مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

د/ صالح هادي العنزي

ملخص البحث:

مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

صالح هادي العنزي

قسم التربية الخاصة، كلية التربية الأساسية، جامعة الكويت، الكويت.

***البريد الإلكتروني: Dr.salehal-anezi@yahoo.com**

هدف البحث الى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمي مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت، ومعرفة ما اذا كان هنالك فروق في مصادر الضغوط النفسية تعزى لاختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية(النوع، سنوات الخبرة)، وذلك علي عينة قوامها (٢٢٢) معلمًا ومعلمة، علي مقياس مصادر الضغوط النفسية من إعداد الباحث، وقد أوضحت النتائج أن أهم مصادر لضغوط النفسية تتمثل في كثرة أعباء العمل المطلوبة منه، تكليفه باكثر من عمل في وقت واحد، وتأخر الترقيات، وضياع الوقت، والاعمال المطلوبة في اليوم الدراسي اكثر من الوقت المحدد لذلك، كما أظهرت النتائج وجود فروق في كافة مصادر الضغوط النفسية تعزى لاختلاف نوع المعلم في اتجاه المعلمات، كما لم توجود فروق بين مصادر الضغوط النفسية للمعلمين تعزى لاختلاف سنوات الخبرة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، معلمي التربية الخاصة، المتغيرات الديموجرافية (النوع- سنوات الخبرة)

Abstract:

sources of psychological stress among teachers of special education schools in The State of Kuwait according to some of demographic variables

Saleh Hady Al-Anzy

Special Education Department, Faculty of Basic Education, Kuwait University, Kuwait

***Email: Dr.salehal-anezi@yahoo.com**

The study aimed to identify the sources of psychological stress experienced by the teachers of special education schools in The State of Kuwait, and to find out if there are differences in this due to the differences of some demographic variables (gender , years of experience). The study sample consisted of (222) male and female teachers working in special education in The State of Kuwait. On the scale of sources of psychological stress prepared by the researcher,The study concluded that the five most important sources of psychological stress are: I have too much work to do, I find it obligatory to do more than one work at the same time, Promotions are delayed in my job, I feel uncomfortable because of losing time, The school day ends very quickly, It also found that there were differences in all sources of psychological stress due to the difference of the gender, in attitude of females and also found that there are no differences in psychological stress due to years of experience.

Keywrds: psychological stress, teachers of special education, demographic variables (gender - years of experience)

مقدمة:

تعد مهنة التدريس من أهم المهن الإنسانية وأجلّها إذْ يُلقَي علي عاتقها إعداد أجيال قادرة علي الاندماج والعطاء المجتمعي، إلا أنها أيضاً تعتبر إحدى المهن المليئة بالضغوط النفسية، فأضحت تمثل للمعلم خطراً يهدد توافقه ومهنته، وذلك بسبب ما ينجم عنها من تأثيرات سلبية عليه وعلي طلابه الأمر الذي إنعكس علي فعالية حجرة الدراسة بل الفعالية الكلية للنظام التعليمي؛ مما ترتب عليه ضعف أداء المدرسة للوفاء بأهدافها(إدريس؛ وعرفه،٢٠١٦: ٤٧٥).

وتؤثر الضغوط النفسية تأثيراً سلبياً على الأفراد وخاصة إذا كان ذلك الضغط ملازماً لهم في أعمالهم اليومية، ويزداد صعوبًة إذا كان العمل له صفة إنسانية مثل العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة، فالضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي تؤثر تأثيرا سلبًا في الجانب النفسي للمعلم أثناء ممارسته لعمله شأنها شأن معظم الظواهر النفسية السلبية كالقلق، والصراع، والإحباط، فهي من طبيعة الوجود الإنساني بحيث لا تخلو الحياة من التوتر الناتج عن الضغوط التي يواجهها الانسان، ويختلف الأفراد في تقدير المصادر الضاغطة حيث يعتمد إدراكهم على خبراتهم الماضية ومعلوماتهم، واتجاهاتهم، ومعتقداتهم وسماتهم الشخصية، (فرحات، ٢٠٠٣: ٢٧٦).

ويتعرض المعلمون أكثر من غيرهم للضغوط النفسية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض الدور وكثرة المطالب المتعارضة، واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة (المشعان، ٢٠٠٠: ٧٦).

وبناءً على ذلك فإن الدور الفاعل الذي يقوم به المعلم في إنجاح العملية التعليمية، يتطلب منه أن يكون في وضع نفسي مريح بعيداً عن أي ضغوط نفسية تؤثر على آدائه المهني، وعلى وجه الخصوص معلمي مدارس التربية الخاصة، ذلك أن بعض التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة كالمعاقين عقليًا يتطلب من المعلم جهدًا أكبر في العملية التعليمية، حيث أن هؤلاء الطلبة يعانون من قصور في النواحي المعرفية مع الاختلاف في درجة القصور تبعا لمستوى الذكاء، بالإضافة إلى ضعف النمو والتطور في الخبرات، مما يجعلهم يفشلون في التعامل مع مواقف التعلم، بحيث يجدون صعوبة في العمليات العقلية، فهم عادة أبطأ في ملاحظة خصائص الأشياء وفي إدراك العلاقات بين الأشياء، ولذلك فهم ضعاف جداً في عملية تنمية وتطوير المفاهيم والأفكار العامة، وفي الغالب فإنهم بحاجة إلى تنمية مهارات التعلم لديهم بما تسمح به قدراتهم، إذ يعتمد نجاحهم على ما يقدم لهم من طرق تدريس مناسبة لقدراتهم وأساليب تعلمهم (العجمي، ٢٠١٣: ٣١٦).

وأثبتت العديد من الدراسات مثل دراسة (Strassmeier,1992)، (فياض، ١٩٩٩) أن معلم التربية الخاصة يتعرض لأنواع مختلفة من الضغوط تتعدد مصادرها ومظاهرها وأنواعها، مما يحتم على مجابهتها والتعامل الفعال معها.

ويذكر(Weiskopf,1980:18-19) أنه بالنسبة للعديد من الأطفال المعاقين يعد معلم التربية الخاصة المصدر الرئيسي للتعليم، ويقع عليهم عبء ومسؤولية كبيرة، وغالبا ما تكون اماكاناتهم محدودة؛ ونتيجة لذلك يتعرضون لمستوى عالٍ من الضغوط والذي يُمْكِنُ أن تؤدي نتائجه السلبية إلى تعطيل معلم التعليم الخاص، وبالتالي يؤثر على التعليم والخدمات ذات الصلة التي يتلقاها الطلاب، وأيضاً استنفاد طاقته الجسدية أو العاطفية.

وتمثل الضغوط حالة من عدم التوازن بين المطالب البيئية الموضوعة على الفرد والطريقة التي يستجيب بها الفرد فعليا للبيئة سواء كانت إيجابية أو سلبية فكلا النوعين من الإجهاد لهما تأثير محتمل على المتغيرات المتعلقة بالعمل، فجميع المعلمين من المرجح أن يواجهوا درجة من التوتر في حياتهم المهنية التدريس، ومع ذلك، فإن تواتر الأحداث الضاغطة تختلف من معلم لاخر(Fimian,1982: 101-102).

ويرى (Igant,2010: 32-33) أن هناك تغيراً كبيرً في مهنة التدريس، بالاضافة إلى ضعف الاهتمام بها من قبل السلطة والذي بدوره يمكن أن يثير التحديات والضغوط لدى المعلمين، ويتحملون المسؤولية في إعداد أجيال عديدة، ولذا عليهم التغلب على هذه التحديات من خلال العمل علي تطوير كفاءاتهم المهنية وتطوير بعض الذكاءات الخاصة بهم وبطلابهم.

وأشار (Ghania, et al,2014: 5) إلى أن تلبية احتياجات التعلم اليومية والسلوكية للطلاب يجعل التدريس وظيفة مجهدة لمعلمي التربية الخاصة، والتي لها آثارا ضارة مثل الاغتراب عن مكان العمل والتغيب والشعور بالاجهاد، كما فقدان المعلمين السيطرة علي بيئاتهم التعليمية من خلال سلبهم لبعض القرارات التي كانت تخفف عنهم التوتر جعل العديد منهم يشعر بالإرهاق النفسي، واصبحوا متوترين بسبب زيادة عبء العمل وعدم وجود استقلالية في اتخاذ القرار. ولذلك فان القدرة على إدارة الضغوط المتعلقة بنجاح التدريس أمر بالغ الأهمية إذا كنا نريد ان نبقي علي معلمي التربية الخاصة من أجل ازدهار الفصول الدراسية.

وعند فحص الفروق في أساليب مواجهة الضغوط في ضوء النوع والخبرة التدريسية تبين أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث لدى معلمي التربية الخاصة في

الضغوط النفسية وذلك في اتجاه الإناث، (Trindal,1989)، Al-dyiar& (Salem,A,2013)، في حين كانت الفروق لصالح الذكور(الذيودي، ٢٠٠٧)، كما وجد فروق فى بعض أساليب المواجهة(الاستراتيجيات المنطقية، الاستراتيجيات حول المعرفية) لصالح الذكور(خنيش، ٢٠٠٩) بينما أظهرت دراسة(Polychroni & ,2009 Kotroni) وجود فروق لصالح الإناث فى أسلوب امتلاك علاقات اجتماعية، بينما لم توجد فروق تعزي النوع (Antoniou,2000)، (الدبيش، ١٩٩٤)، (الحميانى، والزريقات،٢٠٠٨)، (Ross,2009).

وفيما يتعلق بالفروق في الضغوط النفسية وفقاً لسنوات الخبرة لدى معلمى التربية الخاصة: توصلت دراسة كل من (الذيودي، ٢٠٠٧)، (الحميانى، والزريقات، ٠٠٨)، والجدوع (٢٠١٥)، إلى وجود فروق تعزى لمتغير خبرة التدريس ولكنهم اختلفوا فى عدد سنوات الخبرة، فتوصلت دراسة(الدبيش، ١٩٩٤)، (الذيودي، ٢٠٠٧)، الى أن الفروق كانت لصالح الاقل خبرة في التدريس(أقل من خمس سنوات)، بينما توصل(الحميانى؛ والزريقات،٢٠٠٨)، (أبومصطفي، الزين، ٢٠٠٩) الى ان الفروق لصالح متوسطي الخبرة التدريسية ممن هم أقل من عشر سنوات، في حين كانت الفروق لصالح الخبرة التدريسة الأعلى (Trindal,1989)، بينما لم توجد فروق في الخبرة التدريسية (Antoniou,2000)، (عبداللطيف،٢٠٠٤).

ويتضح مما سبق ان الضغوط النفسية الشديدة التي يتعرض لها المعلم أثناء قيامه بعمله المهني تؤثر بشكل سلبي على إنتاجه وعطائه المهني وكذلك الجانب النفسي مما يضطره إلى إهمال عمله أو عدم تأديته بشكل سليم، كما تختلف مصادر هذه الضغوط باختلاف النوع والخبرة التدريسية.

مشكلة البحث:

تعتبر الضغوط النفسية من العوامل المؤثرة في حياة الفرد، وينعكس ذلك على مسيرة حياته اليومية مسببا له الامراض العضوية والنفسية التي تؤثر سلبا في تأدية واجبه بشكل صحيح ، وتزداد تلك الضغوط في مهنة التعليم علي المعلم لتصل الى درجة الاحتراق النفسي، مما يدفعه لترك مهنة التعليم والبحث عن مهنة اخرى تخف فيها الضغوط النفسية.

