الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة

Psychological stress among special education teachers

م.م متاب عبد الحسين داود الركابي

Asst. Lecturer Mutab Abdul Hussein Dawood Al-Rikabi

جامعة البصرة / كلية التربية للبنات

Special Education / University of Basra / College of Education for Women

E-mail: matab.abdulhussein@uobasrah.edu.iq

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية . التربية الخاصة معلمات التربية الخاصة

Keywords: Psychological stress – Special education – Special education teacherst

الملخص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة في مركز الناصرية وقضاء الرفاعي، وكذلك الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان العمل (مركز المدينة، الأقضية) للعام الدراسي (2023–2024) ولتحقيق هذين الهدفين تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة البحث البالغة (30) معلمة من أصل مجتمع البحث البالغ (70) معلمة، بواقع (15) معلمة من مركز الناصرية (مركز المدينة) و(15) معلمة من قضاء الرفاعي (الأقضية)، وقد تم اختيار العينة بشكل متساوٍ لضمان تمثيل منطقتي الدراسة. وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي، ولغرض معالجة البيانات واستخلاص النتائج تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(SPSS) ، بالاعتماد على الوسائل الإحصائية المتمثلة بالمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين. وأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لعينة الضغوط النفسية الكلية بلغ (116.933) بانحراف معياري (36.40)، مما يدل على وجود مستوى من الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة بشكل عام. كما أظهرت النتائج المتعلقة بالهدف الثاني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان العمل، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمعلمات مركز الناصرية (128.133) بانحراف معياري (44.04)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لمعلمات قضاء الرفاعي (105.733) بانحراف معياري (23.80) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (17.496) عند درجة حرية (29)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية، مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً ولصالح معلمات مركز الناصرية، أي أنهن أكثر تعرضاً للضغوط النفسية مقارنة بمعلمات قضاء الرفاعي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طبيعة العمل في مركز الناصرية تتسم بكثافة أعلى في أعداد المراجعين، وزيادة حجم الأعباء الإدارية والتربوية، فضلاً عن ارتفاع مستوى المسؤوليات والتوقعات المهنية، مما يؤدي إلى زيادة مستوى الضغوط النفسية. في حين أن معلمات قضاء الرفاعي قد يتمتعن بدرجة أقل من الضغط نتيجة انخفاض الكثافة العددية وتفاوت طبيعة بيئة العمل.واستناداً إلى ذلك تستنتج الباحثة أن معلمات التربية الخاصة يعانين من مستويات متفاوتة من الضغوط النفسية تبعاً لمكان العمل، وتوصي بضرورة تعزيز الدعم النفسي داخل المؤسسات التربوية، وإجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات أخرى مثل الرضا الوظيفي والاحتراق النفسي. في ضوء النتائج توصلت الباحثة إلى أن معلمات مركز الناصرية أكثر تعرضاً للضغوط النفسية مقارنة بمعلمات قضاء الرفاعي، وأوصت بضرورة دعم المعلمات نفسياً وتخفيف الأعباء المهنية، كما اقترحت إجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات نفسية.

Abstract

The present study aimed to identify the level of psychological stress among special education teachers in Al-Nasiriyah Center and Al-Rifa'i District, as well as to examine the differences in psychological stress according to the workplace variable (city center vs. districts) for the academic year (2023–2024). To achieve these objectives, a psychological stress scale was administered to a research sample of 30 female teachers out of a total population of 70 teachers, with 15 teachers from Al-Nasiriyah Center (city center) and 15 teachers from Al-Rifa'i Districtas well as to examine the differences in psychological stress according to the workplace variable (city center vs. districts) for the academic year (2023–2024). To achieve these objectives, a psychological stress scale was administered to a research sample of 30 female teachers out of a total population of 70 teachers, with 15 teachers from Al-Nasiriyah Center
(city center) and 15 teachers from Al-Rifa'i District he sample was equally selected to ensure representation of both study areas. The descriptive method was adopted in this study, and the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) was used for data analysis. The statistical tools employed included the arithmetic mean, standard deviation, and t-test for one sample and two independent samplesThe results indicated that the overall mean score of psychological stress was (116.933) with a standard deviation of (36.40), indicating the presence of a general level of psychological stress among special education teachers. Regarding the second objective, the findings revealed statistically significant differences in psychological stress levels according to workplace location. The mean score for teachers in Al-Nasiriyah Center was (128.133) with a standard deviation of (44.04), while the mean score for teachers in Al-Rifa'i District was (105.733) with a standard deviation of (23.80). The calculated t-value was (17.496) at (29) degrees of freedom, which is higher than the tabulated t-value, indicating a statistically significant difference in favor of teachers in Al-Nasiriyah Center, meaning they
experience higher levels of psychological stress compared to their
counterparts in Al-Rifa'i DistricThis finding can be explained by the higher workload in Al-Nasiriyah Center, including a greater number of clients, increased administrative and educational responsibilities, and higher professional expectations, all of which contribute to elevated psychological stress. In contrast, teachers in Al-Rifa'i District may experience lower stress levels due to fewer clients and differences in the work environment.
Based on these findings, the researcher concluded that special education teachers experience varying levels of psychological stress depending on

their workplace location. The study recommends strengthening psychological support within educational institutions, reducing professional workload, and conducting future studies addressing other psychological variables such as job satisfaction and burnout.

.

الفصل الاول

أولاً: مشكلة البحث

شـهد العراق خلال العقود الماضـية تحولات عميقة في مختلف الجوانب السـياسـية والاقتصـادية والاجتماعية، الأمر الذي انعكس بصـورة مباشـرة على طبيعة الحياة اليومية للأفراد، ولا سـيما العاملين في القطاع التربوي. إذ أصـبح المعلمون يواجهون ضـغوطًا نفسـية متزايدة نتيجة تداخل متطلبات العمل مع الظروف البيئية المحيطة، وما يرافقها من تحديات مستمرة.

وقد تفاقمت هذه الضـغوط بفعل الأزمات التي مر بها المجتمع العراقي، بدءًا من الحروب منذ عام (1980)، مرورًا بسنوات الحصار، وصولًا إلى التغيرات المعاصرة، والتي تركت آثارًا واضحة في بنية المؤسـسـات التعليمية وإمكاناتها المادية والمعنوية. وأسـهمت هذه الظروف في خلق بيئة تعليمية يسـودها التوتر والقلق، الأمر الذي قد ينعكس سـلبًا على التوازن النفسـي والاجتماعي للعاملين فيها.

وتُعد الضـغوط النفسـية المرتبطة بالعمل من القضـايا التي حظيت باهتمام واسـع في الدراسـات التربوية والنفسية، لما لها من آثار مباشرة في سلوك الفرد وصحته النفسية والجسمية، إذ قد تؤدي إلى ظهور اضـطرابات متعددة، وهو ما دفع بعض الباحثين إلى وصـفها بأنها من الأخطار الصامتة التي تهدد كفاءة العاملين (العضايلة، 1999: 115)

وتتضـاعف أهمية هذه المشـكلة عند تناول فئة معلمي ومعلمات التربية الخاصـة، نظرًا لطبيعة عملهم التي تتطلب مهارات خاصـة، وجهدًا مضـاعفًا، وقدرة عالية على التكيف مع حاجات التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصـة. إذ إن استمرار التعرض لمصـادر الضـغط النفسـي قد يؤدي إلى انخفاض مسـتوى الأداء المهني، وبالتالي التأثير في جودة العملية التعليمية ومخرجاتها (المشعان، 2000: 67)

كما تشـير الأدبيات التربوية إلى أن مهنة التعليم تُعد من المهن التي تتسـم بارتفاع مسـتوى الضغوط النفسية، وهو ما أكدته نتائج عدد من الدراسات، منها دراسة (أبو طالب، 2000)، التي تناولت مصادر الضغط النفسي لدى المعلمين وانعكاساتها على أدائهم.

ومن خلال المتابعة الميدانية، يتضـح أن معلمات التربية الخاصـة في العراق يواجهن مسـتويات متفاوتة من الضـغوط النفسـية الناتجة عن طبيعة العمل، وتعدد الأدوار، وزيادة المسـؤوليات المهنية، الأمر الذي قد يتجاوز أحيانًا قدراتهن على التكيف. وعلى الرغم من ذلك، فإن الدراسـات المحلية التي تناولت هذا الموضـوع ما تزال محدودة، مما يبرز الحاجة إلى دراسـته بشـكل أعمق في البيئة العراقية.

