

The Effectiveness of Cognitive Behavioral Program in Reducing Psychological Stress among Female Teachers of Students with Special Needs in Jordan

Manar Saeed Bani- Mustafa¹, Shereen Mahmood Al-Shiyab²

¹Department of Counseling and Educational Psychology, Yarmouk University, Jordan

²Sarmed Academic Schools, Jordan

Received: 5/2/2019
Revised: 31/3/2019
Accepted: 15/5/2019
Published: 1/3/2020

Citation: Bani- Mustafa, M. S. ., & Al-Shiyab, S. M. . . (2020). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Program in Reducing Psychological Stress among Female Teachers of Students with Special Needs in Jordan. *Dirasat: Educational Sciences*, 47(1), 94-107. Retrieved from <https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/1709>



© 2020 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Abstract

The study aims at examining the effectiveness of cognitive behavioral programs in reducing psychological stress among female teachers of students with special needs in Jordan. To achieve the purpose of the study, the researcher designed a scale measuring psychological stress among the teachers. The sample consisted of (31) female teachers working at Al-Biq'a Institution for Comprehensive Care and Rehabilitation in Irbid. The teachers were divided into two groups. The first group is an experimental group consisting of 16 teachers who all received (12) counseling sessions, (2) sessions per week. Each session extended for 60 minutes for each session. The control group consisted of 15 female teachers who did not receive any training program. The results of the study revealed statistically significant differences between the means scores of the experimental and control groups on the scale of psychological stress and its dimensions in favor of the experimental group who were trained using a training program. In addition, the effect size for the counselling program was (94.31), confirming the high effect of the training program in reducing psychological stress among Jordanian female teachers of students with special needs.

Keywords: Psychological stress, cognitive behavioral program, counseling program, teachers, students with special needs.

فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى معلّّات ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن

منار سعيد بني مصطفى¹، شيرين محمود الشيباب²
¹قسم علم النفس الإرشادي والتربوي، جامعة اليرموك، إربد، الأردن
²أكاديمية مدارس السرمد، الأردن

ملخص

هدفت الدراسة إلى تعرّف فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى معلّّات ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن. ولتحقيق هذا الهدف أعدت الباحثتان مقياساً لضغوط النفسية للمعلّّات، كما تكونت عينة الدراسة من (31) معلمة يعملن في مؤسسة البقاعى للرعاية والتأهيل الشامل في إربد، وُزّعت على مجموعتين: المجموعة التجريبية التي تكونت من (16) معلمة تلقين البرنامج الإرشادي لمدة (12) جلسة إرشادية بمعدل جلستين أسبوعياً، تراوحت مدة كل جلسة (60) دقيقة، والمجموعة الضابطة التي تكونت من (15) معلمة لم يتلقين أي برنامج إرشادي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، اللواتي تلقين البرنامج الإرشادي، مقارنة بزميلاتهن أفراد المجموعة الضابطة: حيث بلغ حجم أثر للبرنامج الإرشادي (94.31%)، ممّا يعني وجود أثر مرتفع للبرنامج في خفض الضغوط النفسية لدى معلّّات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن.

الكلمات الدالة: الضغوط النفسية، برنامج معرفي سلوكي، معلّّات ذوو الاحتياجات الخاصة.

المقدمة

تعد مهنة التدريس من أرق المهين، إلا أنها على درجة عالية في مستويات الضغوط النفسية التي تترتب على العاملين فيها؛ ولا سيما في مجال العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة؛ إذ أصبح الضغط النفسي المستمر على المعلم بصفه عامة ومعلم ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة خاصة خطراً يهدد كلاً من المعلم والمتعلم، فهو يعتبر الركيزة الأساسية للعملية التعليمية ومُطالب بالعديد من الأدوار الفعالة التي تتناسب ومطالب الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك من خلال معرفته لمطالبهم وخصائصهم النفسية وسلوكياتهم، إضافة إلى حاجاتهم واهتماماتهم.

ويُعد العمل مع هذه الفئة من الطلبة سبباً لحدوث ضغوطات نفسية مختلفة لدى المعلم؛ نظراً إلى ما تفرضه هذه المهنة من حاجات ومتطلبات متنوعة (أبو هوش والشايب، 2012). وعلى الرغم من أن الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية يختبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة فإنها ليست بالضرورة أن تكون ضغوطاً سلبية؛ إذ قد يكون لتعرض الفرد للمواقف الضاغطة، كما أشار كاري وروي (Cary & Roy، 1991)، تأثير إيجابي يدفعه إلى تحقيق أهدافه وذاته، وقد يكون له أيضاً تأثير سلبي يجعله عاجزاً عن تحقيق أهدافه وعن التفاعل مع الآخرين. إنَّ الضغوطات النفسية للمعلم تعد أهم المشكلات التي تواجهه وتؤثر في أدائه وتؤدي إلى انخفاض كفاءته، نظراً إلى ما تسبب له الضغوطات النفسية من مشكلات صحية واجتماعية وانهائية، وقد أشارت نتائج دراسة الجدوع (2015) إلى أن الضغوطات النفسية تترك لدى المعلمين الكثير من الآثار السلبية في قدرته على الابتكار والعطاء، كما تسبب له الإجهاد النفسي وتشعره بالإحباط واللامبالاة، مما يترك أثراً بالغاً في مدى شعوره بالرضا والسعادة في مهنته بشكل خاص وحياته بشكل عام.

الضغوط النفسية

إن ظاهرة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي لها أبعاد بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية وانعكاسات نفسية على الفرد والبيئة التي يعيش فيها، وتظهر نواتج الضغوطات النفسية على شكل مخرجات فسيولوجية ونفسية ومعرفية (الرشدي، 1999). وعرف سيلاي (1976A.Selye) الضغط النفسي بأنه استجابة الجسم غير النوعية لأي طلب دافع، وهي الطريقة اللاإرادية التي يستجيب فيها الجسد باستعداداته النفسية والجسدية لأي دافع يعبر عن مشاعر التهديد والخوف. ويرى سيلاي (1976B.Selye) أنَّ الضغوط (Stressors) مثيرات قادرة على أن تنتج استجابة تكيفية. ويعرف أيضاً مفهوم الضغوطات النفسية بأنه حالة من الإجهاد والتعب النفسي والبدني التي تنتج من الأحداث المزعجة أو المواقف المحبطة المحيطة بالفرد، وتُحدث بعض الانفعالات غير السارة، مثل التوتر والغضب والإحباط (Ghania & Ahmad & Ibrahim، 2014). وعرف عسكر (2003) الضغط النفسي بأنه التعرض اليومي للأحداث التي يمر بها الفرد خلال تواجده في بيئة فرضت عليه، وهي جزء من معاشته اليومية. وتتعدد الضغوطات النفسية تبعاً لتعدد أنواعها وتصنيفاتها؛ لذلك نجد لها عدة أنواع وتصنيفات؛ حيث ميّز لازورس وفوكمان (Lazarus & folkman، 1984) بين نوعين منها تبعاً لمصدر الضغط النفسي، وهما: الضغوطات الخارجية، وتعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، المرتبطة بالبيئة والأسرة والمجتمع، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة، والضغوطات الداخلية، وتعني الأحداث المرتبطة بداخل الفرد كطريقة إدراكه للأحداث والمواقف ومشاعره واتجاهاته عن العالم الخارجي والأحداث التي تدور حوله. وذكر تايلور (Tyler، 2010) نوعين من الضغوط النفسية تبعاً للشدة والاستمرارية، هما: ضغوط حادة ومباشرة تتكون نتيجة لحادث ضاغط يحدث مرة واحدة؛ حيث يأتي وينتهي بسرعة، مثل التعرض لمواجهة حادة مع شخص ما أو التعرض لحادث سيارة عنيف، وضغوطات مزمنة (طويلة الأجل) وتكون نتيجة سلسلة مستمرة ومتواصلة من الأحداث الضاغطة، مثل الشعور بالوحدة وإنجاز المهام الصعبة.

