

المجلد (١٧)، العدد (٥٩)، الجزء الثاني، يناير ٢٠٢٤، ٤٤٩ - ٤٩٤

واقع استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم

إعداد

د/ نورة عبد الله الخطيب

فايزة حبيب فريح الحربي

أستاذ مشارك

باحثة بقسم التربية الخاصة مسار الإعاقة الفكرية

كلية التربية، جامعة القصيم

كلية التربية، جامعة القصيم

واقع استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم

فايزة حبيب فريح الحربي (*) & د/ نورة عبد الله الخطيب (**)

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم، والكشف عن الفروق بينهم في استخدامها وفقاً لعدد من المتغيرات وهي الجنس، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات الخبرة، والمرحلة التدريسية وقد تكونت عينة الدراسة من (239) معلماً ومعلمة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وقد تم تطبيق استبانة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية-من إعداد الباحثان- وقد أسفرت الدراسة عن أن واقع استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم ككل كان متوسطاً، وأنهم يميلون لاستخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة يليها الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، وكانت أكثر الاستراتيجيات استخداماً لديهم على الترتيب هي استراتيجية التدين، واستراتيجية حل المشكلة، واستراتيجية الدعم الاجتماعي، واستراتيجية التنفيس الانفعالي وأخيراً استراتيجية التجنب والانسحاب، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في استخدام استراتيجية حل المشكلة واستراتيجية التدين تعود إلى متغير الجنس لصالح المعلمين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجية التجنب والانسحاب والتنفيس الانفعالي تعود إلى متغير الخبرة لصالح ذوي الخبرة (10) سنوات فأقل، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجية التدين لصالح ذوي الخبرة (15) سنة فأكثر. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام معلمي ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ككل تعزى إلى متغيرات المؤهل العلمي، والمرحلة التدريسية.

الكلمات المفتاحية: الإعاقة الفكرية، استراتيجيات المواجهة، الضغوط النفسية، معلمي ذوي الإعاقة.

(*) باحثة بقسم التربية الخاصة مسار الإعاقة الفكرية، كلية التربية، جامعة القصيم.

(**) أستاذ مشارك، كلية التربية، جامعة القصيم.

The Reality of Using Psychological Stress Coping Strategies among Teachers of students with Intellectual Disabilities in Al-Qassim Region

Fayza Alharbi & Dr. Noura Al-Khatib

Abstract

This study aimed at identifying the reality of using psychological stress coping strategies among teachers of students with intellectual disabilities in Al-Qassim region, as well as revealing the differences between those teachers in their use according to a number of variables, namely gender, educational qualification, years of experience, and the teaching stage. The study sample consisted of 239 male and female teachers, and the descriptive survey method was used. A questionnaire of psychological stress coping strategies was applied (prepared by the researcher). The results indicated that the level of teachers' using psychological stress coping strategies in Al-Qassim region was moderate, and that they tended to use problem-centered strategies, then emotion-centered strategies. The most used strategies were the religiosity strategy, the problem-solving strategy, the social support strategy, the emotional catharses strategy, and the avoidance and withdrawal strategy, respectively. The results also indicated that there are statistically significant differences between the teachers in using the problem-solving strategy and the religiosity strategy due to gender in favor of male teachers. There were statistically significant differences in using the avoidance, withdrawal and emotional catharses according to the experience variable in favor of those with experience of 10 years or less. The results also indicated that there were statistically significant differences in using the religiosity strategy in favor of those with experience of 15 years or more, and that there were no statistically significant differences in the total score of using psychological stress coping strategies among teachers of students with intellectual disabilities according to the academic qualifications and the teaching stage.

Key words: Intellectual Disability, Coping Strategies, Psychological Stress, Teachers of Students with Disabilities.

مقدمة:

ينظر للمجتمعات في العصر الحالي وما توصلت إليه من تقدم وتطور بمدى إهتمامها ورعايتها لذوي الإعاقة وما يتم تقديمه لهم من خدمات تربوية وتأهيلية واجتماعية ونفسية وما يتم تزويدهم به من مهارات لتحقيق اقصى درجة من الاستقلالية والمشاركة الفعالة في المجتمع. ونظرا لما يتصف به الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية من خصائص فهم بحاجة إلى أساليب وطرق تدريس ورعاية على المستوى النفسي، والاجتماعي، والاقتصادي، والتربوي. ولا يتم رعايتهم تربوياً الا من خلال المعلم الذي يعد الركيزة الأساسية في العملية التعليمية، إذ يعتبر نجاح التعليم للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية مرتكزاً على نجاحه ومدى كفاياته، واتجاهاته نحوهم. لذلك لا ينبغي التوقف عند إعداده للمهنة فقط إنما معرفة أحواله والتخفيف من الضغوط النفسية التي يواجهها في عمله (الجدوع، 2015؛ نعيمة، 2021)

حيث أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية يتعرضون للعديد من الضغوط والتي تشكل مانسبته 75% من مجمل الضغوط النفسية والتي بدورها تؤثر على جودة وكفاءة الأداء المهني لهم وعلى التوافق النفسي والاجتماعي. كما تؤدي إلى سوء التكيف وتكوين الاتجاهات السلبية وعدم الرضا الوظيفي عن المهنة ومن ثم الوصول إلى الاحتراق النفسي. ولا تؤثر الضغوط النفسية على المعلم فحسب، بل تؤثر على الطلبة فتؤدي إلى انخفاض التحصيل الأكاديمي لهم (النوايسة، 2013؛ الجدوع، 2015؛ شديفات وأبو صاع، 2019؛ لينسون وآخرون، 2019؛ العنزي، 2019؛ الكفاويين، 2020؛ السيد والغامدي، 2020؛ سالم وعاشور، 2021؛ الدلبي، 2021).

ولعل من أبرز الضغوط التي يواجهها معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الضغوط المرتبطة بإعاقة الطلبة ومنها انخفاض القدرات العقلية وما يترتب عليها من العديد من المشكلات الانفعالية والسلوكية والأكاديمية والانخفاض في الدافعية وبطء في التعلم وصعوبات في الانتباه والتركيز. إضافة إلى ذلك كثرة الحصص اليومية وتعدد المهام وعدم توفر الوسائل المعينة والتجهيزات الصفية التي تخدم المقرر الدراسي (الجدوع، 2015؛ النوايسة، 2015؛ 2015 (Demjaha, et al.

على ضوء ذلك، تعتبر الضغوط النفسية من أكثر التحديات التي تقف عائقاً أمام الارتقاء بمجال التربية الخاصة حيث لا يمكن إزالتها من البيئة المدرسية بل يمكن التقليل من أثارها السلبية من خلال استخدام كفاءات معينة للتعامل معها والتي تعرف باستراتيجيات المواجهة والتي تشمل كل ما يقوم أو يفكر به الفرد للسيطرة على المواقف التي تسببت له بالضغوط النفسية حيث إن هذه الاستراتيجيات لا تقتصر على المحاولات الناجحة فقط إنما تشمل جميع المحاولات والجهود التي يبذلها الفرد لإدارة ما يواجهه من ضغوط نفسية (الجبوري وحافظ، 2017؛ مراكشي وخرموش، 2019)

كما تتجلى أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في تحقيق التوافق الاجتماعي والنفسي والتخفيف من حدة التوتر والانفعال إضافة إلى الحد من الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية كما تسهم في تحقيق الكفاءة الشخصية والذاتية (Mollard and Vecchia؛ الهلي وعبد السلام، 2021). من هذا المنطلق فإن الدراسة الحالية تسعى للتعرف على واقع استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم وكذلك معرفة مدى تأثير متغيرات الجنس والمؤهل العلمي، وعدد سنوات الخبرة، والمرحلة التدريسية على تلك الاستراتيجيات التي يتبناها معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم.

مشكلة الدراسة:

يعد مجال التربية الخاصة من المجالات التي تتطلب جهوداً كبيرة في تقديم الخدمات التربوية والتأهيلية لأفرادها من ذوي الإعاقة الفكرية نظراً لما يتسمون به من خصائص سلوكية ومعرفية وعقلية. والتي بدورها تتطلب إعداد برامج وخطط تربوية ووسائل تعليمية وأساليب تدريس خاصة تتلاءم مع حاجاتهم وقدراتهم والتي بدورها قد تشكل نوعاً من الضغوط النفسية لمعلميهم. وفي ضوء ما يتعرض له معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية من ضغوط وظيفية، وأسرية، واجتماعية والتي تحول دون أدائهم لأعمالهم ومهامهم التدريسية على أكمل وجه، مما قد ينعكس سلباً على عطائهم وادائهم المهني وعلى فاعلية التدريس المقدم للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، وبالتالي عجز الإدارة المدرسية عن تحقيق أهدافها (Sadeghi & Khezrlou, 2016؛ الجدوع، 2015). عليه اعتبر العمل مع الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية وما يترتب عليه من مسؤوليات إحدى مسببات الضغوط النفسية لمعلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية.

وتشير الدراسات إلى معلمي التربية الخاصة أكثر إرهاقاً مقارنة بالمعلمين الآخرين نظراً لما يواجهون من ضغوط نفسية والتي تتفاوت وفقاً إلى المتغيرات الديموغرافية والتي تتمثل في مؤهلاتهم العلمية والجنس ومستوى الخبرة التعليمية (العنزي، 2019؛ Bettini, et al. 2017). ومن هذه الضغوط التي يتعرض لها معلمي التربية الخاصة غموض الدور والخبرة المحدودة، وإعاقة الطلبة، ونقص الدعم الإداري. كما أن عدم قيام أولياء الأمور بدورهم الكامل في العملية التعليمية يؤثر على الأداء الأكاديمي لهم (Amzat, et al. 2021). كما

تأسس على ما سبق، فقد نبعت مشكلة الدراسة الحالية لدى الباحثان من خلال خبرتها خلال التدريب الميداني والتقاءها بالعديد من الزميلات اللاتي يعانين من العديد من الضغوط النفسية. وكذلك من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة تبين ندرة في الدراسات التي تتعلق بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية حيث إن الدراسات الحالية تتعلق بالضغوط النفسية فقط وإن هناك حاجة ملحة لأجراء المزيد من الدراسات في مجال استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (Cancio, et al. 2018).

