

Psychological Stress among Physical Education Teachers Working with Students with Special Educational Needs in Umm al-Fahm Region

Hala M. Jarrar^{1*}, Mahmoud H. Al-Atrash², Mohammed S. Mahamid³

Type: Full Article. Received: 10th Apr. 2025, Accepted: 29th Aug. 2025, Published: 1st Oct. 2026.

DOI: <https://doi.org/10.35552/0247.40.12.2713>

Abstract: Introduction: Physical education teachers play a key role in supporting the overall development of students, particularly those with special educational needs, whose education requires specialized strategies and efforts. With multiple responsibilities and limited institutional resources, teachers are increasingly exposed to psychological stress that can affect their professional performance. **Objective:** This study aims to assess the level of psychological stress among physical education teachers working with students with special educational needs in schools in the Umm al-Fahm District during the 2024–2025 academic year and to examine whether stress levels differ according to gender and teaching experience. **Methodology:** A descriptive-analytical design was employed. The sample consisted of 49 teachers selected through stratified random sampling from a population of 122. A 22-item questionnaire using a five-point Likert scale was developed to measure psychological stress, with a high internal consistency (Cronbach's $\alpha = 0.91$). Data were analyzed using means, standard deviations, and one-way analysis of variance (ANOVA). **Results:** Findings revealed that the overall level of psychological stress among physical education teachers working with students with special needs was moderate (overall mean = 3.00). No statistically significant differences were found based on gender or teaching experience, indicating a similar level of stress across the subgroups studied. **Conclusions and Recommendations:** Physical education teachers experience moderate psychological stress related to limited resources, slow student progress, and low compensation. The study emphasizes the need for institutional interventions to enhance teachers' mental well-being, improve the work environment, provide sustainable psychological and professional support, and offer specialized training programs for managing students with special educational needs.

Keywords: Psychological Stress, Physical Education Teachers, Students with Special Educational Needs, Umm Al-Fahm, Work Environment, Teaching Experience.

الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم

هالة مروان جرار^{1*}، ومحمود حسني الأطرش²، ومحمد محاميد³

تاريخ التسليم: (2025/4/10)، تاريخ القبول: (2025/8/29)، تاريخ النشر: (2026/10/1)

الملخص: المقدمة: يشكل معلمو التربية الرياضية ركيزة أساسية في دعم النمو الشامل للطلبة، خاصة أولئك من ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة الذين يتطلب تعليمهم جهوداً واستراتيجيات متخصصة. ومع تعدد المهام وضعف الإمكانيات المؤسسية، تزداد احتمالية تعرض المعلمين لضغوط نفسية تؤثر في أدائهم المهني. **الهدف:** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين مع الطلبة ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم خلال العام الدراسي 2024–2025، والكشف عن الفروق في هذه الضغوط وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية. **المنهجية:** استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. تكونت العينة من (49) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية من مجتمع يتألف من (122) معلماً. تم تطوير أداة لقياس الضغوط النفسية مكونة من (22) فقرة موزعة على مجالات متعددة، واعتمدت على مقياس ليكرت الخماسي. بلغت قيمة معامل الثبات (كرونباخ ألفا) للأداة (0.91). تم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الأحادي. **النتائج:** أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة كان متوسطاً (بمتوسط كلي = 3.00). ولم تُظهر النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى متغيري النوع الاجتماعي أو الخبرة التدريسية، مما يدل على أن الضغوط التي يتعرض لها المعلمون متقاربة بغض النظر عن الجنس أو سنوات الخبرة. **الاستنتاجات:** يعاني معلمو التربية الرياضية من تحديات وضغوط نفسية متوسطة الشدة ترتبط بنقص الموارد، بطء تقدم الطلبة، وتدني الأجور. وتؤكد النتائج الحاجة إلى تدخلات مؤسسية لتعزيز الصحة النفسية للمعلمين، وتحسين بيئة العمل، وتقديم دعم نفسي ومهني مستدام.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، معلمو التربية الرياضية، ذوو الاحتياجات التربوية الخاصة، أم الفحم، بيئة العمل، الخبرة التدريسية.

1 Department of Medical and Applied Sciences, Faculty of Medicine and Allied Medical Sciences, An-Najah National University, Nablus, Palestine.

2 Department of Physical Education, Faculty of Humanities and Educational Sciences, An-Najah National University, Nablus, Palestine.

