimensions of teachers' mental health, whereas higher educational qualifications enhanced the cognitive dimension, the study recommended the importance of supporting the mental health of special education teachers through continuous counseling and training programs, improving the work environment, and providing psychological, social, and financial support to enhance professional performance and improve the quality of services provided to children with Down syndrome.

Keywords: Mental Health, Professional Performance, Special Education Teachers, Down syndrome, Special Education.

المقدمة

يُعد مصطلح الصحة النفسية من المفاهيم الحديثة التي نالت اهتمامًا كبيرًا من قبل العلوم الطبيعية، والإنسانية على حدٍ سواء، ويُعد معلم التربية الخاصة هو أساس العملية التربوية، والتعليمية،و التأهيلية للأطفال غير العاديين، فهو يبذل جهد مضاعف من حيث تعامله مع فئات خاصة من الأطفال غير العاديين فهم يحتاجون جهد، واهتمام، ووقت كبير، إضافة إلى أن هذه الفئة أصبحت في تزايد كبير، ومن هنا جاء الاهتمام بمعلم التربية الخاصة، وما يتمتع به من صحة نفسية تؤهله لأن يسير بهذه الفئة إلى بر الأمان، ومعرفة المؤثرات، والصعوبات التي تواجهه خلال مهنته، وما يجب أن يتميز به معلم التربية الخاصة من إمكانيات نفسية، وعلمية، وجسدية تؤهله لكيفية استيعاب المشكلات السلوكية، والكلامية، والعقلية، وكيفية مساعدتهم واستثمار طاقتهم في الابتكار، والتفوق، ومن ثَم تحديد الصعوبات التي يواجهها المعلم، والعراقيل التي تؤثر في عطائه مع هذه الفئة من الأطفال، وتُعد فئة متلازمة داون أحد الفئات التي يختص، ويهتم بها علماء النفس والتربية، وعلم الاجتماع، والصحة النفسية فهي ظاهرة مُعقدة، وتحتاج الى دراسة من جميع الجوانب كما تحتاج لجهد، وإمكانيات خاصة لتهيئة هذه الفئة، ودمجها في المجتمع، فالأطفال من فئة ذوي متلازمة داون عُرضة للمشكلات الاجتماعية والسلوكية،والنفسية ،والعقلية، ولعل مشكلة التكيف السلوكي من أهم تلك المشكلات التي يعاني منها هؤلاء الأطفال، فمعالجة هذه الفئة، ودمجها في المجتمع لا يمكن إلا من خلال الاهتمام، والنهوض بمعلماتهم، فهي مهنة من أصعب واشق المهن التي تحتاج الى جهد نفسي، وجسدي، وعصبي، وللوصول الى النتائج المرجوة وأكثر وبسهولة وجبَ التعامل معهم ودمجهم في المجتمع.

وعلينا ألا نغفل أن الصحة الجسدية تعتمد على الصحة النفسية، فإذا كانت النفسية متزنة ومستقرة ،فإن هذا ينعكس على الجسد بشكل ايجابي، وتشير منظمة الصحة العالمية بأن "الصحة هي حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من المرض " وما يميز هذا التعريف بأن منظمة الصحة تجاوزت مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسي.(صالح الداهري ، 2010 ـ 26)

ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية عليه أن يكون في قمة الصحة بحيث يستطيع تسخير جُل إمكانياته، وقدراته للإبداع، وتخطي الصعوبات اليومية بسهولة، ويتمتع بالطموح للوصول الى ما هو أفضل ولا يتأتى إلا بالسلامة الجسدية والنفسية معًا.

مشكلة البحث

يُعد شعور التمتع بالصحة النفسية لمعلمات فئة متلازمة داون أمر نسبي تمامًا مثل الشعور الايجابي المتمثل في التفاؤل، والأمل، والإصرار للوصول للهدف المطلوب لاسيما شعور معلمة التربية الخاصة بالفخر، والسعادة بما تقدمه، وما تبذله من اجل هذه الفئة، وفي المقابل الشعور بالإحباط لما يواجهها من صعوبات مادية تتمثل في الأجهزة، والمعدات التي تسهل

عملية التأهيل، والتكيف، وأيضًا صعوبات اجتماعية، وأُسرية تُبطْء من تقدم وعلاج الطفل، وما توصل له العلم الحديث في تأهيل هذه الفئة وكيفية الحصـــول عليها والتعامل مع التقنيات، والأســـاليب العلاجية الحديثة، وإن كل هذه العوامل تؤثر بشـكل مباشـر أو غير مباشـر في الصـحة النفسـية لمعلمات هذه الفئة، وما ينعكس عليه من مؤثرات أخرى تنعكس على عطاء وتفاعل المعلمات مع هذه الفئة.

وتسعى الصحة النفسية جاهدة الى الوصول بالفرد للرضا والانسجام النفسي والاجتماعي والروحاني لتحقيق مستويات عالية من العلم والمعرفة وبالتالي لا يمكن للعلم أن يحقق أهدافه بعيدا عن الصـحة النفسـية ولا يمكن أن تتحقق الصـحة النفسـية بعيدا عن العلم والمعرفة.

وهناك الكثير من المهن لاسـيما المهن ذات الطابع الإنسـاني كالتعليم والطب والتمريض والإرشـاد تتعرض الى معوقات تحول دون قيام الموظف بدوره المطلوب بشـكل فاعل الأمر الذي يشـعره بالعجز وعدم القدرة على اداء العمل بالمسـتوى الذي يتوقعه هو أو يتوقعه الآخرون. (الطواب وآخرون،1999 ـ169)

ولأن المعلمة هي أسـاس من يبني، ويُعلم خاصـة مع هذه الفئة، فكلما تمَ التركيز على صـحتها النفسـية كلما انعكس ذلك بشكل مباشر على أدائها وتفاعلها مع الأطفال.

