

مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى معلمي مراكز التربية الخاصة في الاردن

Sources of Psychological Stress and Their Relationship to Self - Regulation Among Teachers of Special Education Centers in Jordan

Arwa Mohammad Al-Kafaween

Assistant Professor\ University of Hail\ The Kingdom of Saudi Arabia

arwaalkfaween@yahoo.com

أروى محمد الكفاوين

أستاذ مساعد/ جامعة حائل/ المملكة العربية السعودية

Received: 5/ 6/ 2020, Accepted: 13/ 6/ 2021.

DOI: 10.33977/1182-012-037-006

<https://journals.qou.edu/index.php/nafsia>

تاريخ الاستلام: 5 / 6 / 2020م، تاريخ القبول: 13 / 6 / 2021م.

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

achieve the objectives of this study, the correlational descriptive approach was adopted, the stress resource scale consisting of 4 dimensions was developed, and the self - regulation measure consisted of 40 items. The study sample was chosen by the intentional method and comprised 332 teachers. The study results showed the following: The arithmetic mean of the sources of psychological distress as a whole is 4.01 with a high rating, and the highest dimension is the economic dimension. Its rating was high with an arithmetic mean of 4.10, while the subjective dimension came with an arithmetic mean of 3.88, and its rating was high, which is the lowest arithmetic average between dimensions. It also showed statistically significant differences in the sources of psychological stress - the social dimension, the emotional dimension - due to the age variable, in favor of the group less than 25 years. It also showed statistically significant differences for the sources of psychological distress in all their dimensions due to the academic qualification variable in favor of the bachelor's and of postgraduate studies for the dimensions - the social dimension, the subjective dimension, and the emotional dimension. As for the economic dimension, there are no differences. There are t statistically significant differences in the sources of psychological stress - the economic dimension - due to the variable - teaching experience - in favor of the group more than 10 years. It also showed statistically significant differences in self - regulation due to the age variable in favor of the group from 35 to less than 45 and the group more than 45 years. The study also showed statistically significant differences for self - organization attributed to the academic qualification variable in favor of the bachelor's degree. The results show statistically significant differences for self - organization attributable to the teaching experience variable in favor of the group more than 10 years. Lastly, the results showed an inverse relationship between the dimensions sources of psychological stress and self - regulation through morale of less than 0. 05 between them where the Pearson correlation coefficient is negative for the elements.

Keywords: Psychological stress, special education teachers, self - regulation.

المقدمة:

تعد طريقة الحياة العصرية مصدراً رئيساً للضغوط النفسية، حيث إن هذه الضغوط تسبب أشكالاً مختلفة من المشكلات النفسية والفسيولوجية والاجتماعية كالصداع، وارتفاع ضغط الدم، وآلام الظهر، والحساسية، وأمراض الجلد، والاكتئاب، والإدمان على الكحول، وفقدان العمل.

ونتيجة لذلك، فإن هذه الضغوط التي يعاني منها الأفراد تنتقل للمجتمع مسببة له أخطاراً مختلفة، وينتقل أثر الضغوط من

الملخص:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة، والتعرف إلى مستوى مصادر الضغط النفسي والتنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة في الأردن. بالإضافة إلى تحليل الفروق الإحصائية في مصادر الضغط النفسي والتنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة تعزى للمتغيرات الديموغرافية (العمر، الخبرة التدريسية، المؤهل العلمي). ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم تطوير مقياس مصادر الضغط النفسي مكون من (4) أبعاد، ومقياس التنظيم الذاتي المكون من (40) فقرة، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة القصدية والبالغ قوامها (332) معلماً ومعلمة. وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي: أن المتوسط الحسابي لمصادر الضغط النفسي ككل (4.01) ويتقدير مرتفع، وأن أعلى الأبعاد هو (البعد الاقتصادي) كان تقديره مرتفعاً، بوسط حسابي قدره (4.10)، بينما جاء البعد الذاتي بمتوسط حسابي (3.88) وتقديره مرتفع وهو أدنى متوسط حسابي بين الأبعاد. كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمصادر الضغط النفسي (البعد الاجتماعي، البعد الانفعالي) تعزى لمتغير (العمر)، لصالح الفئة (أقل من 25 سنة). كما أظهرت أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمصادر الضغط النفسي بأبعادها جميعها تعزى لمتغير (المؤهل العلمي) لصالح البكالوريوس ولصالح الدراسات العليا للأبعاد (البعد الاجتماعي، البعد الذاتي، البعد الانفعالي) أما البعد الاقتصادي فلا يوجد له فروق. وأظهرت أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتنظيم الذاتي تعزى لمتغير (العمر) لصالح الفئة (من 35 - أقل من 45) ولصالح الفئة (أكثر من 45 سنة). كما أظهرت أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتنظيم الذاتي تعزى لمتغير (المؤهل العلمي) لصالح البكالوريوس، وتظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتنظيم الذاتي تعزى لمتغير (الخبرة التدريسية) لصالح الفئة (أكثر من 10 سنوات)، وأخيراً أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين أبعاد مصادر الضغط النفسي وبين التنظيم الذاتي، من خلال وجود معنوية أقل من (0.05) بينهم. وأن معامل ارتباط (بيرسون) سلبي للعناصر. الكلمات الدالة: الضغط النفسي، معلمو التربية الخاصة، التنظيم الذاتي.

Abstract:

This study aimed to identify the sources of psychological stress and their relationship to self - regulation among special education teachers and identify the level of sources of psychological stress and self - regulation among special education teachers in Jordan. In addition, it aims at analyzing the statistical differences in the sources of psychological stress and self - regulation of special education teachers due to demographic variables that include age, work experience, and educational qualification. In order to

من ناحية، وبين الطالب ومعلمه وبين الطالب وأقرانه المتعلمين من ناحية أخرى (الكحلوت، 2011).

وقد نشأ التنظيم الذاتي للتعلم مع نشأة المدرسة السلوكية في علم النفس، والتي حددت ووصفت التنظيم الذاتي للمعلم تجاه تعلمه (نشط - فعال - مميز - بطيء - ضعيف). حيث يعد التنظيم الذاتي للتعلم أحد الحلول المناسبة لتحقيق جودة التعلم المنشودة فالكمل مشارك نشط في عملية تعلمه (الهزيل، 2015).

فالضغط النفسي حالة يشعر فيها المعلم بأن جهده يضيع كما أنه يبذل كل ما عنده بدون تقدير أو استفادة للأخريين. وفي هذه الحالة إذا لم يسارع في علاجها فقد يكون لها أثر سيء على الطلاب وعلى جو المدرسة العام. بل قد يتعدى أثرها إلى مستقبل المعلم التعليمي نفسه، بحيث تترسخ هذه النظرة فتؤثر على نظرة المعلم للطلاب والتعليم بشكل عام. يضاف إلى ذلك أن تعاون المعلمين ونشاطهم أساس نجاح المدرسة. والمعلم الذي يمر بهذه الحالة ليس لديه دافعية للتعاون والمشاركة. بل قد يزيد الأمر سوءاً بأن يأخذ في تثبيط زملائه من العمل الجماعي والتعاون في نشاطات المدرسة. فيفتقد بذلك الجو الجماعي التعاوني في المدرسة لتصبح مجموعة من الأفراد الذين لا يجمعهم إلا المكان فقط. فلا تربطهم أهداف مشتركة ولا هموم ومطالب. وهذا الجو أيضاً يزيد في الضغط النفسي للمعلم، بحيث تتسع دائرته، فبدلاً من الفصل تصبح المدرسة ذاتها غير مريحة له، فلا يشعر بالرغبة في البقاء فيها (عيسى، 2018).

وأشار (توبر وأخرون) (Topper & et. Al, 2017) الى أن مصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير الأسري أو الضياع الأسري، والأخطار والكوارث، والنبد وعدم الاهتمام، والتنافس أو العدوان والسيطرة والقسر والمنع، والخداع، وضعف تقدير الذات.

كما يؤكد كل من (ستانغ وأخرون) (Stang & et. al, 2014) أن هناك كثيراً من المواقف والإحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادر ضغط على الإنسان، مثل: الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد، ويشعر بتهديدها له، وقد تؤدي إلى حدوث استجابات نفسية أو جسمية أو سلوكية، وظهور نتائج سلبية أو ايجابية لدى الفرد بناء على التعرض لهذه المصادر الضاغطة.

أما (Merikangas & et. al 2010)، فقد قسم الضغوط على النحو الآتي:

1. الضغوط النفسية الايجابية: وهي الضغوط التي يسعى إليها الفرد للبحث عن النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع نحو العمل والانجاز فالضغط النفسي الايجابي لا يعتبر سيئاً خصوصاً إذا تعاملنا معه بطريقة ايجابية، إن الضغط النفسي الايجابي يساعد على رفع القدرة الإنتاجية والإبداعية، الحيوية، التفاؤل، النظرة الايجابية للأمر، مقاومة الأمراض، التحمل، اليقظة الفكرية، العلاقات الشخصية الجيدة.

2. الضغوط السلبية: وهي عبارة عن الإحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، أي عدم الاتزان النفسي.

