



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي

قسم: العلوم الاجتماعية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

دراسة وصفية استكشافية على معلمي التربية الخاصة بمراكز البيداغوجية بولاية الوادي
مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم التربية تخصص تربية خاصة

إشراف:

د. عمامرة سميرة

من إعداد الطالبة

الحاج أحمد سمية

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على سيدنا ونبيينا محمد خاتم
الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين.

بعد انتهائي من هذا العمل المتواضع بتوفيق من الله سبحانه وتعالى لا
يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعدني، من قريب أو
بعيد، وأخص بالذكر الأستاذة "دكتورة سميرة حمامرة" التي كان
لإشرافها الأثر الواضح في هذه الدراسة فلما مني كل الشكر والإمتنان،
كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة قسم العلوم الاجتماعية الذين
استفدت منهم طوال مشواري الأكاديمي.

وأخيرا أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى عائلتي التي
ساعدتني على الصبر وتخطي الصعاب.

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، إلى جانب التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس و الخبرة المهنية.

ولقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوبيه الاستكشافي والمقارن، حيث تم إجراء الدراسة على مجتمع مقدرة بـ 50 معلم ومعلمة تربية الخاصة تم اختيارهم بأسلوب الحصر الشامل.

وباستخدام أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية لـ"تغريد"، واستخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي واختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات بالإضافة إلى اختبار تحليل التباين:

نظراً لإلغاء فصل النتائج لتعثر على الباحثة جمع البيانات نفترض أن تكون النتائج المتوصل إليها كالآتي:

- 1- يوجد مستوى مرتفع في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة تعزى لمتغير الخبرة المهنية (قل من 5 سنوات / من 5 سنوات إلى 10 / 10 سنوات فما فوق)

Résumé de l'étude:

La présente étude vise à révéler le niveau de stress psychologique chez les enseignants de l'enseignement spécialisé, en plus d'identifier les différences de niveau de pression psychologique en fonction de la variable genre et de l'expérience professionnelle.

Dans cette étude, le chercheur s'est appuyé sur l'approche descriptive avec sa méthode exploratoire et comparative, selon laquelle l'étude a été menée sur une communauté d'une capacité de 50 enseignants et enseignants d'éducation spéciale qui ont été choisis en utilisant la méthode d'inventaire complet.

Et en utilisant des outils de collecte de données représentés dans le manomètre psychologique pour "Taghrid", et en utilisant les méthodes statistiques suivantes: la moyenne arithmétique et le test "T" pour indiquer les différences entre les moyennes en plus de l'analyse de l'analyse de variance:

En raison de l'annulation de la séparation des résultats, la chercheuse s'est trouvée incapable de collecter les données. Pour cela, nous supposons que les résultats sont les suivants:

- 1- Il y a un niveau élevé de stress psychologique parmi les enseignants de l'éducation spéciales
- 2- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le niveau de stress psychologique parmi les enseignants de l'enseignement spécial en raison de la variable de genre (homme / femme).
- 3- Il existe des différences statistiquement significatives dans le niveau de stress psychologique parmi les enseignants de l'enseignement spécial en raison de la variable de l'expérience professionnelle (disons de 5 ans / de 5 ans à 10/10 ans et plus)

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
- شكر وتقدير..... أ	
- ملخص الدراسة باللغة العربية..... ب	
- ملخص الدراسة باللغة الفرنسية..... ج	
- قائمة المحتويات..... د	
- قائمة الجداول..... ز	
- مقدمة..... 8	

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم الدراسة

- 1- تحديد مشكلة الدراسة.....12
- 2- تساؤلات الدراسة.....13
- 3- فرضيات الدراسة.....13
- 4- أهمية الدراسة.....13
- 5- أهداف الدراسة.....14
- 6- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة.....14
- 7- الدراسات السابقة وتعليق عليها.....14

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

- تمهيد..... 19

1- مفهوم الضغوط النفسية	19
2- النظريات المفسرة للضغط النفسي	20
3- مصادر الضغوط النفسية	25
4- أنواع الضغوط النفسية	26
5- أعراض الضغوط النفسية	27
6- خصائص الضغوط النفسية	27
7- أبعاد الضغوط النفسية	29
8- العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية	30
9- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	31
خلاصة الفصل	34

الجانب الميداني

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد	37
1- منهج الدراسة	37
2- حدود الدراسة	37
3- مجتمع و عينة الدراسة	38
4- أدوات الدراسة	41
5- بعض الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة	41
6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	42
خلاصة الفصل	43
خاتمة	44

46.....قائمة المراجع.

51.....قائمة الملاحق.

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	نسب وعدد معلمي تربية خاصة في مراكز البيداغوجية بولاية الوادي	38
02	توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس	39
03	توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية	40

مقدمة

يعتبر موضوع التربية الخاصة من المواضيع الهامة التي يزداد الاهتمام بها نظرا لمساهمتها في تقديم الخدمات التعليمية للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، وهذا الإهتمام يساعد على تحقيق مبادئ العدل و المساواة في التعليم مع الفئة العادية، وتساوى الفرص وتجسيد حقوق الإنسان و العدالة الإجتماعية.

فالتربية الخاصة تهدف إلى تشخيص وتحديد الحالات النفسية و الذهنية لدى طلاب الإحتياجات الخاصة باعتبارهم فئة موجودة في كل المجتمعات، و العمل على ايجاد برنامج تربوية و تعليمية تساعد على تأهيلهم ليكونوا عناصر فعالة في المجتمع، وهذا الدور يقوم به معلم التربية الخاصة الذي رغم مجهوداته في هذا المجال إلا أنه لم يحظ بإهتمام كبير.

فمعلم التربية الخاصة من أهم ركائز المؤسسة التعليمية و المراكز البيداغوجية الخاصة بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ومن هنا تبرز الحاجة إلى تسليط الضوء على المعلم هذه الفئة و ما يعانيه من ضغوطات نفسية التي تعتبر إحدى الأزمات النفسية الذي تعترضه في هذا المجال، و التي تؤثر سلبيا على الجانب الاجتماعي، والصحي، والنفسي للأفراد الذين يعانون منها و الذين يفترض بهم القيام بعملهم بطرائق تتسم بالفاعلية.

إن الضغوط النفسية كما يرى الباحثين بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية و ذلك لحفز الفرد و دفعه إلى الإنجاز وتحقيق النجاح غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تقضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية و البدنية، فعدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي إلى تفاقم الوضع و حدوث حالات الاحتراق النفسي أو مضاعفات أخرى.

ومن هنا تأتي الدراسة الحالية لتتناول موضوع الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، وعلى هذا الأساس ارتأينا في هذه الدراسة محاولة الكشف عن الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة واستجابة لمتطلبات الموضوع تم تقسيم الدراسة إلى جانب الأول نظري و وتم إلغاء الجانب الثاني التطبيقي لظروف التي تمر بها البلاد وابقاء على الجانب المنهجي فيه، حيث تم التطرق إلى ما يلي:

تضمن الجانب النظري فصلين حيث تم تناولت الباحثة في الفصل الأول مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها، وأهمية والأهداف التي تسعى الدراسة لتحقيقها، إضافة إلى الدراسات السابقة كما تم التعريف الاجرائي لمتغير الدراسة، أما الفصل الثاني فقد خصص لمتغير الضغوط النفسية حيث ضم تسعة عناصر تمثلت في مفهوم الضغط النفسي، ونظريات الضغط النفسي، و مصادر الضغوط النفسية، وأعراض و خصائص الضغط النفسي، وأبعاد الضغوط النفسية، واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، العوامل المؤثرة في الضغط النفسي.

أما الجانب التطبيقي فتضمن فصلين فصل الاجراءات المنهجية وتم فيه تحديد منهج الدراسة وحدودها وعينة ومجتمع الدراسة وأدوات الدراسة وبعض الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة والأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة.

واختتمت الدراسة بخلاصة، وخاتمة وأرفقنا الدراسة بقائمة المراجع المعتمدة والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم الدراسة

- 8- تحديد مشكلة الدراسة
- 9- تساؤلات الدراسة
- 10- فرضيات الدراسة
- 11- أهمية الدراسة
- 12- أهداف الدراسة
- 13- تعريف الإجرائي لمتغير الدراسة
- 14- الدراسات السابقة وتعليق عليها

1- تحديد مشكلة الدراسة:

يعد ميدان التربية الخاصة أحد الميادين التي لاقت إهتماما متزايدا من قبل المختصين و العاملين في مختلف المجالات المهنية، وقد شهد تطور هذا المجال انطلاقة قوية وسريعة نتيجة لعدة عوامل منها ما هو إنساني، أو اجتماعي، أو أخلاقي، و كلها تنادي من أجل هؤلاء الأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة.

