استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في ضوء بعض المتغيرات

محمد علي أحمد أبو حافظ **أ. د. سهير ممدوح التل**

تاريخ الاستلام: 2022/07/12 **تاريخ القبول: 2023/01/22**

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في ضوء بعض المتغيرات، وتكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة والبالغ عددهم (402)، وتكونت عينة الدراسة من (100) معلماً ومعلمة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة خلال الفصل الثاني للعام الدراسي (2022/2021)، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدراسة طور الباحث استبانة استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية لها. أشارت النتائج إلى أنَّ مستوى استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن جاء بمُستوى (مُتوسط)، إذ جاء في المرتبة الأولى مجال "استراتيجية المواجهة الفعالة" بمُستوى (مُتوسط)، وبالمرتبة الأخيرة فقد جاء مجال "استراتيجية المواجهة الانفعالية" بمُستوى (مُتوسط)، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة الإحصائية (α=0.05) بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة تُعزى لاختلاف الجنس ولصالح الذكور، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق تُعزى لنوع التعليم، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي. وأوصى الباحث بإجراء دراسة مماثلة للكشف عن استراتيجيات ضغوط العمل الأكثر فاعلية لشريحة مماثلة.

الكلمات المفتاحية: إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل، معلمين التربية الخاصة، مراكز التربية الخاصة، المدارس الدامجة.

Strategies for Dealing with Work Stress among Teachers Working in Special Education Centers and Inclusive Schools in the Light of Some Variables

Mohammad Ali Abu hafez **Suhair Mamdouh Al Tal Prof.**

Abstract

This study aimed to identify to Strategies for dealing with work stress among teachers working in special education centers and inclusive schools in the light of some variables. The study population consisted of all teachers in special education centers and inclusive schools, who numbered (402), and the study sample consisted of (100) male and female teachers, who were selected in a simple random way during the second semester of the academic year (2021/2022). To achieve the objectives of the study, the researcher developed a questionnaire for strategies for dealing with work stress, and its psychometric properties verified. The results indicated that the level of use of strategies for dealing with work stress among teachers in special education centers and inclusive schools in Jordan came at an (average) level, as the "effective confrontation strategy" field came in the first place at a (medium) level, and in the last rank came the field of "strategy" Emotional confrontation" at a level (medium), and the results indicated that there were statistically significant differences at the level of statistical significance ($\alpha = 0.05$) between the estimates of the study sample members on the use of strategies for dealing with work stress among teachers in special education centers and inclusive schools due to gender difference. In favor of males, the results also indicated that there were no differences due to the type of education, years of experience, and educational qualification. The researcher recommended conducting a similar study to reveal the most effective work stress strategies for a similar segment.

Keywords: Strategies for dealing with work pressures, special education teachers, special education centers, inclusive schools.

المقدمة

تعد المؤسسة التربوية مكاناً مخططاً له ومكاناً مقصوداً أوجده المجتمع، ليحقق مجموعة من الأهداف الإيجابية لدى الطلبة وذلك من خلال نظام متكامل يضم مجموعة من الأعضاء تربطهم علاقة مهنية بحيث يؤثر ويتأثر كل منهم بالأخر في اطار هذه المنظومة، لهذا فإن تعرض أي فرد منهم لأي ظروف غير مناسبة سيؤثر في أداءه وانتاجيته، وسوف يعتبر مصدر ضغط لبقية افراد هذه المؤسسة بشكل مباشر أو غير مباشر، ويعتبر المعلم أحد أقطاب العملية التربوية من خلال ما يناط به من وظائف، فهو الذي يقود الطلبة نحو تنفيذ الخطة التعليمية حسب الأهداف المرسومة وفي ضوء المراحل المحددة لكل هدف من الأهداف، كما أن دور المعلم يتعدى الدور التعليمي الى الدور الارشادي والتوجيهي وهذا يتطلب منه أن يكون قائداً تربوياً، ولهذا فلا بد للمعلم أن يتمتع بقدر وافر من السعادة والراحة النفسية والتوافق المهني حتى ينعكس ذلك إيجاباً على انتاجيته وأدائه في العمل.

وتعتبر التربية الخاصة أحد الموضوعات الحديثة نسبياً في ميدان التربية وتعود البدايات المنظمة لهذا الموضوع إلى النصف الثاني من القرن الماضي، حيث يجمع موضوع التربية الخاصة العديد من العلوم من مختلف ميادين علم النفس والتربية وعلم الاجتماع، ويقتصر مفهوم التربية الخاصة على مجموعة من الأفراد غير العاديين، الذين يختلفون عن الأفراد العاديين في نموهم العقلي والحسي والحركي والانفعالي واللغوي، مما يستدعي اهتماماً خاصاً من قبل المعلمين والمختصين بهؤلاء الأفراد من حيث البيئة التعليمية والوسائل وطرق التشخيص، والبرامج التي تتوافق واحتياجاتهم (القمش والسعايدة، 2019).

فإذا كان معلم التربية الخاصة هو أحد أهم أركان العملية التعليمية، فإن أي صعوبات او ضغوطات تعترض طريقه تحول دون أدائه التعليمي على نحو أفضل وتؤدي الى احساسه المباشر لعجزه عن القيام بواجباته ومسؤولياته تجاه الأجيال التي يعلمها والمجتمع الذي يعمل فيه وإزاء هذا الصراع بين الواقع وبين ما هو متوقع ان يقوم به المعلم فإن ذلك يدفع باتجاه انخفاض الروح المعنوية (صبره، 2019).

ونتيجة للتغيرات الاسرية والاجتماعية والاقتصادية وسمة السرعة التي طغت على هذا العصر أصبح الفرد يواجه ضغوطاً مختلفة أضحت جزءاً من حياته اليومية، وأثرت في صحته النفسية والجسدية، وتنشأ هذه الضغوط عادةً من البيئة المحيطة به، فنتيجةً تعرض الحياة الانسانية عموماً لضغوط يومية متعددة وبدرجات متفاوتة بات الفرد أكثر عرضة لمواقف تتطلب فوق ما يمتلكه من طاقات، كما أصبحت هذه الضغوط جزء من حياة الانسان نتيجة لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر، حيث أنها متفشية في كافة المجتمعات والمؤسسات (أبو مصطفى والاشقر، 2011).

وأوضح كل من كيبي والحروب (Kebbi & Al-Hroub, 2018) بأن مهنة التعليم تعتبر من المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تنطوي عليها من أعباء ومسؤوليات ومطالب بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب قدراً عالياً من الكفاءة والمهارات الشخصية من قبل المعلم بقصد تلبيتها، كما ويعتبر العمل مع الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من أكثر المهن التعليمية مصدراً للضغوط، حيث تقع أعباء إضافية على عاتق هؤلاء المعلمين.

وأشار إيستود (Eastwood, 2021) إلى أن ضغوط العمل تنشأ في البيئة المدرسية نتيجة لما يتعرض له المعلم من مصادر ضغط متعددة منها الراتب والترقية، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي، والتمييز من قبل الإدارة بين المرؤوسين، كما أن ضغوط العمل التي تحدث في البيئة المدرسية ضمن أعلى البيئات الضاغطة في المجتمع مقارنة ببيئات العمل الأخرى.

وأشار أندرسون (Anderson, 2021) إلى أن مصادر الضغوط التي يتعرض لها الفرد الى تتضمن مصادر داخلية وأخرى خارجية، فالمصادر الداخلية تتمثل في نمط الشخصية ومفهوم الذات لديه وتشمل العادات والتقاليد والدوافع والاتجاهات، وطريقة ادراكه للأشياء والاحداث من حوله؛ فالشخصية تتكون من مجموعة من السمات الموروثة والمكتسبة تشكل في مجموعها الإطار العام الذي يحدد نمط هذا الفرد. اما المصادر الخارجية فتتمثل في الضغوط الاسرية مثل العبء الاسري الكبير ومشاكل الأطفال وعدم التوافق الزوجي والاسرة الغير سعيدة، والضغوط البيئية مثل الاخبار السيئة والكوارث التي تؤدي الى حدوث القلق والاكتئاب والحزن الشديد، وضغوط العمل التي تحدث نتيجة عوامل متعددة وتختلف باختلاف المهن.

ويؤكد ريدي (Reddy, 2017) أن ارتفاع مستوى الضغوطات لدى الفرد وعدم قدرته على مواجهتها يصل بالفرد الى حالة من الاحتراق النفسي الذي يؤدي الى حالة من اللامبالاة وانخفاض الدافعية وفقدان القدرة على التجديد والابداع، والعمل بشكل ألي لا يصاحبه الاندماج الذاتي في مكان العمل. وفي هذا الجانب لا بد من التأكيد هنا أن زيادة الاهتمام بضغوط العمل تعود الى أثارها السلبية في أداء الافراد والجماعات ومواقفهم تجاه أعمالهم ومؤسساتهم.

كما وبدأ الاهتمام في السنوات الأخيرة بدراسة العمليات أو الطرق التي يتحمل بها الافراد المواقف الضاغطة من حياتهم، والاهتمام بمعرفة الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة عليها أو اختزال المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تتولد عن المواقف الضاغطة، وتعرف المواجهة بانها مجموعة المجهودات المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار والرامية الى معالجة المتطلبات الداخلية والخارجية الخاصة، والتي تشكل عبئاً على إمكانيات الفرد وقدراته، كما وعرفت أيضاً انها مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة الجهد، وتحددها الحاجة وتستهدف حل المشكلة كما يمكن السيطرة عليها وكفها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافة كلما تطلب الموقف الضاغط (Cancio, 2018).

