



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: xxxx, DOI: xxxx

Accepted Manuscript, In Press

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,*} ، محمود حسني الأtrash² ، محمد محاميد³

تاریخ التسلیم: (2025/4/10) ، تاریخ القبول: (2025/8/29) ، تاریخ النشر: xxxx

المختصر: المقدمة: يشكل معلمو التربية الرياضية ركيزة أساسية في دعم النمو الشامل للطلبة، خاصة أولئك من ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة الذين يتطلب تعليمهم جهوداً واستر اتجاهات متخصصة. ومع تعدد المهام وضيق المكانة المؤسسية، تزداد احتمالية تعرض المعلمين لضغوط نفسية تؤثر في أدائهم المهني. الهدف: هدف 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 لمتغير النوع الاجتماعي والخبرة التربوية. المنهجية: استخدمت الدراسةمنهجي التحليلي. تكونت العينة من (49) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع يتألف من (122) معلماً. تم تطوير أداة لقياس الضغوط النفسية مكونة من (22) فقرة موزعة على مجالات متعددة، واعتمدت على قياس ليكرت الخمسى. بلغت قيمة معامل الثبات (كرونباخ الألفا) للأداة (0.91). تم تحليل البيانات باستخدام المسوطنات الحسابية والانحرافات المعيارية وتقليل التباين الأحادي. النتائج: أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة كان متوسطاً (يمتوسط كلي = 3.00). ولم تظهر النتائج فروقاً ذات دلالة احصائية تُعزى إلى متغير النوع الاجتماعي أو الخبرة التربوية، مما يدل على أن الضغوط التي يتعرض لها المعلمون متقاربة بعض النظر عن الجنس أو سنوات الخبرة. الاستنتاجات: يعاني معلمو التربية الرياضية من تحديات وضغوط نفسية متوسطة الشدة ترتبط بنقص الموارد، ببطء تقدم الطلبة، وتدني الأجر. 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، ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، أم الفحم، بينة العمل، الخبرة التربوية.

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

* Corresponding Author: hala.jarrar@najah.edu

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.

mohammad.mahamid00@gmail.com

1 قسم العلوم الطبية والتطبيقية - تخصص علوم السمع والنطق، كلية الطب البشري والعلوم الطبية المساعدة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

* الباحث المنسّق: hala.jarrar@najah.edu

2 قسم التربية الرياضية، كلية العلوم الإنسانية والتربية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين

mohammad.mahamid00@gmail.com

المقدمة

وأنطلاقاً 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 ديمografية.

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 2025–2024، 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 وأخرون (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 مقاييس ليكرت الخمسية من درجة قليلة جدًا = 1 إلى درجة كبيرة جدًا = 5.

الصدق والثبات

للتأكد من صدق الأداة، عرضت 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 عالي من الاتساق الداخلي، ما يعكس مناسبة الأداة لأغراض القياس في هذه الدراسة.

يُعد التعليم من أبرز الدعامات التي تنهض بها المجتمعات، إذ يُشكل الأساس الذي تُقاس من خلاله درجة التقدم الحضاري، وتنبئ عليه التنمية البشرية. ويبرز في هذا السياق دور المعلم، لا سيما معلمو التربية الرياضية الذين تقع على عاتقهم مسؤولية دعم النمو البدني والاجتماعي النفسي للطلبة، بما في ذلك أولئك الذين يتمنون 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 وتتنوع الأدوار التي يؤديها معلمو التربية الرياضية، وخاصة عند التعامل مع الطلبة ذوي الاحتياجات، تظهر مجموعة من الأعراض المرتبطة بما يُعرف في الأدب بـ "الضغط النفسي". 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 وفعالية قد تعيق الأداء الوظيفي (صابر، 2024؛ عبد المعطي، 2006؛ قاسم ومنصور، 2023).

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

جدول (1): معاملات الثبات لأدوات الدراسة.

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

الاعتبارات الأخلاقية

تم الحصول على الموافقات الأخلاقية الازمة 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 دالة الفروق في درجات الضغوط النفسية وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية. كما تم استخدام معامل الثبات للتحقق من الانساق 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 تتمثل في: "أشعر بالإحباط من بطء تقديم التلاميذ المعوقين في الفصل".

بمتوسط (3.15)، ثلتها "أعاني من عدم توفر الألعاب والأنشطة الرياضية الازمة" و"ارتفاع الديون لعدم كفاية الراتب" بمتوسط 3.14 و3.08 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 مصدراً للضغط لدى المعلمين، خاصة فيما يتعلق بنقص الإمكانيات، والضغط المالي، وضعف التقدير الإداري والاجتماعي.

