



## الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة

### الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة

مثنى جمال عبد الله  
أ.م.د. نغم عبد الرضا عبد الحسن  
كلية التربية الاساسية/جامعة بابل

البريد الإلكتروني Email : [Nagemalmansory@gmail.com](mailto:Nagemalmansory@gmail.com)  
[muthanna1988jm@gmail.com](mailto:muthanna1988jm@gmail.com)

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط المدركة ، معلمي التربية الخاصة .

#### كيفية اقتباس البحث

عبد الله، مثنى جمال، نغم عبد الرضا عبد الحسن، الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، تشرين الاول ٢٠٢٣، المجلد: ١٣، العدد: ٤ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر ( **Creative Commons Attribution** ) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

Registered في مسجلة في  
**ROAD**

Indexed في مفهرسة في  
**IASJ**



## Perceived psychological stress among special education teachers

Muthanna Jamal Abdullah Nagham Abdul Reda Abdul Hussein

College of Basic Education/University of Babylon

**Keywords** : perceived stress, special education teachers.

### How To Cite This Article

Abdullah, Muthanna Jamal, Nagham Abdul Reda Abdul Hussein, Perceived psychological stress among special education teachers, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, October 2023, Volume:13, Issue 4.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)



[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

### Abstract

**The aim of the current research is to identify:**

- 1.The level of perceived psychological stress among special education teachers.
2. .The statistically significant differences in the level of perceived psychological stress among special education teachers according to the gender variable male-female.

The researcher used the correlational descriptive approach, because it is the most appropriate in conducting the current research, as the research community consisted of special education teachers who are in primary schools with special grades in the directorates of education of Baghdad Governorate for the year (2021-2022), as their number reached (378) male and female teachers, by (106) teachers and (272) teachers, so a sample of (227) teachers was selected from the special education teachers, distributed by (64) teachers and (163) teachers, They were randomly selected by percentage and by (60%) of the total research population, In order to achieve the goals, it was necessary to have a tool



for measuring perceived psychological stress, as the researcher built a building for perceived psychological stress based on the theory of Hans Selye, being the closest to the current research. The main research sample of (227) of special education teachers was chosen randomly, to truly represent the original research community, and after analyzing the data statistically using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), the results yielded the following:

1. Special education teachers have a level of perceived psychological stress.
2. There are no statistically significant differences in the perceived psychological stress according to the gender variable.

### المستخلص

هدف البحث الحالي التعرف الى :

١. مستوى الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة.
٢. الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمستوى الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة وفقاً للمتغير الجنس ذكور - اناث.

استعمل الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، لأنه الأنسب في اجراء البحث الحالي اذ تكون مجتمع البحث من معلمي التربية الخاصة المتواجدين في المدارس الابتدائية ذات الصفوف الخاصة في مديريات تربية محافظة بغداد للعام (٢٠٢١-٢٠٢٢)، اذ بلغ عددهم (٣٧٨) معلم ومعلمة وواقع (١٠٦) معلم و(٢٧٢) معلمة، لذا تم اختيار عينة مكونة من (٢٢٧) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة موزعين بواقع (٦٤) معلم و(١٦٣) معلمة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وحسب النسبة المئوية وبنسبة (٦٠%) من المجتمع الكلي للبحث، ومن اجل تحقيق الاهداف اقتضى توفر اداة لقياس الضغوط النفسية المدركة اذ قام الباحث ببناء مقياس للضغوط النفسية المدركة بالاعتماد على نظرية هانز سيللي كونها الأقرب للبحث الحالي اذ تكون المقياس بصيغته الاولى من (٣٠) فقرة، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس البحث وقراته، تم تطبيقه على عينة البحث الاساسية والبالغة (٢٢٧) من معلمي التربية الخاصة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، لتمثيلهم لمجتمع البحث الأصلي تمثيلاً حقيقياً وبعد تحليل البيانات احصائياً باستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، أفرزت النتائج ما يلي:

١. ان معلمي التربية الخاصة لديهم مستوى من الضغوط النفسية المدركة.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية المدركة تبعاً لمتغير الجنس .

## الفصل الاول

### التعريف بالبحث

#### ●مشكلة البحث:

من المعلوم أننا نعيش عصرا تتزايد فيه سرعة إيقاع الحياة اليومية نتيجة لثورة الاتصالات والتكنولوجيا التي جعلت من العالم قرية صغيرة وهذا التقدم أثر بشكل أو بآخر على سلوك الفرد مسببا له الكثير من الضغوط اليومية على كافة المستويات الاجتماعية والأسرية والمهنية والاقتصادية حتى أصبح البعض يطلق على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية بسبب تعقد أساليب الحياة ومتطلباتها (الخولي، ٢٠٠٤ : ٨٣).

ونتيجة لهذا التقدم التكنولوجي أصبحت الضغوط سمة من سمات الحياة وأحد متطلباتها لتحفيز سلوك الفرد وخلق الدافعية لديه مما يحتم على الفرد القيام بأعمال معينة لتحقيق الأهداف التي يسعى للوصول إليها وبالتالي التخلص من هذا الضغط ( اليماني واخرون، ٢٠١٣:٢١٣-٢٤٦).

اغلب الافراد يواجهون من خلال حياتهم المعاصرة والملئبة بالكثير من التحديات والضغوط النفسية الكبيرة التي من شأنها تزيد الضغط على الافراد بشكل كبير في مختلف الاعمال وبالتالي تؤدي الى سوء تكيف الافراد مع البيئة التي يعيشونها مما يؤثر بشكل مباشر على الفرد ومما يؤثر على الصحة النفسية لهم (عبدالعظيم، ٢٠٠٦:١٨).

كما وتشير اغلب الدراسات التربوية والعملية الى ان معلمي التربية الخاصة هم الحجر الاساس والزاوية المهمة جدا في العملية التربوية والتعليمية بالإضافة الى دورهم الكبير في التأهيل للأطفال غير العاديين ومن ذوي الاحتياجات الخاصة ، الذين لا يستطيعون القيام بممارسة بعض الأنشطة، ولا يستطيعون اكتساب الخبرات بالأساليب الاعتيادية المتاحة المتوفرة للشخص العادي ، ولذلك فان اختيار الافضل من المعلمين لها كذا مهمه صعبة في تدريس التلاميذ يجب ان يتم اختيارهم وفق اسس علمية صحيحة ومعايير خاصة لأنها مهمه كبيرة وفيها الكثير من الاعباء المتزايدة والتي لا يستطيع احد تحملها وخصوصا التعامل مع اطفال بينهم فروق فردية كبيرة في مجال التعلم والتعليم ولذلك فان اختيار معلم التربية الخاصة ليس بالأمر البسيط او السهل على القائمين على العملية التعليمية لذا فان عملية الاختيار تُعد مشكلة بحد ذاتها والانتقاء يكون صعب (zabel,1983:98).

ومن هذا المنطلق جاءت مشكلة البحث الحالي للإجابة عن التساؤل الاتي :

" هل يوجد مستوى من الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة " ؟ .