3. إن كلاً من الضغوط النفسية الايجابية منها أو السلبية تشعر الفرد بالتوتر، ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد

الفرد إلى المؤسسة التي يعمل فيها، ومن ثم إلى المجتمع. حيث قدرت خسائر الاقتصاد الأمريكي الناتجة عن آثار الضغوط المختلفة أكثر من (75) مليار دولار سنوياً، وهذه الخسارة من المحتمل أن تكون ناتجة بشكل مباشر عن التغيب عن العمل والنفقات الطبية الزائدة والإنتاجية الضائعة، وقد تكون خسارة غير مباشرة تنتج من انخفاض الدافعية للعمل، واتخاذ قرارات غير حكيمة، وقلة الإبداع، وحوادث العمل، فضلاً عن المشكلات الناتجة من المحاولات الخطأ عند الأفراد للتخلص من الضغوط كاتجاههم إلى تناول الأدوية والعقاقير (Marianne, Melinda, Demott & Heir, 2014).

لقد بدأت الأبحاث المتخصصة بدراسة الضغط النفسي في العشرينيات من القرن الماضي على يد العالم الفسيولوجي كانون (Canon) الذي فسّر الضغط النفسي على أنه سبب محتمل من أسباب الاضطرابات الجسمية، ويعد سيلاي (Selye) من الرواد في مجال بحوث الضغط النفسي، إذ رأى أن لدى معظم الأفراد ردود فعل للعوامل الضاغطة تتمثل في استجابات غير تكيفية، يمكن أن تؤدي بدورها إلى أعراض جسمية وانفعالية، كالآلم والقلق والإحباط (الصقر، 2017).

ويعتقد أنه على اختلاف مستويات المعلمين في المدارس أياً كان نوعها، ونشاطها، أو حجمها يتعرضون لضغوط عديدة، وإن البيئة الداخلية أو الخارجية هي مصدر هذه الضغوط، كما أن السلطة الممنوحة للمدرسين لا تتناسب مع المسؤوليات المنوطة بهم، والضغوط التي تواجههم، والتي ينعكس أثرها على نوعية القرارات التي يتخذونها ودرجة فاعليتها (أبو سيف، 2018).

كما أن الضغوط تعتمد على التجربة الشخصية للفرد، فقد تكون أحياناً دافعا له للعمل، عندما تكون إيجابية ومفيدة، أو قد تكون سبباً لمشاعر القلق والازعاج عندما تكون سلبية وضارة انطلاقاً من أن الشعور بالتوتر الناتج عن الضغوط عبارة عن استجابة حيوية كيميائية لموقف فيه تهديد محتمل يتعرض له الفرد باستمرار. وبالتالي يعتمد التعامل مع الضغوط على مقدرة الفرد على الاستجابة لها (McStay, Trembath, & Dissanayke, 2014).

وتبرز العلاقة بين الضغوط النفسية والتنظيم الذاتي للمعلمين في تطور مجال تكنولوجيا التعليم حيث أصبحت من المجالات المهمة والمفيدة في دراسة الظواهر التعليمية، والكشف عن العلاقات الموجودة بينها، حيث إنه وفي الآونة الأخيرة شهد مجال علم النفس التربوي تغيرات كبيرة، ونتيجة لذلك أصبح التنظيم الذاتي في الوقت الحالي محور اهتمام للبحث، وأحد المحاور الضرورية للممارسة التربوية، كما حاولت العديد من النظريات والنماذج تمييز المكونات التي تحدد التعلم المنظم ذاتياً، والعمل على توضيح العلاقات والتفاعلات المشتركة بين تلك العمليات والأداء الأكاديمي، وكان من بين تلك النظريات النظرية السلوكية، ونظرية التعلم المعرفي الاجتماعي، والنظرية الثقافية الاجتماعية، ونظرية معالجة المعلومات. وبالرغم من اختلاف توجهات تلك النظريات في تفسيرها للتعلم المنظم ذاتياً، إلا أن نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي (لباندورا) تعتبر من أهم النظريات التي حاولت تفسير التعلم المنظم ذاتياً للمهارات التعليمية الأكاديمية داخل المدرسة وخارجها، فهي تنظر إلى عملية التعلم على أنها عملية اجتماعية تتم داخل إطار محدد من العلاقات الاجتماعية بين الطالب وذاته

الزيارة الصفية.

واجرى (الزبالي (2014)) دراسة هدفت إلى التعرف على مهارات التعلم الذاتي المتضمنة في كتاب الرياضيات للصف الثالث المتوسط بالسعودية، وتحقيقاً لأهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج المسحي، والمنهج الوصفي لتحليل المحتوى، حيث أعد الباحث أداتين للدراسة: الأولى استبانة، والثانية استمارة لتحليل المحتوى لكتاب الرياضيات للصف الثالث المتوسط، وفي ضوء التحليل الإحصائي المستخدم، توصلت الدراسة إلى أن درجة تضمين مهارات المشاركة بالرأي، ومهارات الإفادة من الإمكانيات المتاحة في البيئة متوسطة، بينما كانت درجة تضمين مهارات الاستعداد للتعلم، ومهارات التقويم الذاتي عالية، وأكدت الدراسة ضرورة تضمين مهارات التعلم الذاتي في البرنامج الدراسية.

وحددت دراسة الفليت (2015) مهارات التعلم الذاتي اللازمة لطلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية بغزة، ودرجة ممارستهم لها، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، حيث تم تحديد مهارات التعلم الذاتي موزعة على خمسة محاور، وتضمنها في استبانة تم التأكد من صدقها وثباتها، وتطبيقها على عينة من (149) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا بالجامعات الفلسطينية في محافظات غزة، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة ممارسة الطلبة لمهارات التعلم الذاتي جاءت كبيرة حيث بلغت (78%) وأكدت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ممارسة الطلبة لمهارات التعلم الذاتي لصالح الطلبة الذين هم في مرحلة إعداد رسالة الماجستير، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ممارسة الطلبة لمهارات التعلم الذاتي تعزى لمتغير الجنس. وأوصت بضرورة تعزيز مكانة التعلم الذاتي في برامج الدراسات العليا، وإثراء المساقات بأنشطة تعليمية تسهم في تنمية مهاراته، وتفعيل أساليب التقويم التي تشجع على التوجه نحو التعلم الذاتي.

الهزيل (2015) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع وعلاقتها بالتنظيم الذاتي. حيث تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، وتألقت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية، وتنظيم الذات ككل، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وكشفت دراسة (الصقر (2017)) عن مستوى كل من الضغط النفسي والتوافق الاجتماعي والعلاقة بينهما لدى اللاجئين السوريين في مخيم (الزعتري) في الأردن، تم استخدام أداتين للدراسة: الأولى للكشف عن الضغط النفسي وعدد فقراته (47)، والثانية للكشف عن التوافق الاجتماعي وعدد فقراته (55)، وتكونت عينة الدراسة من (100) لاجئ وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الاجتماعي لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى

بحيث يتوقف ذلك على أسلوب الفرد في تعامله مع المواقف والإحداث المسببة للضغط النفسي، ومدى إدراكه وتقييمه للضغط على أنه حسن أو سيء ومزعج.

وتشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة، إلى أن للضغط النفسية أثراً فسيولوجية، وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي (Eisma & et.al, 2017) :

1. الآثار الفسيولوجية. وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغط في اضطرابات الجهاز الهضمي، والإسهال، والإمساك، المزمن، واضطرابات الجهاز التنفسي، وارتفاع ضغط الدم، والصداع، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية، والبول السكري والتشنج العضلي، والتهاب المفاصل الروماتيزمي، واضطرابات الغذاء كفقدان الشهية، أو الشره البدانة والميل للتقيؤ والغثيان، والنوبات القلبية، وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكوليسترول.

2. الآثار النفسية. تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغط أثراً نفسية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة.

وفي هذا الإطار أجرى (عقون (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة ما بين الضغط المهني واستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة بولايته (سليف وبرج بوغريج) ، وما إذا كانت هناك علاقة دالة إحصائية بين القلق وكل بعد من أبعاد الضغط المهني، تكونت عينة البحث من (117) فرداً (معلماً ومعلمة) وهي تمثل ما نسبته (32.12%) من مجموع أفراد المجتمع الأصلي والبالغ عددهم (127) فرداً (معلماً ومعلمة) ، اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد استخدم الباحث مقياس الضغط المهني للمعلمين لمنصوري مصطفى (2010) ، ومقياس القلق الصريح لـ (J.A TAYLOR) وقد أسفرت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط المهني والقلق بنسبة (1.98). ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق وكل بعد من أبعاد الضغط المهني (ظروف العمل، عبء العمل، صراع الدور، غموض الدور، العلاقة مع المدير، العلاقة مع التلاميذ، العلاقة مع الزملاء، الإشراف التربوي، النمو المهني والترقية المهنية) .