إنَّ مصادر الضغوط النفسية بمفردها لا تشكل ضغطاً نفسياً للفرد وإنما طريقة استجابته للمثيرات الضاغطة هي التي تؤدي إلى ظهور استجابة الضغط النفسي (المواجهة أو الهروب) (حسين وحسين، 2006)، وقد اختلفت تصنيفات مصادر الضغوط الفرد النفسية بحسب الأبحاث والدراسات، أما فيما يتعلق بمصادر الضغوط النفسية بالمعلم فتوصلت نتائج دراسة (الزبد، 2007؛ والجدوع، 2015؛ والسماذوني، 1993؛ والمساعد، 1993) إلى أنها تتوزع بين سلوك الطلبة، وعلاقة المعلم بالموجه، وعلاقته العلمية بزملائه، والصراعات المدرسية، وعلاقة المعلم بالإدارة، والأعباء الإدارية، وضيق الوقت، وغياب التفاهم بين المعلم والإدارة، والمعلم وأولياء الأمور، كما كشفت دراسة البخيت وعمر (2008) عن أنَّ معلمي التربية الخاصة يتعرضون لمصادر ضغوط مهنية ونفسية عالية، ومن ثمَّ يُتوقع معاناتهم وتأثرهم نفسياً وجسدياً.

ومن أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية لمعلمي التربية الخاصة: عوامل تتعلق بالطلّاب ونوع إعاقته، ومنها سوء السلوك في الصف، وانخفاض الدافعية للتعلّم، وبطء التعلّم، وإهمال الواجبات؛ لأنَّ العمل مع الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة يتطلب من المعلم مزيداً من الجهد والوقت، خاصّة في حالة وجود مشكلات سلوكية عند الطلبة وعدم قدرته على ضبط سلوكهم وتعديله، ممّا يؤدي إلى خلق ضغط نفسي كبير عليه (الجدوع، 2015). وعوامل تتعلق بالمعلم، ومنها عدم إلمامه بالقواعد الصحيحة للتعلّم، وعدم فهمه للدور المهني والتربوي المنوط به، فبعض المعلمات ترى أن إلقاء الدرس كافٍ لفهم الطلبة، فتصاب بإحباط عند عدم تحقق ذلك، وعدم إلمامها بالخصائص النفسية للطلّاب؛ لأنَّ بعض المعلمات تجهل خصائص المرحلة والحالة التي تتعامل معها، فتفسر تصرفات الطلبة بقياسها على تصرفات الطلبة العاديين، مما يستدعي تأهيلهم وتدريبهم على ذلك

في إطار دورات تأهيلية في أثناء الخدمة (السمادوني، 1993؛ الجدوع، 2015)، وعوامل تتعلق بالمؤسسة أو المدرسة، وقد أظهرت نتائج المساعيد (1993) أن المعلمين الذين يعملون في المدارس الحكومية يتأثرون أكثر من غيرهم من معلمي المدارس الخاصة بالضغط النفسي الناجم عن عبء الدور وغموضه، وكذلك لما تعانيه المدارس الحكومية من اكتظاظ في إعداد الطلبة داخل الصف الواحد وعدم توفر المتطلبات الأساسية للعملية التعليمية في معظم الحالات، وتوصلت نتائج الزبود (2007) إلى وجود مشكلات داخل المدرسة بين المعلم وزملائه، أو ومدير المدرسة، أو المشرف التربوي، وعدم توفر أنشطة المدرسة التي تحث المعلم وتدفعه للمشاركة، وعدم وجود بيئة مناسبة تساعد المعلم على حل مشكلاته، وعدم توفر متطلبات إنجاح الدرس وتفعيله يزيد من مستوى الضغوط النفسية للمعلم، وعوامل تتعلق بالجوانب المالية؛ حيث أشارت نتائج دراسة البيخيت وعمر (1998) إلى أن ضغوط المعلم النفسية ترتبط بأسباب تتعلق بالراتب الشهري؛ حيث بينت الدراسة عدم مناسبة الراتب الشهري للجهود المبذولة مع الطلبة والأعمال الموكولة للمعلم القيام بها، ومن ثمَّ عدم حصول المعلم على راتب يوازي الجهود المبذولة، وهذا يزيد من الضغوط النفسية عليه.

وهناك مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة من أجل السيطرة عليها، وهي ما يطلق عليها استراتيجيات التعامل مع الضغوط، كما أنها عملية منظمة مرنة تستخدم فيها استراتيجيات معينة تكون موجبة نحو الذات أو إلى مصدر التهديد الخارجي (رمضان، 1999). وتختلف استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية لدى الأفراد تبعاً لاختلاف مميزات الشخصية، ونوعية الموقف، بناءً على ذلك فإن الهدف الذي يكمن وراء إدارة الضغوط النفسية هو محاولة التخفيف من التأثيرات السلبية لتلك الضغوط بقدر الإمكان، أو إمكانية التعامل معها بصورة إيجابية، ومن المسلم به أن يحاول الفرد مواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها فيما يعرف باسم المواجهة (يوسف، 2007). ومن هنا تُعرف عملية إدارة الضغوط النفسية بأنها تلك البرامج التي تقدم للناس بشكل عام، أو لمجموعة معينة تتميز باشتراكهم في مشكلات متشابهة (Taylor، 1999). بمعنى آخر، المواجهة هي ما يقوم به الفرد من محاولات وتجارب حتى يتعامل مع الضغوط النفسية التي يمر بها، بينما إدارة الضغوط النفسية هي ما يمكن أن يتعلمه الفرد، كي يستطيع مواجهة الضغوط النفسية بنفسه سواء في الحاضر أم المستقبل.

إن تُعرف الأساليب المعرفية السلوكية في إدارة الضغوط النفسية يعتبر ذا أهمية كبيرة للمعلم؛ لما يقع عليهم من ضغوطات نفسية، تؤدي إلى خفض المستوى المتوقع والمطلوب منهم إنجازهم، في مساعدة وتدريب طلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة والتكيف مع الضغوطات النفسية ومواجهتها. وكذلك لأنه يشارك بدور فعال في خفض الضغوط النفسية لديهم ويحسن الأداء في العمل ويحسن جودة ونوعية الحياة لديهم ويحقق قدرًا ملائمًا من التوافق الجسدي والنفسي. ويمكن تصنيف الأساليب المعرفية والسلوكية في إدارة الضغوط النفسية إلى:

أولاً- الأساليب المعرفية: وذلك بإعادة النظر في المشكلة من خلال الخبرات السابقة، والعمل على تغيير طريقة التفكير والتفسير للمواقف الضاغطة (Benjamin، 2001)، وقد طور ماكينبوم (Meichenbaum) المشار إليه في البسطامي (2013) أسلوب التحصين ضد التوتر لمساعدة الأفراد على اكتساب مهارات سلوكية ومعرفية للتعامل مع الضغط النفسي؛ حيث يقوم هذا الأسلوب على إعادة البناء المعرفي للفرد، ويعمل على تقليل حدة الضغط النفسي من خلال إكسابه مهارات التعامل، وإحداث التغيير في بنائه المعرفي واستخدام الطرق التخيلية، وإعطاء التعليمات الذاتية للتعامل مع الضغوطات النفسية. ومن الفنيات التي تندرج تحت هذه الاستراتيجيات إيقاف التفكير الخاطئ وغير المنطقي وحل المشكلات الشخصية للمعلم، وذلك عن طريق تعرف الأفكار السلبية والعمل على تصحيحها، وتعرف الأفكار الخاطئة والتخلص منها، ويتم التخلص من الأفكار السلبية لدى الفرد عن طريق منع الأفكار السلبية من السيطرة على الفرد ومحاولة الإتيان بأفكار أخرى إيجابية؛ وذلك عن طريق تحديد ما يدور في رأسه من أفكار، وتعرف الأفكار السلبية، ثم جعله يفكر في أمور إيجابية أو عكس الأفكار السلبية بطريقة إيجابية، ومن ثمَّ يحاول الفرد أن ينظر إلى المستقبل نظرة إيجابية، وينشغل عن أفكاره السلبية بممارسة نشاطات مختلفة تعمل على تحسين المزاج العام للفرد (بيك، 2007).