وعليه، يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما أبرز مصادر الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة في المدارس الابتدائية؟

2. هل تختلف مصادر الضغوط النفسية باختلاف متغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، التحصيل الدراسي، سنوات الخدمة، والخبرة في الصفوف الخاصة)؟

ثانياً: أهمية البحث

تنبع أهمية هذا البحث من طبيعة مجال التربية الخاصـة، الذي يُعد من المجالات التربوية الحديثة نسـبيًا، ويتداخل مع عدد من التخصـصـات مثل علم النفس والتربية وعلم الاجتماع والطب، ويهتم برعاية الأفراد الذين يختلفون عن أقرانهم في جوانب النمو المختلفة، مما يسـتلزم توفير برامج وأساليب تعليمية خاصة تتناسب مع احتياجاتهم (الروسان، 2001: 17)

وقد شهدت التربية الخاصة تطورًا ملحوظًا في السنوات الأخيرة، تمثل في تحسين أساليب الكشف والتشخيص، وتزايد أعداد المتخصصين العاملين في هذا المجال، إضافة إلى تنوع البرامج التربوية المقدمة لهذه الفئة (العلوي، 2001: 201)

ويُعد المعلم العنصـر الأسـاسـي في نجاح العملية التعليمية، إذ يعتمد مسـتوى كفاءتها على مدى قدرته على التكيف مع متطلبات العمل ومواجهة التحديات المختلفة. ومن هنا تبرز أهمية التعرف إلى مصـادر الضـغوط النفسـية التي يتعرض لها، لما لذلك من دور في تحسـين أدائه والارتقاء بمستوى العملية التعليمية (المشعان، 2000: 67).

كما تشـير بعض الدراسـات إلى أن معلمي المرحلة الابتدائية يواجهون ضـغوطًا أكبر مقارنة بغيرهم، نتيجة لطبيعة عملهم المستمرة مع التلاميذ وتحملهم مسؤوليات تربوية واجتماعية متعددة ((Morrissette, 2004: 43.

وعلى المستوى العالمي، تزايد الاهتمام بدراسة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، لما لها من تأثيرات سلبية في الصحة النفسية والجسدية، فضلًا عن انعكاسها على جودة التعليم (Roysamb & Oppedal, 2004: 133). كما أن طبيعة العمل مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، وما يتضمنه من صعوبات تعليمية وسلوكية، تمثل مصدرًا إضافيًا للضغط المهني (Antoniou, 2000: 14).

كما أن التعرف المبكر إلى مصـادر الضـغوط النفسـية يسـهم في الحد من آثارها، ويسـاعد في وضـع اسـتراتيجيات فعالة للتعامل معها، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على التوافق المهني والنفسـي للمعلم (معروف، 2003: 8).

وتنقسم أهمية البحث الى

أولاً: الأهمية النظرية

1 ـــ يسهم البحث في إثراء الأدبيات التربوية والنفسية المتعلقة بمصادر الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة.

2. يوضح طبيعة الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها داخل البيئة التعليمية.

3. يدعم الإطار النظري للدراسات السابقة ويفتح المجال لدراسات مستقبلية في هذا المجال.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

1-يساعد معلمات التربية الخاصة على التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية التي يواجهنها في العمل.

2-يزود القائمين على العملية التربوية بمؤشـــرات علمية يمكن الاعتماد عليها في اتخاذ قرارات مناسبة للحد من الضغوط.

3- يساهم في تحسين البيئة التعليمية من خلال دعم الصحة النفسية للمعلمات ورفع مستوى الأداء التربوي.

رابعاً: حدود البحث

ينحصر البحث الحالي ضمن الإطار الآتي:

الحد البشري : يقتصر على معلمات العاملات في مجال التربية الخاصة.

2. الحد المكاني:

المدارس الابتدائية الحكومية التابعة لمديرية تربية ذي قار / قضاء الناصرية وقضاء الرفاعي .

3. الحد الزماني:خلال العام الدراسي (2023-2024)

4. الحد الموضوعي:دراسة الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل لدى معلمات التربية الخاصة.

خامساً: تحديد المصطلحات

أولاً: الضغوط النفسية

يشير مفهوم الضغوط النفسية إلى حالة من التوتر أو الإجهاد التي تنتج عن تداخل مجموعة من المؤثرات المرتبطة بطبيعة العمل، أو البيئة التنظيمية، أو العلاقات المهنية، فضـــلًا عن

الخصـــائص الشـــخصـــية للفرد، وما يحمله من قيم واتجاهات (حريم، 2003: 101؛ حمداش، 2004: 18)

وقد تم اعتماد تعريف (حمداش، 2004) في هذا البحث، لكونه يعكس التفاعل المتكامل بين العوامل المهنية والشخصية والبيئية.

التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي تعبّر عن مستوى ما تشعر به معلمة التربية الخاصة من ضغوط نفسية، كما تظهر من خلال استجاباتها على فقرات أداة القياس المستخدمة في البحث.

ثانياً: التربية الخاصة

تُعد التربية الخاصـــة نظامًا تربويًا يُعنى بتقديم خدمات تعليمية موجهة لفئات من الأفراد الذين يختلفون عن أقرانهم في جوانب النمو المختلفة، وذلك من خلال برامج وأساليب تدريس مصممة خصيصًا لتلبية احتياجاتهم وتحقيق أقصى قدر ممكن من التكيف والنمو (عبيد، 2000: 19؛ الروسان، 2001: 117؛ كار، 2001: 171)

التعريف الإجرائي:

هي مجموعة البرامج والأنشطة التعليمية التي تُقدَّم داخل الصفوف الخاصة، بهدف تنمية قدرات التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ومساعدتهم على الاندماج والتكيف داخل البيئة المدرسية.

ثالثاً: معلمات التربية الخاصة

يقصد بمعلمات التربية الخاصة الكوادر التعليمية المؤهلة تأهيلاً تخصصيًا للتعامل مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصـــة، باســـتخدام أســـاليب تدريســـية وبرامج تعليمية تتناســـب مع قدراتهم وخصائصهم، وبما يختلف عن التعليم التقليدي (حساني، 2005: 37)

التعريف الإجرائي:

هنّ المعلمات اللاتي يقمن بتدريس التلاميذ في صفوف التربية الخاصة ضمن المدارس الابتدائية.

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى ما يأتي:

1ـــ التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة في مركز الناصرية وقضاء الرفاعي.

2ـــ الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة تبعاً لمتغير مكان العمل (مركز الناصرية، قضاء الرفاعي)

الفصل الثاني

يتضمن محورين المحور الاول الاطار النظري والمحور الثاني دراسات سابقة

المحور الاول : اطار نظرية

اولا: الضغوط النفسية

تُعد الضغوط النفسية من العوامل المؤثرة في صحة الإنسان الجسدية والنفسية، إذ ترتبط بحالات التعب والانهاك والانفعال التي قد يتعرض لها الفرد نتيجة مواقف أو ظروف غير مريحة، مثل القلق أو الإحباط أو الألم، والتي غالبًا ما تكون انعكاسًا لتراكم المؤثرات الضاغطة في حياته (السلطاني، 1994: 16؛ الهنداوي، 1990: 29)

وتشير الأدبيات التربوية إلى أن الضغوط المهنية في البيئة المدرسية ليست ظاهرة حديثة، بل ظهرت منذ عقود سابقة، إلا أن حدتها قد ازدادت بمرور الزمن، خاصة لدى المعلمين والمعلمات، حيث أصبح الشعور بالإجهاد النفسي والتوتر وعدم الرضا من السمات الشائعة بينهم. كما أن توفر الدعم الاجتماعي يلعب دورًا مهمًا في التخفيف من هذه الضغوط، إذ يلجأ الأفراد إلى التعبير عن مشاعرهم ومشكلاتهم عندما يجدون من يساندهم (Cobb & Kinchington, 1999: 1–3).

وقد أصبح مصطلح الضغط النفسي (Stress) شائع الاستخدام في مجالات علم النفس والعلوم السلوكية، حيث يُستخدم للدلالة على الحالات التي يعاني فيها الفرد من التوتر أو الإرهاق نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة، وهو يرتبط بمفاهيم أخرى مثل القلق والصراع والإحباط وعدم الشعور بالأمان (الحمداني، 2002: 14). كما يُنظر إليه على أنه استجابة لمثيرات خارجية أو داخلية قد تهدد توازن الفرد.(Myers, 1991: 518)

أنواع الضغوط النفسية

يمكن تصنيف الضغوط النفسية إلى نوعين رئيسين:

1ـــ الضغوط الإيجابية :وهي الضغوط التي تسهم في تحفيز الفرد على الإنجاز وتحسين الأداء، حيث تدفعه إلى التكيف مع التحديات والعمل بكفاءة، وتُعد ضرورية في بعض الأحيان لتحقيق النجاح .

2ـــ الضغوط السلبية :وهي الضغوط التي تؤثر سلبًا في الصحة النفسية والجسدية للفرد، وتؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء والشعور بعدم الرضا، وقد ترتبط بالإحباط والتوتر المستمر (سلامي، 2008: 26)

الضغوط النفسية من وجهات النظر العلمية

تناولت الدراسات مفهوم الضغوط النفسية من عدة زوايا، يمكن تلخيصها في الآتي:

1ـ بوصفها مثيرات بيئية :حيث يُنظر إلى الضغط على أنه ناتج عن أحداث أو ظروف خارجية يدركها الفرد على أنها مهددة، مما يؤدي إلى شعوره بالتوتر .(Sarafino, 1990: 76)

2ـــ بوصفها استجابة فسيولوجية :إذ يُعد الضـغط حالة داخلية تنعكس على التوازن الجسمي والنفسي نتيجة لمؤثرات بيئية مختلفة مثل القلق أو الغضب (أبو غزالة، 1999: 125)

3ـــ بوصفها استجابة نفسية اجتماعية :حيث يظهر الضـغط كرد فعل ناتج عن إدراك الفرد للمواقف الضاغطة وتأثيرها عليه (عمر، 2002: 108)

اتجاهات تفسير الضغوط النفسية

يمكن تصنيف الاتجاهات التي فسرت الضغوط النفسية إلى ثلاثة اتجاهات رئيسة:

1. الاتجاه الذي يركز على **المثيرات الخارجية** بوصفها السبب المباشر للضغط .