وهدف دراسة (الحجيا والسعودي (2013)) إلى التعرف على درجة ممارسة معلمي التربية الإسلامية لتنمية مهارات التعلم الذاتي لدى طلبتهم أثناء التدريس الصفية، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحثان بتطوير بطاقة ملاحظة اشتملت على (17) إجراء صفية، تم التأكد من صدقها وثباتها، وقد تم تطبيقها على عينة من معلمي التربية الإسلامية وعددهم (35) معلماً ومعلمة من مديرية التربية والتعليم في لواء (بصيرا) للعام الدراسي (2010 - 2011م). وتوصلت إلى أن درجة ممارسة معلمي التربية الإسلامية لتنمية مهارات التعلم الذاتي لدى طلبتهم أثناء التدريس الصفية جاءت متوسطة، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس، والخبرة، والمؤهل العلمي حول درجة الممارسة. وقد أوصت الدراسة بضرورة إدراج مهارات التعلم الذاتي في برامج تدريب المعلمين، وأن تكون متضمنة في استمارة

والأدوات التي تم استخدامها، بالإضافة إلى متغيرات الدراسة حيث تناولت الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالتنظيم الذاتي

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث إنها تكون متجسده في الوسط الذي يعيشون فيه (Roussis & Wells, 2008).

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات مادية ومعنوية خفيفه وعنيفه تعيق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لأزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وأن يكرر محاولاته لإزالتها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بأخر أو تأجيل إرضاء الدافع (McEvoy & et.al, 2013).

وبالتالي ومن خلال خبرة الباحثة في هذا المجال وملاحظتها تنشأ الأزمت من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية، وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية نتيجة للصراع بين الدوافع، في نهاية استعراض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والتنظيم الذاتي، يُلاحظ أن الموضوع قد حظي باهتمام عدد قليل من الباحثين. بالرغم من أهميته التربوية والنفسية والاجتماعية. كما يلاحظ اختلاف هذه الدراسات وتباينها في أهدافها التي سعت للكشف عنها، والاختلاف في الأبعاد التي تم قياسها.

وتكمن مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة؟
- ما مستوى التنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تعزى للمتغيرات الديموغرافية (العمر، الخبرة التدريسية، المؤهل العلمي)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة تعزى لمتغيرات (العمر، الخبرة التدريسية، المؤهل العلمي)؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط النفسي والتنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة؟

أهداف الدراسة

- التعرف إلى مستوى مصادر الضغوط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.
- التعرف إلى مستوى التنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة.
- تحليل الفروق الإحصائية في مصادر الضغوط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تعزى للمتغيرات الديموغرافية (العمر، الخبرة التدريسية، المؤهل العلمي).
- تحليل الفروق الإحصائية للتنظيم الذاتي لدى معلمي

الضغط النفسي لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري تعزى لمتغير العمر لصالح (20 سنة فاقل).

أما دراسة عيسى (2018) فقد سعت إلى قياس التنظيم الذاتي والانفعالي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في كفر قاسم، وتكونت عينة الدراسة من (207) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وأظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الذاتي والانفعالي لدى الطلبة المراهقين في كفر قاسم جاء مرتفعاً، وأن مستوى الانسحاب الاجتماعي جاء منخفضاً. وأظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي والانفعالي وبين الانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في كفر قاسم.

وهدفت دراسة (أليوار وليزاراجا، Ealwar & Lizarraga, 2010) إلى معرفة الهوية الوظيفية للمعلمين، من خلال استراتيجيات التنظيم الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من (342) معلماً ومعلمة أثناء الخدمة في أمريكا، مسجلين في مساقات الدراسات العليا في علم النفس. وقد أظهرت النتائج أن الهوية الوظيفية للمعلم مركب كلي معقد يرتبط بخبرات النجاح والفشل التي يعيشها المعلم، والعمر والواقع الثقافي الذي يوجد فيه، كما أظهرت النتائج أن الأحداث الحوارية طريق ناجح لتوضيح الهوية الوظيفية للمعلمين، وأن التنظيم الذاتي ساعد المعلمين على تقييم مدى تطور الهوية الوظيفية لديهم.

كما أجرى (تايموستوك ويجاستي، Timostuk & Ugaste, 2010) دراسة هدفت إلى معرفة تصورات ومدركات المعلمين المبتدئين (خبرة في التدريس المدرسي من 1 - 3 سنوات) لهويتهم الوظيفية المستقبلية، وعلاقة هذه التصورات والمدركات بمستوى التنظيم الذاتي لدى هؤلاء المعلمين. اشترك في الدراسة (45) معلماً ومعلمة من ولاية (فرجينيا) من أمريكا، واستخدمت المقابلة كأداة لجمع المعلومات، وأشار تحليل البيانات إلى وجود علاقة بين مدركات المعلمين المبتدئين عن هويتهم الوظيفية المستقبلية ومستوى تمكنهم من مهارات التنظيم الذاتي، وأظهرت النتائج أن أكثر المهارات ارتباطاً بالهوية الوظيفية هي: مراقبة الذات، وتعزيز الذات، والأقل ارتباطاً هو ضبط الذات.

كما أن هناك اتجاهات عدة بحثت في موضوع الضغوط النفسية؛ فبعض الدراسات بحثت في تطور الضغوط النفسية م، ثل: دراسة (الصقر، 2017)، أو التنظيم الذاتي لدى المراهقين، كدراسة عيسى (2018).

واستناداً إلى ما سبق جاءت الدراسة الحالية بهدف بيان مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لديهم في مراكز التربية الخاصة في الأردن، وهذا ما لم تهتم بتناوله الدراسات السابقة، مما يجعل من الدراسة الحالية انطلاقة نحو دراسات أخرى حول هذه المتغيرات، بالإضافة إمكانية الاستفادة منها في تعزيز الأدب التربوي حول هذه الجوانب.

وبمقارنة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة، تلتقي الدراسة الحالية مع غيرها من الدراسات في تناول متغيرات الدراسة الحالية، وبشكل مفصل ومحدد.

وتختلف الدراسة الحالية عن غيرها من حيث عينة الدراسة،

وعرفت الباحثة إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة على أداة التنظيم الذاتي التي أعدتها الباحثة لغايات الدراسة الحالية.

حدود الدراسة ومحدداتها

- الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدراسة على مراكز التربية الخاصة في عمان.

- الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على معلمي التربية الخاصة المنتظمين في العام الدراسي (2019/2020).

محددات الدراسة:

يتحدد تعميم هذه النتائج على مدى تمثيل عينة الدراسة لمجتمعها وإجراءات تطبيق أدوات الدراسة، ومدى توافر معايير مقبولة من الصدق والثبات لها، فضلاً عن دقة إجابات أفراد عينة الدراسة، وجديتهم في الإستجابة على المقاييس المستخدمة في الدراسة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

استخدم المنهج الوصفي الإرتباطي نظراً لمناسبته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع مراكز التربية الخاصة في إقليم الوسط في العاصمة عمان في الأردن وبلغ عددها (32) مركز وبلغ مجتمع الدراسة (755) فرداً إستناداً على موقع وزارة التنمية الإجتماعية الأردنية وعلى الرابط [http:// www.mosd.gov.jo](http://www.mosd.gov.jo).

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة من خلال استخدام طريقة العينة القصدية حيث بلغت (332) فرداً، حيث تم اختيار 25% كعينة استناداً الى حجم المعلمين، وتم اختيار أكبر المراكز من حيث عدد المعلمين.

الجدول (1)

خواص عينة الدراسة (العينة المختارة)

العينة	الاستبانات المستردة	الاستبانات غير الصالحة للتحليل	الاستبانات الصالحة للتحليل	نسبة الاستبانات الصالحة الى الاستبانات الموزعة
345	341	9	332	96.2%

كما يمكن عرض خصائص أفراد الدراسة وذلك بوصف المتغيرات الديموغرافية وهي (الفئة العمرية، المؤهل العلمي، والخبرة التدريسية)، وعرضت النتائج كما يلي:

التربية الخاصة تعزى للمتغيرات الديموغرافية (العمر، الخبرة التدريسية، المؤهل العلمي).

● قياس مستوى العلاقة بين مصادر الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة والتنظيم الذاتي.

أهمية الدراسة

تنبثق أهمية الدراسة من جانبين هما:

■ الأهمية النظرية

تظهر أهمية الدراسة النظرية في دراستها الوصفية لمتغيرين لهما أهمية كبيرة في حياة المعلمين النفسية والإجتماعية والأكاديمية، مما يساعد أديها النظري ونتائجها في تسليط الضوء على فهم أشمل وأوسع لهذين المتغيرين والمفاهيم والنظريات المتعلقة بهما، ومن النقاط المهمة التي تظهر أهمية الدراسة النظرية ما يأتي:

- تقدم الدراسة الحالية وصفاً دقيقاً لمصادر الضغط النفسي والتنظيم الذاتي، بحيث تحدد حجم المشكلات التي قد يعاني منها المعلم.

- تقديم توعية عامة للمعلمين في مراكز التربية الخاصة في الأردن وتثقيفهم حول مصادر الضغط النفسي والتي قد تؤثر على شخصياتهم بالإضافة إلى التنظيم الذاتي لديهم.