(الهلي، 2015، 7)

فالمؤسسات التعليمية و المراكز البيداغوجية الخاصة بهذه الفئة تعتبر أحد أهم المرافق التعليمية نظرا للدور الكبير الذي تؤديه باعتبار أن معلم التربية الخاصة يعد ركنا أساسيا من أركان العملية التعليمية.

حيث نجد في الآونة الأخيرة تزايد الإهتمام بإعداد معلم أو مربي التربية الخاصة لأنه يتعامل مع أشخاص غير عاديين من فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، وأصبح له دورا في تربية وتعليم تلك الفئة لكي يساعدهم على التغلب على الآثار النفسية و الاجتماعية و الدراسية ، ويساعدهم أيضا على التكيف مع نوع الاعاقة، و اكسابهم طرقا جديدة للتعامل مع الآخرين. (عبد اللطيف، 2007، 12)

فهذا الأمر يتطلب من المعلم مهارات كبيرة قد تصل أحيانا لدرجة الإبداع و ذلك بحكم خصائص هذه الفئة، مما يتطلب إعداد برنامج و خطط تدريبية و تربوية مكيفة تبعا للنقائص و الصعوبات التي يعاني منها هؤلاء الأشخاص و درجة الإعاقة لديهم. مما يجعل من كل شخص حالة تتطلب أسلوبا مناسباً للتعامل معها . (عقون، 2011، 15)

كما أن تدني و انخفاض القدرات العقلية و مستوى التحصيل هذه الفئة و عدم قدرتها على استعمال مهارات الحياة اليومية من شأنه أن يولد لدى المعلمين الإحساس بالإحباط و العجز بضعف مستوى الإنجاز، مما يجعلهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية. وهذا ما أكدته دراسة شوقي إبراهيم (1993) أن معلم فئات الاحتياجات الخاصة هم أكثر شعورا بالضغط النفسي مقارنة بمعلمي الفئات العادية.

(شارف، 2011، 15)

فهذه الضغوط قد تحول دون قيام المعلم بدوره المطلوب، الأمر الذي يجعله يشعر بعدم قدرته على أداء عمله بالمستوى المتوقع

وكل هذا بدوره يؤدي بمعلم فئات تربية الخاصة إلى الوقوع تحت ضغوط نفسية، و التي من الممكن أن تؤثر سلبا على صحته النفسية و البدنية و عدم قدرته على التوافق المهني و ضعف مستوى الأداء و الشعور بالإرهاك النفسي فيعاني المعلمون من مشاعر الاحباط و القلق الاكتئاب ومنهم من يواجه مشكلات صحية، لما يقتضيه العمل مع هذه الفئة من متطلبات وأعمال إضافية وهذا ما تؤكد دراسة كل من المعشان(2000) و دراسة الحسين (2002) حيث أثبتت وجود علاقة ارتباطية بين كل من ضغوط العمل النفسية ووجود اضطرابات عقلية و سلوكية و نفسية.

وبناء على ذلك فإن العمل في مجال فئة تربية الخاصة لا يتطلب التدريب أو الاعداد فقط، بل يتطلب قدرة كبيرة تساعد في مواجهه و مقاومة الضغوط النفسية التي تعيقه على أداء واجبه.

وعليه جاءت هذه الدراسة الحالية للإجابة على التساؤلات التالية:

2- تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمي التربية الخاصة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة تعزى متغير الجنس (ذكر / أنثى)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى معلمين التربية الخاصة تعزى متغير الخبرة المهنية (أقل من 5 سنوات / من 5 سنوات إلى 10 / من 10 سنوات فما فوق)؟

3- فرضيات الدراسة:

- نتوقع وجود مستوى مرتفع في الضغوط النفسية لدى معلمين التربية الخاصة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى معلمين التربية الخاصة تعزى لمتغير الجنس (ذكر_ أنثى)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة تعزى لمتغير الخبرة (أقل من 5 سنوات) (من 5 سنوات الى 10 سنوات) (من 10 سنوات فما فوق)

4- أهمية الدراسة:

تظهر أهمية هذه الدراسة في ما يلي :

- تساعد هذه الدراسة في فهم الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمو التربية الخاصة في بيئة العمل.
 - كما تبرز أهمية الدراسة في لفت انتباه المسؤولين إلى ضرورة الوقاية من المواقف الضاغطة التي تؤثر سلباً على معلمي تربية الخاصة مما يترتب عنها الخفض من حدة التوتر و القلق من جهة آخر تحسين أداء العمال من جهة.
 - كما تكتسي هذه الدراسة أهميتها من خلال النتائج التي المتوصل إليها، و التي تعتبر بالتأكيد إضافة جديدة في ميدان البحث العلمي.
 - تعد هذا الدراسة استجابة لنتائج و توصيات دراسات أخرى.
- 5- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.
- التعرف على الفروق بين معلمي ومعلمات التربية الخاصة في مستويات الضغوط النفسية.
- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة حسب متغير الخبرة المهنية.

6- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة:

الضغوط النفسية: هي مجموعة من العوامل السلبية الناجمة عن التفاعل بين المعلم و بيئة عمله ينتج عنها حالة من التوتر و الانزعاج و القلق و عدم الاتزان. ويستدل عليها من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المعلمين التربية الخاصة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

7- الدراسات السابقة وتعليق عليها:

- دراسة الزيودي (2004): بعنوان مصادر الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي و الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب الأردن على (110) معلم و معلمة اختيروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2003/2004) و

لتحقيق أهداف الدراسة تمت مقابلة أفراد العينة. و أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين كانوا يعانون من الإجهاد الانفعالي أكثر من المعلمات.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة في بعد تبدل الشعور وشدته لصالح المعلمين.

- **دراسة جاجان و ليث(2010)** بعنوان " مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة في العراق" هدف البحث التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة في العراق، ومعرفة فيما إذا كان هناك فروق في ذلك وفقا لمتغير المحافظة و العمر و الجنس و الحالة الاجتماعية و التحصيل الدراسي و عدد سنوات الخدمة بشكل عام و عدد سنوات الخبرة في الصفوف الخاصة.

وتألفت العينة من (371) معلما ومعلمة يتوزعون على ست مديريات عام للتربية، واعتمد البحث على استبياناه أعداهما الباحثان تألفت في صيغتها النهائية من (65) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي: البيئة المدرسية، الجانب الشخصي، السياسات الإدارية، الدور الوظيفي، العلاقة مع الآخرين " وتتم الإجابة عنها وفق سلم تقريبي مؤلف من خمسة بدائل. وبعد معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الاختيار "ت" و تحليل التباين، أظهرت النتائج أن هناك ثمانية مصادر للضغوط النفسية لدى معلمي و معلمات صفوف التربية الخاصة، وهي

- توجد ضغوط نفسية لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة في العراق يعزى متغير الجنس.

- توجد ضغوط نفسية لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة في العراق يعزى متغير الخبرة.

- **دراسة تغريد (2011):** بعنوان " العلاقة بين الضغوط النفسية و الرضاء المهني لدى معلمي التربية الخاصة" و تتلخص نتائج الدراسة في نقاط التالية:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة و ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية و الرضاء عن العمل لدى معلمي التربية الخاصة .

- عدم وجود أثر دال لمتغير الجنس على مستوى الضغوط النفسية والأبعاد الفرعية له.

- عدم وجود أثر لمتغير خبرة المعلم على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

- عدم وجود أثر لمتغير الجنس على مستوى الرضاء المهني لدى معلمي التربية الخاصة.

- عدم وجود تأثير دال للتفاعلات الثنائية بين جنس المعلم و سنوات الخبرة بالتدريس لمعلم التربية الخاصة على الضغوط المهنية.
- **دراسة عقون (2012):** بعنوان "الضغط النفسي المهني و علاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة بولايي سطيف و برج بوعرييج " تكونت عينة الدراسة من (117) فردا (معلما و معلمة) و هي تمثل ما نسبته 92.12 % من مجموعة أفراد المجتمع الأصلي، اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة. وقد استخدم الباحث مقياس الضغط المهني للمعلمين لمنصوري مصطفى. وقد أسفرت نتائج البحث عمايلي:
- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الضغط المهني و القلق.
- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الضغط المهني في القلق وكل بعد من ابعاد الضغط المهني.
- **دراسة بالحمو (2014):** بعنوان "الضغوط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة" هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغط النفسي عند معلمي التربية الخاصة باختلاف كل من المتغيرات التالية: الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي و التخصص الأكاديمي، مسار التدريس، و تكوين مجتمع الدراسة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بولايي ورقلة و وادي سوف واختارت لباحثة عينة قصدية بلغ عداد أفرادها 41 مفردة منها (معلم و معلمة) في التربية الخاصة و بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية 20 . وأسفرت النتائج على مايلي:
- لا توجد ضغوط نفسية لدى معلمي التربية الخاصة باختلاف الجنس (ذكر - أنثى).
- توجد ضغوط نفسية لدى معلمي التربية الخاصة باختلاف الخبرة المهنية.
- **دراسة إفري (2019):** بعنوان " مصادر الضغوط النفسية و علاقتها باستراتيجيات التكيف (حل المشكلة) لدى عمال التربية الخاصة". لذا هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التكيف (حل المشكلة) و الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من 30 عامل للتربية الخاصة في بعض مراكز التربية الخاصة ولاية باتنة.
- كما هدفت إلى كشف الفروق بين العمال و العاملات في مراكز التربية الخاصة بولاية باتنة في مواجهة الضغوط النفسية من خلال استراتيجية حل المشكلة. متبعين بذلك

- المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لموضوع الدراسة و كونه يهدف إلى وصف و تفسير الظواهر و تحديد العلاقة بين المتغيرات و قد توصلت الدراسة إلى ما يلي:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الجنس.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الخبرة.
- بعد الإطلاع على بعض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية إتضح لنا أن الدراسة الحالية تتفق مع بعض الدراسات و تختلف مع الدراسات الأخرى في مايلي:
- من حيث المنهج المتبع في الدراسة فإن دراسة كل من الزيودي (2004) و دراسة تغريد (2011) و دراسة عقون (2012) و دراسة إفري (2019) إعتمدت على المنهج الوصفي الإرتباطي أما دراسة جاجان و ليث (2010) ودراسة بالحمو (2014) فنجدها إعتمدت على المنهج الوصفي الإستكشافي، أما الدراسة الحالية فقد إتفقت من حيث المنهج مع دراسة كل من بالحمو (2014) و دراسة جاجان و ليث (2010)
 - من حيث العينة نجد أن مختلف الدراسات السابقة التي تناولتها الدراسة الحالية تتفق في العينة فكل الدراسات إستهدفت معلمي و معلمات التربية الخاصة. وهذا ما إتفقت عليه الدراسة الحالية في نوع العينة المستهدفة.
 - كما إتفقت الدراسة الحالية من حيث أهداف الدراسة مع دراسة الزيودي (2004) و دراسة جاجان و ليث (2010) ودراسة تغريد (2011) ودراسة بالحمو (2014) ودراسة إفري (2019) في الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة و الكشف عن الفروق من حيث الجنس و الخبرة في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد

- 1- مفهوم الضغوط النفسية
 - 2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
 - 3- مصادر الضغوط النفسية
 - 4- أنواع الضغوط النفسية
 - 5- أعراض الضغوط النفسية
 - 6- خصائص الممیزة للضغوط النفسية
 - 7- أبعاد الضغوط النفسية
 - 8- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
 - 9- العوامل المؤثرة على الضغوط النفسية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد الضغط النفسي من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية وهو ينتشر في معظم مجالات حياة الفرد، وإذا استمر لفترة طويلة يؤدي إلى إعاقة الفرد عن تكيفه و اختلال سلوكه سوء توافقه النفسي و الاجتماعي في العمل، ويعتبر الضغط النفسي من المصطلحات القديمة التي تناولت بكثرة في مجال علوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية عامة وعلم النفس بصفة خاصة. وسنطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي وذلك انطلاقاً من تعريف هذا المصطلح، النظريات المفسرة للضغط النفسي، مصادر الضغط النفسي، أنواع الضغط النفسي، أعراض الضغط النفسي، خصائص الضغوط النفسية، أبعاد الضغوط النفسية، إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، العوامل المؤثرة على الضغوط النفسية.

1- مفهوم الضغوط النفسية

تعرف الضغوط لغوياً بأنها كلمة مشتقة من اللاتينية و استخدمت بطريقة شائعة منذ القرن السابع عشر لتعني الصعاب، الشدة، الضيق، المحنة، الحظ العاثر، الضراء، الأسى، الحزن و الألم، ثم تطور استخدامها في أواخر القرن الثامن عشر لتعني القوة، الضغط، التوتر، الجهد أو المجهود الضخم إشارة إلى أعضاء الجسم الإنساني أو القوة الذهنية (النوايسة، 2013، 55)

ويذكر أبو السعود (2000) أن المعنى اللغوي لكلمة ضغوط بقاموس اللغة الإنجليزية، هو: قوة أو ضغط سببه صعوبات الحياة، أو قوة ووزن سببه شيء ثقيل أما تعريف معجم علم النفس و التحليل النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أم على جزء منه و بدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر أم تشويهاً في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، و يغير نمط سلوكه عما كان عليه إلى خط جديد.

وتشير الضغوط إلى وجود مجموعة من المثيرات تفرض مطالب كثيرة على الكائن الحي لمدة طويلة أو قصيرة. (الحداد، 2003، 14)

أما تعريف موراي فيشير إلى أن الضغط هو صفة أو خاصية لموضوع بيئة أو شخصي تعيق جهود الفرد من الوصول إلى هدف، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو

الموضوعات التي بها دلالات مباشرة تتعلق بمجالات الفرد لإشباع متطلبات خاصة.
(منعم، 2013، 15)

وقد ذكرت الببلاوي (1988) أن الضغوط هي تلك الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعاً من التوافق و تزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة تلك الظروف أو المطالب أو استمرت لفترة طويلة.

ويشير السمدادوني (1990) إلى أن الضغوط بشكل عام تشير إلى ذلك الموقف الذي يمكن فيه الفرد يستلزم إمكانات كبيرة تتماثل مع المتطلبات الواقعة عليه، و يذكر أن مصطلح الضغوط يستخدم للدلالة على حالتين مختلفتين هما:

- مصادر الضغوط الخارجية التي تحيط بالفرد في بيئته و تسبب له الضيق و التوتر.
- الضغوط الداخلية التي تحدث كردود فعل للضغوط الخارجية مثل الشعور غير السار الذي ينتاب الفرد. (النوايسة، 2013، 33)

ويعرف سيللي و المشار إليه في (عجاج، 1992) الضغط بأنه الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف، فالجسم يبذل مجهوداً لكي يتكيف مع الظروف الخارجية و الداخلية محدثاً نمطاً من الاستجابات غير النوعية و التي تحدث سروراً و ألماً. (زعاير، 2009، 15)

من خلال العرض السابق يمكن تعريف الضغوط النفسية على أنها:

عوامل خارجية ضاغطة وردود فعل داخلية لدى الفرد لتلك الضغوط، تجعل الفرد يحس بالتوتر وعدم الإتزان، حيث أن هذه الضغوط تكسبه خبره عاطفية غير سارة مرتبطة مع الخوف، الفراغ، القلق، الحزن، الأسى و الاكتئاب، و يرتبط تأثيرها على الفرد بشدة درجتها لديه.

2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

2-1 نظرية سبيلبرجر "Spielberger"

لا يمكن تناول مفهوم الضغوط عند سبيلبرجر بدون التمعن في نظريته الشهيرة عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety، فقد عرف سبيلبرجر القلق كسمة بأنه: "عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب، يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق (أي مستوى القلق كسمة)". (منعم، 2013، 111)

واعتبر سبيلبرجر سمة القلق، تشير إلى الاختلافات بين الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بمستويات مختلفة من حالة القلق. (بيلبرجر وشارلز، 1984، 11)

وأكد "سبيلبرجر" Spielberg على سمة القلق أنها صفة ثابتة نسبياً في الشخصية وميل ثابت نسبياً لدى الفرد للاستجابة للمواقف الحياتية المختلفة بطريقة يغلب عليها التوتر وهذه القابلية للقلق تجعل الفرد ينظر إلى العالم المحيط به كمصدر للخطر والتهديد له. (حداد، 1995، 933)

أما القلق كحالة فقد عرفه "سبيلبرجر" Spielberg بأنه عبارة عن: "حالة انفعالية يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزول عادة هذه الحالة بزوال مصدر التهديد". وهذا يعني أن القلق كحالة، هو غير ثابت بل يتغير من موقف إلى آخر، بحسب شدة ونوع الخطر أو التهديد وتتنخفض حسب الموقف.

وربط "سبيلبرجر" بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً ويميل الشخص المرتفع في القابلية للقلق إلى إدراك خطر عظيم، في علاقاته مع الآخرين التي تتضمن تهديدات لتقديره لذاته Self – Esteem وهو يستجيب لتهديدات الذات هذه بارتفاع شديد في حالة القلق أو في مستوى الدافع. (غريب، 1998، 356)

2-2 نظرية هانز سيللي "Hans Selye":

كان هانز سيللي - بحكم تخصصه كطبيب - متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيللي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. (عثمان، 1999، 98)

وحدد "سيللي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط.. ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة الإنذار أو التنبيه Alarm Phase: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه، كإزدياد التنفس، وإزدياد السكر والدهون في الدورة

الدموية، وتشد العضلات لينتهي الجسم لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة. (عكر، 2000، 25)

- مرحلة المقاومة Resistance Phase: وتحدث عندما يتحول الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد، وتخفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

- مرحلة الاستنزاف Exhaustion Phase: مرحلة تعقب المقاومة إذا استمر التهديد، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها الوفاة في حالات معينة.

