التعب النفسي عند معلمي صفوف التربية الخاصة

م.د. هناء صادق كريم
مركز الإرشاد التربوي والرعاية النفسية– جامعة البصرة

مستخلص البحث

تأتي أهمية هذا البحث من أهمية عينة البحث بوصفها عينة خاصة وذات مهام وأعباء مهنية متميزة ودراسة التعب النفسي (*Psychological Fatigue*) بوصفه متغير مهم ومؤثر في حياة الإنسان بالمجمل. إذ أن الانسان منذ وعيه بوجوده، يبحث عن الاستقرار والعيش بهدوء وراحة نفسية بعيدا عن المشكلات والتعب نفسي. وتأتي أهمية البحث التطبيقية ، كونه يمكن الاستفادة من نتائجه بوصفها محكا إلى جانب المحكات الأخرى في تعرف مؤشرات الصحة النفسية للموظفين عامة ومعلمات ذوي الاحتياجات خاصة.

ويهدف هذا البحث إلى ما يأتي :

١. تعرف التعب النفسي عند معلمي صفوف التربية خاصة.

٢. تعرف الفرق في التعب النفسي عند معلمي صفوف التربية خاصة على وفق متغير الجنس (ذكور،إناث) .

واشتملت عينة البحث على (٨٠) معلم ومعلمة. وتبنت الباحثة مقياس التعب النفسي من إعداد،(سعيد، ٢٠٠٦). وبينت نتائج البحث أن جميع أفراد عينة التطبيق النهائي وبنسبة (١٠٠%) لديهم مؤشرات التعب النفسي . وأوصت واقترحت الباحثة بعض الإجراءات على وفق نتائج البحث .

Psychological fatigue at the teachers of special education classes

Summary of the research

he importance of this research comes from the importance of the research sample as a special sample with distinct occupational functions and burdens and the study of psychological fatigue as an important and influential variable in human life in general. Since man since his awareness of his existence, looking for stability and living quietly and psychological comfort away from problems and fatigue myself. The importance of applied research is that it can be used as a test, as well as other indicators of mental health indicators for general staff and teachers with special needs.

This research aims at the following:

١. Know the psychological fatigue in the teachers of the ranks of education in particular.

٢. The difference in psychological fatigue is defined by the teachers of the education classes, especially according to the sex variable (males, females). The sample included (٨٠) teachers and teachers. The researcher adopted the measure of psychological fatigue prepared by (Saeed, ٢٠٠٦). The results showed that all members of the final application sample and (١٠٠%) had signs of psychological fatigue. The researcher recommended some procedures according to the results of the research.

(الفصل الأول)

أهمية البحث والحاجة إليه :

يشهد عصرنا الراهن تغيرات وتطورات كثيرة وسريعة في جوانبه السياسية والاقتصادية والاجتماعية والمعرفية والتربوية. إذ بات يوصف بعصر الضغط النفسي ، الذي أتسم بالتعب والإرهاق والعمل فوق قدرة تحمل الشخص . ووجدت هذه التغيرات مواقف ذات طبيعة متعبة للإنسان العامل في بيئة عملة وداخل الأسرة . ومما لاشك فيه أن مشكلات الحياة والضغوط المسلطة على الأفراد بدأت تعصف بالواقع النفسي للانسان وقلما نجد بعض الأفراد الذين لا يعانون من التعب والارهاق والاجهاد وفقدان الاستقرار النفسي . اذ تاتي حياة كل إنسان على وجه الارض مصداقا لقوله تعالى (لقد خلقنا الانسان في كبد) . والكبد يعني المشقة والعناء جسميا كان او نفسيا . والحقيقة ان الناس يتباينون في تعاملهم مع ضغوط الحياة . فمنهم من يأخذ الأمور ببساطة ويتعامل معها بطريقة ايجابية فعالة ، ومنهم من يبالغ في عظم مخاطر هذه الضغوط والمشكلات ما يقع تحت تأثيرها ويكون فريسة للتعب النفسي.

وتمثل القوى البشرية المعدة والمؤهلة أساس تقدم الشعوب والأمم المختلفة ، وإذا ما توفرت لها ظروف العمل المناسبة ، وأشبعت حاجاتها البيولوجية والنفسية والاجتماعية فان دورها في الإنتاج سيكون أكثر جدوى وأكثر فاعلية ،(الطوالبة ، ٢٠٠٠ ، ص٥٩).

بدأ الاهتمام بالتعب في القرن التاسع عشر من قبل موسو (Mosso) في مجال علم النفس الصناعي عام (١٨٨٩) ، وظهر مفهوم التعب اكثر فاكثر في الحرب العالمية الاولى ، عندما شحت القوى العاملة وتزايد الطلب على السلاح وفي الحرب العالمية الثانية اكتشفت تقنية خفض التعب، (Rose , ١٩٧٥ , P. ٦٨).

واشار جويسر (Gubser , ١٩٧٢) الى الاحساس العالي بالتوتر الذي يرافق العمل تضمنت مايسمى تاريخياً الشعور بالتعب او التعب النفسي الذي يقود الى اضطراب في البيئة الوظيفية للشخصية ويصاحبه نقص في الرغبة للعمل وضعف الاداء وتاثيرات متبادلة على وظائف الاعضاء، (Gubser , ١٩٧٢ , P. ٣٦٩) .

وتتضح صورة التعب النفسي لدى العاملين في بيئات عمل محدودة الأبعاد ، ومنمطة العلاقات في العمل اليومي، نتيجة بعض السلوكيات التي تؤشر أحيانا إلى عدم التكيف. إذ يعيش الانسان العامل في بيئة عمله ضمن إمكاناته الجسدية والنفسية بمستويات متفاوته من التكيف الايجابي على الرغم م ن صعوبات العمل وضغوط الحياة والإحباط والانسحاب أحيانا . فقد بينت نتائج دراسة موكي وسيرا (Mocci & Serra) عام (٢٠٠١) دور العوامل النفسية في التعب النفسي عند الموظفين . ولتحقيق هذا الهدف طبقت نوعين من الاستبيانات على عينة مكونه من (٢١٢) شخصاً لا يعانون من اضطرابات عضوية اختيروا بعد ان تم اجراء الفحوصات الطبية عليهم، وبعد تحليل البيانات احصائياً باستعمال معاملات الارتباط وتحليل التباين ، توصلت الدراسة الى ان الدعم الاجتماعي المنخفض (صراع المجموعة ، وتقييم الذات ، والرضا الوظيفي) يؤدي الى تعب نفسي عال وظروف بيئية سيئة للعمل، وخرجت

الدراسة بنتيجة ان الضغوط المهنية والنفسية العالية المستوى تؤدي الى تعب نفسي عال (Mocci & Serra, ٢٠٠١, P. ٢٦٧) .

