الضّغوط النّفسيّة لدى معلّمات التّربيّة المختصّة

Psychological Stress among Special Education Teachers

الباحثة د. رنا جميل الحلبي*

Dr. Rana Jamil Al-Halabi*

الملخّص:

هدفت هذه الدّراسة إلى تسليط الضّوء على أحد أبرز المشكلات التي تواجه معلّمات التّربية المختصّة، وأيضًا إلى معرفة الفروق في مستويات الضّغوط النّفسيّة بين معلمات التّربية المختصّة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكوّنت عينة الدّراسة من ١٦٥ معلمةً من معلمات التّربية المختصّة في محافظة عكّار، تراوحت أعمارهن بين (٢١ – ٦٣) عامًا ولتحقيق أهداف الدراسة إستخدمت الباحثة مقياس الضّغوط النّفسيّة من إعدادها وتمّ التّحقّق من معامل صدق وثبات الأداة. وقد أظهرت النّتائج وجود فروق دالّة إحصائيًا في مستوى الضّغوط النّفسيّة بين معلّمات التّربية المختصّة في محافظة عكّار تختلف بحسب أعمارهن. وأشارت النّتائج إلى أنّ مستوى الضّغوط النّفسيّة لمعلّمات التّربية المختصّة في محافظة عكّار ينخفض مع التّقدّم في العمر.

الكلمات المفتاحيّة: التربية المختصة، المعلّمات، الضّغوط النّفسيّة، أثر، أداء.

Abstract:

This study aimed to shed light on one of the most prominent challenges faced by special education teachers, and also to know the differences in levels of psychological stress among special education teachers. The researcher used the descriptive approach, and the study sample consisted of 165 specialized education teachers in Akkar Governorate, whose ages ranged between (21 - 63) years. To achieve the objectives of the study, the researcher used a psychological stress scale that she had prepared. The validity and reliability coefficient of the tool was verified. The results showed that there were significant differences in the level of psychological stress among special education teachers in Akkar Governorate, varying according to their ages. The results indicated that the level of psychological stress among special education teachers in Akkar Governorate decreases with age.

Keywords: Special Education, Teachers, Psychological Stress, Impact, Performance.

* باحثة دكتوراه، المعهد العالي لإعداد الدكتوراه – علوم الإنسان والمجتمع، جامعة القديس يوسف، بيروت.

Email: rana.j.halaby@gmail.com / rana.alhalabi@net.usj.edu.lb

* PhD researcher in psychology at The EDSHS - Saint Joseph University in Beirut.

المقدّمة:

يجمع مجال التربية المختصة بين عدّة تخصّصات علميّة متنوّعة حيث يمتدّ في مجالات مختلفة، تعود جذورها إلى ميادين العلم النّفسيّ والتّربويّ والاجتماعيّ والقانونيّ والطّبّي. يناقش أيضًا موضوع التربية المختصة للأفراد غير العاديين والذين يختلفون عن الأفراد العاديين في نموّهم العقليّ والحسّيّ والانفعاليّ والحركيّ واللغويّ. وعلى هذا، يتطلّب ذلك رعايةً واهتمامًا خاصًّا من المربّين والمعلّمين فيما يتعلق بطرق تحفيزهم وتطوير البرامج التّعليميّة واختيار أساليب التّدريس المناسبة لهم (الروسان، ٢٠٠١ : ١٧).

وتعتبر مهنة التّعليم من الوظائف الصّعبة الّتي تتطلّب إمكانات وموارد عالية، لذلك فإنّ العاملين في المؤسّسات التّعليميّة أكثر عرضة للضّغوط النّفسيّة بين أفراد المجتمع. وعلى وجه الخصوص، فإنّ العمل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصّة يتطلّب بذل جهد إضافيّ ويضع على عاتق معلمات التّربيّة المختصّة مسؤوليّات وأعباء إضافيّة قد تؤثّر على مستوى رفاههم وصحّتهم النّفسيّة. إذ يعتمد الأداء الفعال في أي وظيفة إلى حد كبير على الصحة النفسية الجيدة للعاملين بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل البيئة المواتية، والعلاقات الشخصية الجيدة، والتواصل المناسب للموظفين فيما بينهم، وبينهم وبين إدارة المؤسّسة، وعبء العمل، والمكافآت وغيرها من الأمور المادية والنفسية.

أهداف الدّراسة:

تسعى هذه الدّراسة ميدانيًّا إلى تسليط الضّوء على مشكلة الضّغوط النّفسّيّة لدى معلمات التّربية المختصّة في محافظة عكّار، والتّعرف على مستوياتها، والتّحقّق من وجود فروق في مستوى الضّغوط النّفسّيّة لديهن تُعزى إلى متغير العمر. وأيضًا تهدف هذه الدّراسة نظريًّا إلى التّعرّف على التّربيّة المختصّة ومجالات عمل معلّماتها وفهم مصادر الضّغوط النّفسيّة التي يتعرضن لها، وإبراز أثر ذلك على أدائهن وصحّتهن العامّة.

أهميّة الدّراسة:

تكمن أهميّة الدّراسة الحاليّة في أهميّة الموضوع الّذي تناولته، فالبحث حول الضّغوط النّفسيّة لدى معلّمات التّربيّة المختصّة سيُساهم في فهمنا للمشكلات التي تواجه معلّمات التّربية المختصّة، وأيضًا سيشكّل إضافة علميّة حول مصادر الضّغوط النّفسيّة وتأثيرها عليهن، وبالتّالي قد تشكّل انطلاقة نظريّة لدراسات

لاحقة. ويُمكن للباحثين والعاملين في مجال علم النّفس والتّربيّة المختصّة والمهتّمين بالصّحّة النّفسّيّة الإستفادة من نتائج هذه الدّراسة ومن توصياتها وذلك من أجل وضع برامج لتطوير استراتيجيّات دعم نفسيّ اجتماعي لمعلّمات التّربية المختصّة ما يسهّل تعاملهن مع التّحدّيات التي يواجهنَها يوميًّا. من هنا كانت أهميّة الدّراسة الحاليّة وفائدتها البحثيّة المرجوّة.

أدبيّات الدّراسة:

الدّراسات السّابقة:

قام **محمد وحبيب** (٢٠١٠) بدراسة حول " الضّغوط النّفسية لدى معلّمي ومعلّمات التربية الخاصّة في العراق"، تكوّنت عينة الدّراسة من (٣٧١) معلّمًا ومعلّمةً يتوزّعون على ستّ مديريّات عامّة للتّربية، واعتمد البحث على استبانة أعدّها الباحثان تألّفت في صيغتها النّهائيّة من (٦٥) فَقرة. أظهرت النّتائج أنّ هناك ثمانية مصادر للضّغوط النّفسيّة لدى معلّمي ومعلّمات صفوف التربية المختصة، وهي البيئة الصّفّيّة، خصائص التّلاميذ، العلاقة بأولياء الأمور، المنهج الدّراسيّ، خصائص المدرسة، صراع الدّور، غموض الدّور، وأخيرًا عبء الدّور. وتبيّن وجود فروق دالّة إحصائيّة في بعض المصادر تبعًا لبعض المتغيّرات كالحالة الاجتماعيّة، والتّحصيل الدّراسيّ، وعدد سنوات الخدمة بشكل عام، وعدد سنوات الخبرة. وفي ضوء النّتائج قدّم الباحثان عددًا من التّوصيات والمقترحات لمعالجة مصادر الضّغوط النّفسيّة لضمان نجاح معلّمي ومعلّمات صفوف التربية المختصة في دورهم التّربويّ.