### ثانياً : أهمية البحث :

تعتبر الضغوط النفسية من المواضيع المهمة التي تكلم وتناولها علم النفس لان من خلالها يمكن ان تسير العملية التعليمية بشكل صحيح ومتزن من خلال السيطرة على الضغوط النفسية وتكون خطر اذا ما تم استخدامها بشكل خاطئ حيث يعد موضوع الضغوط النفسية من ابرز المشكلات التي تواجه معلمي التربية الخاصة في التعامل مع التلاميذ وخصوصا عندما يكون التعامل مع تلاميذ من نوع خاص ، الأمر الذي أدى إلى اهتمام كبير في العقدين الأخيرين من قبل الباحثين والخبراء في مجال التعلم والتعليم لدراسة هذه الضغوط وما لها من آثار سلبية على سلوك معلمي التربية الخاصة، وغالبا ما تؤدي هذه الضغوط الى أمراض نفسية وعضوية للعاملين ويعدها العلماء والخبراء بأنها القاتل الصامت (يوسف ،جمعة، ٢٠٠٦ : ١٧) .

وتعتبر الضغوط النفسية المدركة مهمة جدا عند المعنيين في التربية والتعليم لأنها تمثل الحجر الاساس حسب راي العلماء في التعليم للتلاميذ من خلال السيطرة عليها واتخاذ المواقف لصحيحة عند التعامل مع التلاميذ حيث اولت التربية والتعليم اهمية كبيرة لدور معلمي التربية الخاصة لما لهم من مكانة علمية عند دول العالم الذين ينظرون لهم بانهم من افضل المعلمين لما يتحملوا من معاناة في التعامل مع نوعية خاصة من التلاميذ حيث ان معلمي التربية الخاصة يمارسون دور المربي والمعلم في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث أنه يقوم بالتعليم العادي مثل بقية المعلمين، وفي الوقت نفسه يتولى معلمي التربية الخاصة مهام التعليم للمنهج الإضافي لذوي الاحتياجات الخاصة حيث يؤدي ويقوم معلم التربية الخاصة، العديد من المهارات الأكاديمية الخاصة في التعليم ، حيث يقوم باستخدام مهارات الإدراك الحسي ومهارات التواصل والاتصال مع التلاميذ وكذلك مهارات التكيف الاجتماعي ومهارات الحياة اليومية، وكذلك يقوم بالعمل على برامج الدمج التربوي بالمدرسة المتخصصة ( الفقهي ، ٢٠٠٩ : ٤٣) .

ويعتبر مفهوم الضغوط النفسية من اهم المواضيع في حياة أي فرد لأنها تعبر عن التوافق أو التكامل الصحيح بين الوظائف النفسية المختلفة لأي فرد، من خلال قدرة على المواجهة للأزمات النفسية التي تحدث له ويتزامن معها الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية ، فيعتبر الضغط النفسي المدرك في احسن حالته عندما يكون متزنا حالة من الإيجابية التي يتمتع بها الفرد ويمتلك صحة العقل والجسم، والتي من خلالها يستطيع الفرد من تكوين علاقات ايجابية مع نفسه وبالتالي تؤدي الى الاستقرار النفسي الفعال المتزن الذي يمتلكه معلم التربية الخاصة في التعامل الايجابي مع التلامذة ذوي الاحتياجات الخاصة لان معلم التربية الخاصة باعتبار أنه يقوم بالتعليم العادي مثل بقية المعلمين، وفي الوقت نفسه يتولى معلم التربية الخاصة

## الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة

بمهام التعليم للمنهج الإضافي لذوي الاحتياجات الخاصة، الذي يشتمل على جملة من المهارات التعويضية التي تتناسب ذوي الاحتياجات الخاصة (اعتدال، ٢٠٠٣: ٥٤).

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على :

١. مستوى الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة.
٢. الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمستوى الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة وفقا للمتغير الجنس ذكور - اناث.
٤. حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بمعلمي التربية الخاصة المتواجدين بالمدارس الحكومية التابعة للمديريات العامة للتربية في محافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢).

تحديد المصطلحات :

❖ الضغوط النفسية المدركة : عرفها كل من :

- هانز سيلبي (seley1978) : "انها الاستجابة غير المحددة للجسم للتهديد الذي يتعرض له . فهي تسبب الضغوط عندما تستمر لوقت طويل" (الدراسي، ٢٠٠٧: ١٧)
- التعريف النظري : اعتمد الباحث تعريف هانز سيلبي (seley1978) كونه ينطبق على بحثه الحالي
- التعريف الاجرائي : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها معلمي التربية الخاصة عند اجابتهن عن فقرات مقياس الضغوط النفسية المدركة في البحث الحالي .

### الفصل الثاني

#### الاطار النظري

• الضغوط النفسية المدركة :

١. مظاهر الضغوط النفسية المدركة :

عادة ما تترك الضغوط النفسية أثار سلبية، ومدمرة أحيانا على الإنسان، ومهددة لحياته وسلامته، وترتبط الضغوط النفسية بالخيرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، وتلعب دوراً هاماً وكبير في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي، والتي تعتبر أخطر الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية (العمرى، ٢٠٠٤: ٧١)

قام فرشانا ( Fortana ) بوضع قائمة التغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط

وهي على النحو التالي:

### ١. التغيرات الفسيولوجية :

- ❖ هو زيادة الأدرينالين في الدم مما يؤدي الجسم وإذا استمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب واضطراب الدورة الدموية.
  - ❖ زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة التفاعلات في الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى نقص الوزن، والإجهاد والانهيار الجسمي.
  - ❖ زيادة إفراز الكولسترول من الكبد ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين وتغيرات في أجهزة الجسم مثل اضطرابات معنية تفاعلات جلدية، وازلال المناعة.
- ### ٢. التغيرات المعرفية:

- عدم القدرة على التركيز، واتخاذ قرارات مسرعة تؤدي إلى كثرة الأخطاء ، مع عدد فترة الجسم على الاستيعاب، وعدم القدرة على التنظيم والتخطيط وتداخل الأفكار مع بعضها البعض .
- ### ٣. التغيرات الانفعالية :

حدوث تغيرات في صفات الشخصية، وزيادة التوترات الطبيعية والنفسية وزيادة الاحساس بالمرض، وظهور التعب وعدم تقدير الذات.

- ### ٤. التغيرات السلوكية :
- مثل النسيان، والإهمال، وزيادة مشاكل التخاطب، واللجاجة والتلعثم وانخفاض مستوى الطاقة والقلق في النوم، والقاء اللوم على الآخرين، وعدم تحمل المسؤولية (الدردير ، عبد المنعم، ٢٠٠٤ : ١٧-١٠)

وتظهر هذه الأعراض عند التعرض للضغوط السلبية، أما التعرض للضغوط الإيجابية فيكون لها تأثير ايجابي على دافعية الفرد، حيث تدفعه إلى تحقيق الذات، والأداء الجيد، والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين (حسين وحسين، ٢٠٠٧ : ٤٧).

وتشير السامرائي إلى أن الباحثين والمتخصصين في علم النفس قد حددوا عدداً كبيراً من هذه الأعراض والتي توصلت لها بحوثهم ومنها.

- ❖ ارتفاع معدلات التدخين، وتناول المسكنات، السجائر، الخمر المخدرات.
- ❖ الأرق، الشعور بالتعب والإجهاد، وعدم القدرة على الاسترخاء، وصعوبة التكيف.
- ❖ الاكتئاب، الحزن، القلق، الانفعال، الخوف، الاستشارة الاحتياج.
- ❖ صعوبة بالجهاز الهضمي والتنفسي، جفاف الحلق.
- ❖ فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل ، وأمراض القولون ، القرحة.