ثانيًا- الأساليب السلوكية: وتتضمن تعلم أنماط سلوكية جديدة واستخدام الدعاية والمرح في التخفيف من الضغط النفسي، من مثل الاسترخاء والمهام المتدرجة (التحصين التدريجي)، وتعتبر من الأساليب السلوكية الرئيسية؛ إذ يقوم هذا الأسلوب على تشجيع المعلم على مواجهة مواقف معينة تسببت بحدوث ضغط نفسي عليهم، بهدف إلغاء الحساسية المبالغ فيها نحو تلك المواقف (Benjamin، 2001)، وذلك من خلال التعرض التدريجي للمواقف المثيرة للضغط النفسي مع إحداث استجابات مضادة لهذا الضغط، إلى أن يفقد الموقف خاصيته المهددة من خلال إلغاء الإشارات بين المثير والاستجابة، وبذلك يتحول الموقف إلى موقف محايد، ومن ثمَّ يؤدي هذا التغيير أو التعديل إلى تخفيف الضغط النفسي الواقع على المعلم (بيك، 2007).

ثالثًا- الأساليب الانفعالية: إن التنفيس والتفريغ الانفعالي يهدف إلى توضيح حقيقة ما حدث للفرد نتيجة الظروف التي تعرض لها وتسببت بالضغوط النفسية لديه، وبالتالي يسمح بإعادة تفسير العلاقة السببية وبخاصة فيما يتعلق بالشعور بالذنب وتحمل المسؤولية (بيك، 2000)، عن طريق إعادة مواجهة المواقف الضاغطة (Lazarus، 1984)، وذلك باستخدام طرق التفريغ الانفعالي والتعبير عن المشاعر التي يعيشها المعلم، وكيف يتعامل معها خلال تعليم الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، ومقدرته على السيطرة على الغضب، وذلك من خلال الإصغاء للآخرين والتحصين التدريجي والتخيل (بخش، 2001)، مما يساعد على خفض الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط النفسية.

رابعاً- الأساليب الجسمية: وتتم تقوية البعد الجسدي عن طريق الاهتمام باللباقة الصحية، وتعلم أمور تجعل المعلم نشيطاً طوال العام الدراسي، مثل: التغذية الجيدة، وممارسة الرياضة؛ إذ لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد من جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، وتعمل التمرينات الرياضية على إيقاف وإنهاء الضغط النفسي في كثير من الحالات، فهي بالتحديد تؤثر في الهرمونات داخل الجسم؛ مما يؤدي إلى منع الآثار السلبية للضغط النفسي على الجسم والتخلص من المشكلات والتوتر والضييق (جبالي، 2013).

خامساً- أساليب تحسين البيئة (بيئة المعلم داخل المؤسسة): يرى يوسف (2008) أن للقيم الجمالية في البيئة المدرسية دوراً فاعلاً في تحسين بيئة التعليم، من خلال استخدام خامات متنوعة وبسيطة من الممكن أن تُحدث تغييراً في شكل البيئة المدرسية وتأثير ذلك في نفسية كل من المعلم والمتعلم، وذلك عن طريق: لوحات حائطية، ولوحات زخرفية، ووسائل تعليمية، وتجميل البيئة الصفية بها.

مشكلة الدراسة وفرضيتها:

يعتبر العمل مع الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من أكثر المهن التعليمية التي تعتبر مصدرًا للضغوط النفسية، لما يقع على معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة من أعباء إضافية تزيد عن أعباء معلمي الطلبة العاديين، والواقع يشير إلى أن تعرّض معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة إلى بعض الضغوط النفسية يقلل من دافعيتهم نحو هذه الفئة من الطلبة، الأمر الذي يؤدي إلى عدم نجاح العملية التعليمية، ويقلل من تعليم هؤلاء الطلبة بالشكل الإيجابي والصحي السليم. ولا شك في أن عمل المعلم تحت مستويات مرتفعة من الضغط النفسي يكون له تأثيرات سلبية في أدائه وسلوكه وتعامله مع الطلبة (الخولي، 2004). من هنا، كانت الحاجة إلى تصميم برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى معلمات الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في إربد تحديداً لكون إحدى الباحثات كانت تعمل لسنوات كمعلمة لطلبة صعوبات التعلم وهي مطلعة على طبيعة الضغوطات التي تقع على معلمات هذه الفئة من الطلبة، الأمر الذي دفع الباحثتان إلى الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع من خلال استخدام برنامج إرشادي يقدم أساليب وفنيات إدارة الضغوط المعرفية والسلوكية بما يتناسب مع طبيعة الضغوط النفسية التي تؤثر في حياة المعلم وفي أدائه مع الطلبة. ومن هنا، يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الفرضية التالية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha > 0.05$) بين الأوساط الحسابية للضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى للبرنامج الإرشادي.

أهمية الدراسة

يمكن تحديد أهمية الدراسة على المستويين النظري والتطبيقي على النحو الآتي:

أولاً- الأهمية العلمية النظرية: تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها تلقي الضوء على الضغوط النفسية، التي تمر فيها معلمات الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة؛ إذ لوحظ قلة في عدد الدراسات التي تناولت فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي يستهدف تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات ذوي الحاجات الخاصة، على المستوى العربي بشكل عام ومستوى المملكة الأردنية الهاشمية بشكل خاص، في حدود علم الباحثين.

ثانياً- الأهمية العلمية التطبيقية: تكمن أهمية الدراسة في توفير برنامج إرشادي معرفي سلوكي في إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة، في أبعاده المعرفية والسلوكية والانفعالية والجسمية والبيئية التي يمكن الاستفادة منه لاحقاً لدى الباحثين والعاملين في ميدان التربية الخاصة.

المفاهيم والمصطلحات الإجرائية

الضغوط النفسية: هي استجابة الفرد استجابة جسدية ونفسية عامة أو غير محددة تجاه أي عمل يتطلب منه ذلك، سواء كانت سبباً أم نتيجة لظروف غير سارة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (Selye, 1981). وتعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي حصلت عليها المعلمات على المقياس المعد لهذه الدراسة.

إدارة الضغوط النفسية: عملية علمية وفنية متكاملة يطبقها الأفراد على النشاطات الإنسانية بهدف تخفيض مستوى الضغوط النفسية والسيطرة على النفس إزاء متغيرات الحياة باستخدام أفضل السبل الملائمة للوصول إلى التوافق والصحة النفسية.

معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة: ويقصد بهن في هذه الدراسة المعلمات العاملات في مركز البقاعي للرعاية والتأهيل الشامل، اللاتي يدرّسن الطلبة المتخلفين عقلياً والمعاقين سمعياً وحركياً، ويعملن ضمن الفترة الصباحية والمسائية، ويبلغ عددهن (31) معلمة.

الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة: ويقصد بهم في هذه الدراسة طلبة مؤسسة البقاعي للرعاية والتأهيل الشامل الذين لديهم عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفهم بشكل طبيعي نتيجة مرض أو إصابة، ويحتاجون إلى رعاية واهتمام خاص من قبل معلمات المؤسسة.

البرنامج الإرشادي: هو برنامج مخطط له ومنظم بطريقة علمية ومهنية يقوم به أخصائي نفسي (مرشد) مدرب ذو مهارات فنية؛ لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً أو جماعياً لأشخاص بحاجة للمساعدة (المسترشدين)، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية، أو الحصول على حاجة معينة (العاسي، 2011). ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالمهارات والفنيات التي تم تدريب

معلومات الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة عليها من خلال (12) جلسة تدريبية تتضمن أساليب إدارة الضغوط النفسية، باستخدام العلاج المعرفي السلوكي، كما ظهر في البرنامج الذي أُعد لغايات هذه الدراسة.