وتؤثر مشكلات العمل والضغوط المهنية في الوضع النفسي للعامل وما قد يسبب ذلك من تعب نفسي وقد يكون ناجما عن أسباب أخرى كطول ساعات العمل ومحدودية الراتب الشهري ونمطية العمل أحيانا.

إذ أشارت نتائج دراسة برك وكيم (Park & Kim)،(٢٠٠١) إلى أن ساعات العمل الإضافية تقترن بالتعب النفسي المزمن . ولتحقيق هذا الافتراض طبق استبيان لتقرير الذات مرتبط بساعات العمل والظروف الصحية والتعب على عينة مكونه من (٢٣٨) فرداً من العاملين في قسم البحث والتطوير لثلاث شركات متخصصة بالالكترونيات . وبعد تحليل البيانات ، قسم افراد العينة الى ثلاث مجموعات تعمل لمدة (٦٠-٧٠) ساعة في الاسبوع ، المجموعة الاولى تقضي ساعات عمل طويلة ، والمجموعة الثانية ساعات عمل اقل من الاولى ، والمجموعة الثالثة ساعات عمل اقل من الاولى والثانية اقل من الاولى التي تعمل لساعات أطول من الثانية والثالثة، وبذلك توصلت الدراسة الى ان ضغوط العمل الشديد كساعات العمل الطويلة جداً تؤدي الى تعب نفسي عالي المستوى، (Park & Kim , ٢٠٠١ , P.٣٩)

ويصف التعب الجسدي بانه يقلل من القدرة على العمل ويغير الحالة النفسية للفرد ويجعل الفرد يشعر بالملل، (جيلفورد ، ١٩٨٣ ، ص٨٥٧) . فالتعب النفسي مفهوم يثير اهتمام علماء النفس لما يسببه من احباط في العمل فهو مفهوم موضوعي ويمكن ان تتعرف عليه من خلال سؤال الفرد حول مستوى التعب وجهاً لوجه مع ادائه لمهمات محددة، وبما انه يعبر عن صر ف للطاقة فيكون الفرد شاعراً بالتعب وهو يعمل او انعكاس لعوامل نفسية كالملل والقلق والاكتئاب والدوافع والتي تقع تحت تاثير التوتر والشد النفسي،

. (Korman, ١٩٧١, P. ٣٥٣)

ويتطلع الفرد من خلال التحاقه بعمل يتناسب مع تخصصه إلى تحقيق حاجات مختلفة ، منها الحصول على الضمان الوظيفي ، أو الرغبة في الانتماء إلى زملاء العمل ، أو تحقيق المزيد من النمو المهني ، والعلاقة الفعالة بين الجانبين تحقق نوعاً من التفاعل الذي يمكن كلاً منهما من تحقيق توقعاته وبالتالي أهدافه . (مقبول ، ٢٠٠٣ ، ص٣).

وقد كشفت دراسة جسميت ودرند (Chasmit & Darand,١٩٨٨) اسباب تعرض الموظفين للتعب النفسي في الاعمال النمطية ومنها الاعمال الكتابية والتي جاءت نتيجة قلة الاجور اليومية والاعمال الروتينية وضعف فرص التقدم الوظيفي، وتبين ان هناك علاقة ذا دلالة بين التعب النفسي والملل وظروف العمل ، وان ٢٥% من الموظفين

يعانون من مظاهر التعب النفسي والجسمي والذهني،
(العواملة ، ١٩٩٤ ، ص٧٣-٧٥) .

وأن اغلب العاملين في مختلف المؤسسات وفي جميع المجالات والاختصاصات يواجهون أعباء وظيفية في مجال العمل أدت إلى بروز الكثير من المؤثرات النفسية والصعوبات التي تتفاوت من نظام إداري إلى آخر كما تتفاوت من مهنة لأخرى لكنها على اختلافها قد تتسبب في تأثيرات سلوكية ونفسية وجسمية تنعكس على درجة أداء العاملين وعلى استقرارهم المهني ،(الطوطو ، ٢٠٠٨ ، ص٤ – ٥).

ويتباين مستوى التعب النفسي احيانا تبعا لعدد من المتغيرات الديموغرافية ' اذ تشير دراسة دانيلشك (Danylchek ١٩٩٣) ان مستوى الضغط والتعب عند الاناث اعلى منه عند الذكور ، واوجدت ان هناك علاقة دالة احصائياً بين الضغوط والجنس (Danylchek , ١٩٩٣ , P. ٤٣) .

وتشير نتائج دراسة هوبوك (Hoppock ١٩٣٥) الى أن العاملين غير المستقرين في عملهم ، كانت تبدو عليهم علامات انفعالية وتذمر والشعور بالتعاسة، (Grunebrg , ١٩٧٩ , p١٢٢).

وأصبحت النظرة الى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة نظرة إنسانية كونهم أعضاء في المجتمع لهم حقوق يجب أن تراعى وتحترم بصرف النظر عن اي عامل لا دخل لهم فيه والاعتراف بكرامتهم والثقة بقدراتهم على العمل والبناء، وأن هذه النظرة الحديثة أنطلقت من المفهوم الحضاري والاجتماعي لدور الأنسان بوصفه قيمة عليا ضمنت له الحق للقيام بدوره الفعال في خدمة مجتمعه وأن لايكون العجز، أو العاهة سببا في حرمانه من هذا الحق . أن الاهتمام بالافراد ذوي الاحتياجات الخاصة على وفق رؤية فلسفية خاصة كان سببا في أنطلاق مصطلح التربية الخاصة والتي هي عبارة عن مجموعة من الاساليب التعليمية الفردية المنظمة التي تشمل وضعا تعليمياً خاصاً ومواد ومعدات خاصة أو مكيفة ، واساليب تربوية خاصة ، تهدف الى مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة للوصول الى الحد الاقصى الممكن من الكفاية الذاتية الشخصية والنجاح الأكاديمي ، على أن الهدف الذي تتوخى التربية الخاصة تحقيقه لا يقتصر على توفير منهاج خاص، أو طرق تربوية خاصة،أو حتى معلما خاصا، وأن ما ايضا الوصول الى حقيقة أن كل فرد يستطيع المشاركة في نشاطات
مجتمعه وأن كل فرد اهل للاحترام وللتقدير، وأن تتوافر له فرص النمو والتعليم،(عبدالله، ،٢٠٠٥: ٧).

وتعلق المجتمعات آمالاً كبيرة على أنظمة التعليم فيها ،لأن من أهم أهدافها تنمية مختلف جوانب الحياة وذلك بإعداد الكفايات البشرية المؤهلة والمدربة التي تستطيع أن تقوم بكل ما تحتاجه خطط التنمية فيها
(هميسات،١٩٩٩،ص١٩٥).