ومن خلال هذه الأعراض النفسية للضغوط النفسية للعمل والتي تجعل من الأفراد يهربون ويبتعدون عن اداء عملهم الوظيفي بشكل صحيح. ومن خلال ذلك نجد أن هناك

## الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة

بعض الأعراض التي من خلالها تنعكس بشكل مباشر على أداء معلمي التربية الخاصة فتنزايد معدلات الغياب، وتندنى الجودة ، وعدم تحسين الإنتاج ، وضعف دوران العمل، وظهور مشكلات بين معلمي التربية الخاصة والإدارة التي يعملون بها، وهذه الأعراض التي تظهر على الافراد ، جعلت الإدارات التنظيمية تحدد للعمال إجازات يقضيها بعيدا عن العمل يستعيدون بها نشاطهم، ومن هنا يأتي دور الإدارة في كيفية التعامل مع هؤلاء العاملين الذين يرغبون في قضاء إجازاتهم داخل او خارج بلدانهم وكيف يتم تحقيق رغبات وحاجات هؤلاء بما يمنحهم الشعور بالرضا على الخدمات التي تقدمها المنظمة أو المؤسسة ( السامرائي ٢٠٠٦ : ٢٥٩-٢٦٠).

### ٢. أعراض الضغوط النفسية المدركة :

يرى بعض علماء النفس أن للضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن الاستدلال عليها من خلال :

- **الأعراض الجسدية:** في ردة فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة ويسرعة، تشنج العضلات، تزداد سرعة التنفس ويجف الحلق، تصيب العرق، والإحساس باضطراب في المعدة.
- **الأعراض الذهنية:** صعوبة في التركيز.
- **الأعراض العاطفية:** من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية، القلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة أو الإثارة ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين محبطين، حزينين أو كئيبين.
- **الأعراض السلوكية :** عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحاول التخلص منه بالقيام بسلوكيات: مثل هز القدم، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل.

### ٣. أساليب مواجهة الضغوط النفسية المدركة :

- هنالك عدة اساليب للمواجهة ، ونقلا عن العبدلي (٢٠١٢) فقد حدد كوهون (Cohen،١٩٨٨) مجموعة من الاساليب لمواجهة الضغوط النفسية شملت :
- **التفكير العقلاني:** من خلال تفكير الفرد بشكل عقلائي عن مصادر الضغوط النفسية واهم الاسباب المرتبطة التي تؤدي الى حدوث تلك الضغوطات .
  - **التخيل:** وهي من خلالها يقوم الافراد بالتفكير المستقبلي والحد من الضغوط المسلطة عليه من خلال التفكير المستقبلي والتخيل بشكل يساعد على التخلص من مواجهة الضغوط النفسية .
  - **الإنكار:** عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى انكار الضغوط النفسية ومصادر القلق الموجهة اليه من خلال التجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق.



■ **حل المشكلة:** ويتم ذلك من خلال ايجاد الافكار الجديدة لحل المشكلات بطريقة علمية من أجل الضغوط النفسية المدركة .

■ **الفكاهة:** ويتم من خلال التخلص من الضغوط النفسية بروح الفكاهة والمرح ومن اجل التخلص من الضغوط السلبية واستبدالها بروح الفكاهة الايجابية .(العبدلي، ٢٠١٢: ٥٣-٥٤)  
٥. النظريات التي فسرت الضغوط النفسية المدركة :

### أ. نظرية كانون : Canon Theory

يعد العالم كانون (Canon): اول من تكلم عن موضوع الضغوط النفسية والذي حدده برد الفعل المباشر والسريع ، حيث اكد في بعض أبحاثه عن الحيوانات استخدم الضغط الانفعالي للوصول الى رد الفعل الفيسيولوجي . حيث اكد في دراسته وتجاربه ان مصادر الضغوط الانفعالية مثل (الخوف ، الالم ، العصبية ) والتي تسبب تغيرات فسيولوجية للكائن الحي نتيجة لإفراز الهرمونات الادرينالين والذي يكون كمحفز للمواقف التي يتعرض لها الكائن الحي ، وان جسم الانسان يمتلك هذه الهرمونات ولكن له القدرة على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات. ومن ثم فان أي مطلب خارجي بإمكانه أن يحل بهذا التوازن إذا مثل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره كانون ضغط بواجهة الفرد يؤدي ربما إلى مشكلات عضوية إذا تدخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي لجسم الإنسان (شند، والانور، ٢٠٠٦: ٩٣) .

### ب . نظرية سبلرجر : Spailberger's theory

يعد سبلرجر أحد العلماء الذين قاموا بتفسير للضغوط النفسية بالاعتماد على نظرية الدوافع حيث يرى إن الضغوط النفسية تقوم وتلعب دورا كبيرا في إثارة الاختلافات على مستوى المواقف حسب إدراك الفرد لها ويحدد الطريقة في ثلاثة أبعاد نسبية: الضغط والقلق، التعلم وفي ضوء هذه الأبعاد يحدد محتوى النظرية الخاصة به بما يلي:

١. التعرف على طبيعة الضغوط النفسية المسلطة على الفرد .
  ٢. قياس مستوى القلق الناتج من الضغوط النفسية المسلطة على الفرد .
  ٣. معرفة وقياس الفروق الفردية بين الافراد لمعرفة السلوكيات المختلفة لديهم .
  ٤. توفير السلوكيات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.
  ٥. تحديد مستوى الاستجابة.
- (العمرى، ٢٠٠٤) .

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث واجراءاته

##### أولاً: منهج البحث :

يعد المنهج الوصفي من الأمور المهمة والأساسية في تنفيذ البحوث العلمية، لأنه يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات بصورة علمية ونظرية فضلاً عن إسهامه في تقدم البحث العلمي، وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث الحالي، إذ أن هذا المنهج "يعد من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها" (محجوب، ١٩٩٠: ٨٣).

##### ثانياً: مجتمع البحث :

تألف مجتمع البحث الحالي من (٣٧٨) معلم ومعلمة وبواقع (٢٢) معلم و(٥٢) معلمة لتربية الكرخ الاولى و(٥٠) معلم و(١١٣) معلمة لتربية الكرخ الثانية و(١٧) معلم و(٣٤) معلمة لتربية الكرخ الثالثة و(١٧) معلم و(٧٣) معلمة لتربية الرصافة وجدول (١) يوضح ذلك :

##### جدول ( ١ )

يوضح أعداد مجتمع البحث من معلمي التربية الخاصة وبحسب متغير الجنس والمحافظة

الجنس التربية	ذكور	اناث	المجموع
الكرخ الاولى	٢٢	٥٢	٧٤
الكرخ الثانية	٥٠	١١٣	١٦٣
الكرخ الثالثة	١٧	٣٤	٥١
الرصافة	١٧	٧٣	٩٠
المجموع	١٠٦	٢٧٢	٣٧٨
النسبة المئوية	%٢٨	%٧٢	%١٠٠

##### ثالثاً: عينة البحث:

هي مجموعة من الأفراد يتم سحبها من المجتمع الأصلي الذي يراد بحثه ويتم اختيارها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (داود، عبد الرحمن، ١٩٩٠: ٦٨). وقد قام الباحث باختيار عينة البحث على وفق ثلاثة مراحل وكما يأتي:

##### عينة البحث :

هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث ليجري عليها دراسته (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠: ٦٧) وبغية الوصول إلى أهداف البحث اختار الباحث عينه



عشوائية وحسب النسبة المئوية فبلغت العينة (٢٢٧) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة وبنسبة (٦٠%) بواقع (٦٤) معلم و(١٦٣) معلمة وجدول (٢) يوضح ذلك :

