

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية
لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة

إعداد الباحثة

سلوى محمود علام الطاهر

إشراف

د/ عبير عبد الله المهران

أستاذ الإرشاد النفسي المساعد – كلية
أكاديمية سعد العبد الله الأمنية

أ.د/ نادر فتحي قاسم

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
التربية- جامعة عين شمس

٢٠١٧م

مقدمة:

على الرغم مما يشهده العالم اليوم من تطورات علمية وتكنولوجية انعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة، إلا أن كثير من الباحثين قد وصفوا القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية (Psychological stress) والاحتراق النفسي (Burnout).

لذلك تعد من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها. وتعد المهن التعليمية من أكثر المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تنطوي عليها من أعباء ومسؤوليات ومطالب بشكل مستمر. الأمر الذي يتطلب مستوى عالياً من الكفاءة والمهارات الشخصية من قبل المعلم بقصد تليتها (Maslach & Jackson, 1991). وتعد مهنة التدريس والعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة من أكثر المهن التعليمية إقبالاً بضغط العمل، إذ يعاني المعلمون من مشاعر الإحباط والقلق والاكتئاب ومنهم من يواجه مشكلات صحية معينة، لما تقتضيه هذه المهنة من متطلبات وأعباء إضافية مع فئات متنوعة من الأفراد غير العاديين الذين يعانون من الإعاقات الحركية والعقلية والسمعية والبصرية، إذ يعد كل طالب حالة خاصة تتطلب إعداد الخطط التربوية الفردية واختيار أساليب التدريس المناسبة، كذلك يحتاج الطلبة إلى التدريب والخدمات المساندة مثل الخدمات الطبية والإرشادية والنفسية.

مفهوم الضغوط النفسية:

يرى فؤاد أبو حطب (٢٠٠٦ : ١٤٠) أن الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلي متفاعل، يتضمن الجوانب النفسية، والجسمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والمهنية، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية، فسيولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر ضغوطاً نفسية.

ويجدر بنا الإشارة إلى أن علماء النفس عرضوا لثلاثة طرق في وصفهم للضغوط، فأشار باسر وسميث (2004) Michael, passer & Ronald smith إلى أن الضغوط يمكن وصفها على أنها:
أولاً: **مثير Stimulus** ويظهر الضغط كمنبه خارجي في مواقف كالتالي: لدى كم كبير من الضغوط، لدى ثلاث امتحانات الأسبوع القادم، لقد فقدت مذكرتي، وهي في مجملها أمور تتعلق بالبيئة الخارجية، أي منبهات خارجية ليس للفرد دخل فيها

ثانياً: **استجابة Response** يوصف الضغط كاستجابة، وتصنف الاستجابة إلى ثلاثة مكونات: معرفية، ونفسية، وسلوكية. وتكون استجابات الفرد كالتالي: لدى مشكلة كبيرة، أشعر أن هناك ضغوط كثيرة تحوطني. ويعتبر وجود المشاعر السلبية محدد لاستجابات الضغوط، أي أن الضغط ناتج عن تقدير الفرد للموقف على أنه ضاغط.

ثالثاً: **التفاعل بين الفرد _ الموقف person- situation interaction** وينشأ الضغط نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة، وهذا الرأي يجمع بين الرأيين السابقين من حيث النظر إلى الضغط كمنبه، واستجابة، فهو يجمع بين كليهما، بل ويضيف التفاعل بينهما، ليشكل كل منهما الموقف الضاغط (Passer, M & Smith, R, 2004, p. 465)

ويعرف لطفي الشربيني pressure فيقول " : للضغط في الطب النفسي مفهوم معنوي، ويعنى التأثير غير المرغوب للموقف والخبرات السلبية من الناحية النفسية، أما ضغوط الأفكار فهو تتابعها وتشويشها وكثرتها بصورة تسبب التشويش الذهني، والضغوط الاجتماعية تؤثر على سلوك الفرد وصحته النفسية" (لطفي الشربيني، ٢٠٠٢ : ١٤٢)

كما أشار "لازاروس" (Lazarus) لمصطلح الضغط على أنه مصطلح عام يشير إلى كثير من المشكلات، وأن هذه المشكلات عبارة عن مثيرات ينتج عنها ردود أفعال ضاغطة، وأكد على أن مجال الضغط يشتمل على مظاهر فسيولوجية واجتماعية ونفسية، ويشتمل على المفاهيم المرتبطة بها. ويرى "لازاروس" أن الضغط ليس مثيراً أو استجابةً، بل هو علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة يؤثر الفرد في البيئة ويتأثر بها (Ryan, 2001,p.44).

وترى الباحثة أن الضغط النفسي قد يكون صورة للآزمة أو المشكلة أو شكلاً لهما أو ناتجاً من نواتجها وليس مردافاً لهما، أي بمعنى آخر أن المشكلة تحدث أولاً، وقد ينتج أو يخلف عنها ضغط أكبر واشد، وقد تنتهي في النهاية إلى كارثة ويصبح الضغط في أشده، وتتسبب شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها في كثير من التأثيرات السلبية على الشخصية والارتباك والعجز عن اتخاذ القرارات وتناقص فاعلية السلوك والعجز في التفاعل مع الآخرين.

أنواع الضغوط النفسية:

الضغوط في مجال العمل متعددة الأنواع ومختلفة الأشكال، ولكل نوع منها خصائصه وموصفاته، ولكل منها طرق للتعامل معها، بل إن هناك من الضغوط ما هو واجب الحفاظ عليه ، ونعرض عليكم الآن أهم أنواع هذه الضغوط.

أولاً: من حيث إنجابيتها وسلبيتها:

هو ضغط تتطلبه طبيعة العمل، ويحتاج إليه المدير مثلاً للضغط على العاملين للاحتفاظ بحيويتهم ودافعيتهم، وفي الوقت نفسه لقهر أي تكاسل أو تخاذل ينجم عنه رتابة العمل والضغط الإيجابي يزيد وينمي قدرة الفرد على أداء وبذل أقصى جهد لتقليل ضغوط العمل ، وبذلك يؤدي إلى نتائج إيجابية وتحقيق رضا العاملين ، ويصبح غياب هذا النوع من الضغوط مصدراً لعدم الرضا الوظيفي عن العمل. ومن أمثلة هذا الضغط التوتر الذي يجعل الطالب يذاكر بجد قبل الامتحانات. (السماذوني، ١٩٩٤: ٦٢- ١٢٠)

الضغوط السلبية:

ويطلق عليها اسم الضغوط الهدامة، وهي الضغوط التي تؤثر على سلوك كل من المدير والعاملين معه بشكل سيء وضار وتولد معها مجموعة من الإجراءات الإدارية التي يركز معظمها حول ما يلي:

- فقدان الرغبة في العمل.
- العزوف عن المبادرات الفردية والاستسلام إلى الرتابة ونمطية العمل.
- تنامي الإحساس بالإحباط.
- عدم التوافق والاكنتاب والقلق وعدم النضج الإداري.

