



جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الإجتماعية
شعبة علم النفس وعلوم التربية



الضغوط النفسية لعينة من معلمات التربية الخاصة بولاية الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر: في علوم التربية: تخصص: التربية الخاصة

إشراف الأستاذ:

د. سامية عدائكه

إعداد الطلبة:

- صونيا حميداني
- هدى أحمودة

السنة الجامعية: 2022/2021

الإهداء

أهدي عملي المتواضع إلى قدوتي والد العزيز وإلى نبع الحنان أمي الغالية التي سهرة لراحتي
(مسعودة أحمدودة- فاطمة) وإلى من عشت معهم طفولتي وشبابي حلوها ومرها أخواتي
وأخوتي وخاصة إلى أخي الكبير (لزهوري- الحاج-) وإلى من تركت له قلبي خطيبي وعلى
المخلصين والمخلصات من أهلي وأصدقائي.

وشكرا

فكر وعرفان

أتقدم باسم آيات الشكر والعرفان وبكل الوفاء والإخلاص أخص بالشكر لدكتور
"سامية عدائكة"

التي أشرفت على هذا البحث منذ أن كان فكرة، إلى أن مرأى النور بهذه الصورة وأسدت لنا
نصائحها القيمة التي مكنتنا من إخراج مذكرة في شكلها النهائي، فجزائها الله خير جزاء
ووفقها لما تحب وترضى.

وأخيرا الشكر لكل من دعانا أو نصحننا.

ملخص الدراسة بالعربية:

هدف هذا البحث التعرف على الضغوط النفسية لدى مربيات التربية الخاصة بولاية الوادي حيث استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ عدد العينة إلى 30 معلمة من معلمات التربية الخاصة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. وتم استخدام الحزمة الإحصائية SPSS بغرض تحليل البيانات عن طريق الأساليب الإحصائية.

وتمثله النتائج في الضغوط النفسية لدى مربيات التربية الخاصة تتسم بالانخفاض.

ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى مربيات التربية الخاصة تبعا لمتغير العمر، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير المستوى التعليمي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمربيات التربية الخاصة و متغير الدورات التدريبية.

وفي الختام قمنا بتوصيات إجرائية أهمها مساعدة وتشجيع مربيات التربية الخاصة في الالتحاق في الدورات والدراسات العليا والتي أهمها في مجال عملهم، حيث الملاحظ ندرة هذه الدراسات وخاصة العليا، ومقترحات لبحوث المستقبل.

ملخص الدراسة بالإنجليزية:

This research aims at recognizing the stress that special education teachers suffer in El Oued. In this work we used the descriptive correlative approach, taking a simple random sample of 30 special education female teachers. Spss "statistical package for social sciences" was used in order to analyze the data based on statistical methods. The results represents that the stress levels among special education teachers are low. There are no statistically significant differences between the levels of stress based on the variable of educational level, and no statistical significant difference as for , special education teachers and the variable of training courses.

Finally we made some procedural recommendations ,most importantly, helping and encouraging special education teachers to join training and higher education specially in their field of work. We observed a lack of studies specially higher ones and recommendations for future research.

فهرس المحتويات

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكر وعرقان	أ
02	ملخص الدراسة باللغة العربية	ب
03	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	ج
04	فهرس المحتويات	د
05	قائمة الجداول	و
06	مقدمة	01
الجانب النظري		
الفصل الأول: تقديم أشكال الدراسة		
01	إشكالية الدراسة واعتباراتها	06
02	تساؤلات الدراسة	07
03	فرضيات الدراسة	07
04	أهمية الدراسة	07
05	أهداف الدراسة	08
06	التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة	08
07	الدراسات السابقة	08
الفصل الثاني: الضغوط النفسية		
01	تمهيد	13
02	تعريف الضغوط النفسية	14
03	النظريات المفسرة لضغوط النفسية	15
04	نظرية الإسلام لضغوط النفسية	19