ومن خلال إطلاع وبحث الباحثة في هذا المجال، فلا يوجد حسب حدود علمها دراسات سابقة عن معلمات فئة متلازمة داون تحديدًا، ومدى الصحة النفسية التي يتمتعن بها، وبالتالي فإن مشكلة الدراسة تتجسد في السؤال التالي:ـ ما العلاقة بين مستوى الصحة النفسية لدى معلمات فئة متلازمة داون و مستوى الأداء المهني؟.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية الدراســـة الحالية في أهمية الاهتمام بمعلمات هذه الفئة، وما تحتاجه من اهتمام، ودعم من قبل المهتمين للتطوير خصـوصًـا أنهن يتعاملن مع فئة وجب الاهتمام بها ألا وهي فئة متلازمة داون، وهناك جانبين لهذه الأهمية وهما: ندرة الدراسـات العربية التي تهتم بمعلمات فئة متلازمة داون وما يتمتعن به من صـحة نفسـية تؤهلهن نفسـيًا واجتماعيا، ومهنيًا لزيادة قدراتهن على العطاء بشـغف، الاهتمام باحتياجات المعلمات، والوقوف على العثرات التي تواجههن، وكيفية تذليلها لكي ينهضن بهذه الفئة التي لا يمكن التغافل عنها؛ لأنها جزء لا يتجزأ من المجتمع.

وكذلك الوقوف على المشـــكلات من خلال متغيرات الدراســـة التي تحد من عطاء المعلمة، وما يمكن تقديمه من برامج إرشـادية، وتوعية نفسـية لتمكين المعلمة من القيام بأدائها المهني على أكمل وجه، كما يجب إعداد مقياسـين الأول مقياس الصـحة النفسـية بأبعاده الخمسـة لمعلمات فئة متلازمة داون لمعرفة مايتمتعن به من صـحة نفسـية، وجسـدية، وسـلوكية، وتفاعلية، والثاني مقياس الأداء المهني للمعلمات.

أهداف البحث

1- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى معلمات فئة متلازمة داون .

2- الكشف عن العلاقة بين مستوى الصحة النفسية والأداء المهني لدى معلمات فئة متلازمة داون .

فروض البحث

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى (0.05) بين مسـتوى الصـحة النفسـية والأداء المهني لدى معلمات فئة متلازمة داون .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصـائية في مستوى الصـحة النفسية والأداء المهني لدى معلمات فئة متلازمة داون تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية (التخصص، المؤهل العلمي، الخبرة، الدورات التدريبية، الحالة الاجتماعية، والراتب الشهري).

مصطلحات البحث

1ـ الصحة النفسية

يعرفها حامد زهران (1979) بأنها حالة دائمة نسبيًا ،حيث يكون الفرد متوافقا نفسيا (شخصيًا، وانفعاليًا واجتماعيًا) ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرًا على تحقيق ذاته واستغلال طاقاته ومواجهة مطالب الحياة كما تشمل صحة العقل وسلامة السلوك. (حامد زهران، 2005 – 9)

2- معلم (التربية الخاصة)

هو المؤهل في التربية الخاصـــة، وحجر الزاوية في العملية التربوية، التأهيلية للتلاميذ غير العاديين، ويشـترك بصـورة مباشـرة في تدريس ذوي الاحتياجات الخاصـة، ويقدم لهم الخدمات التعليمية والتربوية، والتدريبية، والفئات الخاصـة تشمل الإعاقة العقلية ، الإعاقة السـمعية ، الإعاقة البصـرية الإعاقة الحركية، التوحد ، اضـطرابات النطق والكلام، والموهوبين. (زكريا الشربيني ، 2004 – 53)

3- متلازمة داون

تعرف على أنها نوع من أنواع الإعاقة الذهنية تعود الى اضطراب في الكر وموسوم (21)، حيث يظهر ثلاثيا لدى الجنين ، وبذلك يصـبح عدد الكر وموسـومات في هذه الحالة (47) كروموسـوما بدلا من (46) كما هو الحال في الأجنة العادية. (فاروق الروسان، 2005– 81)

4- الأداء المهني :-

عرف حسن شحاتة وزينب النجار (2003) الأداء المهني للمعلم بأنه سلوك المعلم أثناء مواقف التدريس سواء داخل الصف أو خارجه وهو الترجمة الإجرائية لما يقوم به المعلم من أفعال أو إسـتراتيجية للتدريس أو إدارته للصـف أو مسـاهمته في الأنشطة الصفية أو غيرها من الأعمال التي يمكن أن تسهم تحقيق تقدم في تعلم

الطلاب. (حسن شحاتة وزينب النجار،2003 –242)

الدراسات السابقة

1- دراسة حمزة شاعة (2015)

هدفت الدراسة الى الكشف عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ببعض ابتدائيات مدينة المسيلة انطلاقا من عدة تساؤلات حول طبيعة تلك العلاقة والفروق بين الجنسين وسنوات الخبرة ، ولتحقيق هذه الأهداف تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لعينة استطلاعية مكونة من 30 معلما وكان عدد أفراد العينة التي طبق عليها المقياس 110 معلما من بعض ابتدائيات بلدية المسيلة ، وقد أسفرت نتائج البحث على ارتباط عكسي بين الضغوط النفسية والصحة النفسية ، وأفادت الدراسة انه لا توجد فروق بين الجنسين وكذلك الخبرة في كل الضغط النفسي والصحة النفسية.