محددات الدراسة

1. العينة المستخدمة: إذ أجريت هذه الدراسة على عينة من المعلمات لطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة اللواتي يعملن داخل مؤسسة البقاعي للرعاية والتأهيل الشامل في محافظة إربد وعددهن (31) معلمة، وتم تدريب (16) معلمة كعينة تجريبية تم تطبيق البرنامج المعني عليهن، و(15) معلمة كعينة ضابطة لن تخضع لأي برنامج تدريبي.
2. تتحدد الدراسة بمدى صدق وثبات أدواتها (مقياس الضغوط النفسية).
3. كما تتحدد نتائج الدراسة بالبرنامج الإرشادي من حيث محتواه ومدة تطبيقه وطريقة تنفيذه.
4. وتتحدد نتائج الدراسة بالفترة الزمنية التي جمعت فيها بيانات الدراسة وتطبيق البرنامج الإرشادي خلال العام الدراسي (2016/2017).

الدراسات السابقة

وفيما يلي عرض لبعض الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، التي توصلت إليها الباحثتان من خلال مراجعة مصادر البيانات والأدب السابق باللغتين العربية والأجنبية من رسائل جامعية ودراسات علمية، مرتبة من الأقدم إلى الأحدث.

دراسة فرانسيس (Francis, 1995) التي استخدمت فيها برنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، بهدف خفض الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية، وتراوح عددها (10) معلمين، وتضمن فنيات المحاضرة والمناقشة وإعادة البناء المعرفي، واستغرقت (32) جلسة بواقع جلسة واحدة أسبوعياً، مدتها (من 30 إلى 35) دقيقة للجلسة الواحدة، إلى جانب استخدام مقياس للضغوط النفسية، وكشفت النتائج عن فاعلية البرنامج المستخدم في خفض حدة الضغوط النفسية للمعلمين.

وقامت بخش (2001) بدراسة هدفت إلى تعرّف مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح، في خفض حدة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال المتخلفين عقلياً، وأثر ذلك في حالتهم النفسية العامة، وتضمنت عينة الدراسة (24) معلمة من مدرسة التربية الفكرية للبنات بجدة، تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، وأشارت النتائج إلى انخفاض حدة الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية، قياساً بالمجموعة الضابطة، وارتفاع مستوى الحالة النفسية العامة للمعلمات بالمجموعة التجريبية.

بينما قام الخولي (2004) بدراسة هدفت إلى تعرّف أثر فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة؛ حيث تم عشوائياً اختيار عدد من المعلمين ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية، (12) معلماً و(12) معلمة، وتم تقسيم العينة إلى مجموعة ذكور تجريبية وعددها (6) معلمين ومجموعة ذكور ضابطة وعددها (6) معلمين ومجموعة تجريبية للإناث وعددها (6) معلمات ومجموعة للإناث ضابطة وعددها (6) معلمات، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج العلاجي المستخدم في الدراسة، وهو العلاج المعرفي السلوكي، في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة بعد البرنامج العلاجي مباشرة واستمرار فعاليته إلى ما بعد انتهاء فترة المتابعة.

وقد قام بوش (Bush, 2010) بدراسة تهدف إلى تعرّف أثر برنامج إرشادي لتخفيض مستويات الضغوط النفسية لدى عينة من معلمين التربية الخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية، تكونت عينة من (19) من معلمين التربية الخاصة تم اختيارهم عشوائياً، وقسمت العينة إلى قسمين: قسم للمجموعة الضابطة وقسم للمجموعة التجريبية التي تراوحت (12) معلم. وكشفت نتائج الدراسة عن أن مستوى الضغوط النفسية المهنية لدى معلمي التربية الخاصة كان متوسطاً ووجود أثر إيجابي للبرنامج الإرشادي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لديهم.

قام غانيا وأحمد وإبراهيم (Ahmad & Ibrahim, Ghania, 2014) بدراسة في ماليزيا هدفت إلى تعرّف مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، تكونت عينة من (92) من معلمي التربية الخاصة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة كان متوسطاً، كما بينت أن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة كانت المشكلات السلوكية لدى الطلبة ذوي الإعاقة، والعبء الدراسي على المعلم، وتدني مستوى الموارد المادية المتوفرة في البيئة المدرسية، والعلاقات مع الزملاء والمديرين في بيئة العمل.

وقام الجدوع (2015) بدراسة هدفت إلى تقصي مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان، وقد تكونت عينة الدراسة من (170) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة الطباقية العشوائية، من مدارس ومؤسسات التربية الخاصة الحكومية والخاصة للعام (2013)، وأشارت نتائجها إلى أن الدرجة الكلية لمصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة كانت مرتفعة. كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، والحالة الاجتماعية لصالح المتزوج، والجهة التابع لها المركز أو المدرسة لصالح المراكز الحكومية، وسنوات الخبرة لصالح فئة (من سنة إلى خمس سنوات)، والمستوى التعليمي لصالح فئة البكالوريوس، ونوع إعاقة الطالب لصالح فئة التوحد والإعاقة العقلية والإعاقة السمعية حيث جميعهم كانوا الأكثر ضغط نفسي من غيرهم.

بناء على ما تقدّم، تتميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في هدفها؛ حيث هدفت الدراسة الحالية إلى خفض الضغوط النفسية عن طريق

برنامج علاجي متكامل وشامل يتم التدريب عليه باستخدام استراتيجيات تعمل على تعديل البناء المعرفي والانفعالي والسلوكي وتغيير وتعديل البناء الجسدي والبيئي لمعلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، كما تتميز في مجتمعها، وهو المجتمع الأردني؛ حيث أجريت معظم الدراسات السابقة تحديداً التجريبية في مجتمعات مختلفة.

الطريقة والإجراءات

يتناول الفصل الحالي وصفاً لمنهج الدراسة وأفرادها والأداة التي تم استخدامها ودلالات صدقها وثباتها وتحديد متغيرات الدراسة وإجراءاتها والمعالجات الإحصائية التي استخدمت للإجابة عن أسئلتها.

أفراد الدراسة

تكون أفراد الدراسة من جميع معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، اللواتي يعملن داخل مؤسسة البقاعي للرعاية والتأهيل الشامل في محافظة إربد، في الفترة الصباحية والمسائية وعددهم (31) معلمة بتخصصات أكاديمية ومهنية للتعامل مع طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة على اختلاف إعاقاتهم وحاجاتهم، للفصل الدراسي (2016 - 2017)، وقد تم اختيار المعلمات، اللواتي يعملن في الفترة الصباحية من الساعة (8 صباحاً، حتى الساعة 3 مساءً)، بالطريقة القصدية، وعددهن (16) معلمة في المجموعة التجريبية، والمعلمات اللواتي يعملن في المسائية من الساعة (4 مساءً حتى الساعة 8 صباحاً) وعددهن (15) معلمة، في المجموعة الضابطة.

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس الضغوط النفسية

لأغراض بناء مقياس الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن فقد تم الرجوع إلى الإطار النظري والدراسات السابقة وثيقة الصلة بموضوع الدراسة، منها: (أونيس، 2014؛ كساسبه، 2013؛ عبد الفتاح، 1999؛ Tyler:2011، 2010)؛ حيث تم التوصل إلى مقياس مؤلف من (48) فقرة في صورته الأولى، موزعة على خمسة أبعاد.

دلالات صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية

أولاً: صدق المقياس:

أ. صدق المحتوى

قامت الباحثتان باستخراج الصدق الظاهري للأداة عن طريق عرضه بصورته الأولى على (10) محكمين متخصصين، حيث طُلب منهم إبداء الرأي في مدى صلاحية الفقرات وملاءمتها لغرض الدراسة، واقتراح أي تعديلات يرونها مناسبة، وقد تم رصد ملاحظات المحكمين وآرائهم ثم الاحتفاظ بالفقرات ذات نسبة الاتفاق العالية بين المحكمين، والإبقاء عليها جميعاً ونسبة اتفاق بلغت (80-100%)، بحيث أصبح عدد فقرات المقياس في صورته النهائية (32) فقره موزعة على خمسة، هي (ضغوط تتعلق بالتدريس (7 فقرات، ضغوط تتعلق بالعلاقات مع الزملاء والإدارة (7 فقرات، وضغوطات تتعلق بأولياء أمور الطلبة (5 فقرات، وضغوط تتعلق بالبيئة المحيطة بالمعلم (5 فقرات، وضغوط تتعلق بالطلبة (8 فقرات).