3 Umm al-Fahm School, Umm al-Fahm, Green Line.

* Corresponding Author: hala.jarrar@najah.edu

1 قسم العلوم الطبية والتطبيقية، كلية الطب البشري والعلوم الطبية المساندة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

2 قسم التربية الرياضية، كلية العلوم الانسانية والتربوية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين

3 مدرسة أم الفحم، أم الفحم، الخط الأخضر.

* الباحث المراسل: hala.jarrar@najah.edu

وانطلاقاً من هذا الهدف، تسعى الدراسة للإجابة عن التساؤلين الآتيين:

1. ما درجة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى هذه الضغوط تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية؟

المنهجية

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ذي الطابع الارتباطي، نظراً لملاءمته لطبيعة أهداف البحث، الذي يسعى إلى وصف وتحليل درجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو التربية الرياضية العاملون مع الطلبة ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، وفحص الفروق وفقاً لمتغيرات ديموغرافية.

مجتمع وعينة الدراسة

شمل مجتمع الدراسة جميع معلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم خلال العام الدراسي 2024-2025، والبالغ عددهم (122) معلماً ومعلمة. تم اختيار عينة طبقية عشوائية بلغ عدد أفرادها (49) معلماً ومعلمة، أي ما نسبته نحو 40% من المجتمع الأصلي، موزعين وفق النوع الاجتماعي ومستويات الخبرة التدريسية، بما يعكس التباين الموجود في المجتمع الأصلي.

أداة الدراسة

قام الباحث بتصميم أداة لقياس درجة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية، مستنداً إلى مراجعة أدبيات ودراسات سابقة في المجال، منها: عبد ربه (2002)، علاوي (2007)، وشاكر وآخرون (2020). وتكونت الأداة في صورتها النهائية من (22) فقرة، تغطي مجالات الضغوط المرتبطة بالبيئة المدرسية، والعلاقة مع الزملاء، والإدارة، والمتطلبات المادية والنفسية، وتمت الاستجابة عليها باستخدام مقياس ليكرت الخماسي من درجة قليلة جداً = 1 إلى درجة كبيرة جداً = 5.

الصدق والثبات

للتأكد من صدق الأداة، عُرضت على خمسة من المحكمين المتخصصين في مجالات التربية الرياضية وعلم النفس، وتم تعديل الصياغات بما ينسجم مع ملاحظاتهم. أما من حيث الثبات، فقد تم تطبيق معامل كرونباخ ألفا، وبلغت القيمة الكلية (0.91) كما هو موضح في الجدول 1، وهي قيمة تشير إلى مستوى عالٍ من الاتساق الداخلي، ما يعكس مناسبة الأداة لأغراض القياس في هذه الدراسة.

يُعد التعليم من أبرز الدعائم التي تنهض بها المجتمعات، إذ يُشكل الأساس الذي تُقاس من خلاله درجة التقدم الحضاري، وتُبنى عليه التنمية البشرية. ويبرز في هذا السياق دور المعلم، لا سيما معلمو التربية الرياضية الذين تقع على عاتقهم مسؤولية دعم النمو البدني والاجتماعي والنفسي للطلبة، بما في ذلك أولئك الذين ينتمون إلى فئة ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة. فهذه الفئة، بما تواجهه من إعاقات وتحديات تعليمية وسلوكية، تتطلب رعاية تعليمية متخصصة وجهوداً مضاعفة من قبل المعلمين (حمدان، 2007).

ومع تصاعد متطلبات العمل وتنوع الأدوار التي يؤديها معلمو التربية الرياضية، وخاصة عند التعامل مع الطلبة ذوي الاحتياجات، تظهر مجموعة من الأعراض المرتبطة بما يُعرف في الأدبيات التربوية والنفسية بـ "الضغوط النفسية". ويُقصد بهذا المفهوم تلك الحالة التي تنشأ عن عدم التوازن بين المتطلبات الخارجية أو الداخلية للفرد وقدرته على الاستجابة لها، مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية وسلوكية وانفعالية قد تعيق الأداء الوظيفي (صابر، 2024؛ عبد المعطي، 2006؛ قاسم ومنصور، 2023).