أجرى **آدنييا وآخرون** (Adeniyi et al., 2010) بدراسة بعنوان "Perceived Causes of Job Stress Among Special Educators in Selected Special and Integrated Schools in Nigeria" هدفت إلى التّعرّف على الأسباب المتصورة للضّغوط المهنيّة بين معلّمي التربية المختصة في مدارس مختصّة ومدمجة مختارة المناطق الغربيّة والشّماليّة الوسطى من نيجيريا. تكوّنت عينة الدّراسة من (٥٠) معلّمًا للتربية المختصة، مأخوذة من ١٠ مدارس مختصّة ومدمجة. استخدت الدراسة مقياس الضغوط المهنية من إعداد Akinboye (1999)، كشفت نتائج الدّراسة عن وجود نمط من مستويات التّوتّر المتوسّطة والشّديدة بين معلّمي التربية المختصة.

أجرى **لعيس** (٢٠١٢) دراسة بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين"، توصلت إلى أنّ ظاهرة الضغوط النفسية في العمل استحوذت على اهتمام عدد من الباحثين في عدّة مجالات ولكن

انحصر الاهتمام على تأثير المتغيّرات الوظيفيّة، والمتغيّرات الديموغرافيّة، وقدّمت بعض التّوصيات حول التّطوير الوظيفيّ للمعلّمين وأهميّة أن يضمّ مهارات التّفكير العليا، مع إعطاء المعلّم الفرصة والوقت اللازم لتنفيذ التّدريب عليها، ومعرفة استعمالها؛ ليتمّ الاستفادة منها بهدف التّجهّز لأيّ مشكلة قد تطرأ خلال العمل.

قام **آديغون وآخرون** (Adigun et al., 2021) بدراسة بعنوان "Perceived Stress of Special Education Teachers in the Context of the Person Environment Relationship" هدفت إلى التّعرّف على العلاقة بين بعض العوامل الشخصية والبيئية كمحددات للضغوط لدى معلمي المتعلمين ذوي الاحتياجات الخاصة. تكوّنت عينة الدّراسة من (١١٨) معلّمًا للتربية المختصة، أُخذت بشكل عشوائي من مدارس التربية المختصة في جنوب غرب نيجيريا. أشارت نتائج الدّراسة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين العلاقة بين الطالب والمعلم والضغوط المدركة وعلاقة عكسية بين خبرة العمل والدافعية للعمل مع التوتر المدرك لدى المشاركين . كما أظهرت النتائج أنّ بيئة العمل غير المواتية وغياب الحوافز تعدّ مصادر رئيسية للتوتر . وخلصت الدراسة إلى أن العوامل المرتبطة ببيئة العمل تؤدّي إلى التّوتّر لدى معلّمي المتعلّمين ذوي الاحتياجات الخاصّة.

الإشكالية:

تلعب معلّمات التّربيّة المختصّة دورًا أساسيًّا في توفير تعليم جيّد للتّلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصّة، ولتنوّع مجالات عملهن مع فئات مختلفة تتوالى عليهن الضّغوط النّفسّيّة والإجهاد المهني نتيجة التّركيز المكثّف على تلبية احتياجات التّلاميذ، والتّفاعل مع الأوضاع التّعليميّة المعقّدة، والمسؤوليّات الإضافيّة التي يتحمّلنَها خلال تعاملهن مع فئات تحتاج إلى اهتمام ورعاية خاصّة. وتعدّ هذه الضّغوط من أهم الأسباب التي قد تؤثّر على الصّحّة النّفسّيّة لمعلّمات التّربيّة المختصّة، وقد أكدّت العديد من الدّراسات السّابقة التي اعتمدت عليها الدّراسة الحالية أنّ الضّغوط النّفسّيّة والإجهاد في العمل له انعكاساته السّلبيّة على الأداء المهني لمعلّمات التّربيّة المختصّة في عدة مستويات منها العلاقات المهنية مع الزميلات والمشرفين وكذلك مع التّلاميذ، ما يترتب عليه اعتماد مجموعة من الاستراتيجيات والوسائل المتنوعة لمواجهة هذه الضّغوط كوسيلة تكيف معها للتقليل من العبء الذي يعانينَه إثر ذلك، وإن اختلفت درجة ومستويات هذه الضّغوط تبعًا لمتغيرات مختلفة. واستنادًا على الدّراسات السّابقة، جاءت هذه الدّراسة لتحاول الكشف عمّا إذا كانت

تعاني معلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار من الضّغوط النّفسّيّة. ومن هنا يُمكن صياغة أسئلة الدّراسة على النّحو الآتي:

- **التّساؤل العامّ:**

- هل تُعاني معلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار من الضّغوط النّفسّيّة؟

- **التّساؤلات الفرعيّة:**

- هل توجد فروق دالّة إحصائيًّا في مستوى الضّغوط النّفسّيّة بين معلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار تُعزى لمتغير العمر؟
- هل يرتفع مستوى الضّغوط النّفسّيّة لمعلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار مع التّقدّم في العمر؟

في ضوء ما تقدّم يُمكن صياغة فرضيّات الدّراسة الحاليّة كما يلي:

- **الفرضيّة العامّة:**

- تعاني معلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار من مستوى مرتفع من الضّغوط النّفسّيّة.

- **الفرضيّات الإجرائية:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في مستوى الضّغوط النّفسّيّة بين معلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار تُعزى لمتغير العمر.
- يرتفع مستوى الضّغوط النّفسّيّة لمعلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار مع التّقدّم في العمر.

المتغيّرات:

تحدّدت متغيرات الدّراسة بمتغيّرين أساسيّين المتغيّر النّوعيّ وهو معلّمات التّربيّة المختصّة، والمتغيّر الكمّيّ وهو الضّغوط النّفسّيّة. يُضاف إليها متغيّر كمّيّ آخر وهو عمر معلّمات التّربيّة المختصّة.

مفاهيم ومصطلحات:

التّربيّة المختصّة:

حظيت التّربيّة المختصّة ومعلّماتها بمستوى كبير من الاهتمام خلال القرن الماضي، حيث تمّ تطوير برامج تربويّة وتشريعات لدعم الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصّة. ويوفّر هذا التّخصّص فرصًا ممتازة للمعلّمات المتخصّصات في التّربيّة المختصّة للعمل مع مجموعة متنوّعة من الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصّة، بما في ذلك الصّعوبات التّعليميّة والاضطرابات اللغويّة والقصور العقليّ واضطرابات التّواصل وغيرها.

١- مفاهيم التّربيّة المختصّة:

إنّ التّربيّة المختصّة عبارة عن مجموعة من البرامج التّربويّة المتخصّصة في مجال معيّن، إذ إنّها مصمّمة بشكل خاصّ من أجل المتعلّمين غير العاديين. أي المتعلّمون الّذين يواجهون ظروفًا خاصّة، سواءً فكريّة أو جسديّة ويعرفون بذوي الاحتياجات الخاصّة نظرًا لظروفهم الجسديّة أو الفكريّة والتي تتطلّب احتياجات خاصّة.