2-3 نظرية "موراي":

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.

ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

أ- **ضغط بيتا Beta Stress**: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد. (الرشدي، 1999، 98)

ب- **ضغط ألفا Alpha Stress**: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي. ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة.

2-4 نظرية ريتشارد لازاروس "Richard Lazarus" وتسمى أيضا نظرية التقدير المعرفي:

قدم لهذه النظرية العالم لازاروس يعتمد 1970 وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي، و العلاج الحسي الإدراكي و التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير الفرد لكم التهديد ليس مجرد مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد و خبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على

انه ضاغط على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، و العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، و العوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي " الضغوط " بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه في مرحلتين. (الرشدي، 1999، 100)

وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي " الضغوط " بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

و لقد وضع لازاروس فكرة التقدير أو التقييم وذكر نوعين للتقدير أو التقييم:

- التقييم الأولي:

فالأفراد عندما يواجهون بيئة جديدة أو متغيرة فإنهم ينهمكون في عملية (التقدير الأولي) ليحددوا معنى الحدث.

و الأحداث يمكن فهمها على أنها إيجابية، أو سلبية في نتائجها. فالأحداث السلبية أو المحتمل كونها سلبية يمكن أيضا تقييمها على أساس إمكانية كونها مؤذية مهددة أو متحدية.

أما " الأذى " فهو تقدير الخسارة أو التلف الناتج عن تأثير الحدث. فالشخص الذي أنهكه عمله يمكن أن يدرك بأن الأذى الحالي يعني فقدانه لثقتة بذاته و إرتبائه أو ضعفه، كما يراه زملاؤه في العمل جالسا في مكتبه.

و"التهديد" هو تقدير التلف الممكن حدوثه مستقبلا، و الذي يمكن أن يتسبب عن طريق الحدث، هكذا فإن الشخص الذي فقد عمله يمكنه أن يتوقع المشاكل الناتجة عن فقدان الدخل اللازم له و لعائلته مستقبلا.

و أخيرا فالأحداث يمكن تقييمها بمعنى " تحدياتها " المحتملة لإنهاء الحدث و حتى الانتفاع منه، فعلى سبيل المثال فإن الشخص الذي فقد يمكنه أن يدرك مستوى الأذى و التهديد الحاصل لكنه أيضا يمكنه أن يرى أن عدم عمله يعد فرصة لإيجاد عمل آخر. (شادي، 2015، 30)

- التقييم الثانوي:

في الوقت الذي يحدث فيه تقدير أولي للظروف الضاغطة فإن التقدير الثانوي يبدأ، ويقصد به تقييم الفرد لإمكانياته الشخصية و المادية و الاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدره كحدث ضاغط، وهنا نرى أن الخبرة الموضوعية للضغط هي عبارة عن توازن بين التقدير الأولي و الثانوي، فعندما يكون الأذى و التهديد مرتفعاً و أن القدرة على التكيف منخفضة فإن التهديد الحقيقي يمكن الشعور به، و عندما يكون التكيف قدرته مرتفعة فإن الضغط يكون في أقل من مستواه، إن الإستجابات الكامنة للضغط متعددة و تشمل نتائجاً فسيولوجية و عقلية و انفعالية و السلوكية، وبعض هذه الاستجابات تتفاعل لا إرادياً مع الضغط، بينما تبدأ الأخرى إرادياً و بمجهود واع للتكيف.

و الاستجابات العقلية للضغط تشمل نتائج التقييم للعمليات كالإيمان بأسباب الأذى و التهديد و إمكانية التحكم فيه.

وكذلك فالاستجابات العقلية تشمل الاستجابات اللاإرادية للضغط كتشتت الانتباه و عدم القدرة على التركيز، و كذلك تكرار الأفكار و إقحامها (تطفلها)، أو الأفكار المرضية.

و تتخذ التفاعلات الانفعالية الكامنة مكاناً واسعاً للأحداث الضاغطة فهي تشمل الخوف والقلق والإثارة والغضب والاكئاب والإنكار. (شادي، 2015، 31)

2-5 نظرية العوامل الاجتماعية:

تفسير نظرية العوامل الاجتماعية الضغط النفسي من خلال علاقة الفرد مع بيئته الاجتماعية التي قد تشعره بالاغتراب، و هذا يؤدي بدوره إلى شعوره بالخسارة، و عدم الوضوح و اللامعنى و العزلة و هذه الأمور كلها تشكل جوانب من الضغط النفسي عليه. وتتبع مشكلات الفرد في أغلبها من عوامل بيئية اجتماعية، فالبيئة تؤثر مباشرة في الخبرة الشخصية و ينتج عن هذا التفاعل بين الفرد و بيئته عوامل و متغيرات يمكن أن تكون سببا في الضغط النفسي. (ناصر، 1995، 11)

ويرى (كوبر) أن التنظيم الاجتماعي و السياسي و الاقتصادي لمجتمع معين قد يكون منتجا للمرض لأنه مجتمع مضطرب يحمل درجة عالية من التوتر، إلا أنه ينكر مرضيته و يحاول التخلص منها بدلا من معالجتها، و ذلك بتحميلها لعدد من أفراد الضحايا بدافعهم إلى المرض حتى يتاح له عزلهم عن المجتمع.

و فسر بعض الباحثين ذلك بالإشارة إلى العزلة الاجتماعية، و الضغوط النفسية وعوامل الاستقرار و الأمن. (الوردني، 1986، 280)

ومن خلال العرض السابق للنظريات التي تناولت الضغط النفسية خلص الباحث إلى بعض النقاط الهامة التي توضح وتحدد مفهوم الضغوط النفسية:

- 1- أن الضغط النفسي يؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد، فهناك إجماع على ربطه بالقلق والتوتر والضيق والإحباط وسرعة الاستثارة والتغيرات الفسيولوجية المتعبة.
- 2- أن ردود الفعل نحو الضغوط عملية معقدة جداً، ولا تقتصر على التغيرات الفسيولوجية، أو الانفعالات فقط.

- 3- طريقة تفكير الفرد وأفكاره المسبقة، تلعب دوراً هاماً في نظريته للضغوط وتوافقه معها.
- 4- يترتب على النقطة السابقة، الإقرار بأن أساليب التنشئة الاجتماعية، والالتزام بأفكار ايجابية مسبقة (ينشأ الفرد مؤمناً بها) يخفف من وقع الضغوط على الأفراد ونظرتهم لها.

3-مصادر الضغوط النفسية:

ويوضح عبد الرحمن الطيريري (1994) بأن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد و أهمها:

- 3-1- المشكلات النفسية (الانفعالية): كالثورة و الغضب و الاكتئاب و الفتور و الإثارة وسرعة التهور.

3-2- المشكلات الاقتصادية: فالأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون في مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض، و أن هؤلاء يعيشون إضطرابات أسرية ويعانون من إرتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية الجسمية.

3-3- المشكلات الأسرية: حيث تنشأ الضغوط الاجتماعية و المشكلات الأسرية من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض، وغياب أحد الوالدين عن الأسرة و الطلاق، وكلها مصادر للضغوط في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأبناء.

3-4- الضغوط الاجتماعية: المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات. (ندى، 1998، 70)

4- أنواع الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية الركيزة الرئيسية التي تبني و تحتوي على بقية الضغوط الأخرى كما أنها تعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى الضغوط الاجتماعية، المهنية، الأسرية، الدراسية، ... الخ. وعلى هذا الأساس يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى (إفري، 2019، 20)

4-1- الضغوط المؤقتة: هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول و عادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلا، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله اضعف من الموقف الذي تعرض له.

4-2- الضغوط الدائمة: هي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا، مثال ذلك: تعرض الفرد لمرض مزمن و ألام مرافقة و أوضاع مادية و اجتماعية متواضعة، و تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذاك.

4-3- الضغوط الإيجابية: يعرض نفس الإستجابات الفيزيولوجية التي يقوم عليها الضغط نبض القلب السريع، التنفس السريع. (السيد عثمان، 2001، 91)

4-4- الضغوط السلبية: قد يكون للضغوط المفرط و الممتد وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية و الجسدية و الروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب و الإحباط و الخوف و الإكتئاب و المتولدة من دون حل فعندها نستطيع أن نطلق تشكيلة من الأعراض و يقدر أن الضغط هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث وهو على وجه الاحتمال في أساس ما يقارب 80 من الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة، و الضغط

هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبياً مثل الصداع، الاضطرابات الهضمية و الجلدية، الأرق... إلخ. (السيد عثمان، 2001، 92)

5- أعراض الضغوط النفسية:

تظهر على الفرد الذي يقع تحت وطأة الضغوط النفسية الكثير من الأعراض، وهي كالآتي:

5-1- الأعراض الجسمية: في ردة فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة و بسرعة، تتشنج العضلات، تزداد سرعة التنفس، ويجف الخلق، تصبب العرق، و الإحساس باضطراب في المعدة.