مؤشرات صدق البناء

بغرض التحقق من مؤشرات صدق البناء لفقرات أداة الدراسة، فقد تم تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (20) معلمة من معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة من خارج عينة الدراسة اللواتي يعملن في مؤسسة (وسن النموذجية للتربية الخاصة)، وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون لعلاقة الفقرات بالأداة وبالأبعاد التي تتبع لها، حيث كانت قيم معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة كل فقرة من الفقرات بالأداة وبالأبعاد التي تتبع لها لم يقل دون معيار 0.20؛ مما يشير إلى جودة بناء فقرات الأداة. (عودة، 2010). إضافة إلى ما تقدم؛ فقد تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة الأبعاد التابعة للأداة بالأداة. علاوةً على ذلك فقد تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون البينية Inter-correlation لعلاقة الأبعاد ببعضها بعضاً، وكانت قيم معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة الأبعاد التابعة للأداة بالأداة قد تراوحت من 0.79 وحتى 0.91، كما تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون البينية لعلاقة الأبعاد ببعضها بعضاً من 0.52 وحتى 0.81.

ثانياً: ثبات المقياس

لأغراض التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للأداة وأبعاده التابعة لها فقد تم حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's α على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، ولأغراض التحقق من ثبات الإعادة للمقياس أو أبعاده التابعة لها فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية سائلة الذكر بطريقة الاختبار وإعادة Test-Retest بفواصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، وذلك عن طريق حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون لعلاقة التطبيق الأول بالتطبيق الثاني بالاعتماد على بيانات العينة الاستطلاعية، حيث كانت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي للأداة 0.96 وتراوحت قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد أداة الدراسة من 0.83 وحتى 0.89، كما بلغت قيمة ثبات الإعادة للأداة 0.81، وتراوحت قيم معاملات ثبات الإعادة لأبعاد أداة الدراسة من 0.75 وحتى 0.81.

طريقة التصحيح

يتكون مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية من (32) فقره موزعة على خمسة أبعاد تستجيب للمعلومات عليها وفق تدرج خماسي يشتمل على البدائل الآتية (موافق بشدة وله خمس درجات، موافق وله أربع درجات، لا أدري وله ثلاث درجات، غير موافق وله درجتان، غير موافق بشدة وله درجة واحدة). ولأغراض تصنيف الأوساط الحسابية لأداة الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن والأبعاد التي تتبع لها فقد تم تبني النموذج الإحصائي ذي التدرج النسبي، وذلك على النحو الآتي: مرتفع للأوساط الحسابية الأكبر من 3.66، متوسط للأوساط الحسابية التي تتراوح من 2.34 وحتى 3.66، منخفض للأوساط الحسابية الأقل من 2.34.

ثانياً: البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية

تم بناء برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية للأزاروس؛ بهدف تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثتان باختيار وتحديد مجموعة من الفنيات والأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية بالإضافة إلى الأساليب التي تساعد على تحسين البيئة والحالة الجسمانية. وقد تكوّن البرنامج الإرشادي من (12) جلسة مدة كل جلسة (60) دقيقة بواقع جلستين أسبوعياً للمجموعة التجريبية.

إجراءات إعداد البرنامج

تم بناء البرنامج بعد مراجعة العديد من الكتب والمراجع حول بناء البرنامج الإرشادي في مجال تخفيف الضغط النفسي للمعلمين طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل خاص والمعلمين بشكل عام، منها (بخش، 2001؛ الخولي، 2004؛ العاسمي، 2011؛ الكساسبة، 2013؛ Forman، 1982؛ Long، 1988؛ 2010)، وتبعت الباحثتان الخطوات الآتية في بناء هذا البرنامج: الخلفية النظرية التي أُستند عليها هذا البرنامج وهي النظرية المعرفية السلوكية، الافتراضات الأساسية للبرنامج، أهداف البرنامج ويشمل الهدف العام من البرنامج والأهداف الخاصة، والاعتبارات العملية للبرنامج ويشمل طبيعة البرنامج، والفئة المستهدفة، وحجم المجموعة الإرشادية، ونظام العضوية، والأساليب والفنيات المتبعة، ومحتوى الجلسات.

صدق وتحكيم البرنامج:

لغايات صدق محتوى البرنامج الإرشادي ومدى ملائمته للعينة وهدف الدراسة، فقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين والبالغ عددهم (6). وقد كانت ملاحظات المحكمين دور مهم في إبراز الأهداف والإجراءات والزمن وطريقة التقييم نهاية كل جلسة وقد تم تعديل البرنامج بناء على ملاحظات المحكمين، وتم إعداده بشكله النهائي.

تكون البرنامج بصورته النهائية من (12) جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً، مدتها (60) دقيقة، وفيما يلي عرض موجز للجلسات:

الجلسة الأولى: هدفت إلى التعارف بين المرشدة والمعلمات أعضاء المجموعة التجريبية وبين المعلمات أنفسهن، وتعرّف توقعات المعلمات حول البرنامج، وتعرّفهن على البرنامج، والدور المتوقع من المرشدة ومنهن.

الجلسة الثانية: هدفت إلى أن تتعرف المعلمات مفهوم الضغوط النفسية، وأسبابها، وأنواعها، وأثارها على شخصية المعلمة وأساليب التعامل معها.

الجلسة الثالثة: تهدف إلى تعرّف الضغوط النفسية التي تؤثر سلباً في الحالة الصحية لدى المعلمات.

الجلسة الرابعة: هدفت إلى تعرّف المعلمات الأفكار السلبية لكل معلمة ومحاولة تخفيف شعورهن بالضغط النفسي عن طريق تصحيح الأفكار السلبية.

الجلسة الخامسة: هدفت إلى تعرّف المعلمات مهارات الاسترخاء والتأمل، ودورها في خفض الضغوط النفسية.

الجلسة السادسة: هدفت إلى تعرّف المعلمات مهارة التحصين التدريجي، (المهام المتدرّجة) وكيفية استخدامها، ودورها في تخفيف الضغط النفسي على المعلمة.

الجلسة السابعة: هدفت إلى تعرّف المعلمات مهارة تخمين التفكير والفائدة منها، وتعرّف الانفعالات التي تسبب الضغط النفسي عندهن، ومحاولة التخلص من هذه الانفعالات.

الجلسة الثامنة: هدفت إلى تعرّف المعلمات مهارة التفريغ الانفعالي، وأهميتها في التخلص من الضغط النفسي لديهن، كما هدفت إلى التعبير عن أفكارهن وانطباعاتهن ومشاعرهن عن أي حدث سيحصل بالمستقبل وكيفية التعامل معه، عن طريق التخيل والتمثيل.

الجلسة التاسعة: هدفت إلى تعرّف المعلمات الأنشطة السارة وأثرها في الصحة النفسية لديهن، عن طريق التغذية المتوازنة وذلك لتعرف أهمية الغذاء المتوازن وتأثير ذلك في حالة الإنسان المزاجية.

الجلسة العاشرة: هدفت إلى تعرّف أهمية الرياضة ودورها في تخفيف الضغط النفسي، من خلال رياضة اليوغا والفوائد الكبيرة التي تقدمها.

الجلسة الحادي عشرة: هدفت إلى تعرّف البيئة الصفية وظروفها، وتقديم نموذج أمام المعلمات لتحسين البيئة الصفية بمساعدتهن ومن خلال استخدام مواد بسيطة من المنزل.

الجلسة الثانية عشرة: هدفت إلى مناقشة التمارين السابقة التي برزت في الجلسات السابقة، وأن يُعاد تطبيق المقياس على المعلمات (تقييم بعدي).

جلسة المتابعة: هدفت إلى تقييم التغيرات التي طرأت على المعلومات من خلال الفرق بين المقياسين، كما هدفت إلى تقييم المعلومات البرنامج، وأن يودعوا بعضهم بعضاً، وتودعهم المرشدة.

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: وهو البرنامج الإرشادي المستند إلى نظرية العلاج المعرفي السلوكي.

المتغيرات التابعة: وهي القياس البعدي للضغوط النفسية وأبعادها لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن.