وأوضح مولن (Mullen, 2015) إن مصادر ضغوط العمل على معلم التربية الخاصة عديدة ومختلفة، كما ان لها تأثيرات خطيرة جداً على الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، لذا وجب على التربويين اعتماد أساليب واستراتيجيات تسهم في التحكم لرفع من مستوى رضا معلمي التربية الخاصة، وبصورة عامة تم تقسيم هذه الاستراتيجيات الى صنفين رئيسيين، فالاستراتيجية الأولى تقع على عاتق الافراد ومسؤولياتهم مما تعتبر من الاستراتيجيات الشخصية، فالفرد هو المسؤول الأول عن سعادته وسلامته، وبالتالي يدرك ما يجب القيام به، وما يحتاج اليه من إرادة قوية وعزيمة للاستمرار في توظيفها حتى تصبح جزءاً من حياته، فمثلاً القيام بالاسترخاء حيث يلعب دوراً حيوياً مع الجهاز العصبي ويعمل على تقليل ضربات القلب ويساعد على الشعور بالراحة والسكينة، لذلك تعتبر عملية مقاومة سلبية للضغوط، كما ويمكن لمعلم التربية الخاصة التدرب على تتبع تغيرات الجسم، ومعرفة اذا ما كان شعوره يتجه الى السلبية أو العصبية وتدارك الامر من خلال الخروج من المحيط به، والخروج عن المألوف من خلال الأنشطة الرياضية والنظام الغذائي الصحي.

تلعب المؤسسة دوراً هاماً في التحكم في مصادر الضغوط النابعة من البيئة وطبيعة المهام فيها، لذلك على المؤسسة التحكم في الضغوط والرفع من الرضى الوظيفي لمعلمي التربية الخاصة من خلال تطبيق سياسات جيدة لمبادئ الإدارة والتنظيم، والعمل على الابتكار والابداع وتصميم خطط تربوية قادرة على قتل الملل لدى معلمي التربية الخاصة والتي تنعكس ايجاباً على ذوي الاحتياجات الخاصة، والعمل على إعادة تدوير المهام بين فريق العمل حتى يكون قادراً على العطاء بصورة اكبر، وأخيراً تشجيع معلمي التربية الخاصة على التشاركية فيما بينهم وبين معلمي التربية العامة وتبادل

الخبرات من خلال التدريب وطرح الخطط المستقبلية التي من شأنها المساهمة في التقليل من الضغوط المرافقة للتعليم (Hester, Bridges, & Rollins, 2020).

مشكلة الدراسة

تعد مهنة التعليم من المهن التي قد تظهر فيها الضغوط النفسية لما تتطلبه من أعباء ومسؤوليات بشكل دائم ومستمر، لذا يتطلب مستويات عليا من الكفاءة والمهارات الشخصية من قبل المعلم بقصد تلبيتها، كما ويعتبر العمل مع الطلبة ذوي الإعاقة من أكثر المهن التعليمية مصدراً للضغوط حيث تقع أعباء إضافية على عاتق معلم التربية الخاصة، إلا أن الواقع يشير إلى تعرض معلم التربية الخاصة إلى بعض المشاكل والضغوط التي يمكن أن تؤثر عليه بشكل مباشر أو غير مباشر، ومن ثم تؤثر في نهاية المطاف في العملية التعليمية بشكل سلبي مما يتطلب منه اللجوء لاستخدام الاستراتيجيات التي تمكنه من الوقوف في وجه هذه الصعوبات والتحديات وتذليلها والتغلب عليها بشكل يمكنه من القيام بمهماته ووجباته على أكمل وجه، ومنا هنا فقد جاءت هذه الدراسة للكشف عن الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمين في التعامل مع ضغوط العمل في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن في ضوء بعض المتغيرات.

أسئلة الدراسة:

حاولت هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ما مستوى استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة تبعاً لمتغير نوع التعليم، والجنس، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف على مستوى استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين العاملين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن.
- الكشف عن الفروق في استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة العاملين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة تبعاً لمتغير نوع التعليم، والجنس، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في جانبين يمكن توضيحهما على النحو الآتي:

الأهمية النظرية

تكمن الأهمية النظرية للدراسة الحالية في أهمية موضوع الدراسة والمتمثل في التعرف على مستوى استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة العاملين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن، إذ من المؤمل أن توفّر نتائج الدراسة الحالية مؤشرات نظرية للقائمين على العملية التعليمية حول أهمية استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة، لذلك قدمت هذه الدراسة اطرًا نظرية تخص متغيرات الدراسة يمكن الرجوع إليها من قبل الباحثين والمختصين والمهتمين والإفادة منها في دراساتهم، على أن تفتح الدراسة

الحالية الأفق أمام الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات حول إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل، وبخاصة أن دراسة إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة العاملين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن هو موضوع جديد لم يتطرق إليه الباحثون فيما سبق في حدود علم الباحث.

الأهمية العملية

وتبرز الأهمية العملية للدراسة الحالية أنها وفرت أداة قياس لاستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل، يتوفر لها خصائص سيكومترية مقبولة، كما أنها تسهم هذه الدراسة في توجيه اهتمام القائمين على العملية التعليمية في التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمي التربية الخاصة في التعامل مع ضغوط العمل، كما أفادت الباحثين والمهتمين في تطبيقها في دراسات لاحقة، كما أن النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة ستفيد في اتخاذ القرارات اللازمة المتعلقة بالوضع المهني لمعلمي التربية الخاصة.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

فيما يأتي عرض لتعريف المصطلحات التي وردت في هذه الدراسة مفاهيميًا وإجرائيًا وهي:

- **معلمي التربية الخاصة:**

ويعرفهم الجبر والخضير (2019، 336) بأنهم المعلمون الذين يسهمون في بناء شخصيات الطلاب ذوي الاعاقة من كافة الجوانب، والارتقاء بمستواهم التربوي والتعليمي من خلال توفير بيئة تعليمية محفزة.

وتُعرف إجرائيًا: بأنهم المعلمين والمعلمات في التربية الخاصة القائمين على رأس عملهم في جميع مراكز التربية الخاصة ومدارس الدمج للعام الدراسي (2021–2022).

- **الاستراتيجيات:**

عرفها مقداد وخليفة (2012، 181) بأنها: "خطة العمل العامة، والتي توضع لتحقيق اهداف معينة وتمنع المخرجات الغير مرغوب فيها، كما انها مجموعة من القرارات التي يتخذها الشخص المسؤول وتنعكس تلك القرارات في انماط من الافعال التي يؤديها الاخرين في اي موقف".

- **إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل:**

يعرفها عطير (2019، 34) بأنها "مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم والسيطرة، وتحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد او تتجاوز امكانيات الفرد".

وتُعرف إجرائيًا: بأنها الدرجة التي سيحصل عليها المستجيب على مقياس إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل والذي تم تطويره لأغراض هذه الدراسة.

حدود الدراسة ومحدداتها:

اقتصرت هذه الدراسة على الحدود والمحددات التالية:

- **الحدود البشرية:** اقتصرت هذه الدراسة على معلمي التربية الخاصة العاملين في المدارس الدامجة، ومراكز التربية الخاصة في العاصمة عمان.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق هذه الدراسة في المدارس الأساسية التي تتبع نظام الدمج، ومراكز التربية الخاصة في العاصمة عمان.
- **الحدود الزمانية:** تم جمع بيانات هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2023/2022).

- **حدود موضوعية:** اقتصرت هذه الدراسة على الكشف عن إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في ضوء بعض المتغيرات.

محددات الدراسة:

تتحدد الدراسة بإمكانية تعميم نتائجها على مجتمعات مماثلة لمجتمع الدراسة الحالية، ومدى توافر مؤشرات الصدق والثبات لأداة الدراسة التي تم استخدامها من قبل الباحث، وهي اختبار إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في ضوء بعض المتغيرات.

الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

هدفت دراسة القحطاني والقحطاني (2021) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجات المعلمين على مقياس سمة الصبر ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك الكشف عن الفرق بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على مقياسي سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (146) من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم بفصول الأطفال ذوي صعوبات التعلم الملحقة بمدارس التعليم بمنطقة الرياض، وتم تطبيق مقياسي سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات المعلمين على مقياس سمة الصبر ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (0.01) بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على أبعاد الصبر على المدى القصير والصبر على المدى البعيد وكذلك الدرجة الكلية لصالح المعلمين مرتفعي الخبرة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.01) بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح المعلمين مرتفعي الخبرة.

أما دراسة إيستوود (Eastwood, 2021) والتي هدفت إلى الكشف عن ماهية الإجهاد والإرهاق، وما هي العلامات، وما الذي يسببه، وكذلك الكشف عن مهارات التأقلم للمساعدة في التغلب على إجهاد معلم التربية الخاصة والإرهاق، والتعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمين في مواجهة هذه الضغوط. وأظهرت النتائج أن معلمين التربية الخاصة يستخدمون استراتيجيات المواجهة أو التدخلات من أجل المساعدة قبل أن يصبح التوتر مزمنًا. حيث تسمح استراتيجيات المواجهة النشطة للجميع بالمشاركة والتفكير في المهارات والأدوات التي تعلموها وشاركوا فيها. فبعض الاستراتيجيات الأخرى التي تساعد في تقليل التوتر والتغلب على الإرهاق هي ممارسة التأمل، وكتابة اليوميات، وممارسة الهوايات، وتخصيص الوقت للنفس والأسرة، والتعاون مع الزملاء، وتشكيل مجموعات دعم داخل البيئة المهنية، وإيجاد نفسك روحياً، والعيش بأسلوب حياة صحي. عندما يتم تقليل الإجهاد، يتم الاحتفاظ بالمعلمين، واوصت الدراسة بضرورة تخفيف العبء في العمل على المعلمين حتى لا يتركوا عملهم بسبب الإرهاق.