5-2- الأعراض الذهنية: صعوبة في التركيز. (العامرية، 2014، 32)

5-3- الأعراض العاطفية و الانفعالية: من الشائع أن يشعر من يتعرض لضغوطات بالعصبية، القلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة أو الإثارة، ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين، محبطين، حزينين أو كئيبين ويرى أكيسكال 1987 أن انتشار الاكتئاب عند النساء أعلى منه عند الرجال، و يعود إلى تعرض المرأة النفسية المرتبطة بدورها السلبي، و ابتعادها عن اتخاذ القرارات المصيرية في الحياة. (عبد استار، 1998، 129).

5-4- الأعراض السلوكية: عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحاول التخلص منه القيام بسلوكيات، مثل: هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التدخين، التكلم بصوت عال، إلقاء الملامة على الغير، وغيرها.

فالأعراض الناتجة عن الضغوط النفسية لا تقتصر على الفرد وحده و إنما تنعكس أيضاً على المنظمة التي ينتمي إليها وطالما كان العنصر الإنساني هو أهم و أغلى عناصر الإنتاج في المنظمة و هذا ينعكس على الظروف البيئية المحيطة به. (العامرية، 2014، 32)

6- الخصائص المميزة للضغوط النفسية:

6-1- المادية: إن الضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية، فنشأتها تكون من مثيرات تكمن في مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي، و السياسي، و الاقتصادي، كما أنها تنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية، و مثيرات نفسية، يمكن إدارتها وتحديدها، ومن خلال المعرفة الحسية، و استنباطها و الشعور بوطأتها، و تجسدانها الواقعية.

6-2- الانتشار و العمومية: بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية، فإن هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم، وهذا تأهيل في طبيعة تكوينهم الجبلي و استعداداتهم النفسية، و العقلية و المعرفية، إلا أن هناك شروطا عندما تتوافر لا بد و أن يعاني الفرد الشعور بالضغوط النفسية، هنا لا فرق بين فرد آخر، حيث تتحقق صفة العمومية، كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط من مختلفة على جميع النواحي العصبية و الفسيولوجية. (الرشدي، 1999، 7)

6-3- تنوع النشأة: تنشأ الضغوط من مثيرات سارة كما تنشأ من مثيرات مؤلمة، فلقد ثبت أن الحوادث المرغوبة وغير مرغوبة تؤدي إلى تغير في الحياة، تتطلب إعادة التوافق الثابت، وإن الخبرات السارة تسبب ضغوطا، و لكنها قليلة القدر إذا ما قورنت بالضغوط الناتجة عن الخبرات غير السارة

6-4- عند حد معين تعتبر الضغوط دوافع إيجابية: إن الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها، و تكون شخصيته اشتقاقا من هذه الضغوط، ومن محاولته التغلب عليها بقدراته، و استعداداته العقلية، أي أن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع، و الحاجات، وزيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة، وتحقيق الهدف، و إشباع الحاجات.

6-5- الضغوط مؤشر للتكيف: حيث تمكن الضغوط من تشكيل تفاعلات سلوكية، يظهر منها الفرد متكيف أو يعاني من سوء التكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الشخص، واستطاع تحقيقها يحدث التكيف، أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة و الاحتمال، فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف و الاضطراب.

6-6- ذات طبيعة وظيفية: تعتبر الضغوط من جانب وظيفي، لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تفكك أو تكامل، فتحدث الضغوط لفشل هذا البناء الاجتماعي في قيام بوظائفه، وعجزه و قصوره في وسائل الضبط الاجتماعي، كما ينتج الإحساس بالضغوط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية، و اختلاف الدفعات و الآليات النفسية، و الفسيولوجية لدى الفرد، و عدم كفاية قدراته و استعداداته في تحمل الضغوط.

6-7- ذات طبيعة ديناميكية: الضغوط ليست استقرارية، فهي مجموعة من التأثيرات المترابطة، فهي عند حد معين قوة نحو غاية و هدف محدد، كما أنها تتأثر بعدة عوامل مثل: درجة الوعي الذاتي للأفراد و مستواهم الاقتصادي، و الطبقة التي ينتمون إليها، كذلك

الثقافة وتسهم الضغوط في تشكيل جوانب كثيرة في شخصية الفرد و تشكيل مهاراته و خبراته الاجتماعية، و تصقل قدراته، و استعداداته، و تجعل منه كائن اجتماعي قادر على التكيف و التوافق النفسي و الاجتماعي. (الرشدي، 1999، 7-14)

7- أبعاد الضغوط النفسية:

7-1- الأبعاد الخارجية للضغط:

البيئة الطبيعية: حيث يوجد في البيئة الطبيعية ضغوطا مثل ضغوط الغلاف الجوي و درجة الحرارة و البرودة، و التضاريس، وأيضا الضغط السكاني في القرى و الأحياء الشعبية و ازدحام السكان، قلة الخدمات، و ضغوط ضيق السكن... إلخ.

البيئة الاجتماعية: توجد ضغوط التشكيلات، و التفاوت الحضري، و صراع الأجيال، واختلاف الميول و الاتجاهات، وفقدان أو موت شخص عزيز، وكذلك الحوادث السارة يمكن أن يكون مصدر للضغوط حيث تؤدي إلى تغير الحياة، وتتطلب إعادة التوافق الثابت، كما أن التغيرات الحادة، تجعل التوافق صعبا وتنتج الضغوط. (الرشدي، 1999، 30)

الوضع الاقتصادي: تتمثل الضغوط في البطالة، وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي، و التفاوت الطبقي، حيث يكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد و قدرته على الاستجابة لها كما أنها الشعور بالوطأة و العبء، وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية. (جودة، سرية، 2004، 17)

الوضع السياسي: تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم، و الصراعات السياسية، و الصراعات النقابية، عدم أهلية النظام الحاكم، يكون تعريف الضغط هنا على أنه، عدم الرضا، و الشعور بالوطأة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

الضغوط المهنية: يكون منشؤها مهنة الفرد و ما يقوم به من عمل، مثل الشقاق مع الزملاء، و ضغوط قواعد العمل، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي، و المرتب، و الترقية، و التمييز غير المبرر، و مجموعة الصعوبات المباشرة و غير مباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته و عمله.

المستوى الاجتماعي: حيث تتشكل الضغوط و تختلف من حيث شدتها و ترتيبها و مصدرها طبقا للوسط الاجتماعي الذي تنشأ فيه، فما يمثل ضغطا في الطبقات العليا قد لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى و الدنيا، و يأتي الفقر في المقدمة ضغوط الطبقات الدنيا، بينما

هو لا يعد كذلك في الطبقات العليا، و لقد أثبتت الدراسات أن أفراد الطبقات الدنيا أكثر تأثراً من أفراد الطبقات العليا بالضغط. (الرشيدى، 1999، 33)

7-2- الأبعاد الداخلية (الذاتية) للضغط:

الضغوط الجسمية: حيث تنشأ هذه الضغوط من اختلالات بنية الجسم، و إعاقة في أحد أعضائه، وقصور في الوظائف البيولوجية، و الاضطرابات الهرمونية، و ما يصيب الجهاز الدوري و التنفسي من أمراض.

الضغوط المعرفية: تكون هذه الضغوط في جوانب معرفية عقلية، فتكون من التشوه الإدراكي و الاختلالات الوظيفية العقلية مثل: القصور في التفكير، و الاستنتاج، و الاستدلال، و التذكر.

الضغوط النفسية: عندما يكون الإنسان في حالة صراع أو قلق، وشعور بالإحباط و عدم توافق و تكيف نفسي. (الرشيدى، 1999، 34)

8-العوامل المؤثرة على الضغوط النفسية:

هناك العديد من العوامل التي تحدد مدى شدة الضغط النفسي على الفرد وهي نوعين:

8-1العوامل الذاتية:

وتعني أن الفرد لا يتعامل مع الموقف الضاغط في حد ذاته مع تقييمه لهذا الموقف، فقد يتعرض فردين لنفس المشكلة بينما لا يكون تأثيرها بنفس القدر على كليهما فقد يعتبرها أحدهما مشكلة كبيرة و الآخر تكون بسيطاً بالنسبة إليه، أي أن هذه العوامل تتحدد بمدى تقييم الفرد للمشكلة التي يتعرض لها.