كما أوصت العديد من الأبحاث بعمل دراسات عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وذلك من أجل الوقوف على أفضل الاستراتيجيات الملائمة للتعامل مع تلك الضغوط النفسية مما يؤكد أهمية إجراء الدراسة الحالية والحاجة إليها (الحملوي، 2019؛ فهمي، 2020؛ الهلي وعبد السلام، 2021). تأسيساً على ما سبق، فإن تلك المبررات هي من دفع الباحثان لدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ويمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس الآتي: ما واقع استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم؟ ويتفرع من هذا السؤال الرئيس عدة تساؤلات فرعية وقد تمثلت في الآتي:

أسئلة الدراسة:

- ١- ما مستوى ممارسة معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم؟
- ٢- ما استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر استخداماً لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم تعزى إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى)، المؤهل العلمي (بكالوريوس إعاقة فكرية، بكالوريوس بالإضافة إلى دبلوم تربية خاصة، دراسات عليا)، عدد سنوات الخبرة (10 سنوات فأقل، من 11 إلى 15 سنة، أكثر من 15 سنة)، المرحلة التدريسية (المرحلة الابتدائية، المرحلة المتوسطة، المرحلة الثانوية)؟

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على مستوى ممارسة معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم.
- ٢- التعرف على الاستراتيجيات الأكثر استخداماً لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم.
- ٣- التعرف على مدى وجود فروق دالة إحصائية في استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم والتي تعزى إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى)، المؤهل العلمي (بكالوريوس إعاقة فكرية، بكالوريوس بالإضافة إلى دبلوم تربية خاصة، دراسات عليا)، عدد سنوات الخبرة (10 سنوات فأقل، من 11 إلى 15 سنة، أكثر من 15 سنة)، المرحلة التدريسية (المرحلة الابتدائية، المرحلة المتوسطة، المرحلة الثانوية)؟

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

تسهم الدراسة الحالية في توفير إطار نظري حديث في مجال الإعاقة الفكرية يضاف للمكتبات العربية والذي يسهم في لقاء الضوء على المستجدات الحديثة في هذا المجال. علاوة على ذلك تعود الدراسة بالفائدة على العاملين في مجال التربية الخاصة في فهم الضغوط النفسية ومعرفة مصادرها، وآثارها وسبل التعامل معها كما ورد بالأطر والدراسات التي سيقوم الباحثان بدراساتها. إضافة إلى ما سبق توفر الدراسة إطار نظري حديث عن أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية للتغلب على ما يواجههم من ضغوط نفسية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في بناء دورات تدريبية لمعلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية المبتدئين في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية. علاوة على ذلك الاستفادة من الإستبانة التي تم اعدادها للتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، في تقديم خدمات التوجيه، والإرشاد النفسي، والمهني لمعلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية. كما تسهم الدراسة في تقديم التوصيات التي تعزز من رفاهية معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية وتحقيق الاستقرار والتوازن النفسي لهم. وعلاوة على ذلك الاستفادة من نتائج الدراسة وما يتم تقديمه من مقترحات لعناوين بحثية يمكن إجرائها مستقبلاً في مجال الإعاقة الفكرية.

مصطلحات الدراسة**استراتيجيات المواجهة (Coping Strategies)**

يقصد بها الأسلوب الذي يستخدمه المعلم للتخفيف من الضغوط النفسية التي تحدث له، بسبب تعرضه لمواقف متعددة وتتمثل في الضغوط البشرية، أو المادية بهدف تحقيق التكيف والتوازن النفسي (عمر، 2019). إضافة إلى ذلك يعرف الباحثان استراتيجيات المواجهة إجرائياً بأنها: الوسائل والطرق التي يستخدمها معلمي الطلبة ذوي الأعاقة الفكرية، لمواجهة الضغوط النفسية التي تحدث لهم في البيئة التعليمية، بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والمهني وتتمثل في الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال كما تقاس بالدرجة التي يستجيب بها معلمو الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية على الإستبانة المستخدمة في الدراسة الحالية.

الضغوط النفسية (Psychological Stress)

مجموعة من الأحداث التي تنتج عن التفاعل مع البيئة ومتطلباتها والتي يستلزم سرعة التوافق معها لتفادي آثارها السلبية وتحقيق التكيف والتوازن النفسي (فوزي وهاجر، 2020). وفي ذات السياق يعرف الباحثان الضغوط النفسية إجرائياً بأنها الأحداث التي يواجهها معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في البيئة التعليمية وتسبب لهم الشعور بالتوتر والقلق وعدم الارتياح في العمل وتتمثل هذه الضغوط في ضغوط الدور الوظيفي وضغوط العبء التدريسي والضغوط المرتبطة بالطلبة ذوي الإعاقة الفكرية والضغوط الاجتماعية، والضغوط الإدارية والضغوط المرتبطة في بيئة العمل.

معلمي ذوي الإعاقة الفكرية (Teachers of Students with Intellectual Disabilities)

يقصد بمعلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية "الأشخاص المؤهلين الذين يقومون بتعليم وتدريب الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمختلف فئاتها وذلك بهدف تعليمهم التعليم الملائم لقدراتهم وإمكاناتهم واستعداداتهم بالإضافة إلى تعديل السلوكيات الصادرة عنهم (الخولي، 2020). علاوة على ما سبق، يعرف الباحثان معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية اجرائياً بأنهم: من يحملون مؤهل بكالوريوس تربوي في تخصص الإعاقة الفكرية أو بكالوريوس تربوي بالإضافة إلى دبلوم إعاقة فكرية ومؤهلين للقيام بتدريس الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، في فصول التربية الفكرية الحكومية الملحقة بمدارس التعليم العام والتابعة لإدارات التعليم بمنطقة القصيم.

حدود الدراسة:

وتتمثل حدود الدراسة في الآتي:

(أ) الحدود الموضوعية:

وتقتصر الدراسة الحالية على معرفة واقع استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم.

(ب) الحدود البشرية:

تقتصر الدراسة الحالية على معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مختلف المراحل التعليمية (ابتدائي، متوسط، ثانوي) في مدارس التربية الفكرية الحكومية الملحقة بالتعليم العام، والتابعة لإدارات التعليم بمنطقة القصيم والبالغ عددهم (608) معلماً ومعلمة طبقاً لإحصائيات إدارات التعليم بمنطقة القصيم للفصل الدراسي الأول 1444هـ.

(ج) الحدود المكانية:

تقتصر الدراسة الحالية على مدارس التربية الفكرية الحكومية الملحقة بالتعليم العام والتابعة لإدارات التعليم بمنطقة القصيم وتشمل مدينة بريدة، ومحافظة البكيرية، ومحافظة الرس، ومحافظة عنيزة، ومحافظة المذنب.

(د) الحدود الزمانية:

تم تطبيق الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1444هـ.

الدراسات السابقة

تناول العديد من الباحثين دراسات تربوية عربية، واجنبية تناولت الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، ودراسات تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وفيما يلي عرض لبعض الدراسات السابقة مرتبة زمنياً من الأقدم إلى الأحدث.

(أ) دراسات تناولت الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة:

أجرى كانكو وآخرون (Cancio, et al. 2018) دراسة هدفت إلى تحديد كيفية تعامل معلمي التربية الخاصة مع الضغوط المهنية واشتملت العينة على (211) معلماً ومعلمة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت أداة الدراسة من الاستبانة، وكانت أهم النتائج أن معلمي التربية الخاصة يعانون من العديد من الضغوط المهنية منها زيادة عدد الطلبة الأدوار المتعددة انخفاض التحصيل الأكاديمي سلوكيات الطلبة كما يستخدم أفراد العينة استراتيجيات المواجهة الإيجابية مثل التخطيط حل المشكلة والبحث عن الدعم الاجتماعي وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة تعزى إلى المرحلة التدريسية وعدد سنوات الخبرة والجنس.

وفي المقابل أجرى كلاً من السيد والغامدي (2020) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغوط المهنية وأساليب مواجهتها لمعلمي التربية الخاصة، اشتملت العينة على (120) معلماً، استخدمت المنهج الوصفي، وكانت أداة الدراسة: الاستبانة وقد تمثلت في عبء العمل، وطبيعة العمل، والأمان الوظيفي، وصراع الدور، وغموض الدور، وتمثلت أساليب المواجهة في، التخطيط، تحمل المسؤولية، التقييم الإيجابي، ضبط الذات، والتجنب، والمساندة الاجتماعية، وكانت أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني والضغوط المهنية، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني وأساليب المواجهة

وهدفت دراسة الكفاوين (2021) إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالتنظيم الذاتي، والتعرف على مستوى مصادر الضغط النفسي والتنظيم الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة، اشتملت العينة على (332) معلماً ومعلمة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت أدوات الدراسة من الاستبانة وكانت أهم النتائج أن مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة مرتفعة

وكشفت دراسة **سالم وعاشور (2021)** مستوى الحكمة في الضغوط النفسية، وأساليب اتخاذ القرار لدى معلمي التربية الخاصة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي اشتملت العينة على (117) معلماً ومعلمة، استخدمت الدراسة الاستبانة، وتمثلت الضغوط النفسية في ضغوط عب المهنة، نقص الدافعية، الضغط المهني، صعوبة إدارة الوقت، ومقياس أساليب اتخاذ القرار، وكانت أهم النتائج يوجد تأثير دال إحصائياً في مستوى الحكمة في الضغوط النفسية.

دراسة **الجعيد (2022)** وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية وقد تكونت العينة من (132) معلماً ومعلمة واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي وكانت أداة الدراسة الاستبانة وتوصلت النتائج إلى أن الضغوط المهنية تمثلت في البيئة التنظيمية وغموض الدور وعبء العمل وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات ونقص الخبرة والضوضاء المحيطة والعوامل الاجتماعية ونقص الحوافز. كما توجد فروق في مصادر الضغوط المهنية تعزى إلى متغير الجنس والمؤهل العلمي وعدد سنوات الخبرة.

دراسات تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة:

وفي المقابل، أجرى **كانكو وآخرون (2018) Cancio, et al. A** دراسة هدفت إلى معرفة الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمي التربية الخاصة في التعامل مع الضغوط اشتملت العينة على (57) معلماً ومعلمة كانت آداة الدراسة الاستبانة والمقابلة استخدمت الدراسة المنهج توصلت النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً هي استراتيجيات المواجهة الإيجابية وتشمل طلب الدعم الاجتماعي وحل المشكلة. وكانت أقل الاستراتيجيات استخداماً هي استراتيجيات المواجهة السلبية وتشمل التنفيس الانفعالي والتجنب كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية الدعم الاجتماعي تعزى إلى عدد سنوات الخبرة

وفي هذا الإطار كشفت دراسة **أبو قوطة (2019)** عن الفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفاعلية الذات وكفاءة الذات واشتملت عينة الدراسة على (87) معلماً ومعلمة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، تكونت أدوات الدراسة من: الاستبانة، وتمثلت الأساليب في الدعم والبحث عن المعلومات، تقييم الموقف الضاغط، ممارسة الرياضة، والتخيل، التنفيس الانفعالي، حل المشكلات، الهروب والإنسحاب، اللامبالاة وإنخفاض الدافعية، التجاهل والإنكار،

وكانت أهم النتائج: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى عدد سنوات الخبرة.

علاوة على ما سبق، كشفت دراسة **سعيدة (2019)** عن العلاقة بين إستراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية اشتملت العينة على (30) عاملاً في التربية الخاصة استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي تكونت أدوات الدراسة من الاستبانة وكانت أهم النتائج لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد الضغوط النفسية وإستراتيجية حل المشكلة. كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات حل المشكلة تعزى إلى الجنس.

إضافة إلى ذلك، سعت دراسة **أنوار وصلوبي (2019)** الى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة لدى مربي ذوي الإعاقة الفكرية، اشتملت عينة الدراسة على (80) مربي ومربية، استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، تكونت أدوات الدراسة من الاستبانة وكانت أهم النتائج: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة، يستخدم أفراد العينة إستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية وهي: الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل، الإستراتيجية المتمركزة حول الإنفعال، الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الإجتماعي. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس وعدد سنوات الخبرة.

وفي المقابل هدفت دراسة **برتلي (2020) Brittle** إلى معرفة إستراتيجيات المواجهة ومستويات الاحتراق لدى مقدمي خدمات التربية الخاصة اشتملت العينة على (125) من مقدمي خدمات التربية الخاصة استخدمت الدراسة المنهج الكمي الوصفي وكانت أداة الدراسة من الاستبانة أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين إستراتيجيات المواجهة الإيجابية والاحتراق، وإن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين إستراتيجيات المواجهة السلبية كما أن مستوى الاحتراق النفسي متوسط إلى مرتفع وقد تمثلت إستراتيجيات المواجهة الإيجابية في حل المشكلة وطلب الدعم والتنفيس الانفعالي تمثلت إستراتيجيات المواجهة السلبية في تجنب المشكلة أو إنكارها أو إلقاء اللوم على الآخرين. تمثلت الإستراتيجيات التكيف المحايدة في قبول المشكلة أو التأقلم معها أو التخطيط لها.