ويعتبر العمل مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة من اكثر المهن التعليمية مصدرا للضغوط حيث تقع أعباء إضافية على عاتق معلمي ذوي الحاجات الخاصة (الجدوع ،٢٠١٥).

ويختلف الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في احتياجاتهم التعليمية من فئة لأخرى الا انهم يحتاجون الى وسائل وطرق تدريس مختلفة عن الطلبة العاديين، ومما

يزيد من اشكالية الامر ان اولئك الطلبة يتلقون تعليمهم في مدارس خاصة معزولين عن اقرانهم في المدارس العادية مما قد يؤثر على نفسيتهمودافعيتهم واستعدادهم؛ لذلك فهم يشكلون عبئا كبيراًعلى المعلمين من حيث مراعاة قدراتهم العقلية والبحث عن ما يناسبهم من طرق واساليب تدريسية ووسائل تعليمية.

كما أن معلمى التربية الخاصة يواجهون ضغوطاً شديدة مقارنة بمعلمى المدارس العادية، ومن هذه الضغوط: العبء المهنى، وضعف الراتب، وسلوك التلاميذ المعاقين، وعدم ملاءمة المنهج للمعاقين، والإدارة التعليمية، وسوء العلاقات الاجتماعية بين المعلمين، بالإضافة إلى غموض الدور والنظرة الدونية للمجتمع لمعلمى التربية الخاصة، وتظهر أعراض هذه المصادر فى صورة مظاهر نفسية وفسيولوجية وسلوكية، وهذا ما أشارت اليه دراسة (السمادونى، ١٩٩٤)، (السرطاوى، ١٩٩٧)، (فياض، ١٩٩٩)، (حمدان، ٢٠٠٢)، (الأكشر،٢٠٠٣).

ولا شك ان المعلمين يختلفون في تقبلهم ومقاومتهم لمثل تلك الضغوط النفسية بحسب مؤهلاتهم العلمية وخبراتهم التدريسية، وجنس المعلم، لذلك فإن هناك ضغوطا عديدة علي معلمي التربية الخاصة وتتفاوت تلك الضغوط وفقًا لبعض المتغيرات الديموجرافية كالنوع(ذكور/ إناث) ومستوي الخبرة، وينبثق من ذلك عدة اسئلة يمكن عرضها كما يلي:

١- ما أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه معلمي طلبة مدارس التربية الخاصة ؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين معلمي مدارس التربية الخاصة تعزى لاختلاف النوع(ذكور/ إناث)؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين معلمي مدارس التربية الخاصة تعزى لاختلاف سنوات الخبرة؟

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى التعرف على اهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه معلمي مدارس التربية الخاصةبالإضافة الى التحقق من اختلاف هذه الضغوط تبعاً لاختلاف نوع المعلم وسنوات خبرته.

أهمية البحث:

- ندرة الدراسات التي بحثت في هذا الموضوع على حد علم الباحث .
- أهمية معرفة الضغوط النفسية لما لها من تأثير كبير على حياة المعلمين المهنية والنفسية.
- المساهمة في تدارك مشكلة الضغوط النفسية لدى المعلمين قبل أن تتفاقم .

مصطلحات البحث:

الضغوط النفسية:

يعرفها أثكين وسكولش Aithken & Schloss,1994 بأنها " حالة نفسية وجسدية ناتجة عن مواجهة الفرد لحوادث مزعجة تؤدي الى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح.

ويشير سلي Selye,1983 وجرينبرج وبورن Greenberg & Baron,1990

الى ان أعراض الضغوط النفسية تمر في ثلاثة اطوار:

الإنذار بالخطر : حيث يؤدي الضغط الى تنشيط اليات التوافق.

المقاومة : حيث يؤدي الضغط الى استخدام اليات التوافق.

الاجهاد والاستنزاف : حيث يؤدي الضغط الي انهاك اليات التوافق .(في : الزيودي ، ٢٠٠٧:١٩٢).

معلمي مدارس التربية الخاصة:

هم المعلمين العاملين في مدارس التربية الخاصة والتي تعنى بتدريس الطلبة الذين يعانون من الإعاقات التالية: (البصرية والسمعية والحركية والفكرية) في مدارس مستقلة عن طلبة التعليم العام في جميع المراحل التعليمية (الابتدائي والمتوسط والثانوي).

حدود البحث:

حدود بشرية:اقتصر البحث على معلمي مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت.

حدود زمانية: أجري البحث في الفصل الدراسي الأول للعام ٢٠١٧ – ٢٠١٨.

حدود مكانية: أجري البحث في مدارس التربية الخاصة الموجودة في محافظة حولي في دولة الكويت .

الإطار النظري:

أولًا الضغوط النفسية:

يعتبر العصر الحالي عصر الضغوط النفسية مما يتطلب من الانسان التعايش معها وتعتبر مهنة التعليم من اكثر المهن التي تسبب الضغط النفسي بسبب الأعباء الثقيلة مما يتطلب مستوىً عالياً من الكفاءة والمهارات الشخصية من قبل المعلم (Maslach & Jackson,1991) ، وهناك الكثير من التعريفات التي قدمها الباحثون وهي كما يلي :

فقد عرفها قشقوش والأحمدي (٢٠٠٠) بأنها: "شعور الشخص بحالة من التوتر والشد الإنفعاليين نتيجة تعرضه ومعايشته لظروف ومواقف وأحداث ذات تأثير صادم يستلزم جهداً لإعادة التكيف أو التوافق مع الواقع الذي يعيشه.

كما عرفها المشعان (٢٠٠٠) بأنها: "ما يتعرض له المعلم من مشكلات في محيط عمله تسبب له ضعف القدرة على أداء العمل بكفاءة، بل يمكن أن تسبب له أعراضاً مرضيه أو تؤدي إلى غيابه عن عمله أو تركه.

كما عرفها عبد الجبار(٢٠٠٢) بأنها: " كل موقف يؤدي إلى تأجيل أو تعطيل أو منع اشباع أحد الدوافع فطرية أو مكتسبة، الأمر الذي يؤدي إلى شعور الفرد بالإحباط وهكذا يقع فريسة للضغوط.

وعرفها المقداد وخليفة (٢٠١٢) بأنها: "مثيرات ضاغطة في بيئة العمل وتكون الاستجابة لها إما معرفية، أو فسيولوجية، أو سلوكية. وتشير إلى المواقف التعليمية الضاغطة، ومتاعب العمل، وغموض الدور، وصراع الدور والتي تحدث قلقًا، أو ضغطاً مزمناً على المعلم عند محاولته لتحقيق متطلبات عمله، وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه.

مفهوم مصادر الضغوط النفسية للمعلم:

يعرف محمد وحبيب(٢٠١٠: ٦) مصادر ضغوط التعلم على أنها: "خلاصة تفاعل عوامل بعضها متعلق بظروف وخصوصيات ومكونات العمل (المنظمة) والبعض متعلق ببيئته، والبعض الآخر متعلق بخصائص وشخصية وقيم الأفراد أنفسهم.

ويرى المقداد وخليفة(٢٠١٢) ان مصادر الضغوط النفسية عند المعلم تتمثل في: "كل الظروف، والعوامل التي تكون سبباً لمضايقة المعلم، وغضبه وضجره، وعدم رضاه واستثارته، وقلقه، وعدم ارتياحه في البيئة المدرسية.

مصادر الضغوط النفسية:

مما سبق يمكن القول أنه لا توجد مصادر محددة للضغوط النفسية التي يواجها معلم التربية الخاصة أثناء قيامه بالعملية التعليمية، على اعتبار أن مصادر الضغوط النفسية للمعلم تتمركز حول مصادر ضغوط الوقت، وضغوط الطلبة، وقلة التشجيع، وافتقار شروط العمل، والحكومة والمنظمات، كما وتعد الضغوط المتعلقة بأولياء الأمور مصدراً شديداً للإجهاد، بسبب أهميتهم الكبرى في إنجاح العملية التربوية، إذ أن العلاقة القوية بين أولياء الأمور والمدرسة ضرورية للتحصيل الأكاديمي العالي والتعلم السليم والنمو السليم للأطفال، إلا أن العالم العربي اليوم يشهد ضعفاً واضحاً لهذه المؤسسة وعدم قيامها بدورها الكامل في العملية التربوية (مرجع سابق، ٢٠١٢: ١٩٥).

وتأكيداً لما قد سبق فقد ذكر بريك (٢٠٠١: ٩٤): "أنه ليس هناك مصدر محدد للضغوط التي يواجهها المعلمون، إذ كما تبين فالأسباب كثيرة ومتعددة، ولكن يبدو أن هناك عناصر محددة هي الأكثر حدوثاً في مجال التعليم والتي تدرك من المعلمين على أنها مصادر للضغط، وهذه تتضمن: تدني مستوى الدافعية للطلبة العاديين والمشكلين، ومشاكل الضبط، وقلة الدعم، والفشل في القيادة، وظروف العمل المادية والمعنوية السيئة، وقلة التفاعل والتواصل الاجتماعي بين الزملاء، وغموض الدور، وصراع الدور، وضغط العمل، وضيق الوقت، وتعدد المهام".

وقد قسمت مصادر الضغوط النفسية إلى ما يلي: ضغوط تأتي من المطلب الفعلي، وضغوط تأتي من الدور، وضغوط تأتي من البيئة الفيزيقية نفسها، وضغوط تأتي من نوعية السلوك، وضغوط تأتي من البيئة الاجتماعية(عبد الجبار، ٢٠٠٢: ٢٥٤).

في حين يري المشعان(٢٠٠٠: ٧٩-٨١) أن مصادر الضغوط النفسية المهنية عند المعلم تتلخص فيما يلي:

- صراع الدور: يحدث إذا كان هناك تعارض بين متطلبات الدور، فعندما يتعرض المعلم لمتطلبات متعارضه في آن واحد، فإن ذلك يؤدي إلى حدوث صراع الدور بالنسبة إليه.
- غموض الدور: وهو الافتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد عند آداء دوره في المنظمة، أو عدم وضوح مسؤوليات العمل ومتطلباته، ونقص التغذية المرتدة من جراء العمل الذي يقومون به، الأمر الذي يؤدي إلى الحيرة والإحباط، ومن ثم الشعور بالضغط، كما قد يكون الغموض في الدور سببًا في زيادة التوتر

وانخفاض الرضا الوظيفي، وضعف الثقة بالنفس، وارتفاع ضغط الدم، مما يؤدي إلى ترك العمل.

- العبء المهني: إن المعلم الذي يتحمل عبء كبيرًا في العمل فإنه يقع تحت مستويات عليا من الضغوط، بما يترتب عليها من زيادة في ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وينقسم العبء المهني إلى قسمين: عبء كمي: ويعني كثرة الأعمال التي يجب على المعلم القيام بها في وقت غير كافٍ، وعبء كيفي: يحدث عندما يشعر المعلم أن المهارات المطلوبة لإنجاز مستوى معين أكبر من قدراته.
- ضغط الوقت: يؤكد بعض الباحثين أن عدم كفاية الوقت للقيام بأعباء المهنة ومتطلباتها يؤدي إلى الضغط، ومن ناحية أخرى فإن قلة الوقت اللازم للراحة والاسترخاء تشعر الفرد بالضيق والتوتر والضغط.
- لتطور المهني: تعتبر عوائق التطور المهني أو المستقبل الوظيفي أحد مصادر ضغط العمل، مثل الافتقار إلى فرص الترقية في المستقبل وعوائق الطموح، والشك في المستقبل المهني، والتغير الوظيفي الذي يتعارض مع طموحات الفرد، ومن عوامل الضغط المرتبطة بهذا المصدر الخوف من الفشل في العمل الجديد، أو الخوف من العجز عن مجارات التطورات التكنولوجية أو الاقتصادية أو الاجتماعية، فإذا لم يتمكن الفرد من التوافق مع التغيرات الجديدة المصاحبة للترقية الوظيفية فإنه حتماً سيشعر بالضغط.