وان دور المعلم أنما يوازي دور الأبوين فيٍ إعداد الشخصيات المتينة القوية المستقرة ومن هذا ال منطلق ،فأنٍ إعداد المعلمين والاهتمام بكل مافي هذا الأعداد هو ضرورة قصوى في ظل ظروف صعبة في مراحل الحياة جميعها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والمهنية (واطسن،٢٠٠٤،ص٤١).

ويعد المعلم الركيزة الأساسية في العملية التعليمية، وأهم عناصرها؛ لما لدوره من أثر بارز في تعلم التلاميذ، وإكسابهم المهارات والسلوكيات، ونموهم معرفيا ون فسيا واجتماعيا، وهذا التأثير يمتد ليشمل جميع المراحل التعليمية التي يمر بها التلميذ.

والدور الذي يؤديه المعلم يكاد لا يضاهيه أي دور لأي مختص أو مهني، في أي مجال من مجالات الحياة لأنه يتعامل مع أفراد لهم خصائصهم الفردية التي يتميزون بها، في مجالات النمو المختلفة. وانطلاقا من فلسفة المدرسة الشاملة، ومبدأ الدمج التربوي الذي نادت به التربية الحديثة، لا بد أن يكون المعلم قادرا على إحداث تغيير في سلوك المتعلم، وقادرا على التعامل مع جميع التلاميذ بغض النظر عن خلفياته م الثقافية، وقدراتهم، وأعراقهم؛ من أجل تحقيق أهداف العملية التعليمية والوصول إلى مخرجات تعليمية يرضى عنها، ويرضى عنها المجتمع الذي أسند إليه هذا الدور النبيل.

وهذا الأمر يتطلب أن يتمتع مربي الأجيال بتوازن نفسي، ودافعية، وحب، وإخلاص لمهنته وللمتعلمين، ويؤمن بالرسالة التي يحملها، ويشعر بالراحة والرضا أثناء ممارسته لعمله .إلا أن المعلم قد يتعرض لمشكلات عديدة إذا كان يعاني من ضغوط نفسية وإنهاك، وشعور بعدم القدرة على العطاء، والقيام بدوره داخل المدرسة .ويعد هذا الموضوع على درجة كبيرة من الأهمية لذا توجهت الأنظار إلى ما يعرف بظاهرة التعب النفسي لدى المعلمين؛ لما لها من آثار سلبية على الصحة النفسية للمعلم، والتي قد تنعكس بصورة سلبية على المسيرة التعليمية ومستوى أداء ؛ التلاميذ، ومخرجات العملية التعليمية .

وأكد العديد من الباحثين على أن تزايد الضغوط النفسية على المعلم وتراكمها وعدم قدرته على مواجهتها أو التغلب عليها يمكن أن يؤدي إلى إحساسه بما يعرف بالتعب النفسي. ووجد داير وكوين(Dyer&Quine,١٩٩٨) أن العوامل المؤدية إلى التعب النفسي عند المعلمين، عوامل تتعلق بقلة فرص الترقية، وعدم تعرضهم لدورات تطوير مهني أثناء الخدمة، والمشكلات السلوكية التي يظهرها التلاميذ، وزيادة عدد التلاميذ في الصفوف. كما بينت نتائج دراسة الدبابسة (١٩٩٣) أن التعب النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في الأردن يظهر بدرجة متوسطة .وأشار إلى أن معظم الفروق قد ظهرت على بعد الإجهاد الانفعالي، وتعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ولمتغير الخبرة ولصالح ذوي الخبرات القليلة.

كما اظهرت دراسة محمد (١٩٩٥) ذات النتائج بعد ان طبق مقياس الاحتراق النفسي على (١٨٤) معلما ومعلمة بان المعلمين الأكثر خبرة أقل تعبا نفسيا من المعلمين الأقل خبرة .ولم تظهر الدراسة أي فروق بين المعلمين والمعلمات، وبين تفاعل الجنس والخبرة.

واشارت نتائج دراسة سنغ وبليجنجزلي (Singh & Billingsley,١٩٩٦) الى ان (٦٤٩) معلما ومعلمة، من ولاية فرجينيا، لديهم احتراق نفسي نتيجة التعب والانهاك النفسي الناجم عن تعليم التلاميذ ذوي الاضطرابات الانفعالية والسلوكية . وكان أعلى مما هو عليه لدى المعلمين ، أما بالنسبة لمتغير سنوات الخبرة فقد أشارت النتائج إلى أن المعلمين ذوي سنوات الخبرة الطويلة أقل تعرضا للضغوط النفسية والتعب النفسي ، (الظفري والقريوتي، ٢٠١٠ ، ص، ١٧٥ – ١٧٧).

وتتمثل مشكلة العمل في مدارس التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة مع وجود دوافع وضغوط كثيرة على العاملين تنعكس على أدائهم وإنتاجيتهم، مما يستوجب على إدارة العمل التعرف على أنماط سلوك العاملين لديها واتجاهاتهم المختلفة، وما هي الدوافع الحقيقية الكامنة والظاهرة ورائها والعم ل بالوجه الذي يخدم أهدافها (زكري ،٢٠٠٥،ص٢٨٦).

ومن ما تم عرضه يتضح لنا أن التعب النفسي يرافق الأعمال الخاصة التي يتطلب من الشخص جراءها بذل الجهد للحد من الاثار السلبية لهذه الاعمال كما ان لبيئات العمل الخاصة والتي احيانا تتطلب مزيد من ساعات العمل تولد ضغوطا نفسية ما قد تسبب جهد ا مضاعفا وتعبا نفسيا للعاملين فيها ومن بينهم اولئك المعلمون والمعلمات في المدارس التي يكون فيه صفوف تلاميذ من ذوي الاحتياجات الخاصة .

اهداف البحث :

يتوجه هذا البحث بعد عرض الحاجة الى دراسة متغير البحث واهمية عينته الى تحقق الأهداف الآتية:

١. تعرف التعب النفسي عند معلمي صفوف التربية خاصة.
٢. تعرف الفرق في التعب النفسي عند معلمي صفوف التربية الخاصة على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث).

حدود البحث :

يتحدد هذا البحث في معلمي صفوف التربية الخاصة لكلا الجنسين (ذكور ، اناث) في محافظة البصرة، للعام الدراسي ٢٠١٧ – ٢٠١٨ .