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

الدرجة	المعياري المعياري	الاحرف الاحرف*	متوسط الاستجابة*	الفقرات	الرقم
متوسطة	0.86	3.08	أتضيق من عدم توفر الأمان المادي المناسب	1	
متوسطة	0.88	3.02	أشعر بالضيق من حصولي على راتب أقل ما استحقه	2	
متوسطة	0.79	3	أشعر بالضيق من كثرة مطالب التلاميذ معي في الفصل	3	
متوسطة	0.83	2.98	أشعر بالضيق من صعوبة تقويم سلوك التلاميذ في الفصل	4	
متوسطة	0.87	3.04	أعاني من عدم توفر الفرصة لي للتطوير في عملي	5	
متوسطة	0.91	3.15	أشعر بالإحباط من بطء تقديم التلاميذ المعوقين معي في الفصل	6	
متوسطة	0.89	3.14	أعاني من عدم توفر الألعاب والأنشطة الرياضية الازمة لي للقيام بعملي	7	
متوسطة	0.85	3.06	أعاني من عدم وجود تسهيلات المكانية الازمة للعمل مع التلاميذ ذوي الاعاقة	8	
متوسطة	0.79	2.92	أعاني من ضيق الصدف	9	
متوسطة	0.80	2.94	أعاني من عدم وجود مكان مناسب للاستراحة أثناء الدوام	10	
متوسطة	0.79	2.80	أشعر بالضيق من كثرة الخلافات بين العاملين	11	
متوسطة	0.79	2.92	أجد صعوبة في التفاهم مع بعض الزملاء في العمل	12	
متوسطة	0.88	2.98	أشعر بالضيق من ضعف العلاقات	13	

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 إحصائياً، حيث بلغت قيمة (ف) =

(Sig) = 0.702، ومستوى الدلالة.

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 يظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة (ف) = 0.95، ومستوى الدلالة.

(Sig) = 0.393.

تشير هذه النتائج إلى غياب فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية، مما قد يعكس تشابه الظروف الوظيفية والضغوط المهنية التي تواجه المعلمين بغض النظر عن جنسهم أو سنوات خبرتهم. وتندعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسات مثل الظاهر والمشهداني (2010)، وحسن (2014)، والتي لم تجد فروقاً في الضغوط النفسية تبعاً لتلك المتغيرات.

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

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

*أقصى استجابة (5) درجات.

جدول (4): نتائج تحليل التباين الأحادي لدالة 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 داخل المجموعات المجموع	0.08 26.36 26.44	1 47 48	0.08 0.56 0.56	0.15 0.702	0.702
	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	1.05 25.39 26.44	2 46 48	0.53 0.55	0.95 0.393	0.393

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

المناقشة

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

الرقم	الفرقات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	الدرجة
	الاجتماعية بين الزملاء			
14	أجد صعوبة في التفاهم مع مدير المؤسسة	2.90	0.82	متوسطة
15	أشعر بالإيجاب بسبب عدم تقدير مدير المدرسة لجهودي	3.02	0.83	متوسطة
16	أعاني من عدم متابعة أولياء الأمور لأبنائهم	3.08	0.86	متوسطة
17	تزايد الديون الملقاة على عاتقي لعدم كفاية الراتب	3.04	0.93	متوسطة
18	أتضيق من عدم وجود حواجز مادية	3.04	0.91	متوسطة
19	أشعر ان 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
21	أتضيق من ضعف الإمكانيات والاعتمادات المالية	2.98	0.78	متوسطة
22	احتاج إلى المزيد من الوقت لإنتهاء العمل المكلف به	3.04	0.82	متوسطة
	الدرجة الكلية للضغط النفسي	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

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

هدف هذه الدراسة إلى الكشف عن درجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو التربية الرياضية العاملون مع الطلبة

ناتجاً عن اختلاف السياقات الثقافية وال المؤسسية، أو عن تنوع الخصائص الديموغرافية للعينة.

تنسق 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 إنهاء مهني طويل الأمد وضعف في جودة الأداء التربوي. وهو ما ينطبق على واقع معلمي التربية الرياضية العاملين مع الطلبة ذوي الإعاقة، 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 المستمرة، 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 متواضع من الضغوط النفسية، ما يشير إلى وجود تحديات مهنية حقيقة، 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 البيانات التربوية الخاصة.

كما لم تُظهر الدراسة فروقاً دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية بناءً على الجنس أو سنوات الخبرة، مما يدل على أن طبيعة العمل ومتطلباته تفرض تحديات متقاربة على جميع المعلمين، بغض النظر عن خلفياتهم الشخصية. وتنسق 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، مما يعزز الحاجة إلى استراتيجيات مؤسسية لمواجهة الضغوط وتعزيز الصحة النفسية للمعلمين.

الوصيات

استناداً إلى نتائج الدراسة، توصي بما يلي:

النفسية كان متوسطاً، مما يشير إلى أن أفراد العينة يواجهون ضغوطاً حقيقية في بيئة عملهم، لكنها لم تصل إلى الدرجة التي تهدد التوازن النفسي بشكل خطير.