2- دراسة عائشة بوفاتح ومحمد عون (2017)

هدفت الى التعرف على العلاقة بين جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى عينة معلمي المرحلة الابتدائية ، وقد أجريت الدراسة بمدينة الاغواط على عينة من معلمي المرحلة الابتدائية قوامها (60 معلما، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية : توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ولا توجد فروق دالة إحصائيا في تقدير كل من جودة بيئة المدرسة والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى الى متغير المنطقة والاقدمية.

3- دراسة محمد فهيد الركيبي (2019)

هدفت الدراسة درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت من وجهة نظرهم واثر متغير (الجنس، والمؤهل العلمي ،وسنوات الخبرة) تكونت عينة الدراسة من (330) معلما ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ، طبق عليها مقياسا للصحة النفسية مكون من (33) فقرة، أظهرت النتائج أن درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بدولة الكويت من وجهة نظرهم كان بدرجة متوسطة ، وجاء مجال بعد تحقيق الذات بالرتبة الأولى بينما جاء مجال بعد الصحة الجسمية في الرتبة الأخيرة وأظهرت النتائج وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة لدرجة توافر أبعاد الصحة النفسية تعزى لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح الدراسات العليا ،في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) في متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة لدرجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغيرات الجنس ، سنوات الخبرة، وفي ضوء هذه النتائج أوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات من أهمها عقد دورات تدريبية للمعلمين لتوعيتهم بأبعاد الصحة النفسية لديهم.

4 – دراسة أسماء العروم ، رميصاء جحيدر (2021)

هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة (العلاقة بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بولاية الوادي) من خلال التعرف على مستوى المتغيرين لدى العينة ، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي ألارتباطي ،من خلال دراسة مدى دلالة الفروق في كل منهما تبعا للجنس والاقدمية في العمل حيث تم جمع بيانات الدراسة بالاعتماد على مقياس التدفق النفسي الذي عدد بنوده 36 ومقياس الصحة النفسية

المتكون من 56 بند تم تطبيق المقياسين على عينة قوامها 55 من معلمي التربية الخاصة وتم اختيارهم بطريقة قصدية، وقد أسفرت نتائج الدراسة الى

ـ لا توجد علاقة ارتباطيه بين التدفق والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

ـ لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الإناث والذكور بين معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي.

ـ لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الإناث والذكور معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية.

ـ لا توجد فروق دالة إحصائيا بين معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية

في العمل (اقل من 10 سنوات /10 سنوات فأكثر).

ـ لا توجد فروق دالة إحصائيا بين معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية تبعا للاقدمية

في العمل (اقل من 10 سنوات/ 10 سنوات فما أكثر).

التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أن موضوع الصحة النفسية لدى المعلمين حظي باهتمام واضح في مجال الدراسات النفسية والتربوية، لما له من أثر مباشر في كفاءة الأداء المهني والتفاعل التربوي داخل البيئة التعليمية. فقد أكدت دراسة عائشة بوفاتح ومحمد عون (2017) وجود علاقة إيجابية بين جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مما يدل على أهمية المناخ المدرسي في تعزيز التوازن النفسي للمعلم. كما بينت دراسة محمد الركيبي (2019) أن مستوى الصحة النفسية لدى المعلمين جاء بدرجة متوسطة، مع وجود أثر للمؤهل العلمي في تحسين مستوى الصحة النفسية.

ومن جانب آخر، أوضحت دراسة حمزة شاعة (2015) وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية، وهو ما يؤكد أن زيادة الضغوط المهنية والنفسية تؤدي إلى انخفاض مستوى التوافق والصحة النفسية لدى المعلمين. كذلك جاءت دراسة أسماء العروم ورميصاء جحيدر (2021) لتسلط الضوء على معلمي التربية الخاصة، حيث أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيًا تبعًا للجنس أو الأقدمية، مما يشير إلى أن طبيعة العمل في التربية الخاصة قد تفرض ظروفًا متشابهة على العاملين فيها.

وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اهتمامها بمتغير الصحة النفسية لدى المعلمين، واعتمادها المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات، إلا أنها تتميز عنها بتركيزها على معلمات فئة متلازمة داون تحديدًا، وهي فئة لم تحظَ ـ حسب حدود علم الباحثة ـ بدراسات كافية، خاصة فيما يتعلق بعلاقة الصحة النفسية بالأداء المهني. كما تستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري، وصياغة الفروض، واختيار الأدوات والأساليب الإحصائية المناسبة.

حدود البحث

الحدود البشرية: يقتصر هذا البحث على معلمات التربية الخاصة (فئة متلازمة داون) بمدارس ومراكز التربية الخاصة الحكومية، والخاصة.

الحدود المكانية: طبقت إجراءات البحث بدولة ليبيا وسيشمل ثلاث مدن وهي (طرابلس، الزاوية، و صبراتة).

الحدود الزمانية: تم تطبيق الجانب العملي خلال العام الدراسي 2025 – 2026 .

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة البحث.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

اعتمدت الباحثة في التحليل على برنامج الاحصائي spss حيث تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي، اختبار "ت" لدلالة الفروق، اختبار تحليل التباين لدلالة الفروق

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة الأصلي من جميع المعلمات لمتلازمة الداون

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية حيـــث تكونت عينة الدراسة من (43) معلمة من معلمات متلازمة الداون تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وبلغ عدد الذين أجابوا على الاستبانه (43) معلمة من معلمات متلازمة الداون.