تعريف المصطلحات :

أولاً : التعب النفسي (*Psychological Fatigue*):

عرفه كل من : بريوس (Berrios , ١٩٩٠):

" حالة تقود الى اخفاق الاداء والوظيفة وتاثيرات متبادلة في وظائف الاعضاء وربما يقود الى اظطراب في البيئة الوظيفية للشخصية ويصاحبه نقص في الرغبة للعمل وارتفاع الاحساس بالتوتر " (Berrios, ١٩٩٠ , P. ١٤٠) .

اللوزي (١٩٩٩) : ردود الافعال التي يبديها الافراد نتيجة تعرضهم لعوامل بيئية او ذاتية تجعلهم جميعاً او تجعل بعضاً منهم عاجزين عن تحقيق التكيف معها او مع البيئة الموجودة فيها بسبب قلة توافق قدراته العقلية ومطابقتها لمتطلبات البيئة التي يعمل فيها " (اللوزي ، ١٩٩٩ ، ص١٠٥) .

النوري (٢٠٠٢):" ظاهرة او حالة تواجه الفرد وتظهر خلال موقف او ظرف معين او غيره على شكل استجابة جسمية او نفسية تنعكس على سلوكه وصحته وادائه في العمل، (النوري ، ٢٠٠٢ ، ص٨) .

سعيد (٢٠٠٦):

نقص في الرغبة للعمل واحساس الفرد بعدم التوازن في النشاط النفسي والعجز عن اداء مهمات عقلية معينة كالانتباه والتذكر مع الاحساس بعدم التوازن الجسمي. موجود جميعها في

التعريف الاجرائي: " الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على فقرات المقياس المعتمد في هذا البحث " .

ثانياً : معلم التربية الخاصة (Teacher Special Education) :

هو معلم يكون على رأس العمل من خريجي الأقسام المتخصصة في مجال التربية الخاصة بكليات التربية أو كليات المعلمين ، والحاصل على درجة البكالوريوس أو الدبلوم ، أو المؤهل خصيصاً للعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة ، ولديه خبرة عامة في مجالات الكشف والتعرف والتأهيل للفئات ذوي الاحتياجات الخاصة ،( ) http://basiceducation.uobabylon.edu.iq/lecture.aspx?fid=١١&lcid=٤٦٦٧١

(الفصل الثاني) الإطار النظري

مفهوم التعب النفسي :

يعد التعب النفسي حالة عامة ، مرتبط بحالات جسمية ونفسية متعددة . ومرتبط بعدة مفاهيم منها : النحول العصبي (Neurasth Enia)، الكآبه (Depression) ، الانهاك (Exhaustion) ، الارهاق (Strain) ، نقصان القوة (Failing of Strengh) ، التعب (Tiredness) .

وهو حالةً قائمة بذاتها. فهو في الأغلب يشترك مع حالات اخرى من الاضطراب النفسي وبذلك يجمع الذي يعاني من التعب النفسي في شكواه اعراضاً مختلفة حسب نوعيه ومدى هذا الاشتراك في الاعراض وقلما نجد حاله من

حالات الاضطرابات النفسية لا يتوفر فيها عارض او اكثر من الاعراض التي يتصف بها التعب النفسي وخاصة في حالات القلق والاكتئاب، وان العارض الرئيسي الذي يتصف به الافراد الذين يعانون من التعب النفسي هو التعب الجسمي وقلة الدافع او الحافز للعمل الذهني وهو شعور يزيد كثيراً عما يقتضه ويبرره الجهد الجسمي او الذهني الذي يقوم به الفرد وقد لايقتضي الشعور بالتعب القيام الفعلي بالعمل الجسمي او الذهني فكثيراً ما يحدث الشعور في كلا المجالين قبل ان يهم الفرد بالقيام بجهد في أي منهما (كمال ، ١٩٨٣ ، ص٢٦٣-٢٦٤) .

منشأ التعب النفسي :

ينشأ التعب النفسي نتيجة مجموعة من العوامل، التي تؤثر على المعلم بشكل عام، وعلى معلم التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بشكل خاص، ومن هذه العوامل ما يلي:

١- عوامل تتعلق بطبيعة الفئة التي يقوم بتعليمها: يتعامل المعلم مع مجموعة متباينة من التلاميذ، فمنهم من يعاني من مشكلات أكاديمية، مثل صعوبات القراءة، أو الكتابة، أو الحساب .وهناك من يعاني من مشكلات نمائية تتمثل في ضعف الإدراك، أو الانتباه أو التذكر، وقد تصاحب صعوبة التعلم بضعف الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد والاندفاعية والقهرية في السلوك؛ مما يعقد المسألة على المعلم، خاصة عند تفكيره في تلبية احتياجات التلاميذ التعليمية .وهناك بعض التلاميذ من ذوي صعوبات التعلم يتمتعون بمستويات ذكاء عالية، ويعرفون بالتلاميذ الموهوبين من ذوي صعوبات التعلم، ومع ذلك نجد لديهم تحصيلا متدنيا، بشكل واضح مقارنة بأقرانهم.

ويعد هذا التباين الواسع في خصائص التلاميذ مصدرا للتوتر والقلق لدى المعلمين، وبخاصة أولئك الذين يلتحقون في هذا الميدان بمؤهلات أكاديمية غير متخصصة، وليس لديهم التأهيل والتدريب المناسب قبل الخدمة للتعامل مع التحديات التي تواجههم عند تعليم هؤلاء التلاميذ.

٢- الدعم الذي يتلقاه المعلم

إن معلم التلاميذ ذوي صعوبات التعلم لا يعمل بمعزل عن الكادر المدرسي، ولا عن المجتمع الذي يعيش فيه، بل يقوم بعمله في بيئة تفاعلية يؤثر ويتأثر بها؛ فلا بد له من التعامل مع زملائه من معلمين ومختصين، كذلك يجب أن يتفاعل مع إدارة المدرسة والكادر الإداري فيها، بالإضافة إلى تعامله مع أولياء أمور التلاميذ، وهذه الشبكة من التفاعلات لها أثرها على المعلم، فإذا تفهمت إدارة المدرسة والزملاء دوره، وقدم له الدعم والمساندة الكافية، فهذا يشجعه ويحفزه إلى الأداء، أما إذا فقده، وأوكلت له مهمات إدارية إضافية، وأعمال كتابية فإن ذلك يشكل ضغطا عليه؛ مما يخلق جوا من عدم الارتياح والشعور بالإنهاك .بالإضافة إلى أن ضغط أولياء الأمور، وعدم تعاونهم معه، يزيد من توتره، وقد يرفع مستوى الاحتراق النفسي .