وفي ذات السياق، هدفت دراسة كلبروث وآخرون (Klaproth, et.al (2020 إلى معرفة الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمي التربية الخاصة في التعامل مع الضغوط، اشتملت العينة على (380) معلماً ومعلمة استخدمت الدراسة المنهج الكمي الوصفي وكانت أداة الدراسة الاستبانة وكانت أهم النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى إلى الجنس لصالح المعلمات وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى إلى والمرحلة التدريسية لصالح المرحلة الثانوية.

وفي المقابل أجرى كيرياكي وآخرون (Kyriaki, et al. (2020 دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط، والإحترق النفسي اشتملت العينة على (279) معلماً ومعلمة من معلمي التعليم العام والتربية الخاصة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي السببي المقارن، وتكونت أدوات الدراسة من الإستبانة، وكانت أهم النتائج انه يمكن التنبؤ بالاحترق النفسي من خلال استراتيجيات مواجهة الضغوط. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى الجنس، وعدد سنوات الخبرة، والمؤهل العلمي، والمرحلة التدريسية، والتخصص

ومن زاوية أخرى، أجرى القحطاني (2021) دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، اشتملت العينة على (146) معلماً تكونت أداة الدراسة من الاستبانة اشتملت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على إعادة التقييم الإيجابي، وحل المشكلة، وضبط النفس، وتحمل المسؤولية، والتنفيس الانفعالي، والبحث عن المساندة والمعلومات، وكانت أبرز النتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة بين سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية

التعقيب على الدراسات السابقة

أ) من حيث الهدف:

انفقت دراسة سعيدة (2019) ودراسة نوار وصلوبي (2019) في الكشف عن الضغوط إضافة إلى استراتيجيات المواجهة المستخدمة، كما تتفق جزئياً مع دراسة (Cancio, et al.(2018 و دراسة (Cancio, et al. A (2018 ودراسة (Klaproth, et.al (2020 ودراسة (Kyriaki, et al. (2020) في الكشف عن الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمي التربية الخاصة للتعامل مع

الضغوط وتتفق مع دراسات أخرى تناولت استراتيجيات المواجهة ولكن تختلف في تناولها متغيرات أخرى بالإضافة إلى استراتيجيات المواجهة ومن هذه الدراسات دراسة أبو قوطة (2019) وتناولت فاعلية الذات ودراسة السيد والغامدي (2020) وتناولت الذكاء الوجداني ودراسة Brittle, (2020) في الكشف عن الاستراتيجيات والاحترق المهني ودراسة القحطاني (2021) في تناولها الاستراتيجيات بالإضافة إلى سمة الصبر. دراسة الجعيد (2022) هدفت للتعرف على مصادر الضغوط النفسية والفروق في مصادر الضغوط النفسية والتي تعزى إلى الجنس، وسنوات الخبرة، وتتفق جزئياً مع دراسة الكفاوين (2021) في الكشف عن مصادر ومستوى الضغوط، ودراسة سالم وعاشور (2021) في الكشف عن مستوى الحكمة في الضغوط النفسية.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة كلا من Cancio, et al. (2018) ودراسة سعيدة (2019) ودراسة Kyriaki, et al. (2020) في التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، كما وتتفق مع دراسة نوار وصلوبي (2019) في تناولها المتغيرات الديموغرافية: الجنس، والخبرة، علاوة على ذلك نجد انها تتفق مع دراسة أبو قوطة (2019) في تناولها متغير الجنس والخبرة، كما تتفق مع دراسة كلا من الكفاوين (2021) في تناول متغير المؤهل والخبرة، كما تتفق مع دراسة Kyriaki, et al. (2020) في تناولها متغير الجنس، والمرحلة، والخبرة، والمؤهل.

(ب) من حيث المجتمع:

نجد أن هذه الدراسات قد عملت في بيئات مختلفة، عربية وأجنبية فقد اتفقت دراسة السيد والغامدي (2020) مع دراسة القحطاني (2021) ودراسة الجعيد (2022) وطبقت في المملكة العربية السعودية، وتختلف مع دراسة أبو قوطة (2019) حيث طبقت بقطاع غزة. دراسة انوار وصلوبي (2019) وطبقت في الجزائر، وتتفق دراسة Cancio, et al. (2018) مع دراسة Brittle, (2020) وطبقت في الولايات المتحدة الأمريكية، ودراسة الكفاوين (2021) وطبقت في عمان واختلفت مع دراسة سالم وعاشور (2021) التي طبقت في مصر ودراسة Kyriaki, et al. (2020) والتي طبقت في اليونان. ودراسة Klaproth, et al. (2020) وطبقت في ألمانيا ودراسة Cancio, et al. A (2018). وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة السيد والغامدي (2020) ودراسة القحطاني (2021) ودراسة الجعيد (2022) والتي طبقت في المملكة العربية السعودية.

ج) من حيث المنهج:

اتفقت دراسة Cancio, et al. (2018). وأبو قوطة (2019) ودراسة السيد والغامدي (2020) ودراسة Brittle,(2020) ودراسة Klaproth,et.al (2020) ودراسة سالم وعاشور (2021) ودراسة الجعيد (2022) من حيث المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي وتختلف مع دراسة (2020) Kyriaki, et al. من حيث استخدام المنهج الوصفي المقارن وفي المقابل اتفقت دراسة سعيدة (2019) مع دراسة القحطاني (2021) ودراسة الكفاوين (2021) حيث المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي الارتباطي. وتتفق جزئياً مع دراسة أنوار وصلوبي (2019) في استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن وتختلف مع دراسة Cancio, et al. A (2018) التي استخدمت المنهج النوعي.

وتتفق الدراسة الحالية في المنهج المستخدم مع دراسة Cancio, et al. (2018). ودراسة أبو قوطة (2019) ودراسة السيد والغامدي (2020) ودراسة Brittle, (2020) ودراسة Klaproth,et.al (2020) ودراسة سالم وعاشور (2021) ودراسة الجعيد (2022) وهو المنهج الوصفي المسحي.

د) من حيث العينة:

اتفقت الدراسات الآتية في العينة دراسة Cancio et al, (2018) ودراسة Cancio, et al. A (2018) ودراسة أبو قوطة (2019) ودراسة Klaproth, et.al (2020) ودراسة Brittle, (2020) ودراسة سالم وعاشور (2021) ودراسة الكفاوين (2021) بحيث طبقت على معلمي التربية الخاصة. علاوة على ذلك اتفقت دراسة أنوار وصلوبي (2019) ودراسة السيد والغامدي (2020) ودراسة الجعيد (2022) حيث وطبقت على معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية. إضافة الى ذلك اتفقت دراسة Kebbi, (2018) مع دراسة Kyriaki, et al. (2020) وطبقت على معلمي التعليم العام والتربية الخاصة ودراسة القحطاني (2021) وطبقت على معلمي صعوبات التعلم.

ومن هذا المنطلق تتفق الدراسة الحالية في العينة مع دراسة أنوار وصلوبي (2019) ودراسة السيد والغامدي (2020) ودراسة الجعيد (2022) وطبقت على معلمي الطلبة ذوي الإعاقة

الفكرية. علاوة على ما سبق فإن هذه الدراسات أجريت على عينات كبيرة الحجم وعينات صغيرة الحجم حيث تراوحت اعداد العينات الكبيرة ما بين (150-380) اما العينات الصغيرة فأقل من (150). فانفتقت دراسة Kebbi, (2018) ودراسة انوار وصلوبي (2019) ودراسة أبو قوطة (2019) ودراسة سعيده (2019) ودراسة Brittle, (2020) ودراسة سالم وعاشور (2021) ودراسة القحطاني (2021) ودراسة الجعيد (2022) حيث طبقت على عينات صغيرة. بينما اتفقت دراسة Cancio, et al. (2018) ودراسة Cancio, et al. A (2018) ودراسة Kyriaki, et al. (2020) ودراسة Klaproth, et.al (2020) ودراسة الكفاوين (2021) من حيث أجراءاتها على عينات كبيرة في الحجم.

وتتفق الدراسة الحالية في العدد دراسة Cancio, et al. (2018) ودراسة et al. A (2018) ودراسة Cancio, (2018) ودراسة Klaproth, et.al (2020) ودراسة Kyriaki, et al. (2020) ودراسة الكفاوين (2021) من حيث أجراءاتها على عينات كبيرة في الحجم.

هـ) من حيث الأدوات:

يلاحظ تنوع الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة ما بين الاستبانة، والمقابلة حيث اتفقت الدراسات الآتية دراسة Cancio, et al.(2018) ودراسة أبو قوطة (2019) ودراسة سعيده (2019) ودراسة نوار وصلوبي (2019) ودراسة السيد والغامدي (2020) ودراسة Brittle, (2020) ودراسة Kyriaki, et al. (2020) ودراسة Klaproth, et.al (2020) ودراسة الكفاوين (2021) ودراسة سالم وعاشور (2021) ودراسة القحطاني (2021) ودراسة الجعيد (2022) في استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات.

إضافة إلى ما سبق، تختلف الدراسات السابقة مع دراسة Cancio, et al. A (2018) في استخدام الاستبانة والمقابلة كأداة لجمع البيانات من معلمي التربية الخاصة. علاوة على ذلك نجد أن الدراسة الحالية تتفق مع دراسة Cancio, et al.(2018) ودراسة أبو قوطة (2019) ودراسة سعيده (2019) ودراسة نوار وصلوبي (2019) ودراسة Brittle,(2020) ودراسة Kyriaki, et al. (2020) ودراسة Klaproth, et.al (2020) ودراسة الكفاوين (2021) ودراسة سالم وعاشور (2021) ودراسة القحطاني (2021) ودراسة الجعيد (2022) في استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات

(و) من حيث النتائج:

أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى:

- ١- أن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة مرتفع حيث تبين من خلال الدراسات السابقة أنهم يعانون من العديد من الضغوط النفسية وهذه الضغوط تتعارض مع جودة عملهم.
- ٢- يعاني معلمي التربية الخاصة من الاحتراق النفسي بدرجات مرتفعة.
- ٣- أن الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمي التربية الخاصة تمثلت في زيادة اعداد الطلبة الأدوار المتعددة انخفاض التحصيل الأكاديمي سلوكيات الطلبة العجز، وقلة المعلومات، والصراع وافتقاد جماعية العمل، والعبء الزائد، والملل، وافتقاد التغذية الراجعة، والعقاب والاعتراب، والغموض، وإنخفاض العائد، وصراع القيم وكثرة أعباء العمل والتكليف بأكثر من عمل في وقت واحد، وتأخر الترقيات، وأن الأعمال المطلوبة خلال اليوم الدراسي أكثر من الوقت المحدد لها.
- ٤- أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين استراتيجيات المواجهة الإيجابية والاحتراق النفسي، وإن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين استراتيجيات المواجهة السلبية والاحتراق النفسي
- ٥- يستخدم معلمي التربية الخاصة العديد من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية.
- ٦- أن من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها معلمي التربية الخاصة في تلك الدراسات الدعم والبحث عن المعلومات، ممارسة الرياضة، والتخيل، التنفيس الانفعالي، حل المشكلات، الهروب والإنسحاب، اللامبالاة وإنخفاض الدافعية، التجاهل والإنكار الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكل، الإستراتيجيات المتمركزة حول الإنفعال، المواجهة، التخطيط، تحمل المسؤولية، التقييم الإيجابي، ضبط الذات، تحمل المسؤولية، تنظيم الوقت، وتحديد الأولويات، والقيام بأنشطة الاسترخاء. واستراتيجيات المواجهة الإيجابية المتمثلة في حل المشكلة وطلب الدعم والتنفيس الانفعالي تمثلت استراتيجيات المواجهة السلبية في تجنب المشكلة أو إنكارها أو إلقاء اللوم على الآخرين. تمثلت الاستراتيجيات التكيف المحايدة في قبول المشكلة أو التأقلم معها أو التخطيط لها
- ٧- أن إستبدال استراتيجيات المواجهة التجنبية بأساليب مواجهة إيجابية مثل التركيز على المشكلة، وتنظيم الانفعالات يساعد في التقليل من الضغوط النفسية.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في البحث الحالي:

الإستفادة من توصيات ونتائج الدراسات السابقة في تدعيم وصياغة مشكلة الدراسة الحالية. إضافة إلى ذلك مساعدة الباحثان في تحديد عينة البحث، والمنهج المتبع، وإعداد أداة الدراسة الحالية وهي (الاستبانة). إضافة الى ذلك الاستفادة من الأطر النظرية لهذه الدراسات في فهم متغيرات الدراسة الحالية ومعرفة الأساليب الإحصائية التي ستستخدم، وفي عرض وتفسير النتائج ووضع المقترحات، والتوصيات.