■ الأهمية التطبيقية:

بالاعتماد على النتائج التي تم التوصل اليها اقترحت الدراسة مجموعة من التوصيات لإدارة المراكز المبحوثة والتي توضح الدور الرئيسي لمصادر الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لديهم في مراكز التربية الخاصة في الأردن، وتوفر هذه الدراسة أدوات يمكن الإستفادة منهما من قبل الأخصائيين والباحثين وهما مقياس الضغط النفسي والتنظيم الذاتي. كما تتمثل في عملية إستفادة الباحثين من نتائج وتوصيات الدراسة والمنهجية المتبعة والتحليل من خلال أدوات الدراسة والإطار النظري الذي توفره الدراسة.

التعريفات الاصطلاحية والاجرائية

لأغراض الدراسة فقد تم تبني التعريفات الإجرائية، وهي:

◀ مصادر الضغوط النفسية: التغييرات الجسدية والانفعالية التي وتؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية وتجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته (الصقر، 2017).

وعرفت الباحثة إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة على أداة مصادر الضغوط النفسية التي أعدتها الباحثة لغايات الدراسة الحالية.

◀ التنظيم الذاتي: يعرف (Lin - Hi & Blumberg, 2016)

بأنه: عملية نشطة يكون فيها المعلم مشاركاً نشطاً في عملية تعلمه يبحث ويحاور ويناقش على حسب ميوله واهتماماته.

تصحيح المقياس

لتحديد درجات القطع فقد تم اعتماد المعادلة الآتية (Sekaran, 2010):

طول الفئة = الحد الأعلى (5) - الحد الأدنى (1) / عدد الفئات (3).

$$33.1 = 3 / (1 - 5)$$

وبذلك تكون المستويات المعتمدة لاتخاذ القرار، وعليه يوضح الجدول رقم (3) المعيار الإحصائي لتفسير المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد الدراسة على فقرات الاستبانة وأبعادها.

الجدول (3)

المعيار الإحصائي لتفسير المتوسطات الحسابية وتقديراتها	
المتوسط الحسابي	درجة الموافقة
من 1.00 - أقل من 2.33	بدرجة منخفضة
من 2.34 - أقل من 3.67	بدرجة متوسطة
من 3.68 - أقل من 5.00	بدرجة مرتفعة

كما وزعت إجابات أفراد الدراسة على فقرات الاستبانة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، والتي تعبر هذه الفقرات عن مدى موافقة المستجيب مع فقرات الاستبانة، (دائماً 5 علامات، غالباً 4 علامات، أحياناً 3 علامات، نادراً علامتان، أبداً علامة واحدة)، وتكون المقياس بصورته الأولية من (4) أبعاد موزعه على (75) فقرة للمتغير المستقل ويبين الجدول (4) توزيع فقرات كل بعد على حدة وعددها كما هو موضح في الاستبانة.

الجدول (4)

توزيع فقرات الاستبانة وعددها لكل بعد على حدة	
المتغير المستقل: مصادر الضغط النفسي	
البعد الاجتماعي	الأسئلة من (1 إلى 20)
البعد الذاتي	الأسئلة من (21 إلى 40)
البعد الانفعالي	الأسئلة من (41 إلى 58)
البعد الاقتصادي	الأسئلة من (59 إلى 75)

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما:

■ صدق المحكمين: تم عرض المقياس على (10) محكمين في تخصصات علم النفس التربوي، والقياس والتقويم، والإرشاد النفسي، والتربية الخاصة في عدد من الجامعات الأردنية، وذلك لتحديد مدى وضوح الفقرات، ودقة الصياغة اللغوية، وملائمة الفقرة للأبعاد المراد قياسها، والطلب منهم إبداء الرأي وإعطاء الملاحظات حول الفقرات بالحدف أو التعديل، وتم الأخذ بالملاحظات التي اتفق عليها (80%) من المحكمين.

وتم حساب مؤشرات صدق البناء من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة، وعددها (20) معلماً ومعلمة، وتم حساب معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.06 - 0.82)، والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول (2)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
	أقل من 25 سنة	61	18.4
الفئة العمرية	من 25 سنة الى أقل من 35 سنة	93	28.0
	من 35 سنة الى أقل من 45 سنة	121	37.3
	أكثر من 45 سنة	57	17.2
	المجموع	332	100.0
	دبلوم فأقل	70	21.1
المؤهل العلمي	بكالوريوس	212	63.9
	دراسات عليا	50	15.0
	المجموع	332	100.0
	أقل من 5 سنوات	115	34.6
الخبرة التدريسية	من 5 - 10 سنوات	120	36.1
	أكثر من 10 سنوات	97	29.3
	المجموع	332	100.0

مصادر جمع البيانات والمعلومات

ولغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالية فإن الباحثة إعتدّت على نوعين من مصادر المعلومات هما المصادر الثانوية والمصادر الأولية، وكما يلي:

■ المصادر الثانوية: وهي تلك البيانات التي تمّ الحصول عليها من المصادر المكتبية ومن المراجعة الأدبية للدراسات السابقة، وذلك لوضع الأسس العلمية والإطار النظري للدراسة، إذ تمّ الرجوع إلى التالي:

- الكتب والمصادر والمواد العلمية المكتوبة والمنشورة.
- رسائل الماجستير وأطروحات الدكتوراه التي تبحث في موضوع متغيرات الدراسة الحالية.
- الدوريات المتخصصة والنشرات التي كتبت حول موضوع الدراسة الحالية، إضافة إلى التقارير الصادرة عن الهيئات الدولية والأممية ومراكز المعلومات والأبحاث.

■ المصادر الأولية: وهي تلك البيانات التي تمّ الحصول عليها من خلال إعداد مقاييس خاصة لموضوع هذه الدراسة، والتي تم تطويرها بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات والمقاييس السابقة، بحيث تغطي كافة الجوانب التي تناولها الإطار النظري والتساؤلات.

أدوات الدراسة:

■ أولاً: مقياس مصادر الضغط النفسي: قامت الباحثة بإعداد مقياس موجه إلى معلمي التربية الخاصة في المراكز المبحوثة، للحكم على مصادر الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية

معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة
.465**	.361**	51	.517**	.645**	26	.324**	.479**	1
.753**	.316*	52	.418**	.564**	27	.653**	.605**	2
.577**	.383**	53	.465**	.545**	28	.816*	.451**	3
.524**	.427**	54	.467**	.612**	29	.423**	.525**	4
.453**	.401**	55	.407**	.525**	30	.357**	.731**	5
.396**	.387**	56	.423**	.731**	31	.577**	.645**	6
.434**	.422**	57	.357**	1.000**	32	.341**	.564**	7
.598*	.479	58	.076	.645**	33	.465**	.545**	8
.478**	.496**	59	.341**	.564**	34	.341**	.612**	9
.329**	.350**	60	.465**	.393**	35	.407**	.703**	10
.385**	.310*	61	.316*	.465**	36	.448**	.506**	11
.332**	.326	62	.327*	.368**	37	.428**	.494**	12
.505**	.377**	63	.357**	.436**	38	.380**	.404**	13
.309**	.192	64	.450**	.614**	39	.368**	.304**	14
.422**	.376**	65	.409**	.805**	40	.488**	.100	15
.074	.301**	66	.337**	.552**	41	.781**	.425**	16
.063	.345**	67	.400**	.433**	42	.558**	.356**	17
.329**	.497**	68	.358**	.440**	43	.461**	.447**	18
.428**	.614**	69	.404**	.507**	44	.367**	.315**	19
.409**	.805**	70	.450**	.559**	45	.417**	.458**	20
.090	.552**	71	.302**	.418**	46	.593*	.440**	21
.400**	.433**	72	.455**	.387**	47	.547**	.436**	22
.358**	.440**	73	.395**	.480**	48	.564**	.403**	23
.404**	.507**	74	.463**	.356**	49	.367**	.731**	24
.450**	.759**	75	.642**	.369**	50	.357**	1.000**	25

النفسي كانت أعلى من (70%) مما يدل على أنه يوجد اتساق داخلي بين فقرات أداة الدراسة، وهذا ما يؤكد صلاحية أداة الدراسة في الإجابة عن أسئلة الدراسة بنسبة كبيرة.

ثانياً: مقياس التنظيم الذاتي

قامت الباحثة باعداد مقياس موجه إلى معلمي التربية الخاصة في المراكز المبحوثة، للحكم على التنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة خلال الدراسات السابقة مثل: دراسة (الهزيل، 2015)؛ ودراسة (عيسى، 2018).

■ تصحيح المقياس

وزعت إجابات أفراد الدراسة على فقرات الاستبانة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، والتي تعبر هذه الفقرات عن مدى موافقة المستجيب مع فقرات الاستبانة، (دائماً 5 علامات، غالباً 4 علامات، أحياناً 3 علامات، نادراً علامتان، أبداً علامة واحدة) ، وتكون المقياس بصورته الأولية من (40) فقرة للمتغير التابع.

■ ببات المقياس: استخدمت معامل كرونباخ الفا (Cron-pach's Alpha) للاتساق الداخلي، وذلك بهدف اختبار مدى الاعتمادية على الاستبانة، ويوضح الجدول (6) ذلك.