ثانياً: من حيث شدة الضغوط :

١. **الضغوط الفائقة:** وهي ضغوط قوية عنيفة تمارس على الإدارة، وهذه الضغوط يستحيل على المدير تجاهلها أو التغاضي عنها نظراً لما تفرضه من تهديدات على المنشأة واستمرارها، وهي ضغوط طويلة الأجل.
٢. **الضغوط المتوسطة:** وهي ضغوط عادة ما تتصل بالسياسات الإدارية للمنشأة، وهي بذلك تحكم العمل داخل المنشأة. مثل: الضغوط الناتجة عن توزيع الأنشطة.
٣. **الضغوط العادية:** وهي ضغوط تتصل بالمواقف اللحظية اليومية للمنشأة والتي تنشأ عن المعاملات اليومية وصراعات الأفراد مع إطار العمل اليومي . مثل: الضغوط الناتجة عن غياب العاملين وتوزيع الأعباء على باقي العاملين المتواجدين

ثالثاً : من حيث محور وموضوع الضغوط:

١. **الضغوط المادية:** وهي تتصل بالمزايا المادية التي تسعى الإدارة للحصول عليها لإرضاء العاملين داخل المنشأة. مثل: الحوافز والمكافآت، والتعيين في أماكن بعيدة عن إقامة العامل مما يؤدي إلى إهدار المال في الإنفاق.
٢. **الضغوط المعنوية:** وهي تتصل بالحالة الوجدانية والنفسية للمدير، وهي ضغوط شديدة التأثير على قرارات المدير، وقد تؤدي إلى اضطراب تفكيره وعدم قدرته على اتخاذ القرارات السليمة.
٣. **الضغوط السلوكية:** وهي الضغوط التي تتصل أساساً بالقيود التي يمكن أن تنعكس على سلوك المدير، وبالتالي تؤثر على قدرته على إصدار الأوامر الإدارية والتوجيهات التنظيمية. مثل: كثرة تأخر مدير مما يؤدي إلى عدم قدرته على اتخاذ إجراءات إزاء العاملين كثيري التأخر.
٤. **الضغوط الوظيفية:** وهي الضغوط التي تتصل أساساً باعتبارات الوظيفة وبالأمور التي تتم فيها، والأنشطة التي تمارس، والغايات التي يسعى العاملون لتحقيقها. (عبد الله العبد القادر، و عبد الرحيم المير، ١٩٩٦: ٣١٨-٣١٩)

مراحل الضغوط النفسية:

يعتبر هانز سيلبي **Selye** من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها سيلبي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

المرحلة الأولى: وتسمى استجابة الإنذار **Alarm Response** في هذه المرحلة ستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المههد.

المرحلة الثانية: وتسمى **Resistance** المقاومة لهذا الموقف وتتضمن هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

المرحلة الثالثة: وتسمى **الإرهاك أو الإعياء:** فإذا طال تعرض الفرد للضغوط متعددة لفترة أطول، فإنه يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإرهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة العصب ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة وإذا توقف الأمر على العديد من الاستجابات التكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة، فانخفاض درجة الحرارة أو زيادتها وحالات الجوع والعطش والنشاط العضلي الزائد والتوتر الانفعالي كلها تؤدي إلى تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما يسمى بحالة الضغط النفسي. (محمد هلال، ٢٠٠٠: ١٦)

ونخلص إلى القول بأن الأمر يتوقف على عدد من الاستجابات التكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة. فانخفاض درجة الحرارة أو زيادتها، وحالات الجوع

والعطش، والنشاط العضلي الزائد، والإصابة الميكروبية، والتوتر الانفعالي كلها تؤدي إلى تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما نسميه بحالة الضغط النفسي أو الشدة النفسية state of Stress.

مصادر الضغط النفسي:

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات وعقوبات مادية، ومعنوية خفيفة، وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية بالطريق الطبيعي لإزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وإن يكرر محاولاته لتتحيها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بآخر أو تأجيل إرضاء الدافع) وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية أو نتيجة صراع بين الدوافع. وبالتالي فإن المواقف التي تسبب لأغلب الناس الضغط والأزمات النفسية الشديدة ما يلي:

١. الأفعال أو المواقف التي تثير الضمير.
٢. كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه وكل ما يحول بينه وبين توكيده لذاته.
٣. حين تثبت الظروف للفرد أنه ليس من أهمية أو من القوة ما كان يظن.
٤. حيث يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي أو حيث تنوهم ذلك أو يفقده بالفعل.
٥. حين يشعر بالعجز وقلة الحيلة إزاء عادة سيئة يريد الإقلاع عنها.
٦. حيث يعاقب بعقاب لا يستحقه.
٧. حين يمنع من تحقيق ما يريد منعاً قاطعاً.
٨. حين يشعر ببعد مستوى الطموح، عن مستوى الاقتدار.
٩. تعارض الأدوار المرتبطة بالعمل ويطلق عليه أحيانا "صراع الدور".
١٠. مدى وضوح الدور المنوط به العمل، ويطلق عليه "غموض الدور".
١١. العبء الوظيفي، ويعني مدى استطاعة العامل الوفاء بمتطلبات الوظيفة.
١٢. عدم مشاركة العامل في سياسات العمل وقرارات.
١٣. غياب الدعم الاجتماعي للعامل وإنجازاته.
١٤. صعوبات في البيئة المادية للعمل (الإضاءة، التهوية، درجة الحرارة إلى غير ذلك من الصعوبات) وبالرغم من ذلك إلا أن مصادر الضغوط متنوعة، وذلك لأن مهنة التعليم من المهن الاجتماعية والنفسية الضاغطة نظراً لكثرة متطلباتها وزيادة أعبائها ومستوياتها التي تجعل المدرسين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين في حياتهم ومستقبلهم المهني مما يكون له أثره السلبي في عطائهم، وذلك فقد حدد المشعان مصادر ضغوط المعلمين في العملية التعليمية تتمثل في غموض الدور وصراع الدور والعبء المهني والتطور المهني ونقص المكانة الاجتماعية، وازدحام الفصول بالتلاميذ، وبطء الترقى الوظيفي للمدرس، وضعف المرتبات وعدم وجود حماية لمدرس وعدم قيام جمعية المعلمين بالدور الذي يشعر المدرس بالأمان والأمن الوظيفي وعدم اهتمام أولياء الأمور بمستويات أبنائهم التعليمي ومتابعتهم وإهمال الأبناء في أداء واجباتهم، وسوء العلاقة بين الزملاء في العمل المناخ المدرسي الغير المناسب وظروف العمل الطبيعية ونقص الدعم الاجتماعي.