20	أنواع الضغوط النفسية	05
21	أعراض الضغوط النفسية	06
22	أسباب الضغوط النفسية	07
24	مصادر الضغوط لدى معلمات التربية الخاصة	08
24	الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية	09
27	إستراتيجيات مواجهة وعلاج الضغوط النفسية	10
30	خلاصة الفصل	11
الجانب الميداني		
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة		
33	تمهيد	01
33	منهج الدراسة	02
33	الدراسة الاستطلاعية	03
33	عينة الدراسة	04
34	أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية	05
35	إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية	06
36	الأساليب الإحصائية المستخدمة في دراسة	07
37	خلاصة الفصل	08
الفصل الرابع: عرض وتفسير نتائج الدراسة		
39	تمهيد	01
40	عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول	02

41	عرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني	03
42	اقتراحات الدراسة	04
43	خلاصة الدراسة	05
45	الخاتمة	
47	قائمة المصادر والمراجع	
48	الملاحق	

فهرس الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
40	يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير الضغوط النفسية	01
40	يوضح دلالة الفروق بين مستوى الضغوط النفسية عند مربيات التربية الخاصة	02
41	يوضح قيمة ودلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى مربيات التربية الخاصة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي	03

المقدمة

مقدمة

لقد برز الاهتمام الكبير بموضع التربية الخاصة التي ساهمة في تقديم الخدمات والمساعدات لذوي الاحتياجات الخاصة التي ساعدتها في إدارة حقوقها ومبادئها الاجتماعية والمساواة بينها وبين الفئات العادية.

فالتربية الخاصة هدفها هو تحديد الحالة النفسية عند ذوي الاحتياجات الخاصة لأنهم موجودون في كل مجتمع لكي يمكن مساعدتهم وتطورهم وتأهيلهم للأحسن وتسهيل الضوء عليهم ليصبحوا في المستقبل عناصر مهمة وفعالة في هذا المجتمع ومن يقوم بهذا الدور هو معلم التربية الذي لم يحظ بالاهتمام الكبير رغم اجتهاده في هذا المجال الخاص به ويعتبر من أهم العناصر الركيزة في المؤسسات التعليمية والمراكز الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة، فمعلمة التربية وهيا كذلك معرضة للكثير من الضغوط النفسية التي تسمى بالأزمة النفسية فتأثر عليها سلبيا من جميع الجوانب الصحية، والنفسية، والاجتماعية وبسبب هذه المشكلات التي تتعرض لها معلمة التربية الخاصة هو أنها لم تتال نفس درجة الاهتمام التي نالتها المجالات الأخرى، وهذا يؤدي إلى الشعور بالإحباط و الضغط ومعلمة التربية بحاجة إلى مفهوم إيجابي التي تحقق منه حاجاتها ورغباتها فهي تعبر عن حاجاتها لتقدير والاحترام فهذا قد يتحول لنقطة قوة والكفاءة التي تساعد في إنجازاتها الإيجابية المطلوبة.

إن طبيعة الحياة الإنسانية مرتبطة بالضغوط النفسية، حيث انه لا يستطيع العيش دون أن يمر بضغوط في الحياة، وبالخصوص في عصرنا الحالي في ظل التغيرات والتطورات في شتى المجالات وهذا التقدم أثر بشكل أو بآخر على سلوك الفرد مسببا له الكثير من الضغوطات و القلق فهي تأثر سلبا على الصحة العقلية، والبدنية.