الجدول (6)

معاملات الاتساق الداخلي (كرونباخ الفا)

المحور	الأبعاد	معامل ثبات الاتساق الداخلي
مصادر الضغط النفسي	البعد الاجتماعي	.928
	البعد الذاتي	.941
	البعد الانفعالي	.898
	البعد الاقتصادي	.885
معامل الاتساق الداخلي الكلي		.967

يتبين من الجدول (6) أنّ معامل الثبات لمصادر الضغط

■ صدق المقياس:

قامت الباحثة باختبار الصدق الظاهري، بهدف التعرف إلى ارتباط الفقرات، وللتأكد أيضاً من مدى اتساق إجابات أفراد الدراسة، في تحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها، كما تم عرضها على ذوي الخبرة والاختصاص وقد قام السادة المحكمون باجراء بعض التعديلات وتم الأخذ بها.

- تم حساب مؤشرات صدق البناء من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة، وعددها (20) معلماً ومعلمة، وتم حساب معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية، وقد ترواحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.50 - 0.81)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (7)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة
1	.810	16	.364**	31	.612**
2	.669**	17	.375**	32	.703**
3	.524**	18	.449**	33	.506**
4	.645**	19	.494**	34	.645**
5	.596**	20	.337*	35	.564**
6	.526**	21	.533**	36	.545**
7	.652**	22	.318**	37	.612**
8	.598**	23	.393**	38	.525**
9	.509**	24	.310**	39	.731**
10	.557**	25	.433**	40	.645**
11	.660**	26	.380**		
12	.616**	27	.631**		
13	.554**	28	.389**		
14	.462**	29	.487**		
15	.380**	30	.410**		

■ ثبات المقياس:

استخدمت معامل (كرونباخ الفا) (Cronpach's Alpha) للاتساق الداخلي، وذلك بهدف اختبار مدى الاعتمادية على الاستبانة، إذ تم استخراج معامل (كرونباخ الفا) للاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة جميعها.

استخدمت الباحثة الاستبانة كوحدة احصائية لجمع بيانات الدراسة من مصادر المعلومات المختلفة. لقياس مستوى الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة تم استخدام [معامل كرونباخ ألفا]، وبلغت قيمة المعامل للتنظيم الذاتي (95.2%) وهو أعلى من (70%) مما يدل على أنه يوجد اتساق داخلي بين فقرات أداة الدراسة وهذا ما يؤكد صلاحية أداة التنظيم الذاتي في الإجابة عن أسئلة الدراسة وبنسبة كبيرة.

إجراءات الدراسة

الحصول على الموافقات الرسمية من الجهات المختصة لتطبيق المقياس. وتحديد مجتمع الدراسة وعينته. وبناء المقياس. وعرض المقياس على المحكمين في الجامعات الأردنية. والتأكد من صدق وثبات الأداة. وتطبيق المقياس على أفراد الدراسة. ورصد النتائج والمعالجات الإحصائية المطلوبة ومناقشتها. وتقديم التوصيات والرؤى العلمية المستقبلية. يجب أن يكون هناك اتساق وترتيب منطقي في خطوات إجراءات الدراسة.

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مصادر الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة؟

تم حساب كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية كل على حدة وكانت النتيجة كما يلي:

الجدول (8)

المتوسطات الحسابية لأبعاد مصادر الضغط النفسي

الدرجة التقدير	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد
مرتفعة	.55594	3.9771	البعد الاجتماعي
مرتفعة	.64403	3.8797	البعد الذاتي
مرتفعة	.49282	4.0776	البعد الانفعالي
مرتفعة	.47037	4.0996	البعد الاقتصادي
مرتفعة	.49713	4.0082	مصادر الضغط النفسي

يتبين من الجدول (8) أنّ المتوسط الحسابي لمصادر الضغط النفسي ككل (4.01) وانحراف معياري (0.50) وبتقدير مرتفع، وأن أعلى الأبعاد هو (البعد الاقتصادي) كان تقديره مرتفع بوسط حسابي قدره (4.10) وانحراف معياري (0.47)، وتلاه (البعد الانفعالي) جاء بوسط حسابي (4.08) وانحراف (0.49)، وتلاه (البعد الاجتماعي) جاء بوسط حسابي (3.98) وانحراف (0.56)، وأخيراً البعد الذاتي فوسطه الحسابي كان (3.88) وتقديره مرتفع وهو أدنى متوسط حسابي بين الأبعاد. وهذا ما يدل على أنّ درجة مصادر الضغط النفسي مرتفعة لدى معلمي التربية الخاصة في مراكز التربية الخاصة في الأردن.

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى التنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة؟

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغير (التنظيم الذاتي) وذلك من أجل إثبات وجود علاقة ارتباطية، وهذا ما يتوضح من خلال الجدول (9).

الجدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغير (التنظيم الذاتي) وفقراته

الرقم	الرتب	الفرقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
1	23	أتحكم بمشاعر الضيق الذي ينتابني.	1.93	1.03	منخفضة

الرقم	الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الرقم	الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
2	13	2.21	1.11	منخفضة	29	8	2.36	1.30	متوسطة
3	5	2.44	1.30	متوسطة	30	10	2.30	1.19	منخفضة
4	15	2.18	1.08	منخفضة	31	12	2.25	1.19	منخفضة
5	9	2.32	1.22	منخفضة	32	16	2.15	1.18	منخفضة
6	14	2.20	1.10	منخفضة	33	17	2.12	1.04	منخفضة
7	19	2.07	1.04	منخفضة	34	18	2.07	1.03	منخفضة
8	20	2.0	1.12	منخفضة	35	22	1.97	1.05	منخفضة
9	21	2.0	1.17	منخفضة	36	4	2.46	1.36	متوسطة
10	25	1.87	1.01	منخفضة	37	6	2.43	1.29	متوسطة
11	24	1.87	0.99	منخفضة	38	8	2.36	1.30	متوسطة
12	26	1.79	1.01	منخفضة	39	12	2.25	1.19	منخفضة
13	19	2.07	1.04	منخفضة	40	17	2.12	1.04	منخفضة
14	20	2.0	1.12	منخفضة			2.118	0.49525	منخفض
15	21	2.0	1.17	منخفضة					
16	25	1.87	1.01	منخفضة					
17	24	1.87	0.99	منخفضة					
18	26	1.79	1.01	منخفضة					
19	19	2.07	1.04	منخفضة					
20	20	2.0	1.12	منخفضة					
21	21	2.0	1.17	منخفضة					
22	25	1.87	1.01	منخفضة					
23	1	2.53	1.36	متوسطة					
24	2	2.51	1.37	متوسطة					
25	3	2.46	1.35	متوسطة					
26	7	2.43	1.33	متوسطة					
27	11	2.29	1.29	منخفضة					
28	27	1.24	1.29	منخفضة					

يشير الجدول (9) إلى أن الفقرة الثالثة والعشرين التي تنص على «استطيع تكوين صداقات بسهولة» كان لها أعلى وسط حسابي قدره (2.53) وانحراف معياري (1.36) وبدرجة متوسطة. أما الفقرة الثامنة والعشرون كان لها أقل وسط حسابي قدره (1.24) وانحراف معياري (1.29) ونصت على «أرى في نفسي صفات القائد» مما يدل على أن متغير التنظيم الذاتي منخفض لدى المعلمين.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لمصادر الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تعزى لمتغيرات (العمر، الخبرة التدريسية، المؤهل العلمي)؟

الجدول (10)

نتائج اختبار التباين الأحادي والفروق بين المتوسطات الحسابية لتقييم أفراد المبحوثين تعزى إلى (العمر)

العنصر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	F	Sig.
بين المجموعتين	8.676	3	2.892	5.643	.001
في المجموعتين	129.647	298	.512		
المجموع	138.323	331			

الجدول (12) :

نتائج اختبار التباين الأحادي والفروق بين المتوسطات الحسابية لتقييم أفراد المبحوثين تعزى إلى (المؤهل العلمي)

Sig.	F	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	العنصر
.000	8.004	3.997	2	11.990	بين المجموعة
		.499	299	126.333	في المجموعة
			331	138.323	المجموع
.000	8.036	4.376	2	13.128	بين المجموعة
		.545	299	137.775	في المجموعة
			331	150.902	المجموع
.000	9.072	3.315	2	9.944	بين المجموعة
		.365	299	92.439	في المجموعة
			331	102.382	المجموع
.000	6.923	1.424	2	4.273	بين المجموعة
		.206	299	52.045	في المجموعة
			331	56.317	المجموع

وتشير قيم الدلالة (Sig) المشار إليها في الجدول (12) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ لمصادر الضغط النفسي بجميع أبعادها تعزى لمتغير (المؤهل العلمي)، ومن أجل تحديد اتجاه هذه الفروق الإحصائية تم استخدام شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية والجدول رقم (13) يوضح ذلك.