كما إن المداخل النظرية التي تدرس مصادر الضغوط تنقسم إلى قسمين : الأولى ترى أن المصدر الرئيس للضغوط يكمن في المتطلبات الوظيفية ذاتها وتؤكد على التأثير الضاغط لهذه المتطلبات التنظيمية في استثارة استجابات التحكم والتوجيه من قبل العاملين ، والثانية تركز على اشتراك ظروف العمل والعوامل الشخصية الخاصة لكل فرد في أحداث ردود أفعال وقتية أو مزمنة ، ومن ثم فإن الوظائف تختلف في متطلباتها وما تنتجه من فرص الإنجاز وكذلك يختلف المعلمون في قدراتهم وحاجاتهم ، فما يشكل ضغطا لأحد المعلمين قد يكون شكلا من أشكال التحدي المرغوب فيه لدى معلم آخر (محمد رفقي عيسى ، ١٩٩٥ ، :١١٧٠-١١٨)

ويشير نموذج الشخصي - البيئي (Personal -Environmental) الذي طوره هارسون وآخرون (Harrison, et al., 1980) الذي يهتم بالتفاعل بين خصائص الفرد وخصائص بيئة العمل في إحداث الضغوط، إلى أن الضغوط تنشأ من عدم التوافق بين الفرد ومهنته. وبذلك تكون الضغوط تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد، وتنتج عن عوامل في المنظمة التي يعمل بها الفرد أو عن عوامل ذاتية لدى الفرد نفسه.

كما طور جيسون وآخرون (Gibson 2000,pp. 267-268) ، نموذجا يوضح العلاقة بين عوامل ضغوط المهنة المختلفة وآثار هذه الضغوط على العمل وتأثير الصفات الشخصية على هذه العلاقة. ويشتمل النموذج على مصدرين أساسيين من المصادر الضاغطة:

أولا: ضغوط تتعلق بطبيعة العمل وبيئته ودور العاملين فيها ومن بينها:

١. ضغوط تتعلق ببيئة العمل المادية: وتشمل عوامل مثل الضوضاء والحرارة وتلوث الهواء وغيرها.
 ٢. ضغوط فردية: وتتمثل في صراع الدور وغموضه و العبء الزائد في العمل وطبيعة المهنة، وهذه الضغوط ترتبط بالمهنة.
 ٣. ضغوط اجتماعية: وتتمثل في ضعف العلاقة مع الزملاء في العمل و المرؤوسين و المدير.
 ٤. ضغوط تنظيمية: وتتمثل في ضعف تصميم الهيكل التنظيمي (مستويات إدارية متعددة أو قليلة في هرم التنظيم) وعدم وجود سياسات محددة.
- ثانيا: ضغوط ترتبط بالخصائص الشخصية تتمثل في الصفات الذهنية والعاطفية والجسمية (نمط الشخصية ومركز التحكم وقدرات وحاجات الفرد) وأيضا الديموغرافية التي تؤثر على تفاعل الفرد مع عوامل ضغوط. (عبد الله العبد القادر، و عبد الرحيم المير ، ١٩٩٦ : ٢١٨-٢١٩)

الآثار المترتبة عن ضغوط العمل :

كما يوضحه النموذج الذي طوره "جيسون وآخرون (Gibson , 2000,pp.267-268) ، وهي :

١. آثار ذاتية (غير موضوعية) مثل: العدوانية، واللامبالاة، والقلق، والضجر، والإعياء/التعب، والإحباط.
٢. آثار سلوكية مثل: تناول المخدرات والمسكرات، والإفراط في الأكل والشرب أو التدخين، والميل إلى ارتكاب الحوادث.
٣. آثار ذهنية (معرفية) مثل: عدم القدرة على اتخاذ قرارات صائبة، وعدم القدرة على التركيز.
٤. آثار صحية وفسولوجية مثل: آلام الصدر والظهر، وآلام القلب، والربو، والإسهال وزيادة ضغط الدم، وزيادة السكر في الدم، وزيادة دقات القلب، وجفاف الحلق، والتعرق.
٥. آثار تنظيمية مثل: الغياب وضعف الولاء التنظيمي وضعف الأداء الوظيفي وعدم الرضاء الوظيفي.

وتشير الدراسات وفقا لما يذكره (الكبيسي، ٢٠٠٣: ١٧٥) وجود علاقة كبيرة بين ضغوط العمل الشديدة وارتفاع ضغط الدم ومستوى الكولسترول في الدم والتي قد تؤدي إلى أمراض القلب والاضطرابات المعوية والتهاب المفاصل. وقد يكون هناك علاقة طردية بين ضغوط العمل ومرض السرطان. وأن الضغط النفسي والوضع التنافسي في العمل يزيد من الخطر القلبي بحوالي الضعف، كما ويقول بأن الخبراء يشيرون إلى أن الضغط النفسي ٨٠ % من الرجال يكونون أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية إذا ما واجهوا ضغوطات نفسية في العمل، وأن الخطر يزداد أكثر كلما تأثروا بهذه الضغوط بصورة أكبر. وهكذا، يمكن القول أن الضغوط المختلفة التي يواجهها معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة أثناء عملهم في البيئة المدرسية لها انعكاساتها السلبية على النواحي النفسية والانفعالية والجسمية والاجتماعية عليه، لأن هذه الضغوط تتعارض مع التناغم الطبيعي لجسم الإنسان ونفسيته وقدراته الطبيعية، وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الضيق والتوتر والقلق والإحباط لديه، كما وقد يؤدي إلى تعب وإرهاق جسمي وعصبي يمنع المعلم من تحقيق التوازن ومن ثم يفشل في القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه .

النظريات (الفسيولوجية والنفسية) المفسرة للضغوط النفسية :

١ . نظرية بيك المعرفية (Beck)

ترى النظرية المعرفية أن السلوك الإنساني ليس محددًا بموقف مباشر يحدث فيه ، إذ أن المعرفة عامل يتوسط بين الموقف والسلوك ، فالإنسان يفكر عادة عندما يكون في موقف معين ، أي انه يفكر بالموقف ، ومن ثم يستجيب وفقا لطبيعة فهمه وادراكه لهذا الموقف وعليه فان النظرية المعرفية تعطي الشخص درجة كبيرة من الاستقلالية عن البيئية في سلوكه أو في طرق تفكيره ، لكن هذه النظرية لم تقتصر على الإدراك في تفسير السلوك فقط ، بل أضافت إليه اثر محددات السلوك وبشكل خاص الدافعية وعليه فان الاحتراق النفسي يحدث لدى الفرد في ضوء آراء هذه النظرية ، إذا كان ادراكه للموقف سلبيا وكانت دافعيته منخفضة (Cedoline.,1982,p.85)

٢ . نظرية التحليل النفسي

يميز التحليليون بين الشعور بالقلق الموضوعي الذي يعتبر هو ردة فعل معقولة لمواقف مؤلمة والقلق السلبى يعتبر كمثير داخلي ناتج عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوب بالخطر الحقيقي. وقد اعتقد "فرويد" بأن القلق السلبى يمكن إيقاظه بواسطة الصراعات غير الشعورية داخل الأفراد، وعلى الخصوص بين الذين يعانون من مشاكل جنسية و عدوانية، وآلية التحكم بها وبما تصطدم بالأنا والأنا الأعلى والعديد من الرغبات تقف أمام تهديدات الآخرين، لأنها على نقيض من شخصيتهم أو قيمتهم الاجتماعية. ويذكر "فرويد" أن الليبيد ويصطدم بضغوط المجتمع، وهو مستعد من قبل الرقابة وكما هو مصدود وملغى في اللاوعي، ومن الممكن الحصول على حل للصراع بين القوى الكابتة والقوى المكبوتة بتحويل طاقة القوى المكبوتة نحو أهداف أخرى، عندما يتم التحويل بالتوافق مع متطلبات الواقع الخارجي والمثل الواعية. كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين قوى ونزاعات، ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته وعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية إلي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء آليات الدفاعية. (يحي ندى، ١٩٩٨ : ٢١٠).

٣ . النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة. (عبد الرحمن طريري، ١٩٩٤: ٧٤) ويرى السلوكيون أن التفاعلات المتبادلة لدى إنسان حي وواقى مع وسطه الفيزيائي والاجتماعي وهو ممارسة التنبؤ والتوقع لمعرفة السلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف محل سلوك حسب متطلبات الموقف المحدد وبصورة ذات معنى ومعزى وأن جسم الإنسان ليس سلبياً بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا يفسر بفعل الوسط، فالوسط والجسم يفسران سوياً مع بعضهما البعض (يحيى ندى، ١٩٩٨: ١٨٧)

٤ . نظرية هانز سيلبي:

كان لطبيعة تخصص سيلبي تأثير كبير في صياغة نظريته في تفسير الضغوط النفسية فاقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا والأعصاب، وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط كما انه استخدم السم والصدمات الكهربائية على الحيوانات كضواغط، ويتألف النسق الفكري لنظرية سيلبي في الضغوط بأن الضغوط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة (عبد الرحمن طريري، ١٩٩٤: ١٦٤).

ويرى سيلبي إلى إن الاستجابة غير المحددة تكون مجموعة من الأعراض العامة لمحاولات التكيف مع المتطلبات الملحة موضحاً أن الشخص الذي يعجز عن حل مشكلة آنية أو تفادي خطر وشيك يلجأ إلى استخدام ميكانيزمات الدفاع لديه وهي عبارة عن إجراء دفاعي على هيئة نشاط ذهني يتم غالباً في العقل الباطن فيتيح إمكانية التوصل إلى حلول توفيقية للمشكلة الشخصية

٥ . نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث أنه يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر الضغط الناتج عن ضغوط معين مسبباً لحالة القلق ويهتم كذلك فإنه يمي بين مفهوم الضغط **Stress** ومفهوم التهديد **Threat** فكلاهما مفهومين مختلفين. فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدم والتفسير الذي لموقف خاص على أنه خطيراً ومخيف (هارون الرشدي، ١٩٩٩: ٥٣-٥٥)

٦ . نظرية "النتر كانون" "canon walter" (نظرية المواجهة أو الهروب)

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفسيولوجية أو البيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية على يد صاحبها العالم الفسيولوجي والأستاذ بجامعة هارفرد "النتر كانون" ١٩٣٢ أثناء دراسة للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية. إذ استخدم في بداية القرن العشرين مصطلح "التوازن الجسيمي" للتدليل على نزعة الكائن الحي بالاستعانة على مصادرها للمحافظة على حالة الاتزان، فالكائن الحي يدرك الخطر في البيئة والاستجابة تكون إما بالدفاع أو الهرب، ثم استخدم مصطلح "الضغط" للدلالة على تلك الأحوال الداخلية والخارجية التي تؤثر في عملية الاستقرار والاتزان الداخلي، وعرف الضغط بحالة رد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري، بسبب ارتباطه بانفعال القتال أو المواجهة، ففي بحوثه على الحيوانات استخدم عبارة "الضغط الانفعالي" ليصف عملية رد الفعل النفسي الفسيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاتها. (على عسكر، ٢٠٠٠: ٢٧).

٧ . نظرية موارد موراي في الضغوط Morray :

والتي ركزت على العوامل البيئية ، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفحة أو خاصية لموضوع بيئي لم يستطيع الفرد تحقيقه ، وميز بين نوعين من الضغوط هما ضغوط بيتا Beta Stress والتي تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها ، وكذلك ضغوط ألفا Alpha Stress باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع . وسلوك الفرد غالباً يرتبط بضغوط بيتا ، ومن المهم اكتشاف المواقف التي تنتسج فيها الفجوة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل

٨ . نظرية لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman 1988) :

قدم هذه النظرية لازاروس (Lazarus 1970) وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف هذه النظرية الضغوط بأنها "تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما: المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط لمرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

٩ . نظرية كير Kerr في التوافق مع الضغوط :

حيث ركزت النظرية على الحوادث التي تعرض الإنسان للخطر وعلاقتها بالضغوط التي ترتبط بمتغيرات معدل الرضا في مكان العمل (درجة الحرارة، الإضاءة، درجة الازدحام، الجهود اليدوية في العمل، الضيق الذي يعانيه الفرد في حياته الشخصية من الآخرين). وتعتقد هذه النظرية أن الضغوط أمر غير اعتيادي وسلبي ، وتشنت ذهن الكائن الحي وزيادة الضغوط تعرضه لارتكاب الحوادث ، أو تدني الكفاءة ، وتسمى هذه النظرية أيضاً بالنظرية المناخية . وتشير النظرية أن الضغوط قد تفرض على الفرد بفعل البيئة الداخلية (مرض، قصور في أعضاء الجسم، الكحول، السموم) وقد تفرض على الفرد من البيئة الخارجية ، والتوافق مع الضغوط لا يكون ناجماً عن الكفاية الجسمية أو العقلية فحسب ، بل ومن الظروف المؤقتة ، والخط البياني لتصاعد الضغوط يتركز في المرحلة العمرية الممتدة من (٤٠ ، ٤٥) عاماً لأنها فترة ضغوط الحياة العملية .