جدول (1) يوضح تخصص معلمات عينة البحث

التخصص	التكرار	النسبة
حاسوب	7	16.28%
قانون	1	2.33%
تربية خاصة	2	4.65%
إدارة اعمال	8	18.60%
تقنية طبية	1	2.33%
خدمة اجتماعية	2	4.65%
محاسبة	1	2.33%
لغة عربية	1	2.33%
ارشاد نفسي	4	9.30%
علم نفس	6	13.95%
علوم أساسية	1	2.33%
علوم شرعية	1	2.33%
زراعة	1	2.33%
مدربة نطق	3	11.63%
علوم	1	2.33%
مكتبات	1	2.33%
المجموع	43	% 100

جدول (2) يوضح المؤهل العلمي للمعلمات عينة البحث

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة
متوسط	24	%55.8
جامعي	18	%41.9
فوق الجامعي	1	% 2.3
المجموع	43	% 100

جدول (3) يوضح عدد الدورات التي حضرها المعلمات عينة البحث

عدد الدورات	التكرار	النسبة
لا توجد دورات	5	% 11.6
دورة واحدة	9	% 20.9
دورتان	9	% 20.9
ثلاثة دورات	20	% 46.5
المجموع	43	% 100

الجدول (4) يوضح الحالة الاجتماعية للمعلمات عينة البحث

الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة
عزباء	14	% 32.6
متزوجة	20	% 46.5
مطلقة	5	% 11.6
ارملة	4	% 9.3
المجموع	43	% 100

الجدول (5) يوضح دخل المعلمات عينة البحث

الدخل	التكرار	النسبة
اقل من 500	16	% 37.2
500 – 1000	13	%30.2
1000 -1500	2	% 4.7
1500 فأكثر	12	% 27.9
المجموع	43	% 100

الجدول (6) يوضح خبرة المعلمات عينة البحث في مجال التخصص

الخبرة	التكرار	النسبة
سنة واحدة	8	% 18.6
ثلاثة سنوات	1	%2.3
خمس سنوات	7	% 16.3
عشر سنوات	27	% 62.8
المجموع	43	% 100

أدوات الدراسة

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية الأدوات التالية :

1. مقياس الصحة النفسية للمعلمات (من إعداد الباحثة)

2. مقياس الاداء المهني للمعلمات (من إعداد الباحثة)

مقياس الصحة النفسية :من خلال العرض النظري للتعريفات الخاصة بالصحة النفسية والدراسات السابقة واطلاع الباحثة على مقاييس الصحة النفسية وأخذ أراء بعض المعلمات ، فقد استفادت الباحثة من العبارات التي وردت في تلك المقاييس وذلك بصياغتها في صورة مواقف تناسب العاملين في مهنة تعليم اطفال متلازمة الداون بحيث تعبر عن واقع بيئة وحياة المعلمات ، ويتكون الاستبيان في صورته الأولية من 64 فقرة موزعة على أربعة أبعاد :

البعد الأول: البعد الجسماني (13) فقرة

البعد الثاني: البعد النفسي (22) فقرة

البعد الثالث: البعد المعرفي (14) فقرة

البعد الرابع: البعد الاجتماعي (15) فقرة

مقياس الاداء المنهي: من خلال العرض النظري للتعريفات الخاصة بالأداء المهني والدراسات السابقة واطلاع الباحثة على مقاييس الاداء المهني وأخذ أراء بعض المعلمات ، فقد استفادت الباحثة من العبارات التي وردت في تلك المقاييس وذلك بصياغتها في صورة مواقف تناسب العاملين في مهنة تعليم اطفال متلازمة الداون ، حيث تكونت من (15) فقرة تتدرج الاستجابات تحت خمس مستويات (موافق يشده ، موافق ، محايد، غير موافق ، غير موافق بشدة (موافق بشدة = 5 , موافق = 4 , محايد = 3 , غير موافق = 2 , غير موافق بشدة= 2

صدق وثبات أدوات البحث

الصدق أدوات البحث : قامت الباحثة بتسليم نسخة من استبانه الصحة النفسية في صورتها الأولية لمجموعة من الأساتذة ذوي الخبرة في مجال علم النفس والصحة النفسية وذلك بهدف الاستفادة من أرائهم في عملية تقنين الاستبانه، وقامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للاختبار مع بيان مستوى الدلالة في كل حالة، ثم درجة كل فقرة مع مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وانتهت بحساب درجة ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الأبعاد الأخرى والدرجة الكلية للمقياس وذلك كما هو مبين في الاتي:

1- البعد الجسماني

لوصف مستوى أهمية البعد الجسماني قام الباحث باستخدام معاملات الارتباط لفقرات محور البعد الجسماني والدرجة الكلية له كما هو موضح بالجدول رقم (7)

جدول رقم (7) يوضح العلاقة بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد الجسماني

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية	
كثيرًا ما أشعر بصداع كلما قمت بتدريب طفل متلازمة داون.	.420	0.01	دال إحصائيا
أشعر بغثيان واضطرابات في المعدة أثناء تدريب النطق لطفل متلازمة داون.	.55*0	0.002	دال إحصائيا
أشعر بالحيوية والنشاط عموما .	.624*0	0.00	دال إحصائيا
كثيرًا ما أصاب بهبوط في معدل السكر والضغط أثناء تدريس متلازمة داون .	.60*0	0.0	دال إحصائيا
أشعر الارهاق بعد انتهاء الدوام.	.624*0	0.0	دال إحصائيا
اقوم بمهامي اليومية دون مشاكل جسدية .	.420	0.01	دال إحصائيا
أشعر بأن كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير.	.623*0	0.0	دال إحصائيا
اشعر ببعض التشنجات في جسمي اثناء تعليم الكتابة للأطفال	.450	0.01	دال إحصائيا
اتمتع بصحة جيدة غالبا	.450	0.01	دال إحصائيا