ويري محمد وحبيب (٢٠١٠: ١١)أن مصادر الضغوط النفسية تتمثل في البيئة الدراسية والتي تتضمن: البيئة الصفية، خصائص التلاميذ، المدرسة، المنهج، وأيضًا الجانب الشخصي ووالتي تتضمن: قدرات الفرد وحاجاته، السمات الشخصية، وأيضًا السياسات الإدارية والمتمثلة في: الإدارة، الإشراف، أضف إلى الدور الوظيفي ويتضمن: غموض الدور صراع الدور، عبء الدور، كذلك العلاقات مع الآخرين وتتضمن: العلاقات مع الهيئة التعليمية، العلاقة مع أولياء الأمور.

آثار الضغوط النفسية على معلمي التربية الخاصة:

يعد المعلم إحدى الركائز الأساسية في المنظومة التعليمية، بسبب الدور الرئيس الذي يقوم به في هذه العملية، وإيماناً بجهد المدرس وعطائه المستمر وعرفاناً بما لهما من تأثير في مستوى آدائه وكفاءته في العمل، فيجب الاهتمام به من خلال التعرف على

المصادر التي تؤدي إلى زيادة الضغوط عليه، حتى يتعامل المسؤولون مع تلك المصادر الضاغطة للتقليل منها لرفع فعالية العملية التعليمية" (المشعان، ٢٠٠٠: ٧٨).

فوجود مستوى معين من الضغط أمر ضروري، حيث تعتبر عندئذ بمثابة حافز يستحث الفرد على تحسين آدائه في العمل هذا، في حين عندما يتعرض الفرد لقدر لا يتحمله من الضغوط، فإن ذلك يجعله مستهدفاً لمعاناة عديدة من صور وأشكال الاضطراب النفسي والنفس جسمي" (قشقوش والأحمدي، ٢٠٠٠: ١٢٣).

وبصفة عامة فإن للضغوط النفسية آثارًا خطيرة على المعلم إن لم يتم معالجتها، كأن يكون عرضة للإصابة بأحد الأمراض التالية: النوبات القلبية، ارتفاع ضغط الدم، الصداع النصفي، قرحة المعدة، القولون (المشعان، ٢٠٠٠: ٨٤).

وأشار عبد الجبار(٢٠٠٢: ٢٥٥) إلي أنه يمكن معالجة الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها المعلم من خلال الخطوات التالية.

اولا: المعرفة: إن الضغط النفسي يدفع المعلم إلى الأعباء، لذا يجب أن ينتفع من التأمل، الاسترخاء، تعديل أسلوب الحياة ...

ثانيا: التحمل: يتحمل المعلم جزء من الضغط النفسي، والجزء الأكبر من هذا التحمل يتحدد من خلال أسلوب استجابة المعلم لهذا الضغط النفسي.

ثالثا: التخفيض: إن المعرفة بالضواغط النفسية هو الجانب الذي يمكن المعلم من تخفيض آثار الضغوط النفسية.

رابعاً: التنظيم: إن أفضل تكنيك للمعلم المضغوط نفسياً هو التعرف على المشكلة وتحملها قدر الإمكان ثم تخفيضها وإزالتها.

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة (Trindal,1989) إلى تناول الضغوط فى التدريس وتأثيرها على معلم التربية الخاصة، واشتملت عينة الدراسة على (٣٣٧) معلماً ومعلمة، وأشارت أهم النتائج الى أن الضغوط تزداد فى الأعمار ما بين٣٠-٣٩ عاماً، وتنخفض لدى الأعمار من ٥٠ عاماً فما فوق، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين معلمى التربية الخاصة ومعلمى التعليم العام في اتجاه معلمى التربية الخاصة، وكذلك وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الضغوط في اتجاه المعلمات، كما توجد فروق في اتجاه ذوي الخبرة الأكثر من (١٠) سنوات.

وتناولت دراسة (سعيد الدبيش، ١٩٩٤) بحث علاقة بعض المتغيرات النفسية والشخصية والمهنية الخاصة بالضغوط المهنية لدى معلمى ومعلمات التربية الخاصة فى

مدينة الرياض، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٣) معلماً ومعلمة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين معلمى ومعلمات التربية الخاصة فى تقديرهم للضغوط المهنية، وتوجد فروق لصالح الأقل خبرة .

وأجري هاتون وآخرون (Hatton, et.al,1999) دراسة للتعرف على مصادر الضغوط لدى المعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد توصلت الدراسة الى ان هناك ارتباطاً بين مستوى الضغوط والعمر والنوع والدعم المقدم للمعلمين والنظرة الاجتماعية نحو مهنة التعليم.

وحاولت دراسة (Antoniou,2000) التعرف على مصادر الضغوط والإحتراق المهنى لدى معلمى ذوى الإحتياجات الخاصة فى اليونان ومعرفة الطريقة التى يتبعونها للتكيف مع تلك الضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (١١٠) معلماً، وأشارت النتائج الى أن معلمى ذوى الإحتياجات الخاصة أظهروا مستويات مرتفعة من الضغوط، كما بينت النتائج ان مصادر الضغوط تتمثل فى إنخفاض دافعية الطلاب، وكثرة العمل، وتدني الدعم الحكومي، ونقص المصادر والتجهيزات، وضعف التعاون بين الزملاء، كما بينت النتائج عدم وجود فروق تعزي للنوع.

وقام(قشقوش والأحمدي، ٢٠٠٠)بدراسة للتعرف علي طبيعة العلاقة بين الممارسة المهنية والشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المدارس المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة، وذلك علي عينة قوامها (٤٦٦) معلمًا ومعلمة، وقد وضع الباحثان لدراستهما فروضاً مؤداها وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين عدد سنوات الخبرة في التدريس والدرجات التي يحصل عليها المعلمون والمعلمات أفراد العينة المستخدمة في كل من الأبعاد المتضمنة في مقياس الشعور بالضغوط النفسية، ووجود فروق دالة بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي يحصل عليها طلاب وطالبات السنوات النهائية بكلية التربية مبتدئي الممارسة لمهنة التدريس في كل من أبعاد الشعور بالضغوط النفسية والمتوسطات الحسابية للدرجات التي يحصل عليها المعلمون والمعلمات الممارسون فعلاً لهذه المهنة في نفس هذه الأبعاد، ووجود فروق دالة بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي يحصل عليها المعلمون الممارسون لمهنة التدريس ومبتدئو الممارسة في كل من أبعاد الشعور بالضغوط النفسية والمتوسطات الحسابية للدرجات التي تحصل عليها المعلمات الممارسات لمهنة التدريس ومبتدئات الممارسة لذات المهنة في نفس هذه الأبعاد. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى صحة الفروض الثلاث الأولى بصورة كاملة، وصحة الفروض الرابع والخامس بصورة جزئية.

وهدفت دراسة (حمدان،٢٠٠٢) التعرف على الضغوط النفسية لدى كل من معلمى ومعلمات مدارس التربية الخاصة والكشف عن العلاقة بين الضغوط وتقدير الذات ووجهة الضبط، في ضوء النوع والخبرة التدريسية، شملت عينة الدراسة (٤٣٥) معلماً ومعلمة، وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق بين معلمى التعليم العام ومعلمى التربية الخاصة على بعد المظاهر الفسيولوجية للضغوط يعود لمتغير الخبرة بالتدريس، ووجود فروق بين المعلمين العاديين ومعلمى التربية الخاصة فى بعد العائد المادى، وعدم وجود تأثير فعال لمتغيرى فئة التلاميذ والنوع على الفروق بين المجموعتين فى بعد العائد المادى.

وأجرى (خليفات والزغلول، ٢٠٠٣)دراسة هدفت إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي لدى معلمي مديريات تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد اشتملت عينة الدراسة على (٤٠٦) من المعلمين والمعلمات تم اختيارهم عشوائياً من المدارس التابعة للمديرية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠٠٠-٢٠٠١)، وطبقت عليهم أداة تم إعدادها خصيصاً للتعرف على مصادر الضغوط النفسية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمي تربية محافظة الكرك يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، كما اظهرت النتائج أن أكثر المصادر إثارة للضغوط النفسية هي تلك المرتبطة ببعد الدخل، والعلاقة بالمجتمع المحلي، وأولياء الأمور، والأنشطة اللامنهجية، والبناء، والمناخ المدرسي، وعملية التدريس، في حين لم تشكل الأبعاد الأخرى مصادر ذات أهمية كبرى في إثارة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، كما ظهرت فروق دالة إحصائياً على بعض الأبعاد تعزى للنوع ولا سيما على بعد الدخل، وعملية الإشراف التربوي، والعلاقة بالمجتمع المحلي، وأولياء الأمور، في حين لم تظهر مثل هذه الفروق بين المعلمين والمعلمات على الأبعاد الأخرى، ولم تظهر فروق على هذه الأبعاد تعزى للحالة الاجتماعية باستثناء بعدي عملية التدريس وعملية الإشراف التربوي ولصالح المعلمين العزاب. وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة احصائية على بعض الأبعاد: عملية الإشراف التربوي، والعلاقة بالمجتمع المحلي، وأولياء الأمور، تعزى للمؤهل العلمي، ولصالح حملة الماجستير. كما دلت النتائج كذلك على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين سنوات الخبرة وبين وكل من بعد الدخل، وعملية الإشراف التربوي، والعلاقة بالمجتمع المحلي، وأولياء الأمور.

وحاولت دراسة (عبد اللطيف، ٢٠٠٤) الكشف عن مصادر الضغوط النفسية التى يتأثر بها معلمو التربية الخاصة فى محافظة أسوان، وعن علاقتها بكل من السن والخبرة والنوع، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٨) معلماً، وكشفت النتائج عن عدم توجد فروق وفقا لمتغير الخبرة .

وهـدفت دراســة (الزيــودي، ٢٠٠٧) إلــى الكشــف عن ظاهرة الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية: كــالنوع والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة العلميــة. وقــد اشتملت عينة الدراسة على (١١٠) معلمَـــــا ومعلمة اختيروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن، ثم طُبِق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وقد أشـارت نتـائج الدراسـة إلـى أن: معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفــة من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي، كمـا أشارت إلى أن أكثـر مصادر الضغوط هي المرتبطة بالأبعاد الآتية: قلــة الــدخل الشهري، والبرنــامج الدراســي المكــتظ، والمشــاكل الســلوكية والعلاقات مع الإدارة، وعدم وجود التسهيلات المدرسـية، وزيادة عدد الطـلاب في الصف، وعدم وجود حوافز مادية، وعدم تعاون الزملاء، والعلاقات مـع الطلاب، ونظرة المجتمــع المتدنيــة لمهنــة التعلـيم، كمـا وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين كـانوا يعانون من الإجهاد الانفعالي اكثــر مــن المعلمات، كــذلك كانــت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة في بعد تبلد الشعور وشدته لصالح المعلمين، كذلك كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدخل الشهري في بعد نقص الشعور بالإنجاز.