١١ . نظرية كوكس وماكاي (Cox & Mackay) :

ويعرف بنموذج التحويل بين الفرد والبيئة، ويوصف الضغط فيه كجزء من منظومة ودينامية من التحويلات (التعاملات) بين الفرد والبيئة، ويقدم وصفاً انتقائياً لمنظومة الضغط يجمع فيها بين النظر للضغط على أنه مثير واستجابة، ولكنه مع ذلك يركز على الطبيعة التفاعلية للظاهرة. ويشتمل النموذج على خمس مراحل تكون فيما بينها علاقة تغذية راجعة، والمنظومة دائرية أكثر من كونها منظومة خطية ، والمرحلة الخمسة هي :

١ . مصادر المطلب المرتبطة بالفرد التي تعتبر جزء من بيئته، ويسهم عدم التوازن بين المطلب المدرك والمطلب الحقيقي دوراً في حدوث الضغط.

٢. إدراك الفرد للمطالب وقدرته على التعامل معها، ويحدث الضغط عندما يفقد الفرد توازنه وقدرته على التوفيق بين المطلب المدرك وإمكاناته وقدرته المدركة .
٣. مرحلة الاستجابة الفسيولوجية للضغط وهي نقطة نهائية حيث يرى هذا النموذج أنها ضمن منظومة أكبر في أساليب التعامل المتاحة للفرد .
٤. وتهتم هذه المرحلة بنتائج الاستجابة الخاصة بالتعامل والمواجهة.
٥. مرحلة التغذية الرجعية التي تحدث في كل المراحل ، إذ أنها تسهم في تشكيل النتيجة عند كل مرحلة كالفرد الذي يصاب بحروق يتولد لديه مستويات عالية من الجلوكوز كاستجابة لخبرة الضغط ، ويؤدي استمرار إلى إتلاف الآلية المنظمة للسكر في الدم ونتيجة لذلك يقع الفرد ضحية الحروق الشديدة وقد يصبح مصاباً بالسكر . (عبد الرحمن الطيري، ١٩٩٤، ٣٠٨).

١٢. نظرية الجشطت (من ناحية إدراكية) :

تمثل نظرية الجشطت أهمية كبيرة في عملية إدراك المثيرات الأمر الذي يجعلنا نستفيد من هذه النظرية وتوظيفها في إدراك الضغوط النفسية , ويرى أصحاب هذه النظرية أن الإدراك العام سابق على التحليل والتعرف على الأجزاء . ومن الأسئلة التي يحاول الإجابة عليها أنصار نظرية الجشطت هو التساؤل التالي: كيف يدرك الفرد الموقف الموجود فيه؟ وكيف يستجيب له في إطار معرفي؟ ويرى علماء نفس الجشطت أن إدراك الفرد للعناصر الموجودة في المجال الذي يوجد فيه وكذلك إدراكه للعلاقات التي تربط بين عناصر وأجزاء المجال من شأنه أن يؤدي بالكائن الحي إلى إعادة تنظيم المجال في كل أو في صورة جديدة وهذا الكل أو هذه الصورة هي ما يفسره أصحاب النظرية بالتعلم الذي ينشأ عملية الاستبصار والذي يتضمن عمليتين من أهم العمليات العقلية التي يمارسها الفرد في موقف التعلم وإدراك العلاقات. (أنور الشرقاوي، ١٩٨٨، ٦٧)

مقياس ضغوط النفسية لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة:

إجراءات إعداد المقياس:

أولا الهدف من المقياس:

يعدف المقياس إلي قياس مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.

١. بدأت الباحثة التعرف على مجالات الضغوط كما توصلت إليها نتائج الدراسات السابقة. ومن خلال قراءتها النظرية، حيث استفادت من نتائج الدراسات الأجنبية في هذا المجال منها:
Fimian,1983 - Fimian et al ,1986 - Hohn ,1985 - Smith 1982- Bossing& Ruoff
,1982 - Miller et al , 1995 - Helms, 1996
توجيه سؤال مفتوح لعينة من طلبة كلية التربية عن الضغوط التي تواجههم، وهو ما الضغوط التي تواجهك وتشعرك بالضيق بصفة عامة؟، مع تعريفهم بمعنى الضغوط ومعنى أحداث الحياة.
٢. الإطلاع على بعض المقاييس التي أعدها بعض الباحثين لقياس الضغوط، ومن هذه المقاييس:
- مقياس الضغوط النفسية لصبحي الكفوري ٢٠٠٠
- مقياس الأحداث الضاغطة لطلاب الجامعة (جامعة غزة) لنظمي أبو مصطفى ونجاح السميري

- تم الاستعانة بنتائج السؤال المفتوح فى تصنيف إجابات المعلمات ثم استخلصت الأبعاد الأساسية للمقياس ، وفي ضوء المصادر السابقة تم تحديد الأبعاد التي يغطيها مقياس الضغوط وتم صياغة العبارات التي يغطيها كل بعد ، والتي من خلالها يمكن الحكم على وجود ضغوط لدى المعلم.

كما قدمت الباحثة استفتاء مفتوح لعدد من أساتذة التربية وعلم النفس من انه يتعرض معلم الفئات الخاصة إلى أنواع مختلفة من الضغوط منها:

١. الضغوط الذاتية أو الشخصية.

٢. الضغوط النفسية أو الانفعالية.

٣. الضغوط الأسرية أو الاجتماعية.

٤. الضغوط الأكاديمية أو المهنية.

يمكن تعريف الأبعاد إجرائياً في الدراسة الحالية على النحو التالي:

الضغوط النفسية :

وتعرف الدراسة الحالية الضغوط إجرائياً: بأنها الاستجابة الفسيولوجية المرتبطة بعملية التكيف، حيث أن الجسم يبذل مجهوداً لكي يتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية محدثاً نمطاً من الاستجابات التي تحدث سروراً أو ألماً، وقد تكون هذه التغيرات مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

١. الضغوط الذاتية: self-stress

وتعرف إجرائياً بأنها مجموعة من العوامل الشخصية والذاتية النابعة من خصائص وسمات شخصيته والتي تحدد درجة تكيفه مع المواقف المختلفة، وتدل على الدرجة المرتفعة على بعد الضغوط الذاتية.

٢. الضغوط الانفعالية Emotional Stress

وتعرف إجرائياً بأنها العوامل الداخلية لدى المعلم التي تؤثر على استقراره وتكيفه النفسي وتكيفه مع معطيات ظروفه، كما تدل عليها الدرجة المرتفعة على بعد الضغوط الانفعالية لمعلم ذوي الاحتياجات الخاصة.