الجدول (13) :

قيم معاملات الفروقات (Scheffe) / المؤهل العلمي

المتغير	العمر	بكالوريوس	دراسات عليا
البعد الاجتماعي	دبلوم فأقل	* - .54556	* - .50128
	بكالوريوس		.11095
البعد الذاتي	دبلوم فأقل	* - .57012	* - .52949
	بكالوريوس		.04063
البعد الانفعالي	دبلوم فأقل	* - .48550	* - .45256
	بكالوريوس		.03294
	دراسات عليا		

العنصر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	F	Sig.
البعد الاجتماعي	بين المجموعة	3	1.345	2.317	.076
	في المجموعة	298	.581		
	المجموع	331	150.902		
البعد الانفعالي	بين المجموعة	3	1.681	4.368	.005
	في المجموعة	298	.385		
	المجموع	331	97.340		
البعد الاقتصادي	بين المجموعة	3	.542	2.506	.060
	في المجموعة	298	.216		
	المجموع	331	54.692		

وتشير قيم الدلالة (Sig) المشار إليها في الجدول (10) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ لمصادر الضغط النفسي (البعد الاجتماعي، البعد الانفعالي) تعزى لمتغير (العمر)، ومن أجل تحديد اتجاه هذه الفروق الإحصائية تم استخدام شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية والجدول رقم (11) يوضح ذلك.

الجدول (11) :

قيم معاملات الفروقات (Scheffe) / العمر

المتغير	العمر	25 - أقل من 35	أقل من 45	أكثر من 45
البعد الاجتماعي	أقل من 25 سنة	* .54367	* .37478	.33784
	25 - أقل من 35		- .16889	.16889
	35 - أقل من 45			- .03694
البعد الانفعالي	أقل من 25 سنة	* .39510	* .32336	.21641
	25 - أقل من 35		- .07175	.07175
	35 - أقل من 45			- .10694
	أكثر من 45			

يبين الجدول (11) بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية $(\alpha \leq 0.05)$ في استجابة أفراد العينة فيما يتعلق بتوجهات عينة الدراسة للأبعاد (البعد الاجتماعي، البعد الانفعالي) تعزى لمتغير (العمر) بين الفئة (أقل من 25 سنة) و (من 25 - أقل من 35)، وبين الفئة (أقل من 25 سنة) و (من 35 - أقل من 45) لصالح الفئة (أقل من 25 سنة) في البعدين (البعد الاجتماعي، البعد الانفعالي).

المؤهل العلمي

الجدول (15) :

قيم معاملات الفروقات (Scheffe) / الخبرة التدريسية			
المتغير	العمر	من 5 - 10	أكثر من 10
البعد الاجتماعي	أقل من 5	.11598	- .01392
	من 5 - 10		- .13830
	أكثر من 10		
البعد الذاتي	أقل من 5	.15373	.02705
	من 5 - 10		- .22763
	أكثر من 10		
البعد الانفعالي	أقل من 5	.11580	- .00717
	من 5 - 10		- .12297
	أكثر من 10		
البعد الاقتصادي	أقل من 5	- .06696	- * .27242
	من 5 - 10		- * .20546
	أكثر من 10		

يبين الجدول (15) بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في استجابة أفراد العينة فيما يتعلق بتوجهات عينة الدراسة للبعد الاقتصادي تعزى لمتغير (الخبرة التدريسية) بين (أقل من 5 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) لصالح الفئة (أكثر من 10 سنوات) ، وهناك فروق بين (من 5 - 10 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) لصالح الفئة (أكثر من 10 سنوات).

الناتج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للتنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة تعزى لمتغيرات (العمر، الخبرة التدريسية، المؤهل العلمي) في مراكز التربية الخاصة في الأردن؟

العمر

الجدول (16) :

نتائج اختبار التباين الأحادي والفروق بين المتوسطات الحسابية لتقييم أفراد المبحوثين تعزى إلى (العمر)

العنصر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	F	Sig.
بين المجموعة	2.569	3	.856	3.147	.026
في المجموعة	68.843	298	.272		
المجموع	71.411	331			

وتشير قيم الدلالة (Sig) المشار إليها في الجدول (16) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) للتنظيم الذاتي تعزى لمتغير (العمر) ، ومن أجل تحديد اتجاه هذه الفروق الإحصائية تم استخدام شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية للجدول رقم (17) يوضح ذلك.

المتغير	العمر	بكالوريوس	دراسات عليا
دبلوم فأقل	* - .28225	- .12885	
بكالوريوس		- .15340	
دراسات عليا			

يبين الجدول (13) بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في استجابة أفراد العينة فيما يتعلق بتوجهات عينة الدراسة للأبعاد جميعها تعزى لمتغير (المؤهل العلمي) بين (الدبلوم) و (البكالوريوس) لصالح البكالوريوس في الأبعاد جميعها، وهناك فروق بين (الدبلوم) و (الدراسات العليا) لصالح الدراسات العليا للأبعاد (البعد الاجتماعي، البعد الذاتي، البعد الانفعالي) أما البعد الاقتصادي فلا يوجد له فروق.

الخبرة التدريسية

الجدول (14) :

نتائج اختبار التباين الأحادي والفروق بين المتوسطات الحسابية لتقييم أفراد المبحوثين تعزى إلى (الخبرة التدريسية)

العنصر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	F	Sig.
بين المجموعة	.953	2	.318	.585	.625
في المجموعة	137.370	299	.543		
المجموع	138.323	331			
بين المجموعة	1.595	2	.532	.901	.441
في المجموعة	149.307	299	.590		
المجموع	150.902	331			
بين المجموعة	.784	2	.261	.651	.583
في المجموعة	101.599	299	.402		
المجموع	102.382	331			
بين المجموعة	3.124	2	1.041	4.953	.002
في المجموعة	53.193	299	.210		
المجموع	56.317	331			

وتشير قيم الدلالة (Sig) المشار إليها في الجدول (14) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) لمصادر الضغط النفسي (البعد الاقتصادي) تعزى لمتغير (الخبرة التدريسية) ، ومن أجل تحديد اتجاه هذه الفروق الإحصائية تم استخدام شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية للجدول رقم (15) يوضح ذلك.

يبين الجدول (19) بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في استجابة أفراد العينة فيما يتعلق بتوجهات عينة الدراسة للتنظيم الذاتي تُعزى لمتغير (المؤهل العلمي) بين (الدبلوم) و (البكالوريوس) لصالح البكالوريوس، وهناك فروق بين (الدبلوم) و (الدراسات العليا) لصالح الدراسات العليا.

الخبرة التدريسية

الجدول (20) :

نتائج اختبار التباين الأحادي والفروق بين المتوسطات الحسابية لتقييم أفراد المبحوثين تعزى إلى (الخبرة التدريسية)

العنصر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	F	Sig.
بين المجموعة	6.523	2	2.174	8.477	.000
التنظيم الذاتي في المجموعة	64.889	299	.256		
المجموع	71.411	331			

وتشير قيم الدلالة (Sig) المشار إليها في الجدول (20) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) للتنظيم الذاتي تُعزى لمتغير (الخبرة التدريسية) ، ومن أجل تحديد اتجاه هذه الفروق الإحصائية تم استخدام شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية والجدول رقم (21) يوضح ذلك.

الجدول (21) :

قيم معاملات الفروقات (Scheffe) / الخبرة التدريسية

المتغير	العمر	من 5 - 10	أكثر من 10
أقل من 5	5	.09100	-.27588 *
التنظيم الذاتي من 5 - 10	10		-.19220 -
أكثر من 10			

يبين الجدول (21) بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في استجابة أفراد العينة فيما يتعلق بتوجهات عينة الدراسة للتنظيم الذاتي تُعزى لمتغير (الخبرة التدريسية) بين (أقل من 5 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) لصالح الفئة (أكثر من 10 سنوات).

الناتج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة والتنظيم الذاتي؟

الجدول (22) :

نتائج اختبار بيرسون لفحص العلاقة بين مصادر الضغط النفسي والتنظيم الذاتي

البعد/ المتغير	الاجتماعي	الذاتي	الانفعالي	الاقتصادي	الضغط النفسي	التنظيم الذاتي
معامل بيرسون	1	.406**	.244**	.161**	.414**	-.251**
الدلالة المعنوية		.000	.000	.000	.000	.000
مجموع العينة	332	330	330	330	330	332

الجدول (17) :

قيم معاملات الفروقات (Scheffe) / العمر

المتغير	العمر	25 - أقل من 35	35 - أقل من 45	أكثر من 45
أقل من 25 سنة	25	.20082	27891*	.23308
التنظيم الذاتي من 25 - أقل من 35	35		-.27891 *	-.07810 -
أكثر من 35	45			-.27891 *

يبين الجدول (17) بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في استجابة أفراد العينة فيما يتعلق بتوجهات عينة الدراسة للتنظيم الذاتي تُعزى لمتغير (العمر) بين الفئة (أقل من 25 سنة) و (من 35 - أقل من 45) لصالح الفئة (من 35 - أقل من 45) ، وبين الفئة (من 25 - أقل من 35) و (من 35 - أقل من 45) لصالح الفئة (من 35 - أقل من 45) ، وبين الفئة (من 35 - أقل من 45) و (أكثر من 45 سنة) لصالح الفئة (أكثر من 45 سنة) .