وحاولت دراسة (الزيودى، ٢٠٠٧) التعرف على مصادر الضغوط النفسية والإحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة، وعلاقتها ببعض المتغيرات كالنوع والعمر والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمى والخبرة التدريسية، تكونت عينة الدراسة من (١١٠) معلماً ومعلمة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمى التربية الخاصة يعانون من مصادر مختلفة من الضغوط النفسية تراوحت من المتوسط إلى المرتفع، كما أشارت النتائج إلى أن المعلمين يعانون من الإجهاد الانفعالى أكثر من المعلمات، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة لصالح المعلمين من فئة (١-٥) سنوات.

وهدفت دراسة (الحميانى؛ والزريقات، ٢٠٠٨) إلى التعرف على مصادر الضغط النفسى لدى معلمى الطلبة المعاقين سمعياً فى الأردن، وفيما إذا كانت هناك فروق فى مصادر الضغوط النفسية تعزي للنوع والخبرة، وتكونت عينة الدراسة من (١٢١) معلماً ومعلمة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق فى الضغوط النفسية تعزى إلى النوع، بينما توجد فروق فى مصادر الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الخبرة لصالح الفئة من (٧-٩) سنوات.

وأجــري (الحميــاني، ٢٠٠٨)دراســة للتعــرف على مصادر الضغط النفسي لدى معلمي الطلبــة المعـاقين في الأردن، وفيما إذا كانــت هناك فروق في هذه المصادر تعزى

إلى متغيرات نوع المعلم، وسنوات خبرته ومؤهله الاكاديمي، وقد طبقت هذه الدراسة على عينة قد تألفت من (١٢١) معلماً ومعلمة، وتشكل العينة (٧٢%) من مجتمع الدراسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مصادر الضغط النفسي لدى معلمي الطلبة المعاقين سمعياً في الأردن ظهرت بدرجة مرتفعة على بعد توقعات العمل والراتب والترقية، وبعد المهام التدريسية، بينما ظهرت بدرجة متوسطة على بعد التفاعلات المهنية، وبعد التدريب المهني، والخصائص الشخصية، وظروف العمل، كما أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق في مصادر الضغط النفسي تعزى لمتغير النوع، بينما توجد فروق في مصادر الضغط النفسي تعزى إلى متغير سنوات خبرة للمعلم تعود للمعلمين من ذوي سنوات الخبرة التي تتراوح (٧-٩) سنوات، وذلك على كل من بعد ظروف العمل، والتفاعلات المهنية، والخصائص الشخصية. كما وجدت فروق في مصادر الضغط النفسي تعزى إلى متغر المؤهل الاكاديمي لأصحاب المؤهل الاكاديمي بكالوريوس فما فوق، وذلك على كل من بعد ظروف العمل، والتدريب المهني، والخصائص الشخصية. كما وجدت فروق في مصادر الضغط النفسي تعزى إلى متغر المؤهل الاكاديمي لأصحاب المؤهل الاكاديمي بكالوريوس فما فوق، وذلك على بعد التفاعلات المهنية، والمهام التدريسية، وتوقعات العمل والراتب والترقية.

وسعت دراسة (أبو مصطفي؛ والزين، ٢٠٠٩) إلى التعرف على الأهمية النسبية لمجالات مقياس مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظات غزة في ضوء الفروق في النوع، وسنوات الخبرة، وقد تكونت عينة الدراسة (١٨٣) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، وأظهرت أهم نتائج الدراسة عدم وجود فروق تبعاً لمتغير النوع، ووجود فروق في سنوات الخبرة لصالح سنوات الخبرة من ٦ – ١٠ سنوات.

وأجرت دراسة (خنيش، ٢٠٠٩) للكشف عن الفروق فى استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقا لمتغير النوع، والحالة الاجتماعية والخبرة المهنية، وبلغت عينة الدراسة (٦٠) معلماً ومعلمة بالمرحلة الإبتدائية وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائياً فى بعض أساليب المواجهة منها الاستراتيجيات المنطقية، والاستراتيجيات حول المعرفية تعزى للنوع لصالح الذكور، ووجود فروق فى بعض أساليب مواجهة الضغوط منها الاستراتيجيات حول المعرفية تعزى للخبرة لصالح الأكثر خبرة.

وتناولت دراسة (Polychroni& Kotroni ,2009) الكشف عن مصادر الضغوط المرتبطة بالعمل مع ذوى الاحتياجات الخاصة وأساليب المواجهة التى يستخدمها المعلمون لمواجهتها، وشملت عينة الدراسة (١٥٨) معلماً ومعلمة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى ان مصادر الضغوط التى يعانى منها معلمى التربية الخاصة تتمثل فى : عبء العمل، المشكلات التنظيمية، نقص دافعية التلاميذ، سلوك التلاميذ المعاقين، نقص الدعم والمعرفة، والظروف المرتبطة بالعمل، وأظهرت الدراسة كذلك أن الأساليب التى يستخدمها

المعلمون لمواجهة المواقف الضاغطة هى: امتلاك علاقات اجتماعية مستقرة، والبحث عن حلول بديلة لجعل العمل أكثر نشاطاً، وإعادة تنظيم العمل، والتعامل مع المشكلات فى الحال، واللجوء إلى أنشطة واهتمامات خارج العمل، كما وجدت فروق بين الذكور والإناث في احد أساليب مواجهة الضغوط وهو امتلاك علاقات اجتماعية مستقرة لصالح الإناث بينما لم توجد فروق دالة فيما يخص باقى أساليب المواجهة.

وأجرى (الظفري والقريوتي، ٢٠١٠)دراسة للتعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بسلطنة عمان، ومدى اختلاف هذه المستويات بناء على التخصص، والمؤهل الدراسي، والحالة الاجتماعية للمعلمات، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي وكل من الخبرة التدريسية، والدورات التدريبية للمعلمات، والمستويات الاقتصادية لطلاب المدرسة، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٢٠٠) معلمة من معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بسلطنة عمان، واستخدم الباحثان مقياس ماسلاك وجاكسون(١٩٨١) للاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة: الإجهاد الانفعالي، تبلد الشعور، ونقص الإنجاز. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى عينة البحث، وأن مستويات الاحتراق اختلفت باختلاف التخصص (في اتجاه التخصصات العلمية)، والمؤهل الدراسي (في اتجاه حملة البكالوريوس مقارنة بحملة الدبلوم العالي)، بينما لم توجد فروق دالة إحصائيا، تعزى للحالة الاجتماعية للمعلمة. كما دلت النتائج على أن جميع أبعاد الاحتراق لدى المعلمات ترتفع كلما انخفض المستوى الاقتصادي لطلاب المدرسة، بينما لم توجد علاقة لمعظم أبعاد الاحتراق بالخبرة التدريسية والدورات التدريبية.

وهدفت دراسة (الظاهر والمشهداني، ٢٠١٠) إلى التعرف على مستوى وترتيب الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل، والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية بينهم، والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن العمل، وقد حددت عينة الدراسة بـ (٦٦) معلمًا ومعلمة للتربية الرياضية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية يفوق الوسط الفرضي ويرتقي إلى مستوى الفروق المعنوية بشكل عام، وأن مستوى الضغوط النفسية المتعلقة بالاقتناع بمهنة التربية الرياضية ينخفض عن الوسط الفرضي ويرتقي إلى مستوى الفروق المعنوية، وجاء ترتيب الضغوط النفسية التي يعاني منها معلموا التربية الرياضية، كما يأتي: (الضغوط النفسية المتعلقة بالمناخ المدرسي، الضغوط النفسية المتعلقة بالسمات الشخصية لمعلم التربية الرياضية، الضغوط النفسية المتعلقة بالتوجيه الفني، الضغوط النفسية المتعلقة بالمكانة الاجتماعية وتدعيم معلم التربية الرياضية،

الضغوط النفسية المتعلقة بالاقتناع بمهنة التربية الرياضية، وارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بصورة عامة ينخفض مستوى الرضا الوظيفي.

وقام (محمد وحبيب، ٢٠١٠) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في العراق، ومعرفة الفروق في ذلك وفقا لمتغير المحافظة والعمر والنوع والحالة الاجتماعية والتحصيل الدارسي وعدد سنوات الخدمة بشكل عام وعدد سنوات الخبرة في الصفوف الخاصة. وقد تألفت عينة الدراسة (٣٧١٩) معلمًا ومعلمة، يتوزعون على (٦) مديريات عامة للتربية، وقد اعتمد البحث على استبانه أعدها الباحثان تألفت في صيغتها النهائية من(٦٥) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي: البيئة المدرسية، الجانب الشخصي، السياسات الإدارية، الدور الوظيفي، العلاقة مع الآخرين، وتتم الاجابة عنها وفق سلم تقديري مؤلف من خمسة بدائل معالجة. أظهرت النتائج أن هناك ثمانية مصادر للضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات صفوف التربية الخاصة وهي: البيئة الصفية وخصائص التلاميذ والعلاقة مع أولياء الأمور والمنهج الدارسي وخصائص المدرسة وصراع الدور وغموض الدور وأخيراً عبء الدور، وتبين وجود فروق دالة إحصائية في بعض المصادر تبعاً للمتغيرات التي تناولتها الدراسة.

وقام (اليوسف، ٢٠١١) بدراسة للتعرف على علاقة الرضا الوظيفي بالضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى معلمي الصفوف الثلاث الأولى من المرحلة الابتدائية بمنطقة حائل التعليمية في ضوء عدد من المتغيرات (النوع، المؤهل العلمي، الخبرة). حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٣٥) معلمًا ومعلمة، بينهم (١٠١) معلمًا، (١٣٤) معلمة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، ولتحقيق هدف الدراسة قد تم تطوير ثلاثة مقاييس: أحدها لقياس الرضا الوظيفي، والآخر لقياس الضغوط النفسية، في حين صمم الثالث لقياس الدعم الاجتماعي؛ وقد تمت معالجة البيانات احصائياً عن طريق حساب المتوسطات، والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط، وتحليل التباين المتعدد حيث أشارت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من الرضا الوظيفي لدى أفراد العينة على جميع متغيرات الدراسة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا الوظيفي تعزى لمتغير النوع أو المؤهل العلمي أو الخبرة، في حين أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائياً بين استجابات افراد عينة الدراسة على فقرات أبعاد مقياس الرضا الوظيفي واستجاباتهم على مقياس الضغوط النفسية وعلى جميع متغيرات الدراسة.

وأجرى (المقداد وخليفة، ٢٠١٢)دراسة عن تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلموا نظام الفصل، وتحديد أنواع الاستراتيجيات التي

يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط وذلك على عينة قوامها (١٤٦) معلماً ومعلمة، منها (٢٥) معلماً، و(١٢١) معلمة، من معلمي نظام الفصل المسجلين في مدارس وزارة التربية والتعليم للعام الدراسي (٢٠٠٤-٢٠٠٥)، وأسفرت النتائج عن أن معلمي نظام الفصل يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية أهمها هي المظاهر الانفعالية، وترك مهنة التدريس، والشعور باليأس والملل، وتفضيل العمل في مهنة غير مهنة التدريس، كما بينت النتائج أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها الضغوط المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ، وتبين أيضاً أن معلمي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية، وفي مجال مصادر مظاهر الضغوط النفسية تبين أن الفرق بين فئتي متغير نوع التلاميذ فقط كان ذو دلالة إحصائية. وفي مجال أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تبين أن الفرق بين فئتي الحالة الاجتماعية (متزوج/أعزب)، وفئات الخبرة المهنية (أقل من خمس سنوات، ٥-١٠ سنوات، من ١١-١٥ سنة، أكثر من ١٥ سنة) فقد كان ذا دلالة إحصائية.