### جدول (٢)

#### عينة البحث موزعة بحسب الجنس

المجموع	الاناث	الذكور	المديريات العامة لتربية محافظة بغداد
٤٨	٣٢	١٦	الكرخ الاولى
٩١	٦٨	٢٣	الكرخ الثانية
٣٥	٢٢	١٣	الكرخ الثالثة
٥٣	٤١	١٢	الرصافة الثانية
٢٢٧	١٦٣	٦٤	المجموع

رابعاً : اداة البحث

لغرض تحقيق هدف البحث، قام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية المدركة وعلى النحو الآتي:

#### •مقياس الضغوط النفسية المدركة :

بالنظر لعدم حصول الباحث على مقياس عراقي أو عربي ، وبعد اطلاع الباحث على الدراسات والادبيات والمقاييس الأجنبية السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية المدركة والاعتماد على نظرية (هانز سيللي) للضغوط النفسية المدركة وبعد استطلاع رأي عدد من المختصين في هذا المجال قام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية المدركة. والذي يتكون من (٣٠) فقرة، ويضم خمس بدائل للإجابة ، ويكون مفتاح التصحيح هو (٥/٤/٣/٢/١) لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية ولغرض التأكد من مدى ملائمته لعينة البحث الحالي قام الباحث بالإجراءات الآتية:

#### ١. إعداد تعليمات المقياس :

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يساعد المستجيب عند الإجابة على فقرات المقياس إذ يستطيع من خلالها فهم المطلوب ، لذا حرص الباحث على ان تكون التعليمات سهلة وواضحة الإجابة، وطلب من المستجيب ان يضع علامة (√) أمام البديل الذي يراه مناسباً ، مع التأكيد على الصدق والموضوعية عند الإجابة ، ومن اجل ان يجيب الفرد بكل صراحة واطمئنان

## الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة

، ذكر الباحث ان الإجابات لا تحتاج إلى ذكر الاسم ولن يطلع عليها سوى الباحث ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وكذلك ومراعاة الوقت المستغرق للإجابة.

### ٢. صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):

أشار أيبل (Eble) إلى أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية فقرات المقياس قيام عدد من المحكمين بتقدير مدى صلاحيتها في قياس الصفة التي وضعت من أجلها (1972,P555) (Eble, ولغرض التحقق من مدى صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية المدركة تم عرضها بصيغتها الأولية والبالغ عددها (٣٠) فقرة ملحق (٥) على مجموعة من الخبراء في علم النفس والتربية الخاصة والقياس والتقويم وبلغ عددهم (٢٤) محكما والملحق رقم (٦) يوضح ذلك، أذا حصلت جميع فقرات المقياس على نسبة اتفاق عالية من آراء المحكمين ومدى صلاحيتها لقياس الضغوط النفسية المدركة وجدول (٣) يوضح ذلك

### جدول رقم (٣)

#### آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية المدركة

مستوى الدلالة الاحصائية (٠.٠٥)	قيمة كا ٢		درجة الحرية	غير الموافقين	الموافقون	عدد الخبراء	الفقرات
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	٣,٨٤	٢٤	١	صفر	٢٤	٢٤	٣٠-١

من الجدول اعلاه تتضح قيمة مربع كأي أنها دالة على جميع الفقرات ،اذ بلغت قيمة كا ٢ المحسوبة (٢٤) وهي أكبر من قيمة كا ٢ الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، ولذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

### ٣. عينة وضوح التعليمات:

بعد أن تم إعداد المقياس بصيغته الأولية ووضع تعليمات الاستجابة على الفقرات، تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة بلغت (٢٠) معلم ومعلمة بواقع (١٠) معلماً و(١٠) معلمة من معلمات التربية الخاصة ، وكان الهدف من إجراء هذا التطبيق معرفة مدى وضوح التعليمات، ووضوح الفقرات من حيث المعنى، والزمن الذي يستغرقه معلمي التربية الخاصة في الاستجابة على فقرات المقياس بهدف التغلب على تلك الصعوبات قبل تطبيق المقياس على عينة البحث الأساس، وبعد ملاحظة الاستجابات تبين أن

تعليمات الاستجابة والفقرات والبدائل واضحة، كما تبين أن الوقت الذي يستغرقه المستجيب في الاستجابة على المقياس هو (١٨) دقيقة،

#### ٤- تصحيح المقياس:

يعد تصحيح المقياس من العوامل المؤثرة على مستوى ثباته ، وإذا كان تصحيح المقياس بطريقة موضوعية ، فإن ذلك يؤدي إلى زيادة ثبات المقياس ، لكن لو كانت عملية التصحيح تخضع لذاتية الفاحص وأهوائه ورغباته لكانت النتيجة انخفاض معامل ثبات المقياس (الطريبي، ١٩٩٧: ١٩٦-١٩٧).

يقصد بتصحيح المقياس هو وضع درجة لاستجابة المفحوصين على فقرات المقياس، ثم جمع هذه الدرجات بغية استخراج الدرجة الكلية لكل فرد منهم، وقد تم تصحيح استمارات مقياس الضغوط النفسية المدركة على أساس (٣٠) فقرة بعد أن تم تحديد أوزان لبدائل الاستجابة وهي (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للإجابات الايجابية والعكس للإجابات السلبية، التي تقابل بدائل الاستجابة هي ( ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١) دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) إذ ان اعلى درجة للمقياس هي (١٥٠) درجة واقل درجة (٣٠) والمتوسط الفرضي للمقياس هو (٩٠) درجة.

#### ٥- التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

أشارت اغلب أدبيات القياس إلى أهمية إجراء التحليل الإحصائي لفقرات المقاييس النفسية على عينات ممثلة للمجتمع الذي تؤخذ منه وتتصف بـ كبير حجمها، لذا ارتأى الباحث أن تكون عينة التحليل الإحصائي لفقرات (٢٢٧) معلم ومعلمة ، يمثلون عينة التحليل الاحصائي وهي نفس العينة الاساسية للبحث اختيروا بالأسلوب العشوائي وحسب النسبة المئوية، وفيما يلي توضيح لخطوات اجراءات التحليل الاحصائي:

#### أ- القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية المدركة:

يستوجب حساب القوة التمييزية لفقرات المقاييس النفسية لغرض استبعاد الفقرات التي لا تميز بين الأفراد والاحتفاظ بالفقرات التي تميزهم، لأن توجد علاقة قوية بين دقة المقياس والقوة التمييزية من فقراته (عودة، ٢٠٠٢: ٢٩٣).

وللتحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية المدركة طبق الباحث المقياس على عينة التحليل الإحصائي المتكونة من (٢٢٧) معلم ومعلمة وتم تفرغ إجاباتهم وحساب الدرجة الكلية. ورتبت استمارات عينة البحث على نحو تنازلي وفقا للدرجة الكلية للمقياس وتم

١. تم احتساب متوسط الاجابة عن طريق احتساب مجموعة عدد الاوقات الكلية لكل للمعلمين مقسوماً على عددهم .

## الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة

تحديد المجموعتان الطرفيتين، المجموعة العليا بنسبة (٢٧%) وكان عدد أفرادها (٦١) معلم ومعلمة ومجموعة دنيا بنسبة (٢٧%) وكان عدد أفرادها (٦١) معلم ومعلمة، وبعد استعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين في الدرجات لكل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية المدركة ، ظهر ان جميع الفقرات مميزة بدلالة (٠.٠٥) لأن قيمها التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية (٢,٠٠٠) بدرجة حرية (١٢٠) ، والجدول (٤) يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية المدركة.