٣- عوامل شخصية :

وتشتمل هذه العوامل على مؤهلات المعلم، وتخصصه، والدورات التدريبية التي تعرض لها أثناء الخدمة، والكفاءة المهنية، والرغبة في العمل وطبيعة أدائه للمهمات التعليمية، ودخله الشهري، وهي جميعها عوامل ذات أثر في تحقيق المعلم لذاته وشعوره بالتميز والتقدير والاحترام، لكن غياب بعضها مثل تدني مستوى الدخل مقابل الجهد الذي يبذله، يجعله يفكر في القيام بأعمال أخرى لسد متطلباته الأساسية، وهذا يشعره بعدم الرضا الوظيفي وفي النهاية يؤدي إلى احتراقه النفسي وتركه لعمله)

٤- عوامل متعلقة بالبيئة التعليمية:

يحتاج التلاميذ ذوو صعوبات التعلم إلى بيئة ثرية محفزة إلى التعلم، وإلى جو من الهدوء، ووحدات عمل كي تلبي احتياجاتهم الفردية، ونظرا للتباين في خصائصهم كما أسلفنا ذكره، يجب أن يعتمد تعليمهم على نظام الوحدات التعليمية أو محطات العمل، كل محطة تخصص لمجال ما من مجالات التعلم، سواء كان ذلك يتعلق بتنمية الجوانب النمائية أو الأكاديمية .ويتطلب هذا الأمر توفير مواد تعليمية وأنشطة تساعد المعلم في تقديم تربية علاجية مناسبة لهؤلاء التلاميذ، إضافة إلى توفر المعدات والأدوات المساندة، مثل الحاسوب وجهاز عرض فوق رأسي، وتلفاز، وفيديو، ومسجل وبطاقات وأوراق عمل تساعد المعلم على القيام بدوره بصورة مرنة وإيجابية.

أما في حال عدم توافرها، فسوف يقوم بإعدادها وتحضيرها بنفسه؛ مما يؤدي إلى بذله المزيد من الجهد، وقد يرغمه ذلك على القيام ببعض الأعمال بالمنزل؛ مما يشكل أعباء عمل إضافية، قد تؤدي إلى توتره وعدم تحمله، كما يحتاج لتحقيق أهداف الخطة التعليمية الفردية لوسائل قد تختلف باختلاف خطط التلاميذ التعليمية، وفي حال عدم توفرها سوف يعقد المسألة أمامه، ويجعل عملية اكتساب المهارات وتحقيق أهداف الخطة أمرا في غاية الصعوبة .

أن الجو الصفي غير الملائم يؤدي لحدوث الاستنزاف الانفعالي لدى المعلم، كما يؤدي إلى تطوير اتجاهات سلبية نحو تلاميذه ونحو مهنته، ويؤثر بشكل سلبي على تحقيق الأهداف التربوية المتوقعة،

(الظفري والقريوتي، ٢٠١٠ ، ص، ١٧٦).

آثار التعب النفسي على الأشخاص :

هناك آثار للتعب النفسي تظهر على مستوى الشخصي ، منها :

أ. الآثار الجسمية :

لقد اهتمت عدة بحوث بمسألة تأثير التعب على الصحة البدنية للافراد ، فقد اشارت دراسة البرجت (Albrecht) ان استمرار التعب في الاجل القصير يمكن ان يؤدي الى صداع مزمن وزيادة الكولستيرول في الدم ، وفي الاجل

الطويل يمكن ان يؤدي الى امراض القلب والقرحة والتهاب المفاصل وكذلك التعب ذو المستوى العالي جداً يؤدي الى استخدام المهدئات مما يؤدي الى بعض امراض مثل تلف الكبد وسرطان الرئة (Albrecht , ١٩٧٩ , PP. ٣٤-٣٣) .

ب. الاثار السلوكية :

اكد كل من روبرت وانجلو (Robert & Angelo, ١٩٨٩) ان التعب له تاثير قوي في الجسم وبالتالي يؤثر في سلوك الفرد في عمله وتوصلو الى ان التعرض للتعب المهني والنفسي الحاد والمستمر له تاثير ق وي في انماط متعددة من سلوك الفرد واكد كاندن (Chanson ,١٩٩٥) ان الافراد الذين يتاثرون بمستوى عال من التعب يكونون مكتئبين ويفتقرون الى احترام الذات والاستياء من رقابة الاخرين عليهم والحساسية تجاه النقد ، بالاضافة الى عدم الرضا عن العمل (Chardan , ١٩٩٥ , P. ٣٩) . وقد جاءت ابحاث تؤكد ان نمط (A) من الشخصية هم اكثر قابلية للاصابة بامراض القلب اذا ما تعرضوا الى موقف متعب جداً يظهر عليه اعراض التعب البدنية والنفسية بمستويات عالية ويؤثر على سلوكهم في العمل،

(Friedmon & Ulmer , ١٩٨٤ , P. ١٤٦) .

جـ. الاثار النفسية :

لقد اعطى الباحثون اهتماماً كبيراً لتأثير التعب على الصحة النفسية ، وذلك لان المشكلات النفسية تؤثر بصورة مباشرة وغير مباشرة في اداء الفرد الوظيفية يوم بيوم، مقارنة بالاثار الجسمية التي قد لا تظهر تأ ثير التعب عليها بشكل مباشر وسريع فقد يمتد الى مدة لاحقة قد تكون اياماً او اسابيع او شهوراً ، (العنزي، ١٩٩٦ ، ص١٩) .

وجهات نظر نفسية في التعب النفسي :

يرى فرويد (Freud) ان القلق مصدر جميع الانفعالات والاضطرابات النفسية ومنها التعب النفسي والتوتر . وبينت نظرية فرويد ان القلق يعد إشارة ، الهدف منها تمكين الفرد من تجنب حالة الخطر وان الاعراض المرضيه المرتبطة بالطاقة النفسية ولولا هذا الربط لاصبحت الطاقة النفسية حرة في الانطلاق على شكل توتر وقلق . وتظهر الأعراض المرضية كي تتمكن الخصائص الضابطة والتوافقية للانا (Ego) من الابتعاد أو النجاة من موقف خطر واذا منعت هذه الخصائص من الظهور فأن التعب النفسي والتوتر والقلق سيظهر لا محالة (كمال، ١٩٨٣، ص١١٣) .

ويؤكد يونك (Young)على ان الفرد الذي يشعر بالتعب النفسي فهذا يعني انه يتعرض الى اضطرابات نفسية وان الصراع الذي يتعرض له الفرد صراعا نفسياً بين سمات الشخصية التي تنمو نمواً متناسقاً وان عملية

التكيف في الحياة قد تتطلب استعمال (انشطة شعورية ، واحاسيس وافكار) واذا وقع الفرد في موقف ما لا يستطيع التكيف معه فيكون بسبب ان ادارة التكيف اللازمة غير كافية لمجابهة الموقف، ولم يستطيع الفرد ان يتوصل الى حل فيستمر في استعمال صور ومظاهر من الاضطرابات النفسية ومنها القلق والتوتر والتعب النفسي (كمال، ١٩٨٣، ص١٢٨) .