2. الاتجاه الذي يهتم بـ **إدراك الفرد للموقف** وكيفية تفسيره له .

3ـــ الاتجاه التفاعلي الذي يرى أن الضـــغط ناتج عن **التفاعل بين المثيرات واســتجابة الفرد**)المشعان، 2001: 211؛ عليان، 2002: 335)

مصادر الضغوط النفسية

تنوعت النماذج التي تناولت مصادر الضغوط النفسية، ومن أبرزها:

1ـ النموذج الثنائي :الذي يقسم الضغوط إلى مصادر تنظيمية مرتبطة بالعمل، وأخرى شخصية تتعلق بالفرد (أبو طالب، 2000: 188)

2ـــ النموذج الثلاثي :الذي يحدد مصـادر الضـغوط في ثلاثة مجالات: الفرد، المنظمة، والبيئة (حتاملة، 2002: 204)

3 ـــ النموذج متعدد الأبعاد :الذي يشمل متطلبات العمل، والدور، والبيئة، والعوامل الشخصية (Quick & Quick, 1984؛ يوسف بار، 2005: 27)

وبناءً على ذلك، يمكن تصـنيف مصـادر الضـغوط في هذا البحث ضـمن مجالات تشـمل البيئة المدرسية، والجانب الشخصي، والسياسات الإدارية، والدور الوظيفي، والعلاقات مع الآخرين.

سادساً: النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي

تباينت التفسيرات النظرية لمفهوم الضـغط النفسـي تبعاً لاختلاف الاتجاهات العلمية التي تناولته، إذ انطلقت بعض النماذج من منظور فســـيولوجي، بينما ركزت أخرى على الجوانب المعرفية أو النفسية الاجتماعية، وفيما يأتي عرض لأبرز هذه النماذج:

1. نظرية هانز سيلي (نموذج التكيف العام)

تعد نظرية سـيلي من أبرز النماذج الفسـيولوجية التي فسـرت الضـغط النفسـي، إذ تفترض أن الضغط هو استجابة غير محددة يصدرها الجسم تجاه أي مثير ضاغط، وأن هذه الاستجابة تمر بثلاث مراحل متتابعة.

تبدأ المرحلة الأولى بمرحلة الإنذار، وفيها يدرك الفرد وجود تهديد أو موقف ضـــاغط، فتتنشـــط اسـتجابات الجسـم الفسـيولوجية من خلال الجهاز العصـبي، مما يؤدي إلى إفراز هرمونات مثل الأدرينالين، وارتفاع معدل ضربات القلب والتنفس، وتهيئة الجسم للمواجهة أو الهروب.

أما المرحلة الثانية فهي مرحلة المقاومة، حيث يحاول الجســـم التكيف مع الموقف الضـــاغط والاستمرار في مواجهته، ويكون فيها الفرد في حالة استعداد مرتفع، إلا أن استمرار الضـغط لفترة طويلة قد يقلل من كفاءة الاستجابة الدفاعية.

في حين تمثل المرحلة الثالثة مرحلة الإنهاك أو الإجهاد، وفيها تنهار قدرة الجســـم على المقاومة نتيجة اسـتمرار التعرض للضـــغط، فتظهر علامات التعب الشـــديد، وقد تتدهور الحالة النفسـية والجسدية للفرد، وقد تصل إلى اضطرابات صحية أو نفسية نتيجة استنزاف طاقة التكيف (فاروق، 1995: 22)

2. نظرية التقدير المعرفي (لازاروس)

يرى لازاروس أن الضـغط النفسي لا يمكن تفسيره على أنه علاقة مباشرة بين المثير والاستجابة، بل هو عملية ديناميكية تعتمد على إدراك الفرد للموقف وتقييمه له. ويحدث الضـغط عندما يشـعر الفرد بوجود عدم توازن بين متطلبات البيئة وإمكاناته وقدرته على الاستجابة.

ويؤكد هذا الاتجاه على وجود عمليتين أساسيتين تحددان طبيعة الاستجابة للضـغط، هما:

1. التقدير المعرفي الأولي :وفيه يحدد الفرد ما إذا كان الموقف يشكل تهديداً أو لا .

2. التقدير المعرفي الثانوي :وفيه يقيم الفرد إمكانياته وبدائل المواجهة المتاحة له .

وبناءً على ذلك، تظهر اســـتجابات مختلفة، فقد يلجأ الفرد إلى المواجهة المباشـــرة للتخلص من مصـدر الضـغط، أو إلى إعادة التقييم المعرفي للموقف بحيث يقلل من حدته أو يغير تفسـيره له، مما يخفف من الاستجابة الانفعالية السلبية ويعزز التكيف النفسي (دليمة، 2008: 21.(

3. نظرية سبيلبيرجر (النسق المعرفي للضغط والقلق)

تركز نظرية سبيلبيرجر على العلاقة بين الضـغط النفسي والقلق، إذ يرى أن الضـغط يرتبط بشكل مباشـر بقلق الحالة الناتج عن المواقف الضـاغطة، بينما يختلف ذلك عن قلق السـمة الذي يعد جزءاً من شخصية الفرد.

ويؤكد سبيلبيرجر أن استجابة الفرد للضغط تتأثر بدرجة إدراكه للموقف، وأن التباين في الاستجابة يعود إلى اختلاف تفسير الأفراد للمثيرات الضاغطة.

كما يشير إلى ضرورة دراسة الضغط في ضوء مجموعة من العوامل، أهمها:

1. طبيعة الموقف الضاغط وأهميته للفرد .
2 . شدة القلق الناتج عن الموقف .
3 . مدى توفر أساليب مواجهة فعالة .

4. تأثير الدفاعات النفسية المستخدمة في تخفيف القلق .

وبذلك يوضح هذا النموذج أن التعامل مع الضغط يرتبط بقدرة الفرد على التكيف النفسي واختيار استراتيجيات مناسبة للمواجهة (ماجدة، 1995: 133)

ثالثآ : معلمات التربية الخاصة

تُعد معلمات التربية الخاصة من الفئات التي تتطلب إعدادًا مهنيًا متخصصًا، نظرًا لطبيعة عملهن مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، والذي يتطلب فهمًا عميقًا لخصائصهم النفسية والسلوكية، واستخدام أساليب تعليمية مناسبة لقدراتهم (أحمد، 1989: 8–31)

كما أن طبيعة هذا العمل تفرض على المعلمة أعباء إضـــافية مقارنة بالتعليم الاعتيادي، مما يجعلها أكثر عرضــة للضــغوط النفسـية، خاصــة في ظل التحديات المرتبطة بسـلوك التلاميذ أو بطء تقدمهم (الصمادي، 1989: 164–178)

وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن هذه الضغوط قد تؤثر في مستوى الأداء المهني، وتؤدي إلى انخفاض الدافعية والروح المعنوية لدى المعلمة (ندى، 1998: 99)، فضـــلًا عن تأثيرها في السمات الشخصية نتيجة التفاعل المستمر مع هذه الفئة من التلاميذ(McBride) ، كما ورد في الكخن، 1997: 34)

المحور الثاني :دراسات سابقة

أولاً: الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية

اطلعت الباحثة على عدد من الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية في المجال التربوي والمجالات المرتبطة به، وذلك بهدف الاســتفادة من نتائجها ومؤشــراتها في بناء الإطار النظري للدراسة الحالية.

أجرت دراســـة آدمز (Adams, 1999) بحثاً حول الضـــغوط المهنية لدى المعلمين وعلاقتها بالخصـائص الشـخصـية، حيث تم تطبيق الدراسـة على عينتين من المعلمين في المدارس المهنية في جنوب شرق الولايات المتحدة الأمريكية. وقد استخدم الباحث أسلوب الانحدار المتعدد لتحليل البيانات، وأظهرت النتائج أن المتغيرات الشخصية تفسر جزءاً كبيراً من الضغوط بنسبة (55%)،

كما تبين أن احترام الذات والاستعداد للدور والأعراض النفسية تعد من أبرز العوامل المؤثرة في مستوى الضغط.

في حين هدفت دراسة المشعان (2000 (إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة، وشملت العينة (745) معلماً ومعلمة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للجنسية والجنس، حيث كان المعلمون الكويتيون أكثر تعرضاً للضغوط، بينما لم تظهر فروق بحسب العمر أو سنوات الخبرة.