٣. الضغوط الاجتماعية Social Stress

وتعرف إجرائياً بأنها مجموعة العوامل المجتمعية والمدرسية والأسرية التي تسبب عدم تكيف معلم ذوي الاحتياجات الخاصة مع بيئته وأسرته ومدرسته، وتدل عليها الدرجة المرتفعة على بعد الضغوط الاجتماعية لمعلم ذوي الاحتياجات الخاصة

٤. الضغوط المهنية Occupational Stress

وتعرف إجرائياً بأنها درجة ادراك المعلم لعدم قدرته على مواجهة أحداث أو متطلبات مهنة التدريس ، والتي تشكل تحديداً لذاته ، وتحدث لديه معدلاً غل غالباً من الانفعالات السلبية ، والتي يصاحبها تغيرات فسيولوجية كرد فعل لتلك الضغوط ، كنا تدل عليها الدرجة المرتفعة على بعد الضغوط المهنية لمعلم ذوي الاحتياجات الخاصة.

نتيجة تطبيق الاستفتاء المفتوح تم الحصول على قوائم تغطي كل منها احد مصادر الضغوط السابق ذكرها، وعرضت هذه العبارات على مجموعة من المحكمين من أساتذة التربية وعلم النفس لأبداء رأيهم في عبارات المقياس لمعرفة مدى ملاءمتها للهدف الذي صيغت من أجله وتعديل العبارات التي يرون تعديلها ، أو إضافة عبارات يرون أنها تكمل الغرض، ولتقدير مدى صدق تعبيرها عن كل بعد من أبعاد المقياس ، وبناء على آراء المحكمين عدلت صياغة بعض العبارات وابقى على العبارات التي لاقت قبولا من المحكمين لذا تضمن المقياس في صورته الأولية (٨٠) عبارة.

صدق مقياس الضغوط النفسية لمعلم التربية الخاصة:

أ- الصدق المنطقي:

حتى وصول المقياس إلي صورته النهائية مر بعدة مراحل بدءاً من الأطر النظرية والدراسات السابقة للضغوط من حيث تمثيلها للبعد الذي تنطوي تحته وإضافة أو حذف ما يروونه ، وذلك بعد أن حددت تعريفا إجرائيا لما يقصده كل بعد من أبعاد المقياس.

وبناء على آراء لجنة المحكمين قامت الباحثة بحذف العبارات المكررة وإعادة صياغة بعض البنود الغامضة، كما تم إضافة بعض العبارات التي راي المحكمين إضافتها تحت بعض البنود، وبذلك تكون المقياس في صورته الأولية من (٨٠) عبارة.

ب- صدق التجانس الداخلي:

قامت الباحثة بتحديد صدق عبارات المقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد الذي تندرج تحته ، ثم حسبت حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس ، وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي اليه ، وقد تم استبقاء العبارات الدالة ، وكان معظمها دالاً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، وهكذا استبعدت (٥) عبارات وتكون المقياس من (٧٥) عبارة تمثل الصورة النهائية للمقياس ، وتوضح الجداول معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تندرج تحته . ومعاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في بعد الضغوط الذاتية والدرجة الكلية

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٦	١٠	**٠,٥٦
٢	**٠,٧٢	١١	**٠,٨١
٣	**٠,٦٥	١٢	**٠,٧٥
٤	**٠,٦٣	١٣	**٠,٥٣
٥	**٠,٧٧	١٤	**٠,٧٤
٦	**٠,٨١	١٥	**٠,٦١
٧	**٠,٦٣	١٦	**٠,٧٣
٨	**٠,٨٣	١٧	**٠,٨٦
٩	**٠,٦٥	١٨	**٠,٧٥

* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يوضح من الجدول (٦) أن معاملات الاتساق الداخلي بعد الضغوط الذاتية والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٥٦ - ٠,٥٦) وهي دالة إحصائيا عند مستا مستوى دلالة ٠,٠١

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في بعد الضغوط الانفعالية والدرجة الكلية

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠,٥٦	٩	**٠,٦٦	١
**٠,٧٢	١٠	**٠,٧٥	٢
**٠,٥٥	١١	**٠,٦٥	٣
**٠,٦٣	١٢	**٠,٦٦	٤
**٠,٥٧	١٣	**٠,٧٧	٥
**٠,٥١	١٤	**٠,٨٦	٦
**٠,٦٣	١٥	**٠,٥٣	٧
		**٠,٨٣	٨

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يوضح من الجدول (٧) أن معاملات الاتساق الداخلي بعد الضغوط الانفعالية والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٥٦ - ٠,٨٦) وهي دالة إحصائياً عند مستواً مستوى دلالة ٠,٠١

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في بعد الضغوط الاجتماعية والدرجة الكلية

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠,٦٣	١٠	**٠,٦٧	١
**٠,٦٥	١١	**٠,٦٥	٢
**٠,٥٥	١٢	**٠,٧٥	٣
**٠,٦٦	١٣	**٠,٧٦	٤
**٠,٨٧	١٤	**٠,٧٧	٥
**٠,٥٦	١٥	**٠,٥٦	٦
**٠,٥٣	١٦	**٠,٥٣	٧
**٠,٦٣	١٧	**٠,٦٣	٨
**٠,٥٦	١٨	**٠,٦٥	٩

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يوضح من الجدول (٨) أن معاملات الاتساق الداخلي بعد الضغوط الاجتماعية والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٥٣ - ٠,٨٧) وهي دالة إحصائياً عند مستواً مستوى دلالة ٠,٠١

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في بعد الضغوط المهنية والدرجة الكلية

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠,٥٦	١٧	**٠,٥٦	٩	**٠,٦٦	١
**٠,٧٦	١٨	**٠,٧٥	١٠	**٠,٧٥	٢
**٠,٧٥	١٩	**٠,٧٥	١١	**٠,٦٥	٣
**٠,٧٦	٢٠	**٠,٧٦	١٢	**٠,٦٦	٤

**٠,٧٧	٢١	**٠,٧٧	١٣	**٠,٧٧	٥
**٠,٨٦	٢٢	**٠,٨٦	١٤	**٠,٦٦	٦
**٠,٦٣	٢٣	**٠,٥٣	١٥	**٠,٥٣	٧
**٠,٨٣	٢٤	**٠,٨٣	١٦	**٠,٧٣	٨

* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يوضح من الجدول (٩) أن معاملات الاتساق الداخلي بعد الضغوط المهنية والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٥٣ - ٠,٨٦) وهي دالة إحصائياً عند مستواً مستوى دلالة ٠,٠١

جدول (١٠) توزيع العبارات على المقياس في صورته النهائية

عدد العبارات	أرقام العبارات	مكونات المقياس
١٨	١٨-١	بعد الضغوط الذاتية
١٥	٣٣-١٩	بعد الضغوط الانفعالية
١٨	٥١-٣٤	بعد الضغوط الاجتماعية
٢٤	٧٥-٥٢	بعد الضغوط المهنية