ثانيا. المنظور المعرفي Cognitive Perspective :

يستند المنظور على افتراض أن الافراد الذين يشعرون ب التعب النفسي يعانون من خلل في شبكة المعلومات (الادراك) فيؤدي هذا الى معالجة الفرد للمعلومات بصورة خاطئة. ويرى جورج كيلي (Goerge Kelly, ١٩٥٥) ان الفرد دائم الحركة ومتفاعل مع المشكلات التي تواجهه في العمل كال تعب والملل والانفعالات الاخرى . فالفرد من وجهة نظر (كيلي) يختلف حول القدرة على تاديته للعمل ، وهذه ناتج من اختلاف الفروق الفردية في الاداء ، اذ يتوقع بعض الافراد ان الاعمال التي يقومون بها مفيدة ، في حين يتوقع البعض الاخر بان العمل احياناً يكون غير محبب لديه، ما يجعلهم يصابون بالقلق والملل والتعب النفسي، وهذا ناتج من ان المتغيرات المعرفية هي متغيرات اساسية في حياة الانسان ،

(كولمان واخرون ، ١٩٩٦ ، ص٣٠٩-٣١٧) .

رابعاً. المنظور الانساني (Humanly Perspective) :

يرى البورت (Allport) ان الانسان متفرد في شخصية ولا يشبه احد وان ما يميز شخصيته السليمة الناضجة هو مقدار تحمله من المتاعب النفسية والعصبية عن الشخصية المضطربة، التي تعاني من متاعب نفسية وعصبية . وهذا هو الهدف بعيد المدى إذ يعد امراً جوهرياً للشخص . وان الفرد الذي لا يشبع حاجاته للامن النفسي والطمأنانية والحب في مراحل النمو والتطور يكون مهيئاً للتعب النفسي، (Allport , ١٩٦١ , PP. ٥٥-٥٧) .

ويؤكد ماسلو (Maslow , ١٩٥٤) على ان الفرد الذي يصاب بالتعب النفسي هو ذلك الشخص الذي حرم نفسه من الوصول الى اشباع حاجاته الاساسية، إذ يشعر الفرد حينها بانعدام الامن ويشعر ان احترامه لذاته قليل . اما روجرز (Rogers) فيؤكد على الخبرة الحياتية والذات، ويعتقد اذا ما حدث تنافر بينهما يؤدي الى حدوث التعب النفسي من خلال استعمال الحيل الدفاعية (صالح ، ١٩٨٧ ، ص١٥٢-١٥٣).

وا نه كلما كانت خبرات الفرد متلائمه ومنسجمة مع فكرته عن ذاته كان التنافر قليلاً جداً بالتالي لايشعر الفرد بالتعب النفسي ، اما اذا كان التنافر كبيراً فانه يولد تعباً نفسياً شديداً لدى الفرد لعدم توافق الخبرات مع ذاته (الطحان ،١٩٩٠،ص١٩)

(الفصل الثالث : إجراءات البحث)

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث جميع معلمي صفوف التربية الخاصة في المدارس التابعة لمديرية تربية محافظة البصرة والبالغ عددهم (٨٩) معلم ومعلمة. (٢٣) ذكر و (٦٦) أنثى موزعين على (٧٣) مدرسة (٧٠) منها حضر و (٣) ريف .(٤٢) بنون و (١١) بنات و (٢٠) مختلط . الجدول (١) .

الجدول (١) .

توزيع مدارس ومعلمي صفوف التربية الخاصة في محافظة البصرة للعام ٢٠١٧ – ٢٠١٨

موقع المدرسة التي فيها صفوف التربية الخاصة		جنس المدرسة			عدد أعضاء الهيئة التعليمية لصفوف التربية الخاصة		
حضر	ريف	بنون	بنات	مختلط	ذكور	إناث	المجموع
٧٠	٣	٤٢	١١	٢٠	٢٣	٦٦	٨٩

عينة البحث :

نظرا لمحدودية وقلة أعداد أفراد مجتمع البحث اختارت الباحثة جميع أفراد المجتمع المتواجدين خلال مدة تطبيق المقياس، عينة لتطبيق مقياس البحث وتطبيق جميع إجراءات البحث عليهم . ولهذا ستكون عينة البحث (٧٢) معلم ومعلمة. (٢٣) معلم و(٤٩) معلمة .

أداة البحث:

تبنت الباحثة مقياس التعب النفسي من إعداد (سعيد،٢٠٠٦). بلغ عدد فقرات المقياس (٤٦) فقرة ، ويمتد المدى النظري لدرجات المقياس (٤٦-٢٣٠) ، إذ كلما ارتفعت درجة المستجيب على مقياس التعب النفسي عن (١٣٨) كان ذلك مؤشراً على أن مستوى عالٍ للتعب النفسي ، وإذا انخفضت دون ذلك كان مؤشراً على مستوى واطئ للتعب النفسي .

صدق الأداة:

يشير كل من ايبل (*Ebel*) ، والن وين (*Allen & Yen*) ، الى ان افضل طريقة للتحقيق من لايجاد الصدق الظاهري ، تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين لل حكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (*Ebel , ١٩٧٢ , P. ٥٥*) (*Allen & Yen , ١٩٧٩ , P. ٩٦*).

ولتحقق هذا النوع من الصدق عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس (*) لبيان صلاحية الفقرات . وفي ضوء ملاحظاتهم تم الاتفاق على بع ض فقرات المقياس مع اخذ بنظر الاعتبار ملاحظاتهم على تعديل وحذف بعضها وبنسبة اتفاق أعلى من (٨٠%) من اراء الخبراء.

تصحيح المقياس:

وضعت خمسة بدائل مقابل كل فقرة،هي: تعبر عن تعب نفسي(عالي جدا، كبير، معتدل ، قليل) (لا تعبر عن تعب نفسي أبدا) وأعطيت الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١). على التوالي للاستجابة على هذه البدائل، وبذلك تصبح أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (٢٣٠) درجة ، واقل درجة هي (٤٦)، بمتوسط فرضي قدره (١٣٨) درجة.

ثبات مقياس البحث :

لإيجاد الثبات طبقت الباحث المقياس على عينة مكونة من (٢٠) معلم ومعلمة ينقسمون بالتساوي وبعد فاصل زمني قدره (١٤) يوما. وعند تحليل الإجابات في التطبيقين الأول والثاني ، وباستعمال معادلة معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، تبين أن قيمة معامل الارتباط يساوي (٠.٧٩) وهو مؤشر جيد لاستقرار المقياس عبر الزمن ، (Anastasi,١٩٨٨,p١١٦) .