ثانياً: الدراسات المتعلقة بمعلمي التربية الخاصة

تناولت دراسة أنطونيو (Antoniou, 2000) مصادر الضغوط والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في اليونان، وبلغت العينة (110) معلماً. وأظهرت النتائج أن مستوى الضغط لديهم مرتفع، وأن أبرز مصادره تمثلت في قلة تقدم الطلبة، زيادة أعدادهم، نقص الدعم الإداري، ضعف الإمكانات، وصعوبة التعامل مع بعض الحالات، إضافة إلى ضعف التعاون بين الزملاء. كما لم تظهر فروق تعزى للجنس، بينما ظهرت فروق مرتبطة بالعمر والحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة.

كما هدفت دراسة الدليمي (2005 (إلى قياس الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة في مدينة بغداد، على عينة بلغت (296) معلمة. وأظهرت النتائج وجود عدد من مصادر الضغط التي ظهرت بشكل متكرر، كان أبرزها النظرة الاجتماعية السلبية لمعلمة التربية الخاصة، إضافة إلى ضعف توفر المستلزمات والتجهيزات في الصفوف الخاصة، مما يشكل عبئاً إضافياً على المعلمات.

وتشير هذه الدراسات بشكل عام إلى أن معلمي التربية الخاصة يتعرضون لمستويات مرتفعة من الضغوط النفسية نتيجة طبيعة عملهم وظروفه الخاصة.

ثالثاً: مقارنة الدراسات السابقة

1 - الأهداف

تباينت أهداف الدراسات السابقة، إذ ركزت دراسة (Adams, 1999) على العلاقة بين الضغوط والخصائص الشخصية، بينما اهتمت دراسة (المشعان، 2000) بمصادر الضغوط المهنية، في حين تناولت دراسة (أنطونيو، 2000) الضغوط والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، أما دراسة (الدليمي، 2005) فقد ركزت على تحديد مصادر الضغوط لدى معلمات التربية الخاصة. أما الدراسة الحالية فتهدف إلى قياس مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة.

2- حجم العينة

اختلفت أحجام العينات في الدراسات السابقة تبعاً لطبيعة المجتمع وأهداف الدراسة، إذ بلغت عينة دراســة المشــعان (745) معلماً ومعلمة، بينما بلغت عينة أنطونيو (110) معلمين، أما دراســة الدليمي فكانت (296) معلمة، في حين اعتمدت دراسـة Adams على عينتين من المعلمين، أما الدراسة الحالية فقد شملت (30) معلمة.

3- الأدوات المستخدمة

تنوعت الأدوات الإحصائية والقياسية المستخدمة، فقد استخدمت دراسة Adams تحليل الانحدار المتعدد، بينما استخدمت دراسة المشعان الاستبانة والاختبار التائي، واعتمدت دراسة الدليمي عدة مقاييس، أما دراســة أنطونيو فاعتمدت على أدوات قياس الضــغوط المهنية والاحتراق النفســي، بينما اعتمدت الدراسة الحالية مقياس الضغوط النفسية بصيغته المقننة.

4- الوسائل الإحصائية

اسـتخدمت الدراسـات السـابقة وسـائل إحصـائية متعددة مثل الانحدار المتعدد، معامل الارتباط، الاختبار التائي، وتحليل التباين، بينما اعتمدت الدراســة الحالية على برنامج SPSS باســتخدام معامل الارتباط، الاختبار التائي لعينة واحدة، الوسط الحسابي والانحراف المعياري.

5- النتائج

اتفقت معظم الدراسات السابقة على وجود ضـغوط نفسية بدرجات متفاوتة لدى المعلمين ومعلمي التربية الخاصة، مع اختلاف في مصادر هذه الضغوط بحسب البيئة والدراسة.

رابعاً: الإفادة من الدراسات السابقة

1. ساعدت الدراسات السابقة في تحديد مشكلة البحث وصياغتها بشكل علمي دقيق .
2. أسهمت في اختيار المنهج والأدوات الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية .
3. ساعدت في بناء مقياس الدراسة وتحديد مجالاته .

الفصل الثاني

يتضمن محورين المحور الاول الاطار النظري والمحور الثاني دراسات سابقة

المحور الاول : اطار نظرية

اولا: الضغوط النفسية

تُعد الضغوط النفسية من العوامل المؤثرة في صحة الإنسان الجسدية والنفسية، إذ ترتبط بحالات التعب والانهاك والانفعال التي قد يتعرض لها الفرد نتيجة مواقف أو ظروف غير مريحة، مثل القلق أو الإحباط أو الألم، والتي غالبًا ما تكون انعكاسًا لتراكم المؤثرات الضاغطة في حياته (السلطاني، 1994: 16؛ الهنداوي، 1990: 29.)

وتشير الأدبيات التربوية إلى أن الضغوط المهنية في البيئة المدرسية ليست ظاهرة حديثة، بل ظهرت منذ عقود سابقة، إلا أن حدتها قد ازدادت بمرور الزمن، خاصة لدى المعلمين والمعلمات، حيث أصبح الشعور بالإجهاد النفسي والتوتر وعدم الرضا من السمات الشائعة بينهم. كما أن توفر الدعم الاجتماعي يلعب دورًا مهمًا في التخفيف من هذه الضغوط، إذ يلجأ الأفراد إلى التعبير عن مشاعرهم ومشكلاتهم عندما يجدون من يساندهم (Cobb & Kinchington, 1999: 1–3).

وقد أصبح مصطلح الضغط النفسي (Stress) شائع الاستخدام في مجالات علم النفس والعلوم السلوكية، حيث يُستخدم للدلالة على الحالات التي يعاني فيها الفرد من التوتر أو الإرهاق نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة، وهو يرتبط بمفاهيم أخرى مثل القلق والصراع والإحباط وعدم الشعور بالأمان (الحمداني، 2002: 14). كما يُنظر إليه على أنه استجابة لمثيرات خارجية أو داخلية قد تهدد توازن الفرد.(Myers, 1991: 518)

أنواع الضغوط النفسية

يمكن تصنيف الضغوط النفسية إلى نوعين رئيسين:

1ـــ الضغوط الإيجابية :وهي الضغوط التي تسهم في تحفيز الفرد على الإنجاز وتحسين الأداء، حيث تدفعه إلى التكيف مع التحديات والعمل بكفاءة، وتُعد ضرورية في بعض الأحيان لتحقيق النجاح .

2ـــ الضغوط السلبية :وهي الضغوط التي تؤثر سلبًا في الصحة النفسية والجسدية للفرد، وتؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء والشعور بعدم الرضا، وقد ترتبط بالإحباط والتوتر المستمر (سلامي، 2008: 26)

الضغوط النفسية من وجهات النظر العلمية

تناولت الدراسات مفهوم الضغوط النفسية من عدة زوايا، يمكن تلخيصها في الآتي:

1ـ بوصفها مثيرات بيئية :حيث يُنظر إلى الضغط على أنه ناتج عن أحداث أو ظروف خارجية يدركها الفرد على أنها مهددة، مما يؤدي إلى شعوره بالتوتر .(Sarafino, 1990: 76)

2_ بوصفها استجابة فسيولوجية :إذ يُعد الضغط حالة داخلية تنعكس على التوازن الجسمي والنفسي نتيجة لمؤثرات بيئية مختلفة مثل القلق أو الغضب (أبو غزالة، 1999: 125)

3_ بوصفها استجابة نفسية اجتماعية :حيث يظهر الضغط كرد فعل ناتج عن إدراك الفرد للمواقف الضاغطة وتأثيرها عليه (عمر، 2002: 108)

اتجاهات تفسير الضغوط النفسية

يمكن تصنيف الاتجاهات التي فسرت الضغوط النفسية إلى ثلاثة اتجاهات رئيسة:

1. الاتجاه الذي يركز على **المثيرات الخارجية** بوصفها السبب المباشر للضغط .
2. الاتجاه الذي يهتم بـ **إدراك الفرد للموقف** وكيفية تفسيره له .
3. الاتجاه التفاعلي الذي يرى أن الضغط ناتج عن **التفاعل بين المثيرات واستجابة الفرد** (المشعان، 2001: 211؛ عليان، 2002: 335)

مصادر الضغوط النفسية

تنوعت النماذج التي تناولت مصادر الضغوط النفسية، ومن أبرزها:

1. النموذج الثنائي :الذي يقسم الضغوط إلى مصادر تنظيمية مرتبطة بالعمل، وأخرى شخصية تتعلق بالفرد (أبو طالب، 2000: 188)

2.النموذج الثلاثي :الذي يحدد مصادر الضغوط في ثلاثة مجالات: الفرد، المنظمة، والبيئة (حتاملة، 2002: 204)

3 . النموذج متعدد الأبعاد :الذي يشمل متطلبات العمل، والدور، والبيئة، والعوامل الشخصية (Quick & Quick, 1984)؛ يوسف بار، 2005: 27)

وبناءً على ذلك، يمكن تصنيف مصادر الضغوط في هذا البحث ضمن مجالات تشمل البيئة المدرسية، والجانب الشخصي، والسياسات الإدارية، والدور الوظيفي، والعلاقات مع الآخرين.