اشعر بصعوبة في التنفس اثناء تصحيح النطق للاطفال	.554*0	10.00	دال احصائيا
أُدرك تمامًا أن هذه الفئة تحتاج الى جهد أكبر من الذي أقدمه لها	.657**0	0.0	دال إحصائيا
ينتابني الضيق لصعوبة هضم الطعام	.3400	0.01	دال إحصائيا
قليلاً ما أقلق على صحتي.	.877**0	0.0	دال إحصائيا

خلال الجدول رقم (7) يبين ان مستويات الدلالة تشير الى عدم وجود اختلافات في وجهات نظر أفراد العينة حول العبارات المتعلقة محور الذات المثالية حيث كانت جميع مستويات الدلالة أقل من 0.05 مما يبن ان أثر محور البعد الجسماني كانت مرتفعة وبذلك فإن فقرات البعد تعتبر صادقة وتقيس ما وضعت لقياسه

2- البعد النفسي

لوصف مستوى أهمية البعد النفسي قام الباحث باستخدام معاملات الارتباط لفقرات محور البعد النفسي والدرجة الكلية له كما هو موضح بالجدول رقم (8)

جدول رقم (8) يوضح العلاقة بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد النفسي

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية	
أشعر بالرضا عن نفسي رغم الأعباء اليومية التي تواجهني.	.587**0	0.0	دال إحصائيا
أشعر بالقلق أثناء تأدية عملي .	.387*0	0.01	دال إحصائيا
أشعر بالقلق أن يرزقني الله بطفل من فئة متلازمة داون.	.914**0	0.0	دال إحصائيا
أشعر بأنني غير مهم بسبب تعاملي مع فئة متلازمة داون.	.819**0	0.0	دال إحصائيا
ينتابني شعور بالضيق لعدم فهم بعض الناس لطبيعة مهنتي	.926**0	0.0	دال إحصائيا
تزول همومي بمجرد تواجدي مع أصدقاء مرحين.	.392*0	0.01	دال احصائيا
أشعر بالوحدة في معظم الأحيان حتى لو كنت مع الآخرين.	.487**0	.001	دال احصائيا
أشعر بالسعادة والراحة بعد الانتهاء من عملي	5**6.0	0.0	دال إحصائيا
أشعر بأن طاقتي مستنفذة مع انتهاء الدوام الرسمي.	.5200	0.001	دال إحصائيا
أشعر أني أستطيع حل مشكلاتي في الحياة بما أني أتعامل مع فئة متلازمة داون.	421.0	0.01	دال إحصائيا
أشعر بالتوتر اثناء القيام بعملي .	48.0	0.001	دال إحصائيا
أشعر بالإرهاق بسبب تعليمي لهذه الفئة.	695.0	0.0	دال إحصائيا
أشعر بأن المستقبل سيكون أفضل.	.723**0	0.0	دال إحصائيا
أشعر بالفشل كلما أخفق الطفل في تعلم شيئًا ما.	.5200	0.001	دال إحصائيا
أشعر بالرضا عن نفسي كلما تحسن مستوى الاطفال .	5**6.0	0.0	دال إحصائيا
أشعر بالتفاؤل رغم الصعوبات التي تواجهني في تعليم هذه الفئة.	.623*0	0.0	دال إحصائيا
أشعر بالانزعاج والقلق لان طبيعة عملي تزيد من قسوة عواطفي .	0.525	0.001	دال إحصائيا
في أغلب الأحيان أشعر بالاكتئاب.	0.642	0.0	دال إحصائيا

أستطيع بكل سهولة أن اخلق جوًا نفسيًا مريحًا مع فئة متلازمة داون.	0.558	0.001	دال إحصائيا
أنا غير راضية عن نفسي لأنني مقصرة في تعليم هذه الفئة.	0.647	0.00	دال إحصائيا
اشعر بأنني أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية بتعاملي عاطفيًا مع هذه الفئة.	0.571	0.0	دال إحصائيا
تنتابني مشاعر بالضيق أحيانًا لتعليم هذه الفئة.	0.544	0.0	دال إحصائيا

خلال الجدول رقم (8) يبين ان مستويات الدلالة تشير الى عدم وجود اختلافات في وجهات نظر أفراد العينة حول العبارات المتعلقة بالبعد النفسي حيث كانت جميع مستويات الدلالة أقل من 0.05 مما يبن ان أثر البعد النفسي كانت مرتفعة وبذلك فإن فقرات البعد تعتبر صادقة وتقيس ما وضعت لقياسه.

3- البعد المعرفي

لوصف مستوى أهمية البعد المعرفي قام الباحث باستخدام معاملات الارتباط لفقرات محور البعد المعرفي والدرجة الكلية له كما هو موضح بالجدول رقم (9)

جدول رقم (9) يوضح العلاقة بين الفقرات والدرجة الكلية البعد المعرفي

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية	
أشعر بصعوبة في تذكر الأشياء.	.4830	.003	دال إحصائيا
أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.	.8050	.000	دال إحصائيا
أشعر بتشتت افكاري أثناء تدريب مهارات السلوك لطفل متلازمة داون.	.6790	.000	دال إحصائيا
أقوم بعمل الأشياء ببطء شديد.	.6550	.000	دال إحصائيا
أفكر بطرق متعددة لحل المشاكل ثم اختار الأفضل.	.6630	.000	دال إحصائيا
أركز انتباهي على معلومات القيمة والهامة أثناء التدريس.	.5130	.001	دال إحصائيا
أعيد نفس الأشياء عدة مرات.	2.740	.000	دال إحصائيا
أجد صعوبة في التركيز في كل شيء.	.7980	.000	دال إحصائيا
عند استغراقي في العمل عادة افكر بهدوء.	.6570	0.0	دال إحصائيا
أحفز نفسي على تدريب مهارة ما لهذه الفئة كلما أحتاج لذلك.	.7230	0.0	دال إحصائيا
أضع أهدافا محددة قبل البدء في عملية التعليم أو التدريب و اعمل على تحقيقها .	.5200	0.02	دال احصائيا
أشعر بأن الآخرين يقدرون أفكاري في الاهتمام بهذه الفئة.	0.71	0.0	دال إحصائيا
أقوم بحل المشكلات اليومية التي تواجهني اثناء عملي	.914**0	0.0	دال احصائيا
أشعر بأن لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين.	.932**0	0.0	دال إحصائيا