وبعد إجراءات الصدق والثبات أصبح المقياس جاهز للتطبيق.

التطبيق النهائي للأداة :

بعد استكمال إجراءات السيكومترية للمقياس من الصدق والثبات طبق المقياس بصورته النهائية الملحق (١) على عينة البحث البالغة (٧٢) معلم ومعلمة ، وجمعت البيانات لتحليلها.

الوسائل الإحصائية : استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار والاختبار التائي لعينة واحدة ، لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياسي البحث والاختبار التائي للعينتين غير المتساويتين لايجاد الفرق في التعب النفسي على وفق متغير الجنس،(البياتي واثناسيوس ،١٩٧٧: ١٨٣) .

(الفصل الرابع :عرض النتائج ومناقشتها)

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل اليها إستناداً الى ما تم جمعه من بيانات على وفق تسلسل اهداف البحث ، ويتضمن كذلك مناقشة النتائج ومن ثم التوصيات فالمقترحات، وكما يأتي :

١. تعرف التعب النفسي عند معلمي صفوف التربية خاصة.

لتحقق هذا الهدف طبقت الباحثةمقياس التعب النفسي على عينة البحث البالغ عددها (٧٢) معلم ومعلمة ، وأهملت (٤) استمارات من استمارات المعلمات لعدم أ تمام ما مطلوب فيها فتبقي (٦٨) استمارة اجري التحليل الإحصائي عليها ، اذ بينت النتائج أن جميع أفراد عينة التطبيق النهائي لديهم مؤشرات التعب النفسي على وفق مقياس هذا البحث ، وتراوحت درجاتهم بين (١٥٣– ١٨٧) ، وهي درجات اكبر من الوسط الفرضي البالغ (١٣٨) . وبعد جمع البيانات التي تم الحصول عليها من التطبيق النهائي لمقياس البحث ، أَوجد الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد عينة التطبيق النهائي البالغ عددها (٦٨) ، إذ بلغ الوسط الحسابي (١٦٧,٠٢) والانحراف المعياري بلغ (٧,٣١) ، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣٢,٩٧٧) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦٧) والبالغة (٧٦, ٢) ، ظهر أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائيا ويعني أن أفراد عينة البحث لديهن مؤشرات للتعب النفسي . الجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

القيمة التائية للفرق بين المتوسطين الحسابي والفرضي

على مقياس التعب النفسي

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
التعب النفسي	٦٨	١٦٧,٠٢	٧,٣١	١٣٨	٦٧	٣٢,٩٧٧	٢,٨٠	٠.٠٥	معنوي

ويمكن ان تعزى هذه النتيجة الى ان التعب النفسي الذي يشعر به معلمو تلاميذ صفوف التربية الخاصة ياتي نتيجة متطلبات عملية التعليم الخاصة وما يترافق معها من ض غط بالعمل وبالمقابل انعدام الحوافز والمنح المالية والمعنوية الداعمة والتي تسهم في خفض مستويات التعب النفسي ، اذ اشارت دراسة برك وكيم (Park & Kim) ،(٢٠٠١) الى ان مشكلات العمل والضغوط المهنية تؤثر في الوضع النفسي للعامل وما قد يسبب ذلك من تعب نفسي وقد يكون ناجما عن أسباب مثل طول ساعات العمل ومحدودية الراتب الشهري ونمطية العمل أحيانا . كما أكدت النتائج على أن طول ساعات العمل الإضافية تقترن بالتعب النفسي المزمن ، (Park & Kim , ٢٠٠١ , P.٣٩) .

٢. تعرف الفرق في التعب النفسي عند معلمي صفوف التربية الخاصة على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث).

الجدول (٣)

نتائج الاختبار التائي لمتوسط درجات التعب النفسي لدى افرد عينة البحث على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث) .

الجنس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية المجدولة	مستوى المعنوية	الدلالة المعنوية
ذكور	٢٣	١٦٤	٦,٤٤	١٣٨	٦٧	٨,١٤	٢,٨٠	٠.٠٥	معنوي
إناث	٤٥	١٥١	٧,٥٣						

وقد يعود الفرق في التعب النفسي بين الجنسيين من أعضاء الهيئات التعليمية لذوي الاحتياجات الخاصة ولصالح المتوسط الحسابي الاكبر والتابع لعينة الذك ور ، الى ان الضغوط الاجتماعية والاقتصادية التي يتعرض لها ومتطلبات الحياة اليومية اكثر من الإناث بوصف ان المجمتع العراقي مجتمع ذكوري ويحمل الرجل في اغلب الاحيان مسؤولية افراد الاسرة ومتطلبات عيشهم وهذا ياتي متطابق مع نتائج دراسة نتائج دراسة سنغ وبليجنجزلي (Singh & Billingsley,١٩٩٦) الى ان (٦٤٩) معلما ومعلمة، من ولاية فرجينيا، لديهم احتراق نفسي نتيجة التعب النفسي الناجم عن تعليم التلاميذ ذوي الاضطرابات الانفعالية والسلوكية . وكان أعلى مما هو عليه لدى المعلمين ، (الظفري والقريوتي، ٢٠١٠ ، ص، ١٧٥ – ١٧٧).

التوصيات : توصي الباحثة بضرورة اهتمام مؤسسات الدولة المعنية بتعليم وتدريب ذوي الحتياجات الخاصة الاهتمام بالمعلمين والعاملين في هذه المؤسسات لما يسببه هذا العمل من تعب نفسي ومشكلات نفسية وصحية اخرى.

المقترحات : تقترح الباحثة إجراء دراسة تشمل عدد اكبر من معلمي صفوف التربية الخاصة وشمول مديريات التربية في المحافظات الأخرى للتعرف بدقة على مؤشرات التعب النفسي والصحة النفسية لديهم .

المصادر:

– الطوالبة ، محمد عبد الرحمن (٢٠٠٠) : الرضا عن العمل لدى معلمي ومعلمات الحاسوب في المدارس الحكومية الأردنية ، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، العدد(١٢) ، السنة التاسعة.

– مقبول ، رندة واصف (٢٠٠٣) : درجة الرضا الوظيفي لدى مرشدي ومرشدات المدارس الحكومية في مديريات التربية والتعليم في محافظات الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، أداة تربوية ، جامعة النجاح ، نابلس .