وقد وضعت اليونيسكو تعريفًا للتّربيّة المختصّة "بأنّها التّربيّة الّتي تستهدف داخل صفوف خاصّة ومجموعات ومؤسّسات خاصّة، أطفالًا يمثّلون حالات استثنائيّة"، وفي العديد من البلدان، تُعتبر التّربيّة المختصّة من اختصاص التّعليم المدرسيّ والجامعيّ المطلق الّذي توضع في إطاره مناهج خاصّة بالأطفال اليافعين المصابين بإعاقات جسديّة أو عقليّة أو نفسيّة، وتكون مع احتياجاتهم، أو تعتمد فيه طرائق تعليميّة خاصّة (عبيد، ٢٠٠٠ : ص ١٩).

٢- مفهوم معلّمات التّربيّة المختصّة:

معلمة التّربيّة المختصّة هي مُدرّسة مؤهّلة للعمل مع التّلاميذ الّذين يعانون من صعوبات في التّعلّم أو إعاقات جسديّة أو عقليّة. يتمّ تدريبها على تقديم الدّعم اللازم للتّلاميذ الّذين يحتاجون إلى تعليم مخصّص وفقًا لاحتياجاتهم الفرديّة. يتضمّن ذلك تطوير خطط دراسيّة مخصّصة وتقديم الدّعم اللازم للتّلاميذ في الصّفّ وخارجه. ويتمّ تدريب معلّمات التّربيّة المختصّة على استخدام أساليب التّدريس المختلفة والتّقنيّات

التّعليميّة المخصّصة لتلبية احتياجات التّلاميذ، ويُمكن لمعلّمات التّربيّة المختصّة العمل في المدارس العامّة والخاصّة والمؤسّسات الأخرى الّتي تقدّم خدمات التّعليم المخصّص (الدخيل، ٢٠١٥ : ص ٧٣ – ٧٧).

الضّغوط النّفسيّة:

يعدّ موضوع الضّغوط النّفسيّة من أبرز المشكلات التي تواجه العاملين في مجال التّربيّة والتّعليم خاصّةً التّربيّة المختصّة. حيث تواجه معلّمات المتعلّمين ذوي الاحتياجات الخاصّة متطلبات أعلى وتحديات هائلة وانخفاض المكافأة أو الحوافز الماديّة والمعنويّة. فيصبح التّوتر بين المعلّمات أمر لا مفر منه مع ما يترتب على ذلك من تأثير على النّتائج السّلوكيّة والتّعلميّة للمتعلّمين ذوي الاحتياجات الخاصّة.

١- تعريف الضّغوط النّفسيّة:

الضّغط النّفسيّ هو مصطلح شائع يشير إلى العمليّات المعتقد أنّها تسهم في مجموعة متنوّعة من الحالات العقليّة والجسديّة. وعلى الرّغم من الاهتمام الواسع بالمفهوم وتأثيراته على الصّحّة والرّفاهيّة، إلّا أنّه لا يوجد توافق كبير حول تعريفات الضّغط النّفسيّ. يتمّ مراجعة ثلاث وجهات نظر لتحديد الضّغط النّفسيّ ودراسته، بالنّسبة إلى تاريخها وتطوّرها ووضعها الحاليّ. تختلف الوجهات الثّلاث للضّغط النّفسيّ فيما يتعلّق بالتّركيز النّسبيّ الذي يضعه كلّ منها على البيئة، والكائن الحيّ، والتّفاعل بين الكائن الحيّ والبيئة مع مرور الوقت. يتمّ مراجعة الاعتبارات المفهوميّة والمنهجيّة والآثار المحتملة للوجهات الثّلاث. كما يتمّ التّطرّق إلى الآفاق الواعدة للتّحقيقات المستقبليّة (Monroe, 2001: 15198) .

ويمكن اعتبار الضّغوط النّفسيّة التي يعاني منها المعلّمون المختصّون حالة لا بدّ من دراستها لكثرة تناولها. وترتبط هذه الضّغوط النّفسيّة بعوامل متنوّعة ومتعدّدة، وقد تكون تلك العوامل ذات علاقة بجنس المعلّم، وعمره، والدّعم المقدّم من قبل المؤسّسة التّعليميّة لتقدير جهوده، ومن ثم تظهر قيمة التّقدير المعطاة للمعلّم وتؤثّر في درجة الضّغط النّفسيّ الّذي يعاني منه، حيث تحدّد تلك القيمة قدرة المعلّمين على المشاركة في عمليّة اتّخاذ القرارات ضمن مؤسّساتهم التّعليميّة. وتحدّد هذه الدّرجة النّظرة التي يراها المجتمع للمعلّم، وما إذا كان المجتمع يؤيّد الرّسالة التي يحاول المعلّم توصيلها (Kebbi, 2018: 35) .

ممّا تقدم ، يمكن القول إنّ الضّغوطات النّفسيّة هي العلامات البارزة على جسد المعلّم، الّتي تتعدّد أو تتشكّل بسبب الواجبات المفروضة عليه، والّتي يمكن أن تكون فوق قدرته النّفسيّة أو حتّى طاقاته الفكريّة

(Friedman, 2000: 597)، وتكون ناجمة عن التّحدّيات اليوميّة التي تواجهه خلال التّواصل مع التّلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصّة، والموازنة بين متطلّبات العمل والحياة، والتّحدّيات المؤسّسيّة والإداريّة المكشوفة. مثل هذه الضّغوط يمكن أن يكون لها تأثير سلبيّ على الصّحّة النّفسيّة للمعلّمين وأنشطتهم المهنيّة.

ويمكن اعتبار الضّغط النّفسيّ نتيجة لعدّة أسباب تسهم في تحديد مفهومه. وعلى سبيل المثال، يمكن أن تكون هذه الأسباب مرتبطة بالعمل الذي يقوم به شخص واحد أو مجموعة من الأشخاص في المؤسّسة التّعليميّة، أو حتّى يمكن أن يكون العمل التّعليميّ بين الفرد والبيئة التّعليميّة نفسها.

٢- مصادر الضّغوط النّفسيّة لدى معلّمات التّربيّة المختصّة :

يعتبر موضوع الضّغوط النّفسيّة من أهمّ المشكلات التي تواجه العاملين والمختصّين في المؤسّسات العامّة والخاصّة. ويعود ذلك إلى المصادر المتنوّعة لهذه الضّغوط وما تحمله من تحديّات سلبيّة تؤثّر سلبًا على سلوكهم، وبالتّالي على صحّتهم النّفسيّة والجسديّة، وتتحوّل بذلك إلى عمليّة قتل صامت (العضايلة، ١٩٩٩: ص ١١٥).

وفي مجال التّربيّة والتّعليم، تواجه معلّمات التّربيّة المختصّة ضغوطات نفسيّة متعدّدة المصادر ناجمة عن التّحدّيات اليوميّة ما يساهم في زيادة التّوتر الملحوظ بينهن، فعملهن يتطلّب جهدًا غير عاديّ، ويتطلّب المزيد من القدرة على التّحمّل والمثابرة والصّبر للتّواصل الفعّال مع التّلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصّة، والموازنة بين متطلّبات العمل والحياة، ومواجهة التّحدّيات المؤسّسيّة والإداريّة المكشوفة. مثل هذه الضّغوط يمكن أن يكون لها تأثير سلبيّ على الصّحّة النّفسيّة للمعلّمات وأنشطتهم المهنيّة، فنخرج بنتائج غير كافية أو غير مرضيّة، ما يؤثّر على مستوى التّعليم وجودته.