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	الأبعاد
**٠,٦٥	- الضغوط الذاتية
**٠,٧٧	- الضغوط الانفعالية
**٠,٨٣	- الضغوط الاجتماعية
**٠,٧٦	- الضغوط المهنية

* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

الصورة النهائية للمقياس (ملحق ١)

تحدد مقياس الضغوط لمعلم التربية الخاصة من خلال أربعة أبعاد هي : الضغوط الذاتية ، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المهنية، ويتكون المقياس من (٧٥) عبارة بعضها موجب والبعض الآخر سالبا موزعة على الأبعاد السابقة ، وتم تقدير ضغوط معلم التربية الخاصة على مقياس لضغوط من خلال قراءة العبارة ، وتحديد ما اذا كانت العبارة (تنطبق أكثر - تنطبق اقل- لا تنطبق) على المعلم ، وتأخذ العبارات الموجبة الدرجات (١-٢-٣) والعبارات السالبة تأخذ الدرجات (٣-٢-١) وللحصول

على الدرجة الكلية للمقياس تجمع درجات الأبعاد الأربعة وبذلك فإن الدرجات المرتفعة تبين ضغوط مرتفعة والعكس صحيح . والجدول (١١) التالي يبين نوع العبارات التي يتضمنها المقياس في صورته النهائية.

المراجع

٥. أنور محمد شرقاوي (١٩٨٨). **التعلم، نظريات تطبيقات**. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية
٦. السيد إبراهيم سمادوني (١٩٩٤). "الإرهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته: دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية و المهنية"، **التربية المعاصرة**، ع ٣١، (١٩٩٤) ص ص ٦٢-١٢٠.
٧. صبحي عبد الفتاح الكفوري (٢٠٠٠). فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدراة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب كلية التربية، **مجلة البحوث النفسية والتربوية** ، كلية التربية جامعة المنوفية، عدد ٣، السنة -الخامسة عشر، ص ص ٩٧-١٣٥.
٨. عبد الرحمن طريري (١٩٩٤). **الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته**، الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية.
٩. عبد الله العبد القادر، وعبد الرحيم المير (١٩٩٦). "اختبار العلاقة بين صراع الدور وغموض الدور والرضا الوظيفي والصفات الديموغرافية للمهنيين العاملين في مجال الحاسوب في المملكة العربية السعودية: دراسة ميدانية"، **المجلة العربية للعلوم الإدارية**، ع ٣، ٢٤، ٣١٨-٣١٩.
١٠. علي عسكر (٢٠٠٠). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق**. الكويت: دار الكتاب الحديث.
١١. لطفي الشربيني (٢٠٠٢). **معجم مصطلحات الطب النفسي**، مراجعة: عادل صادق، مركز تعريب العلوم الصحية، الكويت.
١٢. محمد رفقي عيسى (١٩٩٥). "التوافق المهني وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمات الرياض". **المجلة التربوية**، ع ٩، ٣٤٤، ص ص ١١٧-١٦١.
١٣. محمد هلال (٢٠٠٠). **مهارات إدارة الضغوط**. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
١٤. نظمي عودة & نجاح السميري (٢٠٠٧). علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني – دراسة ميدانية علي عينة من طلاب جامعة الأقصى، **مجلة الجامعة الإسلامية**، (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، ١٧ (١) ، ص ص ٣٤٧-٤١٠.
١٥. هارون توفيق الرشدي (١٩٩٩). **الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها**، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية
١٦. يحيى محمد ندى (١٩٩٨). **مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس، رسالة ماجستير** ، نابلس ، جامعة النجاح
17. Lazarus,R.& Cohen, J.B.(1977). Environment Stress: In J. Alternate& J.F. Whole Wills (Eds), Human Behavior and environment. New York: plenum press
18. Lazarus,r.(1970).psychological stress and the coping process. new York McGraw hill book company.
19. Maslach C & Jackson S. (1991). The Measurement of Experienced Burnout Journal of Occupational Behavior. 2. 99-113 .
20. Passer, M. & Smith, R. (2004). **Psychology the science of mind and behavior** . McGraw- Hill , second Ediction , New York .
1. Ryan, T. (2001). A Comparison of the Reported Stress Levels of Massachusetts Secondary Principals and Their School's Score on the 1999 Mcas. Da1-A 62/01, P.44.

ملحق (١)

الصورة النهائية

مقياس الضغوط لمعلمي التربية الخاصة

نوع الإعاقة:	الاسم:
مدة الخبرة:	المدرسة:
المؤهل:	الجنس:

عزيزي المعلم/ المعلمة

المقياس الذي بين يديك يهدف إلى معرفة استجابتك المختلفة من خلال تفاعلك مع تلاميذك ، و عليك أن تستجيبى لكل عبارة من العبارات وأمام كل منها الخيارات التالية: - تنطبق أكثر - تنطبق أقل - لا تنطبق، والمطلوب منك أن تضع علامة (√) أما الإجابة التي تعبر عن استجابتك. لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة طالما أنها تعبر عن استجابتك ولن تستخدم هذه البيانات لغير أغراض البحث العلمي.

الباحثة

مقياس الضغوط لمعلمي التربية الخاصة

الجنس نوع الإعاقة.....

م	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
١.	أتابع باهتمام مشكلات الطفل ذو الاحتياجات الخاصة			
٢.	يسعدني المشاركة في وضع البرامج الخاصة بالطفل ذوي الاحتياجات الخاصة			
٣.	يضايقني قضاء وقت طويل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٤.	أطلع لتقديم العون والمشورة لأسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة			
٥.	أتحلى بالصبر مع الطفل ذو الاحتياجات الخاصة.			
٦.	يضايقني عدم قدرتي على فهم شخصية الطفل ذو الاحتياجات الخاصة			
٧.	أتسم بالموضوعية عند مناقشة الطفل ذو الاحتياجات الخاصة			
٨.	أصرف بالباقة حتى لا يشعر الطفل ذو الاحتياجات الخاصة بالكرهية.			
٩.	أحسن التصرف في المواقف الحساسة المتصلة بالطفل ذو الاحتياجات الخاصة.			
١٠.	أخشى مواجهة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة			