8-2العوامل الموضوعية:

و تشمل مدى التعرض للضغط فكلما زادت هذه المدة زادت شدة الضغط حيث أن الضغوط النفسية لها تأثير تراكمي، كما تشمل عدد الضغوط، فالتعامل مع الضغط واحد أكثر كفاءة منه مع التعامل مع عدة ضغوط و العوامل الموضوعية تشمل أهمية الحاجة التي يسعى الفرد لتحقيقها فكلما كانت الحاجة خاصة له شعر بشدة الضغط أكثر مما لو كانت هذه الحاجة ليست هامة. (شادي، 2015، 71)

9-استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

إن الشعور بالضغط النفسية و المعاناة منها ما كانت دائماً أو غير دائماً عملية تتألف من مرحلتين أولها الحاجة إلى شيء ما يكون هو الدافع أو المحرك الأساسي

لشعورك بالضغط، ثم تأتي بعد ذلك الحاجة إلى إدراك الدور الذي يلعبه ذلك الشي في إثارة و تحفيز شعورك ومعاناتك من تلك الضغوط وفي إمكانك تمكين هذه المشكلات و المواقف الخارجية منك. أو العكس من خلال أسلوبك في التعامل معها فإذا نظرت إلى الأمر من منظور رحب متعدد الجوانب، فسيقل شعورك بالوقوع أسيرا للضغوط النفسية بل و من الممكن أن يتلاشي تماما. (كويك، 2010، 10)

و هناك عدة تصنيفات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية منها:

9-1 تصنيف بيلنجرس و موس (1981):

استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات إقداميه و أخرى إجمامية ووفق هذا التصنيف فإن استراتيجيات مواجهة الضغوط الإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات و ذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر أما استراتيجيات المواجهة الإجمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف أو لقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، و أن استراتيجيات المواجهة الإجمامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل : الإنكار، و التشتت، و الكبت و القمع، و التقبل و الإستسلام. (أييو، 2019، 87)

وبعبارة أكثر وضحا، إن استراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للإستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف أو المشكلة، و ذلك من خلال إستخدام أساليب سلوكية و معرفية محددة. و في المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الإجمامية النزعة نحو تشتيت و صرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط و تجن الحصول على المعلومات بشأنه هذا الحدث وإستخدام أساليب سلوكية و معرفية للهروب من الموقف الضاغطة و نتائجه، و إعادة التقييم الإيجابي للموقف. أي، إعادة بناء المواقف معرفيا بطريقة إيجابية، و البحث عن المعلومات و المساندة من الآخرين، و استخدام أسلوب حل المشكلات.

(أييو، 2019، 87)

9-2 تصنيف جراشا (1983):

صنف جراشا أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

أ- أساليب مواجهة لاشعورية و يتمثل ذلك في الحيل الدافعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق و الصراعات النفسية لدى الفرد و التي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي.

ب- أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط (ايبو، 2019، 88)

9-3 تصنيف فولكمان و لازاروس (1980):

ويقوم نوعين من المواجهة هما

أ- المواجهة المتمركز حول المشكلة:

و هي عبارة الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد و البيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية، أو تعديل الموقف الضاغط. وتهدف هذه الإستراتيجية إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية و قدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة المواقف الضاغطة

وقد حدد " لازاروس و فولكمان " شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة، هما:

- جمع المعلومات.

- إتخاذ إجراءات لحل المشكلة. (هيجان، 1998، 200)

ب- المواجهة المتمركزة حول الإنفعال:

تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات الناتجة عن المواقف الضاغطة. ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الإستراتيجية هي:

- التجنب: هو التحويل الإنتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال إستعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضية)، أو نشاطات معرفية (التلغاز، القراءة)، و هذه الوسائل ذات فعالية نسبية، وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: اللجوء إلى الكحول أو التدخين و المخدرات.

- الإنكار: تشبه استراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة المواقف أو رفض الإعراف
يما حدث فعلا. (ايبو، 2019، 89)

ومهم يكن الأسلوب المتبع لمواجهة الضغوط، فيجب أن تتوفر فيه الشروط الآتية:

- أن تتوفر في إستخدام أي أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط صفة الخصوصية، لأن الأسلوب الذي يصلح لفرد ما قد لا يصلح آخر، و ذلك نظرا للفروق الفردية الموجودة بين الأفراد.
- أن تكون أساليب مواجهة الضغوط مبنية على أساليب تفضيلات الشخص بدلا من أن تكون مفروضة عليه.
- لا بد أن تتعدد أساليب مواجهة الضغوط و ذلك نظرا لتعدد أبعاد الضغوط من حيث الأساليب و النتائج. وهذه الأساليب لا بد أن تجمع بين أنشطة الفرد العقلية و البدنية و العاطفية و الإجتماعية.
- ينبغي أن تتسم أساليب مواجهة الضغوط بالمرونة بمعنى أن تكون قابلة للتعديل و التكيف بما يلاءم ظروف الفرد و المنظمة التي ينتمي لها. (هيجان، 1998، 294)
- وفي الأخير نستخلص أن الضغوط سواء كانت من العمل أو من البشر عموما تؤثر على الأعصاب و بذلك تدمر الصحة، لذا وجب علينا التقليل و التخلص من تلك الضغوط و نتعلم كيف نتعامل معها ونحولها إلى صالحنا كما يلي:
- تعلم كيف نجابه الضغوط من البشر و نصمد أمامها و نفكر في تحليلها التحليل العلمي و العملي لنحولها لمصلحتنا. (السيد عثمان، 2001، 122)
- تعلم أن لا تتأثر أو تنزعج من أشياء لا تستطيع أن تغير فيها.
- تكلم مع أي مشكلة لديك مع من نثق فيهم من الأهل و الأصدقاء.
- أعط نفسك الراحة التامة و الهدوء.
- العلاج بالنوم لتأهيل القوة الجسدية و العقلية.
- الموازنة بين العمل و الحياة الشخصية.
- الحرص على العبادة و التمسك بها. (السيد عثمان، 2001، 122)

خلاصة الفصل:

من ضمن ما نستنتجه من هذا الفصل أن دراسة الضغوط النفسية باعتبارها من أكثر الحالات النفسية انتشارا وهناك أسباب يشترك فيها كل الأفراد المجتمع من ضغوط نفسية مثل: (مشاكل العمل و الدراسة و تربية الأولاد...إلخ) و كذلك تختلف مسببات الضغوط النفسية حسب طبيعة كل فرد في مواجهة الضغوط وتأقلم معها أو تخلص منها بطرق مختلفة.

الجانِب المِيداني

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

7- منهج الدراسة

8- حدود الدراسة

9- مجتمع و عينة الدراسة

10- أدوات الدراسة

11- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة

12- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد

بعد التطرق إلى الجانب النظري للدراسة، سيتم في هذا الفصل تناول إجراءات الدراسة الميدانية باعتبارها وسيلة هامة من أجل معالجة فرضيات الدراسة، كما أنها تمكن الباحث من الوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة، فهي تعد قاعدة أساسية لأي بحث علمي. وفي هذا الصدد سيتم التطرق إلى المنهج المتبع وكذا حدود الدراسة ومجتمع عينة الدراسة ثم التعرف على الأدوات المستخدمة والأساليب الإحصائية المعتمدة التي تم اتباعها في هذه الدراسة.

1- المنهج المتبع:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الغرض المطلوب والكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة للوصول إلى نتائج علمية وموضوعية تمكنه من الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها الباحث.

(حامد، 2003، 119)

ولأنه من المعروف أن طبيعة الدراسة هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم، فقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوبيه الاستكشافي للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي تربية الخاصة، والمقارن لمعالجة الفرضية الثانية والثالثة.

2- حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة فيما يلي:

- الحدود المكانية: ينتمي مجتمع الدراسة الحالية إلى مراكز البيداغوجية تربية الخاصة بولاية الوادي ويتمثل في مركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين بالدبيلة ومركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيًا بالوادي ومؤسسة الطفولة المسعفة بالوادي والمركز المختص لإعادة التربية بالوادي و المدرسة الأطفال المعاقين سمعيا بالرقبية و مدرسة الأطفال المعاقين بصريا بالرباح.

- الحدود البشرية: تم إجراء هذه الدراسة على معلمي تربية الخاصة بالمراكز البيداغوجي ولاية الوادي .

الحدود الزمنية: تم جمع المعلومات هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي 2020/2019 وذلك في الفترة الممتدة بين شهري ماي وجوان.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

يرى "العساف" أن المجتمع الأصلي للدراسة هو كل ما يمكن أن نعمم عليه نتائج البحث سواء كان أفراداً أو كتباً أو مدارساً. (العساف، 1995، 91)

نظراً لإمكانية تطبيق الدراسة على جميع أفراد مجتمع الدراسة تم الاعتماد على أسلوب الحصر الشامل باعتباره أفضل أسلوب في جمع البيانات حيث يتكون مجتمع الدراسة الحالية من 50 معلماً ومعلمة للتربية الخاصة بالمراكز البيداغوجية بولاية الوادي.