وقد أصبح الاهتمام بمصادر الضّغوط التي تواجهها معلّمات التّربيّة المختصّة من الأولويّات العالميّة، حيث إنّ الضّغط المهنيّ على المدى الطّويل يسبّب مشاكل صحّيّة نفسيّة وجسديّة، ويقلّل أيضًا من جودة التّعليم (Oppedal & Roysamb, 2004: 133). وأشار (Antoniou) إلى أنّ معلّمات التّربية المختصّة يتعرّضن لمصادر متنوّعة من الضّغوط النّفسيّة أكثر من أيّ مهنة أخرى، بالإضافة إلى ظروف العمل المحيطة بهم (كالتّفاوت والتّقدّم البطيء وحالات ومشاكل التّلاميذ من ذوي الاحتياجات الخاصّة...) الّتي شكّلت أسبابًا إضافيّة للضّغط تؤثّر على المعلّمة أو المربيّة وأدائها(Antoniou et al., 2000: 14).

اختلفت الآراء بين الباحثين حول المصادر الحقيقيّة للضّغوط النّفسّيّة التي تتعرّض لها معلّمات التّربيّة المختصّة، فتمّ على إثر ذلك وضع ثلاثة تصنيفات مختلفة تحدّد فيها الاتّجاهات التي سلكها الباحثون حول تلك المصادر. وأتت على الشّكل الآتي:

الاتّجاه الأوّل: اعتمد النّموذج الثّنائيّ حيث تمّ تقسيم المصادر إلى قسمين: مصادر ضغوط تنظيميّة ومصادر ضغوط شخصيّة (أبو طالب، ٢٠٠٠: ص ١٨٨).

أمّا الاتّجاه الثّاني (الأنموذج الثّلاثيّ) فاعتبر أنّ الضّغوط النّفسّيّة تأتي من ثلاثة مصادر مختلفة، وهي: مصادر تنظيميّة ومصادر وظيفيّة ومصادر شخصيّة (حتاملة، ٢٠٠٢: ص ٢٠٤).

وقدّم كلّ من جيمس كويك وجونثان كويك اتّجاهًا مختلفًا، وأطلقا عليه اسم أنموذج متعدّد الأبعاد، حيث تمّ تقسيم مصادر الضّغوط النّفسّيّة إلى أربعة، وهي: مطالب المهمّة، ومطالب الدّور، والمطالب البيئيّة أو الفيزيقيّة، والمطالب الشّخصيّة (بار، ٢٠٠٥ : ص ٢٧).

أثار موضوع مصادر الضّغوط النّفسّيّة لدى معلّمات التّربيّة المختصّة جدلًا كبيرًا حول معرفة هذه الأسباب، وأصبح الموضوع يُطرح بكثرة، ما دفع الكثير من الباحثين لاستكشاف أسباب تلك الضّغوط ومصادرها، وتمّ التّوصّل إلى تصنيفات أخرى تأتي على هذا النّحو:

- البيئة الصّفّيّة وما يتعلّق بها من خصائص التّلاميذ أو منهج المدرسة.
- الجانب الشّخصيّ للمعلّم وما يتّصف به من قدرات واحتياجات وسمات شخصيّة.
- السّياسات الإداريّة المتّبعة والمنظمّة للإشراف.
- الدّور الوظيفيّ وما يتبعه من غموض وعبء وصراعات حول التّمكين.
- العلاقات مع الآخرين من أفراد الهيأة التّعليميّة وأولياء الأمور.

فضلًا عن ذلك، يمكننا القول إنّ مصادر الضّغوط النّفسّيّة لمعلّمات التّربيّة المختصّة لا يمكن حصرها بشكل واحد، إذ إنّ المعلّمات تواجه تحدّيات كثيرة تتمحور حول ضغط الوقت والطّلبة ومشاكلهم وقلّة الحماسة والتّشجيع والدّافعيّة إلى جانب التّعب والإرهاق (مقداد وخليفة، ٢٠١٢: ص ١٩٥).

وبحسب العنزي يمكن تلخيص مصادر الضّغوط النّفسّيّة عند معلّمات التّربيّة المختصّة (العنزي، ٢٠٠٠: ص ٧٩ – ٨١) على الشّكل الآتي:

- **صراع الدّور**: كلّما زادت المهامّ الموكلة إلى المعلّمة، زاد الضّغط عليها، لا سيّما حينما تتعرّض لمتطلّبات كثيرة محدثة لها بعض الصّراعات.
- **غموض الدّور**: وهو أن تفتقر إلى المعلومات التي تسهّل عليها عمليّة الأداء للواجب المهنيّ الموكل إليها. نقص التّغذية العمليّة يشعرها بالإحباط ويسبّب له ضغوطًا نفسيّة من ضعف الثّقة بالنّفس إلى جانب عدم الرّضى الوظيفيّ.
- **العبء المهنيّ**: ويتمحور حول كمّيّة الأعمال الموكلة إليها التي تقوم بها تحت الضّغط. ولذلك يتمّ البحث في نوعين، هما: العبء الكمّيّ (حسب كمّيّة الأعمال الموجبة عليها) والعبء الكيفيّ (وهي التي لا تستجيب لقدرات المعلّمة فتشعر أنّها في صراع التّحدّي).
- **ضغط الوقت**: كلّما أصبح الوقت غير كافٍ لإنجاز الأعمال المترتّبة عليها، يصبح وقت راحتها قليلًا جدًّا، فتشعر أنّه أصبح من إحدى مسبّبات الضّغط والتّوتر.
- **التّطوّر المهنيّ**: إنّ التّحدّيات التي تواجهها المعلّمة في عملها من عدم ترقية وتقدير، أو قلق وظيفيّ، أو الشّعور بشيء من الخوف والعجز والخيبة بدل الطّموح، كلّ هذه الصّراعات النّفسّيّة تصبح ضغطًا عليها.

٣- آثار الضّغط النّفسيّ على أداء معلّمات التّربيّة المختصّة:

إنّ المعلّم هو الرّكيزة الأساسيّة في عمليّة التّعليم من حيث الجهد والعطاء والتّأثير والكفاءة... لذلك يجب الاهتمام به والتّعرّف على مصادر الضّغط عليه للعمل على تقليلها (العنزي، ٢٠٠٠: ص ٧٨)، فهو يؤدّي دورًا بارزًا في توجيه التّلاميذ وغرس المهارات السّلوكيّة فيهم وتنميّة نموّهم المعرفيّ والنّفسيّ والاجتماعيّ كعنصر من عناصرها، ويمتدّ هذا التّأثير إلى مراحل مختلفة من التّعلّم. وهذه المسألة تتطلّب من معلّمات التّربيّة المختصّة أن يتمتّعوا بالتّوازن النّفسيّ والرّضا الوظيفيّ والرّاحة عند العمل مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصّة. ويكتسب هذا الموضوع أهمّيّة كبيرة نظرًا لما ينتج عنه أيضًا من آثار وظواهر كظاهرة الاحتراق النّفسيّ النّاشئة بين العاملين ومقدّمي الرّعاية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصّة، وأهمّيّتها في التّأثير سلبًا على الصّحّة النّفسّيّة لهم، ممّا ينتج عنها وينعكس على مستوى أداءهم ودافعيّتهم للإنجاز.

إن وجود مستوى معيّن من الضّغط يمكن أن يتحوّل حافزًا إيجابيًّا نحو التّحسين والتّغيير؛ ولكن كلّما زاد الضّغط أصبح المعلّم في حالة اضطراب نفسيّ وجسديّ (قشقوش والأحمدي، ٢٠٠٠: ص ١٢٣).

وبشكل عامّ يتمّ تصوير آثار الضّغوط النّفسيّة على معلّمات التّربيّة المختصّة بعدّة أوجه:

أ- الآثار الفيزيولوجيّة :

- **نوبة قلبيّة:** تتمثّل بالإجهاد العصبيّ. يزيد التّوتر المزمن من إفراز هرمون الكورتيزول والأدرينالين، ما يزيد من مستويات ضغط الدّم ويزيد من احتماليّة الإصابة بالأزمة القلبيّة.
- **ضغط دم مرتفع:** يحدث بسبب التّوتّر والقلق. يمكن أن يؤدّي التّوتّر النّفسيّ والقلق إلى ارتفاع ضغط الدّم بشكل مؤقّت، ولكن إذا استمرّت الحالة، فقد يؤدّي ذلك إلى مشاكل صحّيّة أكثر خطورة.
- **صداع نصفيّ:** يحدث ذلك بسبب التّوتّر والإجهاد. يمكن أن يؤدّي الضّغط النّفسيّ المزمن إلى الإصابة بالصّداع النّصفيّ نتيجة التّشنّجات العضليّة وتأثيرات التّوتّر على الأوعية الدّمويّة في الرّأس.
- **قرحة:** تنتج عن زيادة إفراز الحمض. التّوتّر والضّغط النّفسيّ يزيدان من إفراز حمض المعدة، ما يزيد من احتماليّة الإصابة بقرحة المعدة.
- **القولون:** يؤثّر على عمل الجهاز الهضميّ. يمكن أن يسبّب الضّغط النّفسيّ مشاكل في الجهاز الهضميّ مثل الإسهال والإمساك، ويزيد من الإصابة بمتلازمة القولون العصبيّ (Allahverdi, 2020).

ب- الآثار الانفعاليّة:

نتيجة للضّغوط تصبح معلّمة التّربيّة المختصّة سريعة الانفعال عندما تمرّ بموقف يزعجها أو يشعرها بالضّغط النّفسيّ أو بأزمة نفسيّة، وهذا العارض يمكن أن يُنتِج معه توتّرًا وأرقًا لديها. وقد لا تظهر الآثار والأعراض الانفعاليّة للضّغوط داخل المدرسة، ولكنها بكلّ تأكيد تنقلها معها إلى البيت بعد انتهاء الدّوام المدرسيّ (Krycak & Murdock, 2012: 496).

ج- الآثار السّلوكيّة والمعرفيّة:

وقد يتجلّى أثر الضّغط النّفسيّ على معلّمات التّربيّة المختصّة عبر سلوكيّات متعدّدة كالاضطرابات اللفظيّة وازدياد التّوتّر العضليّ، وتغيّر تعابير الوجه (Giannakakis et al., 2019: 445).

أمّا معرفيًّا، فتظهر آثارها بحالة النّسيان المتكرّر، وضعف القدرة على التّركيز والتّحليل وسرعة التّشتّت (Linden et al., 2005: 23).

إجراءات الدّراسة :

المنهج:

استخدمت الدّراسة الحالية المنهج الوصفيّ الذي يُعتبر أحد أبرز المناهج المستخدمة في الدّراسات العلميّة، وهو من الأساليب الهامّة والنّاجحة في تجميع البيانات والمعطيات الكميّة والنّوعيّة لظاهرةٍ ما وتفسير جميع الظروف المحيطة بها، وبلورة الحلول بوضع التّوصيات والمقترحات لها.

عينة الدّراسة:

تكوّنت عينة الدّراسة من (١٦٥) معلمةً من معلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار، طُبقت عليهن أدوات الدّراسة التي أعدتها الباحثة. وتراوحت أعمارهن بين (٢١ – ٦٣) عامًا، حيث توزّعن على مختلف الفئات العُمريّة: من ٢١ – ٢٥ عامًا (٣٣.٩٪)، من ٢٦ – ٣٥ عامًا (٢٠.٠٪)، من ٣٦ – ٤٥ عامًا (٩.١٪)، من ٤٦ – ٥٥ عامًا (١٥.٨٪)، من ٥٥ – ٦٣ عامًا (٢١.٢٪). كما هو مبين في الجدول رقم (١).

العُمر	العدد	النّسبة
٢١ – ٢٥	٥٦	% ٣٣.٩
٢٦ – ٣٥	٣٣	% ٢٠
٣٦ – ٤٥	١٥	% ٩.١
٤٦ – ٥٥	٢٦	% ١٥.٨
٥٥ – ٦٣	٣٥	% ٢١.٢
المجموع	**١٦٥**	**% ١٠٠**

جدول رقم (١): توزّع عيّنة الدّراسة بحسب متغيّر العُمر.

أدوات الدّراسة:

لتحقيق أهداف الدّراسة استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

١- إستمارة البيانات الشّخصيّة من إعداد الباحثة تضمّنت العمر وعدد سنوات الخبرة في العمل، والمستوى التّعليميّ، والدّخل الشّهريّ والحوافز.

٢- مقياس الضّغوط النّفسّيّة من إعداد الباحثة، وهو مقياس مؤلّف من (٢١ عبارة) يتمّ الإجابة عنها من قِبَل المفحوص بحسب درجة انطباق عباراتها عليه، عبر اختياره لأحد البدائل الخمسة المُتاحة، وهي: غير موافق بشدّة (٠)، غير موافق (١)، محايد (٢)، موافق (٣)، موافق بشدّة (٤). بحيث تتراوح الدّرجة الكلّيّة للمقياس بين ٠ إلى ٤٨ درجة، وتتوزّع على ثلاثة مستويات (منخفض، متوسّط، مرتفع)، وتدلّ الدّرجة المرتفعة على معدّل مرتفع من الضّغوط النّفسّيّة، وتدلّ الدّرجة المنخفضة على معدّل منخفض من الضّغوط النّفسّيّة.

تمّ عرض المقياس على مجموعة من المحكّمين والخبراء في مجال علم النّفس وتمّ التّحقّق من صدقه ووضوح فقراته، وملاءمة محتواه لموضوع القياس. كما تمّ تجريبه على عينة استطلاعيّة قوامها (٤٠) معلّمة من معلّمات التّربية المختصّة في عكّار أي مجتمع الدّراسة الأصليّ، وذلك بُغية فحص خصائصه السّيكومتريّة بالطّرق الإحصائيّة الملائمة والتّحقُّق من صلاحيته قبل التّطبيق على العيّنة الفعليّة. وتمّ حساب معامل الصّدق والّثبات بطريقة الإتساق الدّاخليّ (Internal Consistency) وباستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلية بهذه الطريقة (٠.٩٧)، وهي قيمة معامل مرتفع، كما بلغت قيمة غوتمان في قياس ثبات معامل التّجزئة النّصفيّة للمقياس (٠.٩٤)، وهي أيضًا قيمة عالية، ممّا يؤكد أنّ أداة الدّراسة تتميّز بالثبات والاتّساق الممتاز بين فقراتها، وتتمتّع بقوّة ثبات عالية إحصائيًّا وهي صالحة للاستخدام لتحقيق أهداف الدّراسة. وبذلك تمّ التّحقّق من الخصائص السيكومتريّة لأداة الدّراسة فأثبتت صدقها وثباتها.

نتائج الدّراسة:

النتائج المتعلقة بالفرضيّة الرّئيسيّة:

- تنصّ هذه الفرضيّة على أنّه: "تعاني معلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار من مستوى مرتفع من الضّغوط النّفسّيّة".

وللتّحقّق من صحّة هذه الفرضيّة تمّ في البداية حساب مستويات الضّغوط النّفسّيّة لعينة الدّراسة وتكراراتها ونسبها المئويّة كما هو مبيّن في الجدول رقم (٢).

مستويات الضّغوط النّفسيّة	العدد	النّسبة	المتوسّط الحسابيّ
منخفض (٠ – ٢٧)	١٨	% ١٠.٩	٨٠.٩٦
متوسّط (٢٨ – ٥٦)	٣٣	% ٢٠	
مرتفع (٥٧ – ٨٤)	١١٤	% ٦٩.١	
المجموع	**١٦٥**	**% ١٠٠**	

جدول رقم (٢): مستويات الضّغوط النّفسيّة وتكراراتها ونسبها المئويّة لدى معلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار.

يتضح من الجدول رقم (٢) أنّه تمّ توزيع عينة الدّراسة تبعًا للدّرجة الكلّيّة للمقياس على ثلاثة مستويات (منخفض، متوسّط، مرتفع)، وتشير النّتائج إلى أنّ نسبة معلّمات التّربيّة المختصّة اللواتي أظهرن مستوى منخفضًا على مقياس الضّغوط النّفسيّة بلغت فقط ١٠.٩ %، واللواتي وقعنَ ضمن المستوى المتوسّط شكّلن نسبة ٢٠ %، أمّا اللواتي أظهرنَ مستويات مرتفعة من الضّغوط النّفسيّة قد بلغت نسبتهنَ ٦٩.١ % أي النّسبة الأعلى من عينة الدّراسة. وبلغت قيمة المتوسّط الحسابيّ العامّ لمقياس الضّغوط النّفسيّة للعيّنة ككلّ ٨٠.٩٦ % وهو عند مستوى الضّغوط النّفسيّة المرتفع (بين ٥٧ – ٨٤)، ما يدلّ على أنّ مستوى الضّغوط النّفسيّة لدى العيّنة مرتفع. وعلى هذا الأساس يُمكننا قبول الفرضيّة الرّئيسيّة.

تتفق هذه النّتيجة مع نتائج العديد من الدّراسات الّتي أظهرت وجود مستوى مرتفع من الضّغوط النّفسيّة لدى معلّمات التّربيّة المختصّة.

النّتائج المتعلقة بالفرضيّة الإجرائيّة الأولى:

- تنصّ هذه الفرضيّة على أنّه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في مستوى الضّغوط النّفسيّة بين معلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار تُعزى لمتغير العمر".

وللتّحقّق من صحّة هذه الفرضيّة تمّ احتساب اختبار تحليل التّباين (ANOVA) بين أداة الدّراسة "الضّغوط النّفسيّة" ومتغيّر " العُمر" لدى معلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار، فكانت النّتيجة كما هو مبيّن في الجدول رقم (٣) أدناه.

المقياس	العُمر	العدد	المتوسّط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الدّلالة الإحصائيّة
مقياس الضّغوط النّفسيّة	٢١ – ٢٥	٥٦	٧٢.٨٩	١٤.٦٦٣	٠.٠٠٠٠
	٢٦ – ٣٥	٣٣	٦٠.٦١	١٢.٧٧٢	
	٣٦ – ٤٥	١٥	٥٥.٧٣	١٠.٢٥٧	٠.٠٠٠٠ < ٠.٠٥ دالّة إحصائيًّا
	٤٦ – ٥٥	٢٦	٥١.٧٧	١٦.٣٧١	
	٥٥ – ٦٣	٣٥	٤٦.٥٤	١٩.٨٩٧	
	المجموع	**١٦٥**	**٥٩.٩٦**	**١٨.٥٤٠**	

جدول رقم (٣): اختبار تحليل التّباين بين مستوى الضّغوط النّفسيّة لمعلّمات التّربيّة المختصّة ومتغيّر العُمر في محافظة عكّار.

أوضح اختبار تحليل التّباين في الجدول رقم (٣) أنَّ قيمة الدّلالة الإحصائيّة تساوي ٠.٠٠٠٠ وهي أصغر من مستوى المعنويّة ($P \leq 0.05$)، وهذا يدُلّ على أنّ هناك فروقًا ذات دلالة إحصائيّة في مستوى الضّغوط النّفسيّة بين معلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار تُعزى لمتغير العمر، وبالتّالي نقبل الفرضيّة الإجرائيّة الأولى.

النّتائج المتعلقة بالفرضيّة الإجرائيّة الثانية:

- تنصّ هذه الفرضيّة على أنّه: " يرتفع مستوى الضّغوط النّفسيّة لمعلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار مع التّقدّم في العمر".

في مقارنةٍ للمتوسّطات الحسابيّة لمستويات الضّغوط النّفسيّة لأفراد عينة الدّراسة تبعًا لأعمارهن، كما يُظهرها الجدول رقم (٣) نلاحظ أنّ متوسّط الضّغوط النّفسيّة لمعلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار بعمر ٢١ – ٢٥ عامًا يساوي (٧٢.٨٩)، ومتوسّط الضّغوط النّفسيّة بعمر ٢٦ – ٣٥ عامًا يساوي (٦٠.٦١)، وهما ضمن مستوى الضّغوط النّفسيّة المرتفع بحسب مفتاح تصحيح المقياس المُعتمد (من ٥٧ إلى ٨٤)، أمّا متوسط الضّغوط النّفسيّة لعمر ٣٦ – ٤٥ عامًا يساوي (٥٥.٧٣)، ولعمر ٤٦ – ٥٥ عامًا يساوي (٥١.٧٧)، أمّا لعمر ٥٥ – ٦٣ عامًا فيساوي (٤٦.٥٤)، وهم ضمن مستوى الضّغوط النّفسيّة المتوسّط بحسب مفتاح تصحيح المقياس المُعتمد (من ٢٨ إلى ٥٦). وقد أظهر اختبار– ت (T-test) للفروق، وكذلك حساب معامل التّباين (CV) وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في مستوى الضّغوط النّفسيّة بين معلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار تُعزى لمتغير العمر، ووجود علاقة عكسيّة بينهما، فكلّما

ارتفع العمر، انخفض مستوى الضّغوط النّفسّيّة. ما يُشير إلى أنّ متوسط مستوى الضّغوط النّفسّيّة لمعلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار ينخفض بارتفاع أعمارهن أي مع التّقدّم في العمر. من هنا يُمكننا رفض الفرضيّة الإجرائيّة الثّانية.

ويُظهر الجدول التّفصيليّ النّسب المئويّة والتّكرارات لإجابات معلّمات التّربيّة المختصّة في محافظة عكّار على كلّ عبارة من عبارات مقياس الضّغوط النّفسّيّة، كما يُبيّنها الجدول رقم (٤).

عبارات مقياس الضّغوط النّفسيّة		غير موافق بشدّة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدّة	المجموع
تعاني من ضغوطات في إنجاز العمل الإداريّ	ع	2	55	6	57	45	165
	%	1.2%	33.3%	3.6%	34.5%	27.3%	100%
تعاني من ضغوطات مرتبطة بالوقت	ع	3	21	4	72	65	165
	%	1.8%	12.7%	2.4%	43.6%	39.4%	100%
توجد تحدّيات في التّعامل مع تلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصّة	ع	2	22	6	69	66	165
	%	1.2%	13.3%	3.6%	41.8%	40.0%	100%
تشعر بضغوط في التّعامل مع توقّعات أولياء الأمور	ع	0	12	7	58	88	165
	%	0.0%	7.3%	4.2%	35.2%	53.3%	100%
لا تمتلك خبرة في إعداد التّقارير	ع	21	70	20	28	26	165
	%	12.7%	42.4%	12.1%	17.0%	15.8%	100%
لا يمكنك أخذ اجازة لعدم توفّر البديل	ع	1	31	20	60	53	165
	%	0.6%	18.8%	12.1%	36.4%	32.1%	100%
تعاني من نقص في الوسائل والأدوات ما يجعل مهمتك أصعب	ع	0	30	15	65	55	165
	%	0.0%	18.2%	9.1%	39.4%	33.3%	100%
غياب التّقدير والتّحفيز يجعل عملك أكثر ضغطًا	ع	1	29	11	64	60	165
	%	0.6%	17.6%	6.7%	38.8%	36.4%	100%
التعرض للعقاب الفوريّ عند أيّ خطأ	ع	12	66	17	34	36	165
	%	7.3%	40.0%	10.3%	20.6%	21.8%	100%
تشعر بالتّعب المستمرّ وصعوبة في الحفاظ على مستوى الطّاقة	ع	1	19	10	74	61	165
	%	0.6%	11.5%	6.1%	44.8%	37.0%	100%

تعاني من زيادة في مستويات القلق والتّوتّر نتيجة لضغوط العمل والمسؤوليّات	ع	0	20	9	71	65	165
	%	0.0%	12.1%	5.5%	43.0%	39.4%	100%
يظهر عليك مشاعر الانزعاج نتيجة للتّحدّيات اليوميّة والمطالب النّفسّيّة الكبيرة	ع	0	25	7	68	65	165
	%	0.0%	15.2%	4.2%	41.2%	39.4%	100%
تعاني من صعوبة في النّوم والأرق	ع	1	11	4	72	77	165
	%	0.6%	6.7%	2.4%	43.6%	46.7%	100%
تشعر بالإحباط من عدم القدرة على التّعامل بشكل فعّال مع التّحدّيات	ع	1	25	10	66	63	165
	%	0.6%	15.2%	6.1%	40.0%	38.2%	100%
تفقد الاهتمام بالأنشطة الاجتماعيّة والانخراط الاجتماعيّ	ع	0	27	6	72	60	165
	%	0.0%	16.4%	3.6%	43.6%	36.4%	100%
تعاني من زيادة في الصّداع والألم العضليّ نتيجة للتّوتر النّفسيّ	ع	1	24	5	71	64	165
	%	0.6%	14.5%	3.0%	43.0%	38.8%	100%
تلاحظ تزايد مشاعر الغضب لديك	ع	0	25	5	70	65	165
	%	0.0%	15.2%	3.0%	42.4%	39.4%	100%
بدأت تقلّل مشاركتك في الأنشطة الاجتماعيّة والأسريّة	ع	1	26	6	75	57	165
	%	0.6%	15.8%	3.6%	45.5%	34.5%	100%
تشعر بعدم الرّضى عن مسار حياتك حاليًا	ع	7	63	21	36	38	165
	%	4.2%	38.2%	12.7%	21.8%	23.0%	100%
علاقتك الإيجابيّة بزملائك بدأت تتراجع	ع	1	43	17	49	55	165
	%	0.6%	26.1%	10.3%	29.7%	33.3%	100%
تجد صعوبة في ضبط الانفعالات العاطفيّة الشّديدة	ع	2	29	5	67	62	165
	%	1.2%	17.6%	3.0%	40.6%	37.6%	100%

جدول رقم (٤): النّسب المئويّة والتّكرارات لإجابات أفراد عينة الدّراسة على كلّ عبارة من عبارات مقياس الضّغوط النّفسّيّة.

نستنتج ممّا تقدّم أنّ معلّمات التّربيّة المختصّة اللواتي يعملن مع التّلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصّة، يواجهنَ العديد من التّحدّيات نظرًا للمسؤوليّات الكبيرة، والمتطلبات الإضافيّة التي تقع على عاتقهن، ويتحملنها في محاولة لتلبية مختلف احتياجات التّلاميذ، حيث تُسهم الطّبيعة المعقّدة لتلبية احتياجات التّعلّم

المتنوّعة، وإدارة السّلوكيّات الصّعبة، والتّنقّل في برامج التّعليم الفرديّ المعقدّة في زيادة مستويات التّوتّر بين هؤلاء المعلّمات، ما يُعرّضهن في كثير من الأحيان لضغوط نفسيّة كبيرة نتيجة للتّركيز الشّديد على تلبية احتياجات التّلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصّة.

بالإضافة إلى ذلك، فإنّ العبء العاطفيّ النّاتج عن تكوين اتّصالات هادفة مع التّلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصّة المختلفة، إلى جانب محدوديّة الموارد والدّعم، يؤدّي إلى تفاقم التّحدّيات الّتي تواجهنها يوميًّا. لذلك فإنّ التّوفيق المستمرّ بين المتطلّبات الإداريّة والسّعي لتحقيق نتائج إيجابيّة للتّلاميذ يزيد من تفاقم الضّغوط النّفسيّة على معلّمات التّربيّة المختصّة.

ختامًا، إنّ تحليل هذه الضّغوطات وفهم عواقبها، سيسّهل وضع استراتيجيّات دعم فعّالة لمواجهتها، والعمل على معالجتها والتّخفيف من حدّتها، وهو أمر بالغ الأهمّيّة في تعزيز الصّحّة النّفسيّة وبالتّالي تحسين الرّفاه النّفسيّ لمعلّمات التّربيّة المختصّة وتقديم الدّعم الخاصّ لهن، ليصبحن قادرات على تقديم رعاية وتعليم عالي الجودة، ما يضمن في نهاية المطاف توفير تعليم جيّد وشامل للتّلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصّة.

التّوصيات:

في ضوء ما توصّلت إليه نتائج الدّراسة الحالية، توصي الباحثة بالآتي:

- ضرورة القيام بتحليل الظّروف البيئيّة التي تعمل فيها معلّمات التّربيّة المختصّة، بما في ذلك التّحدّيات التي قد تواجههنَ في المؤسّسات التّربويّة والتّعليميّة، حيث يسهم ذلك في تطوير استراتيجيّات فعّالة لدعم صحّتهن النّفسيّة.
- القيام بأبحاث حول كيفيّة تحسين بيئة العمل لتقليل الضّغوط النّفسيّة التي تتعرّض لها معلّمات التّربيّة المختصّة والحدّ منها قدر المستطاع.
- ضرورة توفير خدمات دعم نفسيّ واجتماعيّ مخصّصة للمعلّمات لمواجهة الضّغوط والتّخفيف من التّوتر للحفاظ على صحّتهن النّفسيّة والجسديّة، سواءً عبر جلسات استشاريّة أو برامج توجيهيّة.
- ضرورة تحليل إلى أي مدى تتوافق متطلّبات العمل مع قدرات المعلّمات واحتياجاتهنَ، ودراسة كيفيّة تحسين ذلك التّوافق.

- ضرورة فهم العوامل التي تساعد في تطوير بيئات تعليميّة أكثر صحّة ودعمًا، ما ينعكس إيجابًا على أداء التّلاميذ ونجاحهم الأكاديميّ.

كذلك تقترح الباحثة إجراء المزيد من الدّراسات المماثلة في مناطق مختلفة من لبنان، وتناول متغيرات إضافيّة كالمكافآت والحوافز ودورها في التّخفيف من الضّغوط النّفسّيّة لدى معلّمات التّربيّة المختصّة.

المصادر والمراجع:

١. أبو طالب، تغريد. مصادر ضغوط العمل لدى معلّمات رياض الأطفال في منطقة عمان الكبرى. مجلة دراسات، الأردن. المجلد ٢٧، العدد١، (٢٠٠٠).

٢. حتاملة، مازن رزق. مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. مجلة العلوم التربوية والنفسية، الأردن. المجلد ٣، العدد ٤، (٢٠٠٢).

٣. الدخيل، عزام بن محمد. الدليل التنظيمي للتربية الخاصة، الإصدار الأول. وزارة التعليم، مشروع الملك عبدالله بن عبد العزيز لتطوير التعليم العام، السعودية. (٢٠١٥).

٤. الروسان، فاروق. سيكولوجية الأطفال غير العاديين (مقدمة في التّربيّة الخاصة). دار الفكر للطباعة والنشر، الجامعة الأردنية، عمان. (٢٠٠١).

٥. عبيد، ماجدة السيد. تربية الموهوبين والمتفوقين في البلاد العربية، ط ١. دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن. (٢٠٠٠).

٦. العضايلة، علي محمد عمر. دراسة تحليلية لضغوط العمل لدى العاملين في الشركات العامة الكبرى في جنوب الأردن، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات: سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الأردن. المجلد ١٤، العدد ٧، (١٩٩٩)، ص ص ١١٣ – ١٤٥.

٧. قشقوش، إبراهيم والأحمدي، محمد. العلاقة بين الممارسة المهنية والشعور بالضّغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المدارس المتوسطة الثانوية بالمدينة المنورة. مجلة جامعة الملك عبد العزيز، العلوم التربويّة. السعودية. المجلد ١٣، العدد ١، (٢٠٠٠)، ص ص ١١٩ – ١٦٤.

٨. العنزي، عويد سلطان المشعان. مصادر الضّغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت و علاقتها بالاضطرابات النّفسّيّة الجسمية. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت. المجلد ٢٨، العدد ١، (٢٠٠٠)، ص ص ٦٥ –٩٦.

٩. مقداد، محمد وخليفة، فاضل. الضّغوط النّفسّيّة واستراتيجيات مواجهتها لدى معلّمي نظام الفصل بمملكة البحرين. دراسات نفسية وتربوية، الجزائر. العدد ٩، (٢٠١٢)، ص ص ١٧٥ – ٢٠٩.

١٠. لعيس، إسماعيل. إستراتيجيات مواجهة الضّغوط النّفسّيّة لدى المعلمين. مجلة أبحاث نفسية وتربوية، الجزائر. المجلد ١، العدد ٥، (٢٠١٢)، ص ص ٧ – ٢٠.

١١. محمد، جاجان جمعة و حبيب، ليث حازم. مصادر الضّغوط النّفسّيّة لدى معلّمات ومعلمات التّربيّة الخاصة في العراق. مجلة أبحاث كلية التّربيّة الأساسية/ جامعة الموصل. المجلد ١٠، العدد ٣. (٢٠١٠). ص ص ١ – ٢٢.

١٢. بار، عبد المنان ملا معمور يوسف. الضّغوط النفسية التي تواجه المطوفين والعاملين في مجموعات الخدمات الميدانية في مؤسسات الطوافة بمدينة مكة المكرمة. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية. السعودية. المجلد ١٧، العدد ١، (٢٠٠٥)، ص ص ١٣ – ٦٦.

References:

1. Adeniyi, S. O., Fakolade, O. A. & Tella, Adeyinka. Perceived Causes of Job Stress Among Special Educators in Selected Special and Integrated Schools in Nigeria. New Horizons in Education, Vol.58, No.2, Oct 2010. P.p. 73 – 82.
2. Adigun, O. T., Tijani, F. A., Nzima, D. R., Vivekanantharasa, R. Perceived Stress of Special Education Teachers in the Context of the Person Environment Relationship. November 2021, The Open Psychology Journal, Vol. 14(1), p.p. 300-309.
3. Antoniou, A.S., Polychroni, F., Walters, B. Sources of stress and professional burnout of teachers of special educational needs in Greece. A paper presented at (ISEC 2000) International Conference of Special Education Greece. pp1-14.
4. Allahverdi, E. Psychosomatic pain. In Effects of Stress on Human Health. IntechOpen. 2020. Pp 1 – 20.
5. Friedman, I. A. Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. Journal of clinical psychology. Vol. 56(5), (2000), p.p. 595-606.
6. Giannakakis, G., Grigoriadis, D., Giannakaki, K., Simantiraki, O., Roniotis, A., &Tsiknakis, M. Review on psychological stress detection using biosignals. IEEE Transactions on Affective Computing, Manuscript ID. (2019), pp 1-22
7. Kebbi, M. Stress and Coping Strategies Used by Special Education and General Classroom Teachers. International Journal of Special Education. Vol. 33(1), (2018), p.p. 34-61.
8. Krycak, R. C., Murdock, N. L., & Marszalek, J. M. Differentiation of self, stress, and emotional support as predictors of psychological distress. Contemporary family therapy. Vol. 34, (2012), p.p. 495-515.
9. Linden, D. V. D., Keijsers, G. P., Eling, P., & Schaijk, R. V. Work stress and attentional difficulties: An initial study on burnout and cognitive failures. Work & Stress, Taylor & Francis Group. Vol. 19(1), (2005), p.p. 23-36.
10. Monroe, S. M. Psychological perspectives on stress. N. J. Smelser & P. B. Baltes (eds.), International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences. Oxford, England: Elsevier Science Ltd. (2001), pp. 15198-15201.
11. Oppedal, B. & Roysamb, E. Mental health, life stress and social support among young Norwegian adolescents with immigrant and host national background, Scandinavian Journal of Psychology, Vol. 45, Issue 2, (2004), Blackwell Publishing, U.K, pp 131-144.