يمكن تقسيم 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 والمساعيد (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 الأجر، 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 عباء العمل، والقصور الإداري، ونظرية المجتمع المتندبة 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 والإنهاء نتيجة لطبيعة الفتاة المستهدفة وضغط بيئة العمل. كما أظهرت دراسة الميناوي وأخرون (2025)، أن المعلمين في أماكن العمل الخطرة عانوا من ضغوط نفسية شديدة ناجمة عن الخوف والإنهاء، في ظل غياب الدعم المؤسسي، وأكّدت 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، ويعزى ذلك إلى تشابه الظروف المهنية والضغط المؤسسي التي يتعرض لها جميع المعلمين بغض النظر عن هذه المتغيرات. وقد دعمت هذه النتيجة كل من دراسة الظاهر والمشهداي (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 والزغلول (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

- شكر وتقدير: يقدم الباحثون بجزيل الشكر لإدارات المدارس المشاركة في منطقة أم الفحم ولجميع معلمى ومعلمات التربية الرياضية الذين أسهموا في إثراء هذه الدراسة. كما يثمنون الدعم الكبير والمستمر الذي وفرته جامعة النجاح الوطنية، سواء من حيث التسهيلات الأكademية 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

- الظاهري، شذى. والمشهداوي، محمود. (2010). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل. المؤتمر الدولي الثامن عشر لكتابات وأقسام التربية الرياضية في العراق.
- محاميد، محمد صلاح. (2024). الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمى 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.
- الجدعو، عبد الله عبد. (2015). مصادر ضغوط العمل لدى معلمى التربية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها

1. تحسين بيئة العمل في مدارس التربية الخاصة، من خلال توفير المعدات والأدوات الرياضية الازمة، وتحفيز الأعباء الإدارية.

2. تقديم دعم نفسي منظم للمعلمين من خلال برامج الإرشاد النفسي أو جلسات التفريغ الانفعالي، بما يساعدهم على التكيف مع ضغوط العمل.

3. رفع الحواجز 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 وشراحت مهنية مختلفة، لفهم أعمق للعوامل المرتبطة بالضغط النفسي لدى العاملين مع الفئات الخاصة.

6. إشراك صناع القرار التربوي في تطوير سياسات داعمة تستجيب لاحتياجات معلمى التربية الخاصة، وتعزز من جودة العملية التعليمية.

بيانات الإفصاح

ـ توافر البيانات والممواد

ـ 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

ـ مساعدة المؤلفين: د. هالة جرار (الباحث المراسل والمشرف الثاني): الإشراف العام على البحث، مراجعة الأبيات، وصياغة النسخة النهائية للبحث، والتواصل مع المجلة للنشر. د. محمود حسني الأطرش (المشرف 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 المشرفين وافق جميع المؤلفين على النسخة النهائية للبحث، وجميعهم مسؤولون عن دقة البيانات والنتائج المعلنة.

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

ـ التمويل: لم يتأتى هذا البحث أي تمويل من جهات خارجية، وقد تم تنفيذه ضمن متطلبات رسالة الماجستير وبجهود ذاتية من الباحثين والمشرفين.

- شاكر، 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)، 6583-6574.
- 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.
 - 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* بعض المتغيرات. *دراسات: العلوم التربوية*, 42(2)، 393-361
 - جابر، عبد المجيد أحمد أمين فراج. (1996). مصادر الضغوط النفسية لدى مدرسي المرحلة الثانوية في الأراضي المحتلة – الضفة الغربية. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث - ب (العلوم الإنسانية)*, 10(1)، 15-7. <https://doi.org/10.35552/0247.10.1.493>
 - حبيب، لمي. ومحمد، جميلة. (2010). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في الموصل. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*, 10(3)، 431-411.
 - حمدان، محمد عبد. (2007). *الكفايات التعليمية الازمة لمعلمي التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عدن.
 - خليفات، عبد الفتاح. والزغلول، علي. (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية*, 3(261). <http://hdl.handle.net/10576/8540204>
 - دويكات، محمد. (2020). *الضغط النفسي والمهنية لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة من وجهة نظرهم في شمال الضفة الغربية*. *المجلة الأكاديمية العالمية في العلوم التربوية والنفسيّة*, 1(1)، 172–172.
 - الرببي، وائل، والفرحيات، 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 مقترن لتحليل الأداء الحركي الرياضي لمباريات كرة القدم*. *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*, 71(3)، 1013-1036.
 - عبد المعطي، حسين محمد. (2006). *ضغط الحياة وأساليب مواجهتها*. مكتبة زهراء الشرق.
 - عبد ربه، خليل. (2007). *ضغط 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 المشرقيين على رسائل الماجستير في التربية للمهارات الإشرافية في جامعتي القدس وبيرزيت*. (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)، 211-250. https://journals.ekb.eg/article_319760.html

- 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., Elgendi, A., Heidler, P., Owais, T. A., Eltewacy, N. K., & Hamza, N., et al. (2023). *The psychological impact of COVID-19 on the healthcare workforce in the Middle East region: A cross-sectional study*. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1112501.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.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.
 - 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 (Humanities)*, 10(1).
<https://doi.org/10.35552/0247.10.1.493>
 - Khelifat, 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*