ومن هنا تكون الدراسة الحالية لتناول موضوع الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة، وعلى هذا الأساس حاولنا في هذه الدراسة الكشف عن الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة واستجابة لمتطلبات الموضوع تم تقسيم الدراسة إلى جانب الأول نظري وثاني تطبيقي حيث تطرقنا إلى ما يلي:

تضمن الجانب النظري فصلين حيث تم تناولنا في الفصل الأول مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها، والأهداف التي تسعى الدراسة لتحقيقها، إضافة إلى الدراسات السابقة

كما تم التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة، أما الفصل لثاني فقد خصص لمتغير الضغوط النفسية حيث ضم عشرة عناصر تمثلت في مفهوم الضغط النفسي، ونظريات الضغط النفسي، نظرية الإسلامية لضغوط النفسية أنواع الضغوط النفسية، أعراض الضغوط النفسية، أسباب الضغوط النفسية، أسباب الضغوط النفسية والآثار التي تترتب عليها، وإستراتيجيتها وواجهتها وعلاجها.

أما الجانب التطبيقي فتضنا فصلين فصل الإجراءات المنهجية وأن فيه تحديد نهج الدراسة وحدودها وعينتها ومجتمع الدراسة وأدوات الدراسة وبعض الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة. واختتمنا الدراسة بخلاصة، وخاتمة وأرفقنا الدراسة لقائمة المراجع المعتمدة والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول:

إشكالية الدراسة واعتباراتها

- 1- الإشكالية.
- 2- التساؤلات.
- 3- فرضيات الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- أهداف الدراسة.
- 6- التعريف الإجرائي.
- 7- الدراسات السابقة.
- 8- التعليق على الدراسات السابقة

1. الإشكالية

أصبح عالمنا اليوم يعاني من وباء كبيرة يسمى الضغوط النفسية، حيث ترى الدراسات أن أكثر من ثلثي المترددين على الأطباء يعانون من أمراض لها علاقة بالتوتر الناشئ عن هذه الضغوط، ويعرف الضغط النفسي بأنه حدث يشعر الإنسان الذي يتعرض له بأنه هناك تهديدا لسلامته الجسدية أو النفسية. (علي إسماعيل، 4، 2012)

وأصبحت الضغوط تشكل جزءا من حياة الإنسان، نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر، لذلك فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة في بيئة الأعمال التي تطلع القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس، مثل معلمي التربية الخاصة فيعد ميدان التربية الخاصة أحد الميادين التي لاقت اهتمام متزايدا من المختصين والعاملين في مختلف المجالات المهنية وقد شاهد تطور هذا المجال انطلاقة قوية وسريعة نتيجة لعدة عوامل منها ما هو إنساني، أو اجتماعي، أو أخلاقي، وكلها تنادي من أجل هؤولاء الأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة، وأم المربية فهو المصدر الذي يعتبره الطفل النموذج الذي يستمد منه الثقافية والخلفية التي تساعده على أن يسلك سلوك سويا وهو بمثابة المحرك الأساسي لدوافع الطفل فردود أفعال الأطفال تأتي استجابة لما يستخدمه المربي من وسائل مباشرة وغير مباشرة ومن هذا فالمؤسسات التعليمية والمراكز البيداغوجية الخاصة لهذه الفئة تعتبر أحد أهم المرافق تعليمية نظرا لدور الكبير الذي تؤديه باعتبار أن المعلم التربية الخاصة يعد ركن أساسيا من أركان العملية التعليمية.

(العوامة. 259، 258، 2006)

حيث نجد في الآونة الأخيرة تزايد الاهتمام بإعداد معلم أو مربي التربية الخاصة بنهم 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 والاجتماعية والدراسية، ويساعدهم أيضا على التكيف مع نوع الإعاقة واكتسابها طرق جديدة لتعامل مع الآخرين. (عبد اللطيف، 12، 2007)

ومن هذا فان المربي يعيش ضغوط نفسية لافتة ونحن من خلال خرجاتنا الميدانية لاحظنا ضغوط المتواجدة لدى المربي التربية الخاصة، من هنا لفته انتباهنا هنا لكثرة

المعاناة التي يمر بها المعلمين لئذ ازداد فضولنا لهذه الفئة لاكتشاف ما يمرون به من ضغوط نفسية، وبناءا على ذلك فإن العمل في مجال فئات التربية الخاصة لا يتطلب التدريب أو الإعداد فقط، بل يتطلب قدرة كبيرة تساعد في مواجهة ومقاومة الضغوط النفسية التي تعفيه على أداء واجبه.