منهجية البحث وتصميمه

المجموعة	القياس القبلي	المعالجة	القياس البعدي
G ₁	O ₁	X	O ₂
G ₂	O ₁	-	O ₂

تم استخدام المنهج شبه التجريبي للكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي لمعلومات ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن لخفض الضغوط النفسية لديهم من خلال المقارنة بين المجموعتين: التجريبية والضابطة، وذلك على النحو الآتي:

حيث تعني G₁ المجموعة التجريبية، وتعني G₂ المجموعة الضابطة، وتعني O₁ القياس القبلي، وتعني O₂ القياس البعدي، وتعني X المعالجة، وتعني- عدم وجود معالجة.

عرض النتائج

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن، وذلك عن طريق اختبار فرضية الدراسة التي نصّت على: "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين الأوساط الحسابية للضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن يُعزى للبرنامج الإرشادي"; حيث تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن وفقاً للبرنامج الإرشادي، وذلك كما هو مبين في الجدول 1.

الجدول 1: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن وفقاً للبرنامج الإرشادي.

البرنامج الإرشادي	العدد	القياس القبلي للضغوط النفسية (مصاحب)		القياس البعدي للضغوط النفسية	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
(بدون تدريب)	15	2.38	0.14	2.91	0.21
(بتدريب)	16	3.75	0.35	1.64	0.28

يلاحظ من الجدول 1 وجود فرق ظاهري بين الوسطين الحسابيين للقياس البعدي للضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن ناتج عن اختلاف مستويي الأساليب المستخدمة؛ وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ فقد تم إجراء تحليل التباين المصاحب ANCOVA للقياس البعدي للضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي له لديهم، كما هو مبين في الجدول 2.

الجدول 2: تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي للضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي له لديهم.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ	حجم الأثر
القياس القبلي للضغوط النفسية (مصاحب)	1.48	1	1.48	120.86	0.00	81.19%
البرنامج الإرشادي	5.68	1	5.68	463.67	0.00	94.31%
الخطأ	0.34	28	0.01			
الكل	14.15	30				

يتضح من الجدول 2 وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين الوسطين الحسابيين للقياس البعدي للضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن يُعزى للبرنامج الإرشادي؛ ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كان الفرق الجوهرية؛ فقد تم حساب الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي للضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن وفقًا للبرنامج الإرشادي والأخطاء المعيارية لها، كما هو مبين في الجدول 3.

الجدول 3: الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي للضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن وفقًا

للبرنامج الإرشادي والأخطاء المعيارية لها.		
البرنامج الإرشادي	الوسط الحسابي المُعدّل	الخطأ المعياري
بدون تدريب	3.50	0.06
بتدريب	1.09	0.06

يتضح من الجدول 3 أنَّ الفرق الجوهرية قد كان لصالح أفراد المجموعة التجريبية اللواتي تم تدريبهن باستخدام البرنامج الإرشادي مقارنة بزميلاتهن أفراد المجموعة الضابطة اللواتي لم يتلقين أي برنامج إرشادي. علمًا أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته 94.31%؛ مما يعني وجود أثر مرتفع جدًا للبرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن وفقًا لمعيار الشربيني (2007). كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن وفقًا للبرنامج الإرشادي (التدريب، بدون تدريب)، كما هو مبين في الجدول 4.

الجدول 4: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي

الاحتياجات الخاصة في الأردن وفقًا للبرنامج الإرشادي.

البعد	البرنامج الإرشادي	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوطات المرتبطة بالطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة	بدون تدريب	15	2.68	0.28	3.34	0.52
	البرنامج الإرشادي	16	3.68	0.44	1.59	0.34
الضغوطات المرتبطة بالبيئة الصفية	بدون تدريب	15	1.93	0.87	2.65	0.87
	البرنامج الإرشادي	16	3.56	0.49	1.61	0.35
الضغوطات المرتبطة بأولياء أمور الطلبة	بدون تدريب	15	3.09	0.77	3.67	0.95
	البرنامج الإرشادي	16	4.15	0.58	1.66	0.56
الضغوطات المرتبطة بالعلاقة مع المعلمين والإدارة	بدون تدريب	15	2.02	0.36	2.24	0.65
	البرنامج الإرشادي	16	3.63	0.74	1.66	0.35
الضغوطات المرتبطة بالتدريس	بدون تدريب	15	2.19	0.25	2.71	0.40
	البرنامج الإرشادي	16	3.81	0.50	1.70	0.54

يلاحظ من الجدول 4 وجود فرق ظاهري بين الوسطين الحسابيين للقياس البعدي لأبعاد الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن ناتج عن اختلاف مستويي البرنامج الإرشادي؛ ويهدف التحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ تم حساب معاملات الارتباط بين القياس البعدي لأبعاد الضغوط النفسية لديهم متبوعة بإجراء اختبار Bartlett للكروية وفقًا للبرنامج الإرشادي لتحديد أنسب تحليل تبين مصاحب تحليل تبين مصاحب متعدد، أم تحليل تبين مصاحب توجب استخدامه، وقد تبين وجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين القياس البعدي لأبعاد الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن يُعزى للبرنامج الإرشادي؛ مما استوجب استخدام تحليل التباين المصاحب المتعدد MANCOVA لأبعاد الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن مجتمعًا وفقًا للبرنامج الإرشادي، كما في الجدول 5.

الجدول 5: نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد لأبعاد الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن مجتمعة

وفقاً للبرنامج الإرشادي.

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	ف الكلية	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	احتمالية الخطأ	حجم الأثر
القياس القبلي للضغوط المرتبطة بالطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة (مصاحب)	Wilks' Lambda	0.65	2.20	5	20	0.10	35.43 %
القياس القبلي للضغوط المرتبطة بالبيئة الصفية (مصاحب)	Wilks' Lambda	0.32	8.55	5	20	0.00	68.14 %
القياس القبلي للضغوط المرتبطة بأولياء أمور الطلبة (مصاحب)	Wilks' Lambda	0.31	8.71	5	20	0.00	68.54 %
القياس القبلي للضغوط المرتبطة بالعلاقة مع المعلمين والإدارة (مصاحب)	Wilks' Lambda	0.40	5.91	5	20	0.00	59.65 %
القياس القبلي للضغوط المرتبطة بالتدريس (مصاحب)	Wilks' Lambda	0.70	1.69	5	20	0.18	29.71 %
البرنامج الإرشادي	Hotelling's Trace	24.58	98.33	5	20	0.00	96.09 %

يتبين من الجدول 5 وجود أثر دال إحصائيًا للبرنامج الإرشادي عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ على القياس البعدي لأبعاد الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن مجتمعة؛ ولتحديد على أي من القياس البعدي لأبعاد الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن كان أثر البرنامج الإرشادي؛ فقد تم إجراء تحليل التباين المصاحب ANCOVA للقياس البعدي لأبعاد الضغوط النفسية لديهم كلٍّ على حدة وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لأبعاده لديهم، كما هو مبين في الجدول 6.

الجدول 6: تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لأبعاد الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن كلٍّ على

حده وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لأبعاده لديهم.

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ	حجم الأثر
القياس البعدي للضغوط المرتبطة بالطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة	القياس القبلي للضغوط المرتبطة بالطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة (مصاحب)	0.12	1	0.12	0.82	0.37	3.31%
القياس البعدي للضغوط المرتبطة بالبيئة الصفية	القياس القبلي للضغوط المرتبطة بالبيئة الصفية (مصاحب)	1.41	1	1.41	4.13	0.05	14.68%
القياس البعدي للضغوط المرتبطة بأولياء أمور الطلبة	القياس القبلي للضغوط المرتبطة بأولياء أمور الطلبة (مصاحب)	1.06	1	1.06	1.85	0.19	7.14%
القياس البعدي للضغوط المرتبطة بالعلاقة مع المعلمين والإدارة	القياس القبلي للضغوط المرتبطة بالعلاقة مع المعلمين والإدارة (مصاحب)	0.08	1	0.08	0.31	0.59	1.26%
القياس البعدي للضغوط المرتبطة بالتدريس	القياس القبلي للضغوط المرتبطة بالتدريس (مصاحب)	0.02	1	0.02	0.18	0.67	0.75%
	البرنامج الإرشادي	5.48	1	5.48	44.24	0.00	64.83%
	الخطأ	2.97	24	0.12			
	الكل	14.59	30				

يتضح من الجدول 6 وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين الوسطين الحسابيين للقياس البعدي لأبعاد الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن يُعزى للبرنامج الإرشادي؛ ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كان الفرق الجوهرية؛ فقد تم حساب الوسطين الحسابيين المعدلين للقياس البعدي لأبعاد الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن وفقاً للبرنامج الإرشادي والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول 7.