ما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة:

الاهتمام بالتعرف على واقع استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط بمنطقة القصيم، علاوة على ذلك تطبيق الدراسة الحالية على معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية حيث تندر الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في المملكة العربية السعودية حيث لا يوجد سوى دراستان في حدود علم الباحثان وقد استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي.

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي في تطبيق أداة الدراسة والاجابة عن أسئلتها وتفسير نتائجها الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة أسئلة وأهداف الدراسة المتمثلة في التعرف على واقع استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم.

مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مختلف المراحل التعليمية (ابتدائي، متوسط، ثانوي) في مدارس التربية الفكرية الحكومية الملحقة بالتعليم العام والتابعة لإدارة التعليم بمنطقة القصيم، والبالغ عددهم (608) معلماً ومعلمة. كما بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (239) معلماً ومعلمة وقد تم اختيارهم بالطريقة غير العشوائية، وقد أرسلت إليهم الإستبانة بالطريقة الإلكترونية. اما عينة الدراسة الاستطلاعية فقد تكونت من (40) معلماً ومعلمة في مدارس التربية الفكرية الحكومية الملحقة بالتعليم العام والتابعة لإدارة التعليم بمنطقة القصيم ويبين الجدول (1) خصائص عينة الدراسة الحالية على النحو الآتي:

خصائص عينة الدراسة

جدول (1): توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	184	77.0%
	أنثى	55	23.0%
المؤهل العلمي	بكالوريوس إعاقة فكرية	90	37.7%
	بكالوريوس بالإضافة لدبلوم تربوية خاصة	126	52.7%
	دراسات عليا	23	9.6%
سنوات الخبرة	من 10 سنوات فأقل	72	30.1%
	من 11 إلى 15 سنة	101	42.3%
	أكثر من 15 سنة	66	27.6%
المرحلة التدريسية	المرحلة الابتدائية	129	54.0%
	المرحلة المتوسطة	62	25.9%
	المرحلة الثانوية	48	20.1%
الإجمالي		239	100%

أدوات الدراسة:

نظراً لطبيعة أهداف وأسئلة الدراسة استخدمت الباحثتان الاستبانة كأداة رئيسة لجمع المعلومات والبيانات. وسيتم توضيحها كالاتي:

(أ) الهدف من أداة الدراسة:

التعرف على واقع استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم. والتعرف على مدى وجود فروق دالة إحصائية في استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم والتي تعزى إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى). والمؤهل العلمي (بكالوريوس إعاقة فكرية، بكالوريوس بالإضافة إلى دبلوم تربوية خاصة، دراسات عليا) وعدد سنوات الخبرة (10 سنوات فأقل، من 11 إلى 15 سنة، أكثر من 15 سنة) والمرحلة التدريسية (المرحلة الابتدائية، المرحلة المتوسطة، المرحلة الثانوية).

ب) وصف أداة الدراسة:

تكونت أداة الدراسة (الإستبانة) في صورتها النهائية من (30) فقرة، موزعة على محورين أساسيين المحور الأول الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة، والمحور الثاني الاستراتيجيات المتمركزة حول الإنفعال وقد قسمت على (5) أبعاد وهي البعد الأول استراتيجية حل المشكلة، البعد الثاني استراتيجية الدعم الاجتماعي، البعد الثالث استراتيجية التجنب والانسحاب البعد الرابع استراتيجية التنفيس الانفعالي، البعد الخامس استراتيجية التدين. ويوضح الجدول (2) عدد محاور الإستبانة وأبعادها وعدد عباراتها وكيفية تقسيمها على الأبعاد.

ج) الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:**أولاً: صدق الإستبانة:****١- الصدق الظاهري للاستبانة (Face validity)**

بعد إعداد أداة الدراسة (الإستبانة) في صورتها الأولية تم عرضها على مجموعة من المختصين في التربية الخاصة لتحكميها والتأكد من صدقها الظاهري ومدى مناسبة ووضوح العبارات ومدى وملاءمتها وتحقيقها لأهداف الدراسة وانتسابها للبعد الذي تنتمي اليه ومدى صحتها لغوياً وقد بلغ عددهم (12) محكماً ومحكمة من قسمي التربية الخاصة وعلم النفس وعلى ضوء ملاحظاتهم وتوجيهاتهم تم تعديل آداة الدراسة (الاستبانة) لتصل إلى صورتها النهائية ومن ثم تطبيقها على مجتمع الدراسة.

٢- الصدق البنائي للاستبانة:

باستخدام بيانات العينة الاستطلاعية التي تم جمعها من خلال الاستبانة والذين بلغ عددهم (40) معلماً ومعلمة للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس التربية الفكرية الحكومية الملحقة بالتعليم العام والتابعة لإدارة التعليم بمنطقة القصيم، وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفحص ارتباط عبارات الاستبانة بالمحاور التي تنتمي إليها، للتأكد من الصدق البنائي لأداة الدراسة، ويوضح الجدول (2) نتائج معاملات ارتباط العبارات بالمحاور التابعة لها.

جدول (2) : معاملات ارتباط العبارات بمحاور الاستبانة

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
**0.799	21	**0.921	11	**0.926	1
**0.740	22	**0.678	12	**0.936	2
**0.711	23	**0.782	13	**0.902	3
**0.606	24	**0.778	14	**0.877	4
**0.678	25	**0.830	15	**0.899	5
**0.725	26	**0.854	16	**0.938	6
**0.838	27	**0.838	17	**0.902	7
**0.823	28	**0.718	18	**0.967	8
**0.846	29	**0.854	19	**0.843	9
**0.817	30	**0.830	20	**0.818	10

** دال عند مستوى الدلالة (0.01)

يبين الجدول (2)، أن معاملات ارتباط العبارات بالمحاور التابعة لها، ارتباطات دالة عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل درجة مرتفعة من الصدق. وللتأكد من ارتباط المحاور بالمتوسط العام للاستبانة، تم حساب معاملات ارتباط متوسطات استجابات العينة على المحاور، بالمتوسط العام للاستبانة، ويبين الجدول (5) معاملات ارتباط المحاور بالاستبانة ككل.

جدول (3) : معاملات ارتباط محاور الاستبانة بالمتوسط العام لها

م	المحور	معامل الارتباط بالاستبانة
1	الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة	**0.712
2	الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال	**0.774

** دال عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (3) بأن معاملات ارتباط المحاور بالمتوسط العام للاستبانة، دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) أو أقل منه، وتعد معاملات الارتباط المرتفعة دليل على الصدق الداخلي العالي لمحتوى الاستبانة، ويستنتج من ذلك بأن محاور الاستبانة تقيس ما تقيسه الاستبانة بشكل كلي.

ثانياً: ثبات أداة الدراسة

لتحقيق ثبات أداة الدراسة وهي الاستبانة استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباخ

(Cronbach's alpha)

جدول (4): معامل الثبات ألفا كرونباخ لمحاور الاستبانة والثبات الكلي

م	المحور	معامل كرونباخ ألفا
1	الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة	0.97
2	الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال	0.96
	الثبات الكلي للاستبانة	0.94

بالنظر إلى معاملات الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach's alpha) في الجدول (4)، يتضح بأن الاستبانة تتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة حيث تتراوح بين القيمة (0.94) إلى (0.97) وتقع في نطاق معاملات الثبات الممتازة (0.90-1) التي حددها (Taber, 2016)، مما يجعلها صالحة لتحقيق أهداف الدراسة.

نتائج الدراسة:

نص السؤال الأول للدراسة على: ما مستوى ممارسة معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم؟ وللإجابة عن السؤال الأول للدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ككل حيث بلغ متوسطها الحسابي (3.51) والانحراف المعياري (0.34) وقد كان مستواها متوسطاً

نص السؤال الثاني للدراسة على: ما استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر استخداماً لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم؟ وللإجابة عن السؤال الثاني للدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لترتيب استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفقاً للدرجات التي حصل عليها معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم؛ لدقة المتوسطات والانحرافات المعيارية في تحديد فترات الاستجابات. ويبين الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية مرتبة ترتيباً تنازلياً لكل استراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية مرتبة ترتيباً تنازلياً لكل استراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الترتيب	مستوى الاستخدام	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستراتيجية
2	مرتفع	0.52	4.31	استراتيجية حل المشكلة
3	مرتفع	0.56	4.07	استراتيجية الدعم الاجتماعي
5	متوسط	0.72	2.41	استراتيجية التجنب والانسحاب
4	متوسط	0.62	2.68	استراتيجية التنفيس الانفعالي
1	مرتفع	0.57	4.44	استراتيجية التدين
	مرتفع	0.45	4.19	الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة
	متوسط	0.44	3.06	الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال
	متوسط	0.34	3.51	مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ككل

يتبين من الجدول (5) أن الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة قد احرزت الترتيب الاول من حيث الاستخدام بمتوسط حسابي (4.19) وانحراف معياري (0.45) وقد كان مستوى استخدامها مرتفع وقد كانت الاستراتيجية الأكثر استخداماً لمواجهة الضغوط النفسية من هذه الاستراتيجيات هي استراتيجية حل المشكلة بمتوسط حسابي (4.31) وانحراف معياري (0.52) حيث شغلت المرتبة الثانية من حيث الاستخدام وكان مستوى الاستخدام مرتفعاً. كما شغلت استراتيجية الدعم الاجتماعي المرتبة الثالثة من حيث الاستخدام فقد بلغ متوسطها الحسابي (4.07) وانحرافها المعياري (0.56) وكان مستوى الاستخدام مرتفعاً.

علاوة على ما سبق فإن الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال قد احرزت الترتيب الثاني من حيث الاستخدام بمتوسط حسابي (3.06) وانحراف معياري (0.44) وقد كان مستواها متوسطاً وقد كانت الاستراتيجية الأكثر استخداماً لمواجهة الضغوط النفسية من بين هذه الاستراتيجيات هي استراتيجية التدين بمتوسط حسابي بلغ (4.44) وانحراف معياري (0.57) حيث شغلت المرتبة الأولى من حيث الاستخدام وكان مستواها مرتفعاً. بينما شغلت استراتيجية التنفيس الانفعالي المرتبة الرابعة من حيث الاستخدام فقد بلغ متوسطها الحسابي (2.68) وانحرافها المعياري (0.62) وكان مستواها متوسطاً.

إضافة إلى ذلك شغلت استراتيجية التجنب والانسحاب المرتبة الخامسة من حيث الاستخدام فقد بلغ متوسطها الحسابي (2.41) وانحراف معياري (0.72) وكان مستواها متوسطاً. بينما احرزت

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ككل مستوى متوسطا من حيث الاستخدام بمتوسط حسابي (3.51) وانحراف معياري (0.34).