وعليه جاءت هذه الدراسات عليها للإجابة على التساؤلات التالية:

بناء على ماتم التطرق له و ما يواجهه معلمات التربية الخاصة سمحت الدراسة بطرح التساؤلات التالية:

2. تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى مريبات التربية الخاصة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى مريبات التربية الخاصة باختلاف المستوى الدراسي؟

3. فرضيات الدراسة:

- 1- مستوى الضغوط النفسية لدى مريبات التربية الخاصة متوسط.
- 2- نعم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى مريبات التربية الخاصة تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

4. أهمية البحث:

- مدى حيوية الموضوع الذي نتعامل معه من خلال طبيعة المعلومات المقدمة عنه تأخذ هذه الدراسة قيمتها من أهمية الموضوع الذي تتناوله وهي فئة معلمات ذوب الاحتياجات الخاصة التي لها دور عظيم في إعداد الطالب.
- تتصدر لوصف ظاهرة الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة بولاية الوادي.
- فقد تفتح نتائج هذه الدراسة الباب أمام الباحثين والمهتمين في ميدان التربية الخاصة بولاية الوادي لتقصي العوامل التي تؤدي على الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة.

- تخفيف حدة الضغوط على المعلمات ليؤدبن عملهن بكفاءة أعلى، وتحسين مستوى الخدمات المقدمة لذوي الاحتياجات الخاصة.
(أبكر إبراهيم، الضغوط النفسية، 2005).

5. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة
- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة حسب متغير الخبرة المهنية
- التعرف على الضغط النفسي لدى معلمات التربية الخاصة من ناحية الحالة الاجتماعية.

6. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

الضغط النفسي: حالة نفسية تعترى الإنسان، وهو عامل مدمر لصحة الفرد، وهذا ما يسبب له الأعراض ومشاكل نفسية وجسدية، وهذا ما يجعله يفقد التوازن مع ذاته وبيئته.

معلمات التربية الخاصة: هم الأشخاص الذين يعملون مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ويقدمون لهم الخدمات التعليمية والتدريبية. والفئات الخاصة تشمل الإعاقة السمعية والبصرية والإعاقة الحركية، والعقلية، والانفعالية، التوحد وصعوبات التعلم واضطرابات النطق واللغة.

7. الدراسات السابقة:

1- الدراسات العربية:

- دراسة الحاج أحمد سمية 2020:

عنوان الدراسة (الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة) ومن متغيرات الدراسة الجنس، العمر، الخبرة المعنية.

تهدف الدراسة إلى تحقيق الكشف عن المستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، والتعرف على الفروق بين معلمي ومعلمات التربية الخاصة في مستويات الضغوط

النفسية، والتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة حسب متغير الخبرة المهنية.

عينة الدراسة نظرا 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 معلما ومعلمة لتربية الخاصة بالمراكز البيداغوجية لولاية الوادي.

- دراسة معزة محمد مصطفى حسن 2015

عنوان الدراسة (الضغوط النفسية لدى معلمات بمراكز التوحد بمحلية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات) ومتغيرات الدراسة هي الجنس والعمر.

وهدف الدراسة إلى التعرف على السمة العامة لضغوط النفسية لمعلمات أطفال اضطراب التوحد بمحلية الخرطوم، والتعرف على الفروق لضغوط النفسية لدى معلمات أطفال اضطراب بمحلية التوحد تبعا لمتغير العمر، والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمات أطفال اضطراب محلية التوحد تبعا لمتغير المستوى التعليمي، والتعرف على الفرق في الضغوط النفسية لدى معلمات أطفال اضطراب بمحلية التوحد تبعا لمتغير المحنة.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (القصدية) حيث تم تطبيق المقياس بمراكز التوحد بمحلية الخرطوم على 47 معلمة.