تتعدد مصادر هذه الضغوط، ومنها قلة الدعم المؤسسي، عبء العمل، صراع وغموض الدور، وضعف العلاقة مع الزملاء والإدارة، خاصة في حال التعامل مع الطلبة ذوي الإعاقات الذين يتطلبون تكييفاً دائماً في الأساليب التعليمية (Silva-Sauer et al., 2021; Rocha, 2020; Yuan, 2019) وقد بينت العديد من الدراسات أن هذه الضغوط تُعد من الأسباب الرئيسة لتراجع أداء المعلمين ورضاهم المهني (الزبيدي، 2007؛ خليفات والزلغول، 2003؛ الجدوع، 2015) (Hasan, 2014; Mohamed & Habib, 2010).

ورغم تعدد الدراسات الإقليمية والعربية التي تناولت هذا الموضوع، إلا أن البحث في السياق الفلسطيني – وخصوصاً في منطقة أم الفحم – يفتقر إلى دراسات تتناول الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع الطلبة ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة بشكل منهجي، وهو ما يمثل فجوة معرفية تستدعي الاستقصاء.

ومن هنا، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين مع الطلبة ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم خلال العام الدراسي 2025/2024، بالإضافة إلى تحليل الفروق في مستوى هذه الضغوط تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية، وذلك من خلال تطبيق أداة تم تطويرها خصيصاً لهذا الغرض على عينة طبقية من المجتمع المدرسي في المنطقة.

أدوات الدراسة	المجالات	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
الضغوط النفسية	الأداة ككل	22	0.91
أبعاد الشخصية	الانفتاح الخبرة	10	0.88
	حيوية الضمير	9	0.87
	الانبساطية	7	0.92
	المقبولية	9	0.93
	العصابية	8	0.86
	المقياس ككل	43	0.94
الرضا عن الحياة	المقياس ككل	5	0.85

الاعتبارات الأخلاقية

تم الحصول على الموافقات الأخلاقية اللازمة من جهة الاختصاص في جامعة النجاح الوطنية، وذلك قبل البدء بتنفيذ إجراءات جمع البيانات. كما تم الالتزام بمبدأ الموافقة الطوعية لجميع المشاركين، وتوفير شرح كافٍ لهم حول أهداف الدراسة، وضمان سرية المعلومات وعدم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

التحليل الإحصائي

بعد الانتهاء من جمع البيانات، استخدم الباحث برنامج SPSS لإجراء التحليلات الإحصائية المناسبة، والتي شملت: استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن التساؤل الأول، واستخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لاختبار دلالة الفروق في درجات الضغوط النفسية وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية. كما تم استخدام معامل الثبات للتحقق من الاتساق الداخلي للأداة.

النتائج

سعى هذا القسم إلى عرض نتائج الدراسة المتعلقة بدرجة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع

الطلبة ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم، إضافة إلى فحص الفروق وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية، وذلك استناداً إلى التساؤلين الرئيسيين للدراسة.

نتائج السؤال الأول: "ما درجة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم؟"

للإجابة عن هذا السؤال، يظهر الجدول 2 احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات أداة الضغوط النفسية، بالإضافة إلى المتوسط الكلي للدرجة العامة. وأظهرت النتائج أن درجة الضغوط النفسية جاءت متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.00) على مقياس يتراوح بين (1-5).

وقد تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس ما بين (2.80) و(3.15)، مما يشير إلى وجود ضغوط نفسية بمستوى متوسط لدى أفراد العينة. وكانت أعلى الفقرات تمثلت في: "أشعر بالإحباط من بطء تقدم التلاميذ المعوقين في الفصل" بمتوسط (3.15)، تلتها "أعاني من عدم توفر الألعاب والأنشطة الرياضية اللازمة" و"تزايد الديون لعدم كفاية الراتب" بمتوسط (3.14 و 3.08 على التوالي). بينما جاءت أقل الفقرات في: "أشعر بالضيق من كثرة الخلافات بين العاملين" بمتوسط (2.80). تشير هذه النتائج إلى أن طبيعة العمل مع الطلبة ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تشكل مصدرًا للضغط لدى المعلمين، خاصة فيما يتعلق بنقص الإمكانيات، والضغوط المالية، وضعف التقدير الإداري والاجتماعي.