وحاولت دراسة (Al-dyiar& Salem,2013) التعرف على أساليب مواجهة الإحتراق النفسى التى يستخدمها معلمى التربية الخاصة بدولة الكويت، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) معلماً ومعلمة، وأظهرت النتائج الى وجود فروق فى أساليب مواجهة الضغوط بين المعلمين والمعلمات لصالح المعلمات وهذه الأساليب هى قمع الأفكار المتناقضة، وطلب المساندة الوجدانية، والتخطيط، والتنفيس الانفعالى، كما توجد فروق بين المعلمين والمعلمات فى أساليب إعادة التقييم الإيجابي، وطلب الدعم الاجتماعي، وطلب انشطة بديلة، والتكيف البيئى والمجتمعى لصالح المعلمين .

وتناولت دراسة (Ghania,et.al,2014) إلى اكتشاف العوامل المسهمة فى الضغوط لدى معلمى التربية الخاصة ممن يقومون بالتدريس بولاية بينانج بماليزيا، وشملت عينة الدراسة(٩٢) معلماً، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق فى الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة ترجع للحالة الاجتماعية والنوع، والخبرة التدريسية.

هدفت دراسة العجمي، عبدالهادي وآخرين (٢٠١٦)الى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها معلموا طلبة بطيء التعلم في دولة الكويت، ومعرفة ما اذا كانت هنالك فروق في ذلك تعزى لاختلاف بعض المتغيرات الديمغرافية (النوع، سنوات الخبرة، نوع التعليم). وتكونت عينة الدراسة من (١٢٩) معلما ومعلمة يدرسون طلبة بطئ التعلم في دولة الكويت، واعتمد الباحثون على مقياس قائمة الضغوط النفسية للمعلمين التي اعدها وقننها (منصور والبيلاوي، ١٩٨٩) وقد توصلت نتائج الدراسة الى أن عينة

المعلمين يعانون من كافة مصادر الضغوط النفسية التي تضمنها المقياس باستثناء مصدرين، وكان متوسط درجة معاناتهم تتجاوز(٣.٢٥ من ٥) ومتوسط حسابي نسبي اكبر من(٦٥%) كما توصلت الى وجود فروق في كافة مصادر الضغوط النفسية تعزى لاختلاف نوع المعلم باستثناء مصدرين، كما توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق بين مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها أفراد الدراسة تعزى لاختلاف سنوات الخبرة، ونوع التعليم.

التعقيب على الدراسات السابقة:

مما سبق يتبين مدي ما يعانيه معلمي مدارس التربية الخاصة من ضغوط نفسية ومهنية منها ما يتعلق بالدخل، والعلاقة بالمجتمع المحلي، وأولياء الأمور، والأنشطة اللاصفية، والترقية، والمهام التدريسية، والتفاعلات المهنية، والتدريب المهني، والخصائص الشخصية، وظروف العمل،والمظاهر الانفعالية، وترك مهنة التدريس، والشعور باليأس والملل، وتفضيل العمل في مهنة غير مهنة التدريس، كما تباينت نتائج تلك الدراسات فيما بينها واختلفت كذلك تبعاً للمتغيرات الديمغرافية؛ حيث أشار بعضها إلي ان الفروق في الضغوط كانت في اتجاه الذكور بينما أشارت دراسات اخري الي ان الفروق في اتجاه الاناث،

وبعد استعراض الدراسات السابقة يتضح ندرة الدراسات التي تناولت مصادر الضغوط النفسية عند معلمي مدارس التربية الخاصة، وذلك ما يؤكد اهمية هذا البحث التي تناولت مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي مدارس التربية الخاصة؛ حيث يمثل هذا البحث خطوة رئيسة في فهم طبيعة ومصادر الضغوط النفسية للمعلمين في المجتمع الكويتي، وذلك من خلال تناول هذه الضغوط لدى عينة من معلمي طلبة مدارس التربية الخاصة.

منهج البحث:

اتبع الباحث المنهج الوصفي المقارن لمناسبته لهدف البحث، وهو التعرف على اهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه معلمي مدارس التربية الخاصة والتحقق من اختلاف هذه الضغوط باختلاف جنس المعلم وسنوات الخبرة.

مجتمع وعينة البحث:

يشمل مجتمع البحث جميع معلمي مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت والبالغ عددهم (٢٢٢) معلماً ومعلمه، وتوزعت عينة البحث حسب المتغيرات الديموجرافية كما يلي :

جدول رقم (١)

عينة البحث حسب المتغيرات الديمغرافية

		العدد	النسبة
النوع	ذكر	١٥٨	%٧١
	انثى	٦٤	%٢٩
سنوات الخبرة	قليلة (من ٥-١٠) سنوات	٩٣	%٤٢
	متوسطة (اكثر من ١٠ – ١٥ سنة)	٥٩	%٢٦.٥
	كبيرة (١٥ سنة فأكثر)	٧٠	%٣١.٥

أداة البحث من إعداد الباحث:

مبررات إعداد المقياس:

قام الباحث ببناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لمعلمى التربية الخاصة على الرغم من وجود بعض المقاييس التى تم تطبيقها على المعلمين، حيث وجد الباحث ان بعض هذه المقاييس اهتمت بجانب واحد من الضغوط ولم تهتم بالجانب الآخر، فبعض المقاييس ركزت على مظاهر الضغوط والبعض الآخر ركزت على مصادر الضغوط، بينما المقاييس التى جمعت بين المصادر والمظاهر عانت من قصور فى تجاهل بعض الأبعاد التى لاحظها الباحث من خلال قيامه بالدراسة الإستطلاعية وهو ما دفع الباحث لضرورة بناء مقياس يجمع هذه الأبعاد ليكون مقياس شامل للضغوط النفسية لمعلمى التربية الخاصة.

ويعتبر قلة المقاييس التى اهتمت بقياس مصادر الضغوط النفسية لدى معلمى التربية الخاصة أحد الأسباب التى دفعت الباحث لبناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية يختص بمعلمى الفئات الخاصة وما يعانوه من ضغوط نظراً لطبيعة اعاقة التلاميذ الذين يقومون بالتدريس لهم .

خطوات إعداد المقياس:

مر مقياس لمصادر الضغوط النفسية عند إعداده بالخطوات التالية :

الإسترشاد ببعض الأدوات التى اهتمت بمقاييس الضغوط النفسية لدى المعلمين ومن هذه المقاييس :

قائمة الضغوط النفسية للمعلمين لطلعت منصور وفيولا الببلاوى (١٩٨٩) .

مقياس الضغوط النفسية لمعلمى ومعلمات التربية الخاصة إعداد حمدان (٢٠٠٢)

مقياس الضغوط النفسية لدى معلمى التربية الخاصة إعداد الأكشر (٢٠٠٣).

مقياس الضغوط النفسية لمعلمى التربية الخاصة إعداد الخولى (٢٠٠٨).

مقياس الضغوط المهنية لمعلمى المعاهد الأزهرية إعداد الفقى (٢٠٠٠).

قام الباحث بدراسة استطلاعية على عينةعشوائية من معلمى التربية الخاصة بلغ عددهم (٣٠) معلما ومعلمة، وقام الباحث بتوجيه عدد من الأسئلة اليهم، ومن الأسئلة التى تم طرحها :

- **ما هي مصادر الضغوط النفسية التي يشعر بها المعلم؟**
- **ما هى الأشياء التى تمثل مواقف ضاغطة اثناء تعاملك مع الطلاب ؟**
- **ما هى المظاهر النفسية التى يعانى منها المعلم ؟**
- **ما هى المظاهر الفسيولوجية والسلوكية التى يعانى منها المعلم ؟**

استفاد الباحث من الاستجابات التى ابداها المعلمون فى صياغة عبارات المقياس، وتم الربط بين ما توصل اليه من استجابات من المعلمين والمقاييس السابقة التى اهتمت بالضغوط لدى عينة البحث وساعد ذلك على تحديد مصادر الضغوط النفسية التى يتكون منها المقياس، ويتضمن المقياس بالإضافة الى هذه البنود عدد من المتغيرات ذات الاهمية في تحديد الخلفيات المختلفة للمعلمين بالنسبة للضغوط المهنية عليهم من حيث النوع والسن ومدة الخدمة والمستوى التعليمي للمعلم والمرحلة التعليمة في عملة، ونوع التعليم، ونوع الفصول، وحجم الفصول، وعدد التلاميذ الذي يتولى تدريسهم يومياً، ودرجة التأييد او الدعم من الزملاء والمشرفين او الموجهين، وكذلك درجة احساسه بالرضا عن العمل وبضغوط العمل.

وبناء عليه تم وضع(٢٤) عبارة، يتم الاستجابة عليها وفقاً لتدريج خماسي ويتم التصحيح وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك.

الخصائص السيكومترية مصادر الضغوط النفسية قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس مصادر الضغوط النفسية بالطرق الآتية:

(أ)- آراء الخبراء:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على(١٠) من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجالي الصحة النفسية وعلم النفس التعليمي، وقد أشار بعض الخبراء بتعديل صياغة بعض العبارات لتناسب عينة البحث وقد راعى الباحث ذلك.

(ب)- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيقه على(١٠٠) معلماً من المشاركين في دراسة الخصائص السيكومترية لأداة البحث، والجدول الآتي(٢)، ويوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط:

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط ن=(١٠٠)

رقم ع	الارتباط	رقم ع	الارتباط	رقم ع	الارتباط	رقم ع	الارتباط	رقم ع	الارتباط
١	٠.٥٤١**	٥	٠.١٥٠	٩	٠.٣٩٠**	١٣	٠.٥٢٤**	١٧	٠.٣٨٨**	٢١	٠.١٠٤
٢	٠.٥١١**	٦	٠.٦١٧**	١٠	٠.٣٥٦**	١٤	٠.١١٠	١٨	٠.١٠٨	٢٢	٠.٤٥٤**
٣	٠.٤٤٥**	٧	٠.٥١٠**	١١	٠.٤٣٢**	١٥	٠.٤٧٦**	١٩	٠.٣٦٦**	٢٣	٠.٥٣٤**
٤	٠.٣٩٠**	٨	٠.٣٥٨**	١٢	٠.٣٥٥**	١٦	٠.٣٦٩**	٢٠	٠.٨١٣**	٢٤	٠.٤٨١**

0.01 ≥ P 0.05 ≥P***

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط الدالة تراوحت ما بين(٠.٣٥٥، ٠.٨١٣) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠١, ٠) ، (٠.٠٥) وأصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من(٢٠) عبارة.

ج- الصدق التلازمي: قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط الذي أعده الباحث الحالي ومقياس الضغوط النفسية الذي أعده منصور؛

البيلاوي(١٩٨٩، حيث بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠.٨٧٧)، وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى صدق المقياس.

د- الثبات:تم التحقق من ثبات الامقياس بطريقتين:

- قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والذي بلغ(٠.٧٤٤) وهو مقبولة احصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.
- كما اعتمدا الباحث على طريقة اعادة الاختبار، حيث طُبق المقياس مرتين على عينه بلغت(١٠٠)معلماً ومعلمة بفاصل زمني اسبوعين بين التطبيقين، وقد كان معامل الارتباط(٠.٧٤٢)هو بين درجات افراد العينة من التطبيق الاول والثاني وهو معامل دال عند مستوى(٠.٠١).

خطوات تطبيق ادوات البحث:

- قام الباحث بتطبيق ادوات البحث على عينة قوامها(١٠٠) معلما ومعلمة بمدارس التربية الخاصة بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.
- تم تطبيق ادوات البحث على عينة البحث الاساسية والتي بلغت (٢٢٢) معلما ومعلمة بمدارس التربية الخاصة بهدف التحقق من تساؤلات البحث.