وهدفت دراسة الطراونة (2020) إلى التعرّف على مصادر ضغوط العمل عند معلمات التربية الخاصة في الأردن، بالإضافة إلى التعرّف على أثر بعض المتغيّرات عليها. ومن أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة، تم اختيار عينة مكوّنة من (229) معلمة لفئات مختلفة من ذوي الإعاقة. وجميعهن طبق عليهن مقياس ضغوط العمل عند معلمي التربية الخاصة. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن أهم ضغوط العمل عند معلمات التربية الخاصة في الأردن هي: التواصل والعلاقة مع أولياء أمور الطلبة ذوي الإعاقة. وعدم كفاية الراتب أو مناسبته للجهود المبذولة مع ذوي الإعاقة. كما أشارت نتائج

الدراسة إلى أنّه لا توجد فروقاً دالّة إحصائياً في درجة ضغوط العمل تعزى لمتغيّرات (عمر المعلمة، عدد سنوات الخبرة، تخصص المعلمة والمؤهل العلمي لها). وأنه توجد فروقاُ دالّة إحصائياً في درجة ضغوط العمل تعزى لمتغيّر الفئة التي تتعامل معها المعلمة لصالح فئات اضطراب طيف التوحد تليها الإعاقة العقلية ومن ثم الإعاقة السمعية وأخيراً، صعوبات التعلم.

كما قام كانيكو وآخرون (Cancio, at al., 2018) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن الضغوطات التي تواجهه معلمي التربية الخاصة. والتعرف على الاستراتيجيات التكيفية التي يمكن لمعلمي التربية الخاصة استخدامها للتعامل بنجاح مع الضغوط التي تنشأ من البيئة التعليمية الخاصة بهم، واشتملت عينة الدراسة على (209) معلمًا خاصًا لتحديد كيفية تعاملهم مع الإجهاد. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن معظم معلمي التربية الخاصة الذين شملهم الاستطلاع يقدرون عملهم، ولديهم علاقات إيجابية مع زملائهم، وملتزمون بمجال عملهم. كما أشاروا إلى أنهم يحملون معهم مشاكلهم المدرسية إلى المنزل، وأن عملهم يجعلهم محبطين، ويتعارض حجم العمل الذي يقومون به مع مدى أدائهم لوظائفهم، كما أن عملهم يسبب لهم قدرًا كبيرًا من الضغط. بالإضافة إلى ذلك، يستخدم معظم المعلمين الخاصين الذين شملهم الاستطلاع استراتيجيات تكيفية للتعامل مع ضغوطهم على أساس يومي.

وقام مسافر (2016) بإجراء دراسة هدفت إلى استقصاء الضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة في كل من البيئة الثقافية السعودية والمصرية، ومعرفة الفروق في نوعية تلك الضغوط في هاتين البيئتين تبعاً لمتغيرات فئة الإعاقة التي يعمل معها المعلم (عقلية وتوحد، بصرية، سمعية)، وجنس المعلم، وسنوات خبرة المعلم. وطبقت الدراسة على عينة قوامها (224) معلمًا ومعلمة من معلمي التربية الخاصة بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة، وأظهرت النتائج أن أهم الضغوط في البيئتين السعودية والمصرية تمثلت في خصائص الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، والعلاقة بأولياء أمورهم، ثم بيئة العمل، وأخيراً العلاقة المهنية بالزملاء والمدراء، وأظهرت أيضاً وجود فروق دالة إحصائيًا في الضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة تعزى لمتغيري البيئة الثقافية وفئة الإعاقة لصالح المعلمين العاملين في البيئة المصرية، ولصالح معلمي فئة الإعاقة السمعية.

هدفت دراسة الجدوع (2015) إلى تقصى مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان، وقد تكونت عينة الدراسة من (170) معلما ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من مدارس ومراكز التربية الخاصة الحكومية والخاصة. ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام أداة الدراسة والمتمثلة بالاستبانة. حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن الدرجة الكلية لمصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان كانت مرتفعة، كما أشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى في مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان تبعا لمتغيرات الجنس لصالح الإناث، والحالة الاجتماعية لصالح المتزوج، والجهة التابعة لها المركز أو المدرسة لصالح المراكز الحكومية، وسنوات الخبرة لصالح فئة من سنة إلى 5 سنوات، والمستوى التعليمي لصالح فئة البكالوريوس، ونوع إعاقة الطالب لصالح فئة التوحد والإعاقة العقلية والإعاقة السمعية، وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة فإن الباحث يوصي بضرورة تحسين ظروف العمل الخاصة بمعلمي التربية الخاصة ومنحهم المزيد من الحوافز والمكافآت المادية.

أما دراسة كل من مابفمو وميكويدزاوا وشيريشي (Mapfumo, Mukwidzwa, & Chireshe, 2014) التي هدفت إلى الكشف عن الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمي التربية الخاصة في مواجهة الضغوط النفسية التي تسببها ضغوط

العمل لدى معلمي التربية الخاصة، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق أداة الدراسة والمتمثلة باستبانة على عينة قوامها (40) معلم من معلمي التربية الخاصة في زيمبابوي، وأظهرت النتائج أن معلمي التربية الخاصة يعانون من ضغوط نفسية بسبب ضغوط العمل، وأن مصادر هذه الضغوط هي قلة الدعم الحكومي، نقص الموارد، عبء العمل الثقيل، والوقت الذي يقضيه المعلم مع الطلبة. أما فيما يتعلق بالاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون للتعامل مع هذه الضغوط فهي تتمثل بتقاسم المشاكل مع الزملاء، ممارسة الرياضة البدنية، الاستمتاع مع الأهل والأصدقاء، توفير الموارد، توفي الحوافز والمكافآت، والتقليل من حجم الصفوف.

وأجرى شاني وأحمد وإبراهيم (Chani, Ahmad, & Ibrahim, 2014) دراسة في ماليزيا، على عينة تكونت من (92) معلمًا من معلمي التربية الخاصة، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى معلمين التربية الخاصة جاء بدرجة متوسطة، وأن من أهم الأسباب التي أدت إلى الضغط النفسي لديهم هي: سوء سلوك التلاميذ، حجم عمل المعلم، عدم توافر الوقت الكافي وكذلك الموارد والوسائل، مشكلات التعرف على التلاميذ، العلاقات الشخصية بشكل عام. كما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في درجة الضغوط تعزى لمتغيرات الجنس، الحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي. كما أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين إجهاد المعلم وبين عمره، وخبرته والراتب الشهري له.

التعقيب على الدراسات السابقة

ومن خلال تتبع الباحث للدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة الحالية تمكن من التعرُّف على المنهجية المناسبة التي ينبغي أنْ يتبعها خلال دراسته للموضوع، كما استفاد منها في التعرّف على أدوات جمع البيانات المناسبة التي يمكن استخدامها في الدراسة الحالية، كذلك تمَّ الاستفادة من النتائج والتوصيات التي توصل إليها الباحثون في هذه الدراسات.

وفي حدود علم الباحث، تبيّن عدم وجود دراسات تناولت إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة العاملين في مراكز التربية الخاصة ومدارس الدمج، حيث جاءت دراسة الجدوع (2015) والتي أجريت على معلمي التربية الخاصة العاملين في مراكز التربية الخاصة فقط، لذلك ستتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، في إنها ستتناول الكشف عن إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة العاملين في مراكز التربية الخاصة ومدارس الدمج في الأردن.

المقطع 1.01 منهجيّة الدِّراسة

نظراً لطبيعة الدِّراسة الحالية ولتحقيق وأهدافها، تم أتباع المنهج الوصفيّ التحليلي في الإجابة عن أسئلة الدِّراسة، إذ يُعد الأكثر ملاءمة لهذا النوع من الدِّراسات، وذلك بهدف التعرف على مستوى استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين العاملين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن.

المقطع 1.02 مُجتمع الدِّراسة

تكون مُجتمع الدِّراسة الحالية من جميع مُعلّمي ومُعلّمات التربية الخاصة العاملين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في العاصمة عمان والبالغ عددهم (402) مُعلّمً ومُعلّمة، وذلك وفقاَ للإحصاءات الصادرة عن وزارة التربية والتعليم الأردنية للعام الدّراسيّ (2022/2021م).

المقطع 1.03 عينة الدّراسة

لتحقيق أهداف الدِّراسة؛ تم تطبيق أداة الدِّراسة على عينة عشوائية من مجتمع الدِّراسة والمُكونة من (100) مُعلّمً ومُعلّمة من العاملين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في العاصمة عمان خلال الفصل الدّراسيّ الثاني

2022/2021م. إذ تم اختيار أفراد عينة الدِّراسة من مجتمع الأصلي بإتباع الطريقة العشوائية البسيطة. وقد توزيع أداة الدِّراسة إلكترونياً على أفراد العينة، وذلك بسبب تداعيات جائحة (COVID–19) ولسهولة الوصول لأفراد المجتمع. وكانت جميع الاستبانات المُسترجعة قابلة للترميز والتحليل وقد مثلت ما نسبته (25%) من المجتمع الأصلي للدّراسة. والجدول (1) يُبين توزيع أفراد عينة الدِّراسة حسب المُتغيرات:

الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدِّراسة حسب مُتغيراتها الديموغرافية

مُتغيرات الدِّراسة	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	71	%71.0
	أنثى	29	%29.0
	المجموع	100	%100.0
الدرجة العلمية	دبلوم متوسط	16	%16.0
	بكالوريوس	65	%65.0
	دراسات عليا	19	%19.0
	المجموع	100	%100.0
نوع التعليم	مراكز خاصة	79	%79.0
	مدارس دمج	21	%21.0
	المجموع	100	%100.0
الخبرة	أقل من 5 سنوات	82	%82.0
	من 5 إلى 10سنوات	11	%11.0
	أكثر من 10 سنوات	7	%7.0
	المجموع	100	%100.0

المقطع 1.04 أداة الدّراسة

لتحقيق أهداف الدِّراسة تم الاطلاع على الأدب النظري، والرجوع للدِّراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل وذلك بهدف تطوير أداة الدراسة وتم اعتماد مقياس القيق والهدمي (2021) حيث تم تطويره واستخدامه كأداة في الدراسة. وللكشف عن مستوى استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن على شكل استبانة. إذ اشتملت الاستبانة بصورتها الأولية على (40) فقرة تغطِّي إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل موزعين على خمسة مجالات هي:

1. مجال استراتيجية حل المشكلات: والمُكون من (8) فقرات.
2. مجال استراتيجية المواجهة الفعالة: والمُكون من (8) فقرات.
3. مجال استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي: والمُكون من (8) فقرات.
4. مجال استراتيجية تجنب المواجهة: والمُكون من (8) فقرات.
5. مجال المواجهة الانفعالية: والمُكون من (8) فقرات.