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة للضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم (ن=49).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	الدرجة
1	أشعر بالضيق من عدم توفي الأمن المادي المناسب	3.08	0.86	متوسطة
2	أشعر بالضيق من حصولي على راتب أقل مما استحقه	3.02	0.88	متوسطة
3	أشعر بالضيق من كثرة مطالب التلاميذ معي في الفصل	3	0.79	متوسطة
4	أشعر بالضيق من صعوبة تقويم سلوك التلاميذ في الفصل	2.98	0.83	متوسطة
5	أعاني من عدم توفر الفرصة لي للتطوير في عملي	3.04	0.87	متوسطة
6	أشعر بالإحباط من بطء تقدم التلاميذ المعوقين معي في الفصل	3.15	0.91	متوسطة
7	أعاني من عدم توفر الألعاب والأنشطة الرياضية اللازمة لي للقيام بعملتي	3.14	0.89	متوسطة
8	أعاني من عدم وجود تسهيلات المكانية اللازمة للعمل مع التلاميذ ذوي الإعاقة	3.06	0.85	متوسطة
9	أعاني من ضيق الصف	2.92	0.79	متوسطة
10	أعاني من عدم وجود مكان مناسب للاستراحة أثناء الدوام	2.94	0.80	متوسطة
11	أشعر بالضيق من كثرة الخلافات بين العاملين	2.80	0.79	متوسطة
12	أجد صعوبة في التفاهم مع بعض الزملاء في العمل	2.92	0.79	متوسطة
13	أشعر بالضيق من ضعف العلاقات الاجتماعية بين الزملاء	2.98	0.88	متوسطة
14	أجد صعوبة في التفاهم مع مدير المؤسسة	2.90	0.82	متوسطة
15	أشعر بالإحباط بسبب عدم تقدير مدير المدرسة لجهودتي	3.02	0.83	متوسطة
16	أعاني من عدم متابعة أولياء الأمور لأبنائهم	3.08	0.86	متوسطة
17	تتزايد الديون الملقاة على عاتقي لعدم كفاية الراتب	3.04	0.93	متوسطة
18	أشعر بالضيق من عدم وجود حوافز مادية	3.04	0.91	متوسطة
19	أشعر أن عملي مع الأشخاص ذوي الإعاقة شاق	3	0.94	متوسطة
20	أشعر بعدم الرضا عن نفسي في مجال العمل مع التلاميذ ذوي الإعاقة	2.92	0.84	متوسطة

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	الدرجة
21	أتضايق من ضعف الإمكانيات والاعتمادات المالية	2.98	0.78	متوسطة
22	احتاج إلى المزيد من الوقت لإنهاء العمل المكلف به	3.04	0.82	متوسطة
	الدرجة الكلية للضغوط النفسية	3	0.74	متوسطة

*أقصى استجابة (5) درجات.

نتائج السؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية تُعزى لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية؟"

يُظهر الجدولان (3) و(4) نتائج استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لاختبار الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين مع الطلبة ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، وذلك تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية.

حسب النوع الاجتماعي

بلغ المتوسط الحسابي للذكور (3.04) وللإناث (2.95)، إلا أن الفروق لم تكن دالة إحصائية، حيث بلغت قيمة (ف) = 0.15، ومستوى الدلالة (Sig) = 0.702.

حسب الخبرة التدريسية

تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.77) للخبرة من 6 إلى 10 سنوات، و(3.12) للخبرة 5 سنوات فأقل. ورغم التفاوت في المتوسطات، فإن اختبار (ف) لم يُظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة (ف) = 0.95، ومستوى الدلالة (Sig) = 0.393.

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية (ن=49).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري
النوع الاجتماعي	معلم	28	3.04	0.80
	معلمة	21	2.95	0.67
الخبرة التدريسية	5 سنوات فأقل	9	3.12	0.92
	6-10 سنوات	14	2.77	0.64
	أكثر من 10 سنوات	26	3.08	0.68

*أقصى استجابة (5) درجات.

جدول (4): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية (ن=49).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	بين المجموعات	0.08	1	0.08	0.15	0.702
	داخل المجموعات	26.36	47	0.56		
	المجموع	26.44	48			
الخبرة التدريسية	بين المجموعات	1.05	2	0.53	0.95	0.393
	داخل المجموعات	25.39	46	0.55		
	المجموع	26.44	48			

*فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

المناقشة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو التربية الرياضية العاملون مع الطلبة ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في منطقة أم الفحم، وتحليل الفروق في هذه الضغوط بناءً على متغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية. وقد أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية كان متوسطاً، مما يشير إلى أن أفراد العينة يواجهون ضغوطاً حقيقية في بيئة عملهم، لكنها لم تصل إلى الدرجة التي تُهدد التوازن النفسي بشكل خطير.