خلال الجدول رقم (9) يبين ان مستويات الدلالة تشير الى عدم وجود اختلافات في وجهات نظر أفراد العينة حول العبارات المتعلقة بالبعد المعرفي حيث كانت جميع مستويات الدلالة أقل من 0.05 مما يبن ان أثر البعد المعرفي كانت مرتفعة وبذلك فإن فقرات البعد تعتبر صادقة وتقيس ما وضعت لقياسه

4- البعد الاجتماعي

لوصـف مسـتوى أهمية البعد الاجتماعي قام الباحث باسـتخدام معاملات الارتباط لفقرات محور البعد الاجتماعي والدرجة الكلية له كما هو موضح بالجدول رقم (10)

جدول رقم (10) يوضح العلاقة بين الفقرات والدرجة الكلية البعد الاجتماعي

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية	
أشعر بأن عائلتي فخورة بي بسبب تخصصي وتعاملي مع هذه الفئة.	0.949**	0.0	دال إحصائيا
أشعر باستغلال الآخرين لي بكثرة الأسئلة عند معرفتهم طبيعة تخصصي ومهنتي.	0.782**	0.0	دال إحصائيا
أشعر بأن عائلتي لا تقدر طبيعة مهنتي.	0.878**	0.0	دال إحصائيا
أشعر بالحرج عند معرفة الآخرين بأني معلمة لفئة متلازمة داون.	412.0	0.01	دال إحصائيا
أشعر بأن بعض الأشخاص يُشفقون علي بسبب مهنتي.	0.649**	0.0	دال إحصائيا
أشعر باطمئنان وراحة عائلتي تجاهي.	963.0	0.03	دال إحصائيا
ينتابني شعور بالحرج عند مناقشة احد أفراد عائلتي مواضيع متلازمة داون.	0.949**	0.0	دال إحصائيا
أتجنب الحديث مع أقاربي أو جيراني عن مواضيع تتعلق بالإعاقة أو.	0.949**	0.0	دال إحصائيا
أشعر بالراحة والسعادة كلما اصطحبنا الأطفال للاماكن العامة والزيارات الترفيهية.	0.877**	0.0	دال إحصائيا
أشعر بعدم اهتمام الباحثين بفئة المعاقين وخصوصًا فئة متلازمة داون.	0.723**	0.0	دال إحصائيا
أعتقد أن مهنتي تُجبرنيعلى تكوين صداقات مع أهل متلازمة داون.	0.923**	0.0	دال إحصائيا
يزعجني إذا ما طلب والدي تغيير مكان عملي.	0.774**	0.0	دال إحصائيا
أشعر بالتردد عند طلب المساعدة من الآخرين.	0.902**	0.0	دال إحصائيا
يزعجني إذا ما طلب زوجي تغيير مكان عملي.	0.869**	0.0	دال إحصائيا
يقدر جهدي من خلال تعاملي مع هذه الفئة من قبل الاخرين	0.819**	0.0	دال إحصائيا

خلال الجدول رقم (10) يبين ان مسـتويات الدلالة تشـير الى عدم وجود اختلافات في وجهات نظر أفراد العينة حول العبارات المتعلقة بالبعد الاجتماعي حيث كانت جميع مستويات الدلالة أقل من 0.05 مما يبن ان أثر البعد الاجتماعي كانت مرتفعة وبذلك فإن فقرات البعد تعتبر صادقة وتقيس ما وضعت لقياسه

ثبات أدوات البحث

لقياس مدى ثبات محاور الدراسـة اسـتخدمت الباحثة معادلة (ألفا كرونباخ)، وهذا الاختبار يقيس درجة تناسـق إجابات المسـتقصـي منهم على كل الأسـئلة الموجودة بالمقياس، وإلى المدى الذي يقيس فيه كل سـؤال نفس المفهوم، وتكون قيمة معامل كرونباخ ألفا ما بين(0،1) ويبين مدى الارتباط بين إجابات مفردات عينة الدراسة فعندما تكون قيمة معامل كرونباخ ألفا صـفراً ، فيدل ذلك على عدم وجود ارتباط مطلق ما بين إجابات مفردات عينة الدراسـة، أما إذا كانت قيمة معامل

كرونباخ ألفا واحد صحيح فهذا يدل على أن هناك ارتباط تام بين إجابات مفردات عينة الدراسة، ومن المعروف أن أصغر قيمة مقبولة لمعامل كرونباخ ألفا هي(0.6) وأفضل قيمة تتراوح بين(0.7 إلى 0.8) وكلما زادت قيمته عن(0.8) كان ذلك أفضل، والجدول التالي رقم (14) يبين معامل ثبات محاور الدراسة.

جدول رقم (11) نتائج اختبار كرونباخ ألفا لمحوري الدراسة

المحاور	المجموع	
	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
الصحة النفسية	64	0.809
الاداء المهني	15	0.92

يتضح من الجدول السابق رقم (11) أن معامل ثبات محاور الدراسة (معامل ألفا كرونباخ) قد تراوح بين (0.809 ، 0.90)، ولحساب صدق أدوات الدراسة استخدمت الباحثة:

1- صدق المحكمين

2- صدق الاتساق الداخلي

3- البنائي الصدق.