وقد تمَّ اعتماد تدريج ليكرت الرباعي وفقاً لما يلي: (دائماً) وأعطيت (4) درجات، (غالباً) وأعطيت (3) درجات، (أحياناً) وأعطيت درجتين، (أبداً) وأعطيت درجة واحدة، والملحق (1) يُبين الاستبانة بصورتها الأولية.

صدق أداة الدّراسة

للتحقق من مُؤشرات الصدق على الأداة المُستخدمة في الدِّراسة تم استخراج المُؤشرات الآتية:

أولاً: صدق المحكمين

تم التحقق من صدق محتوى أداة الدراسة من خلال عرضها بصورتها الأولية على (10) من المُحكِّمين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة عمان العربية وذلك لإبداء الرأي حول مدى صلاحية فقرات المقياس وملاءمتها لأفراد الدراسة، وقياسه للسمة المراد قياسها، وأية ملاحظات يرونها مناسبة من حذف أو تعديل أو إضافة فقرات، وتم الأخذ بالملاحظات التي اتفق عليها (80%) فأكثر من المحكمين.

ثانياً: مؤشرات صدق البناء

للتحقق من صدق البناء لأداة الدِّراسة، تم تطبيق الأداة على عينة استطلاعية خارج عينة الدراسة المستهدفة حيث تكونت من (30) مُعلّم ومُعلّمة من العاملين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة بمجتمع الدِّراسة. وذلك للتعرف على درجة الصدق الداخلي لأداة الدِّراسة إذ تم استخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson)؛ بين الفقرات والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وقيم ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للأداة، وكانت النتائج كما في الجدول (2):

الجدول (2) مصفوفة معاملات الارتباط بين الفقرات مع الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للأداة

مجال استراتيجية حل المشكلات			مجال استراتيجية المواجهة الفعالة			مجال استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي		
الفقرة	معامل الارتباط الفقرة مع		الفقرة	معامل الارتباط الفقرة مع		الفقرة	معامل الارتباط الفقرة مع	
	المجال	الأداة		المجال	الأداة		المجال	الأداة
1	**0.831	**0.732	11	**0.873	**0.857	18	**0.555	**0.464
2	**0.905	**0.796	12	**0.867	**0.775	19	**0.843	**0.703
3	**0.879	**0.802	13	**0.843	**0.764	20	**0.870	**0.802
4	**0.872	**0.793	14	**0.891	**0.762	21	**0.881	**0.795
5	**0.883	**0.848	15	**0.878	**0.819	22	**0.884	**0.802
6	**0.912	**0.852	16	**0.806	**0.865	23	**0.872	**0.798
7	**0.849	**0.751	17	**0.868	**0.804	24	**0.759	**0.711
8	**0.867	**0.747				25	**0.899	**0.741
9	**0.884	**0.794						
10	**0.853	**0.780						

مجال استراتيجية تجنب المواجهة			مجال استراتيجية المواجهة الانفعالية		
الفقرة	معامل الارتباط الفقرة مع		الفقرة	معامل الارتباط الفقرة مع	
	المجال	الأداة		المجال	الأداة
26	**0.876	**0.858	34	**0.850	**0.802
27	**0.808	**0.644	35	**0.811	**0.785
28	**0.857	**0.855	36	**0.824	**0.812
29	**0.851	**0.804	37	**0.872	**0.779
30	**0.827	**0.707	38	**0.819	**0.746
31	**0.759	**0.714	39	**0.757	**0.698
32	**0.713	**0.644			
33	**0.789	**0.689			

**** دالة إحصائيًا عند مستوى (α= 0.01).**

يُلاحظ من نتائج الجدول (2) بأنَّ قيم مُعاملات الارتباط للفقرات على مجال استراتيجية حل المشكلات تراوحت بين (0.831– 0.912) مع المجال، وبأن قيم مُعاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية قد تراوحت بين (0.732–0.852)، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مُستوى (α= 0.01).

ويُبين من الجدول بأنَّ قيم مُعاملات الارتباط للفقرات على مجال استراتيجية المواجهة الفعالة تراوحت بين (0.806–0.891) مع المجال، وبأن قيم مُعاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية قد تراوحت بين (0.762–0.865)، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مُستوى (α= 0.01).

كما يُلاحظ بأنَّ قيم مُعاملات الارتباط للفقرات على مجال استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي تراوحت بين (0.555– 0.899) مع المجال، وبأن قيم مُعاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية قد تراوحت بين (0.464–0.802)، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مُستوى (α= 0.01).

ويُلاحظ أيضاً بأنَّ قيم مُعاملات الارتباط للفقرات على مجال استراتيجية تجنب المواجهة تراوحت بين (0.713– 0.876) مع المجال، وبأن قيم مُعاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية قد تراوحت بين (0.644–0.858)، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مُستوى (α= 0.01).

وبأنَّ قيم مُعاملات الارتباط للفقرات على مجال استراتيجية المواجهة الانفعالية تراوحت بين (0.757– 0.872) مع المجال، وبأن قيم مُعاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية قد تراوحت بين (0.698–0.812)، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مُستوى (α= 0.01).

وكما تم استخراج قيم معاملات الارتباط بيرسون (Pearson)؛ بين مجالات إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل والدرجة الكلية للأداة، وذلك مُبيّن في الجدول (3):

الجدول (3) قيم معاملات الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية للأداة

المجالات	حل المشكلات	المواجهة الفعالة	البحث عن الدعم الاجتماعي	تجنب المواجهة	المواجهة الانفعالية	الدرجة الكلية
حل المشكلات	1	0.772**	0.683**	0.678**	0.755**	0.911**
المواجهة الفعالة		1	0.765**	0.651**	0.787**	0.931**
البحث عن الدعم الاجتماعي			1	0.630**	0.759**	0.856**
تجنب المواجهة				1		0.889**
المواجهة الانفعالية					1	0.932**

** دالة إحصائيًا عند مستوى (α= 0.01).

يُشير الجدول (3) إلى وجود معاملات ارتباط مُرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.01) بين كل من مجالات إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل والدرجة الكلية للأداة، إذ تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.856 – 0.932)، مما يُشير بوجود درجة من الصدق الداخلي في فقرات مجالات الأداة.

ثبات أداة الدّراسة

لتحقق من ثبات الأداة المُستخدمة في الدّراسة، تمَّ تطبيقها على عينة استطلاعية مكوّنة من (30) مُعلّم ومُعلّمة من مجتمع الدِّراسة ومن خارج عينة الدِّراسة المُستهدفة، ثم تمّ حساب قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لفقرات الأداة باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach–Alpha) لاستجابات أفراد الدّراسة على الفقرات، والجدول (4) يُبين قيم معاملات الثبات لأداة الدّراسة.

الجدول (4) معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا لأداة الدّراسة

مجالات الأداة	كرونباخ ألفا	عدد الفقرات
استراتيجية حل المشكلات	0.854	10
استراتيجية المواجهة الفعالة	0.844	7
استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	0.833	8
استراتيجية تجنب المواجهة	0.868	8
استراتيجية المواجهة الانفعالية	0.849	6
الأداة ككل	0.92	39

يُبين الجدول (4) القيم الخاصة بمعاملات ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لفقرات إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل، إذ تراوحت قيم معاملات الثبات على المجالات ما بين (0.833– 0.868)، في حين بلغ معامل كرونباخ ألفا لفقرات الأداة ككل (0.92). وتُعد جميع القيم السابقة على الأداة جيدة لأغراض الدِّراسة، في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة.

معيار تصحيح أداة الدِّراسة

تم اعتماد تدريج ليكرت الرباعي لتصحيح أداة الدِّراسة، حيث تعطى كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته (أبداً، أحياناً، غالباً، دائماً)، وتمثل رقميًا (1، 2، 3، 4) على الترتيب، وذلك في حال كانت الفقرات إيجابية، وتعكس هذه الدرجات في حال كانت الفقرات سلبية. ولأغراض تحليل النتائج والحكم على قيم المُتوسطات الحسابية لفقرات الأداة تم اعتماد المعادلة التالية:

$$1.00 = \frac{1-4}{3} = \frac{\text{الحد الأعلى للبدائل} - \text{الحد الأدنى للبدائل}}{\text{عدد المستويات}}$$

والجدول (5) يوضح القيم المعيارية للحكم على مُتوسطات استجابات أفراد العينة على أداة الدّراسة:

الجدول(5) القيم المعيارية للحكم على متوسطات استجابات أفراد العينة على أداة الدّراسة

المستوى	قيمة المُتوسط
منخفضة	1.00 –1.99
متوسطة	2.00 –2.99
مرتفعة	3.00 – 4.00

المقطع 1.05 متغيرات الدِّراسة

اشتملت الدِّراسة على المُتغيرات الآتية:

أ. المتغيرات المستقلة (التصنيفية)، وهي:

- الجنس، وله فئتين: (ذكور، إناث).
- نوع التعليم، وله فئتين: (مراكز خاصة، مدارس دمج).
- الدرجة العلمية، وله ثلاث مستويات: (دبلوم متوسط، بكالوريوس، دراسات عليا).
- الخبرة، وله ثلاث مستويات: (أقل من 5 سنوات)، (من 5 إلى 10سنوات)، (أكثر من 10 سنوات).