جدول (01) نسب وعدد معلمي تربية خاصة في المراكز البيداغوجية بولاية الوادي:

المركز	المجموع	المجموع نسبة %
المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً بالديبيلة.	6	12%
المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً بالوادي.	15	30%
مؤسسة الطفولة المسعفة بالوادي	4	8%
المركز المختص لإعادة التربية بالوادي	4	8%
المركز الأطفال المعاقين بصرياً بالرباح	13	26%
المركز الأطفال المعاقين سمعياً بالرقبية	8	16%
عدد إجمالي	50	100%

من خلال الجدول (01) نلاحظ أن مجتمع الدراسة يتكون من 50 معلماً ومعلمة للتربية الخاصة، حيث نجد في المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً بالديبيلة عدد معلمي التربية الخاصة بلغ 6 بنسبة 12% أما بالنسبة للمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً بالوادي بلغ 15 بنسبة 30% أما بالنسبة لمؤسسة الطفولة المسعفة بالوادي بلغ 4 بنسبة 8% أما بنسبة المركز المختص لإعادة التربية بالوادي بلغ 4 بنسبة 8% أما بنسبة مركز الأطفال المعاقين بصرياً بالرباح بلغ 13 بنسبة 26% أما بنسبة مركز الأطفال المعاقين سمعياً بالرقبية بلغ 8 بنسبة 16% .

جدول (2) توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس:

المجموع		الإناث		الذكور		تعداد معلمي التربية الخاصة المركز
النسبة	المجموع	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%12	6	%4	2	%8	4	المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيًا بالدبيلة.
%30	15	%10	5	%20	10	المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيًا بالوادي.
%8	4	%4	2	%4	2	مؤسسة الطفولة المسعدة بالوادي
%8	4	%0	0	%8	4	المركز المختص لإعادة التربية بالوادي
%26	13	%12	6	%14	7	مركز الأطفال المعاقين بصريا بالرباح
%16	8	%4	2	%12	6	مركز الأطفال المعاقين سمعيا بالرقبية
%100	50	%34	17	%66	33	عدد إجمالي

من خلال الجدول (02) نلاحظ أن عدد الإناث يقل عن عدد الذكور بالنسبة لمجتمع الدراسة ككل، حيث نجد عدد الذكور بلغ 33 بنسبة 66%، وعدد الإناث بلغ 17 بنسبة

34%، أما بنسبة لكل المراكز فنجد المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بالدبيلة أن عدد الذكور أكثر من عدد الإناث، حيث نجد عدد الذكور 4 وعدد الإناث 2، أما

المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بالوادي نجد عدد الذكور أيضا أكثر من الإناث، حيث عدد الذكور 10 و عدد الإناث 5، أما فيما يخص مؤسسة الطفولة المسعفة بالوادي عدد الذكور و الإناث متساوي، حيث قدر عددهم 2 ذكور 2 إناث، أما المركز المختص لإعادة التربية بالوادي نجد عدد الذكور 4 وعدد الإناث 0، أما بالنسبة مركز الأطفال المعاقين بصريا بالرياح عدد الذكور أكثر من عدد الإناث، حيث عدد الذكور بلغ 7 وعدد الإناث 6، أما فيما يخص مركز الأطفال المعاقين سمعيا بالرقبية أيضا عدد الإناث يقل عن عدد الذكور، نجد عدد الإناث 2 و عدد الذكور 6.

جدول (3) توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية:

النسبة	العدد	مجتمع الدراسة
16%	8	أقل من 5 سنوات
60%	30	من 5 إلى 10 سنوات
24%	12	10 سنوات فما فوق
100%	50	العدد الإجمالي

من خلال ملاحظة الجدول (3) تبين أن عدد الخبرة اقل من 5 سنوات عدد 8 بنسبة 16% أما من 5 إلى 10 سنوات التي بلغ عدد 30 شخاص بنسبة 60%، ونجد عدد الخبرة 10 سنوات فما فوق عدد 12 بنسبة بلغ 24%.

4- أدوات الدراسة:

تعتبر أدوات البحث من العناصر الأساسية في بناء أي بحث علمي، فالباحث يعتمد عليها في جمع المعلومات وحقائق الظاهرة محل الدراسة، ويتم اختيارها وفق طبيعة الموضوع. ونظرا لطبيعة الموضوع في هذه الدراسة تم الاعتماد على مقياس الضغوط النفسية.

- مقياس الضغوط النفسية:

تم الإعتماد في هذه الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة "لتغريد" (2011) حيث يتكون المقياس من 52 بند موزعة على خمسة أبعاد: بعد المظاهر المعرفية يتضمن (10) عبارات (1، 6، 11، 16، 21، 25، 30، 35، 40، 45)، وبعد المظاهرة الفسيولوجية (12) عبارة (2، 7، 12، 17، 19، 22، 26، 31، 36، 41، 46، 49)، وبعد المظاهر السلوكية (11) عبارة (3، 8، 13، 18، 23، 27، 32، 37، 42، 47، 50)، وبعد المظاهرة الانفعالية (9) عبارات (4، 9، 14، 24، 28، 33، 38، 43، 15)، وبعد المظاهر الاجتماعية (10) عبارات (5، 10، 15، 20، 29، 34، 39، 44، 48، 52). (انظر الملحق رقم 1) (تغريد، 2011، 179، 186).

مفتاح التصحيح:

وتتم الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس من خلال ثلاثة بدائل هي دائما، أحيانا، نادرا، بحيث تعطي الدرجات 3، 2، 1 وذلك بالنسبة للعبارات الموجبة وتعطي الدرجات 1، 2، 3 بالنسبة للعبارات السالبة، و على هذا تكون الدرجة العظمى (146) درجة، وتكون الدرجة الصغرى (62)، حيث تدل الدرجة العالية على ارتفاع الضغوط النفسية، أما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاضه. (تغريد، 2011، 186)

5- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

صدق المقياس: قامت تغريد (2011) من التأكد من صدق الأداة عن طريق صدق المحكمين و صدق المحك و اعتمادا على معامل بيرسون حيث كانت معامل الارتباط للمقياس دالا عند مستوى 0.01.

وقد قامت الباحثة بصدق المحك بتطبيق مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة) ومقياس الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة إعداد شوقية السمادوني (1993) وذلك على

عينة قوامها (40) معلم و معلمة و قد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين قيمته (0.07) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) **ثبات المقياس:**

قام الباحث تغريد(2011) بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق المقياس بفصل زمني قدره أسبوعان، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة و التطبيق فبلغ قيمته 0.7، وبعد المظاهر المعرفية بلغ قيمته 0.7، وبعد مظاهر فسيولوجية 0.8 و في بعد مظاهر سلوكية 0.79 و في بعد المظاهر الانفعالية 0.79
كما قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث بلغت قيمته الثبات 0.70. (تغريد، 2011، 188)

6- الأساليب الإحصائية:

إعتمدت الباحثة في تحليل البيانات على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss حيث تم الاعتماد على الأساليب الاحصائية التالية:

المتوسط الحسابي:

وذلك لمعرفة ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

اختبار "ت" لدلالة الفروق:

يستخدم اختبار "ت" في دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعة من الأفراد.

(الدريد، 2006، 64)

وقد استخدم في هذا الدراسة للكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الضغوط النفسية.

اختبار تحليل التباين ANOVA لدلالة الفروق:

يستخدم لاختبار الفروق بين متوسطات ثلاث مجموعات أو أكثر.

وقد استخدم في هذه الدراسة للكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الخبرة المهنية (أقل من 5 سنوات / من 5 سنوات إلى 10 سنوات / من 10 سنوات فأكثر).

خلاصة الفصل

في هذا الفصل تم التطرق إلى المنهج المتبع في الدراسة وهو المنهج الوصفي بأسلوبيه الاستكشافي والمقارن، وكما تم التعرف على حدود هذه الدراسة وكما تم تحديد المجتمع الأصلي، وفيما بعد تناولنا أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية، وحددت الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات.