نص السؤال الثالث للدراسة على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم تعزى إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى)، المؤهل العلمي (بكالوريوس إعاقه فكرية، بكالوريوس بالإضافة إلى دبلوم تربية خاصة، دراسات عليا)، عدد سنوات الخبرة (10 سنوات فأقل، من 11 إلى 15 سنة، أكثر من 15 سنة)، المرحلة التدريسية (المرحلة الابتدائية، المرحلة المتوسطة، المرحلة الثانوية)؟

الفروق في متغير الجنس (ذكر، أنثى)

يبين الجدول (٦) نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، لإيجاد دلالة الفروق بين استجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم تعزى إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى).

جدول (٦) الفروق في استجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية وفقا لمتغير الجنس

المحور	الجنس	عدد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية
استراتيجية حل المشكلة	ذكر	184	4.34	0.52	2.150	237	0.033*
	أنثى	55	4.17	0.53			
استراتيجية الدعم الاجتماعي	ذكر	184	4.07	0.56	0.324	237	0.746
	أنثى	55	4.05	0.58			
استراتيجية التجنب والانسحاب	ذكر	184	2.38	0.74	1.187	237	0.236
	أنثى	55	2.51	0.65			
استراتيجية التنفيس الانفعالي	ذكر	184	2.64	0.62	1.490	237	0.138
	أنثى	55	2.78	0.62			
استراتيجية التدين	ذكر	184	4.50	0.54	2.594	237	0.010*
	أنثى	55	4.27	0.61			
الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة	ذكر	184	4.21	0.44	1.446	237	0.149
	أنثى	55	4.11	0.48			
الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال	ذكر	184	3.05	0.44	0.524	237	0.601
	أنثى	55	3.09	0.45			
استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ككل	ذكر	184	3.52	0.33	0.362	237	0.717
	أنثى	55	3.50	0.38			

* فرق دال عند مستوى الدلالة (0.05) أو أقل منه.

يتضح من الجدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) أو أقل منه بين استجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ككل وفق متغير الجنس (ذكر، أنثى) حيث بلغت قيمة اختبار (ت) (0.362) وهو غير دال إحصائياً في جميع المحاور؛ باستثناء وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في استراتيجية حل المشكلة واستراتيجية التدين لصالح الذكور، حيث أي أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية يستخدمون هاتين الاستراتيجيتين أكثر من معلمات الطالبات ذوات الإعاقة الفكرية.

الفروق في متغير المؤهل العلمي

يبين الجدول (٧) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لإيجاد دلالة الفروق بين استجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي

جدول (٧) اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم وفق متغير المؤهل العلمي بكالوريوس إعاقة فكرية، بكالوريوس بالإضافة إلى دبلوم تربوية خاصة، دراسات عليا

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف الاحتمالية
استراتيجية حل المشكلة	بين المجموعات	0.529	2	0.265	0.384
	داخل المجموعات	64.895	236	0.275	
	المجموع	65.424	238	-	
استراتيجية الدعم الاجتماعي	بين المجموعات	0.904	2	0.452	0.243
	داخل المجموعات	74.902	236	0.317	
	المجموع	75.806	238	-	
استراتيجية التجنب والانسحاب	بين المجموعات	1.819	2	0.909	0.172
	داخل المجموعات	121.161	236	0.513	
	المجموع	122.980	238	-	

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف الاحتمالية
استراتيجية التنفيس الانفعالي	بين المجموعات	0.592	2	0.296	0.461
	داخل المجموعات	90.025	236	0.381	
	المجموع	90.617	238	-	
استراتيجية التدين	بين المجموعات	1.253	2	0.626	0.141
	داخل المجموعات	74.957	236	0.318	
	المجموع	76.210	238	-	
الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة	بين المجموعات	0.360	2	0.180	0.416
	داخل المجموعات	48.246	236	0.204	
	المجموع	48.606	238	-	
الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال	بين المجموعات	0.306	2	0.153	0.453
	داخل المجموعات	45.412	236	0.192	
	المجموع	45.718	238	-	
استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ككل	بين المجموعات	0.009	2	0.005	0.960
	داخل المجموعات	27.570	236	0.117	
	المجموع	27.579	238	-	

* فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) أو أقل منه.

يتضح من الجدول (٧): عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

أو أقل منه بين استجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير المؤهل العلمي (بكالوريوس إعاقة فكرية، بكالوريوس بالإضافة لدبلوم تربية خاصة، دراسات عليا).

الفروق في متغير عدد سنوات الخبرة:

يبين الجدول (٨) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لإيجاد دلالة الفروق بين استجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى عدد سنوات الخبرة

جدول (٨) اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم وفق متغير عدد سنوات الخبرة

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
استراتيجية حل المشكلة	بين المجموعات	1.598	2	0.799	2.954	0.064
	داخل المجموعات	63.826	236	0.270		
	المجموع	65.424	238	-		
استراتيجية الدعم الاجتماعي	بين المجموعات	0.534	2	0.267	0.837	0.434
	داخل المجموعات	75.272	236	0.319		
	المجموع	75.806	238	-		
استراتيجية التجنب والانسحاب	بين المجموعات	4.188	2	2.094	4.160	0.017*
	داخل المجموعات	118.792	236	0.503		
	المجموع	122.980	238	-		
استراتيجية التنفيس الانفعالي	بين المجموعات	3.601	2	1.800	4.883	0.008*
	داخل المجموعات	87.016	236	0.369		
	المجموع	90.617	238	-		
استراتيجية التدبير	بين المجموعات	4.582	2	2.291	7.549	0.001*
	داخل المجموعات	71.628	236	0.304		
	المجموع	76.210	238	-		
الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة	بين المجموعات	0.637	2	0.319	1.568	0.211
	داخل المجموعات	47.969	236	0.203		
	المجموع	48.606	238	-		
الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال	بين المجموعات	0.687	2	0.344	1.800	0.168
	داخل المجموعات	45.031	236	0.191		
	المجموع	45.718	238	-		
استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ككل	بين المجموعات	0.206	2	0.103	0.890	0.412
	داخل المجموعات	27.373	236	0.116		
	المجموع	27.579	238	-		

* فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) أو أقل منه.

يتضح من الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) أو أقل منه بين استجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير سنوات الخبرة (10 سنوات فأقل، من 11 إلى 15 سنة، أكثر من 15 سنة) باستثناء استراتيجية التجنب والانسحاب، واستراتيجية التنفيس الانفعالي، واستراتيجية التدين التي كانت الفروق دالة إحصائياً فيها بين المجموعات الثلاث (10 سنوات فأقل، من 11 إلى 15 سنة، أكثر من 15 سنة) ولتحديد اتجاه الفروق، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية الموضح في الجدول (٩).

جدول (٩) اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين استجابات معلمي الطلبة

ذوي الإعاقة الفكرية وفق متغير سنوات الخبرة

الاستراتيجية	المجموعة الأولى	المتوسط	المجموعة الثانية	المتوسط	الفرق في المتوسط	الخطأ المعياري	القيمة الاحتمالية
استراتيجية التجنب والانسحاب	من 10 سنوات فأقل	2.53	من 11 إلى 15 سنة	2.45	0.073	0.109	0.803
	من 10 سنوات فأقل	2.53	أكثر من 15 سنة	2.20	0.331	0.121	0.025*
	من 11 إلى 15 سنة	2.45	أكثر من 15 سنة	2.20	0.258	0.112	0.074
استراتيجية التنفيس الانفعالي	من 10 سنوات فأقل	2.81	من 11 إلى 15 سنة	2.70	0.119	0.094	0.447
	من 10 سنوات فأقل	2.81	أكثر من 15 سنة	2.49	0.320	0.103	0.009*
	من 11 إلى 15 سنة	2.70	أكثر من 15 سنة	2.49	0.201	0.096	0.114
استراتيجية التدين	من 10 سنوات فأقل	4.29	من 11 إلى 15 سنة	4.41	0.126	0.085	0.334
	من 10 سنوات فأقل	4.29	أكثر من 15 سنة	4.65	0.360	0.094	0.001*
	من 11 إلى 15 سنة	4.41	أكثر من 15 سنة	4.65	0.234	0.087	0.029*

يتبين من الجدول (18) أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة من (10) سنوات فأقل أكثر استخداماً لاستراتيجية التجنب والانسحاب. كما يتضح من الجدول (18) أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة من (10) سنوات فأقل أكثر استخداماً لاستراتيجية التنفيس الانفعالي. وأخيراً يتبين من الجدول (٩) أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة (15) سنة أكثر استخداماً لاستراتيجية التدين.

الفروق في متغير المرحلة التدريسية

يبين الجدول (10) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لإيجاد دلالة الفروق بين استجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير المرحلة التدريسية (المرحلة الابتدائية، المرحلة المتوسطة، المرحلة الثانوية).

جدول (10) اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية وفق متغير المرحلة التدريسية (المرحلة الابتدائية، المرحلة المتوسطة، المرحلة الثانوية)

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
استراتيجية حل المشكلة	بين المجموعات	0.114	2	0.057	0.206	0.814
	داخل المجموعات	65.310	236	0.277		
	المجموع	65.424	238	-		
استراتيجية الدعم الاجتماعي	بين المجموعات	0.511	2	0.255	0.801	0.450
	داخل المجموعات	75.295	236	0.319		
	المجموع	75.806	238	-		
استراتيجية التجنب والانسحاب	بين المجموعات	0.878	2	0.439	0.848	0.430
	داخل المجموعات	122.102	236	0.517		
	المجموع	122.980	238	-		
استراتيجية التنفيس الانفعالي	بين المجموعات	0.236	2	0.118	0.308	0.735
	داخل المجموعات	90.381	236	0.383		
	المجموع	90.617	238	-		
استراتيجية التدين	بين المجموعات	0.093	2	0.047	0.145	0.866
	داخل المجموعات	76.117	236	0.323		
	المجموع	76.210	238	-		
الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة	بين المجموعات	0.049	2	0.025	0.120	0.887
	داخل المجموعات	48.557	236	0.206		
	المجموع	48.606	238	-		
الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال	بين المجموعات	0.187	2	0.093	0.484	0.617
	داخل المجموعات	45.531	236	0.193		
	المجموع	45.718	238	-		
استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ككل	بين المجموعات	0.103	2	0.051	0.442	0.644
	داخل المجموعات	27.477	236	0.116		
	المجموع	27.579	238	-		

يتضح من الجدول (10): عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) أو أقل منه بين استجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير المرحلة التدريسية (المرحلة الابتدائية، المرحلة المتوسطة، المرحلة الثانوية).

مناقشة النتائج:

توصلت نتائج السؤال الأول إلى أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم يستخدمون استراتيجيات حل المشكلة بشكل كبير في مواجهة الضغوط النفسية كثاني أكثر استراتيجيات بعد استراتيجيات التدين ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم قد يتمتعون بالاتجاهات الإيجابية لذلك يحاولون حل المشكلات ومواجهة الضغوط النفسية بدلاً من التجنب والانسحاب وربما يرجع ذلك إلى طبيعة عملهم مع الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية والتي تتطلب منهم التخطيط والتحدي والابتكار. كما أنهم يتعاملون مع الضغوط النفسية التي تواجههم بطريقة منطقية وإبداعية. ويبحثون عن الحلول المناسبة ويستفيدون من خبراتهم السابقة في حل مشكلاتهم الحالية مما يساعدهم على الرضا والإنجاز وهذا ما يتفق مع نظرية باندورا. ومن منطلق اتفاق نظرية سييلي فإن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم يستخدمون استراتيجيات حل المشكلة في مرحلة التنبيه ومرحلة المقاومة. في مرحلة التنبيه حيث يتفاعلون مع المشكلات بشكل سريع وحاد ثم يستخدمون التفكير في الحلول قبل التسرع في اتخاذ القرار. أما في مرحلة المقاومة، يستخدمون خبراتهم السابقة في التغلب على المشكلات والتأقلم معها، مما يساعدهم في منع الدخول في مرحلة الاستنزاف، والتي تؤدي إلى انخفاض قدرتهم على التكيف والإصابة بأمراض.