ب. المتغير التابع، وهو: إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث بعدد من الإجراءات لتحقيق أهداف الدراسة، وهي على النحو الآتي:

- الاطلاع على الأدب النظري السابق والدراسات السابقة.
- تحديد مجتمع الدراسة وعينة الدراسة.
- تطوير استبانة الدراسة استراتيجيات ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة للقيق والهدمي (2021)، كونها تتناسب وتحقق أهداف الدراسة المرجوة.
- التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.
- الحصول على كتب تسهيل المهمة من الجامعة لإجراءات التطبيق.
- تطبيق أداة الدراسة على العينة من خلال توزيعها عبر رابط تم اعداده لنموذج (Google Form).
- جمع البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.
- استخراج النتائج وعرضها ضمن جداول إحصائية منظمة.
- مناقشة النتائج وفقًا للأدبيات، ووضع التوصيات والمقترحات.

المقطع 1.06 المعالجة الإحصائيَّة

للإجابة عن أسئلة الدِّراسة تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية (SPSS)، من خلال استخدام الأساليب الإحصائيَّة الآتية:

- **للإجابة عن السؤال الأول،** تمّ استخراج المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والرتب للتعرف على مُستوى استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن.
- **للإجابة عن السؤال الثاني** تمّ استخدام اختبار تحليل التّباين الرباعي (4-WAY ANOVA) لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية للأداة، كما تمّ استخدام اختبار تحليل التّباين الرباعي المتعدد المتغيرات (MANOVA) لاستجابات الأفراد على المجالات بالنسبة لمتغيرات الدِّراسة.
- تمّ استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach– Alpha) لإيجاد معاملات ثبات الاتساق الداخلي على لأداة الدِّراسة.
- تمّ استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لإيجاد معامل صدق الاتساق الداخلي لأداة الدِّراسة.

عرض نتائج الدراسة

أولاً. النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي نصَّ على: "ما مستوى استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن؟"

للإجابة عن السؤال الأول تم استخراج قيم المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لتحديد مستوى استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن بشكل عام ولكل مجال من مجالاته، مع مراعاة ترتيب المهارات تنازلياً وفقًا للمُتوسطات الحسابية والجدول (6) يُبين ذلك.

الجدول (6) المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لمستوى استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن مرتبة تنازليًا وفقًا للمُتوسطات الحسابية.

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
.1	استراتيجية المواجهة الفعالة	2.98	0.53	1	مُتوسط

.2	استراتيجية حل المشكلات	2.97	0.56	2	مُتوسط
.3	استراتيجية تجنب المواجهة	2.96	0.56	3	مُتوسط
.4	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	2.87	0.61	4	مُتوسط
.5	استراتيجية المواجهة الانفعالية	2.85	0.67	5	مُتوسط
المتوسط الحسابي الكلي		2.93	0.50	مُتوسط	

يُبين الجدول (6) أنَّ مستوى استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن جاء بمُستوى (مُتوسط) وبمُتوسط حسابي (2.93) وانحراف معياري (0.50). كما يُبين أنَّ مجالات الأداة جاءت وفقًا للترتيب الآتي: في المرتبة الأولى جاء مجال " استراتيجية المواجهة الفعالة " بمُستوى (مُتوسط) وبمُتوسط حسابي (2.98) وانحراف معياري (0.53)، وفي المرتبة الثانية جاء مجال " استراتيجية حل المشكلات " بمُستوى (مُتوسط) وبمُتوسط حسابي (2.97) وانحراف معياري (0.56)، أما بالمرتبة الثالثة فقد جاء مجال " استراتيجية تجنب المواجهة " بمُستوى (مُتوسط) وبمُتوسط حسابي (2.96) وانحراف معياري (0.56)، وفي المرتبة الرابعة فجاء مجال " استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي " بمُستوى (مُتوسط) وبمُتوسط حسابي (2.87) وانحراف معياري (0.61)، وبالمرتبة الأخيرة جاء مجال " استراتيجية المواجهة الانفعالية " بمُستوى (مُتوسط) وبمُتوسط حسابي (2.85) وانحراف معياري (0.67).

كما تمّ حساب قيم المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والرتب ومُستوى التقييم لفقرات كل مجال من مجالات استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن، وجاءت النتائج على النحو الآتي:

أولًا: مجال استراتيجية حل المشكلات

تمّ حساب المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب ومُستوى التقييم لفقرات مجال استراتيجية حل المشكلات، بمراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً وفقًا للمُتوسطات الحسابية، وجاءت النتائج كما في الجدول (7):

الجدول (7) المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ومُستوى التقييم فقرات مجال استراتيجية حل المشكلات مرتبة تنازليًا.

#	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المُستوى
4	لا أترك شيئاً يقف في طريقي لتحقيق ما أريد	3.20	0.77	1	مُرتفع
3	أثابر من أجل الحصول على ما أريد	3.18	0.86	2	مُرتفع
2	ادرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه	3.07	0.92	3	مُرتفع
9	أضع بدائل مختلفة لحل المشكلة	3.07	0.77	4	مُرتفع
5	لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم	3.03	0.89	5	مُرتفع
10	أستعرض خطوات الحل قبل البدء بتنفيذها	3.02	0.79	6	مُرتفع
1	أضع خطة لحل المشكلة وأنفذها	2.91	1.04	7	مُتوسط
8	ألوم نفسي لعدم معرفتي ما سأفعله تجاه المشكلة	2.79	0.92	8	مُتوسط
7	أتجنب التفكير بالمشكلة	2.73	1.03	9	مُتوسط
6	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود المشكلة	2.67	1.05	10	مُتوسط
المتوسط الحسابي الكلي		2.97	0.56		مُتوسط

يُبين الجدول (7) أنَّ قيم المُتوسطات الحسابية لفقرات مجال استراتيجية حل المشكلات قد تراوحت بين (2.67– 3.20) بمُستوى تقدير ما بين مُتوسط إلى مُرتفع على الفقرات. أمّا المجال ككل، فقد حصل على متوسط حسابي (2.97) وبانحراف معياري (0.56) بمُستوى مُتوسط.

وقد جاءت بالمرتبة الأولى الفقرة رقم (4) التي تنص على "لا أترك شيئاً يقف في طريقي لتحقيق ما أريد" بمتوسط حسابي (3.20) وانحراف معياري (0.77) وبمُستوى مُرتفع. تلاها الفقرة رقم (3) التي تنص على " أثابر من أجل الحصول على ما أريد " بمتوسط حسابي (3.18)، وانحراف معياري (0.86) وبمُستوى مُرتفع.

وبالمرتبة قبل الأخيرة جاءت الفقرة رقم (7) التي تنص على " أتجنب التفكير بالمشكلة " بمتوسط حسابي (2.73) وانحراف معياري (1.03) وبمُستوى مُتوسط. وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (6) التي تنص على" أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود المشكلة " بمتوسط حسابي (2.67) وانحراف معياري (1.05) وبمُستوى مُتوسط.

ثانياً: مجال استراتيجية المواجهة الفعالة

تمّ حساب المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب ومُستوى التقييم فقرات مجال استراتيجية المواجهة الفعالة، بمراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً وفقًا للمُتوسطات الحسابية، وجاءت النتائج كما في الجدول (8).

الجدول (8) المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ومُستوى التقييم لفقرات مجال استراتيجية المواجهة الفعالة مرتبة تنازليًا.

#	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المُستوى
13	أبذل جهدا مضاعفاً كي أحقق الأهداف الصعبة	3.32	0.71	1	مُرتفع
12	احدد المشكلة الأهم وأبدأ بحلها	3.28	0.81	2	مُرتفع
11	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكلة الحالية	3.04	0.83	3	مُرتفع
14	أبادر لطلب مشاركة أحد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغط	2.91	0.87	4	مُتوسط
17	أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق	2.87	0.82	5	مُتوسط
16	أتجنب مناقشة المتسببين بالمشكلة	2.83	0.94	6	مُتوسط
15	أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها	2.61	1.01	7	مُتوسط
	المتوسط الحسابي الكلي	2.98	0.53		مُتوسط

يُبين من الجدول (8) بأنَّ قيم المُتوسطات الحسابية لفقرات مجال استراتيجية المواجهة الفعالة قد تراوحت بين (2.61– 3.32) بمُستوى تقدير ما بين مُتوسط إلى مُرتفع على الفقرات. أمّا المجال ككل، فقد حصل على متوسط حسابي (2.98) وبانحراف معياري (0.53) بمُستوى مُتوسط.

وجاءت بالمرتبة الأولى الفقرة رقم (13) التي تنص على " أبذل جهدا مضاعفاً كي أحقق الأهداف الصعبة" بمتوسط حسابي (3.32) وانحراف معياري (0.71) وبمُستوى مُرتفع. تلاها الفقرة رقم (12) التي تنص على " احدد المشكلة الأهم وأبدأ بحلها " بمتوسط حسابي (.283)، وانحراف معياري (0.81) وبمُستوى مُرتفع.

وبالمرتبة قبل الأخيرة جاءت الفقرة رقم (16) التي تنص على " أتجنب مناقشة المتسببين بالمشكلة " بمتوسط حسابي (2.83) وانحراف معياري (0.94) وبمُستوى مُتوسط. وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (15) التي تنص على" أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها " بمتوسط حسابي (2.61) وانحراف معياري (1 .01) وبمُستوى مُتوسط.