المؤهل العلمي

الجدول (18) :

نتائج اختبار التباين الأحادي والفروق بين المتوسطات الحسابية لتقييم أفراد المبحوثين تعزى إلى (المؤهل العلمي)

العنصر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	F	Sig.
بين المجموعة	3.644	2	1.215	4.535	.004
التنظيم الذاتي في المجموعة	67.767	299	.268		
المجموع	71.411	331			

وتشير قيم الدلالة (Sig) المشار إليها في الجدول (18) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) للتنظيم الذاتي تُعزى لمتغير (المؤهل العلمي) ، ومن أجل تحديد اتجاه هذه الفروق الإحصائية تم استخدام شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية والجدول رقم (19) يوضح ذلك.

الجدول (19) :

قيم معاملات الفروقات (Scheffe) / المؤهل العلمي

المتغير	العمر	بكالوريوس	دراسات عليا
دبلوم فأقل	دبلوم فأقل	-.26716 *	-.21509 *
التنظيم الذاتي بكالوريوس	بكالوريوس		.04872
دراسات عليا	دراسات عليا		

البعد/ المتغير	الاجتماعي	الذاتي	الانفعالي	الاقتصادي	الضغط النفسي	التنظيم الذاتي
معامل بيرسون	.406**	1	.267**	.287**	.453**	.288** -
الدلالة المعنوية	.000		.000	.000	.000	.000
مجموع العينة	330	330	330	330	330	330
معامل بيرسون	.244**	.267**	1	.360**	.408**	.391** -
الدلالة المعنوية	.000	.000		.000	.000	.000
مجموع العينة	330	330	330	330	330	330
معامل بيرسون	.161**	.285**	.360**	1	.389**	.302** -
الدلالة المعنوية	.000	.000	.000		.000	.000
مجموع العينة	330	330	330	330	330	330
معامل بيرسون	.414**	.453**	.408**	.389**	1	.377** -
الدلالة المعنوية	.000	.000	.000	.000		.000
مجموع العينة	330	330	330	330	330	330
معامل بيرسون	-.251**	-.288**	-.391**	-.302**	-.377**	1
الدلالة المعنوية	.000	.000	.000	.000	.000	
مجموع العينة	332	330	330	330	330	332

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نص على « ما مستوى التنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة في مراكز التربية الخاصة في الأردن؟ »

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني أن الفقرة الثالثة والعشرين التي تنص على «استطيع تكوين صداقات بسهولة» كان لها أعلى وسط حسابي قدره (2.53) وانحراف معياري (1.36) وبدرجة متوسطة. أما الفقرة الثامنة والعشرون كان لها أقل وسط حسابي قدره (1.24) وانحراف معياري (1.29) ونصت على « أرى في نفسي صفات القائد ». مما يدل على أن متغير التنظيم الذاتي منخفض لدى المعلمين.

وتفسر الباحثة القيم المنخفضة إلى تأثر المعلمين بارتفاع ضغط متطلبات العمل الذي يقوم في الأساس على تنظيم الفرد للمهام التي يكلف بها، والتي تتطلب تنفيذها في مواعيد محددة وغير مرنة، كما تفسر الباحثة ذلك بضعف البيئة التعليمية الداعمة والمشجعة لذلك.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (عيسى، 2018) حيث أظهرت أن مستوى التنظيم الذاتي والانفعالي لدى الطلبة المراهقين كقر قاسم جاء مرتفعاً. واتفقت مع دراسة (Kaufman, Xia, Fos-) (co, Yaptangco, Skidmore & Crowell, 2016) حيث أظهرت أن مستوى التنظيم الذاتي والانفعالي لدى المراهقين كان منخفضاً.

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي نص على « هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0.05) لمصادر الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تعزى لمتغيرات (العمر، الخبرة التدريسية، المؤهل العلمي) في مراكز التربية الخاصة في الأردن؟ »

يبين الجدول اعلاه (22) القيم السلبية لمعامل الارتباط (بيرسون والذ يدل) على وجود علاقة عكسية بين أبعاد مصادر الضغط النفسي وبين التنظيم الذاتي، من خلال وجود معنوية أقل من (0.05) بينهم. وأن معامل ارتباط (بيرسون) سلبي للعناصر جميعها.

مناقشة النتائج

◀ مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: الذي ينص على ” ما مصادر الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في مراكز التربية الخاصة في الأردن؟ «

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول أن المتوسط الحسابي لمصادر الضغط النفسي ككل (4.01) وانحراف معياري (0.50) وبتقدير مرتفع، وأن أعلى الأبعاد هو (البعد الاقتصادي) كان تقديره مرتفع بوسط حسابي قدره (4.10) وانحراف معياري (0.47) ، وتلاه (البعد الانفعالي) جاء بوسط حسابي (4.08) ، وانحراف (0.49) ، وتلاه (البعد الاجتماعي) جاء بوسط حسابي (3.98) وانحراف (0.56) ، وأخيراً البعد الذاتي فوسطه الحسابي كان (3.88) وتقديره مرتفع وهو أدنى متوسط حسابي بين الأبعاد.

وتدل الدرجات المرتفعة لمصادر الضغط النفسي إلى أن المعلم في مجتمعنا يعيش حياة مليئة بالضغوط التي أخذت تثقل كاهله، وتزيد من أعبائه الحياتية، ولعل الأمراض والحالة الاقتصادية، قد خلفت تأثيرات خطيرة على حياة المعلمين وصحتهم، ونفسياتهم، وسلوكياتهم، ذلك لأن التعرض خاصة طويل الأمد، للصددمات والقلق، والضغط من جراء هذه التغيرات يترك بصماته على البناء النفسي للمعلم.

في مراكز التربية الخاصة في الأردن؟“

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) للتنظيم الذاتي تُعزى لمتغير (العمر)، أي وجود في استجابة أفراد العينة فيما يتعلق بتوجهات عينة الدراسة للتنظيم الذاتي تُعزى لمتغير (العمر) بين الفئة (أقل من 25 سنة) و (من 25 - أقل من 35) لصالح الفئة (من 35 - أقل من 45) ، وبين الفئة (من 25 - أقل من 35) و (من 35 - أقل من 45) لصالح الفئة (من 35 - أقل من 45) ، وبين الفئة (من 35 - أقل من 45) و (أكثر من 45 سنة) لصالح الفئة (أكثر من 45 سنة). كما أظهرت أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) للتنظيم الذاتي تُعزى لمتغير (المؤهل العلمي)، أي أنه توجد فروقات في استجابة أفراد العينة فيما يتعلق بتوجهات عينة الدراسة للتنظيم الذاتي تُعزى لمتغير (المؤهل العلمي) بين (الدبلوم) و (البكالوريوس) لصالح البكالوريوس، وهناك فروق بين (الدبلوم) و (الدراسات العليا) لصالح الدراسات العليا. وأخيراً تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) للتنظيم الذاتي تُعزى لمتغير (الخبرة التدريسية)، أي أنه توجد فروقات في استجابة أفراد العينة فيما يتعلق بتوجهات عينة الدراسة للتنظيم الذاتي تُعزى لمتغير (الخبرة) بين (أقل من 5 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) لصالح الفئة (أكثر من 10 سنوات).

وتفسر الباحثة ذلك أن مستوى التنظيم الذاتي يتأثر بشكل أفضل مع تطوير المؤهل العلمي وزيادة عدد سنوات الخبرة بحيث يطور المعلم التنظيم الذاتي لديه مما يساهم في وصوله إلى أعلى نمو يؤهل له الفروق الفردية التي تميزه عن غيره من باقي المعلمين بأعلى درجة ممكنة تعود على مواجهة المشكلات والعمل على حلها مما يكون له الأثر الإيجابي على شخصية المعلم وسلوكه.

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس والذي نص على ”هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين مصادر الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة والتنظيم الذاتي لديهم في مراكز التربية الخاصة في الأردن؟“

أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين أبعاد مصادر الضغط النفسي وبين التنظيم الذاتي، من خلال وجود معنوية أقل من (0.05) بينهم. وأن معامل ارتباط (بيرسون) سلبي للعناصر جميعها.

وتفسر الباحثة ذلك بأنه كلما زاد تنظيم المعلم لذاته تخفض لديه الضغوط النفسية، ويقل التنظيم الذاتي لديه إذا ما انعدمت ثقافته بالمهام والواجبات المناطة به من سياسات وأهداف وإجراءات العمل يولد إحباطاً وتقدير سلبي يؤثر بشكل واضح على التنظيم الذاتي لديه، وعدم خضوع المعلم لخطة برامج التنمية المهنية وعدم متابعة الإدارة لتنفيذه، وعدم قدرة المعلم على التكيف والتأقلم مع الأوضاع والمتغيرات والمستجدات جميعها وبالتالي لا يفصل بين الضغوط التي يتعرض لها في مجال عمله ولا يربطها بمدى تنظيمه لذاته.