### جدول (٤)

القيمة التائية لفقرات مقياس الضغوط النفسية المدركة (التحليل الاحصائي بأسلوب المجموعتين الطرفيتين)

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	المجموعة	الفقرات
	الجدولية	المحسوبة					
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٤.١٩٩	١.٢٣٧	٣.٦٦	٦١	العليا	١ ف
			١.٣٨٩	٢.٦٦	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٤.٥٠٢	١.٢٢٣	٣.٧٤	٦١	العليا	٢ ف
			١.٤٦١	٢.٦٤	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٥.٨٤٠	١.١٤٦	٣.٧٧	٦١	العليا	٣ ف
			١.٢٩٩	٢.٤٨	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٦.٥٠٤	١.٠٨٨	٣.٨٢	٦١	العليا	٤ ف
			١.٢١٩	٢.٤٦	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٥.٩٤٩	١.٣٢٦	٣.٦٧	٦١	العليا	٥ ف
			١.٢٢٩	٢.٣٠	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٥.٣٩٣	١.٢٤٦	٣.٦٩	٦١	العليا	٦ ف
			١.٢٧٢	٢.٤٦	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٦.١٣٩	١.٢٤٨	٣.٦٧	٦١	العليا	٧ ف
			١.١٣٨	٢.٣٤	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٥.٤٠٥	١.٢٤٩	٣.٨٠	٦١	العليا	٨ ف
			١.٣٦١	٢.٥٢	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٧.١٢٢	١.٠٤٦	٣.٨	٦١	العليا	٩ ف
			١.٢٣٥	٢.٣٣	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٥.٩١٧	١.١٨٦	٣.٨٤	٦١	العليا	١٠ ف





## الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة



			١.٣٤٩	٢.٤٨	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٥.٩٤١	١.٢٢٧	٣.٧٢	٦١	العليا	١١ ف
			١.٢٤٢	٢.٣٩	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٥.١٠٩	١.١٦٦	٣.٨	٦١	العليا	١٢ ف
			١.٤٤٢	٢.٥٩	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٤.٧٨٥	١.٢٦٣	٣.٦٦	٦١	العليا	١٣ ف
			١.٢٧٢	٢.٥٦	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٥.٢٩٧	١.١٧٤	٣.٧	٦١	العليا	١٤ ف
			١.٣٤٩	٢.٤٩	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٦.٠٦	١.١٧٧	٣.٦٩	٦١	العليا	١٥ ف
			١.٢١٣	٢.٣٨	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٥.٩٢١	١.٠٧٢	٣.٨٧	٦١	العليا	١٦ ف
			١.٣٨٥	٢.٥٤	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٥.٨٤٥	١.٢٠٩	٣.٩٣	٦١	العليا	١٧ ف
			١.٤٤٥	٢.٥٢	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٦.٢٦٥	١.١٥٤	٤.٠٣	٦١	العليا	١٨ ف
			١.٤٣٢	٢.٥٦	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٤.٩٨٩	١.٠٤٦	٤.١٥	٦١	العليا	١٩ ف
			١.٦١٥	٢.٩٢	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٣.٣٦٤	١.٢٨٤	٣.٨٧	٦١	العليا	٢٠ ف
			١.٦٥٣	٢.٩٧	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٢.٠٥١	١.٤٠٦	٣.٦١	٦١	العليا	٢١ ف
			١.٦٧٣	٣.٠٣	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٥.٠١٢	١.٠٣٥	٤.٢٨	٦١	العليا	٢٢ ف
			١.٧٠٣	٣,٠٠	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٣.٦٢٦	١.٣٠٩	٣.٧٧	٦١	العليا	٢٣ ف
			١.٦٢١	٢.٨	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٢.٨٦٢	١.٤٦٢	٣.٦٢	٦١	العليا	٢٤ ف
			١.٥٧٢	٢.٨٤	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٦.٠٥٥	١.٢٦٤	٣.٩٧	٦١	العليا	٢٥ ف
			١.٣٣٦	٢.٥٤	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٥.٣١٩	١.٢١٢	٤.١١	٦١	العليا	٢٦ ف

			١.٥٨٨	٢.٧٥	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٦.٤٠٨	١.٦٩٨	٤.٢٦	٦١	العليا	٢٧ ف
			١.٤٩٦	٢.٧٩	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٤.٢٧٥	١.١١٨	٤.١٨	٦١	العليا	٢٨ ف
			١.٦٣٠	٣.١٠	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٢.١٤٠	١.٥١١	٣.٥٦	٦١	العليا	٢٩ ف
			١.٦١٧	٢.٩٥	٦١	الدنيا	
٠.٠٥	٢,٠٠٠	٤.٥٤٠	١.٢٠٠	٤.١٦	٦١	العليا	٣٠ ف
			١.٦٧٣	٢.٩٧	٦١	الدنيا	

يتضح من الجدول أعلاه ان جميع القيم التائية المحسوبة هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢,٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢٠) وبهذا تكون جميع الفقرات مميزة لذا تقرر عدم حذف أي فقرة من المقياس ليبقى عدد فقرات المقياس (٣٠) فقرة .  
ب . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشرا لصدق الفقرة وإحدى طرق حساب صدق الفقرات هي ارتباط هذه الفقرات بمحك داخلي، وأفضل محك داخلي هو الدرجة الكلية على المقياس فالارتباطات بين الدرجة الكلية ومفردات المقياس أو مجالاته الفرعية هي قياسات أساسية للتجانس لأنها تساعد على تحديد السلوك أو السمة المراد قياسها بواسطة المقياس (Anastasi & Urbina 2010:129).

لذا استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قوة العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وقد تم التطبيق على درجات (٢٢٧) معلم ومعلمة ، ولحساب العلاقة الارتباطية بين درجات افراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس استعمل معامل ارتباط بيرسون وقد اختيرت دلالة معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له عن طريق مقايستها مع القيمة الجدولية لدلالة معاملات الارتباط البالغة (٢,٠٠٠) فكانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢٥) اذ تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٦٤٣-٠.٣٠٤) وعليه فان جميع الفقرات دالة بهذا الاسلوب والجدول (٥) يوضح ذلك :



جدول (٥)

يوضح علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدركة

الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الفقرة	قيمة معامل الارتباط
.١	.٠٦٠٦	.١٦	.٠٥٥٧
.٢	.٠٤٨٢	.١٧	.٠٤٤١
.٣	.٠٥٤٠	.١٨	.٠٣٥٧
.٤	.٠٦٤٣	.١٩	.٠٤٥٣
.٥	.٠٤٣٣	.٢٠	.٠٥٠٨
.٦	.٠٥٦٦	.٢١	.٠٥٨٨
.٧	.٠٤١٧	.٢٢	.٠٥٥٢
.٨	.٠٥٢٤	.٢٣	.٠٦١٢
.٩	.٠٤٤٨	.٢٤	.٠٦٠٤
.١٠	.٠٤٩٢	.٢٥	.٠٥٨٧
.١١	.٠٤٢٨	.٢٦	.٠٥٥٢
.١٢	.٠٤٣٨	.٢٧	.٠٥٧٧
.١٣	.٠٤٦٧	.٢٨	.٠٦١١
.١٤	.٠٤٣٦	.٢٩	.٠٤٠٣
.١٥	.٠٣٠٤	.٣٠	.٠٣٦٥