سادساً: النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي

تباينت التفسيرات النظرية لمفهوم الضغط النفسي تبعاً لاختلاف الاتجاهات العلمية التي تناولته، إذ انطلقت بعض النماذج من منظور فسيولوجي، بينما ركزت أخرى على الجوانب المعرفية أو النفسية الاجتماعية، وفيما يأتي عرض لأبرز هذه النماذج:

1. نظرية هانز سيلي (نموذج التكيف العام)

تعد نظرية سـيلي من أبرز النماذج الفسـيولوجية التي فسـرت الضـغط النفسـي، إذ تفترض أن الضغط هو استجابة غير محددة يصدرها الجسم تجاه أي مثير ضاغط، وأن هذه الاستجابة تمر بثلاث مراحل متتابعة.

تبدأ المرحلة الأولى بمرحلة الإنذار، وفيها يدرك الفرد وجود تهديد أو موقف ضـاغط، فتتنشـط اسـتجابات الجسـم الفسـيولوجية من خلال الجهاز العصـبي، مما يؤدي إلى إفراز هرمونات مثل الأدرينالين، وارتفاع معدل ضربات القلب والتنفس، وتهيئة الجسم للمواجهة أو الهروب.

أما المرحلة الثانية فهي مرحلة المقاومة، حيث يحاول الجسـم التكيف مع الموقف الضـاغط والاستمرار في مواجهته، ويكون فيها الفرد في حالة استعداد مرتفع، إلا أن استمرار الضغط لفترة طويلة قد يقلل من كفاءة الاستجابة الدفاعية.

في حين تمثل المرحلة الثالثة مرحلة الإنهاك أو الإجهاد، وفيها تنهار قدرة الجسـم على المقاومة نتيجة اسـتمرار التعرض للضـغط، فتظهر علامات التعب الشـديد، وقد تتدهور الحالة النفسـية والجسدية للفرد، وقد تصل إلى اضطرابات صحية أو نفسية نتيجة استنزاف طاقة التكيف (فاروق، 1995: 22)

2. نظرية التقدير المعرفي (لازاروس)

يرى لازاروس أن الضغط النفسي لا يمكن تفسيره على أنه علاقة مباشرة بين المثير والاستجابة، بل هو عملية ديناميكية تعتمد على إدراك الفرد للموقف وتقييمه له. ويحدث الضغط عندما يشعر الفرد بوجود عدم توازن بين متطلبات البيئة وإمكاناته وقدرته على الاستجابة.

ويؤكد هذا الاتجاه على وجود عمليتين أساسيتين تحددان طبيعة الاستجابة للضغط، هما:

1. التقدير المعرفي الأولي :وفيه يحدد الفرد ما إذا كان الموقف يشكل تهديداً أو لا .

2. التقدير المعرفي الثانوي :وفيه يقيم الفرد إمكانياته وبدائل المواجهة المتاحة له .

وبناءً على ذلك، تظهر اسـتجابات مختلفة، فقد يلجأ الفرد إلى المواجهة المباشـرة للتخلص من مصـدر الضـغط، أو إلى إعادة التقييم المعرفي للموقف بحيث يقلل من حدته أو يغير تفسيره له، مما يخفف من الاستجابة الانفعالية السلبية ويعزز التكيف النفسي (دليمة، 2008: 21).

3. نظرية سبيلبيرجر (النسق المعرفي للضغط والقلق)

تركز نظرية سبيلبيرجر على العلاقة بين الضغط النفسي والقلق، إذ يرى أن الضغط يرتبط بشكل مباشـر بقلق الحالة الناتج عن المواقف الضـاغطة، بينما يختلف ذلك عن قلق السـمة الذي يعد جزءاً من شخصية الفرد.

ويؤكد سبيلبيرجر أن استجابة الفرد للضغط تتأثر بدرجة إدراكه للموقف، وأن التباين في الاستجابة يعود إلى اختلاف تفسير الأفراد للمثيرات الضاغطة.

كما يشير إلى ضرورة دراسة الضغط في ضوء مجموعة من العوامل، أهمها:

1. طبيعة الموقف الضاغط وأهميته للفرد .

2 . شدة القلق الناتج عن الموقف .

3 . مدى توفر أساليب مواجهة فعالة .

4. تأثير الدفاعات النفسية المستخدمة في تخفيف القلق .

وبذلك يوضح هذا النموذج أن التعامل مع الضغط يرتبط بقدرة الفرد على التكيف النفسي واختيار استراتيجيات مناسبة للمواجهة (ماجدة، 1995: 133)

ثالثآ : معلمات التربية الخاصة

تُعد معلمات التربية الخاصة من الفئات التي تتطلب إعدادًا مهنيًا متخصصًا، نظرًا لطبيعة عملهن مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، والذي يتطلب فهمًا عميقًا لخصائصهم النفسية والسلوكية، واستخدام أساليب تعليمية مناسبة لقدراتهم (أحمد، 1989: 8–31)

كما أن طبيعة هذا العمل تفرض على المعلمة أعباء إضـــافية مقارنة بالتعليم الاعتيادي، مما يجعلها أكثر عرضـة للضـغوط النفسـية، خاصـة في ظل التحديات المرتبطة بسـلوك التلاميذ أو بطء تقدمهم (الصمادي، 1989: 164–178)

وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن هذه الضغوط قد تؤثر في مستوى الأداء المهني، وتؤدي إلى انخفاض الدافعية والروح المعنوية لدى المعلمة (ندى، 1998: 99)، فضـــلًا عن تأثيرها في السمات الشخصية نتيجة التفاعل المستمر مع هذه الفئة من التلاميذ(McBride ، كما ورد في الكخن، 1997: 34)

المحور الثاني :دراسات سابقة

أولاً: الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية

اطلعت الباحثة على عدد من الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية في المجال التربوي والمجالات المرتبطة به، وذلك بهدف الاســتفادة من نتائجها ومؤشــراتها في بناء الإطار النظري للدراسة الحالية.

أجرت دراســـة آدمز (Adams, 1999) بحثاً حول الضـــغوط المهنية لدى المعلمين وعلاقتها بالخصـائص الشـخصـية، حيث تم تطبيق الدراسـة على عينتين من المعلمين في المدارس المهنية في جنوب شرق الولايات المتحدة الأمريكية. وقد استخدم الباحث أسلوب الانحدار المتعدد لتحليل البيانات، وأظهرت النتائج أن المتغيرات الشخصية تفسر جزءاً كبيراً من الضغوط بنسبة (55%)، كما تبين أن احترام الذات والاسـتعداد للدور والأعراض النفسـية تعد من أبرز العوامل المؤثرة في مستوى الضغط.

في حين هدفت دراسة المشعان (2000 (إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة، وشملت العينة (745) معلماً ومعلمة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للجنسية والجنس، حيث كان المعلمون الكويتيون أكثر تعرضاً للضغوط، بينما لم تظهر فروق بحسب العمر أو سنوات الخبرة.

ثانياً: الدراسات المتعلقة بمعلمي التربية الخاصة

تناولت دراسة أنطونيو (Antoniou, 2000) مصادر الضغوط والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في اليونان، وبلغت العينة (110) معلماً. وأظهرت النتائج أن مستوى الضغط لديهم مرتفع، وأن أبرز مصادره تمثلت في قلة تقدم الطلبة، زيادة أعدادهم، نقص الدعم الإداري، ضعف الإمكانات، وصعوبة التعامل مع بعض الحالات، إضافة إلى ضعف التعاون بين الزملاء. كما لم تظهر فروق تعزى للجنس، بينما ظهرت فروق مرتبطة بالعمر والحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة.

كما هدفت دراسة الدليمي (2005 (إلى قياس الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة في مدينة بغداد، على عينة بلغت (296) معلمة. وأظهرت النتائج وجود عدد من مصادر الضغط التي ظهرت بشكل متكرر، كان أبرزها النظرة الاجتماعية السلبية لمعلمة التربية الخاصة، إضافة إلى ضعف توفر المستلزمات والتجهيزات في الصفوف الخاصة، مما يشكل عبئاً إضافياً على المعلمات.

وتشير هذه الدراسات بشكل عام إلى أن معلمي التربية الخاصة يتعرضون لمستويات مرتفعة من الضغوط النفسية نتيجة طبيعة عملهم وظروفه الخاصة.

ثالثاً: مقارنة الدراسات السابقة

1 - الأهداف

تباينت أهداف الدراسات السابقة، إذ ركزت دراسة (Adams, 1999) على العلاقة بين الضغوط والخصائص الشخصية، بينما اهتمت دراسة (المشعان، 2000) بمصادر الضغوط المهنية، في حين تناولت دراسة (أنطونيو، 2000) الضغوط والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، أما دراسة (الدليمي، 2005) فقد ركزت على تحديد مصادر الضغوط لدى معلمات التربية الخاصة. أما الدراسة الحالية فتهدف إلى قياس مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة.