ومن جهة أخرى فإن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم يستخدمون استراتيجيات الدعم الاجتماعي بشكل كبير في مواجهة الضغوط النفسية كالثالث أكثر استراتيجيات بعد استراتيجيات حل المشكلة ويفسر الباحثان هذه النتيجة بالنظر لطبيعة العمل في التربية الخاصة القائمة على الفريق المتعدد التخصصات الذي يساعدهم على تبادل الخبرات والآراء مع زملائهم في نفس المجال ويرون أنها تساعدهم على تحسين علاقاتهم مع محيطهم وزيادة شعورهم بالانتماء والقبول مما يؤدي إلى زيادة ثقتهم بأنفسهم. وهذا ما يتفق مع نظرية باندورا حيث ترا أن استخدام

استراتيجية الدعم الاجتماعي يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والقدرة على التكيف مع المواقف. وأنهم يتلقون الدعم من قبل الإدارة المدرسية والأهالي بشكل يمكنهم من أداء أعمالهم بشكل أفضل والتغلب على التحديات التي تواجههم. ويرى الباحثان من خلال خبرتهما الميدانية السابقة ندرة اللجوء إلى المشرف التربوي ربما لأنهم لا يجدونه متاحاً لهم في جميع الأوقات وقلة زيارته الميدانية للمدارس أو لاختلاف تخصصاتهم مع الواقع الحالي.

وفي المقابل فإن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم لا يستخدمون استراتيجية التنفيس الانفعالي بشكل كبير في مواجهة الضغوط النفسية يفسر الباحثان هذه النتيجة من منطلق مبادئ تعليم الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية والتي تنادي بضرورة مراعاة خصائصهم الاجتماعية والسلوكية العقلية لذلك فهم بحاجة إلى التكرار والتنوع في أساليب التدريس عليه يجب امتلاك الاتجاهات الايجابية والصبر والمرونة وتفهم احتياجاتهم، لذا فمعلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية يتجنبون التخلص من ضغوطهم بطرق قد تلحق الضرر بهم أو بطلابهم ويحاولون التخفيف من ضغوطهم النفسية بطرق مقبولة، مثل التحدث للآخرين أو ممارسة الرياضة. وأنهم يتجنبون التخلص من ضغوطهم بطرق غير مقبولة مثل فقدان السيطرة أو لوم الآخرين أو التعامل بالانفعال مع الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية. وبالتالي، فإن نظرية باندورا تشير إلى أن استخدام استراتيجية التنفيس الانفعالي ليس محدوداً بظروف او مواقف محددة، بل يتغير باستمرار بحسب الموقف والسياق. وهذا يوضح لماذا كان مستوى استخدام هذه الاستراتيجية متوسطاً بين معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، وهذا يرجع لاستخدامهم لها في بعض المواقف، ولكن ليس في كل مرة.

ويتضح مما سبق أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم لا يستخدمون استراتيجية التجنب والانسحاب بشكل كبير في مواجهة الضغوط النفسية ويفسر الباحثان هذه النتيجة بالنظر إلى خصائص الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الذين يعانون من صعوبات في التفكير، والتعلم، والتواصل، والادراك. وهذه الصعوبات تحد من فرصهم في التعليم والعمل والمشاركة الاجتماعية. لذلك، فهم بحاجة إلى دعم من جميع الجهات المعنية، سواء كانت المدرسة، أو الأهالي أو المجتمع. ومن منطلق إدراك معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لأهمية الدعم الشامل لهؤلاء الطلبة وتمتعهم بالاتجاهات الإيجابية التي تجعلهم يرفضون التجنب والانسحاب في مواجهة الضغوط النفسية ويفسر

الباحثان تلك النتيجة في ضوء نظرية الإجهاد والتكيف للازاروس، أن بعض معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية قد يستخدمون استراتيجيات التجنب والانسحاب في بعض الأحيان، لتجنب أو تجاهل المشكلة. وتقليل المشاعر السلبية مؤقتاً وبالاستناد الى نظرية باندورا، والتي بينت أن استراتيجيات التجنب والانسحاب قد تعكس مستوى منخفض من الثقة بالنفس احيانا لمواجهة أو حل المشكلات، ونقص القدرة على التكيف مع المواقف، والاعتماد على عوامل خارجية لمساعدتهم.

وفي هذا الإطار، فإن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم يستخدمون استراتيجيات التدين بشكل كبير في مواجهة الضغوط النفسية كأكثر استراتيجيات من الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية يحملون قيماً ومبادئاً دينية تساعدهم على تقبل وتفسير وحل المشكلات التي تواجههم في عملهم. فهم يثقون بالله ويرضون بقضائه وقدره، ويسعون إلى نيل رضاه وأجره من خلال العمل معهم، كما انهم يلجؤون إلى استراتيجيات التدين كطريقة للتعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن التحديات والصعوبات التي يواجهونها في تعليم وتأهيل الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، لذا فهم يستعينون بالدعاء والاستغفار والأعمال الصالحة لما يجدونه من الراحة والسكينة والثقة بالنفس، كما يعتبرون عملهم عبادة وخدمة للإنسانية. فمن الكفايات التربوية الخاصة بمعلمي التربية الفكرية القدوة الحسنة وضرورة التحلي بالصبر والإخلاص والاتجاهات الإيجابية.

خلاصة القول و من خلال ما سبق فقد توصل الباحثان إلى أن واقع استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم ككل كان متوسطاً حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.51) والانحراف المعياري (0.34) ومن خلال ذلك يمكن القول أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية استطاعوا ان يخففوا من حجم الضغوط النفسية التي تواجههم باستخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة وهي الأكثر استخداماً والتي تشمل استراتيجيات حل المشكلة واستراتيجيات الدعم الاجتماعي، وهما تعبران عن التعامل مع الضغوط بطريقة إيجابية ومنطقية. واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول الانفعال، وهي الأقل استخداماً من قبل معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم، وتشمل هذه الاستراتيجيات استراتيجيات التجنب والانسحاب واستراتيجية التنفيس الانفعالي واستراتيجية التدين، وتعتبر عن التعامل مع الضغوط النفسية بطريقة

سلبية. علاوة على تفسير الباحثان سبب استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة أكثر من الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال لأنهم يرون أنها أكثر فائدة ونجاحاً في التعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية وتحقيق الأهداف التعليمية كما تساعدهم على التغلب على تلك الضغوط النفسية بشكل إيجابي وبناء، وتزيد من رضاهم الذاتي والمهني. وأن الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال قد تزيد من شعورهم بالضغط النفسي والإحباط ولا تساهم في حل المشكلات بشكل مباشر. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة Cancio, et al.(2018) ودراسة Brittle, B. (2020) والتي أشارت إلى أن مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة لدى معلمي التربية الخاصة متوسطاً. ودراسة أبو حافظ (2022) والتي أشارت إلى أن مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى العاملين في مراكز التربية الخاصة ومدارس الدمج في الأردن كان متوسطاً

توصلت نتائج السؤال الثاني إلى أن الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة أحرزت الترتيب الأول من حيث الاستخدام علاوة على ذلك كانت الاستراتيجية الأكثر استخداماً لمواجهة الضغوط النفسية من هذه الاستراتيجيات هي استراتيجية التدوين حيث شغلت المرتبة الأولى بينما شغلت استراتيجية حل المشكلة المرتبة الثانية علاوة على ذلك شغلت استراتيجية الدعم الاجتماعي المرتبة الثالثة. وفي ذات السياق أحرزت الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال الترتيب الثاني من حيث الاستخدام كما شغلت استراتيجية التنفيس الانفعالي المرتبة الرابعة واستراتيجية التجنب والانسحاب المرتبة الخامسة.

وتفسيراً لذلك وبالنظر لمتوسط استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ككل وترتيبها يمكن القول أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية يستخدمون استراتيجية التدوين: لأنه يشعرون بالسلام والطمأنينة، والتفاؤل، والرضا بالقضاء والقدر واحتساب الأجر الذي يعينهم على أداء العمل على أكمل وجه، كما أنهم يستخدمون استراتيجية حل المشكلة لأنهم يرون أنها أكثر فعالية في تحقيق الأهداف التعليمية ومواجهة الضغوط النفسية التي تعترضهم، كما يستخدمون استراتيجية الدعم الاجتماعي: لأنهم يعملون ضمن الفريق متعدد التخصصات وينفذون ورش العمل مع زملائهم معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية علاوة على ذلك يستخدمون استراتيجية التنفيس الانفعالي: لأنهم

يشعرون بأن ذلك يخفف من الضغوط النفسية بشكل غير مباشر ويساعدهم على التخلص من حدة الانفعال بالإضافة الى انهم يستخدمون استراتيجيات التجنب والانسحاب لأنهم يشعرون بأن المشكلات صعبة جدًا ولا حل لها أو عدم الثقة بقدراتهم على مواجهة تلك المشكلات

ويفسر الباحثان النتيجة الحالية بالنظر إلى خصائص معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية كالاتي: ان معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الذين يستخدمون استراتيجيات التدبُّن قد يكونون أكثر صبراً ونفهمًا وتقبُّلاً لطلابهم وأكثر احتراماً وتقديراً لكرامتهم وحقوقهم، وأكثر تشجيعاً ودعماً لإمكاناتهم، إضافة الى ذلك الذين يستخدمون استراتيجيات الدعم الاجتماعي قد يكونون أكثر تعاوناً وتفاعلاً مع زملائهم والإدارة المدرسية وأولياء الأمور، وأكثر استفادة من خبراتهم وآرائهم ونصائحهم في تحسين أدائهم التعليمي. واما من يستخدمون استراتيجيات حل المشكلة قد يكونون أكثر قدرة على تصميم خطط تربوية فردية وأهداف تعليمية مناسبة لاحتياجات وقدرات طلابهم، وأكثر مرونة في التعامل مع التغيرات والتحديات التي تطرأ على سير العملية التعليمية.

وبطبيعة الحال، فإن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الذين يستخدمون استراتيجيات التنفيس الانفعالي قد يكونون أقل قدرة على السيطرة على مشاعرهم وانفعالاتهم أثناء التدريس، وأقل احترافية في التعامل مع طلابهم وزملائهم، وأقل رضا عن عملهم وذاتهم. علاوة على ما سبق فإن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الذين يستخدمون استراتيجيات التجنب والانسحاب قد يكونون أقل اهتماماً وتفانياً في تدريس الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، وأقل مشاركة في الأنشطة والبرامج التعليمية، وأقل تطوراً مهنيًا وشخصياً.

ويفسر الباحثان النتيجة في ضوء النظر لخصائص الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية كالاتي: ان معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الذين يستخدمون استراتيجيات التدبُّن لأنها تساعدهم في التغلب على الضغوط النفسية التي تصاحب تدريسهم للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية وتزيد من ثقتهم بالله والرضا بقضائه. علاوة على ذلك فإن خصائص الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية تستدعي الصبر والتفائل والرحمة في التعامل معهم. كما أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الذين يستخدمون استراتيجيات حل المشكلة لأنها تساعدهم في التعامل مع مشكلات الطلبة ومشكلات التدريس وتمكن من تحقيق الأهداف التعليمية. وأن خصائص الطلاب ذوي الإعاقة الفكرية تستدعي القدرة على حل المشكلات بشكل إبداعي ومنطقي.