ثالثاً: مجال استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي

تمّ حساب المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ومُستوى التقييم لفقرات مجال استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، بمراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً وفقًا للمُتوسطات الحسابية، وجاءت النتائج كما في الجدول (9).

الجدول (9) المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ومُستوى التقييم لفقرات مجال استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي مرتبة تنازليًا.

#	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المُستوى
21	أتحدث مع مشكلتي مع شخص أثق بنصائحه وطريقة تفكيره	3.04	0.91	1	مُرتفع
19	أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة	3.02	0.71	2	مُرتفع
25	أحب أن احتفظ بعلاقاتي مع الاخرين	2.98	0.85	3	مُتوسط
22	أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما	2.86	0.90	4	مُتوسط
18	أتجنب الاختلاط بالأخرين أثناء المشكلة	2.84	0.98	5	مُتوسط
20	أواجه انتقادات زملائي بمناقشتها معهم	2.80	1.01	6	مُتوسط
24	أصبح حزيناً حين أكون في موقف ضاغط	2.72	0.85	7	مُتوسط
23	تثبط همتي بسهولة حين مواجهة الموقف الضاغط	2.67	0.88	8	مُتوسط
	المتوسط الحسابي الكلي	2.87	0.61		مُتوسط

يُبين من الجدول (9) بأنَّ قيم المُتوسطات الحسابية لفقرات مجال استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي قد تراوحت بين (2.67– 3.04) بمُستوى تقدير بين مُتوسط إلى مُرتفع على الفقرات. أمّا المجال ككل، فقد حصل على متوسط حسابي (3.53) وبانحراف معياري (0.90) بمُستوى مُتوسط.

كما جاءت بالمرتبة الأولى الفقرة رقم (21) التي تنص على " أتحدث مع مشكلتي مع شخص أثق بنصائحه وطريقة تفكيره " بمتوسط حسابي (3.04) وانحراف معياري (0.91) وبمُستوى مُرتفع. ثم تلاها الفقرة رقم (19) التي تنص على " أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة " بمتوسط حسابي (3.02)، وانحراف معياري (0.71) وبمُستوى مُرتفع.

وبالمرتبة قبل الأخيرة جاءت الفقرة رقم (24) التي تنص على " أصبح حزيناً حين أكون في موقف ضاغط" بمتوسط حسابي (2.72) وانحراف معياري (0.85) وبمُستوى مُتوسط. وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (23) التي تنص على" تثبط همتي بسهولة حين مواجهة الموقف الضاغط " بمتوسط حسابي (2.67) وانحراف معياري (0.88) وبمُستوى مُتوسط.

رابعاً: مجال استراتيجية تجنب المواجهة

تمّ حساب المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ومُستوى التقييم لفقرات مجال استراتيجية تجنب المواجهة، بمراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً وفقًا للمُتوسطات الحسابية، وجاءت النتائج كما في الجدول (10).

الجدول (10) المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ومُستوى التقييم لفقرات مجال استراتيجية تجنب المواجهة مرتبة تنازليًا.

#	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المُستوى
27	أحب التحدي لتحقيق أهدافي	3.20	0.85	1	مُرتفع
32	أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة	3.04	0.85	2	مُرتفع
33	أبادر فورا بحل المشكلة المسببة بالضغط النفسي	3.03	0.83	3	مُرتفع
30	أحتاج أن أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة	3.02	0.92	4	مُرتفع

26	أتنبأ بالنتائج المحتملة بالمشكلة	2.96	0.74	5	مُتوسط
28	أتجنب الحلول الوسطية	2.91	0.85	6	مُتوسط
29	أسأل الاخرين عما يفعلوه في الأوضاع المشابهة	2.90	0.92	7	مُتوسط
31	أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة	2.63	1.13	8	مُتوسط
	المتوسط الحسابي الكلي	2.96	0.56		مُتوسط

يُبين من نتائج الجدول (10) بأنَّ قيم المُتوسطات الحسابية لفقرات مجال استراتيجية تجنب المواجهة قد تراوحت بين (2.63– 3.20) بمُستوى تقدير بين مُتوسط إلى مُرتفع على الفقرات. أمّا المجال ككل، فقد حصل على متوسط حسابي (2.96) وبانحراف معياري (0.56) بمُستوى مُتوسط.

كما جاءت بالمرتبة الأولى الفقرة رقم (27) التي تنص على " أحب التحدي لتحقيق أهدافي " بمتوسط حسابي (3.20) وانحراف معياري (0.85) وبمُستوى مُرتفع. ثم تلاها الفقرة رقم (32) التي تنص على " أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة " بمتوسط حسابي (3.04)، وانحراف معياري (0.85) وبمُستوى مُرتفع.

وبالمرتبة قبل الأخيرة جاءت الفقرة رقم (29) التي تنص على " أسأل الاخرين عما يفعلوه في الأوضاع المشابهة " بمتوسط حسابي (2.90) وانحراف معياري (0.92) وبمُستوى مُتوسط. وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (31) التي تنص على" أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة " بمتوسط حسابي (2.63) وانحراف معياري (1.13) وبمُستوى مُتوسط.

خامساً: مجال استراتيجية المواجهة الانفعالية

تمّ حساب المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ومُستوى التقييم لفقرات مجال استراتيجية المواجهة الانفعالية، بمراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً وفقًا للمُتوسطات الحسابية، وجاءت النتائج كما في الجدول (11):

الجدول (11) المُتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ومُستوى التقييم لفقرات مجال استراتيجية المواجهة الانفعالية مرتبة تنازليًا.

#	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المُستوى
36	أصبح شديد التوتر عند مواجهة مشكلة ما	2.99	0.95	1	مُتوسط
37	ألوم نفسي بأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة	2.92	1.00	2	مُتوسط
34	تزيدني مناقشة الاخرين في إدراك أوسع للمشكلة	2.88	0.78	3	مُتوسط
38	تشعرني المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة	2.87	0.88	4	مُتوسط
35	ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور عندي	2.78	0.97	5	مُتوسط
39	ألوم نفسي لحصول المشكلة لي	2.68	0.94	6	مُتوسط
	المتوسط الحسابي الكلي	2.85	0.67		مُتوسط

يُبين من نتائج الجدول (11) بأنَّ قيم المُتوسطات الحسابية لفقرات مجال استراتيجية المواجهة الانفعالية قد تراوحت بين (2.68– 2.99) بمُستوى تقدير مُتوسط على الفقرات. أمّا المجال ككل، فقد حصل على متوسط حسابي (2.85) وبانحراف معياري (0.67) بمُستوى مُتوسط.

كما جاءت بالمرتبة الأولى الفقرة رقم (36) التي تنص على " أصبح شديد التوتر عند مواجهة مشكلة ما " بمتوسط حسابي (2.99) وانحراف معياري (0.95) وبمُستوى مُتوسط. ثم تلاها الفقرة رقم (37) التي تنص على " ألوم نفسي بأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة " بمتوسط حسابي (2.92)، وانحراف معياري (1.00) وبمُستوى مُتوسط.

وبالمرتبة قبل الأخيرة جاءت الفقرة رقم (35) التي تنص على " ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور عندي " بمتوسط حسابي (2.78) وانحراف معياري (0.97) وبمُستوى مُتوسط. وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (39) التي تنص على" ألوم نفسي لحصول المشكلة لي " بمتوسط حسابي (2.86) وانحراف معياري (0.94) وبمُستوى مُتوسط.

ثانياً. النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي ينصَّ على: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة تبعاً لمتغير نوع التعليم، والجنس، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي؟"

للإجابة عن السؤال الثاني، تمّ حساب قيم المُتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات الأفراد على استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة تبعاً للمتغيرات (نوع التعليم، والجنس، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي)، وكانت النتائج كالأتي:

اولا: نتائج التحليل للدرجة الكلية على الأداة:

تمّ حساب المُتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات الأفراد على الدرجة الكلية لاستخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة تبعاً للمتغيرات (نوع التعليم، والجنس، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي)، والجداول (12) يُبيَّن ذلك:

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على الدرجة الكلية لاستخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة وفقًا للمتغيرات الدراسة.

المتغيرات	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نوع التعليم	مراكز خاصة	79	3.01	0.51
	مدارس دمج	21	2.61	0.33
	المجموع	100	2.93	0.50
الجنس	ذكر	71	3.08	0.50
	أنثى	29	2.57	0.28
	المجموع	100	2.93	0.50
سنوات الخبرة	اقل من 5 سنوات	82	2.97	0.52
	من 5 الى 10 سنوات	11	2.90	0.39
	10 أكثر سنوات	7	2.52	0.31
	المجموع	100	2.93	0.50
المؤهل العلمي	دبلوم متوسط	16	2.74	0.46
	بكالوريوس	65	3.02	0.52
	دراسات عليا	19	2.77	0.41
	المجموع	100	2.93	0.50

يُلاحظ من الجدول (12) بوجود فروق ظاهرية بين قيم المُتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية لاستخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة وفقًا لمتغيرات نوع التعليم، والجنس، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي. ولبيان دلالة الفروق إحصائياً بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار تحليل التباين الرباعي (4-Way ANOVA) على الدرجة الكلية للأداة والجدول (13) يُبين ذلك:

جدول (13) نتائج تحليل التباين الرباعي (4- Way ANOVA) على الدرجة الكلية لاستخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة وفقًا لمتغيرات الدراسة.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
نوع التعليم	.247	1	.247	1.242	.268
الجنس	2.620	1	2.620	13.169	*.000
سنوات الخبرة	.310	2	.155	.780	.461
المؤهل العلمي	.690	2	.345	1.733	.182
الخطأ	18.503	93	.199		
الكلي	883.338	100			
الكلي المعدل	25.148	99			

* دال إحصائيًا عند مستوى ($\alpha = 0.05$).