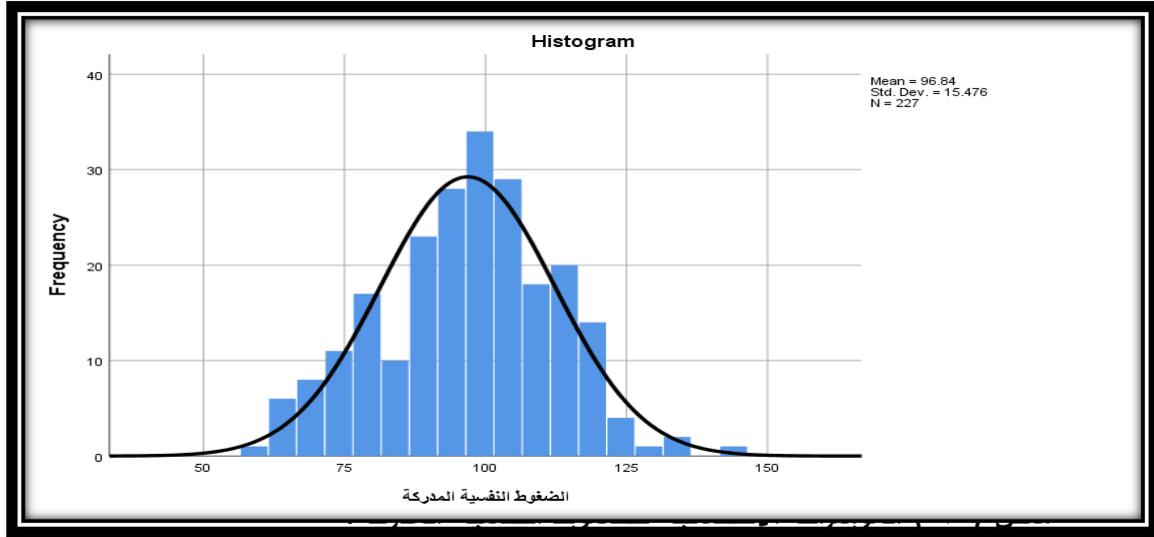
المؤشرات الإحصائية لمقياس الضغوط النفسية المدركة :

قام الباحث بحساب المؤشرات الإحصائية لمقياس الضغوط النفسية المدركة للتعرف على مدى قرب درجات عينة التمييز من النوع الاعتنالي وجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الضغوط النفسية المدركة

ت	المؤشرات الإحصائية	الدرجة	ت	المؤشرات الإحصائية	الدرجة
١	العينة	٢٢٧	٨	الالتواء	.١٦٧ -
٢	الوسط الحسابي	٩٦.٨٤	٩	الخطأ المعياري للالتواء	.١٦٢
٣	الوسط الفرضي	٩٠	١٠	التفرطح	.٢٣٥ -
٤	الخطأ المعياري	١.٠٢٧	١١	الخطأ المعياري للتفرطح	.٣٢٢
٥	الوسيط	٩٨	١٢	المنوال	١٠٠
٦	الانحراف المعياري	١٥.٤٧٦	١٣	اقل درجة	٥٩
٧	التباين	٢٣٩.٥٠٩	١٤	اعلى درجة	١٤٢



#### ٦. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية المدركة:

ينبغي ان تتوفر في المقياس بعض الخصائص السايكومترية التي من اهمها صدقه وثباته ، لان عملية القياس تتطلب توافر العديد من الشروط في بناء الاداة لهذا يؤكد علماء القياس ضرورة التحقق من صدق المقياس وثباته (علام ، ٢٠٠٠ : ١٨٤) ، وتحقق الباحث من صدق المقياس وثباته على النحو الاتي .

#### أولاً : مؤشرات الصدق (Validity) للمقياس:

هو قدرة الاختبار على تحقيق الغرض الذي اعد من اجله او قياس ما اعد لقياسه فعلاً وكما يعد الصدق من الشروط المهمة الواجب توفرها في اداة جمع المعلومات ويعد الصدق احد الوسائل المهمة في الحكم على صلاحية الفقرات وهو اكثر الصفات التي يجب ان يتصف به المقياس ، ويعد ايضا من الاجراءات الضرورية لمعظم البحوث وقد عبر ثورندايك عن الاختبار الصادق بقوله " هو الاختبار الذي يقيس ما نريد ان نقيسه به ولا شي غير ما نريد ان نقيسه" (Anastasi & Urbina 2010:117). وقد تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال المؤشرات الاتية:

#### أ/ الصدق الظاهري (Face Validity) :

يتصف الاختبار بالصدق الظاهري اذا كان عنوانه وظاهره يشير الا انه يقيس السمة التي وضع من اجلها ويتم هذا عن طريق الفحص المبدئي والذي يتم بعرض فقرات المقياس على متخصصين ومحكمين وبه يثبت ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه او العكس وقد تم الحصول على هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس بصورتها الاولية

على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان العلوم التربوية والنفسية والتربية الخاصة والقياس والتقويم والبالغ عددهم (٢٤) محكم ، وقد اتفقوا على جميع الفقرات والجدول (٣) يبين ذلك .

#### ب/ صدق البناء

يقصد به مدى قياس الاختبار لتكوين فرضي او مفهوم نفسي ويعتمد هذا النوع من الصدق على وصف اوسع ويتطلب معلومات اكثر عن الخاصية السلوكية ( كوافحة ، ٢٠١١ : ١١٦ ) . وهو يمثل سمة سيكولوجية او صفة لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر وانما يستدل عليها من مجموعة سلوكيات المرتبطة بها ويعد هذا النوع من الصدق اكثر انواع الصدق تعقيدا كونه معتمدا على افتراضات نظرية يتم التحقق منها بشكل تجريبي اذ يعتمد مصمم الاختبار على نظريات خاصة بالسمة المراد قياسها وفي حالة انسجام النتائج مع الافتراضات التي استند اليها مصمم الاختبار دل ذلك على مؤشر صدق البناء اما في حالة عدم الانسجام يعني وجود خطأ في التصميم التجريبي للتطبيق (فرج، ١٩٨٠ : ٣١٢).

وقد تحقق الباحث من صدق بناء مقياس الضغوط النفسية المدركة من خلال المؤشرات التي ذكرت سابقا في التحليل الاحصائي للفقرات المبين في الجداول (٤) و (٥) و (٦).

#### ثانيا : مؤشرات ثبات مقياس الضغوط النفسية المدركة:

يشير الثبات الى اتساق الدرجات التي جمعت من الافراد انفسهم عندما يعاد المقياس عليهم في فرصة اخرى ، او عندما يختبر الافراد بفقرات متكافئة او متساوية يعد الثبات خاصية سايكومترية ينبغي التحقق منها لبيان صلاحية استعمال المقياس فضلا عن الصدق مما يجعله اكثر قوة ومثانة ، من شروط المقياس الاساسية ان يتمتع بثبات عال اي الدقة والاتساق بين نتائجه في الحالات المتعددة التي يطبق فيها هذا الاختبار وعلى الافراد انفسهم وفي نفس الظروف مرة اخرى (عودة، ٢٠٠٢ : ٣٣٥) وقد اعتمد الباحث للتحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية المدركة من خلال.