نتائج البحث ومناقشتها:

إجابة السؤال الاول: ما أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه معلمي مدارس التربية الخاصة ؟، وللإجابة على السؤال السابق قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية والرتب لكل عبارة، كما في الجدول التالي:

جدول (٣)

أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه معلمي مدارس التربية الخاصة

م	العبـــــــــارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرتبة
١	لدي عمل كثير للغاية لا بد أن أقوم به	4.19	1.14	83.00	١
٢	أجد أنه لزاما على القيام بأكثر من عمل في آن واحد	4.10	1.05	82.00	٢
٣	تتأخر الترقيات في عملي	3.93	0.97	78.00	٣
٤	اشعر بعدم الارتياح من ضياع الوقت.	3.91	1.21	78.20	٤
٥	ليس لدي الا وقت قليل للاسترخاء	3.85	1.06	77.00	٥
٦	أشعر وكأنني أتأثر إيجابيا بحياة الآخرين من خلال عملي.	3.79	1.05	75.80	٦
٧	احتاج الى ان تكون لي مكانة أكبر واحترام أكثر في عملي	3.75	1.02	75.00	٧
٨	يزدحم عملي بكثير من المكاتبات المتعلقة بالشؤون الإدارية	3.74	1.20	74.80	٨
٩	لا أملك الا وقت قليل لأعداد دروسي او القيام بمسؤوليتي	3.70	1.06	74.00	٩ م
١٠	لا أجد ما يستثيرني ويشجعني نحو عملي انفعاليا وعقليا.	3.70	1.17	74.00	٩ م
١١	إن العبء المكلف به في الفصل كبير جداً	3.58	1.12	71.59	١١
١٢	قل وفائي بالالتزامات الشخصية بسبب ضيق الوقت.	3.52	1.23	70.40	١٢
١٣	انا لا أتقدم في عملي بالسرعة التي كنت اتمناها لنفسي	3.39	1.23	67.78	١٣
١٤	ليس هناك وقت كاف لعمل ما هو مطلوب من أشياء	3.37	1.07	67.40	١٤

١٥	ينقضي اليوم الدراسي بسرعة كبيرة.	3.35	1.14	67.00	١٥
١٦	لا تتاح لي الفرصة الكافية للتعبير عن رائي الشخصي.	3.29	1.22	65.80	١٦
١٧	اتقاضى راتبا غير ملائم بالنسبة للعمل الذي أقوم به.	3.29	1.28	65.80	١٦ م
١٨	أسرع في كلامي	3.25	1.31	65.00	١٨
١٩	ينفذ صبري إذا لاحظت أن الاخرين يعملون ببطء شديد	3.12	1.31	62.40	١٩
٢٠	أفكر بالحديث في أمور غير مترابطة	3.06	1.32	61.12	٢٠

يلاحظ من الجدول رقم (٢) ان جميع مجالات الأداة كانت مرتفعة حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين(٣,٠٦-٤,١٩) وجاءت الرتب الخمس الأولى على التوالي:

العبارة رقم (٣) لدي عمل كثير للغاية لا بد أن أقوم به؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤.١٩).

العبارة رقم(١٦)أجد أنه لزاما علي القيام بأكثر من عمل في آن واحد؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤.١٠).

العبارة رقم (١٣) تتأخرالترقيات في عمل؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣.٩٣).

العبارة رقم (٢٠) اشعر بعدم الارتياح من ضياع الوقت؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣.٩١).

العبارة رقم (١٨) ليس لدي الا وقت قليل للاسترخاء؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣.٨٥).

وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت لها دراسة (العجمي وآخرين، ٢٠١٦) والتي توصلت إلى ان عينة البحث تعاني من كافة مصادر الضغوط النفسية التي تضمنها مقياس قائمة الضغوط النفسية للمعلمين التي اعدها وقننها (منصور والببلاوي،١٩٨٩) وكذلك دراسة (الزيودي ، ٢٠٠٧) والتي كان من نتائجها ان مصادر الضغوط مرتبطة بقلة الدخل الشهري والبرنامج الدراسي المكتظ والمشاكل السلوكية ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم . وكذلك دراسة (عصام الجدوع ، ٢٠١٥) والتي كان من ابرز نتائجها ان ضغوط العمل بشكل عام كانت مرتفعه، ويشير (Dunham,1992) الى ان من اهم مصادر الضغوط النفسية التي تقع على المعلمين: " زيادة المهام الملقاة على عاتق المعلم " والتي أتت في المرتبة الثانية في هذا البحث.

وفيما يلي سوف يتم تناول البنود الخمس من الاستبانة بشيء من التفصيل:

المرتبة الأولى البند رقم (٣) والذي نصه: " لدي عمل كثير للغاية لا بد ان أقوم به " بمتوسط حسابي (٤.١٩) وانحراف معياري (١.١٤) وهذا يمثل نسبة (٨٣.%) من الضغوط النفسية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Chong & Chan,Chen,2010) (التي توصلت الى ان ٩٥% من المعلمين يعانون من ضغوط عبء العمل . ودراسة الجدوع ، ٢٠١٥ حيث أتت ضغوط بيئة العمل بالمرتبة الثانيه حيث عزت هذه النتيجة الى ان العمل مع الأطفال المعاقين يحتاج الكثير من الجهد والمشقة .(الجدوع ٢٠١٥ : ٣٦٨).

وهذا ما اشارت اليه دراسة الزيودي (٢٠٠٧) ودراسة Tella & Adeniyi, (Fakolade,2010 التي كشفت ان عبء العمل يمثل ضغطًا كبيرًا للمعلمين. وكذلك دراسة (Akpochafo,2012) التي توصلت الى ان أعباء العمل احد اهم مصادر الضغوط النفسية على المعلمين. وهذا يتضح من خلال الجهد المطلوب من معلم التربية الخاصة سواءً في إعداد الخطة التربوية للوفاء باحتياجات الطالب التربوية ومتابعة الطالب مع رئيس القسم والاخصائي وولي الامر.

المرتبة الثانية:البند (١٦) والذي نصه" اجد انه لزاماً علي القيام بأكثر من عمل في آنٍ واحد " بمتوسط حسابي (٤.١٠) وانحراف معياري (١.٠٥) وهذا يشكل مانسبته (٨٢%) من مجمل الضغوط النفسية وهذا يتفق مع دراسة (العجمي وآخرون، ٢٠١٦) ودراسة قيصر (Qaisar,1997).

– المرتبة الثالثة: البند (١٣) " تتأخر الترقيات في عملي " بمتوسط حسابي (٣.٩٣) وانحراف معياري (٠.٩٧) وهذا يشكل ما نسبته (٧٨.٦٠) من مجمل الضغوط النفسية. وهذا ماتوصلت اليه دراسة الجدوع (٢٠١٥) في مجالات ظروف العمل مثل مجال الدخل الشهري وغياب نظام الترقية داخل المؤسسات التي يعمل بها هؤلاء المعلمين.

– المرتبة الرابعة : البند (٢٠)" أشعر بعدم الارتياح من ضياع الوقت " بمتوسط حسابي (٣.٩١) وانحراف معياري (١.٢١) وهذا يشكل مانسبته (٧٨.٢٠%) من مجمل الضغوط النفسية ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Skaalvik & Skaalvik,2015)؛ حيث أجاب (٢٩) شخص من اصل العينة (٣٠) شخص بأن "الوقت" أحد أكثر الضغوط النفسية التي عانى منها افراد العينة.

– المرتبة الخامسة: البند (١٨) " ليس لدي الا وقت قليل للاسترخاء " بمتوسط حسابي (٣.٨٥) وانحراف معياري (١.٠٦) وهذا يشكل مانسبته (٧٧%) من مجمل الضغوط

النفسية التي عانى منها افراد العينة ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (العجمي وآخرون ، ٢٠١٦) حيث توصلت ان الاجهاد في العمل مع طلبة مدارس التربية الخاصة يشكل نسبة مرتفعة تصل إلى أكثر من (٧٥%) من مجمل الضغوط النفسية.

وفيما يلي عرض لعبارات المقياس الأخرى حسب الرتب:

-المرتبة السادسة: البند (٩)" وهي اشعر وكأنني أتأثر ايجابياً بحياة الاخرين من خلال عملي" بمتوسط حسابي٣.٧٩ وانحراف معياري١.٠٥وبنسبة ٧٥.٨% من مجمل الضغوط النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Chong&Chan,Chen,2010) التي وجدت ان ٣٠% من عينة البحث يعانون من طبيعة العلاقات مع الزملاء . ودراسة (Akpochafo,2012) التي توصلت الى ان العلاقات بين الزملاء احد مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين . كذلك اتفقت مع نتيجة دراسة (العجمي وآخرون ٢٠١) التي وجدت ان العلاقات بين الزملاء من اهم (٥) مصادر للضغوط النفسية.

-المرتبة السابعة: البند (٨)" احتاج ان تكون لي مكانة اكبر واحترام اكثر في عملي " وبمتوسط حسابي٣.٧٥ وانحراف معياري ١.٠٢ ونسبة ٧٥% من مجمل الضغوط النفسية. ويفسر ذلك النظرة الى مهنة التعليم على انها ليست من المهن رفيعة المستوى في الوقت الذي يطلب من المعلم القيام بمسئوليات كبيرة (الزيودي،٢٠٠٧: ٢١١).

-المرتبة الثامنة: البند (٦)"يزدحم عملي بكثير من المكاتبات المتعلقة بالشؤون الإدارية"، بمتوسط حسابي (٣.٧٤، وانحراف معياري ١.٢٠) ونسبة ٧٤.٨٠% من مجمل الضغوط النفسيه. تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Chong, & ،Chan, Chen 2010) التي توصلت الى ٩٥% من المعلمين يعانون من عبء العمل. ودراسة (Adeniyi, Fakolade، &2010 ,Tella) التي وجدت ان عبء العمل يشكل ضغطا رئيسيا على المعلمين.

-المرتبة التاسعة: البند (١٢) "لا أجد ما يستثيرني ويشجعني نحو عملي انفعاليا وعقليا"، بمتوسط حسابي (٣.٧٠، انحراف معياري ١.١٧)ونسبة ٧٤.٠٠% من مجمل الضغوط النفسية. تتفق هذه النتيجة مع (دراسة Chan, Chen، &2010 ,Chong) التي وجدت ان ٣٠% من عينة البحث يعانون من طبيعة العلاقات مع الزملاء. وكذلك دراسة (Akpochafo, 2012) التي توصلت ان العلاقات مع الزملاء احد مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين.

-المرتبة التاسعة(مكرر): البند (١) " لا أملك الا وقتًا قليًال لاعداد دروسي أو القيام بمسئوليتي" بمتوسط حسابي ٣.٧٠ وانحراف معياري ١.٠٦ ونسبة ٧٤% من مجمل

الضـغوط النفســية ، وقـد اتفقـت هذه النتيجـة مـع دراســة (Akpochafo,2012) التي توصلت الى ان أعباء العمل احد اهم مصادر الضغوط النفسية على المعلمين .

-المرتبة الحادية عشر: البند (٤) "إن العبء المكلف بـه فـي الفصل كبير جداً" بمتوسط حسابي (٣.٥٨، انحراف معياري ١.١٢)ونسبة ٧١.٦٠% من مجمل الضغوط النفسيه ، حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Skaalvik,&Skaalvik,2015) التـي توصلت كذلك ان الاعباء المكلف بها المعلم في الغرفة الصفية والعملية التعليمية ككل تشكل لـه مصدرا ضاغط نفسياً. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Chong,& ،Chan, Chen 2010) التـي توصلت الـى ٩٥% مـن المعلمـين يعـانون مـن عـبء العمـل. ودراسـة (Adeniyi, Fakolade، &2010 ,Tella) التـي وجـدت ان عـبء العمـل يشـكل مصدر ضغط كبير للمعلمين. ودراسة (Akpochafo, 2012) التي توصلت ان اعباء العمل احد مصادر الضغوط النفسية على المعلمين.