التوصيات

وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

1. توعية المعلمين والتربويين والقيادات التربوية بأهمية

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) لمصادر الضغط النفسي (البعد الاجتماعي، البعد الانفعالي) تُعزى لمتغير (العمر)، أي أنه توجد فروقات في استجابة أفراد العينة فيما يتعلق بتوجهات عينة الدراسة للأبعاد (البعد الاجتماعي، البعد الانفعالي) تُعزى لمتغير (العمر) بين الفئة (أقل من 25 سنة) و (من 25 - أقل من 35) ، وبين الفئة (أقل من 25 سنة) و (من 35 - أقل من 45) لصالح الفئة (أقل من 25 سنة) في البُعدين (البعد الاجتماعي، البعد الانفعالي). كما أظهرت أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) لمصادر الضغط النفسي بجميع أبعادها تُعزى لمتغير (المؤهل العلمي)، أي أنه توجد فروقات في استجابة أفراد العينة فيما يتعلق بتوجهات عينة الدراسة للأبعاد جميعها لمتغير (المؤهل العلمي) بين (الدبلوم) و (البكالوريوس) لصالح البكالوريوس في الأبعاد جميعها، وهناك فروق بين (الدبلوم) و (الدراسات العليا) لصالح الدراسات العليا للأبعاد (البعد الاجتماعي، البعد الذاتي، البعد الانفعالي) أما البعد الاقتصادي فلا يوجد له فروق. وأخيراً تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) لمصادر الضغط النفسي (البعد الاقتصادي) تُعزى لمتغير (الخبرة التدريسية)، أي أنه توجد فروقات في استجابة أفراد العينة فيما يتعلق بتوجهات عينة الدراسة للبعد الاقتصادي تُعزى لمتغير (الخبرة التدريسية) بين (أقل من 5 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) لصالح الفئة (أكثر من 10 سنوات)، وهناك فروق بين (من 5 - 10 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) لصالح الفئة (أكثر من 10 سنوات).

وتفسر الباحثة ذلك أن عمر المعلم أو المعلمة في مجال التربية الخاصة هي التي تحدد طبيعة الضغوط النفسية ومصادرها، حيث إن العمر المنخفض يتأثر سلباً بالواقع والظروف المحيطة بالعمل، حيث إن تقدم المعلم بالعمر يعطيه الصبر تجاه إدراك الضغوط النفسية وكيفية تخفيفها بشكل ملحوظ من خلال تنظيمهم لذاتهم، حيث يتبين من نتائج السؤال الخامس أن العلاقة عكسية أي كلما زاد التنظيم الذاتي تخفض الضغوط النفسية.

كما أن المعلمين بمختلف مؤهلاتهم العلمية يتعرضون لشدة الضغط النفسي الذي يزيد من مستوى معاناتهم، ويقلل من فرص تقديم المساعدة لهم، إلا أن تقدمهم في المؤهل العلمي يخفض من الضغوط النفسية لديهم مما يشير إلى تحسين قدرتهم على تنظيم ذاتهم، وبالإشارة إلى نتائج السؤال الخامس فإن التنظيم الذاتي يزيد كلما قل الضغط النفسي لديهم.

وفيما يتعلق بوجود فرق دال إحصائياً يعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة أن المعلمين من ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات) قد امتلكوا المتطلبات التي تمكنهم من تخفيف الضغوط النفسية المختلفة من خلال الخبرة في التدريس، وربما يمتلكون الدافعية نحو التطوير ومواكبة كل جديد، كما يتوقع أن يكونوا قد خضعوا أثناء فترة العمل المتوسطة إلى برامج تأهيل وتدريب مختلفة مكنتهم من تطوير مهاراتهم وممارساتهم على أرض الواقع.

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع والذي نص على ”هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للتنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة تعزى لمتغيرات (العمر، الخبرة التدريسية، المؤهل العلمي)

an unpublished master's thesis, Amman Arab University, Amman, Jordan.

المصادر والمراجع الأجنبية:

- Eisma, C. , Boelen, A. , Schut, W. , & Stroebe, S. (2017) . Does worry affect adjustment to bereavement? A longitudinal investigation. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30, 243–252. doi: 10.1080/10615806.2016.1229464
- Hoi Yan Ching, M. B. (2008) . Validation of a brief measure of anxiety - related severity and impairment: The Overall Anxiety Severity and Impairment Scale (OASIS) . *Journal of Affective Disorders*, 112, 92–101. doi: 10.1016/j.jad.2008.03.014
- Kaufman, E. , Xia, M. , Fosco, G. , Yaptangco, M. , Skidmore, C. , & Crowell, S. (2016) . The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short form (DERS - SF) : Validation and Replication in Adolescent and Adult Samples. *Journal of Psychopathological Behavior Assessment*, 38 (4) , 443 - 455.
- King, A. , Prado, A. , & Rivera, J. (2012) . Industry self - regulation and environmental protection. In P. Bansal & A. Hoffman (Eds.) , *The Oxford handbook of business and the natural environment* (pp. 103–121) . Oxford: Oxford University Press.
- Lin - Hi, N. , & Blumberg, I. (2016) . The power (lessness) of industry self - regulation: Insights from the Chinese toy industry. *Journal of Business Ethics*. doi: 10.1007/s10551-016-3075-0.
- Marianne, J. , Melinda, A. , Demott, M. , & Heir, T. (2014) , Prevalence of Psychiatric Disorders among Unaccompanied Asylum - Seeking Adolescents in Norway. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10 (2) , 53 - 58.
- McEvoy, P. M. , Watson, H. , Watkins, E. R. , & Nathan, P. (2013) . The relationship between worry, rumination, and comorbidity: Evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of Affective Disorders*, 151, 313–320. doi: 10.1016/j.jad.2013.06.014
- McStay, R. , Trembath, D. , & Dissanayake, C. (2014) . Stress and Family Quality of Life in Parents of Children with Autism Spectrum Disorder: Parent Gender & the Double ABCX Model, *Journal of Autism Developmental Disorder*, 44 (3) , 3101 - 3118.
- Merikangas, R. , He, P. , Burstein, M. , Swanson, A. , Avenevoli, S. , Cui, L. & Swendsen, J. (2010) . Lifetime prevalence of mental disorders in US adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication-Adolescent Supplement (NCS - A) . *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49, 980–989. doi: 10.1016/j.jaac.2010.05.017
- Stang, P. , Hamilton, L. , Abramson, Y. , & Alloy, B. (2014) . A vulnerability - stress examination of response styles theory in adolescence: Stressors, sex differences, and symptom specificity. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 43, 813–827. doi: 10.1080/15374416.2013.812037
- Timostuk, I. & Ugaste, A. (2010) . Student teachers' professional identity. *Journal of Teaching and Teacher Education*, 26 (8) , p1563 - 1570.
- Topper, M. , Emmelkamp, M. , Watkins, E. R. , & Ehring, T. (2017) . Prevention of anxiety disorders and depression by targeting excessive worry and rumination in adolescents and young adults: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 90, 123–136. doi: 10.1016/j.brat.2016.12.015

تخفيض مصادر الضغط النفسي في العملية التدريسية والتربوية، وما تنعكس منه من خلال ممارستها في تقدم الطلبة في التعلم.

2. العمل على تدريب معلمي التربية الخاصة في الأردن لدعم مهارات التنظيم الذاتي لديهم الذي يساهم في رفع العملية التدريسية والتربوية وتقدمها.
3. إجراء دراسات أخرى تتناول أبعاد مختلفة لمصادر الضغط النفسي للمعلمين.
4. إجراء دراسات أخرى تتناول التنظيم الذاتي مع متغيرات أخرى وبيئات مختلفة.

المصادر والمراجع العربية:

- أبو سيف، بيان (2018) . فاعلية برنامج إرشادي أسري لأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد في خفض الضغط النفسي لديهم»، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
- الصقر، أحمد (2017) . الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
- عقون، آسيا (2012) . الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، بحث منشور على الإنترنت، <http://dspace.univ-setif2.dz/xmlui/handle/setif2/194>.
- عيسى، أيمن (2018) . التنظيم الذاتي والانفعالي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في كفر قاسم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
- الكلوت، إيمان (2011) . فاعلية برنامج تدريسي قائم على التنظيم الذاتي في تحسين إستراتيجيات التعلم والعمليات المعرفية العليا في المواد الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الأساسية في مدارس وكالة الغوث الدولية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
- الهزيل، عيسى (2015) . المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع وعلاقتها بالتنظيم الذاتي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

المصادر والمراجع العربية مترجمة:

- Abu Saif, S. (2018) . *The Effectiveness of a Family Counseling Program for Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder in Reducing Their Psychological Stress*, unpublished master's thesis, Amman Arab University, Amman, Jordan.
- Al - Saqr, A. (2017) . *Psychological stress and its relationship to social harmony among Syrian refugees in the Zaatar camp in Jordan*, an unpublished master's thesis, Amman Arab University, Amman, Jordan.
- Issa, A. (2018) . *Self and emotional regulation and its relationship to social withdrawal among adolescent students in Kafr Qasim*, an unpublished master's thesis, Amman Arab University, Amman, Jordan.
- Kahlout, I. (2011) . *The effectiveness of a teaching program based on self - regulation in improving learning strategies and higher cognitive processes in social subjects for primary school students in UNRWA schools in Jordan*, an unpublished master's thesis, Amman Arab University, Amman, Jordan.
- Lean, I. (2015) . *Cognitive flexibility of secondary school students in Beer Sheva and its relationship to self - regulation*,