#### • طريقة الفا كرونباخ (Cronbach Alpha):

وجد كرونباخ ان هذا المعامل يعد مؤشرا للتكافؤ اي يعطي قيمة تقديرية جيدة لمعامل التكافؤ الى جانب الاتساق الداخلي والتجانس (علام ، ٢٠٠٠ : ١٦٥) ان كلا من صيغتيه كيبودر وريتشاردسون تستخدم مع الاختبارات التي تشتمل على مفردات ثنائية الدرجة غير انه اذا كان الاهتمام منصبا على بناء مقياس متدرج التقدير سواء كان ثلاثيا او خماسيا فهنا لا يمكن ان نعد احدي الاجابات صحيحة والاذا خطأ لهذا تستعمل طريقة الفا كرونباخ عندما يكون

## الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة

الهدف تقدير معامل ثبات المقاييس المتدرجة ولايجاد معمل ثبات مقياس الضغوط النفسية المدركة تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ على عينة التطبيق البالغة (٢٢٧) معلم ومعلمة حيث بلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (٠.٨٣) وهي درقة جيدة ومقبولة.

٧. وصف مقياس الضغوط النفسية المدركة بصيغته النهائية:

تضمن مقياس الضغوط النفسية المدركة بصورته النهائية (٣٠) فقرة ، وقد حددت امام كل فقرة البدائل (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، ابداً) ، واعطيت الدرجات (١/٢/٣/٤/٥) على التوالي الى الفقرات التي تعبر عن الاتجاه الذي يقيسه المقياس وان اعلى درجة كلية يمكن ان يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على المقياس هي (١٥٠) في حين اقل درجة يمكن الحصول عليها هي (٣٠) ، وان قيمة المتوسط الفرضي هي (٩٠) .

### الفصل الرابع

#### عرض النتائج وتفسيرها

أولاً : عرض النتائج :

•الهدف الأول : (مستوى الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة).

لتحقيق هذا الهدف جمع الباحث البيانات وحلها باستعمال اختبار (t-test) لعينة واحدة ، فجاءت النتائج على ما مبينة في جدول (٧) .

#### جدول (٧)

قيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة الإحصائية لمستوى الضغوط النفسية المدركة

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة اختبار (ت)		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة					
٠,٠٥	١,٩٦	٦,٦٥٦	٢٢٦	١٥,٤٧٦	٩٠	٩٦,٨٤	٢٢٧

يتضح من الجدول (٧) ان الوسط الحسابي قد بلغ (٩٦,٨٤) بينما كان الانحراف المعياري (١٥,٤٧٦) والمتوسط الفرضي (٩٠) ، وقد بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٦,٦٥٦) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢٦) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح عينة البحث .

وتتفق هذه النتيجة مع ما اشار اليه كل من (الفرماوي وعبد الله) من أجل تفسير مستويات الضغط النفسي المدرك ، "بأنه لو تم وضع مستويات الضغوط النفسية على فرد ، فإن أحد طرفي الفرد سيكون التحديات والمواجهات التي توصل بنا للإثارة وتجعلنا في وضع نمتلك فيه انفسنا ، حيث ان بدون هذا الطرف تكون حياتنا أكثر كأبة وروتينية أكثر من اللازم. وأما الطرف الآخر للفرد فأنها تمثل المواقف والظروف التي يكون فيها الفرد غير قادر على الوفاء بالمهام أو المتطلبات المرجوة منه، حيث ان كل من الإحباط و اللامبالاة تسبب ضغط نفسي كبير على الفرد . (الفرماوي وعبدالله ، ١٩٩٩ : ٢١) .

واتفقت نتائج البحث الحالي مع ما توصلت اليه دراسة الرخي الى ان الضغوط المدركة الشائعة من وجهة نظر المعلمين تمثلت في " الثقة في قدرتهم على التعامل مع المشكلات الشخصية ، والشعور بعدم السيطرة والقدرة على مجاوزة الصعوبات التي يمرون بها " (الرخي ، ٢٠١٦ : ١٦٨) .

•الهدف الثاني : (الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمستوى الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة وفقا للمتغير الجنس "ذكور - اناث" )

لأجل تحقيق هذا الهدف جمع الباحث البيانات وحللها باستعمال اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين، فجاءت النتائج على ما مبينة في جدول (٨) .

#### جدول (٨)

قيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة الإحصائية للفروق في الضغوط النفسية المدركة

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)		درجة الحرية	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	حجم العينة	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
٠,٠٥	١,٩٦	١,٠٠٥	٢٢٥	١٥,٧٦٠	٩٨.٤٨	٦٤	ذكور
				١٥,٣٦٤	٩٦,١٩	١٦٣	إناث

يتضح من الجدول (٨) ان الوسط الحسابي للذكور قد بلغ (٩٨.٤٨) مقابل (٩٦,١٩) للإناث في حين بلغ الانحراف المعياري لهما على التوالي (١٥,٧٦٠) و(١٥,٣٦٤) ، وقد بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (١,٠٠٥) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة

## الضغوط النفسية المدركة لدى معلمي التربية الخاصة

(١,٩٦) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المدركة وبحسب متغير الجنس (ذكور - إناث) وهذه النتيجة جاءت مع اشير اليه في الاطار النظري ، اذ ان الأعراض النفسية للضغوط النفسية للعمل تجعل من الأفراد يهربون ويتعدون عن اداء عملهم الوظيفي بشكل صحيح. ومن خلال ذلك نجد أن هناك بعض الأعراض التي من خلالها تنعكس بشكل مباشر على اداء معلمي التربية الخاصة فتنزايد معدلات الغياب، وتتدنى الجودة ، وعدم تحسين الإنتاج ، وضعف دوران العمل، وظهور مشكلات بين معلمي التربية الخاصة والإدارة التي يعملون بها، وهذه الأعراض التي تظهر على الافراد ، جعلت الإدارات التنظيمية تحدد للعمال إجازات يقضيها بعيدا عن العمل يستعيدون بها نشاطهم، ومن هنا يأتي دور الإدارة في كيفية التعامل مع هؤلاء العاملين الذين يرغبون في قضاء إجازاتهم داخل او خارج بلدانهم وكيف يتم تحقيق رغبات وحاجات هؤلاء بما يمنحهم الشعور بالرضا على الخدمات التي تقدمها المنظمة أو المؤسسة ( السامرائي ٢٠٠٦: ٢٥٩ - ٢٦٠). وكذلك اتفقت هذه النتيجة مع عدد من الدراسات السابقة ومنها دراسة كل من (الريخي، ٢٠١٦) و(الدرجي، ٢٠٠٧) اللتان توصلتا الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بحسب متغير الجنس.

ويعزو الباحث السبب في ذلك الى ان الضغوط النفسية المدركة التي يتعرض لها المعلمين هي نفس الضغوط التي تتعرض لها المعلمات بسبب ان الظروف البيئية والتعليمية متشابهة في البيئة العراقية الواحدة.

### • المصادر العربية

- ١.اعتدال، معروف ( ٢٠٠١ م): مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل في المجتمع، ط١ ، الرياض: مكتبة الشقيري.
- ٢.حسين، طه عبد العظيم؛ وحسين، سلامة عبد العظيم ( ٢٠٠٧ ) : استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمّان، الأردن.
- ٣.الخولي، هشام(٢٠٠٤) : فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الارشاد النفسي ، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس .
- ٤.داود، عزيز حنا وأنور حسين عبد الرحمن (١٩٩٠) : مناهج البحث التربوي، دار الحكمة للطباعة والنشر، القاهرة - مصر.
- ٥.الدرجي ، حسن علي (٢٠٠٧) : اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ( ابن رشد) جامعة بغداد.
- ٦.الردبير، عبد المنعم أحمد ( ٢٠٠٤ ) : الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية والمزاجية، عالم الكتب، القاهرة.
- ٧.الريخي ، خالد بن مطر (٢٠١٦) : الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوى ، سلطنة عمان .
- ٨.السامرائي، نبيهة.( ٢٠٠٦ ) : علم النفس الإعلامي : مفاهيم ونظريات. ط ١، دار المناهج للنشر والتوزيع عمان: الأردن.