2- حجم العينة

اختلفت أحجام العينات في الدراسات السابقة تبعاً لطبيعة المجتمع وأهداف الدراسة، إذ بلغت عينة دراسة المشعان (745) معلماً ومعلمة، بينما بلغت عينة أنطونيو (110) معلمين، أما دراسة

الدليمي فكانت (296) معلمة، في حين اعتمدت دراسـة Adams على عينتين من المعلمين، أما الدراسة الحالية فقد شملت (30) معلمة.

3-الأدوات المستخدمة

تنوعت الأدوات الإحصائية والقياسية المستخدمة، فقد استخدمت دراسة Adams تحليل الانحدار المتعدد، بينما استخدمت دراسة المشعان الاستبانة والاختبار التائي، واعتمدت دراسة الدليمي عدة مقاييس، أما دراسـة أنطونيو فاعتمدت على أدوات قياس الضـغوط المهنية والاحتراق النفسـي، بينما اعتمدت الدراسة الحالية مقياس الضغوط النفسية بصيغته المقننة.

4- الوسائل الإحصائية

اسـتخدمت الدراسـات السـابقة وسـائل إحصـائية متعددة مثل الانحدار المتعدد، معامل الارتباط، الاختبار التائي، وتحليل التباين، بينما اعتمدت الدراسـة الحالية على برنامج SPSS باسـتخدام معامل الارتباط، الاختبار التائي لعينة واحدة، الوسط الحسابي والانحراف المعياري.

5- النتائج

اتفقت معظم الدراسات السابقة على وجود ضـغوط نفسية بدرجات متفاوتة لدى المعلمين ومعلمي التربية الخاصة، مع اختلاف في مصادر هذه الضغوط بحسب البيئة والدراسة.

رابعاً: الإفادة من الدراسات السابقة

1. ساعدت الدراسات السابقة في تحديد مشكلة البحث وصياغتها بشكل علمي دقيق .
2. أسهمت في اختيار المنهج والأدوات الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية .
3. ساعدت في بناء مقياس الدراسة وتحديد مجالاته .

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته:

يتضـمن هذا الفصـل عرضًـا منظمًا للإجراءات المنهجية التي اعتمدتها الباحثة في تنفيذ البحث الحالي، ابتداءً من تحديد منهج البحث، ومرورًا بتحديد مجتمع البحث وعينته، وبناء أداة القياس والتحقق من خصائصها السيكومترية، وانتهاءً بالوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

أولًا: منهج البحث

اعتمدت الباحثة المنهج الوصـفي، لكونه من أكثر المناهج ملاءمة لدراسـة الظواهر التربوية والنفسـية كما هي في الواقع، إذ يهدف إلى جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها وتفسـيرها للوصـول إلى نتائج علمية دقيقة.

كما يتيح هذا المنهج الكشـف عن العلاقات بين المتغيرات المختلفة، فضـلًا عن تفسـير الظواهر المدروسة، مما يساعد في الوصول إلى تعميمات يمكن الإفادة منها في تطوير العملية التربوية.

وقد عُرّف المنهج الوصـفي بأنه أسـلوب علمي يعتمد على دراسـة الظاهرة كما توجد في الواقع، ووصـفها وصـفًا دقيقًا وتحليلها للوصـول إلى اسـتنتاجات ذات دلالة (أبو جادو، 2003: 35؛ الدليمي، 2014: 150)

ثانيًا: مجتمع البحث :

يقصـد بمجتمع البحث جميع الأفراد الذين تتوافر فيهم الخصـائص التي تتعلق بموضـوع الدراسـة، والذين تسعى الباحثة إلى تعميم نتائج البحث عليهم (عباس وآخرون، 2009: 217)

وقد تألف مجتمع البحث الحالي من جميع معلمات التربية الخاصـة في المدارس الابتدائية التابعة لمديرية تربية محافظة ذي قار / مركز قضـاء الناصـرية وقضـاء الرفاعي ، والبالغ عددهن (70) معلمة موزعات على (57) مدرسة تضم صفوفًا خاصة كما موضح في الجدول رقم (1)

جدول (1)

اسم المدرسة	الجنس	العدد
1. مدرسة العدنانية للبنات	انثى	2
2. مدرسة امنة للبنات	انثى	3
3. مدرسة الاريج للبنات	انثى	1

4. مدرسة المولد النبوي	انثى	2
5. مدرسة رقيه للبنات	انثى	1
6. مدرسة الغسق للبنات	انثى	2
7. مدرسه البنفسج للبنات	انثى	2
8. مدرسة الكاظمي للبنات	انثى	2
9. مدرسة النجف الاشرف	انثى	2
10. مدرسة اريدو للبنات	انثى	3
11. مدرسة الصديق للبنات	انثى	3
12. مدرسة الرحاب للبنات	انثى	3
13. مدرسة البتول للبنات	انثى	٢
14. مدرسة عكاظ للبنات	انثى	٣
15. مدرسة سديناوية للبنات	انثى	1
16. مدرسة امنة الصدر	انثى	3
17. مدرسة المسيرة للبنات	انثى	2
18. مدرسة عبدالله بن عباس	انثى	٣
19. مدرسة حبيب بن مظاهر	انثى	2
20. مدرسة عطاء الرحمن	انثى	1
21. مدرسة العطاء للبنات	انثى	2

22. مدرسة الامام الحسين (ع)	انثى	2
23. مدرسة النصر الابتدائية	انثى	٢
24. مدرسة قطر الندى للبنات	انثى	2
25. مدرسة الايتام المختلطة	انثى	1
26. مدرسة بغداد للبنين	انثى	1
27. مدرسة السبطين للبنات	انثى	1
28. مدرسة زهور العراق للبنات	انثى	1
29. مدرسة حي الحسين للبنين	انثى	1
30. مدرسة الرفاعي للبنات	انثى	1
31. مدرسة النور للبنات	انثى	1
32. مدرسه الشيخ صاحب للبنين	انثى	1
33. مدرسة سفينة النجاة للبنين	انثى	1
34. مدرسةالاسود الادؤلي	انثى	1
35. مدرسة الشهيد قيس	انثى	1
36. مدرسة الحياة للبنات	انثى	1
37. مدرسة بضعة الرسول	انثى	1
38. مدرسة الايمان للبنات	انثى	1
39. مدرسة الزهراء للبنات	انثى	1

40. مدرسة فاطمة الزهراء	انثى	1
41. مدرسة الرشيد المختلطة	انثى	١
42. مدرسة الطوسي للبنين	انثى	1
43. مدرسة بلقيس للبنات	انثى	1
44. مدرسة نهضة الحسين المختلطة	انثى	1
45. مدرسة الرشيد المتلختلط	انثى	1
46. مدرسة الاديان المختلطة	انثى	1
47. مدرسة الابطال المختلطة	انثى	1
48. مدرسة سكينة للبنات	انثى	1
49. مدرسة المصيفي الشمالي المختلطة	انثى	1
50. مدرسة السلام للبنين	انثى	١
51. مدرسة السهلة للبنات	انثى	١
52. مدرسة الرافدين للبنين	انثى	١
53. مدرسة وقار الزهراء	انثى	١
54. مدرسة سيف بن ذي يززن	انثى	١
55. مدرسة الاستقلال للبنات	انثى	١
56. مدرسةالنعمان المتلطة	انثى	١
57. مدرسة المواسم للبنين	انثى	1

ثالثًا: عينة البحث

تُعرّف العينة بأنها جزء ممثل من مجتمع البحث يتم اختياره بطريقة علمية منظمة، بحيث يعكس خصائص المجتمع الأصلي، مما يتيح إمكانية تعميم النتائج (المليجي، 2001: 20)

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشــوائية البســيطة، حيث بلغت (30) معلمة من معلمات التربية الخاصــة في مركز محافظة ذي قار وقضــاءء الرفاعي، وتُعد هذه العينة مناســبة لتحقيق هدف البحث كما موضح في جدول رقم (2)

اسم المدرسة	الجنس	العدد
1. مدرسة العدنانية للبنات	انثى	2
2. مدرسة امنة للبنات	انثى	3
3. مدرسة الاريج للبنات	انثى	1
4. مدرسة المولد النبوي	انثى	2
5. مدرسة رقيه للبنات	انثى	1
6. مدرسة الغسق للبنات	انثى	2
7. مدرسه البنفسج للبنات	انثى	2
8. مدرسة الكاظمي للبنات	انثى	2
9. مدرسة الايتام المختلطة	انثى	1
10. مدرسة بغداد للبنين	انثى	1
11. مدرسة السبطين للبنات	انثى	1
12. مدرسة زهور العراق للبنات	انثى	1
13. مدرسة حي الحسين للبنين	انثى	1
14. مدرسة الرفاعي للبنات	انثى	1
15. مدرسة النور للبنات	انثى	1
16. مدرسه الشيخ صاحب للبنين	انثى	1
17. مدرسة سفينة النجاة للبنين	انثى	1
18. مدرسةالاسود الادؤلي	انثى	1
19. مدرسة الشهيد قيس	انثى	1
20. مدرسة الحياة للبنات	انثى	1
21. مدرسة بضعة الرسول	انثى	1