ومن زاوية أخرى ان معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الذين يستخدمون استراتيجية الدعم الاجتماعي لأنها تساعدهم في الحصول على التشجيع والتفهم من مصادر مختلفة كالأصدقاء والزملاء والأهل. وأن خصائص الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية تستدعي التواصل والتشارك مع المجتمع في قبولهم ودمجهم والعمل ضمن الفريق المتعدد التخصصات. وفي هذا الإطار فان معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الذين يستخدمون استراتيجية التنفيس الانفعالي لأنهم يشعرون بأن ذلك يساعدهم على التخلص من المشاعر السلبية. وأن خصائص الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية تظهر لديهم مشاعر الغضب والإحباط إضافة إلى ذلك عدم تمتعهم بالاتجاهات الايجابية نحوهم. وفضلا عن ذلك فان معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الذين يستخدمون استراتيجية التجنب والانسحاب لأنهم يشعرون بأن المشكلات التي تواجههم في تدريس الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية صعبة جداً أو لا حل لها. وأن خصائص الطلاب ذوي الإعاقة الفكرية تجعلهم يشعرون بالملل والرغبة في تغيير العمل.

استناداً إلى ما سبق يري الباحثان أن هناك صلة بين خصائص الاستراتيجية وخصائص الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ويمكن تفسير سبب تفضيل معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لتلك الاستراتيجيات وفقاً للترتيب السابق على النحو الآتي: أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الذين يفضلون استراتيجية التدوين قد يكونون أكثر مراعاة لطلابهم ذوي الإعاقة الفكرية من الناحية الإنسانية ويتمتعون بالاتجاهات الإيجابية نحوهم باعتبارهم أشخاص بحاجة إلى الرحمة والمحبة والعطف اسوة بغيرهم. علاوة على ذلك الذين يفضلون استراتيجية حل المشكلة قد يكونون أكثر تقبلاً لخصائص الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية كالقصور في القدرات العقلية والأداء الأكاديمي والتأخر في النمو اللغوي واضطرابات النطق والكلام والخصائص لسلوكية، ويرون انهم أكثر قدرة على التعامل معها بشكل إيجابي ومنطقي.

وفي المقابل الذين يفضلون استراتيجية الدعم الاجتماعي قد يكونون أكثر ادراكاً لأهمية دور المجتمع في تقبل ودمج طلابهم ذوي الإعاقة الفكرية، وأكثر حاجة إلى التواصل والمشاركة الفعالة مع مختلف الجهات. إضافة إلى ذلك فإن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الذين يفضلون استراتيجية التنفيس الانفعالي قد يكونون أكثر تأثراً بالضغوط النفسية والصعوبات التي تصاحب

تدريس طلابهم ذوي الإعاقة الفكرية، وأكثر حساسية وانفعالية في ردود أفعالهم على المواقف التي تحدث معهم داخل البيئة الصفية. وأما الذين يفضلون استراتيجية التجنب والانسحاب قد يكونون أكثر شعوراً بالملل من تدريس طلابهم ذوي الإعاقة الفكرية، وأكثر رغبة في الابتعاد عن هذا المجال أو تغيير المهنة. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة صلوبي ونوار (2019) والتي أظهرت أن أفراد العينة يستخدمون الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة تليها الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال ثم استراتيجيات الدعم الاجتماعي. ودراسة (Tuyèn, et al. (2021 والتي أشارت نتائجها إلى أن أفراد العينة يستخدمون الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة تليها الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال ثم استراتيجيات التجنب.

توصلت نتائج السؤال الثالث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) أو أقل منه بين استجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى) في جميع المحاور؛ باستثناء استراتيجية حل المشكلة واستراتيجية التدين والذي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجية حل المشكلة واستراتيجية التدين لصالح الذكور والآتي توضيحاً لذلك:

■ **استراتيجية حل المشكلة** يفسر الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجية حل المشكلة لصالح معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الذكور نظراً لطبيعة الجنس الذكري وتمتعهم بالصلاية النفسية وقدرتهم على التحكم بالمواقف وحل المشكلات أكثر من الإناث الآتي يلجأ إلى العاطفة والتعبير عن المشاعر والتفيس الإنفعالي وربما يرجع ذلك إلى أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية من الذكور يتمتعون بثقة أكبر في قدراتهم ومهاراتهم في التعامل مع المواقف الصعبة والتحديات التي تواجههم في تدريس الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، وأنهم أكثر قدرة في تحمل المسؤولية والقيادة والإبداع في حل المشكلات، ولا يقبلون بالضعف أو الانسحاب أو الاستسلام. إضافة إلى ذلك قد يمتلكون المبادرة بحل المشكلات بشكل أسرع من معلمات نوات الإعاقة الفكرية، واستفادتهم من خبراتهم السابقة في التدريس، ومن مصادر المعلومات المتاحة لهم، لحل المشكلات التي

تواجههم في تدريس طلاب ذوي الإعاقة الفكرية. وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة سعيدة (2019) ودراسة صلوبي ونوار (2019) ودراسة Brittle. (2020) والتي بينت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة تعزى إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى). ودراسة Klapproth, et al. (2020) والتي اشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة الإيجابية والتي تشمل استراتيجيات (حل المشكلة) لصالح المعلمات.

■ **استراتيجية التدوين** يفسر الباحثان وجود فروق في استخدام استراتيجيات التدوين لصالح معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية الذكور لأنهم يرون انهم قدوة لغيرهم وعليهم التحلي بالإيمان والتقوى والثقة بالله في جميع الأحوال، والإخلاص، والاستغفار، والصبر. وقد يكون هذا أحد الأسباب التي تجعلهم أكثر نجاحاً في تدريس الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية من المعلمات. وربما يرجع ذلك إلى أن المعلمات قد يرين أن تدريس الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية يشكل عبئاً كبيراً عليهن نظراً لانشغالهن بأعمالهن المنزلية مع مهام التدريس الضاغطة وخصائص الطلبة العقلية وربما يرجع إلى قلة استجابات الإناث على آداه الدراسة مقارنة بالذكور

■ **استراتيجية الدعم الاجتماعي واستراتيجية التنفيس الانفعالي والتجنب والانسحاب** ويفسر الباحثان عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية من الذكور والإناث في استراتيجيات الدعم الاجتماعي واستراتيجية التنفيس الانفعالي واستراتيجية التجنب والانسحاب دلالة على استخدامهم تلك الاستراتيجيات بشكل متساوي بالإضافة إلى الآتي: أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية من الذكور والإناث يتلقون نفس البرامج التدريبية والتأهيلية في إدارات التدريب التربوي، والتي تهدف إلى تزويدهم بالمعارف والمهارات والاتجاهات اللازمة لتدريس الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، وبالتالي تعزز قدراتهم على مواجهة الضغوط النفسية.

وفي المقابل فإن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية من الذكور والإناث يشاركون في نفس الأنشطة والخدمات التربوية، والتي تهدف إلى تطوير مهاراتهم المهنية وتحسين جودة أدائهم، وتشجع

التعاون والتبادل بينهم في حل المشكلات والتغلب على التحديات. علاوة على ما سبق فإن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية من الذكور والإناث يستخدمون نفس الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية بنفس الدرجة، لأنهم يتعرضون لنفس الظروف والصعوبات في تدريس الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، ولأنهم يتبعون نفس المناهج والخطط التربوية والأساليب التدريسية في البيئة الصفية.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة صلوبى ونوار (2019) والتي بينت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية حل المشكلة تعزى إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى). علاوة على ذلك تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة Cancio, et al.(2018) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية الدعم الاجتماعي لصالح معلمات التربية الخاصة ودراسة Klapproth, et al.(2020) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية التجنب والانسحاب لصالح معلمين التربية الخاصة. ودراسة Kyriaki, et al. (2020) ودراسة أبو حافظ (2022) والتي أشارت إلى وجود فروق في استخدام استراتيجيات مواجهة تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور

وعن الفروق في متغير المؤهل العلمي فقد توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) أو أقل منه بين استجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي (بكالوريوس إعاقة فكرية، بكالوريوس بالإضافة لدبلوم تربية خاصة، دراسات عليا). ويفسر الباحثان النتيجة الحالية في ضوء أحد الأسباب الآتية: أن برامج إعداد معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في المملكة العربية السعودية تتبع معايير موحدة ومتطابقة. إضافة إلى ذلك أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي المؤهلات المختلفة يتلقون نفس الفرص والخدمات في مجال التطوير المهني والتدريب المستمر. علاوة على ذلك أن المؤهل العلمي لا يعكس بالضرورة مستوى الكفاءة في ممارسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهذا يتضح من النتائج حيث إن معظم معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية والمعلمات لديهم قدر كاف من ممارسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو قوطة (2019) والطراونة (2020) ودراسة أبو حافظ (2022) والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

وعن الفروق في متغير عدد سنوات الخبرة فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) أو أقل منه بين استجابات معلمي ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير سنوات الخبرة في استراتيجيات حل المشكلة واستراتيجية الدعم الاجتماعي. علاوة على ذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) أو أقل منه بين استجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير سنوات الخبرة في استراتيجية التجنب والانسحاب، واستراتيجية التنفيس الانفعالي، واستراتيجية التدين وقد تبين ان معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة من (10) سنوات فأقل أكثر استخداماً لاستراتيجية التجنب والانسحاب واستراتيجية التنفيس الانفعالي. علاوة على ذلك معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة (15) سنة أكثر استخداماً لاستراتيجية التدين.

▪ **استراتيجية التجنب والانسحاب** وبينت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة (10) سنوات فأقل ومعلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة أكثر من (15) سنة في استراتيجية التجنب والانسحاب ويفسر الباحثان هذه النتيجة في ضوء أحد الأسباب الآتية: أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة (10) سنوات فأقل يتعرضون لضغوط نفسية أكبر من معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة أكثر من (15) سنة، نظراً لعدم كفاية التحضير والتدريب والدعم للتعامل مع التحديات التعليمية. أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة (10) سنوات فأقل يستخدمون استراتيجية التجنب والانسحاب كألية دفاعية للتخفيف من شدة الضغط والإجهاد، دون مراعاة لآثارها السلبية على تعلم الطلاب. أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة (10) سنوات فأقل يفتقرون إلى المهارات والثقة لمواجهة المشكلات بشكل فعال وإبداعي، وبالتالي يفصلون التهرب منها أو تجاهلها. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (Brittle, B. (2020) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية التجنب والانسحاب تعزى إلى متغير عدد سنوات الخبرة.

▪ **استراتيجية التنفيس الانفعالي** وبينت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة (10) سنوات فأقل ومعلمي الطلبة ذوي

الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة أكثر من (15) سنة في استراتيجية التنفيس الانفعالي ويفسر الباحثان هذه النتيجة في ضوء أحد الأسباب الآتية: أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة (10) سنوات فأقل يشعرون بمزيد من الضغط والإجهاد في عملهم، وبالتالي يستخدمون استراتيجية التنفيس الانفعالي كوسيلة للتعبير عن مشاعرهم وتخفيف حدة التوتر كما أنهم يفتقرون إلى مهارات التحكم في المشاعر والانفعالات، وبالتالي يستخدمون استراتيجية التنفيس الانفعالي كآلية دفاعية للتعامل مع المشكلات، دون مراعاة لآثارها السلبية على تعلم الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة القحطاني (2021) والتي بينت نتائجها وجود فروق في استراتيجيات التنفيس الانفعالي لصالح ذوي الخبرة (6-10) سنوات. علاوة على ذلك تختلف هذه النتيجة مع دراسة Brittle, (2020) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية التنفيس الانفعالي تعزى إلى متغير عدد سنوات الخبرة.