٩. شند، سميرة محمد والأنور، محمد إبراهيم محمد (٢٠٠٦) : قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة. *مجلة كلية التربية. جامعة طنطا*. (٣٥) ٧٧٢ - ٨٢٩
١٠. الطريبي، عبد الرحمن بن سليمان (١٩٩٧) : القياس النفسي والتربوي نظرية اسسه وتطبيقاته ، ط١، مكتبة الرشيد للنشر والتوزيع-الرياض.
١١. عبدالعظيم، سلامة وعبدالعظيم، طه (٢٠٠٦) : *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية* ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان.
١٢. العبدلي، خالد بن محمد (٢٠١٢) : الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة ، *رسالة ماجستير غير منشورة* ( ارشاد نفسي ) كلية التربية ، جامعة ام القرى ، مكة المكرمة ، السعودية.
١٣. علام ، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠) : *الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية* ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، القاهرة - مصر .
١٤. العمري ، وليد ، جمال ، محمد جهاد (٢٠٠٤) : *الضغط والقلق لدى المعلمين* ، دار الكتاب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة .
١٥. عودة، أحمد (٢٠٠٢) : *القياس والتقويم في العملية التدريسية*، ط٥، إريد، الأردن، دار الأمل للنشر والتوزيع.
١٦. فاضلي، أحمد (٢٠٠٩) : *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى فئة من محاولي الانتحار وعلاقتها بكل من الاكتئاب واليأس، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر*.
١٧. فرج، صفوت (١٩٨٠) : *القياس النفسي* ، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٨. الفرماوي، حمدي على. (١٩٩٩) : *جودة الحياة في جوهر الإنسان* ، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، القاهرة / نوفمبر ١٩٩٩ .
١٩. الفقهري، حسين بن علي (٢٠٠٩) *الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى رجال دوريات الأمن العاملين بالميدان. رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض: جامعة الأمير نايف العربية للعلوم الأمنية.*
٢٠. كوافحة ، تيسير مفلح ، وعبد العزيز (٢٠١١) : *صعوبات التعلم والخطة العلاجية المفترضة*، دار المسيرة للنشر، عمان.
٢١. محجوب ، وجيه (١٩٩٠) : *التحليل الفيزيائي والفسلجي للحركات الرياضية* ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد - العراق.
٢٢. اليماني، عبد الرؤوف، الزغبى، نزار محمد (٢٠١٣) : *استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الاردنية الرسمية* ، *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية* ، فلسطين ، مج ١ ، ع ٢ .
٢٣. يوسف، جمعة سيد (٢٠٠٦) : *إدارة الضغوط. مصر: مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي*، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، جامعة القاهرة.

### • Arabic sources

1. Etidal, Marouf (2001 AD): Skills for coping with pressures in the family at work in society, 1st edition, Riyadh: Al-Shuqairy Library.
2. Hussein, Taha Abdel Azim; Hussein, Salama Abdel Azim (2007): Strategies for Managing Educational and Psychological Stress, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
3. Al-Khouly, Hisham (2004): The effectiveness of cognitive-behavioral therapy in alleviating psychological stress among special education teachers, Journal of Psychological Counseling, Psychological Counseling Center, Ain Shams University.
4. Dawoud, Aziz Hanna and Anwar Hussein Abdel Rahman (1990): Educational Research Methods, Dar Al-Hekma for Printing and Publishing, Cairo - Egypt.
5. Al-Daraji, Hassan Ali (2007): Methods of dealing with psychological stress and their relationship to job satisfaction, type of qualification, and Young's personality types among primary school teachers, unpublished doctoral thesis, College of Education (Ibn Rushd), University of Baghdad.
6. Al-Dardir, Abdel Moneim Ahmed (2004): Emotional intelligence among university students and its relationship to some cognitive and mood variables, Alam Al-Kutub, Cairo.



7. Al-Rabkhi, Khalid bin Matar (2016): Perceived psychological pressures among teachers and their relationship to psychological flexibility and problem-solving skill in Al-Dhahirah Governorate in the Sultanate of Oman, unpublished master's thesis, College of Science and Arts, University of Nizwa, Sultanate of Oman.
8. Al-Samarrai, Nabiha (2006): Media Psychology: Concepts and Theories. 1st edition, Dar Al-Manhaj for Publishing and Distribution, Amman: Jordan.
9. Shind, Samira Muhammad and Al-Anwar, Muhammad Ibrahim Muhammad (2006): Future anxiety and its relationship to psychological stress among different professional segments. College of Education Journal. Tanta University. (35) 772 – 829
10. Al-Tariri, Abdul Rahman bin Suleiman (1997): Psychological and educational measurement, the theory of its foundations and applications, 1st edition, Al-Rasheed Library for Publishing and Distribution - Riyadh.
11. Abdel-Azim, Salama and Abdel-Azim, Taha (2006): Strategies for managing educational and psychological stress, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, Amman.
12. Al-Abdali, Khalid bin Muhammad (2012): Psychological toughness and its relationship to methods of coping with psychological stress among a sample of academically outstanding and ordinary high school students in the city of Mecca, unpublished master's thesis (psychological counseling), College of Education, Umm Al-Qura University, Mecca, Saudi Arabia. .
13. Allam, Salah El-Din Mahmoud (2000): Psychological and educational tests and measures, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, Cairo - Egypt.
14. Al-Omari, Walid, Jamal, Muhammad Jihad (2004): Stress and anxiety among teachers, University Book House, United Arab Emirates.
15. Odeh, Ahmed (2002): Measurement and Evaluation in the Teaching Process, 5th edition, Irbid, Jordan, Dar Al Amal for Publishing and Distribution.
16. Fazili, Ahmed (2009): Methods of dealing with psychological stress among a group of suicide attempters and their relationship to both depression and despair, unpublished doctoral thesis, University of Algiers.
17. Farag, Safwat (1980): Psychological Measurement, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
18. Al-Faramawi, Hamdi Ali. (1999): Quality of Life in the Essence of Man, The Sixth International Conference of the Center for Psychological Counseling, Ain Shams University, Cairo / November 1999.
19. Al-Faqhi, Hussein bin Ali (2009) Psychological pressures and their relationship to achievement motivation among security patrol men working in the field. Unpublished master's thesis, Riyadh: Prince Nayef Arab University for Security Sciences.
20. Kawafha, Tayseer Mufleh, and Abdel Aziz (2011): Learning Difficulties and the Supposed Remedial Plan, Dar Al Masirah Publishing, Amman.
21. Mahjoub, Wajih (1990): Physical and physiological analysis of sports movements, Higher Education Press, Baghdad - Iraq.
22. Al-Yamani, Abdel-Raouf, Al-Zoghbi, Nizar Muhammad (2013): Strategies for dealing with psychological stress among a sample of bachelor's students in colleges of education in public Jordanian universities, Al-Quds Open University Journal for Educational and Psychological Research and Studies, Palestine, Volume 1, Issue 2.
23. Youssef, Juma Sayed (2006): Stress management. Egypt: Roads Leading to Higher Education Project, Center for the Development of Graduate Studies and Research, Cairo University.