يمكن تفسير هذا المستوى من الضغوط في ضوء ما أورده العلاف (2024)، الذي أشار إلى أن معلمي التربية الخاصة

يعانون من عدم التوازن بين المتطلبات المهنية والموارد المتاحة، مما يؤدي إلى إرهاق نفسي مزمن. كما أوضح ميران والمساعد (2024) أن الضغوط الممتدة تؤثر على الجهاز العصبي وإفراز الهرمونات، وقد تظهر تدريجياً على شكل اضطرابات نفسية وسلوكية.

وقد تمثلت أبرز مصادر الضغط في مشاعر الإحباط من بطء تقدم التلاميذ، ونقص الأدوات الرياضية، وتدني الأجور، وهي عوامل سبق أن وثقتها دراسة الزبيدي (2007)، التي بينت أن المعلمين يواجهون ضغوطاً تتعلق بقلة الموارد وتعدد المتطلبات المهنية. كما أكدت دراسة الجدوع (2015) أن عبء

العمل، والقصور الإداري، ونظرة المجتمع المتدنية للمهنة، تُعد من أبرز العوامل المؤدية إلى الضغط النفسي لدى المعلمين.

تتوافق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسات سابقة تناولت التأثيرات النفسية للعمل في بيئات تتطلب تفاعلاً مكثفاً مع فئات خاصة أو في ظروف ضغط مرتفع. فقد أشارت دراسة دويكات (2020) إلى أن معلمي التربية الخاصة يعانون من مستويات مرتفعة من التوتر والإرهاك نتيجة لطبيعة الفئة المستهدفة وضغوط بيئة العمل. كما أظهرت دراسة الميناوي وآخرون (2025)، أن العاملين في أماكن العمل الخطرة عانوا من ضغوط نفسية شديدة ناجمة عن الخوف والإرهاك، في ظل غياب الدعم المؤسسي، وأكدت أهمية الدعم الأسري والمعرفي في التخفيف من تلك الضغوط.

وفيما يتعلق بالفروق الإحصائية، أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة في مستوى الضغوط النفسية بحسب النوع الاجتماعي أو سنوات الخبرة، ويُعزى ذلك إلى تشابه الظروف المهنية والضغوط المؤسسية التي يتعرض لها جميع المعلمين بغض النظر عن هذه المتغيرات. وقد دعمت هذه النتيجة كل من دراسة الظاهر والمشدهاني (2010)، ودراسة (Hasan, 2014)، اللتين أكدتا أن الضغوط ترتبط بدرجة أكبر ببيئة العمل ذاتها وليس بالعوامل الفردية. وبدورها، أوضحت دراسة (El-Gammal et al., 2023) أن الضغوط النفسية تتأثر بشدة بطبيعة بيئة العمل، وأشارت إلى أن التشابه في المهام قد يفسر غياب الفروق في مستوى الضغط.

مع ذلك، تختلف هذه النتائج عما توصلت إليه دراسات أخرى مثل خليفات والزغول (2003) والجدوع (2015)، والتي وجدت أن المعلمين الذكور أو الأقل خبرة يعانون من مستويات ضغط أعلى، وقد أرجع ذلك إلى ضعف استراتيجيات التكيف أو غياب التقدير المهني. ويُحتمل أن يكون هذا التباين ناتجاً عن اختلاف السياقات الثقافية والمؤسسية، أو عن تنوع الخصائص الديموغرافية للعينة.

تتسق هذه النتائج مع الإطار النظري الذي قدمه Rocha (2020)، والذي يرى أن الضغط النفسي هو نتيجة لمواجهة الفرد مواقف تتجاوز قدراته المعرفية والجسدية، مما يؤدي إلى توتر مزمن في حال غياب استراتيجيات التكيف المناسبة. كما أشار (Silva-Sauer et al., 2021) إلى أن استمرار الضغط الإدراكي ينعكس سلباً على الصحة النفسية والجسدية، وقد يؤدي إلى إنهاك مهني طويل الأمد وضعف في جودة الأداء التربوي. وهو ما ينطبق على واقع معلمي التربية الرياضية العاملين مع الطلبة ذوي الإعاقات، حيث تتطلب طبيعة عملهم جهداً بدنياً ونفسياً مستمراً في ظل بيئة تفتقر إلى الدعم المؤسسي الكافي.