يُلاحظ من الجدول (13):

1. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المُتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة لاستخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة تُعزى لاختلاف نوع التعليم، إذ بلغت القيمة الإحصائية لاختبار (f) على الدرجة الكلية (1.242) بمستوى الدلالة (0.268) وتعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائيًا عند ($\alpha = 0.05$).
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المُتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية لاستخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة تُعزى لمتغير الجنس، إذ بلغت القيمة الإحصائية لاختبار (f) على الدرجة الكلية (13.169) بمستوى الدلالة (0.000) وتعتبر هذه القيمة دالة إحصائيًا عند ($\alpha = 0.05$). حيث جاءت الفروق لصالح الذكور بمتوسط حسابي (3.18) أعلى من الإناث (2.57).
3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المُتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية لاستخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة تُعزى لاختلاف سنوات الخبرة، إذ بلغت القيمة الإحصائية لاختبار (f) على الدرجة الكلية (0.780) بمستوى الدلالة (0.461) وتعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائيًا عند ($\alpha = 0.05$).
4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المُتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على الدرجة لاستخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة تُعزى لاختلاف المؤهل العلمي، إذ بلغت القيمة الإحصائية لاختبار (f) على الدرجة الكلية (1.733) بمستوى الدلالة (0.182) وتعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائيًا عند ($\alpha = 0.05$).

ثانيا: نتائج التحليل على مجالات أداة الدراسة:

تمّ حساب قيم المُتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مجالات استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة وفقًا للمتغيرات (نوع التعليم، والجنس، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي)، وذلك يُبيَّن في الجدول (14).

جدول (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مجالات استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة وفقاً لمتغيرات الدراسة.

المتغير	مستويات	الإحصائي	استراتيجية حل المشكلات	استراتيجية المواجهة الفعالة	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	استراتيجية تجنب المواجهة	استراتيجية المواجهة الانفعالية
نوع التعليم	مراكز خاصة	الوسط الحسابي	3.03	3.05	2.98	3.00	3.02
		الانحراف المعياري	0.59	0.54	0.58	0.58	0.60
	مدارس دمج	الوسط الحسابي	2.73	2.71	2.43	2.83	2.23
		الانحراف المعياري	0.35	0.35	0.55	0.50	0.55
	المجموع	الوسط الحسابي	2.97	2.98	2.87	2.96	2.85
		الانحراف المعياري	0.56	0.53	0.61	0.56	0.67
الجنس	ذكر	الوسط الحسابي	3.05	3.14	3.05	3.08	3.06
		الانحراف المعياري	0.61	0.51	0.60	0.58	0.60
	أنثى	الوسط الحسابي	2.76	2.59	2.41	2.66	2.34
		الانحراف المعياري	0.34	0.35	0.35	0.39	0.56
	المجموع	الوسط الحسابي	2.97	2.98	2.87	2.96	2.85
		الانحراف المعياري	0.56	0.53	0.61	0.56	0.67
المؤهل العلمي	دبلوم متوسط	الوسط الحسابي	2.71	2.87	2.60	2.79	2.74
		الانحراف المعياري	0.49	0.54	0.59	0.50	0.77
	بكالوريوس	الوسط الحسابي	3.08	3.05	2.96	3.05	2.94
		الانحراف المعياري	0.57	0.54	0.62	0.58	0.67
	دراسات عليا	الوسط الحسابي	2.78	2.83	2.76	2.80	2.67
		الانحراف المعياري	0.50	0.45	0.55	0.50	0.54
	المجموع	الوسط الحسابي	2.97	2.98	2.87	2.96	2.85
		الانحراف المعياري	0.56	0.53	0.61	0.56	0.67
سنوات الخبرة	اقل من 5 سنوات	الوسط الحسابي	2.97	3.01	2.92	2.98	2.95
		الانحراف المعياري	0.61	0.54	0.60	0.58	0.63
	من 5 الى 10 سنوات	الوسط الحسابي	3.04	2.99	2.76	3.03	2.56
		الانحراف المعياري	0.19	0.46	0.71	0.53	0.72
	أكثر من 10سنوات	الوسط الحسابي	2.77	2.65	2.36	2.55	2.14
		الانحراف المعياري	0.37	0.47	0.36	0.32	0.49
	المجموع	الوسط الحسابي	2.97	2.98	2.87	2.96	2.85
		الانحراف المعياري	0.56	0.53	0.61	0.56	0.67

يُبين نتائج الجدول (14) وجود فروق ظاهرية بين قيم المُتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على مجالات استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة وفقًا لمتغيرات (نوع التعليم، والجنس، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي). ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين قيم المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار تحليل التباين الرباعي المتعدد المتغيرات التابعة (4-Way MANOVA) على المجالات والجدول (15) يُبين ذلك:

جدول (15) نتائج تحليل التباين الرباعي المتعدد (4 Way MANOVA) لاستجابات الأفراد على مجالات استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة وفقًا للمتغيرات.

مصدر التباين / المتغير	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
نوع التعليم 265Hotelling's =0. 4.711F = 001Sig =0.	استراتيجية حل المشكلات	.374	1	.374	1.292	.259
	استراتيجية المواجهة الفعالة	.026	1	.026	.119	.731
	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	.656	1	.656	2.243	.138
	استراتيجية تجنب المواجهة	.212	1	.212	.758	.386
	استراتيجية المواجهة الانفعالية	2.428	1	2.428	7.791	.006*
الجنس 281Hotelling's =0. 5.004F = 000Sig =0.	استراتيجية حل المشكلات	.695	1	.695	2.400	.125
	استراتيجية المواجهة الفعالة	4.459	1	4.459	20.365	.000*
	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	3.701	1	3.701	12.651	.001*
	استراتيجية تجنب المواجهة	3.151	1	3.151	11.241	.001*
	استراتيجية المواجهة الانفعالية	3.016	1	3.016	9.676	.002*
سنوات الخبرة 8890.=WilksLambda 078F =1. Sig =0.382	استراتيجية حل المشكلات	.423	2	.212	.731	.484
	استراتيجية المواجهة الفعالة	.581	2	.291	1.327	.270
	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	.205	2	.102	.350	.706
	استراتيجية تجنب المواجهة	.931	2	.465	1.660	.196
	استراتيجية المواجهة الانفعالية	.658	2	.329	1.056	.352
المؤهل العلمي 0.865=WilksLambda F =1.341 Sig =0.212	استراتيجية حل المشكلات	.824	2	.412	1.425	.147
	استراتيجية المواجهة الفعالة	.514	2	.257	1.173	.314
	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	.494	2	.247	.845	.433
	استراتيجية تجنب المواجهة	.748	2	.374	1.335	.268
	استراتيجية المواجهة الانفعالية	.591	2	.295	.948	.391
الخطأ	استراتيجية حل المشكلات	26.921	93	.289		
	استراتيجية المواجهة الفعالة	20.364	93	.219		
	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	27.207	93	.293		
	استراتيجية تجنب المواجهة	26.069	93	.280		
	استراتيجية المواجهة الانفعالية	28.984	93	.312		
المجموع المعدل	استراتيجية حل المشكلات	31.364	99			
	استراتيجية المواجهة الفعالة	27.633	99			
	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	37.289	99			
	استراتيجية تجنب المواجهة	31.590	99			
	استراتيجية المواجهة الانفعالية	44.238	99			

*دالة عند مستوى الدلالة (α=0.05).

يُبين من نتائج الجدول (15):

1. عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (α= 0.05) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد الدراسة على جميع المجالات باستثناء مجال (استراتيجية المواجهة الانفعالية) تُعزى لمتغير نوع التعليم، إذ بلغت القيم الإحصائية لاختبار (f) على المجالات (استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية المواجهة الفعالة، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية تجنب المواجهة) (1.292) (0.119) (2.243)(0.758 (وبمستوى الدلالة (0.259) (0.731) (0.138) (0.386) على التوالي، وتُعد جميع هذه القيم غير دالة إحصائيًا عند مستوى (α =0.05). في

حين يتبين بوجود فروق دالة إحصائياً عند (α= 0.05) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات الأفراد على مجال (استراتيجية المواجهة الانفعالية) تُعزى لمتغير نوع التعليم، إذ بلغت قيمة اختبار (f) على المجال (7.791) وبمستوى الدلالة (0.006) وتُعد هذه القيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (α= 0.05)، إذ جاءت الفروق لصالح معلمي المراكز الخاصة بمتوسط حسابي (3.02) أعلى من أفراد المدارس الدمج بمتوسط (2.23) على المجال.

2. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (α= 0.05) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد الدراسة على جميع المجالات باستثناء مجال (استراتيجية حل المشكلات) تُعزى لمتغير الجنس، إذ بلغت القيم الإحصائية لاختبار (f) على المجالات (استراتيجية المواجهة الفعالة، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية تجنب المواجهة، استراتيجية المواجهة الانفعالية) (20.365) (12.651) (11.241) (9.676)(وبمستوى الدلالة (0.000) (0.001) (0.001) (0.001) (0.002) على التوالي، وتُعد جميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مستوى (α= 0.05) إذ جاءت الفروق لصالح المعلمين الذكور بمتوسط حسابي أعلى من الإناث على جميع المجالات السابقة. كما يُبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند (α= 0.05) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات الأفراد على مجال (استراتيجية حل المشكلات) تُعزى لمتغير الجنس، إذ بلغت قيمة اختبار (f) على المجال (2.400) وبمستوى الدلالة (0.125) وتُعد هذه القيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (α= 0.05).