الجدول 7: الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لأبعاد الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن

وفقاً للبرنامج الإرشادي.			
المتغير التابع	البرنامج الإرشادي	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
القياس البعدي للضغوط المرتبطة بالطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة	بدون تدريب	3.88	0.21
	بتدريب	1.09	0.20
القياس البعدي للضغوط المرتبطة بالبيئة الصفية	بدون تدريب	3.08	0.33
	بتدريب	1.21	0.31
القياس البعدي للضغوط المرتبطة بأولياء أمور الطلبة	بدون تدريب	4.41	0.43
	بتدريب	0.96	0.40
القياس البعدي للضغوط المرتبطة بالعلاقة مع المعلمين والإدارة	بدون تدريب	2.70	0.28
	بتدريب	1.23	0.27
القياس البعدي للضغوط المرتبطة بالتدريس	بدون تدريب	3.44	0.20
	بتدريب	1.02	0.19

يتضح من الجدول 7 أنَّ الفرق الجوهرية بين الوسطين الحسابيين المعدلين للقياس البعدي لأبعاد الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن قد كان لصالح أفراد المجموعة التجريبية اللواتي تم تدريبهن باستخدام البرنامج الإرشادي مقارنة بزميلاتهن أفراد المجموعة الضابطة اللواتي لم يتم تدريبهن. علماً أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته 67.85% للقياس البعدي لبعده الضغوط المرتبطة بالطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة لديهن، 64.83% للقياس البعدي لبعده الضغوط المرتبطة بالتدريس لديهن؛ بأثر مرتفع جداً لكليهما، 44.57% للقياس البعدي لبعده الضغوط المرتبطة بأولياء أمور الطلبة بأثر فوق المتوسط، 28.27% للقياس البعدي لبعده الضغوط المرتبطة بالبيئة الصفية لديهن، 25.07% للقياس البعدي لبعده الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع المعلمين والإدارة لديهن؛ بأثر أقل من المتوسط لكليهما على الترتيب حسب الظهور.

مناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل مناقشة للنتائج التي تم التوصل إليها بعد جمع البيانات من خلال أداة الدراسة ومن ثم تحليلها، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمات الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، وقامت الباحثتان بمناقشة النتائج وفقاً لفرضية الدراسة.

النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة:

تنص فرضية الدراسة على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين الأوساط الحسابية للضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن يُعزى للبرنامج الإرشادي" يلاحظ من الجدول (4) وجود فرق ظاهري بين الوسطين الحسابيين للقياس البعدي للضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن ناتج عن اختلاف مستوي إستراتيجية التدريب. ويتبين من نتائج الدراسة صحة الفرضية الأولى الخاصة بوجود بنية عاملية تكشف عن وجود ضغوط نفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، فقد اتضح وجود أربعة عوامل أساسية تحدد أنماط هذه الضغوط لدى عينة البحث، وهي: الضغوط المرتبطة بأولياء أمور الطلبة والمرتبطة بالتدريس والمرتبطة بالبيئة الصفية والمرتبطة بالعلاقات مع الزملاء والإدارة. ولما كانت المؤسسة مطالبة بتوفير الظروف المناسبة للمعلم للعمل في جو متحرر من الضغوط النفسية، لذلك فهي تعتبر مسؤولة عن تقديم الرعاية النفسية للمعلم كما تقدمها للطلبة، فقد ظل الاهتمام ومازال موجهاً نحو تقديم الخدمات الإرشادية للطلبة دون سواهم، باعتبارهم محور العملية التعليمية ولم يلتفت البعض إلى المعلم وحاجاته النفسية وما لها من انعكاسات على

أدائه وعمله وتوافقه، فالمعلم المحبط الذي لا يشعر بالأمن النفسي والجو الودي الذي يلي حاجاته النفسية لا يمكن أن يقدم درسا نموذجيا للطلبة بشكل متكامل وصحيح.

وتفسر الباحثتان أن الحاجات تستثار نتيجة للضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمات وتجعلهن في حالة توتر، وتبدأ الحاجة إلى التدريب على برنامج إرشادي لإحدى الحاجات الضرورية لتلبية الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية والجسمية للمعلمات، فالمعلمة بحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي اتجاه عملها ومستقبلها بحيث لا تشعر بالتهديد أو فقدان السند أو الوظيفة، كما أن الحاجة إلى تحقيق التوافق هي من أهم الحاجات الإرشادية للمعلمات، من حيث تناول السلوك والبيئة والعلاقات الاجتماعية بالتغير والتعديل بما يتفق مع تحقيق التوافق، فالحاجة إلى تحقيق التوافق هي حاجة متكاملة تتضمن كافة الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية والجسمية للمعلمة، الأمر الذي يؤدي بالضرورة إلى تحقيق الهدف العام والشامل للبرنامج الإرشادي وهو تحقيق الصحة النفسية مما ينعكس بالتالي على تحسين العملية التربوية ككل.

كذلك تفسر الباحثتان حاجة المعلمات إلى شعورهن بالمكانة والتقدير من جانب وأولياء أمور الطلبة بأن ضغوط أولياء أمور الطلبة النفسية المرتبطة بالتدريس هي بمثابة تهديد للمعلم تجعله يشعر بالإحباط وفقدان الثقة في نفسه، وتبدو هذه الحاجة واضحة من خلال استجابات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية؛ حيث نلاحظ أن استجابات الخاصة بالضغوط المرتبطة بأولياء أمور الطلبة والمرتبطة بالتدريس، فهي تعد أكثر الضغوط تكرارا بالنسبة للمعلمات، في حين كانت الضغوط المرتبطة بالبيئة الصفية تبين من النتائج أن هذه الضغوط جاءت متوسطة من حيث شدتها، في حين جاءت الضغوط المرتبطة بالإدارة أقل الضغوط تأثيرا على المعلمات من حيث الشدة وهي الأقل تكرارا.

ومن خلال استعراض نتائج الدراسات السابقة اتضح فاعلية البرنامج العلاجي المستخدم في الدراسة وهو التدريب على برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينه من معلمات الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة بعد تطبيق، وقد اتفقت تلك النتائج مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة وفرانسيس (1995، Francis) وبخش (2001)، والخلوي (2004)، وبوش (2010، Bush)، التي تبين من نتائج دراستهم من خلال البرامج المستخدمة المستندة على فنيات العلاج المعرفي فاعلية البرنامج المستخدم في تخفيف الضغط النفسي على معلم التربية الخاصة.

وتفسر الباحثتان أن التغيير الذي حدث للمجموعة التجريبية يرجع إلى البرنامج المستخدم في حين لم يحدث أي تغيير بالنسبة للمجموعة الضابطة بين هذين القياسين نظرا لأن أعضائها لم يتعرضوا للبرنامج المستخدم وهو الأمر الذي يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم استخدامه، وأيضا نظرا لإعادة تدريب أفراد المجموعة التجريبية خلال البرنامج على استراتيجيات معرفية وسلوكية وانفعالية وجسمية ساهمت كلها في منع حدوث انتكاسات بعد انتهاء البرنامج إذ قد تعترضهم بعده.