و لحساب ثبات أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة: معامل ألفا-كرونباخ

خطوات الدراسة

1- قامت الباحثة بإجراء الدراسة على عينة مكونة من (43) معلمة تم اختيارهم بشكل عشوائي.

2- قامت الباحثة بحساب صدق وثبات أداة الدراسة وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية(SPSS)

تفسير نتائج الفرض الأول

ينص الفرض الأول على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين مستوى الصحة النفسية والأداء المهني لدى معلمات فئة متلازمة داون.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين أبعاد الصحة النفسية والأداء المهني لدى معلمات فئة متلازمة داون. وقد أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد الصحة النفسية والأداء المهني، حيث جاءت مستويات الدلالة لجميع الأبعاد أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة (0.05)، فقد بلغ معامل الارتباط في البعد الجسماني (0.221) عند مستوى دلالة (0.10)، وفي البعد النفسي (0.34) عند مستوى دلالة (0.06)، وفي البعد المعرفي (0.230) عند مستوى دلالة (0.10)، بينما بلغ في البعد الاجتماعي (0.332) عند مستوى دلالة (0.07)، وجميعها قيم غير دالة إحصائيًا، وتشير هذه النتائج إلى عدم تحقق الفرض القائل بوجود علاقة دالة إحصائيًا بين الصحة النفسية والأداء المهني لدى معلمات فئة متلازمة داون. ويمكن تفسير ذلك بأن الأداء المهني لدى المعلمات قد لا يتأثر فقط بالحالة النفسية، وإنما يرتبط كذلك بعوامل أخرى مثل الخبرة المهنية، والدافعية الذاتية، والالتزام الوظيفي، وطبيعة بيئة العمل، والدعم الإداري والاجتماعي. كما قد يعود ذلك إلى قدرة المعلمات على الفصل بين الجوانب النفسية الشخصية ومتطلبات الأداء المهني أثناء العمل.

الشكل (1) يوضح العلاقة بين أبعاد الصحة النفسية والأداء المهني لدى معلمات فئة متلازمة داون

تفسير نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية والأداء المهني لدى معلمات فئة متلازمة داون تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية (التخصص، المؤهل العلمي، الخبرة، الدورات التدريبية، الحالة الاجتماعية، والراتب الشهري.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين للكشف عن الفروق بين متوسطات استجابات المعلمات وفقًا للمتغيرات الديموغرافية.

1- متغير المؤهل العلمي

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعدين الجسماني والنفسي والاجتماعي تبعًا للمؤهل العلمي، حيث كانت مستويات الدلالة أكبر من (0.05)، مما يدل على أن هذه الأبعاد لا تتأثر بالمؤهل العلمي للمعلمة، وفي المقابل، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعد المعرفي تبعًا للمؤهل العلمي عند مستوى دلالة (0.02)، وكانت الفروق لصالح المعلمات ذوات المؤهل فوق الجامعي، وفق نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية. ويمكن تفسير ذلك بأن ارتفاع المستوى العلمي يسهم في زيادة الوعي والمعرفة بالصحة النفسية وأساليب التعامل المهني مع فئة متلازمة داون.

2- متغير الدورات التدريبية

أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعدين الجسماني والاجتماعي تبعًا لعدد الدورات التدريبية، بينما ظهرت فروق دالة إحصائيًا في البعدين النفسي والمعرفي لصالح المعلمات اللاتي تحصلن على ثلاث دورات تدريبية، ويُعزى ذلك إلى أن الدورات التدريبية تسهم في تنمية الخبرات المهنية والمهارات النفسية والمعرفية للمعلمات، مما ينعكس إيجابيًا على مستوى استقرارهن النفسي وزيادة وعيهن بخصائص فئة متلازمة داون وأساليب التعامل معها.

3- متغير الحالة الاجتماعية

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الجسماني، بينما ظهرت فروق دالة إحصائيًا في البعدين النفسي والاجتماعي تبعًا للحالة الاجتماعية، وقد بينت نتائج اختبار شيفيه أن الفروق في البعد النفسي كانت لصالح المعلمات العازبات، وهو ما يمكن تفسيره بأن العازبات قد يكن أقل تعرضًا للضغوط الأسرية والاجتماعية مقارنة بالمتزوجات أو المطلقات أو الأرامل، مما ينعكس إيجابيًا على استقرارهن النفسي، كما ظهرت فروق في البعد الاجتماعي بين المعلمات العازبات

والمطلقات لصالح العازبات، ويُعزى ذلك إلى أن المعلمات المطلقات قد يتعرضن لضغوط اجتماعية ونفسية أكبر تؤثر في مستوى توافقهن الاجتماعي، وبناءً على النتائج السابقة، يتضح تحقق الفرض الثاني جزئيًا، حيث ظهرت فروق دالة إحصائيًا في بعض أبعاد الصحة النفسية تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية، في حين لم تظهر فروق في أبعاد أخرى.

الشكل (2) يوضح الفروق في مستوى الصحة النفسية والأداء المهني لدى معلمات فئة متلازمة داون

استنتاجات البحث

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية حول مستوى الصحة النفسية لدى معلمات فئة متلازمة داون وعلاقته بالأداء المهني، يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والأداء المهني لدى معلمات فئة متلازمة داون، مما يدل على أن الأداء المهني لا يعتمد بصورة مباشرة على مستوى الصحة النفسية فقط، وإنما يتأثر بعوامل أخرى كالدافعية المهنية، والخبرة، والالتزام الوظيفي، وطبيعة بيئة العمل.

تبين أن معلمات فئة متلازمة داون يتمتعن بمستويات متفاوتة من الصحة النفسية في أبعادها الجسمانية والنفسية والمعرفية والاجتماعية، وهو ما يعكس طبيعة الضغوط المهنية المرتبطة بالتعامل مع هذه الفئة.