-المرتبـة الثانيـة عشـر: البنـد(٢)" ان وفـائي بالالتزامـات الشخصـية وتحقيقـي لأولويـاتي الخاصة قل بسبب ضيق الوقت" بمتوسط حسابي ٣.٥٢ ، وانحراف معيـاري ١.٢٣ بمـا نسـبته ٧٠.٤٠% مـن مجمـل الضـغوط النفسـية . تتفـق هـذه النتيجـة مـع دراسـة (Adeniyi, Fakolade، &2010 ,Tella) التـي وجـدت ان الوفـاء بالالتزامـات الشخصية يشكل مصدر ضغط متوسط للمعلمين.

-المرتبة الثالثة عشر: البند(٧)" أنا لا أتقدم في عملي بالسرعة التي كنت اتمناها لنفسي " بمتوسط حسابي ٣.٣٩ وانحراف معياري ١.٢٣ بما نسبته ٦٧.٧٨% من مجمل الضغوط النفسية.

-المرتبة الرابعة عشر: البند(١٥)" ليس هناك وقت كاف لعمل ماهو مطلوب من أشياء" بمتوسط حسابي ٣.٣٧ بانحراف معياري ١.٠٧ بمانسبته ٦٧.٤٠ % من مجمل الضغوط النفسية ، وتتفق نتائج هذا البحث الي حد ما مع دراسة (Chong& Chan,Chen)التي توصلت الى ان هناك ٩٥% من المعلمين يعانون من عبء العمل. ودراسة (Tella& Adeniyi,Fakolade,2010) التي وجدت ان عبء العمل يشكل مصدراً كبيراً للضغط على المعلمين.

-المرتبة الخامسة عشر: البند(٥) "ينقضي اليوم الدراسي بسرعة كبيرة" بمتوسط الحسابي (٣.٣٥ انحراف معياري ١.١٤بما نسبته٦٧.٠٠% من مجمل الضغوط النفسيه. حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Akpochafo, 2012) التي توصلت الى ان اعباء العمل احد مصادر الضغوط النفسية على المعلمين. وكذلك دراسة (Tella &

(Adeniyi,Fakolade,2010 التي وجدت ان عبء العمل من المصادر الهامة التي تشكل ضغطاً على المعلمين.

-المرتبة السادسة عشر: البند(١٠)"لا تتاح لي الفرصة الكافية للتعبير عن رأيي الشخصي" بمتوسط حسابي (٣.٢٩، انحراف معياري ١.٢٢)بما يشكل نسبة ٦٥.٨٠% من مجمل الضغوط النفسيه.

-المرتبة السادسة عشر (مكرر): البند(١١)"اتقاضى راتبا غير ملائم بالنسبة للعمل الذي أقوم به" بمتوسط حسابي (٣.٢٩) انحراف معياري (١.٢٨)، وهذا يشير الى ما نسبته (٦٥.٨٠ %) من مجمل الضغوط النفسية. تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (الزيودي،٢٠٠٧؛ خليفات والزغلول، ٢٠٠٣؛ العجمي وآخرون، ٢٠١٦) التي توصلت الى ان الاجر الذي يتقاضاه المعلم احد اهم مصادر الضغوط النفسية. وتتفق هذه النتيجة كذلك مع دراسة (Chong, 2010& ،Chan, Chen) التي وجدت أن ٣٠% من افراد العينة يعانون من تدني الأجور ، وكذلك ماتوصلت اليه دراسة (العجمي وآخرون، ٢٠١٦) حيث ذكرت ان ما نسبته ٧٤,٧٦% من مجمل الضغوط النفسية يتعلق في هذا الجانب.

-المرتبة الثامنة عشر: البند(١٤)"أسرع في كلامي" بمتوسط حسابي (٣.٢٥، انحراف معياري ١.٣١) بما نسبته ٦٥% من مجمل الضغوط النفسيه. وهذا ماتوصلت اليه دراسة (العجمي وآخرون ، ٢٠١٦).

-المرتبة التاسعة عشر: البند(١٧) "ينفذ صبري إذا لاحظت أن الاخرين يعملون ببطء شديد" بمتوسط الحسابي (٣.١٢) وانحراف معياري(١.٣١) بنسبة٦٢.٤٠% من مجمل الضغوط النفسيه، وهذا مؤشر ان هذا البند ليس ضاغطاً كما البنود السابقة ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة(العجمي وآخرون ، ٢٠١٦).

-المرتبة العشرين(الأخيرة): البند(١٩) "أفكر بالحديث في أمور غير مترابطة" بمتوسط الحسابي (٣.٠٦) وانحراف معياري ١.٣٢) بنسبة ٦١.١٢% من مجمل الضغوط النفسيه.

والملاحظ لقيم البنود العشرين يجد أنها (ولو ان بعض البنود أتت في مراتب أخيرة)، الا إن ذلك لا يعني انها ليست ضاغطة حيث بلغت أقل نسبة من مجمل الضغوط النفسية ٦١.١٢ وهذا يعني انها مرتفعة نوعاً ما ، لذلك يرى الباحث أنه لا يجب اهمالها حين القيام بوضع الخطط التي من شأنها تخفيف هذه الضغوط الواقعة على كاهل المعلمين بشكل عام والعاملين في مدارس التربية الخاصة بشكلٍ خاص .

تتفق نتيجة هذا البحث ككل مع دراسة (Hasan, 2014) التي توصلت الى معاناة المعلمين من العديد من مصادر الضغوط النفسية، فكما كانت استجابة افراد عينة

البحث الحالية بدرجة عالية من المعاناة من مصادر الضغوط النفسية وكان المتوسط الحسابي النسبي لكافة الفقرات اكبر من ٦٥% باستثناء فقرتين فقط، فقد استجاب ٦٥% من افراد العينة في دراسة (Hasan, 2014) بالاحساس الكبير بالمعاناة من مصادر الضغوط النفسية و٢٠% من افراد البحث بدرجة متوسطة. ويعزو الباحث هذه النتيجة الى طبيعة مهنة التدريس التي تتنوع مصادر الضغوط النفسية فيها. ودراسة (Mohamed,2015) التي وجدت ان اعباء العمل، والعلاقات مع الزملاء من مصادر الضغوط النفسية لدي المعلمين.

مما سبق يتبين أن تلك الضغوط التي يعاني منها المعلمين بشكل عام ومعلمي مدارس التربية الخاصة بشكل خاص كان بسبب نوعيه الطلبة الذين يقومون بتعليمهم حيث يعاني هؤلاء الطلبة من إعاقات مختلفة فضلاً عما أثبتته الدراسات من ضعف في مستوى الدافعية وتقدير الذات والذاكرة والادراك(العجمي واخرين٢٠١٤)

وبالنظر الى الجدول السابق فقد جاء عبء العمل في المرتبة الاولى ولعل السبب يرجع الى ما يعانيه معلمي مدارس التربية الخاصة من أعباء وتكاليف لعمل المعينات التربوية التي تساعد في تعليم هذه الفئة من الطلبة.

إجابة السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط النفسية عند معلمي مدارس التربية الخاصة تعزى لاختلاف النوع ؟، وللإجابة على السؤال السابق قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للفروق بين متغير النوع(ذكور/ إناث)، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٤)

الفروق بين الذكور والاناث في الضغوط النفسية

النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
ذكور ن= ١٦٢	١٢.٥٤	١.٢٢	٨.٢١	٠.٠٠١
إناث ن= ٦٠	١٦.٦٢	٢.٦٧		

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٠١ في الضغوط النفسية في اتجاه الاناث وهذه النتيجة تدل على ان الاناث اعلى معدلاً في الضغوط النفسية من الذكور. وقد يرجع السبب في ذلك الى طبيعة المرآة وما تتصف به

من حنان على الأطفال المعاقين مما يجعلها تقوم بجهد مضاعف في العمل مع الأطفال المعاقين، فضلاً عماناط بها من مسئوليات تربية الأولاد وتدريسهم والقيام بالاعمال المنزلية ، فضلا عن ما تلاقيه من ظروف صحية اثناء الحمل والولادة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: (خليفات والزغلول، ٢٠٠٣؛ الزيودي،٢٠٠٧؛ محمد وحبيب، ٢٠١٠ والجدوع ، ٢٠١٥) حيث توصلت كل منها الى اختلاف درجة ادراك الضغوط النفسية بين المعلمين الذكور والاناث.

وتختلف مع دراسة (الظاهر والمشهداني، ٢٠١٠) ودراسة (Hasan, 2014)، حيث توصلتا الى عدم وجود فروق بين درجة ادراك المعلمين لمصادر الضغوط النفسية تعزى لاختلاف النوع. اما الامر الاخر الملفت للانتباه في درجة ادراك المعلمين لمصادر الضغوط النفسية باختلاف النوع. فقد وجد هذا البحث ان درجة ادراك المعلمات لمصادر الضغوط النفسية اعلى من زملائهن الذكور، فمثلا وجدت دراسة (الزيودي،٢٠٠٧) ودراسة (محمد وحبيب، ٢٠١٠) ان ادراك المعلمين الذكور اعلى من ادراك زميلاتهم الاناث لمصادر الضغوط النفسية.

ويعزو الباحث اختلاف نتيجة هذا البحث عن غيرها من الدراسات السابقة الى ان تلك الدراسات لم تستقصى الظروف المحيطة بعمل المعلمين في مدارس التربية الخاصة، كما ان درجة ادراك مصادر الضغوط النفسية متعلقة بطبيعة العينة والبيئة؛ فالمعلمات بشكل عام والمتزوجات منهن بشكل خاص لديهن الالتزامات نحو اسرهن اكثر من المعلم، فهن يقمن بالاهتمام بالأمور المنزلية والاهتمام بالأطفال....الخ بعد عودتهن من العمل، بينما لا يقوم المعلم بإعمال مشابهة حين عودته الى المنزل، كما ان المعلمات اكثر التزاماً وتمسكاً بالأنظمة والقوانين من المعلم، كما انهن اقرب الى الاطفال بحكم شعور الامومة مما يزيد تأثرهن بالأطفال ومعرفتهن لاحتياجاتهم.

إجابة السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط النفسية عند معلمي مدارس التربية الخاصة تعزى للاختلاف سنوات الخبرة؟

جدول (٥)

تحليل تباين الخاص بالفروق بين المعلمين على اختلاف خبراتهم في مستوى مصادر الضغوط النفسية

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الخبرة	١٩.١١	٢	٩.٢٣	٠.٠٤٢	٠.٩٦٩
الخطأ	٢٦١٧٣.٤٣	١٢١	٢١٧.٤٢	–	–
المجموع	٦٦٣٨٣٤	١٢٤	–	–	–

يتضح من الجدول(٤) عدم وجود فروق ذات دلالة بين المعلمين على اختلاف مستويات خبراتهم في مستوى الضغوط النفسية وهذا يدل على ان المعلمين من جميع مستويات الخبرة يعانون من نفس مستوى الضغوط النفسية وقد يرجع السبب في ذلك الى تشابه نوعية الطلبة الذي يتعاملون معهم وبالتالي تكون النتيجة واحدة.