بناءً على ما سبق، تُبرز نتائج هذه الدراسة الحاجة إلى تدخلات مؤسسية واضحة تهدف إلى تقليل الضغوط النفسية

التي يتعرض لها المعلمون، وذلك من خلال تحسين بيئة العمل، وتوفير الموارد اللازمة، وتفعيل برامج الدعم النفسي المستمر، بما يعزز من قدرة المعلمين على أداء رسالتهم التربوية بجودة واستقرار نفسي.

الاستنتاجات

تُظهر نتائج هذه الدراسة أن معلمي التربية الرياضية العاملين مع الطلبة ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في منطقة أم الفحم يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية، ما يشير إلى وجود تحديات مهنية حقيقية، لكنها لا تصل إلى مستوى الأزمة النفسية الحادة. وقد تبين أن أبرز مصادر الضغوط تعود إلى ضعف الموارد، وبطء تطور أداء الطلبة، وتدني الأجور، مما يعكس محدودية الدعم المؤسسي في هذه البيئات التربوية الخاصة.

كما لم تُظهر الدراسة فروقاً دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بناءً على الجنس أو سنوات الخبرة، ما يدل على أن طبيعة العمل ومتطلباته تفرض تحديات مقاربة على جميع المعلمين، بغض النظر عن خلفياتهم الشخصية. وتتسق هذه النتائج مع أطر نظرية ودراسات سابقة تؤكد أن بيئة العمل هي العامل الأهم في تشكيل الضغط النفسي، أكثر من السمات الفردية للعاملين.

وتبرز أهمية هذه النتائج في سياق بيئة عمل تتطلب تفاعلاً مستمراً مع فئة طلابية تحتاج إلى جهد بدني ونفسي مضاعف، ما يعزز الحاجة إلى استراتيجيات مؤسسية لمواجهة الضغوط وتعزيز الصحة النفسية للمعلمين.

التوصيات

استناداً إلى نتائج الدراسة، توصي بما يلي:

1. **تحسين بيئة العمل** في مدارس التربية الخاصة، من خلال توفير المعدات والأدوات الرياضية اللازمة، وتخفيف الأعباء الإدارية.
2. **تقديم دعم نفسي منتظم** للمعلمين من خلال برامج الإرشاد النفسي أو جلسات التفريغ الانفعالي، بما يساعدهم على التكيف مع ضغوط العمل.
3. **رفع الحوافز المادية والمعنوية** للمعلمين في هذه الفئة، كوسيلة لزيادة الدافعية وتعزيز القدرة على الصمود المهني.
4. **تنظيم دورات تدريبية متخصصة** حول مهارات التكيف النفسي وإدارة الضغوط، تستند إلى ممارسات علمية مثبتة.
5. **إجراء دراسات مستقبلية** تشمل مناطق جغرافية أوسع وشرائح مهنية مختلفة، لفهم أعمق للعوامل المرتبطة بالضغوط النفسية لدى العاملين مع الفئات الخاصة.
6. **إشراك صناع القرار التربوي** في تطوير سياسات داعمة تستجيب لاحتياجات معلمي التربية الخاصة، وتعزز من جودة العملية التعليمية.

- توافر البيانات والمواد

- تم تنفيذ هذا البحث قبل تقديم طلب الموافقة الأخلاقية، وقد جُمعت البيانات ضمن إطار أكاديمي وبموافقة المشاركين المكتوبة. جميع البيانات والمواد التي تدعم نتائج الدراسة متاحة لدى الباحث المراسل ويمكن توفيرها بناءً على طلب رسمي مع مراعاة الضوابط الأخلاقية المتعلقة بالخصوصية والسرية

- **مساهمة المؤلفين:** د. هالة جرار (الباحث المراسل والمشرّف الثاني): الإشراف العام على البحث، مراجعة الأدبيات، وصياغة النسخة النهائية للبحث، والتواصل مع المجلة للنشر. د. **محمود حسني الأطرش** (المشرّف الأول): الإشراف على تصميم الدراسة والمنهجية، مراجعة أداة القياس، تقديم التوجيه الأكاديمي أثناء تنفيذ البحث، والمساهمة في تفسير النتائج. أ. **محمد صالح محاميد** (طالب الماجستير والباحث الثالث): تنفيذ البحث الميداني، جمع البيانات من المدارس، إدخال وتحليل البيانات، وصياغة مسودة البحث تحت إشراف المشرّفين وافق جميع المؤلفين على النسخة النهائية للبحث، وجميعهم مسؤولون عن دقة البيانات والنتائج المعلنة.