22. مدرسة الايمان للبنات	انثى	1
23. مدرسة الزهراء للبنات	انثى	1
24. مدرسة فاطمة الزهراء	انثى	1
25. مدرسة الرشيد المختلطة	انثى	١
26. مدرسة الطوسي للبنين	انثى	1
27. مدرسة بلقيس للبنات	انثى	1
28. مدرسة نهضة الحسين المختلطة	انثى	1
29. مدرسة الرشيد المتلختلط	انثى	1
30. مدرسة الاديان المختلطة	انثى	1
31. مدرسة الابطال المختلطة	انثى	1
32. مدرسة سكينة للبنات	انثى	1
33. مدرسة المصيفي الشمالي المختلطة	انثى	1
34. مدرسة السلام للبنين	انثى	١
35. مدرسة السهلة للبنات	انثى	١
36. مدرسة الرافدين للبنين	انثى	١
37. مدرسة وقار الزهراء	انثى	١
38. مدرسة سيف بن ذي يززن	انثى	١
39. مدرسة الاستقلال للبنات	انثى	١
40. مدرسةالنعمان المتلطة	انثى	١
41. مدرسة المواسم للبنين	انثى	1

رابعًا: أداة البحث

اعتمدت الباحثة مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة الذي أعده (بلقاسم وشتوان، 2016)، بعد تكييفه ليتلاءم مع طبيعة البيئة العراقية.

وقد تكونت الأداة بصـــيغتها النهائية من (66) فقرة، تقيس أبعادًا متعددة لمصـــادر الضـــغوط النفسية، وتم اعتماد أسلوب ليكرت الثلاثي في الإجابة، من خلال البدائل الآتية:

1. تنطبق عليّ تمامًا
2. تنطبق عليّ أحيانًا
3. لا تنطبق عليّ

خامسًا: الخصائص السيكومترية للأداة

1. الصدق

تم التحقق من صدق الأداة من خلال الصدق الظاهري، وذلك بعرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجالي التربية وعلم النفس، للتأكد من مدى وضوح الفقرات وصلاحيتها لقياس ما وضعت من أجله.

وقد تم الأخذ بآرائهم وإجراء التعديلات المناسبة، مما يعزز من صلاحية الأداة (ملحم، 2000: 126)

2 - **لثبات**

تم التحقق من ثبات الأداة باستخدام أسلوب إعادة الاختبار، حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) معلمة، ثم إعادة تطبيقه بعد مدة زمنية مقدارها أسبوعان.

وباستعمال معامل ارتباط بيرسون، بلغ معامل الثبات (0.79)، وهو معامل يدل على مستوى جيد من الاتساق والثبات، مما يشير إلى إمكانية الاعتماد على الأداة في القياس (عودة، 2002: 110)

سادسًا: الوسائل الإحصائية

تمت معالجة البيانات إحصائيًا باستخدام البرنامج الإحصائي(SPSS) ، وذلك بالاعتماد على الأساليب الآتية:

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. الاختبار التائي لعينة واحدة
4. معامل ارتباط بيرسون
5. درجة الحرية

سابعًا: التطبيق النهائي للمقياس

تم تطبيق أداة البحث على عينة الدراسة من معلمات التربية الخاصة في مركز محافظة ذي قار، خلال مدة امتدت لشهر واحد، ابتداءً من (2022/3/1)

وقد استغرقت الإجابة على فقرات المقياس ما يقارب (20) دقيقة، حيث تم توزيع الاستبانات وجمعها، ثم تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيًا لاستخراج النتائج.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة

التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة البحث البالغة (30) معلمة من معلمات التربية الخاصة في مركز محافظة ذي قار وقضاء الرفاعي، أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة بلغ (116.933) وبانحراف معياري قدره (36.60)، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (132)
ولغرض التحقق من دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (17.496)، وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1.966) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (29)، تبين أنها دالة إحصائياً لصالح المتوسط الحسابي، والجدول يوضح ذلك.

قيم الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الضغوط النفسية جدول (3)

العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	دلالة
٣٠	116.933	١٣٢	36.60	29	17.496	١،٩٦٦	دال

. تضح من نتائج البحث الحالي أن معلمات التربية الخاصة يعانين من مستوى من الضغوط النفسية، إذ إن المتوسط الحسابي كان أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، مما يدل على وجود ضغوط نفسية واضحة لدى أفراد العينة.ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة عمل معلمات التربية الخاصة، والذي يتسم بزيادة الأعباء التربوية والتعليمية، والتعامل المستمر مع حالات تحتاج إلى جهد نفسي كبير وصبر عالٍ، إضافة إلى ضرورة التعامل مع فروق فردية واضحة بين الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، مما يزيد من مستوى الضغط النفسي الواقع عليهن.كما يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى كثرة المسؤوليات المهنية، وضغط الوقت، وضعف أحياناً في الدعم الإداري والنفسي داخل بعض البيئات التعليمية، فضلاً عن الحاجة المستمرة إلى التكيف مع

مواقف سلوكية وانفعالية غير متوقعة، مما يرفع من مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات.وتتفق هذه النتيجة مع دراســـة كل من **أنطونيو (Antoniou, 2000)** التي أكدت ارتفاع مســـتوى الضــغوط لدى معلمي التربية الخاصــة نتيجة نقص الدعم وكثرة الأعباء، وكذلك دراســة **الدليمي (2005)** (التي أشــارت إلى أن معلمات التربية الخاصــة يعانين من ضــغوط نفســية ناتجة عن ضعف الإمكانات وكثرة التحديات المهنية، إضافة إلى ما أشارت إليه دراسة **Adams (1999)** من تأثير العوامل الشخصية والبيئية في رفع مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين.

ثانياً: الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان العمل (مركز المدينة – قضاء الرفاعي):

بعد تطبيق مقياس الضـــغوط النفســـية على عينة البحث المكونة من (30) معلمة من معلمات التربية الخاصة، بواقع (15) معلمة من مركز المدينة و(15) معلمة من قضاء الرفاعي، أظهرت النتائج أن المتوســـط الحســـابي لمعلمات مركز المدينة بلغ (128.133) وبانحراف معياري قدره (44.03)، في حين بلغ المتوســـط الحســـابي لمعلمات قضـــاء الرفاعي (105.733) وبانحراف معياري قدره (23.80 المجموعتين، تم اســـتخدام الاختبار التائي لعينتين مســـتقلتين، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (11.26) عند درجة حرية (14)، وبمقارنتها مع القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، تبين أنها دالة إحصائيا

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، والجدول يوضح ذلك (5)،

العينة مـركـز المدينة	الـوســـط الحسابي	الانحراف المعياري	درجـــة الحرية	الـقـيـمـة الـتـائـيـة المحسوبة للعينتين	دلالة احصائية	القيمة الجدولية
15	128.133	44.03	14	11.26	دال	0.05
العينة قضـــاء الرفاعي	الـوســـط الحسابي	الانحراف المعياري	درجـــة الحرية	الـقـيـمـة الـتـائـيـة المحسوبة	دلالة احصائية	القيمة الجدولية
15	109.733	23.80	14	11.26	دال	0.05

ظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصـائية في مسـتوى الضـغوط النفسـية تبعاً لمتغير مكان العمل،ولصالح معلمات مركز الناصرية، أي أنهن أكثر تعرضاً للضغوط النفسية مقارنة بمعلمات قضاء الرفاعي

ويمكن تفسـير هذه النتيجة بأن بيئة العمل في مركز المدينة تتسـم بكثافة أعلى في أعداد الطلبة والمراجعين، وزيادة في حجم الأعباء الإدارية والتربوية، فضـلاً عن ارتفاع مسـتوى التوقعات المهنية والضغط الزمني لإنجاز المهام، مما يؤدي إلى زيادة مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات العاملات هناك في المقابل، فإن معلمات قضـاء الرفاعي قد يتمتعن ببيئة عمل أقل ازدحاماً وأقل ضغطاً من حيث عدد الطلبة وحجم المسؤوليات اليومية، مما ينعكس بشكل إيجابي على انخفاض مستوى الضغوط النفسية لديهن

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشـارت إليه دراسـة المشـعان (2000 (التي بينت وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية والبيئية، وكذلك دراسة الدليمي (2005 (التي أوضحت أن اختلاف بيئة العمل وظروفها يؤدي إلى تباين مستوى الضغوط لدى معلمات التربية الخاصـة، إضـافة إلى دراسـة أنطونيو (Antoniou, 2000) التي أكدت أن بيئة العمل والدعم الإداري يعدان من العوامل المؤثرة في مستوى الضغط النفسي

الاستنتاجات

1ـ تعاني معلمات التربية الخاصة من مستوى من الضغوط النفسية، ويعود ذلك إلى طبيعة العمل في مجال التربية الخاصـة وما يتطلبه من جهد مهني ونفسـي كبير، فضـلاً عن حجم المسؤوليات التربوية والإدارية التي تقع على عاتقهن.