■ **استراتيجية التدين وأظهرت النتائج** هناك فروق ذات دلالة احصائية بين معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة (10) سنوات فأقل ومعلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة أكثر من (15) سنة في استراتيجية التدين، وأن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة أكثر من (15) سنة يستخدمون استراتيجية التدين أكثر من معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة (10) سنوات فأقل. ويفسر الباحثان هذه النتيجة في ضوء أحد الأسباب الآتية أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة أكثر من (15) سنة يكونون أكثر تأثراً بالوازع الديني والاستعانة بالله في مواجهة التحديات والصعوبات التي تواجههم في عملهم مع ذوي الإعاقة الفكرية، وبالتالي يظهرون مستوى أعلى من التدين من خلال الصبر والإخلاص والاستغفار والتقرب إلى الله بأعمال الخير.

إضافة إلى ما سبق فإن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة أكثر من (15) سنة قد يكونون أكبر سناً من معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة (10) سنوات فأقل وبالتالي يكونون أكثر تفاعلاً مع التغييرات في المجتمع، وقد يرون في استراتيجية التدين طريقة للتأقلم مع هذه التغييرات في ظل ضغوط المهنة كمعلمي للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية. علاوة على ذلك أن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ذوي الخبرة

أكثر من (15) سنة قد يكون لديهم أيضا رغبة في تطوير مهاراتهم وخبراتهم في مجال التعليم، وقد يستخدمون استراتيجيات التدوين كوسيلة لزيادة ثقتهم بأنفسهم وتحسين جودة عملهم مع الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة Cancio, et. al (2018) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الخاصة في استخدام استراتيجيات التدوين.

■ **استراتيجية حل المشكلة واستراتيجية الدعم الاجتماعي** ويفسر الباحثان نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في استخدام استراتيجيات حل المشكلة واستراتيجية الدعم الاجتماعي تعزى إلى متغير عدد سنوات الخبرة (10 سنوات فأقل، من 11 إلى 15 سنة، أكثر من 15 سنة) بأن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية باختلاف مستوى خبراتهم يستخدمون هذه الاستراتيجيات بدرجات متقاربة تعينهم على أداء أعمالهم. وتتفق هذه النتيجة مع ودراسة Cancio, et al. (2018) ودراسة صلوبى ونوار (2019) ودراسة Brittle, B. (2020) والتي أشارت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة واستراتيجية الدعم الاجتماعي تعزى إلى عدد سنوات الخبرة. وتختلف جزئياً مع نتيجة دراسة القحطاني (2021) والتي بينت نتائجها وجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط (حل المشكلة) لصالح ذوي الخبرة (6-10 سنوات)

وعن الفروق في متغير المرحلة التدريسية وقد أوردت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) أو أقل منه بين استجابات معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة القصيم في مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير المرحلة التدريسية (المرحلة الابتدائية، المرحلة المتوسطة، المرحلة الثانوية). ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية يتبعون نظام موحد في مختلف مدارس الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية والذي ينتج عنه وجود ضغوط نفسية متشابهة في جميع المراحل التدريسية نتيجة ظروف العمل وكذلك تبني معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لتلك الاستراتيجيات في التغلب على تلك الضغوط النفسية وتجاوزها بالرغم مما يواجهون من تحديات أثناء عملهم معهم أي أنهم يستخدمون مزيجاً من استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية بدرجة متقاربة فلم يؤثر نوع المرحلة

التدريسية في مستوى استخدام تلك الاستراتيجيات وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة Cancio, et al.(2018) التي اشارت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة واستراتيجية الدعم الاجتماعي واستراتيجية التجنب والانسحاب تعزى إلى متغير المرحلة التدريسية وأما من حيث الاختلاف فتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة Kyriaki, et al. (2020) والتي أشارت نتائجها إلى وجود ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى إلى المرحلة التدريسية ودراسة Klapproth, et al.(2020) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى إلى المرحلة التدريسية لصالح المرحلة الثانوية.

التوصيات :

على ضوء نتائج الدراسة الحالية يقدم الباحثان مجموعة من التوصيات التي تساعد في تحقيق الفائدة المرجوة من الدراسة وتشمل الآتي:

١- عقد الدورات التدريبية لمعلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية والتي تختص بإستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وحلها بطرق إبداعية وفعالة، والتحكم في الانفعالات وتنظيمها بطرق سليمة وتنظيم الندوات الإرشادية لهم لزيادة مستوى الوعي بأهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتعزيز استخدامها بطرق فعالة وإيجابية وآثارها السلبية على المستوى الشخصي والمهني.

٢- تقديم الحوافز والدعم المادي والمعنوي لمعلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية والذي يساهم في تقدير جهودهم وإنجازاتهم وتحسين ظروف العمل وتحقيق الصحة النفسية لهم وبالتالي الرضا الوظيفي المهني.

٣- توفير بيئة داعمة من خلال تهيئة الفصول الدراسية وتجهيزها بالوسائل التعليمية وتهيئة المرافق الدراسية التي تساهم في تحقيق التكيف والاستقرار النفسي لمعلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية.

٤- الاهتمام بالتواصل الفعال ما بين معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية وأولياء الأمور واطلاعهم على التقارير والمستجدات بشأن الأداء الأكاديمي لأبنائهم والخطط التربوية الفردية الخاصة بهم وعقد اللقاءات الدورية معهم .

٥- زيادة استخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة، لأهميتها في التعامل مع المصادر الحقيقية للضغوط النفسية وتغييرها مثل البحث عن حلول إبداعية للمشكلات التي يواجهها معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في الفصل، أو تنظيم الوقت بشكل أفضل، أو طلب المساعدة من الزملاء أو الإدارة عند الحاجة .

٦- تقليل استخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، لأنها قد تزيد من الشعور بالإحباط وبالضغط والسلبية وعدم الإنجاز، مثل تجنب المواقف التي تسبب التوتر، أو التعبير عن المشاعر بطريقة غير مناسبة

المقترحات:

من خلال تقصي الباحثان واقع استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم تقترح أثناء الأدب البحثي في تناول الموضوعات التالية:

١- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية

٢- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية

٣- العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والسمات الشخصية لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية

٤- العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والإبداع التدريسي لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية.

٥- فاعلية برنامج تدريبي قائم على الوعي الذاتي في تحسين استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية.

٦- تأثير استخدام استراتيجية التدين على مستوى الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية.

٧- مقارنة بين استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية ومعلمي الطلبة في مدارس التعليم العام.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو حافظ، محمد أحمد. (2022). استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل لدى المعلمين في مراكز التربية الخاصة والمدارس الدامجة في ضوء بعض المتغيرات [رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية]. دار المنظومة
- أبو صاع، جعفر وشديقات، سمير. (2019). الضغوط المهنية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، 7(2)، 59-67.
- أبو قوطة، هيثم حاتم. (2019). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفاعلية الذات وعلاقتها بكفاءة الذات لدى معلمي التربية الخاصة [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأقصى].
- الجدوع، عصام. (2015). مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية، 42(2)، 361-391.
- الجعيد، صالح فهد. (2022). مصادر ضغوط العمل لدى معلمي الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية في مدينة الطائف وعلاقتها ببعض المتغيرات [رسالة ماجستير، جامعة الطائف]. دار المنظومة
- الحملاوي، منال منصور. (2019). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين. دراسات نفسية، 29(2)، 217-307.
- خرموش، رمزي ومراكشي، مريم. (2019). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تحقيق التكيف النفسي للفرد. مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، 14(1)، 9-22.
- الدلبي، خالد غازي. (2021). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمدينة الرياض. مجلة التربية الخاصة، 10(36)، 43-100.
- سالم، رانيا محمد، وعاشور، أحمد محمد. (2021). تباين الضغوط النفسية وأساليب اتخاذ القرار بتباين مستوى الحكمة والنوع لدى معلمي التربية الخاصة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31(112)، 1-58.

- سعيدة، آفري. (2019). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف (حل المشكلة) لدى عمال التربية الخاصة [رسالة ماجستير، جامعة أحمد].
- السيد، محمد عبد الرحمن، والغامدي، سامي أحمد. (2020). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط المهنية وأساليب مواجهتها لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بعسير. مجلة كلية التربية، 20 (2)، 1-48.
- عمر، شداني. (2019). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تجويد الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية [أطروحة دكتوراة منشورة، جامعة محمد لمين].
- العنزي، صالح هادي فرحان. (2019). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة التربية، 1 (184)، 85-896.
- الحربي، فايزة حبيب. (2023) واقع استخدام معلمي الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمنطقة القصيم [رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القصيم].
- فهيم، عبد العزيز وشريف سهام، وعلي عبد الحميد، وعبد الحميد، عزه خضري. (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى العاملين بالإدارة التعليمية.
- فوزي، ميمون وبو عزيز، هاجر. (2020). أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنياً بالمسيلة [رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية].
- القحطاني، خالد هديب، والقحطاني، عبد الله هديب. (2021). سمة الصبر وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم مجلة البحث العلمي في التربية، 22 (2)، 76-124.
- الكفاوين، أروى. (2021). مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى معلمي مراكز التربية الخاصة في الاردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث والدراسات التربوية والنفسية، 12 (37)، 88-103.

- نوار، أمال، وصلوبي، نعيمة. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مربّي الأطفال المعاقين ذهنياً. [رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد الصديق].
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. دار المناهج للنشر والتوزيع.
- الهلي، مصباح وعبد السلام، مختار. (2021). الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6(4)، 82-103
- وزارة التعليم. (2015). الدليل التنظيمي للتربية الخاصة.

<https://moe.gov.sa/ar/aboutus/aboutministry/Pages/rpr.aspx>

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Amzat, I. H., Kaur, A., Alani, W., Mun, S., & Ahmadu, T. S. (2021). Teacher burnout and coping strategies to remain in teaching job in Malaysia: An interpretative phenomenological analysis. *European Journal of Educational Research*, 3 (10), 1075-1088. <http://www.eu-jer.com>
- Brittle, B. (2020). Coping strategies and burnout in staff working with students with special educational needs and disabilities. *Teaching and Teacher Education*, (87), 102937. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102937>
- Cancio, E., Larsen, R., Mathur, S., Estes, M., Johns, B., Chang, M. (2018). Special education teacher stress: Coping strategies. *Education and Treatment of Children*, 41(4), 451- 476. <https://2u.pw/M2bsvE>
- Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). Teachers' Experiences of Stress and Their Coping Strategies during COVID-19 Induced Distance Teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 444-452. <http://dx.doi.org/10.33902/JPR.2020062805>

- Kyriaki Pavlidou, Anastasia Alevriadou & Alexander Stamatios Antoniou. (2020). Professional burnout in general and special education teachers: the role of interpersonal coping strategies, *European Journal of Special Needs Education*, 37(2), 191-205
- Mollard, F., & Vecchia, M. (2017). *Quelle est la nature des liens entre les stratégies de coping, le sentiment d'auto-efficacité et le degré d'épuisement professionnel chez les enseignants du primaire?* [Published Doctoral Dissertation]. Site de Haute école pédagogique du canton de Vaud. <https://2u.pw/M4FoOo>
- Taber, Keith S. (2016). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 6 (48), 1273-1296. DOI 10.1007/s11165-016-9602-2