- **تضارب المصالح:** يصرح الباحثون بأنه لا توجد أي مصالح شخصية أو مالية أو مؤسسية قد تؤثر على موضوع هذا البحث أو نتائجه.

- **التمويل:** لم يتلقَ هذا البحث أي تمويل من جهات خارجية، وقد تم تنفيذه ضمن متطلبات رسالة الماجستير وبجهود ذاتية من الباحثين والمشرّفين.

- **شكر وتقدير:** يتقدم الباحثون بجزيل الشكر لإدارات المدارس المشاركة في منطقة أم الفحم ولجميع معلمي ومعلمات التربية الرياضية الذين أسهموا في إثراء هذه الدراسة. كما يثمنون الدعم الكبير والمستمر الذي وفرته جامعة النجاح الوطنية، سواء من حيث التسهيلات الأكاديمية أو الإشراف العلمي من قبل كل من د. محمود حسني الأطرش ود. هالة جرار، مما ساهم بشكل مباشر في نجاح تنفيذ الدراسة (www.najah.edu)

Open Access

This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were

made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons licence and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

المراجع

- الظاهر، شذى. والمشهداني، محمود. (2010). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل. المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق.
- محاميد، محمد صلاح. (2024). الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- الجدوع، عبد الله عبد. (2015). مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات. دراسات: العلوم التربوية، 42(2)، 361-393.
- جابر، عبد المجيد أحمد أمين فراج. (1996). مصادر الضغوط النفسية لدى مدرّسي المرحلة الثانوية في الأراضي المحتلة - الضفة الغربية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - ب (العلوم الإنسانية)، 10(1)، 7-15. <https://doi.org/10.35552/0247.10.1.493>
- حبيب، لمى. ومحمد، جميلة. (2010). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في الموصل. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 10(3)، 411-431.
- حمدان، محمد عبد. (2007). الكفايات التعليمية اللازمة لمعلمي التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عدن.
- خليفات، عبد الفتاح. والزرغول، علي. (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية، 3(3)، 204-261. <http://hdl.handle.net/10576/8540204>
- دويكات، محمد. (2020). الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة من وجهة نظرهم

- Al Dhaher, S., & Al-Mashhadani, M. (2010). *Psychological stress and its relationship with job satisfaction among physical education teachers in Mosul*. 18th Periodic Conference of Faculties and Departments of Physical Education, Iraq.
- Al-Frehat, A., & Al-Rabadi, W. (2010). The Level of Psychological Burnout among the Teachers of the Kinder Gardens in Ajloun Governorate. *An-Najah University Journal for Research - B (Humanities)*, 24(5), 1559–1586. <https://doi.org/10.35552/0247-024-005-009>
- Al Jadou, A. A. (2015). Sources of work stress among special education teachers in Amman and their relationship with some variables. *Dirasat: Educational Sciences*, 42(2), 361–393.
- Al Ziyoudi, M. H. (2007). Sources of psychological stress and burnout among special education teachers in Karak governorate and their relationship with some variables. *University of Damascus Journal*, 23, 189–219.
- Alawi, H. R. A. (2007). *Students' and graduates' views on the supervisory skills of master's supervisors in education at Al-Quds and Birzeit Universities*. (Master's thesis). Al-Quds University.
- Dawikat, M. (2020). Psychological and occupational stress among special education workers. *Global Academic Journal of Educational and Psychological Sciences*, 1(1), 172–207.
- Hamdan, M. A. (2007). *Required competencies for special education teachers*. (master's thesis). University of Aden.
- Jaber, A. M. A. A. F. (1996). Sources of Stress among High School Teachers in the Occupied Territories - West Bank. *An-Najah University Journal for Research - B*
- في شمال الضفة الغربية. *المجلة الأكاديمية العالمية في العلوم التربوية والنفسية*، 1(1)، 172–207.
- الربضي، وائل، والفريحات، عبد الله. (2010). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث – القسم ب (العلوم الإنسانية)*، 24(5)، 1559–1586. <https://doi.org/10.35552/0247-024-005-009>
- صابر، تهاني صالح محمد. (2024). برنامج إلكتروني مقترح لتحليل الأداء الحركي الرياضي لمباريات كرة القدم. *مجلة أسبوت للعلوم وفنون التربية الرياضية*، 71(3)، 1036–1013.
- عبد المعطي، حسين محمد. (2006). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. مكتبة زهراء الشرق.
- عبد ربة، خليل. (2007). *ضغوط المنافسة والرعاية النفسية للرياضيين*. المؤتمر العلمي السنوي لقسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين، الهرم.
- علاوي، هاني رشاد أحمد. (2007). *آراء الطلبة والخريجين في امتلاك المشرفين على رسائل الماجستير في التربية للمهارات الإشرافية في جامعتي القدس وبيروت*. (رسالة ماجستير). جامعة القدس.
- قاسم، شيماء سالم ضاحي. ومنصور، نبيل خليل. (2023). مقومات معلمي التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة بالمدارس بمحافظة القاهرة. *مجلة بنها للعلوم الإنسانية*، 4(1)، 250–211. https://journals.ekb.eg/article_319760.html
- شاكراً، محمد كريم. (2020). أثر طريقة التدريب الرياضي الدائري عند ممارسة الكرة الطائرة على التحصيل المعرفي لكرة الطائرة واقتصاد المعرفة. *المجلة الدولية لإعادة التأهيل النفسي والاجتماعي*، 24(3)، 6574–6583.
- الزيودي، محمد حسن. (2007). *مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات*. مجلة جامعة دمشق، 23، 189–219.