م	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
١١	يمكنني التركيز بشكل فعال في المواقف المتصلة بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
١٢	أتجنب مناقشة الطفل ذو الاحتياجات الخاصة في ظروف الإعاقة لعدم إحراجة.			
١٣	أُتسم بالحكمة في المواقف الحرجة الخاصة بالطفل ذو الاحتياجات الخاصة.			
١٤	يصعب على نقل أفكارى للطفل ذو الاحتياجات الخاصة بسهولة.			
١٥	لي طريقتي الخاصة في التفاعل مع مشكلات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
١٦	أتحري الدقة عند فحص الأسباب الخاصة بمشكلات الطفل ذو الاحتياجات الخاصة.			
١٧	أُتصرف بشكل جيد عندما يتعرض الطفل ذو الاحتياجات الخاصة لمشكلة ما.			
١٨	أُستطيع أن أنقل أفكارى بسهولة إلى الطفل ذو الاحتياجات الخاصة.			
١٩	عدم فهمي للطفل ذو الاحتياجات الخاصة يشعرني بعدم ثقتي بالنفس.			
٢٠	التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يشعرني بالرهبة والتوتر.			
٢١	أُتوتر لعدم مقدرتي على تحمل الطفل ذو الاحتياجات الخاصة.			
٢٢	التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يشعرني بالاضطراب			
٢٣	أُشعر بالخجل من التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٢٤	أُشعر بالارتباك عند مواجهة مشكلات تتعلق بالطفل ذو الاحتياجات الخاصة.			
٢٥	أُغضب وأُثور من التهكم على الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة			
٢٦	أُشعر بالقلق خلال التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة			
٢٧	أُستطيع التكيف مع جميع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة			
٢٨	يمكنني التحكم في مشاعر الغضب تجاه ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٢٩	أُكون عصبيا ومتوترا خلال تعاملي مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			

م	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
٣٠	يضايقني الشعور بالخوف عند تعاملي مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٣١	أتسم بالثبات الانفعالي عند التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٣٢	أوتر عندما يطرح احد تلاميذي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على سؤالاً			
٣٣	تتناهني مشاعر بالسخط تجاه ذوي الاحتياجات الخاصة والعمل معهم.			
٣٤	أشارك الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مناسبتهم الاجتماعية.			
٣٥	يسرني تكوين علاقات اجتماعية مع تلاميذي ذوي الاحتياجات الخاصة			
٣٦	أحسن التصرف في المواقف الاجتماعية المرتبطة بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٣٧	أثق بنفسي وقدراتي الاجتماعية لجذب اهتمام الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٣٨	تنقضي مهارات التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٣٩	يصعب على الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة التعامل معي.			
٤٠	يضاقني عدم قدراتي على التكيف الاجتماعي مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٤١	أشعر بالقلق الاجتماعي لعجزي عن مساندة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٤٢	يصعب على تكوين صداقات مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من الجنسين			
٤٣	يضاقتني تكوين صداقات مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة			
٤٤	أفخر بأنني تربطني صلات وثيقة بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وذويهم.			
٤٥	أرى أنه من الضروري الاندماج مع الطفل ذو الاحتياجات الخاصة أرياً.			
٤٦	أسعى إلي تكوين علاقات اجتماعية مع أولياء أمور الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة			
٤٧	أسعى إلي دمج الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بالمجتمع الخارجي.			
٤٨	أسعى إلي تكوين جماعات للأنشطة يشارك فيها الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة			

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق
٤٩	يصعب على التوافق مع جميع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٥٠	أتعاون مع الآخرين لتحقيق نمو الطفل ذو الاحتياجات الخاص			
٥١	أشترك في الجمعيات الخيرية التي تراعي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٥٢	أطلع على كل جديد في التربية الخاصة.			
٥٣	يصعب على المساهمة في التغلب على مشكت التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة.			
٥٤	استخدم وسائل تفويم مناسبة للطفل ذو الاحتياجات الخاصة.			
٥٥	أطور من أدائي للتغلب على مشكلات تلاميذي ذوي الاجتياحات الخاصة.			
٥٦	يصعب على استخدام طرق تدريس مناسبة للطفل ذو الاحتياجات الخاصة			
٥٧	يسعدني تقديم خدمة تعليمية مناسبة للطفل ذو لاحتياجات الخاصة			
٥٨	يصعب على مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٥٩	يتطلب العمل كع ذوي الاحتياجات الخاصة مجهوداً كبيراً يفوق قدراتي.			
٦٠	تضايقتني الأسئلة والاستفسارات من الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٦١	يصعب على المساهمة في تحقيق أهداف التربية الخاصة.			
٦٢	يحب تميز معلم الفئات الخاصة عن المعلم العادي مادياً.			
٦٣	يضايقني عدم الاهتمام بمعلم التربية الخاصة مهنيّاً			
٦٤	من الضروري إعداد معلم الفئات الخاصة بصورة تتناسب وطبيعتهم.			
٦٥	العمل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة صعب ولا يطاق.			
٦٦	يضايقني حاجة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة إلي رعاية خاصة.			
٦٧	يصعب على أتقان طرق تدريس مناسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٦٨	يتطلب التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة إلي مهارات لا تتوافر لدي.			
٦٩	يضايقني شعوري بالفشل مع تلاميذي ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٧٠	يضايقني عدم قدرتي على إفادة الأطفال ذوي الاحتياجات			

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق
	الخاصة علمياً			
٧١	يصعب على استخدام أساليبه إيضاح كافية تسهم في استيعاب الأطفال.			
٧٢	يضايقني التدريس للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.			
٧٣	أتدرب على الجديد فيما يخص التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة.			
٧٤	اهتم بجمع المعلومات المتصلة بطرق التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة.			
٧٥	أشارك في دورات إعداد معلم ذوي الاحتياجات الخاصة			

ملحق (٢)

مفتاح تصحيح عبارات مقياس ضغوط معلم التربية الخاصة

العبارة	نوعها	العبارة	نوعها	العبارة	نوعها	العبارة	نوعها
١	+	٢١	-	٤١	-	٦١	-
٢	+	٢٢	-	٤٢	-	٦٢	+
٣	-	٢٣	-	٤٣	-	٦٣	-
٤	+	٢٤	-	٤٤	+	٦٤	+
٥	+	٢٥	-	٤٥	+	٦٥	-
٦	-	٢٦	+	٤٦	+	٦٦	-
٧	+	٢٧	+	٤٧	+	٦٧	-
٨	+	٢٨	+	٤٨	+	٦٨	-
٩	-	٢٩	-	٤٩	-	٦٩	+
١٠	-	٣٠	-	٥٠	+	٧٠	+
١١	+	٣١	+	٥١	+	٧١	-
١٢	-	٣٢	-	٥٢	+	٧٢	+
١٣	+	٣٣	-	٥٣	-	٧٣	+
١٤	-	٣٤	+	٥٤	+	٧٤	+
١٥	+	٣٥	+	٥٥	+	٧٥	+
١٦	+	٣٦	+	٥٦	+		-
١٧	+	٣٧	+	٥٧	+		+
١٨	+	٣٨	-	٥٨	-		-
١٩	-	٣٩	-	٥٩	-		-
٢٠	-	٤٠	-	٦٠	-		-