- دراسة الزيدوي 2004:

عنوان الدراسة (مصادر الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات) (الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية، الخبرة التدريسية، المؤهل العلمي).

بلغ حجم العينة (115) معلم ومعلمة اختيروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن معلمات التربية الخاصة بجنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي.

- دراسة العطية والعيسوي 2004:

عنوان الدراسة (الاحتراق النفسي لدى عينة من العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات بدولة قطر) وعلاقتها ببعض المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من 138 من العاملات من ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة قطر، توصلت إلى النتائج التالية:

وجود مستوي من الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة بدول قطر. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات العمرية الأقل من 30 سنة.

- دراسة ندى حسن أحمد محمد 2004:

بعنوان (الضغوط النفسية لدي المعلمين بمراكز بفئات الخاصة وعلاقتها بمفهوم الذات) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على السمة العامة لضغوط النفسية لدى المعلمين بمراكز الفئات الخاصة وكذلك التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات وبعض المتغيرات.

وتكونت العينة من (50) معلما (30) ذكر و (20) أنثى تم اختيارهم بالطريقة العشوائية طبقية. وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية، ومقياس مفهوم الذات واستمارة المعلومات الأولية. وتوصلت الدراسة إلى تميز الضغوط لنفسية وسط المعلمين بمراكز تعليم الفئات الخاصة بانخفاض بدرجة دالة إحصائية وتوجد فروق عكسية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والضغوط النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعز لمتغير العمر.

2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة: (singh Billings ley(1996)

عنوان الدراسة (الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة ومدى رغبتهم في الاستمرار بمهنة التعليم) عينة الدراسة (649) معلما من ولاية فيرجينيا منه 50 من معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة والاضطرابات الانفعالية السلوكية و499 من المعلمات في مجالات التربية الخاصة المختلفة.

وقد إشارة نتائج الدراسة إلى أن نسبة الاحتراق النفسي لدى معلمات ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة والاضطرابات الانفعالية كانت أعلى مما هي عليه لدى معلمات الفئات الأخرى، كما أن الرغبة في البقاء في العمل لدى العاملين مع الفئات الأخرى كانت أفضل رغبة العاملين مع ذوي الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، كما أظهرت النتائج المعلمات ذوي الخبرات التعليمية الطويلة في مجال التربية الخاصة أقل تعرض لضغوط وكانوا أكثر رغبة في البقاء قيد مجال التعليم.

- دراسة hippas et happlin 1991: لقد الباحثان بإجراء دراسة حول الضغط النفسي لدى المعلمين، ولقد اجري بحث تحديد مستوى الضغوط لتي يتعرض لها المعلمون، وقد شملت العينة (219) معلما ومعلمة طبق عليهم قياس الضغوط النفسية لدى المعلمين، وقد أشارت النتائج إلى كثرت المسؤوليات المهنية والعلاقات بين المعلمين والإدارة والزملاء والطلاب هي من الدلائل الرئيسية المولودة لضغوط النفسية ومستوياتها لدى المعلمين كما يتبين وجود علاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمين ومستوى الأداء المتوقع لهم.

8. التعليق على الدراسات السابقة:

- أغلب الدراسات تناولت الضغط النفسي لدى المعلم وهذا مؤشر لوجود الضغط النفسي لدى المعلمين والمعلمات، وعلاقة بالتغيرات الديمغرافية ك: المرحلة التعليمية، المؤهل، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، بالإضافة إلى الجنسين.

- تبيان النتائج بين الدراسات فما يتعلق بالمتغيرات السابقة وعلاقتها بالضغوط النفسية

- الاختلاف في الدراسات يسمح للمهتمين بالضغوط النفسية.

- الاختلاف في الدراسات يسمح للمهتمين بالضغوط النفسية بأن يجرر مقارنات حول تلك الدراسات، أما من حيث نوع وطبيعة تلك الدراسات نجد أغلب الدراسات استكشافية وصفية.