– العواملة ، نائل (١٩٩٤) : تحليل ظاهرة الاجهاد لدى المديرين في الخدمة المدنية في الاردن، مجلة ابحاث اليرموك، المجلد (١٠) ، العدد (٤) ، الجامعة الاردنية ، عمان ، الاردن.

– الطوطو ، هنادي محي الدين (٢٠٠٨) : مصادر الضغوط النفسية لدى المرشدين النفسيين ، دراسة م يدانية في المؤسسات التعليمية في الجمهورية العربية السورية ، رسالة ماجستير غير منشورة في الإدارة التربوية ، جامعة النجاح .

– عبدالله، سعد سالم،٢٠٠٥: اثر الإرشاد باللعب في خفض حدة إضطراب الإنتباه لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، (اطروحة دكتوراه غير منشورة) ، كلية التربية ،الجامعة المستنصرية.

– الظفري، سعيد والقريوتي، إبراهيم (٢٠١٠)، الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد(٦) ، عدد(٣) ، عمان ، الأردن.

– اللوزي ، موسى (١٩٩٩) : التطوير التنظيمي، اساسيات ومفاهيم حديثة ، دار وائل للطباعة ، عمان .

– النوري ، مرتضى جبار كرم (٢٠٠٢) : أثر الإجهاد في ترك العمل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الادارة والاقتصاد – الجامعة المستنصرية.

– سعيد ، وفاء كمال (٢٠٠٦)، الضغوط المهنية وعلاقتها بالتعب النفسي لدى رؤساء ومقرري الأقسام في الجامعة، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية.

– كمال ، علي (١٩٨٣) : النفس ، انفعالاتها واعراضها وعلاجها ، الطبعة (٣) ، دار واسط للدراسات والنشر ، بغداد.

– العنزي ، سعد (١٩٩٦) : المصادر الداخلية للاجهاد الوظيفي، مجلة العلوم الاقتصادية والادارية ، المجلد (٢) ، العدد (٧) .

– كولمان ، م. تايلور ، ان تومسون (١٩٩٦) : مدخل الى علم النفس، الجزء الثاني ، ترجمة عيسى السمعات، الطبعة الثانية، منشورات وزارة الثقافة، دمشق ، سوريا .

– صالح ، قاسم حسين (١٩٨٧): الأنسان من هو ؟ ، منشورات دار الحكمة ، بغداد.

– الطحان، محمد خالد (١٩٩٠): العلاقة بين مفهوم الذات وكل من التحصيل الدراسي والتوافق النفسي ، جامعة الامارات ، مجلة كلية التربية ، العدد (٥) ، السنة الخامسة .

-Albrecht, K. (١٩٧٩) : Stress and the Manger, Englewood Cliffs, N. J. Prentice Hall.

-Berrios, G. (١٩٩٠): Feedings of Fatigue and Psychopthology Comprehensive Psychiatry. New Jersey.

- Rose , S. (١٩٧٥) : Industrial Behavior. The study of fatigue , Creat Britain .

-Gubser , A. (١٩٧٢) : Fatigue , In Encyclopeadia of Search , Vol. ١ , London , P. ٣٦٩ -

-Mocci, F. & Serr, C. (٢٠٠١) : ' Psychological factors and visual Fatiguein working with video display trtminalz' Occwp Environ-mad . ٥٨(٤).

-Park , J. & Kim, Y. (٢٠٠١) : "Long working hours and subje ctire fatigue symptoms" , in Health. ٣٩ (٤) .

-Korman. A. K. (١٩٧١) : Industrial and Organization Psychology Fatigue and Boredom, New Jersey.

-Danylchuk , I (١٩٩٣) : The burmout between teaching stuff members and employses working in colleges of education. Canade .

الملاحق:

مقياس التعب النفسي

ت	الفقرات	تعبر عن تعب نفسي				لاتعبر عن تعب
		عالي جداً	كبير	معتدل	قليل	نفسي ابداً
١.	عدم النشاط عند الاستيقاظ صباحاً.					
٢.	الالام في عضلات الجسم .					

٣.	التذمر بصورة دائمية.					
٤.	صعوبة النوم.					
٥.	ذاكرتي اضعف من السابق .					
٦.	اجد صعوبة في استرجاع المعلومات ذات الصلة بعملي.					
٧.	التشنج المستمر في الرقبة واسفل الظهر.					
٨.	الاصابة بالارق اول الليل.					
٩.	التاخر المستمر عند الصباح للحضور الى القسم.					
١٠.	اجد صعوبة في استيعاب مايقوله الاخرون لي.					
١١.	عقلي مشوش اذ تزدحم المعلومات فيه.					
١٢.	الالام في المعدة عند الصباح.					
١٣.	النحول دائماً.					
١٤.	شعور بالقلق دائماً.					
١٥.	اجد صعوبة في تنظيم افكاري.					
١٦.	شعور بشرود الذهن.					
١٧.	شعور بالدوار(الدوخة).					
١٨.	شعور بالنعاس باستمرار.					
١٩.	كثرة زلات اللسان.					
٢٠.	شعور بعدم الميل للعمل.					
٢١.	شعور بالمزاج الحاد.					
٢٢.	شعوري بالحزن دائماً.					
٢٣.	نقل مشاكل العمل المثيرة الى المنزل.					

٢٤.	الشعور بانخفاض الحماس للعمل.					
٢٥.	شعور بالملل والسأم من وقت واخر.					
٢٦	نسيان مواعيد مهمه دائما.					
٢٧	الشعور بعد الانتماء الى الجماعة.					
٢٨	المبادرة في العمل ضعيفة.					
٢٩	زيادة في سرعة التنفس.					
٣٠	النقد البناء يثيرني دائماً.					
٣١	سوء التخطيط للاهداف.					
٣٢	الدقة والتنظيم في كافة اعمالي ضعيفة.					
٣٣	شعور بعجز عن حل مشكلة ما في القسم .					
٣٤	صعوبة الانتباه لما يقولة الاخرون.					
٣٥	زيادة في ضربات القلب.					
٣٦	شعوري بالعدوانية نحو الاخرين.					
٣٧	اجد صعوبة في انجاز بحث خاص بي.					
٣٨	استخدم اليات الدفاع بكثرة(التبرير، الاسقاط					
٣٩	عملي اقل اتقاناً بالساعات الاخيرة من الدوام.					
٤٠	شعوري بالكراهية نحو الاخرين.					
٤١	صعوبة ايجاد بدائل للكلمات.					
٤٢	بطئ تعلم شيء جديد.					
٤٣	نسيان اللوازم التي ينبغي جلبها من البيت الى العمل.					
٤٤	التغيب المستمر عن القسم.					

٤٥	الاصابة بالانفلونزا دائماً.					
٤٦	الصداع المستمر.					