References

- Abdul Mu'ti, H. M. (2006). *Life stresses and coping strategies*. Zahra Library.
- Abdul Rabba, K. (2007). *Competition stress and psychological care for athletes*. Annual Scientific Conference, Department of Sport Psychology, Faculty of Physical Education for Boys, Al-Haram.

- the Middle East region: A cross-sectional study*. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1112501. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1112501>
- Hasan, A., & Azad, M. (2014). A study of occupational stress of primary school teachers. *Educationia confab*, 3(4), 11-19.
 - Rocha, F. (2024). *The academic impact of sports on teenagers: A special focus on a Brazilian population (Doctoral dissertation)*. The University of Memphis.
 - Silva-Sauer, L. da, Gouveia Lima, T. R., Fonsêca, E. K. G. da, de la Torre-Luque, A., Yu, X., & Fernández-Calvo, B. (2021). *Psychological resilience moderates the effect of perceived stress on late-life depression in community-dwelling older adults*. *Trends in Psychology*.
 - Yuan, T. (2024). College Students' Level of Participation in Physical Education & Sports, Towards Enhanced Learning Program. *Journal of Education and Educational Research*, 8(2), 322–333.
 - (*Humanities*), 10(1). <https://doi.org/10.35552/0247.10.1.493>
 - Khlifat, A. F., & Al-Zaghlool, A. (2003). Sources of psychological stress among teachers in the Karak governorate directorate of education and their relation to certain variables. *Educational Sciences Journal*, (3), 204–261. <http://hdl.handle.net/10576/8540>
 - Mahamed, M. S. (2024). *Psychological stress and its relationship to personality dimensions and life satisfaction among physical education teachers working with special educational needs students in Umm Al-Fahm schools* (Unpublished master's thesis). Faculty of Physical Education, An-Najah National University, Nablus.
 - Mohammed, J., & Habib, L. (2010). Sources of psychological stress among special education teachers in Mosul. *Journal of Basic Education College Research*, 10(3), 411–431.
 - Qasim, Sh. S. D., & Mansour, N. Kh. (2023). Competencies of physical education teachers for students with special needs in cairo governorate schools. *Benha Journal of Humanities*, 4(1), 211–250. https://journals.ekb.eg/article_319760.html
 - Saber, T. S. M. (2024). A proposed electronic program for analyzing the motor performance of football matches. *Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts*, 71(3), 1013–1036
 - Shaker, M. K. (2020). The effect of the circular sports training method when practicing volleyball on volleyball cognitive achievement and knowledge economy. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(3), 6574–6583.
 - El Gammal, M. A., Elgendy, A., Heidler, P., Owais, T. A., Elteuacy, N. K., & Hamza, N., et al. (2023). *The psychological impact of COVID-19 on the healthcare workforce in*