2ـــ تتباين مسـتويات الضـغوط النفسـية لدى معلمات التربية الخاصـة تبعاً لمتغير مكان العمل (مركز الناصرية – قضـاء الرفاعي)، إذ أظهرت النتائج أن معلمات مركز الناصرية أكثر تعرضاً للضـغوط النفسية مقارنة بمعلمات قضـاء الرفاعي، وذلك بسبب اختلاف طبيعة بيئة العمل وكثافة الأعباء المهنية.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي، توصي الباحثة بما يأتي:

1ـــ ضـرورة الاهتمام بتوفير الدعم النفسـي لمعلمات التربية الخاصـة، والعمل على رفع مسـتوى وعيهن بآليات التعامل مع الضـغوط النفسية وأساليب التكيف الإيجابي.

2ـــ تصـميم وتنفيذ برامج إرشـادية وتدريبية داخل المؤسسـات التربوية تهدف إلى إدارة الضـغوط النفسية بفاعلية، مثل برامج الاسترخاء، وتنظيم الوقت، وإدارة الانفعالات.

3ـــ تخفيف الأعباء الإدارية والتربوية عن معلمات التربية الخاصة، خصوصاً في بيئات العمل ذات الكثافة العالية مثل مركز الناصرية، بما يسهم في تقليل مستويات الضغوط النفسية لديهن.

المقترحات:

في ضوء نتائج البحث الحالي، تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية مستقبلاً:

1ـــ إجراء دراسـات مماثلة على عينات أكبر وفي بيئات تعليمية مختلفة، بهدف مقارنة النتائج وتعميمها بصورة أدق.

2ـ دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الأخرى مثل الرضا الوظيفي، والاحتراق النفسي، والدعم الاجتماعي، وأنماط الشخصية لدى معلمات التربية الخاصة.

المصادر

1 .أبو طالب ، تغريد (٢٠٠٠) مصادر ضغط النفسة لدى معلمات رياض الأطفال في منطقة عمان الكبرى ، دراسات ، مجلد ٢٧ ، العدد١ ، الأردن ، ص ص١٨٧-١٩٩.

٢ .أبو غزالة، سميرة علي جعفر (١٩٩٩ : (الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأكيد الذات ، وبعض السمات المرضية ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة عين شمس، مجلة التربية ، العدد ٢٣ ، ج٣ ، القاهرة ، مصر ، ص ص ١٢٢-١٤١.

٣ .بسطا ، لورنس (١٩٩٠ : (ضغوط العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي : مصادرها والانفعالات النفسية السلبية المصاحبة لها ، دراسات تربوية ، العدد٣٠ ، السعودية ، ص ص . ٣٩-٨٨

٤ .جودة ، إيمان و رندة اليافي (٢٠٠٢) : ضغوط العمل وعلاقتها بالتوجه البيروقراطي ، وعدم الرضا الوظيفي ، مجلة جامعة دمشق للعلوم الاقتصادية والقانونية ، المجلد ١٨ ، العدد ١، الأردن ،ص ص ٧١-١٢٠

٥ .حتاملة ، مازن رزق (٢٠٠٢) :مصادرالضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ،المجلد ٣ ، العدد ٤ ، ص٢٠١-٢٤٤.

٦ .حريم ، حسين (٢٠٠٣) :ضغوط العمل لدى الكادر التمريضي في المستشفيات الخاصة بالأردن ، المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية ،المجلد ٦ ، العدد ١ ، الأردن ، ص ٩٦.

٧ .حساني ، عاصمة مجيد (٢٠٠٥) :دراسة تحليلية عن صفوف التربية الخاصة في العراق (الواقع والطموح) ، و ازرة التربية ، المديرية العامة للتعليم العام ، مديرية التربية الخاصة.

٨ .حمداش ، نوال (٢٠٠٤) :قراءة في بعض المصادر التنظيمية للإجهاد النفسي ، مجلة العلوم الإنسانية ، العدد ٢١ ، جامعة منتوري ، الجزائر، ١٧-٣٩.

٩ .الحمداني ، ثامر محمود ذنون (٢٠٠٢) :الضغوط النفسية لدى مدربي أندية النخبة لكرة القدم ، وأساليب التعامل معها ، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة الموصل .

١٠ .حنا الله ، رمزي كامل (١٩٩٨) :معجم المصطلحات التربوية ، مكتبة لبنان ، بيروت .

11 .الدليمي ، نجية إبراهيم (٢٠٠٥) : الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة ،ملخصات وقائع المؤتمر العلمي الحادي عشر ، و ازرة التعليم العالي والبحث العلمي ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الأساسية .

١٢ .الروسان ، فاروق (٢٠٠١ : (سيكولوجية الأطفال غير العاديين (مقدمة في التربية الخاصة) ، ط٥ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الجامعة الأردنية ، عمان

١٣ .السـلطاني ، ناجح كريم خلخال (١٩٩٤) :الضـغوط النفسـية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة ، أطروحة دكتوره (غير منشورة) ، كلية التربية / ابن رشد ، جامعة بغداد.

١٤ .عبيد ، ماجدة السـيد (٢٠٠٠) :تربية الموهوبين والمتفوقين في البلاد العربية ، ط١ ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

15 .العسـاف ، عبد محمد (١٩٩٦ : (مصـادر الإجهاد أو الضـغط النفسـي لدى مدرسـي الجامعات في الوطن المحتل " الضـفة الغربية " ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، المجلد الثالث ، العدد ١٠ ، ص ص ٢٩-٥٧.

16 .العضـايلة، علي محمد (١٩٩٩) دراسـة تحليلية لضـغوط العمل لدى العاملين في الشـركات العامة الكبرى في جنوب الأردن، مجلة مؤتة، المجلد ١٤ ،العدد٧، ص ص ١١٣-١٤٥.

17 .العلوي ، خالد إسـماعيل (٢٠٠١) :تقويم برامج التربية الخاصـة بجامعة الخليج العربي ، المجلة التربوية ، المجلد ١٦ ، العدد ٦١ ، البحرين ، ص ص ١٩٧-٢٣٠.

١٨ .عليان، ربحي مصطفى وآخرون(2٠٠٢(ضغوط العمل لدى العاملين في المكتبات الجامعية الحكومية والخاصة في الأردن،دراسات، المجلد ٢٩ العدد٢،الأردن،ص ص.٣٤٩-٣٣٤

١٩ .عمر ، احمد متولي (٢٠٠٢) :اثر الإرشـاد ألوالدي في خفض درجة السـلوك العدواني ورفع درجة التوافق لدى الاطفال المسـاء معاملتهم ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، المجلد 1 ،العدد ٣١ ،مصر ،ص ص١٠٢-١٢٦.

٢٠ .عودة ، يوسف حرب محمد (١٩٩٨): ظاهرة الاحت ارق النفسـي وعلاقتها بضـغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضـفة الغربية ، رسـالة ماجسـتير (غير منشـورة) جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .

٢١ .كار ، شنتماني (٢٠٠١) : الاطفال غير العاديين (سيكولوجيتهم وتعليمهم) ، ترجمة عدنان إبراهيم الأحمد و مها إب ارهيم زحلوق ، ط١ ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، لبنان .

٢٢ .محمد، يوسف عبد الفتاح (١٩٩٩) :الضـغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشـادية، مجلة مركز البحوث التربوية ، السنة الثامنة ، العدد ١٥ ، ص ص ١٩٥-٢٢٧.

٢٣ .المشعان، عويد سلطان(٢٠٠٠(:مصادر الضـغوط في العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة،مجلة جامعة دمشق،المجلد ١٦،العدد١، ص ص ٢٠٣-. ٢٤١

٢٤ .معروف ، اعتدال (٢٠٠٣) :مهارات مواجهة الضـغوط ، مكتبة الشـقري ، الرياض ، شـبكة الحصن للعلوم النفسية والإنسانية ،

25. .ملكوش ، رياض يعقوب و خوله يحيى (١٩٩٥) :الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى آباء وأمهات الاطفال المعاقين في مدينة عمان ، د ارسـات ، المجلد ٢٢ ، العدد٥ ، الاردن ص ص ٢٣٢٩-٢٣٤٧.

٢٦ .الهنداوي ، وفيه احمد (١٩٩٠) :اسـتراتيجيات التعامل مع ضـغوط العمل ، معهد الإدارة العامة(الإداري) ،العدد ٥٨ ، السنة السادسة عشر، سلطنة عمان ،ص ٨٩-١٨٢.

٢٧ .يحيى خوله و رنا نجيب حامد (٢٠٠١) : مصـادر الاحت ارق النفسـي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقليا في اليمن ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، السنة العاشرة ،العدد٢٠ ، ص ص ٩٧-١٢٤.

٢٨ .يوسـف بار ، عبد المنان ملا معمور (٢٠٠٥) :الضـغوط النفسـية التي تواجه المطوفين والعاملين في مجموعات الخدمات الميدانية في مؤسـسـات الطوافة بمدينة مكة المكرمة ، مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية