

مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من الملمات في مراكز التربية الخاصة
(محافظة بيت لحم والخليل أنموذجاً)

“Sources of psychological stress among a sample of female teachers in special education centers (Bethlehem and Hebron governorates as a model)”

أ.د. رضوان زعموشي
جامعة لونيسي علي البلدية 2، الجزائر
r.zammouchi@univ-blida2.dz

ط.د. ميرنا ماريو خاروفة*
جامعة لونيسي علي البلدية 2، الجزائر
myrnak@hotmail.com

تاريخ الإرسال: 2024/08/24 تاريخ القبول: 2024/09/26 تاريخ النشر: 2024/12/21

Abstract:

الملخص:

This study aimed to identify the sources of psychological stress among a sample of female teachers in special education centers in Bethlehem and Hebron governorates.

To achieve the objectives of the study, we relied on the descriptive analytical method and used a scale prepared by the researchers for this purpose. It was distributed to 92 special education female teachers.

The results showed that the sources of psychological stress used by the sample were moderate, and that there were no statistically significant differences in the averages of the sources of psychological stress due to the variables of the gender of the students, the age of the students, the degree of disability, and years of experience, while there were statistically significant, the income level in shekels, in addition to the location of the center or school.

Keywords: Psychological stress, sources of psychological stress, special education teachers, Special Education Centers.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من الملمات في مراكز التربية الخاصة في محافظتي بيت لحم والخليل.

لتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدام مقياس من إعداد الباحثين لأجل هذا الغرض، وقد تم الحصول على إجابات 92 معلمة تربية خاصة.

أظهرت النتائج أن مصادر الضغوط النفسية التي تستخدمها عينة الدراسة جاءت بدرجة متوسطة، وأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات جنس التلاميذ، عمر التلاميذ، درجة الإعاقة وسنوات الخبرة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات مستوى الدخل، موقع المركز أو المدرسة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، مصادر الضغوط النفسية، معلمات التربية الخاصة، مراكز التربية الخاصة.

* المؤلف المرسل

1- مقدمة

تعتبر الضغوط أحد مظاهر حياتنا المعاصرة، فهي تمثل رد الفعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة جوانب الحياة. تعد الضغوط النفسية سبباً رئيساً للإحساس بالألم النفسي والأمراض الجسدية، كما تؤدي إلى ضياع عدد كبير من أيام العمل على مدار العام. ففي مجال العلوم الإنسانية تم استخدام كلمة "ضغط" ليدل على مفهوم القوة التي يؤثر على الفرد ويسبب له بعض التغيرات النفسية كالضيق والقلق، كما تؤثر عليه من ناحية فسيولوجية (خليفة وعيسى، 2008). إذن، فالضغوطات النفسية المتكررة تؤثر على صحتنا ورفاهيتنا، وبالتالي تعيق عملنا وحياتنا الاجتماعية وبالنهاية قد تؤدي إلى تدمير الفرد (ويلنكسون، 2013). أما أسباب هذه الضغوطات فقد يكون داخلياً كنتيجة لازمات يعيشها الشخص أو لأسباب خارجية في بيئته المحيطة كالعمل، الأسرة وغيرها (الغريز وأبو اسعد، 2009).

ووفقاً للعديد من الدراسات التي أجريت في مختلف البلدان حول العالم، فقد ارتبطت أسباب الضغط النفسي بإجهاد العمل المفرط على المعلم، والضغط العالي المطلوب لإتمام العمل في غضون فترة زمنية محددة، وإلى ازدحام التلاميذ داخل الغرفة الصفية، وارتفاع معدل عدد التلاميذ ممن يعانون من مشاكل سلوكية بينهم (Kunkulol et al., 2013). وتجدر الإشارة أيضاً إلى أن الضغوط التي يعاني منها المعلمون ترجع أسبابها إلى أعباء العمل المرتفعة، وضغط الوقت، والمسؤوليات العديدة المطلوبة، والعمل الإضافي، وأيضاً انخفاض المكافآت وعدم كفاية الراتب، ونقص التقدير والاعتراف بالجهد من الإدارة، وانخفاض جوانب الترقية وانعدام الأمن الوظيفي، وكنتيجة لعدم التوازن بين الجهد المبذول والمكافأة يظهر لدى الموظفين ضائقة عاطفية وأمراض القلب والأوعية الدموية وعدم الرضا الوظيفي وارتفاع معدلات الدوران (Wangui et al, 2016). فقد أكدت دراسة (لعيس، 2012) أن المعلم يتعرض لمستوى عالي من الضغوطات النفسية والتي لها مصادر متعددة وتنعكس على مستوى أدائه المهني بما في ذلك علاقته المهنية مع زملاءه والمُشرفين والتلاميذ.

إذ يعد العمل مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة من أكثر المهن التعليمية مصدرراً للضغوط، كما يقع على عاتق المعلم أعباء إضافية (Mashlach & Jackson, 1981). وتعود مستويات الضغوط المرتفعة لدى معلمين التربية الخاصة إلى العديد من الظواهر التنظيمية المعاكسة مثل: عدم الرضا عن العمل والشعور الدائم بالإرهاق، فيؤدي ذلك في نهاية المطاف إلى ترك مجال التدريس أو الانتقال إلى المدارس النظامية العادية، مما ينجم عنه قصر عمر المعلمين المتخصصين في المجال من ذوي الخبرة في العديد من البلدان (Lazuras, 2006). وقد أشار الريماي في كتابه عام 2008 إلى الدور والمسؤولية التي تقع على عاتق مؤسسات التربية الخاصة من أجل تطوير الشخص ذوي الإعاقة وتنمية ذاته ورفع مستوى ثقته بنفسه والاهتمام بمشكلاته وصراعاته ومساعدته على التكيف مع البيئة الاجتماعية والمدرسة وذلك من خلال تخفيف المظاهر السلبيه التي يعاني منها مثل: القلق والضغوط وفقدان الأمل وأيضاً ضرورة تنمية الاتجاهات الايجابية لديه مثل: النجاح والتفوق والتفاؤل (شعبان، 2018). وفي هذه الدراسة سوف يتم التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من معلمات التربية الخاصة العاملات في مراكز التربية الخاصة في محافظة بيت لحم والخليل.

2- إشكالية الدراسة

من المعروف أن الضغوط تشكل مصدراً للخطر على صحة الإنسان وتوازنه النفسي، كما ينتج عنها آثاراً سلبية مثل إيجاد صعوبة في التكيف، انخفاض مستوى الأداء، العجز في إتمام المهمات اليومية، والشعور المتواصل بالإرهاك الجسدي والنفسي وانخفاض الدافعية للعمل، وبينما تنعكس هذه الآثار على مستوى الأداء للمعلمين وقدراتهم على أداء مهماتهم التعليمية الملقاة على عاتقهم (طلافة، 2013). وبينما يعتبر المعلم عنصراً أساسياً لتحقيق الأهداف الأكاديمية، فما بالنا بمعلمات التربية الخاصة، اللواتي يواجهن صراعاً بين الأدوار الأسرية والمهنية، ويبدلن أقصى الجهود للموازنة بين عملهن مع الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة وحياتهن الأسرية، ونظراً للدور الذي تقوم به معلمة التربية الخاصة، وإيماناً بجهودها وعطاؤها، وتكمن مشكلة الدراسة في الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة، وكذلك التعرف على أثر المتغيرات الديموغرافية (جنس التلاميذ، عمر التلاميذ، درجة الإعاقة للتلاميذ، سنوات الخبرة، مستوى الدخل، موقع المركز/ المدرسة) والتفاعل بينهم في تفسير تفاوت الضغوط النفسية على المعلمات. وقد حاولت الدراسة الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة في مراكز التربية الخاصة في محافظة بيت لحم والخليل؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة على مقياس مصدر الضغط النفسي تعزى لمتغيرات (جنس التلاميذ، عمر التلاميذ، درجة الإعاقة للتلاميذ، سنوات الخبرة، مستوى الدخل، موقع المركز/ المدرسة)؟
- ما أكثر مصادر الضغوط النفسية تأثيراً على معلمات التربية الخاصة في مراكز التربية الخاصة في محافظة بيت لحم والخليل؟

3- هدف الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه معلمات التربية الخاصة، بالإضافة إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات هذه الضغوط تعزى لمتغيرات مثل جنس التلاميذ، وعمرهم، ودرجة إعاقاتهم، وسنوات خبرة المعلمات، ومستوى دخلهن، وموقع المركز أو المدرسة، وذلك بين معلمات التربية الخاصة العاملات مع التلاميذ ذوي الإعاقة في مدارس التربية الخاصة في محافظة بيت لحم والخليل، كما تسعى الدراسة إلى تقديم مجموعة من التوصيات والاقتراحات بناءً على النتائج التي توصلت إليها، بهدف زيادة الاهتمام بهذه الفئة في المجتمع الفلسطيني.

4- أهمية الدراسة

تتمثل أهمية هذه الدراسة في جانبين، نظري وعملي، فمن حيث الأهمية النظرية، فإن الدراسة تسهم في معرفة مستوى ومصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها معلمات التربية الخاصة، كما تنبع أهمية هذه الدراسة من أهمية المعلم في إنجاح العملية التعليمية ودوره الكبير داخل الغرفة الصفية في اكتساب المتعلم للمهارات التعليمية، وأيضاً الآثار السلبية للضغوط النفسية وانعكاسها على أدائه وبالتالي ينعكس على المتعلمين، كما تنبع أهمية هذه الدراسة من إيمان الباحثين بأن فئة معلمات التربية الخاصة هن من أجدر الفئات لدراسة مصادر الضغوط النفسية لديهن.

أما من حيث الأهمية العملية فقد تسهم نتائج هذه الدراسة وتوصياتها بدفع الباحثين والمختصين في مجال الصحة النفسية إلى إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة، كما وتسهم هذه الدراسة بتزويد مكتبة البحث العلمي بأداة تتمتع بخصائص سيكومترية يمكن أن يستفيد منها الباحثون في دراساتهم المستقبلية.

5- الإطار النظري

الضغوط النفسية تُعتبر من المواضيع الحيوية التي تؤثر بشكل كبير على الأداء المهني والصحة النفسية للأفراد، خاصة في المجالات التي تتطلب تفاعلاً مباشراً ومستمرًا مع الآخرين، مثل مجال التعليم. في مراكز التربية الخاصة، تواجه الملمات تحديات فريدة تتمثل في تقديم الدعم الأكاديمي والنفسي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مما يجعلهن عرضة لمستويات مرتفعة من الضغوط النفسية. يُعرّف الضغط النفسي وفقاً لتعريف كيرياكو (1989) بأنه حالة من الضيق العاطفي أو الانزعاج التي تحدث نتيجة للتعرض لفترات طويلة أو متزايدة من الضغوط التي تتجاوز قدرة الفرد على التكيف والاستجابة بفاعلية (Lazuras, 2006). في هذه الدراسة، يتم قياس الضغوط النفسية من خلال الدرجات التي تحصل عليها الملمات على مقياس مصمم خصيصاً لقياس مصادر الضغوط النفسية، مما يوفر فهماً دقيقاً لطبيعة هذه الضغوط ومدى تأثيرها على الملمات (بوكثير وبن فليس، 2022).

يمكن تصنيف مصادر الضغوط النفسية التي تواجهها الملمات في مراكز التربية الخاصة إلى نوعين رئيسيين: مصادر داخلية ومصادر خارجية. المصادر الداخلية تتضمن المشاعر والأفكار التي تنبع من داخل الفرد، مثل التوقعات الشخصية والطموحات العالية، والشعور بالقلق أو عدم الكفاءة. على النقيض من ذلك، تشمل المصادر الخارجية الظروف المحيطة بالمعلمة، مثل عبء العمل الزائد، نقص الدعم من الزملاء والإدارة، والضغوط المالية المرتبطة بالرواتب والمزايا الوظيفية (عبيد، 2008). في هذا السياق، تُعرّف مصادر الضغوط النفسية إجرائياً في الدراسة على أنها المواقف والأفكار والمشاعر التي تُدركها الملمات على أنها تشكل مصدر ضغط نفسي، وذلك بناءً على تجربتهن العملية في بيئة العمل (بوكثير وبن فليس، 2022).

الدراسات السابقة تقدم نظرة شاملة على تأثير الضغوط النفسية على معلمي التربية الخاصة. في دراسة أجراها الزيودي (2007)، أظهرت النتائج أن معلمي التربية الخاصة يعانون من مستويات متفاوتة من الضغوط النفسية، تتراوح من المتوسطة إلى العالية، وتتعلق هذه الضغوط بعوامل متعددة مثل قلة الدخل الشهري، البرامج الدراسية المكثفة، المشاكل السلوكية للتلاميذ، والعلاقات مع الإدارة. أظهرت الدراسة أيضاً وجود فروق في مستويات الضغوط بين المعلمين بناءً على الجنس وسنوات الخبرة، حيث تبين أن المعلمين الذكور يعانون من إجهاد انفعالي أكثر من الملمات، وأن المعلمين ذوي الخبرة الطويلة يعانون من ضغوط أقل مقارنةً بزملائهم الأقل خبرة (الزيودي، 2007).

دراسة أخرى أجراها أبو مصطفى والزين (2009) ركزت على مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في غزة، حيث أظهرت النتائج أن العلاقة مع الأطفال ذوي الإعاقة تُعد من أبرز مصادر الضغوط، تليها الرواتب والترقيات، ثم العلاقات مع الزملاء وظروف العمل بشكل عام. كما بينت الدراسة أن الضغوط قد تنشأ أيضاً من العلاقة مع أولياء الأمور ومديري المؤسسات التعليمية، بالإضافة إلى بيئة العمل التي قد تكون غير مواتية أو داعمة بالقدر الكافي (أبو مصطفى والزين، 2009).

في العراق، أجرت محمد وحبيب (2010) دراسة حول الضغوط النفسية لدى معلمي وملمات التربية الخاصة، وأظهرت النتائج أن هناك ثمانية مصادر رئيسية للضغوط النفسية، تشمل البيئة الصفية، خصائص التلاميذ، العلاقة مع أولياء الأمور، المناهج الدراسية، خصائص المدرسة، صراع الأدوار، غموض الأدوار، وعبء الأدوار. كل هذه العوامل تساهم في زيادة الضغوط النفسية على المعلمين، مما يؤثر على قدرتهم على تقديم الدعم المناسب والفعال للتلاميذ (محمد وحبيب، 2010).

وفي البحرين، تناولت دراسة مقدار وخليفة (2012) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل. أشارت النتائج إلى أن المعلمين يعانون من مظاهر متعددة للضغوط النفسية، أبرزها الشعور باليأس والملل، والرغبة في ترك مهنة التدريس لصالح مهنة أخرى. وأظهرت الدراسة أن المعلمين يستخدمون استراتيجيات معرفية متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية، مثل التفكير الإيجابي وإعادة تقييم المواقف، مما يعكس قدرة هؤلاء المعلمين على التكيف مع بيئة العمل الصعبة (مقداد وخليفة، 2012).

دراسة قريطع (2016) سلطت الضوء على الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. أظهرت النتائج أن هناك مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين، مع وجود فروق بين الجنسين وأصحاب الخبرة المختلفة، حيث كانت الضغوط أعلى لدى الذكور وأصحاب الخبرة القصيرة. تشير هذه النتائج إلى أن الخبرة والتجربة يمكن أن تكون عوامل مهمة في تخفيف أو زيادة تأثير الضغوط النفسية، مما يستدعي الحاجة إلى برامج تدريبية ودعم مهني يساعد المعلمين الجدد على التعامل مع الضغوط بشكل أفضل (قريطع، 2016).

أخيراً، دراسة "Kunkulol" (2013) توصلت إلى أن عدم وضوح المهام الوظيفية وعدم القدرة على التعامل مع المشاكل تُعد من العوامل الرئيسية التي تزيد من الضغوط النفسية لدى المعلمين. توضح هذه الدراسة أهمية وضوح الدور الوظيفي والدعم المؤسسي في تخفيف الضغوط النفسية وتحسين الأداء الوظيفي للمعلمين في بيئات العمل المختلفة. ومن خلال استعراض هذه الدراسات، يتضح أن الضغوط النفسية لدى ملمات التربية الخاصة تتأثر بعدة عوامل تشمل الجوانب الشخصية والمهنية والاجتماعية. فهم هذه العوامل يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط وتحسين بيئة العمل.

6- منهجية الدراسة

لاستيفاء أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي، الذي يُعد مناسباً لطبيعة الدراسة، حيث يركز على دراسة الحقائق الراهنة وتحليل المتغيرات والعوامل التي تسهم في حدوث الظاهرة، كما يتضمن استخدام التقارير الإحصائية لفهم الظواهر المدروسة بشكل أفضل. اقتصرت الدراسة على حدود مكانية تشمل مجموعة من المدارس والمراكز للتربية الخاصة في محافظتي بيت لحم والخليل، وتم تنفيذ الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام 2023/2022. ولجمع البيانات اللازمة، تم استخدام مقياس خاص لمصادر الضغوط النفسية، والذي تم تطويره من قبل الباحثين بناءً على مراجعة الأدبيات المتعلقة بالضغوط النفسية، مثل: وينلكسون (2013)، محمد وحبيب (2010)، الكفاوين (2021)، والزيودي (2007). اشتمل المقياس على 28 فقرة، تنوعت بين مصادر ضغوط مرتبطة بمكان العمل والإدارة، ومصادر متعلقة بالحياة الأسرية والاجتماعية، بالإضافة إلى مصادر متعلقة بالتلاميذ.

7- مجتمع وعينة الدراسة

تألف مجتمع الدراسة من جميع معلمات التربية الخاصة في محافظتي بيت لحم والخليل، والبالغ عددهم 125 معلمة، من العاملات في مراكز ومدارس التربية الخاصة. شملت عينة الدراسة على 92 استمارة، أي ما نسبة 73.6% من مجتمع الدراسة، التوزيع الإحصائي لمجتمع وعينة الدراسة يوفر فهماً واضحاً لتركيبية المعلمات في مراكز التربية الخاصة بمحافظة بيت لحم والخليل. ويظهر التنوع في خلفيات التلاميذ والمعلمات من حيث الجنس والعمر ودرجة الإعاقة وسنوات الخبرة ومستوى الدخل وموقع المدرسة أو المركز. البيانات تشير إلى أن غالبية التلاميذ من كلا الجنسين (80.4%)، مما يعكس شمولية العينة في تمثيلها للتنوع الجنسي. كما تبين أن الفئة العمرية الأكبر للتلاميذ تتراوح بين 5 و10 سنوات (67.4%)، مما يعكس التركيز على الفئات الأصغر سناً. بالإضافة إلى ذلك، تُظهر النسب أن معظم التلاميذ يتعاملون مع إعاقات متوسطة (68.5%)، مما يسلط الضوء على الحاجة للتدريب المتخصص للمعلمات للتعامل مع مجموعة متنوعة من الاحتياجات الخاصة. من ناحية سنوات الخبرة، تُظهر البيانات توازناً نسبياً بين المعلمات ذوات الخبرة القليلة والمتوسطة والطويلة، مما يشير إلى تواجد مزيج من الخبرات يمكن أن يساهم في تعزيز التطوير المهني. أما بالنسبة لمستوى الدخل، تُشير النسب إلى تباين في الرواتب، مع تركيز على الفئات ذات الدخل الأقل من 2500 شيكل، مما يعكس التحديات المالية التي تواجه المعلمات. وأخيراً، يعكس توزيع مواقع المراكز والمدارس بين المدينة (57.6%)، القرية (31.5%)، والمخيم (10.9%)، التنوع الجغرافي والاجتماعي، مما يدل على أخذ الدراسة في الاعتبار البيانات التعليمية المختلفة، ويسلط الضوء على ضرورة وضع استراتيجيات خاصة لتلبية احتياجات هذه البيئات المتنوعة. بشكل عام، يعكس هذا التوزيع العناية بتنوع العينة ويساعد في فهم كيفية تأثير هذه المتغيرات على الضغوط النفسية للمعلمات في مراكز التربية الخاصة.

8- صدق وثبات الأداة

قام الباحثان بإعداد الاستبانة في صورتها الأولية وعرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين للتحقق من صدق أداة الدراسة، وبناءً على ملاحظات هؤلاء المحكمين، تم تعديل الاستبانة وإعدادها في صورتها النهائية. كما تم التحقق من ثبات الأداة عن طريق حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وكانت النتيجة للدرجة الكلية لمصادر الضغوط النفسية التي تواجه معلمات التربية الخاصة (0.842)، مما يشير إلى أن الأداة تتمتع بمستوى عالٍ من الثبات، مما يجعلها مناسبة لأغراض الدراسة.

9- التحليل الإحصائي

السؤال الأول:

ما مستوى مصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها معلمات التربية الخاصة؟

يوضح الجدول رقم 1 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المبحوثين على مصادر الضغوط النفسية

مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات في مراكز التربية الخاصة (محافظة بيت لحم والخليل أنموذجاً)
ط.د. ميرنا ماريو خاروفة/أ.د. رضوان زعموشي

جدول رقم 1: نتائج استجابات المبحوثين على مصادر الضغوط النفسية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة (%)
20	وجود إعاقة متعددة لدى نفس التلميذ يزيد صعوبة العمل معه.	4.02	0.949	مرتفعة	80.4
9	أشعر بأن راتبي يتناسب مع الجهد الذي أبذله.	3.86	1.065	مرتفعة	77.2
17	وجود مشكلات سلوكية مصاحبة للإعاقة يزيد من صعوبة التعامل مع التلاميذ داخل الصف.	3.85	1.016	مرتفعة	77.0
19	دمج التلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية الشديدة مع تلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية المتوسطة إلى البسيطة في نفس الصف يعيق تحقيق أهداف العمل.	3.64	1.135	متوسطة	72.8
26	قلة التحكم بعملية البول والتغوط للأطفال تزيد من الضغوط على المعلمة.	3.62	1.185	متوسطة	72.4
14	إهمال الأسرة في تعليم أبنائهم ومتابعتهم.	3.47	1.021	متوسطة	69.4
8	أفتقر إلى راتب شهري يغطي نفقاتي الشخصية.	3.43	1.132	متوسطة	68.6
22	توقعات أسر التلاميذ العالية تزيد من شعوري بضغط.	3.40	1.080	متوسطة	68.0
4	متطلبات العمل أكثر من طاقة تحمل المعلمات.	3.34	1.019	متوسطة	66.8
5	الخطط الفردية لكل تلميذ تزيد من ضغط العمل.	3.28	1.170	متوسطة	65.6
6	على عاتقي الكثير من الأعمال الصفية التي يترتب علي إنجازها.	3.27	1.120	متوسطة	65.4
16	قلة وسائل التكنولوجيا داخل الفصل.	3.10	1.258	متوسطة	62.0
3	أتحمل أعباء تدريسية أكثر من زميلاتي في المدارس النظامية.	3.08	1.040	متوسطة	61.6
18	مناسبة المنهج المقترح لمستوى التلاميذ.	3.05	1.073	متوسطة	61.0
24	عدم وضوح معايير التقييم للتلاميذ يزيد من شعوري بالضغط.	2.92	1.030	متوسطة	58.4
7	يوفر مكان عملي التدريبات المتخصصة التي تزيد من تطوري المهني.	2.91	1.135	متوسطة	58.2
15	لا يوجد تكافؤ بين عدد التلاميذ في الصف ومقدرة المعلمة على التعامل معهم.	2.87	1.150	متوسطة	57.4
27	يوفر المركز/ المدرسة البرامج	2.87	1.121	متوسطة	57.4

مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات في مراكز التربية الخاصة (محافظة بيت لحم والخليل أنموذجاً)
ط.د. ميرنا ماريو خاروفة/أ.د. رضوان زعموشي

				التكنولوجية والمواد التعليمية والتربوية التي تزيد من كفاءة العمل مع التلاميذ.
1	لا أجد تعاون كافياً من الإدارة.	2.51	1.330	متوسطة 50.2
25	يوفر المركز/ المدرسة بيئة صفية موائمة.	2.50	1.054	متوسطة 50.0
2	مدير/ة المركز/المدرسة تهتم كثيراً بشؤون المعلمين.	2.42	1.286	متوسطة 48.4
12	أستطيع القيام بأكثر من مهمة في وقت واحد.	2.38	0.982	متوسطة 47.6
21	وقت دوام المدرسة/ المركز يتناسب مع متطلبات العمل وطبيعة إعاقة التلاميذ.	2.32	0.960	منخفضة 46.4
11	أعرض للانتقاد من الإدارة لأبسط مشكلة تحدث معي داخل الفصل.	2.27	1.070	منخفضة 45.4
13	أشعر بالتقدير من قبل أولياء أمور التلاميذ.	2.24	1.010	منخفضة 44.8
28	موقع المدرسة/ المركز في منطقة صعبة المواصلات.	2.10	1.232	منخفضة 42.0
23	مشكلاتي الأسرية الخاصة تؤثر على مستوى أدائي المهني مع التلاميذ.	2.01	1.032	منخفضة 40.2
10	عملي مع التلاميذ ذوي الإعاقة يؤثر سلباً على علاقتي بأفراد أسرتي.	1.84	0.941	منخفضة 36.8
الدرجة الكلية		2.9491	0.47796	متوسطة

يظهر الجدول أن الفقرة المتعلقة بوجود إعاقات متعددة لدى نفس التلميذ، والتي تزيد من صعوبة العمل معه، حصلت على أعلى متوسط حسابي بين فقرات الجدول بمتوسط (4.02) وانحراف معياري (0.949)، مما يشير إلى أن هذا العامل يعتبر من أبرز مصادر الضغوط النفسية التي تواجهها معلمات التربية الخاصة، حيث تُظهر النسبة المئوية المرتفعة (80.4%) أن غالبية المعلمات يعانين بشكل كبير من تحديات العمل مع تلاميذ يعانون من إعاقات متعددة.

على الجانب الآخر، نجد أن الفقرة المتعلقة بتأثير العمل مع التلاميذ ذوي الإعاقة على علاقة المعلمة بأفراد أسرتها حصلت على أدنى متوسط حسابي بمتوسط (1.84) وانحراف معياري (0.941)، مما يشير إلى أن هذا العامل يعتبر أقل تأثيراً كمصدر للضغوط النفسية بين المعلمات، حيث أن النسبة المئوية لهذه الفقرة كانت (36.8%) فقط، مما يدل على أن قلة من المعلمات يشعرن بأن العمل يؤثر سلباً على علاقتهن الأسرية.

بالنسبة للدرجة الكلية لمصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها معلمات التربية الخاصة، فقد بلغ المتوسط الحسابي (2.9491) والانحراف المعياري (0.47796)، وهذا يشير إلى أن مستوى الضغوط النفسية بشكل عام يقع في مستوى "متوسط". يعكس هذا التقييم المتوسط تباين مصادر الضغوط بين الفقرات المختلفة، حيث توجد بعض العوامل التي تشكل ضغوطاً أكبر من غيرها.

ويفسر الباحثان ذلك إلى ما أكدت عليه (النوايسة، 2013) في تنوع مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين نظراً لأن مهنة التعليم من المهن الاجتماعية الضاغطة وذلك لكثرة متطلبات المهنة وزيادة أعباءها مما يجعل المعلمين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين في حياتهم الحالية وعلى مستقبلهم المهني مما يكون له أثر على عطائهم، فالمصادر متعددة ولكن كلما كانت الإعاقة أشد أو متعددة كلما صعب العمل مع التلاميذ وصعب أيضاً صياغة الأهداف ويزيد من عبء العمل على المعلمين ويزيد من درجة الضغوط عليهم، كما أنه هنالك نظرة عدم تقدير لهذا العمل رغم صعوبته لذا قد نجد أن الراتب المستحق لا يوازي درجة الجهد المبذول بالمقارنة بين راتب معلمة التربية الخاصة مقابل معلمة الصفوف العادية فهو متعادل بالرغم من أن الجهد الذي تبذله معلمة التربية الخاصة يفوق بأضعاف الجهد الذي تبذله المعلمة في الصف العادي، وهذا ما يؤكد على حصول أعلى متوسط حسابي على التوالي لفقرة "وجود إعاقة متعددة لدى نفس التلميذ يزيد صعوبة العمل معه" وأشعر بان راتبي يتناسب مع الجهد الذي ابذله" كما توافقت نتيجة الدراسة مع دراسة (المفيريخ والغنيم، 2021) ودراسة (الزيودي، 2007) واختلفت مع دراسة (الكفاوين، 2021) الذي ظهر بها متوسط مصادر الضغوط بمستوى عالي.

السؤال الثاني

هل تختلف مستوى مصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها معلمات التربية الخاصة باختلاف متغيرات الدراسة: جنس التلاميذ المستهدفين، عمر التلاميذ المستهدفين، درجة الإعاقة للتلاميذ المستهدفين، سنوات الخبرة، مستوى الدخل بالشيكول، موقع المركز أو المدرسة؟

* الجنس

من أجل الإجابة على سؤال الدراسة تم إجراء اختبار (Independent Sample T-Test) على النحو التالي:

جدول رقم 2: اختبار الفروق في استجابات المبحوثين حسب الجنس

المتغير	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	قيمة "p"	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية	ذكر	3.0561	0.71869	90	0.657	0.776	غير دالة
	أنثى	2.9903	0.56177				

يتضح من الجدول رقم 2 أنه لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ($0.005 \leq 0.776 = p$)، ويفسر الباحثان ذلك إلى أن مصادر الضغوطات التي تعاني منها المعلمات متعددة منها الداخلية ومنها الخارجية، فقد تكون تتعلق بالحالة النفسية للمعلمة أو يكون مصدرها بيئتها المنزلية أو قد تتعلق ببيئة العمل من إدارة وزملاء وأهل ومتطلبات عمل ومهما كان المصدر فليس له علاقة بجنس التلاميذ سواء كانوا ذكور أو إناث، ففي مهنة التعليم يقيم التلميذ من ناحية قدرات ذهنية وحركية ومهارات ولا تختلف خطة التدخل معهم ولا تتأثر بحسب اختلاف الجنس، وقد اختلفت هذه الدراسة مع نتائج دراسة (مقداد وخليفة، 2012).

* العمر

تم استخدام تحليل التباين الأحادي من أجل الإجابة على هذا السؤال (One Way Analysis of Variance – ANOVA) كما هو موضح في الجدول رقم 3.

جدول رقم 3: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance – ANOVA) للعمر

مستوى الدلالة	ف المحسوبة	متوسط الانحراف	مجموع مربعات الانحرافات	درجات الحرية	مصدر التباين	
0.216	1.557	0.351	0.703	2	بين المجموعات	الضغوط النفسية
		0.226	20.086	89	داخل المجموعات	
			20.789	91	المجموع	

من خلال الجدول رقم 3 تبين أنه لا توجد فروق تعزى لمتغير عمر التلاميذ المستهدفين ($0.005 \leq 0.216 = p$). ويفسر الباحثان النتيجة إلى إن الأهمية عند العمل مع التلاميذ ذوي الإعاقة يكون للعمر العقلي للتلميذ وليس للعمر الزمني وهذا الذي يهتم عند صياغة الأهداف وهذا يفسر نتيجة بأن العمر الزمني للتلاميذ لا يشكل في هذه المراكز مصدر للضغط النفسي لدى المعلمات.

* درجة الإعاقة

تم استخدام تحليل التباين الأحادي من أجل الإجابة على هذا السؤال (One Way Analysis of Variance – ANOVA) كما هو موضح في الجدول رقم 4.

جدول رقم 4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance – ANOVA) لدرجة الإعاقة

مستوى الدلالة	ف المحسوبة	متوسط الانحراف	مجموع مربعات الانحرافات	درجات الحرية	مصدر التباين	
0.064	2.841	0.624	1.248	2	بين المجموعات	الضغوط النفسية
		0.220	19.541	89	داخل المجموعات	
			20.789	91	المجموع	

من خلال الجدول رقم 4 تبين عدم وجود فروق تعزى لمتغير درجة الإعاقة للتلاميذ المستهدفين ($0.005 \leq 0.064 = p$). ويفسر الباحثان ذلك إلى أن معلمات التربية الخاصة في داخل الوحدة الصفية يتعاملون مع طبيعة تلاميذ ذوي إعاقة تتناسب طبيعة حالاتهم مع بعض، فعادة يخضع التلاميذ لتقييم قبلي يتم فيه تحديد مستوى قدراتهم الذهنية والعمر العقلي وطبيعة الإعاقة وبناء عليه يتم دمجهم مع مجموعة لديها نفس القدرات، ولهذا يكون من السهل على المعلمات صياغة خطة للتلاميذ في صفها، فمن غير الوارد وضع مجموعة غير متجانسة مع بعض وهذا يفسر النتيجة أن درجة الإعاقة لا تشكل مصدر ضغط، وقد توافقت هذه الدراسة مع دراسة (أبو مصطفى والزين، 2009).

* سنوات الخبرة

تم استخدام تحليل التباين الأحادي من أجل الإجابة على هذا السؤال كما هو موضح في الجدول رقم 5.

جدول رقم 5: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لسنوات الخبرة

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحرافات	متوسط الانحراف	ف المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2	0.152	0.076	0.327	0.722
داخل المجموعات	89	20.637	0.232		
المجموع	91	20.789			

أوضحت النتائج في الجدول رقم 5 أنه لا توجد فروق تعزى لمتغير سنوات الخبرة ($0.005 \leq 0.722 = p$). ويفسر الباحثان النتيجة إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها المعلمات بغض النظر عن سنوات عملهم فهذه الظروف متشابهة قد تكون داخلية مرتبطة بالشخص نفسه أو خارجية لها علاقة بطبيعة العمل ومتطلباته الإدارية والمهنية وطبيعة الالتزامات اتجاه التلاميذ وغيرها، فمهما قلت سنوات الخبرة أو زادت الظروف التي تواجه المعلمات هي واحدة وهذا ما توافق مع ما جاء في دراسة (بوطيب وبيه، 2021)، وكما اختلفت الدراسة مع نتيجة دراسة (قريطع، 2017) التي كانت مظاهر الضغوط النفسية أعلى للمعلمين من ذوي الخبرة القصيرة الأمد، واختلفت أيضاً مع دراسة (الزيود، 2007) ودراسة (أبو مصطفى والزين، 2009) التي كانت لصالح سنوات الخبرة من (6-10 سنوات).

* مستوى الدخل

تم استخدام تحليل التباين الأحادي من أجل الإجابة على هذا السؤال كما هو موضح في الجدول رقم 6.

جدول رقم 6: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمستوى الدخل

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحرافات	متوسط الانحراف	ف المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2	1.871	0.936	4.402	0.015
داخل المجموعات	89	18.918	0.213		
المجموع	91	20.789			

أظهرت النتائج في الجدول رقم 6 أنه توجد فروق تعزى لمتغير مستوى الدخل بالشكل ($0.005 \geq 0.015 = p$). ومن أجل فحص اتجاه تلك الفروق تم إجراء اختبار المقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية كما هو مبين في الجدول رقم (7) التالي:

مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات في مراكز التربية الخاصة (محافظة بيت لحم والخليل أنموذجاً)
ط.د. ميرنا ماريو خاروفة/أ.د. رضوان زعموشي

جدول رقم 7: نتائج اختبار للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية (LSD)

المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
أقل من 1880	من 1881 إلى 2500	0.015
	من 2501 فأكثر	0.008
من 1881 إلى 2500	أقل من 1880	0.015
	من 2501 فأكثر	0.894
من 2501 فأكثر	أقل من 1880	0.008
	من 1881 إلى 2500	0.894

يفسر الباحثان وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات مستوى مصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها معلمات التربية الخاصة يعزى لمتغير مستوى الدخل بالشكل لصالح أقل من 1880 شيكل، إلى أن هذا المبلغ هو ادني حد للأجور في فلسطين ومع ارتفاع مستوى المعيشة وارتفاع الأسعار بالأخص في ظل الظروف السياسية التي تعيشها فلسطين وكثرة الاغلاقات والحصار جعل الكثير من أصحاب المحلات يستغلون هذه الفرصة من خلال رفع أسعار مبيعاتها، وبالتالي فإن هذا المبلغ لم يعد يفي بسد ادني احتياجات الموظفين، وكيف إذا كانت هذه المعلمة هي الشخص الوحيد المعيل لأسرتها فلن يكفي هذا المبلغ للعيش لأسبوع واحد فقط. وأيضاً تفسير آخر يعود إلى أن العمل مع فئة التلاميذ ذوي الإعاقة من المهن التي اتفق الجميع على صعوبتها وكثرة أعبائها وارتفاع مستوى المسؤولية التي تحوطها وعندما تقوم معلمة التربية الخاصة ببذل كل هذا المجهود وبالمقابل لا تحصل على مبلغ يوازي حق الجهد المبذول سوف يجعلها تشعر بالإحباط وتدني قيمة العمل التي تقوم به، فأرهاقها طول اليوم واستنفاد طاقتها مقابله لن تحصل على مبلغ تستطيع من خلاله العيش بكرامة وسد اقل احتياجات الحياة اليومية وحتى يمكن أن لا يكفيها لتغطية المواصلات لنهاية الشهر لتتمكن من الوصول لعمليها في المركز/ المدرسة وهذه النتيجة توافقت مع دراسة (الزيود، 2007) ودراسة (أبو مصطفى والزين، 2009) واختلفت مع دراسة (الكفاوين، 2021).

* موقع المركز أو المدرسة

تم استخدام تحليل التباين الأحادي من اجل الإجابة على هذا السؤال كما هو موضح في الجدول رقم 8.

جدول رقم 8: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لموقع المركز أو المدرسة

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحرافات	متوسط الانحراف	ف المحسوبة	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	2	2.773	1.386	6.849	0.002
	89	18.016	0.202		
	91	20.789			

مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات في مراكز التربية الخاصة (محافظة بيت لحم والخليل أنموذجاً)
ط.د. ميرنا ماريو خاروفة/أ.د. رضوان زعموشي

أظهرت النتائج في الجدول رقم 8 أنه توجد فروق تعزى لمتغير موقع المركز أو المدرسة ($0.002 \leq p \leq 0.005$). ومن أجل فحص اتجاه تلك الفروق تم إجراء اختبار المقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية كما هو مبين في الجدول رقم 9.

جدول رقم 9: نتائج اختبار للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية (LSD)

المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
مدينة	قرية	0.11130-0.287
	مخيم	0.57325*-0.000
قرية	مدينة	0.11130-0.287
	مخيم	0.46195*-0.006
مخيم	مدينة	0.57325*-0.000
	قرية	0.46195*-0.006

يلاحظ من الجدول رقم 9 أن الفروق كانت بين (مخيم) و(مدينة) لصالح (مخيم)، وبين (مخيم) و(قرية) لصالح (مخيم). ويفسر الباحثان النتيجة إلى أن العيش في فلسطين داخل مخيم هو من أكبر التحديات التي يمكن أن تواجه المعلمات والتلاميذ على حد سواء، فالخروج والدخول للمخيم ليس بالأمر السهل وبالأخص في الآونة الأخيرة مع تفاقم الأحداث السياسية والتضييق على المخيمات الفلسطينية على حد الخصوص من قبل قوات الاحتلال، مما يجعل الوصول إلى المركز/المدرسة صعب وأيضاً مصدر خطر، والأصعب أنه عندما يحدث إطلاق نار خلال ساعات النهار أو الدخول لاعتقال أحد الأشخاص وفرض منع التجول على المخيم خلال تواجد التلاميذ والمعلمين على رأس عملهم فهو من أشد مصادر الضغط والقلق والتوتر التي تواجههم في العمل، وما يتبعه من عبء مسؤولية على إخراج التلاميذ بشكل آمن من المكان والعمل على تهدئة روعهم وإشعارهم قد المستطاع بالأمان في الوقت الذي هم أنفسهم لا يشعرون به.

السؤال الثالث

ما مستوى مصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها معلمات التربية الخاصة؟

يوضح الجدول رقم 10 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المبحوثين على الضغوط المتعلقة بمكان العمل والضغوط المتعلقة بالحياة الاجتماعية والأسرية والضغوط المتعلقة بالتلاميذ.

جدول رقم 10: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الضغوط النفسية

الرتبة	الرقم	المجال	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	1	ضغوط متعلقة بمكان العمل	3.02	0.35	متوسطة
2	2	ضغوط متعلقة بالحياة الاجتماعية والأسرية	3.00	0.43	متوسطة
3	3	ضغوط متعلقة بالتلاميذ	2.95	0.53	متوسطة
		المستوى الكلي	3.00	0.32	متوسطة

يشير الجدول رقم 10 إلى الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة، حيث تبين أن مجال "الضغوط المتعلقة بمكان العمل" حصل على أعلى وسط حسابي بلغ (3.02) مع انحراف معياري (0.35)، مما يشير إلى أن هذا المجال يمثل المصدر الأكثر تأثيراً للضغوط النفسية على المعلمات، ولكنه يُصنف ضمن المستوى "المتوسط". يليه في المرتبة الثانية مجال "الضغوط المتعلقة بالحياة الاجتماعية والأسرية" بوسط حسابي (3.00) وانحراف معياري (0.43)، مما يعكس تأثيراً متوسطاً أيضاً لهذا المجال. جاء في المرتبة الثالثة مجال "الضغوط المتعلقة بالتلاميذ" بوسط حسابي (2.95) وانحراف معياري (0.53)، مما يشير إلى أن الضغوط الناتجة عن التعامل مع التلاميذ تُعتبر متوسطة التأثير ولكنها أقل مقارنة بالمجالات الأخرى. بصفة عامة، يُظهر المستوى الكلي للضغوط النفسية متوسطاً حسابياً قدره (3.00) وانحرافاً معيارياً (0.32)، مما يدل على أن المعلمات يعانين من مستويات متوسطة من الضغوط النفسية عبر المجالات المختلفة.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن المجالات الثلاث لمصادر الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة (ضغوط متعلقة بمكان العمل، وضغوط متعلقة بالحياة الاجتماعية والأسرية، وضغوط متعلقة بالتلاميذ) جاءت جميعها بدرجات متوسطة مقاربة مما يوضح بأن صراع الأدوار الأسرية والمهنية التي تعاني منها المرأة العاملة بشكل عام ومعلمة التربية الخاصة بشكل خاص لا تقتصر على جانب واحد من الضغوط والمسؤوليات وما هي الا كل متكامل من أكثر من جهة، وكما جاء في (mohammed, 2015) بأن طبيعة مهنة التدريس تتنوع مصادر الضغوط النفسية فيها بدرجات مقاربة، وأن الدرجة الأعلى كانت لصالح ضغوط متعلقة بالحياة الأسرية والاجتماعية وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (أبو مصطفى والزين، 2009)، التي جاءت بأن أعلى مصادر الضغوط النفسية تأثيراً لدى معلمين التربية الخاصة هو مجال العمل مع التلاميذ.

10- مناقشة النتائج

تشير النتائج إلى أن العامل الأكثر تأثيراً في الضغوط النفسية التي تواجهها معلمات التربية الخاصة هو العمل مع التلاميذ الذين يعانون من إعاقات متعددة. هذه النتيجة توضح أن تحديات التعامل مع هؤلاء التلاميذ تتطلب جهوداً إضافية وصعوبات أكبر في صياغة الأهداف التعليمية والتربوية، مما يزيد من عبء العمل ويؤدي إلى مستويات عالية من الضغوط النفسية. على العكس من ذلك، تبين أن تأثير العمل مع التلاميذ ذوي الإعاقة على العلاقات الأسرية للمعلمات كان الأقل تأثيراً، مما يعني أن معظم المعلمات لا يشعرن بأن عملهن يؤثر بشكل سلبي كبير على حياتهن الأسرية.

من حيث المتوسط العام لمصادر الضغوط النفسية، فقد وُجد أن الضغوط تقع في مستوى "متوسط"، مما يعكس تبايناً في تأثير مصادر الضغوط المختلفة. فبعض العوامل، مثل التعقيدات المرتبطة بوجود إعاقات متعددة، تشكل ضغوطاً أكبر مقارنة بالعوامل الأخرى. هذا يتوافق مع ما أشار إليه الباحثون حول تنوع مصادر الضغوط النفسية في مهنة التعليم التي تُعتبر مهنة تتطلب جهداً كبيراً وتنسم بمتطلبات عالية.

النتائج المتعلقة بعدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات مثل الجنس، والعمر، ودرجة الإعاقة، وسنوات الخبرة، تشير إلى أن الضغوط النفسية التي تواجهها المعلمات لا تتأثر بشكل كبير بهذه المتغيرات. يبدو أن المعلمات يواجهن ضغوطاً متشابهة بغض النظر عن الجنس أو العمر أو درجة الإعاقة أو سنوات الخبرة، مما يشير إلى أن طبيعة العمل في مراكز

التربية الخاصة وتحدياته هي التي تشكل المصادر الرئيسية للضغوط، وليس خصائص المعلمات أو التلاميذ.

أما بالنسبة لمتغير مستوى الدخل، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى أن المعلمات اللواتي يحصلن على دخل أقل من 1880 شيكل يعانون من مستويات أعلى من الضغوط النفسية. يمكن تفسير ذلك بأن الدخل المنخفض يزيد من الضغط المالي على المعلمات، خاصة في ظل ارتفاع تكاليف المعيشة والظروف الاقتصادية الصعبة في فلسطين. إضافة إلى ذلك، فإن العمل الشاق والجهد المبذول في التعامل مع التلاميذ ذوي الإعاقة لا يتناسب مع الرواتب المنخفضة، مما يزيد من الشعور بالإحباط وعدم الرضا الوظيفي.

بشكل عام، تعكس هذه النتائج أهمية تحسين بيئة العمل والدعم المالي للمعلمات في مراكز التربية الخاصة لضمان تخفيف الضغوط النفسية وتعزيز الرضا الوظيفي والأداء المهني. كما تؤكد على ضرورة توفير برامج دعم وتدريب للمعلمات لمساعدتهن على التعامل مع التحديات المهنية والنفسية التي يواجهنها.

- التوصيات

بناء على ما تقدم من نتائج نقترح التوصيات التالية:

- إعداد برامج علاجية متخصصة لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة العاملات في المدارس/ المراكز في كلتا المحافظتين.
- إجراء المزيد من الدراسات النفسية في مجال الضغوط النفسية لتشمل عينة معلمات التربية الخاصة في مناطق أخرى في فلسطين.

- المصادر والمراجع

- أبو مصطفى، نظمي، والزين، ديبية. (2009). مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة (دراسة ميدانية على عينة من معلمي الأطفال المعوقين في مؤسسات التربية الخاصة، بمحافظة غزة). مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، 17(2)، فلسطين، ص ص 303-347.
- بوكثير، إلهام، وبن فليس، خديجة. (2022). مصادر الضغوط النفسية لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا. مجلة الروائز، 6(2)، جامعة باتنة 1 الحاج لخضر، الجزائر، ص ص 273-293.
- حسن، معزة. (2015). الضغوط النفسية لدى المعلمات بمراكز التوحد بمدينة الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
- خليفة، وليد، وعيسى، مراد. (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- ربحاني، الزهرة. (2019). مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها. رسالة دكتوراه منشورة، جامعة محمد خيضر، الجزائر.
- الزيودي، محمد. (2007). مصادر الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 23(2)، سوريا، ص ص 198-219.

- شعبان، تهاني كمال صبري. (2018). أثر الضغوط النفسية على التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب ذوي الإعاقة السمعية في المرحلة الأولى من التعلم الأساسي. المجلة العلمية لكلية التربية-34(2)، جامعة أسيوط، مصر، ص ص 115-148.
- طلافحة، حامد عبد الله. (2013). ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية، 21(1)، فلسطين، ص ص 275-294.
- الغرير، أحمد نايل، وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). التعامل مع الضغوطات النفسية، عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- قريطع، فراس. (2017). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 13(4)، جامعة اليرموك، الأردن، ص ص 475-486.
- الكفاوين، اروي. (2021). مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى معلمي مراكز التربية الخاصة بالأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات النفسية والتربوية، 12(37)، فلسطين، ص ص 88-103.
- لعيس، اسماعيل. (2012). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين. مجلة أبحاث نفسية وتربوية، 1(5)، جامعة قسنطينة 2، الجزائر، ص ص 7-20.
- محمد، جاجان، وحبيب، ليث. (2010). الضغوط النفسية لدى معلمي وملمات التربية الخاصة في العراق. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 10(3)، جامعة موصل، العراق، ص ص 1-22.
- المفيريج، نورة، والغنيم، لولوة. (2021). المشكلات الإدارية والتعليمية التي تواجه الملمات في مراكز الرعاية النهارية بمدينة الرياض. المجلة العلمية لكلية التربية- جامعة أسيوط، 27(1)، 336-371.
- مقداد، محمد، وخليفة، فاضل. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. دراسات نفسية وتربوية، العدد 9، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر، ص ص 175-209.
- النوايسة، فاطمة. (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط1، الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- ويلنسون، غرير. (2013). الضغوط النفسية (ترجمة زينب منعم)، ط1، الرياض، مكتبة الملك فهد عبدالعزيز للعلوم والتقنية: دار المؤلف.
- Kunkulol, Rahul., et al. (2013). Levels of stress amongst the school teachers in a public school of rural western Maharashtra. International Journal of Medical Research & Health Sciences, 2(4), pp905-910.
- Lazuras, Lazuras. (2006). Occupational stress, negative affectivity and physical health in special and general education teachers in Greece. British Journal of Special Education, 33(4), pp204-209. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8578.2006.00440.x>.
- Maslach, Christina., & Jackson, Susan E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior, 2, pp99-113.

- Mohamed, Ahmed Hassan Hemdan. (2015). Burnout and Work Stress Among Disability Centers Staff in Oman. International Journal of Special Education, 30(1), pp25-36.
- Wangui, Muiga Felistus., et al. (2016). Effects of Work-Related Stress on Teachers" Performance in Public Secondary Schools in Kikuyu Sub County, Kenya. International Journal of Science and Research (IJSR), 5(5), pp1645-1652.