لذلك لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مستوى حدة الضغوط النفسية بين القياسين القبلي والبعدي وهو القياس الذي تم إجراؤه بعد مرور شهر على انتهاء البرنامج، نظرا إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها تؤثر سلبا في كفاءتهم في العمل وعلى قدراتهم الابتكارية ومدى شعورهن بالرضا عن المهنة إلى جانب شعورهن بالإحباط واللامبالاة والإنهاك النفسي، إضافة إلى ما تتركه من نتائج سلبية على صحتهم النفسية والجسمية وهو الأمر الذي يؤثر سلبا على شعورهن بالرضا والسعادة، فإنه كلما زادت الضغوط النفسية للمعلمات انعكس ذلك سلبا على شعورهن بالرضا والسعادة والعكس صحيح.

وتتفق نتائج دراسة جدوع (2015) مع الدراسة الحالية التي تفسر فيها الباحثتان بأن الضغوط المرتبطة بالإدارة والطلبة والمرتبطة بالتدريس وبالعلاقات مع المعلمين وأولياء أمور الطلبة، تمثل مصادر رئيسية للضغوط النفسية لدى المعلمات، كما يتضح من الصورة التي تعكسها النتائج أن المعلمات لديهن حاجات متعددة ناجمة إلى حد كبير عن الضغوط النفسية التي يتعرضن لها. وتفسر الباحثتان أن الفنيات التي تم استخدامها في أثناء التدريب ساعدت على إحداث تغيرات إيجابية لدى عينة الدراسة؛ حيث كانت الفنيات التي تم استخدامها بمثابة قوة دافعة إلى إحداث حالة من الراحة والاسترخاء ساعدت كثيرا في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المعلمات؛ حيث أدت الفنيات المتضمنة فيه، خاصة المحاضرة والمناقشة، إلى تبصير المعلمات بمصادر تلك الضغوط وأسبابها وأثرها عليهن نفسيا وصحيا، وهو ما ساهم بدرجة كبيرة في زيادة وعي المعلمات بمشاكلتهن وبضرورة البحث عن وسيلة للتغلب عليها مما ساهم كثيرا في تبصيرهن بكيفية مواجهة تلك الضغوط، ومن ناحية أخرى ساهمت فنية الاسترخاء في خفض حدة العبء المهني ونقص الدافعية والمظاهر الانفعالية والسيولوجية، ووفرت فرصة الممارسة لتفكير المنظم البعيد عن الانفعالات والمبالغات والأفكار السلبية، كما ساهمت فنية التدريب على التحصين التدريجي في التناول المنظم لأسباب الضغوط النفسية ومصادرها والتعامل معها بواقعية مما أكسب تفكيرهن المنطقية والواقعية، وكذلك ساهمت فنية الواجبات المنزلية التي تعتمد على ممارسة ما تم تعلمه في أثناء جلسات البرنامج في تطبيق ذلك على مختلف المواقف الفعلية في الحياة، مما ساهم بدوره في ملء العديد من المشكلات التي يمكن أن تواجههن وهو ما خفف من حدة تلك الضغوط الواقعة عليهن. ولذلك كان من أثر البرنامج وجود فروق دالة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى حدة الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية إلى جانب وجود فروق دالة في مستوى حدة تلك الضغوط للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي.

التوصيات

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي الباحثتان بما يلي:
- الاستفادة من البرنامج الإرشادي في التعامل مع المعلمين بشكل عام الذين يعانون ضغطاً نفسياً والعمل على تطويره بزيادة عدد الجلسات السلوكية والانفعالية ووقت كل جلسة.
- عمل ورش عمل تدريبية للمعلمين والمرشدين تتعلق بكيفية التعامل مع الضغط النفسي وكيفية المواجهة من خلال برامج إرشادية.
- ضرورة عقد لقاءات دورية وبشكل مستمر للمعلمين مع أولياء أمور الطلبة وذلك لمناقشة مشكلات أطفالهم مما قد يساعد المعلمين على علاج تلك المشكلات وتخفيف بالتالي من الضغوط الواقعة عليهم.

المصادر والمراجع

- أبو هوش، ر. والشايب، ع. (2012). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في محافظة الباحة في المملكة العربية السعودية. *المجلة الدولية للتربية المتخصصة*، 1(7)، 360-382.
- أونس، ق. (2014). *الوسائل التعليمية وطرق التدريس وعلاقتها بالضغط النفسي لدى معلمات التربية الخاصة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- بخش، أ. (2001). فاعلية برنامج إرشادي مقترح في خفض حدة الضغوط النفسية لمعلمين الأطفال المتخلفين عقلياً وأثره على حالتهم الصحية العامة. *رسالة التربية وعلم النفس*، 5(15)، 181 - 204.
- البخيت، ص. وعمر، م. (2008). مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة في السودان. في *المؤتمر الدولي الثالث للإعاقة والتأهيل: البحث العلمي في مجال الإعاقة*. السودان.
- بيك، ج. (2007). *العلاج المعرفي السلوكي الأسس والأبعاد*. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- بيك، إ. (2000). *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*. القاهرة: دار الأفاق العربية.
- جبالي، ر. (2013). فاعلية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم الجزائرية. رسالة دكتوراه منشورة، جامعة الجزائر.
- الجدوع، ع. (2015). مصادر ضغوط العمل لدى معلمات التربية الخاصة في عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، 42(2)، 361-391.
- حسين، ط. و حسين، س. (2006). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الخلي، ه. (2004). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيض حدة الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة. *مجلة الإرشاد النفسي*، 18، 81-135.
- الرشدي، ه. (1999). *الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها برامج لمساعدة الذات في علاجها*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- رمضان، ج. (1999). *ظاهرة الاحتراق النفسي واستراتيجيات التكيف لدى العاملين في وزارات السلطة الوطنية الفلسطينية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- الزبود، م. (2007). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية*، 23(2)، 189 - 219.
- السمادوني، إ. (1993). *الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة وعلاقتها بالضغط النفسي*. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الزقازيق.
- العاسي، ر. (2011). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. *مجلة جامعة دمشق*، 27(2)، 219 - 281.
- العاسي، ر. (2011). *المبادئ العامة في تخطيط وتقييم برامج الإرشاد النفسي*. دمشق - سوريا: دار العرب للدراسات والنشر والترجمة.
- عبد الفتاح، ي. (1999). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية. *مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر*، 6(15)، 195 - 227.
- عسكر، ع. (2003). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- عودة، أ. (2010). *القياس والتقويم في العملية التدريسية*. الأردن: دار الأمل.
- الكساسبة، س. (2013). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني/فعال في خفض الضغوط النفسية لدى المعلمين الأردنيين في دولة الإمارات العربية المتحدة. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- المساعيد، ف. (1993). مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الأساسية والثانوية في لواء نابلس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة.
- يوسف، ج. (2007). *إدارة الضغوط*. القاهرة: دار الكتب المصرية.
- يوسف، ع. (2008). *اثر استخدام العناصر التشكيلية في تجميل البيئة المدرسية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي - دراسة تجريبية*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة

References

- Bush, L. (2010). *Special education teachers and work stress: exploring the competing interests model*. Unpublished Ph.D. dissertation, Washington State University, USA.
- Cary, L. (1991). *Personality and stress: Individual differences in the stress process*. UK: University of Manchester.
- Forman, S. (1982). Occupational stress management for teachers: A cognitive-behavioral program. *Journal of school Psychology*, 20(3), 180-187.
- Ghania, M., Ahmad, A., & Ibrahim, S. (2014). Stress among Special Education Teachers in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 4, 4 – 13.
- Jeff, S. (2011). *Stress and Coping Behaviors Among Primary Schoolteachers*. Unpublished MA thesis, East Carolina University.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, L. (2006). Occupational stress Negative Affectivity. and physical Health in special and. General Education Teachers in Greece. *British Journal of Special Education*, 33(4)204-209.
- Long, B. (1988). Stress management for school personnel: stress in ocular Geon Training and Exercise. *Journal of Educational Research*, 3, 78-4..
- Selye, H. (1976a). *Stress in health and disease*. Boston: Butterworth.
- Selye, H. (1976b). *The stress of life*. New York: McGraw Hill.
- Selye, H. (1981). *The stress conception*. San Francisco: Springer.
- Taylor, S. (1999). *Health psychology*. Boston: McGraw- Hill.