3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α= 0.05) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد الدراسة على جميع المجالات (استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية المواجهة الفعالة، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية تجنب المواجهة، استراتيجية المواجهة الانفعالية) تُعزى لمتغير سنوات الخبرة، إذ بلغت القيم الإحصائية لاختبار (f) على المجالات (0.731) (1.327) (0.350) (1.660) (1.056) وبمستوى الدلالة (0.484) (0.270) (0.706) (0.196) (0.352) على التوالي، وتُعد جميع هذه القيم غير دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05 =α).

4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α= 0.05) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد الدراسة على جميع المجالات (استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية المواجهة الفعالة، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية تجنب المواجهة، استراتيجية المواجهة الانفعالية) تُعزى لمتغير المؤهل العلمي، إذ بلغت القيم الإحصائية لاختبار (f) على المجالات (1.425) (1.173) (0.854) (1.335) (0.948) وبمستوى الدلالة (0.147) (0.314) (0.433) (0.268) (0.391) على التوالي، وتُعد جميع هذه القيم غير دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05 =α).

مناقشة النتائج والتوصيات

أولاً: مناقشة نتائج السؤال الأول والذي ينص على ما يلي: ما مستوى استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن؟

أشارت النتائج إلى أنَّ مستوى استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في الأردن جاء بمُستوى (مُتوسط)، إذ جاء في المرتبة الأولى مجال "استراتيجية المواجهة الفعالة" بمُستوى (مُتوسط)، وبالمرتبة الأخيرة فقد جاء مجال "استراتيجية المواجهة الانفعالية" بمُستوى (مُتوسط).

وتعزى هذه النتيجة أن معلمين التربية الخاصة يقضون معظم اوقاتهم مع الطلاب بهدف الوصول بهم إلى الأهداف المنشودة، وهذا ما يستدعي إلى استخدام استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل.

كما تفسر هذه النتيجة إلى أن معظم علماء النفس يدركون بأنه لا يمكن أن يحقق معلم التربية الخاصة نموه المهني واستقراره النفسي والاجتماعي إلا حينما يصل إلى مستوى يكون قادراً من السيطرة على الضغوط ليتمكن من تحقيق رسالة التعليم.

وتعود هذه النتيجة أن استراتيجية المواجهة الفعالة للضغوط كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على الأوضاع المهنية الضاغطة التي تواجه هؤلاء المعلمين، مما تميز شخصيتهم من مرونة تمكنه من استخدام بدائل مختلفة وأساليب متعددة لمواجهة أعباء اليوم الدراسي، لما لهذه الاستراتيجية فاعلية في إيقاء المعلم من الاحتراق النفسي لمواجهة مصادر ضغوط العمل.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة شاني وأحمد وإبراهيم (Chani, Ahmad, & Ibrahim,, 2014)، والتي أشارت إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى معلمين التربية الخاصة جاء بدرجة متوسطة.

اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة الجدوع (2015) والتي اشارت إلى أن ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة جاءت بدرجة مرتفعة.

ثانياً: مناقشة نتائج السؤال الثاني والذي ينص على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة تبعاً لمتغير نوع التعليم، والجنس، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي؟

أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة الإحصائية (α=0.05) بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على استخدام إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة تُعزى لاختلاف الجنس ولصالح الذكور، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق تُعزى لنوع التعليم، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي.

يمكن تفسير هذه النتيجة أن معلمي التربية الخاصة أكثر تحكمًا بالجانب العاطفي مما يجعل المعلمين أكثر فاعلية باستخدام هذه الاستراتيجيات، كما أن هؤلاء المعلمين يتسمون بالقدرة على السيطرة والتوازن النفسي والجسمي والتي تمكنهم من تجاوز ضغوطات العمل المعتادة.

كما قد تعزى هذه النتيجة إلى أن معلمي التربية الخاصة يوظفون هذه الضغوط بالنظر إليها بأنها شيئاً ليس سلبياً، بل تكون في أغلب الأحيان دافعاً للإنجاز والأداء، وتفسر هذه النتيجة الى أن عدم وجود فروق تعزى لنوع التعليم بأن التقنيات التعليمية وفرت أنماط تعلم سائدة جعل من تطبيقها في مدارس الدمج ومراكز التربية الخاصة أمراً سهلاً في ظل توفر المعينات المادية والمعينات المعنوية، وهذا ما انعكس إيجاباً على مستوى أداء معلمي ومعلمات التربية الخاصة مما قلل من ضغوطات العمل التي حالت واستغلال الوقت والجهد لديهم واستغلاله في تحسين مستوى أدائهم، ورفع دافعيتهم، والمضي بهم نحو الوصول إلى أهدافهم المنشودة.

وقد تفسر نتيجة هذه الدراسة إلى أن تعدد وتنوع استراتيجيات مواجهة الضغوط والتصدي والتغلب على الأوضاع المهنية الضاغطة التي تواجه معلمي ومعلمات التربية الخاصة عكس على نتيجة عدم وجود فروق تعزى لسنوات الخبرة،

كما تعزى هذه النتيجة إلى أن هؤلاء المعلمين يعانون من ضغوط عمل ناشئة عن أعباء مهنة التعليم المتميزة بكثرة متطلباتها الكمية والنوعية وتعدد مهامها وتنوع أدوارها، والخصائص النمائية لفئات التربية الخاصة بعيداً عن المؤهل العلمي للمعلم.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الطراونة (2020) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغيري سنوات الخبرة والمؤهل العلمي.

واتفقت هذه النتيجة أيضاً مع نتيجة دراسة شاني وأحمد وإبراهيم (Chani, Ahmad, & Ibrahim,, 2014)، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في درجة مواجهة ضغوط العمل تبعاً لمتغير الجنس، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي.

كما اتفقت مع ما توصلت إلية دراسة أبو مصطفى والزين (2009) في أن مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في مؤسسات التربية الخاصة لا تختلف تبعاً لمتغيري الجنس، والمؤهل العلمي.

اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة القحطاني (2021) والتي أشارت لوجود فروق في مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

واختلفت مع نتيجة دراسة الجدوع (2015) والتي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى في مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة تبعا لمتغيرات الجنس لصالح الإناث، ونوع التعليم لصالح المراكز الحكومية، وسنوات الخبرة لصالح (من سنة إلى 5 سنوات)، والمؤهل العلمي لصالح البكالوريوس.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية قدم الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات، التي يمكن أن تساعدهم في الوصول بنتائج الدراسة إلى الفائدة المرجوة، وهي:

- عقد ورشات عمل ودورات تدريبية حول استخدام استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لمعلمي التربية الخاصة لتفعليها بشكل يُخفف ويحد من ضغوطات العمل التي تواجههم.
- توجيه اهتمام وعناية القائمين على مدارس الدمج ومراكز التربية الخاصة نحو زيادة دافعية المعلمين بإيجاد بيئة محفزة، وتعزيز الحوافر المادية والمعنوية لديهم والتي تؤثر بشكل إيجابي على زيادة استخدامهم لاستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل التي يتعرضون إليها.
- إجراء دراسة مماثلة للكشف عن استراتيجيات ضغوط العمل الأكثر فاعلية لشريحة مماثلة.

المراجع

القرآن الكريم

أبو مصطفى، نظمي والاشقر، ياسر (2011). الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، *مجلة الجامعة الإسلامية*، 19 (1)، 209-238.

الجبر، ايمان، والخضير، اسماء (2019). التحديات التي تواجه معلمات الطالبات الصم وضعاف السمع في استخدام التقنيات الحديثة بالمرحلة الثانوية. *المجلة العربية لعلوم الاعاقة والموهبة*، 3 (9)،461-431.

الجدوع، عصام عبدالله (2015). مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات. *دراسات – العلوم التربوية*، 42 (2)، 361-393.

الطراونة، ردينة خضر (2020). ضغوط العمل عند معلمات التربية الخاصة في الأردن وأثر بعض المتغيرات عليها. *مجلة المعيار*، 24 (50)، 464-489.

عطير، ربيع (2019). *الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

القحطاني، خالد، والقحطاني، عبد الله (2021). سمة الصبر وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 22 (2)، 76–124.

القمش، مصطفى، والسعايدة، ناجي (2019). *قضايا ومشكلات معتصرة في التربية الخاصة*. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

مسافر، علي عبد الله (2016). الضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات (دراسة عبر ثقافية). *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، 3 (10)، 1–25.

مقداد، محمد، وخليفة، فاضل (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. *دراسات نفسية وتربوية*، 5 (9)، 175–209.

Anderson, M. (2021). Stressors of Special Education Teachers Working With Autistic Students with Behavioral Challenges, Master Thesis, Walden University.

Cancio, E, J, Larsen, R, Mathur, R, Estes, M, Johns, B., & Chang, M. (2018). Special Education Teacher Stress: Coping Strategies. Education and Treatment of Children, 41(4), 457–481.

Chani, M., Ahmad, A., & Ibrahim, S. (2014). Stress among special education teachers in Malaysia. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 114(2014), 4- 13.

Eastwood, A. (2021). Strategies to Overcome Special Education Teacher Burnout, Master Thesis, Minnesota State University Moorhead.

Hester, O. R, Bridges, S. A. & Rollins, L. (2020). Overworked and underappreciated: special education teachers describe stress and attrition. Teacher Development, 15 (10), 1–18.

Kebbi , M. & Al-Hroub , A. (2018). Stress and Coping Strategies used by Special Education and General Classroom Teachers. International Journal Of Special Education, 33(1), 34-61.

Mapfumo, J., Mukwidzwa, F., & Chireshe, R. (2014). Sources and level of stress among mainstream and special need education teachers in mutare urban in Zimbabwe. International Journal of Educational Sciences, 6(2), 187-195.

Mullen, B. (2015). Strategies to Prevent Burnout in Special Education Practitioners. Create Space Independent Publishing Platform; Large Print edition.

Reddy, G.L. (2017). Special Education Teachers: Occupational Stress, Professional Burnout and Job Satisfaction. Discovery Publishing House.