خاتمة:

مما سبق ذكره نستخلص أن هذه النقاط المتوصل إليها تعتبر ثمرة مجهود من العمل المتواصل من أجل التوصل إلى مستوى من الإتقان في شتى جوانب المذكرة، نخرج بهذه الثمرة البسيطة، من خلال تسليط الضوء على واقع معانات المعلمين داخل المراكز الطبية البيداغوجية بولاية الوادي لمختلف الإعاقات، ذلك بأخذ الجانب النفسي كعينة دراسة من أجل التعرف على مدى شيوع الضغط النفسي و أسبابه و الآثار المترتبة عنه و التي تعرقل السيرورة البيداغوجية المتبناة مع الطفل الذي يزاول عملية التعلم و التدريب بالمركز.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- إفري، سعيدة (2019). مصادر الضغوط النفسية و علاقتها بإستراتيجيات التكيف (حل المشكلة) لدى عمال التربية الخاصة. رسالة ماستر. جامعة أحمد دراية. أدرار.
- بالحمو، لطيفة (2014). الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماستر. جامعة قاصدي مرياح.
- تغريد. أنور علي عطا الله (2011). علاقة بين الضغوط النفسية و الرضا المهني لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير. جامعة بنها.
- جاجان، جمعة محمد و ليث حازم حبيب (2010). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة في العراق. مجلة ابحاث كلية التربية الأساسية. مجلة 10. العدد 3.
- جودة، سريّة (2004). الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق النفسي المدرسي لدى ذوي الشهداء في بعض مدارس محافظة غزة الإعدادية و الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة: فلسطين.
- حامد، عمار (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية. الدار المصرية: القاهرة
- حداد، عفاف (1995). سمة القلق وعلاقتها بمستوى الدعم الاجتماعي. مجلة دراسات. عدد 2، مجلد 22. الجامعة الأردنية
- الحداد، عماد (2003). كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل. دار الفاروق للنشر و التوزيع. القاهرة: مصر.
- الزعبي، أحمد (1997). مستوى القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء. مجلة مركز البحوث التربوية ع12. جامعة قطر

- الزيودي، محمد حمزة(2007). مصادر الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك و علاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق. المجلد 23. العدد الثاني.
- سبيلبرجر، شارلز وآخرون (1984). اختبار حالة وسمة القلق للكبار. إعداد عبد الرقيب البحيري - مكتبة النهضة المصرية: القاهرة
- سماح، عبد اللطيف (2007). الرعاية الثقافية و الإجتماعية للمعاقين. ط1. الدار العربية للكتاب: القاهرة.
- شادي، محمد أبو مصطفى (2015). الضغوط النفسية و علاقتها بالاتزان الانفعالي و القدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية. جامعة الإسلامية غزة.
- العامرية، منى (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات و علاقته بمستوى الضغوط النفسية و التوافق الأسري بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير منشورة. جامعة نزوى. كلية العلوم و الآداب: سلطنة عمان.
- عبد الستار، إبراهيم (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه. سلسلة عالم المعرفة. عدد 239 المجلس الوطني للفنون و الأدب.
- عثمان، فاروق السيد (1999). القلق وإدارة الضغوط النفسية.
- العساف، صالح بن حمد(1995). دليل البحث في العلوم السلوكية. مكتبة البنائية. العاكان: السعودية.
- عسكر، علي (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط2. دار الكتاب الحديث: الكويت
- عقون، آسيا (2012). الضغوط النفسية المهني و علاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير. جامعة فرحات عباس سطيف.

- غانم، محمد حسن (2009). **كيف تهزم الضغوط النفسية**. دار أخبار اليوم. العدد 293. القاهرة: مصر
- غريب، عبد الفتاح (1998). **علم الصحة النفسية**. مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.
- غريغ، ويلكنسون. ت. منعم، زينب (2013). **الضغوط النفسية**. المجلة العربية. ط. دار المؤلف. الرياض. السعودية.
- فاروق، السيد عثمان (2001). **القلق و إدارة الضغوط النفسية**. دار الفكر العربي: القاهرة.
- كويك، نرتس (2006). **كيف نتغلب على الضغوط النفسية في العمل**. ترجمة محمد. دار الفاروق للنشر و التوزيع.
- ناصر، لميس (995). **الضغط النفسي لدى الكبار العاملين المتقاعدين**. رسالة ماجستير. الجامعة الأردنية. عمان: الأردن.
- نائف، علي أيبو (2019). **الضغوط النفسية**.
- ندى، يحي (1998). **مصادر و مستوى الضغوط النفسية و علاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو و كالة الغوث في منطقة نابلس التعليمية**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية. نابلس: فلسطين.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (2013). **الضغوط الأزمات النفسية و أساليب المساندة**. ط. دار المناهج للنشر و التوزيع: الأردن.
- هارون، توفيق الرشيدي (1999). **الضغوط النفسية: طبيعتها - نظرياتها - برنامج لمساعدة الذات في علاجها**. الأنجلو العربية: القاهرة.
- الهلي، مريم (2015). **مصادر الضغوط المهنية لدى معلم التربية الخاصة و معلم القسم التحضيري**. رسالة ماستر. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

- الهيجان، عبد الرحمان (1998). **ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها و نتائجها و كيفية إدارتها**. معهد الإدارة العامة. مركز البحوث و الدراسات الإدارية. الرياض: السعودية.
- الوردني، محمود (1986). **مدخل إلى الطب و علم النفس المرضي**. دار الحوار: سوريا.

الملاحق

مقياس الضغوط النفسية

البيانات الشخصية:

المركز:.....

الجنس: ☐ ذكر: ☐ أنثى: ☐

الخبرة: أقل من 5 سنوات ☐ من 5 سنوات إلى 10 ☐ من 10 سنوات فما فوق ☐

تعليمية:

في إطار إعداد بحث أكاديمي حول الضغوط النفسية لدى مربين ذوي الاحتياجات الخاصة، نرجو منك أن تقرأ كل عبارة بعناية وتضع علامة (×) تحت الإجابة التي تبدو أكثر ملائمة لك أنت وحدك الذي تعبر عنك فعلا، كما نعلمك أن إجابتك ستحظى بالسرية و الهدف منها البحث العلمي فقط.

مثال توضيحي:

الرقم	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
01	أشعر بعدم القدرة على تركيز في عملي		×	

رقم	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
01	أشعر بعدم القدرة على تركيز في عملي			
02	أشعر بالصداع دون سبب جسماني			
03	أغيب عن العمل بدون مبرر			
04	أشعر بالتوتر والإحباط وأنا أقم بمستويات المهنية			
05	علاقتي مضطربة مع الآخرين بالمنزل و المدرسة			
06	لا أستطيع الاستجابة بسرعة في كثر من المواقف			
07	أعرف بدون إجهاد أو حرارة مرتفعة			
08	لا أستطيع مساعدة زملائي في العمل			
09	أشعر بالسلبية تجاه عملي			
10	أفضل العمل بمفردي			
11	من الصعب اتخاذ قرارات خاطئة في عملي			
12	أشعر بزيادة في ضربات القلب في كثير من المواقف في عملي			
13	كثيراً ما أوجه اللوم إلى الآخرين			
14	أفخر بإنجازاتي الشخصية داخل عملي			
15	عملي لا يسمح لي بالاهتمام بشئون أسرتي			
16	أستطيع التخطيط و التنظيم لعملي بسهولة			
17	أعاني من التعب و فقدان القدرة على العمل رغم عدم معاناتي من المرض البدني			
18	أسعى للحصول على إجازات بدون مبرر			
19	أشعر باستمرار بضعف في الشهية بسبب ضغوط عملي			
20	أشعر دائماً بالتعارض بين أسرتي و عملي			

21	أشعر بملل في عملي بسرعة		
22	أعاني من اضطرابات في النوم		
23	أقدم الكثير من الشكاوى الخاصة بعملتي		
24	أنفعل من أبسط الأمور		
25	أعاني من شرود الذهن		
26	ينتابني اضطراب في التنفس خلال اليوم الدراسي		
27	أشعر أن مستوى أدني منخفض عن مستوى أداء زملائي في العمل		
28	أشعر بعدم الرغبة في عمل أي شيء		
29	لا أرغب في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية		
30	أشعر بعدم القدرة على تحري الدقة		
31	أشعر بالغثيان بدون سبب جسماني		
32	أشعر بافتقار العلاقات الاجتماعية التي تجتمع بين ملمي التربية الخاصة		
33	أشعر بالغضب معظم الوقت		
34	أصبحت غير قادرة على التواصل مع الآخرين		
35	أشعر بعدم القدرة على التوقف عن التفكير في المشاكل الخاصة بالعمل		
36	أشعر باضطرابات في الدورة الدموية		
37	علاقتي بزملائي باردة		
38	أشعر أنني غير واثق من نفسي		
39	أتجاهل بعض الزملاء في العمل		
40	أستطيع اتخاذ القرارات بدون صعوبة		
41	تناقض وزني كثيرا في الفترة الأخيرة		
42	أتنازل عن أهدافي بسهولة		
43	أشعر أنني لم أحقق أهدافي		

			44 لا أهتم حقا لما يحدث لبعض زملائي في العمل
			45 أصبحت كثير النسيان
			46 أعاني من عدم القدرة على الاسترخاء
			47 أشعر بالرغبة في التخلي عن مسؤولياتي في العمل
			48 أشعر بالضيق عندما أكون مع مجموعة من الناس لا أعرفهم
			49 أشعر بالتعب على الرغم من قضاء ساعات كافية من النوم
			50 أتلتمس المبررات لنقل المسؤوليات على الآخرين
			51 أشعر بعدم القدرة على القيام بعمل الأشياء بشكل صحيح
			52 أشعر بالرهبة عند مواجهة الآخرين في أي موقف