وتتفق نتيجة هذه البحث مع دراسة (الزيودي، ٢٠٠٧) ودراسة (المقداد وخليفة، ٢٠١٢)، حيث توصلتا الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في ادراك المعلمين لمصادر الضغوط النفسية تبعاًلاختلاف الخبرة. ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان المعلم وباختلاف خبرته يتعرض الى نفس ظروف العمل ونفس شدة المؤثرات، وتختلف نتيجة هذا البحث مع دراسة (عصام الجدوع ،٢٠١٥)حيث توصلت نتائجه الى ان المعلمين الأقل خبرة أقل قدرة على التكيف مع متطلبات بيئة العمل الجديدة عليهم وما تتطلبه من قدرات علمية وعملية مرتفعة.

توصيات مقترحة:

وفي ضوء النتائج السابقة توصل البحث إلىها يمكن اقتراح التوصيات التالية:

- ضرورة العمل على تثقيف معلمي مدارس التربية الخاصة من خلال الدورات المتخصصة والتي تتناول استراتيجيات معينة للتخفيف من تأثير ضغوط العمل على أدائهم.
- التعاون مع قسم التربية الخاصة وقسم علم النفس في كلية التربية الأساسية للاستفادة من الدراسات التي تتناول الضغوط النفسية لمهنة التعليم وخصوصاً للعاملين في مدارس التربية الخاصة.

- **إجراء المزيد من الدراسات المسحية بهدف معرفة مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي مدارس التربية الخاصة.**
- **العمل على تقليل الأعباء التدريسية والادارية على معلم التربية الخاصة .**
- **تذليل الصعوبات التي تواجه معلمي مدارس التربية الخاصة ، لخفض مستوى الضغوط النفسية التي يتعرضون لها اثناء عملهم.**
- **المساهمة في تعيين مساعد معلم للقيام بمساعدة معلم التربية الخاصة بهدف تقليل الأعباء الواقعة عليه.**
- **إقامة المؤتمرات والندوات التي تتناول الضغوط النفسية من كافة الجوانب بغرض وضع الحلول المناسبة للتقليل من وطأتها.**

المراجع:

أبو مصطفي، نظمي؛ الزينن، وديبة.(٢٠٠٩). مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة"دراسة ميدانية علي عينة من معلمي الاطفال المعوقين في مؤسسات التربية الخاصة بمحافظة غزة". مجلة الجامعة الاسلامية(سلسلة الدراسات الانسانية)، ١٧(٢)، ٣٠٣-٣٤٧.

إدريس، عبدالفتاح؛ عرفه، عبدالنعيم. (٢٠١٦). بعض أنماط الذكاءات المتعددة وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة في ضوء متغيري، النوع والخبرة التدريسية. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة الازهر، ١٧٠(٦)، ٤٧٣-٥٤٦.

الأكشر، سماح سالم.(٢٠٠٣). برنامج إرشادى لتخفيف الضغوط النفسية لدى معلمى التلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصة بالمرحلة الإبتدائية. رسالة ماجستير، كلية التربية بشبين الكوم، جامعة المنوفية.

بريك، وسام. (٢٠٠١). مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان. مجلة كلية التربية، (٢٥، الجزء الأول)، ٩٠-١٢٠.

الجدوع، عصام (٢٠١٥) مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات. دراسات العلوم التربوية (المجلد ٤٢، العدد ٢).

حمدان، على. (٢٠٠٢). الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمى ومعلمات مدارس التربية الخاصة. دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

الحميانى، سارة & الزريقات، ابراهيم .(٢٠٠٨). مصادر الضغط النفسى لدى معلمى الطلبة المعاقين سمعياً فى الأردن وعلاقتها بجنسهم وسنوات خبرتهم ومؤهلهم الأكاديمى. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٢(١)، ٤٦٣-٤٩٢.

الحمياني، سارة. (٢٠٠٨). مصادر الضغط النفسي لدى معلمي الطلبة المعاقين سمعياً في الأردن وعلاقتها بجنسهم وسنوات خبرتهم. الجامعة الأردنية - كلية الدراسات العليا.

الخولي، هشام عبدالرحمن الخولي.(٢٠٠٤). فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدي معلمي التربية الخاصة. مجلة الارشاد النفسي، ١٨، ٨٣- ١٣٥.

الفقي، مدحت عبدالمحسن.(٢٠٠٠). برنامج ارشادي لتعديل أساليب التعامل مع الضغوط النفسية المهنية لدي معلمي المعاهد الازهرية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الازهر.

خليفات، عبد الفتاح، والزغلول، عماد. (٢٠٠٣). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية، (٣)، ٦١-٨٨.

خنيش، ليلى. (٢٠٠٩).استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين" دراسة وصفية لدى معلمى المدرسة الابتدائية بمدبنة الواى ". رسالة ماجستير، معهد العلوم الاجتماعية والإنسانية ، المركز الجامعى بالوادى ، الجزائر.

الدبيش، سعيد عبدالله.(١٩٩٤). الضغوط المهنية لدى معلمى ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بوجهة الضبط. بحث مقبول للنشر، كلية التربية، جامعة قطر.

زيدان أحمد السرطاوى.(١٩٩٧). الإحتراق النفسى ومصادر الضغوط النفسية لدى معلمى التربية الخاصة" دراسة ميدانية". مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢١ (١)، ٥٧- ٩٦ .

الزيودى، محمد حمزة.(٢٠٠٧). مصادر الضغوط النفسية والإحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة فى محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق،٣٢(٢)، ١٨٩- ٢١٩.

الزيودي، محمد. (٢٠٠٧). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، ٢٣(٢٠٠٧)، ١٨٩- ٢١٩.

السرطاوى، زيدان أحمد.(١٩٩٧). الإحتراق النفسى ومصادر الضغوط النفسية لدى معلمى التربية الخاصة" دراسة ميدانية". مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢١ (١)، ٥٧- ٩٦ .

السمادونى، السيد إبراهيم. (١٩٩٤). الإنهاك النفسى لمعلمى التربية الخاصة وتبعاته: دراسة تنبؤية فى ضوء بعض المتغيرات الشخصية والمهنية، ع ٣١، التربية المعاصرة، القاهرة.

الظاهر، شهاب، والمشهداني، محمد. (٢٠١٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا اوظيفي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل. المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، ١٨١-٢٠٣.

الظفري، سعيد، والقريوتي، ابراهيم. (٢٠١٠). الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٧٥-١٩٥.

عبد الجبار، رائد. (٢٠٠٢). الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة الكاراتيه دراسة تحليلية على مدربي الدرجة الأولى في قطر. مجلة جامعة بابل، ٧، ٢٥٣- ٢٦٥.

عبداللطيف، محمد.(٢٠٠٤). مصادر الضغوط لدى معلمى التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات. الكتاب السنوي في علم النفس، ٤٣(١٤)، ١٧١-٢٢٣.

العجمي، حمد. (٢٠١٣). أساليب التعلم المفضلة لدى طلبة بطء التعلم في المدارس المتوسطة بدولة الكويت (دراسة وصفية مقارنة في بعض المتغيرات الديمغرافية). مجلة البحوث التربوية، ١٤(٤)، ٣٠٨-٣٣٥.

العجمي، عبدالهادي والعصيمي، عبدالله والعازمي، مناحي (٢٠١٦) مصادر الضغوطالنفسية لدي معلم يبطيء التعلم في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة دراسات نفسية وتربوية لجودة الحياة، العدد ٧ مجلد ٥ ص ص ٩٠-١٢١

فرحات، السيد. (٢٠٠٣). الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها بالرضا عن العمل. مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٤٤)، ٢٧٣- ٣٥٠.

فياض، إيمان محمد. (١٩٩٩). العلاقة بين الضغوط النفسية وعدد من المتغيرات الشخصية والمهنية لدى معلمى التلاميذ ذوى الإحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

قشقوش، ابراهيم، والأحمدي، محمد. (٢٠٠٠). العلاقة بين الممارسة المهنية والشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المدارس المتوسطة الثانوية بالمدينة المنورة. مجلة جامعة الملك عبد العزيز، ١٣، ١١٩-١٦٤.

محمد، جاجان، وحبيب، ليث. (٢٠١٠). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في العراق. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، ١٠(٣)، ١-٢٢.

المشعان، عويد. (٢٠٠٠). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالإضطرابات النفسية الجسمية. مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٨(١)، ٦٦- ٩٦.

المقداد، محمد، وخليفة، فاضل. (٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، (٩)، ٧٥- ٢٠٩.

منصور، طلعت، والببلاوي، فيولا.(١٩٨٩). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين. القاهرة. مكتبة الانجلو المصرية.

اليوسف، رامي. (٢٠١١). الرضا الوظيفي وعلاقته بالضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى معلمي الصفوف الثلاث الأولى من المرحلة الابتدائية بمنطقة حائل التعليمية في ضوء عدد من المتغيرات. مجلة كلية التربية–جامعة الأزهر، الجزء ٢(١٤٦)، ٣٤٩-٣٨٥.

Adeniyi, S. O., Fakolade, O. A., & Tella, A. (2010). Perceived Causes of Job Stress among Special Educators in Selected Special and Integrated Schools in Nigeria. New Horizons in Education, 58(2), 73-82.

Akpochafo, G. O. (2012). Perceived sources of occupational stress among primary school teachers in Delta State of Nigeria. Education, 132(4), 826.

Al-dyiar, M.& Salem, A. (2013). Psychological Burnout and Coping Strategies of Special Education Teachers in the State of Kuwait, *Journal of Education and Practice*, *4*(20), 117-127 .

Antoniou, A., Polychroni, F., & Walters, B. (2009). Working with students with special educational needs in Greece: Teachers' stressors and coping strategies. *International Journal of Special Education*, *24*(1),1-14.

Chan, A. H., Chen, K., & Chong, E. Y. (2010, October). Self- reported Stress Problems among Teachers in Hong Kong. In Iaeng Transactions on Engineering Technologies Volume 5: Special Edition of the International MultiConference of Engineers and Computer Scientists 2009 (Vol. 1285, No. 1, pp. 420-434).

Fimian, M. (1982). What is teacher stress?. *The Clearing house*. *56*(3), 101-105.

Ghania, M., Ahmad, A.,& Ibrahimc, S.(2014). Stress among Special Education Teachers in Malaysia . *Procedia - Social and Behavioural Sciences, 114*, 4 – 13.

Hasan, A. (2014). A study of occupational stress of primary school teachers. Educationia Confab, 3 (4), 11-19.

Ignat,A.(2010) .Teachers' Satisfaction with Life, Emotional Intelligence and Stress Reactions. *Seria Ştiinţele Educaţiei*, *2*(LXII), 32 – 41.

Mohamed, A. H. H. (2015). Burnout and Work Stress Among Disability Centers Staff in Oman. International Journal of Special Education, 30(1), 25.

Polychroni, F.,& Kotroni, C. (2009). Working with Students with special educational needs in Greece: Teacher 'stressors and coping strategies. *International Journal of Special Education*, *24*(1), 100-111.

Ross, G. (2009). Demographic and Occupational Correlates of stress and burnout among urpan school teachers, *dissertation abstracts international, 70*(5-B), 3158.

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), p181.

Strassmeier,W(1992). Stress among teachers of children with mental handicaps. *International Journal of Rehabilitation Research*, *5*(3), 235-239.

Trindal, C.(1989). Stress in teaching and teacher effectiveness: a study of teachers across mainstream and special education. *Educational Research , 31*, 52-58.

Weiskop£ P. (1980). Burnout among teachers of exceptional children. *Exceptional Children*. *47*, 18-23.