أظهرت النتائج أن المؤهل العلمي لا يؤثر في الأبعاد الجسمانية والنفسية والاجتماعية للصحة النفسية، بينما كان له تأثير في البعد المعرفي لصالح المعلمات ذوات المؤهل فوق الجامعي، مما يشير إلى دور المستوى التعليمي في تنمية الوعي والمعرفة المهنية، وأسهمت الدورات التدريبية في تحسين البعدين النفسي والمعرفي لدى المعلمات، حيث كانت الفروق لصالح المعلمات الأكثر حصولًا على الدورات التدريبية، مما يؤكد أهمية التدريب المستمر في رفع الكفاءة النفسية والمهنية.

كشفت النتائج عن وجود فروق في البعدين النفسي والاجتماعي تبعًا للحالة الاجتماعية، حيث أظهرت المعلمات العازبات مستوى أفضل من الاستقرار النفسي والاجتماعي مقارنة ببعض الفئات الأخرى، وهو ما قد يرجع إلى انخفاض حجم الضغوط الأسرية والاجتماعية لديهن.

أوضحت نتائج الصدق والثبات أن أدوات الدراسة تمتعت بدرجات جيدة من الصدق والثبات الإحصائي، مما يعزز من موثوقية النتائج التي توصلت إليها الدراسة.

تؤكد الدراسة أن العمل مع فئة متلازمة داون يتطلب إعدادًا نفسيًا ومهنيًا خاصًا، نظرًا لما تفرضه طبيعة هذه الفئة من أعباء نفسية وتربوية واجتماعية على المعلمات.

توصيات البحث

استنادًا إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي الباحثة بما يأتي:

1- الاهتمام بالصحة النفسية لمعلمات فئة متلازمة داون من خلال توفير برامج إرشادية ونفسية داخل مراكز ومدارس التربية الخاصة.

2- تنظيم دورات تدريبية وتأهيلية مستمرة لمعلمات التربية الخاصة بهدف تطوير مهاراتهن النفسية والمهنية والمعرفية في التعامل مع الأطفال ذوي متلازمة داون.

3- توفير بيئة تعليمية مناسبة تتضمن الوسائل التعليمية الحديثة والإمكانات التي تساعد المعلمات على أداء مهامهن بكفاءة وفاعلية.

4- العمل على تخفيف الضغوط المهنية الواقعة على معلمات فئة متلازمة داون من خلال الدعم الإداري والنفسي والاجتماعي المستمر.

5- زيادة الاهتمام الأكاديمي والبحثي بفئة معلمات التربية الخاصة، وإجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بالصحة النفسية والاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لديهن.

6- إعداد برامج توعوية لأسر الأطفال ذوي متلازمة داون لتعزيز التعاون بين الأسرة والمعلمة بما يسهم في تحسين عملية التأهيل والتعلم.

7- تشجيع المعلمات على الالتحاق بالدورات التدريبية والتطوير المهني المستمر لما له من أثر إيجابي في تحسين الصحة النفسية والأداء المهني.

8- الاهتمام بتطوير برامج الدعم الاجتماعي لمعلمات التربية الخاصة، خاصة المعلمات اللواتي يتعرضن لضغوط اجتماعية أو أسرية تؤثر في توافقهن النفسي والاجتماعي.

9- ضرورة توفير حوافز مادية ومعنوية لمعلمات فئة متلازمة داون تقديرًا للجهود الكبيرة التي يبذلنها في تعليم وتأهيل هذه الفئة.

10- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في بناء برامج إرشادية وعلاجية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية لدى معلمات التربية الخاصة وتحسين جودة أدائهن المهني.

قائمة المراجع

1- أبو الطواب، سيد، وآخرون. (1999). *الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس دولة قطر في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية*. كلية التربية، جامعة قطر، 15(15)، الدوحة، قطر.

2- المباركي، بدر بن محمد. (2020). مدى إلمام معلمي ومعلمات التلاميذ الذين لديهم صعوبات التعلم بالقياس المبني على المنهج. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، 5(15).

3- الداهري، صالح حسن أحمد. (2010). *مبادئ الصحة النفسية* (ط2). كلية التربية، جامعة اليرموك.

4- الركيبي، محمد فهيد. (2019). *درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت* (رسالة ماجستير منشورة). جامعة آل البيت، الأردن.

5- الروسان، فاروق. (2005). *مقدمة في الإعاقة العقلية* (ط3). عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

6- الزهران، حامد عبد السلام. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي* (ط4). مصر: عالم الكتب.

7- الشربيني، زكريا. (2004). *المشكلات النفسية عند الأطفال*. القاهرة: دار الفكر العربي.

8- شاعة، حمزة. (2015). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية* (رسالة ماجستير منشورة في علم النفس العيادي). جامعة محمد بوضياف المسيلة.

9- شحاتة، حسن، والنجار، زينب. (2003). *معجم المصطلحات التربوية والنفسية*. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.

10- عون، محمد، وبوفاتح، عائشة. (2017). البيئة المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الأغواط. *مجلة الدراسات النفسية والتربوية*.

11- العروم، أسماء، وجحيدر، رميصاء. (2021). *التدفق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة: دراسة ميدانية بمراكز التربية الخاصة بولاية الوادي* (مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير).

12- جابر، عبد الحميد. (2001). *خصائص تلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة*. القاهرة: دار الفكر العربي.

13- قرقاس، الحسين. (2019). دور مفتش التربية في تنمية الأداء الوظيفي للمعلم. *مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية*. مركز جيل البحث العلمي.

14- ربيع، محمد. (2005). *أصول الصحة النفسية* (ط1). عمان، الأردن: دار المسيرة.