الفصل الثاني:

الضغوط النفسية

تمهيد

- 1- تعريف الضغوط النفسية.
- 2- النظريات المفسرة لضغوط النفسية.
- 3- نظرية الإسلام لضغوط النفسية.
- 4- أنواع الضغوط النفسية.
- 5- أعراض الضغوط النفسية.
- 6- أسباب الضغوط النفسية.
- 7- مصادر الضغوط لدى معلمات التربية الخاصة.
- 8- الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية.
- 9- استراتيجيات مواجهة وعلاج الضغوط النفسية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

الضغوط هي العامل الأساسي لتحقيق تكامل الشخصية فهي الجزء من الحياة اليومية، ويمكن أن تكون مصدرا لطاقة أو مصدرا للاضطرابات، فكل شخص يشعر بالضغط التوتر والاضطراب في كل وقت، وأن كل فرد يتعامل مع الضغوط بشكل يختلف عن الآخر لمواجهة هذه الضغوط وذلك حسب خبراتهم، وسنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي وذلك انطلاقا بتعريف هذا المصطلح، النظريات المفسرة لضغط النفسي، نظرية الإسلام لضغوط النفسية، أنواعها، أعراضها، أسبابها، مصادرها لدى معلمات التربية الخاصة والآثار التي تترتب عليها، واستراتيجيات مواجهتها وعلاجها.

1. تعريف الضغوط النفسية:

تعريف الضغط لغة: عصره، زحمه، والضغطه (بالضمة): الضيق والإكراه والشدة.

(مجد الدين محمد بن يعقوب، 2005، ص676).

تعريف عبد الله (2001): الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد والانتصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، تحدث عند حالة من اختلال التوازن، والاضطراب في

السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالانطلاق، والوفاة والخسارة المادية، الهجرة، ومنها ما يرجع ذلك لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي والطموح الزائد، والتنافس وطريقة التفكير.

وفي ضوء ما سبق يعرف الباحث الضغط النفسي بأنه حالة يشعر فيه الفرد بالتوتر والضيق نتيجة لضغوط الحياة سواء كانت هذه الضغوط شخصية، أسرية، مالية، دراسية، اجتماعية. (عبد الله محمد قاسم، 2001، ص115).

عرفت الجمعية الأمريكية لطب النفسي عام (2000) الضغوط النفسية بأنها حالة من الحرمان يثقل الكاهل الفرد نتيجة لخبرات الغير مريحة التي يمر بها الفرد.

وتعرف الضغوط بأنها حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك (الصفوة،1997).

ويعرف سيلبي الضغط بأنه الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط لعملية التكيف، فالجسم يبذل مجهودا لك يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمط من الاستجابات غير النوعية والتي تحدث سرورا وألم

(الزعاير،15،2009).

الضغوط النفسية في الإسلام: تتمثل الضغوط النفسية في الإسلام تتناقض بين قوى الخير والشر، وبين الغرائز والمحرمات، ومن ذلك الشعور بالذنب الذي كثيرا ما يؤدي إلى الشعور بالضغط والقلق والاضطراب، وترتكز الشخصية في الإسلام على القيم الحضارية

المنبتقة من تعاليم الدين لأن هذه القيم تبقى من العناصر الرئيسية الواقعية من الضغط النفسي والمخففة لوطأته عند حدوثه.

(فاطمة عبد الرحيم نواسة، 2013، 11)

وقد أكد الكثير من علماء الإسلام على مفعول تعاليم الدين بقصد تغذية النفس واطمئنانها بواسطة التوبة والاستبصار واكتساب الاتجاهات الجديدة الفاضلة، وان شخصية المسلم تركز على الإيمان بالقضائي والقدر والبر والتقوى وعلى مسؤولية الاختيار وطلب العلم والصدق والتسامح والأمانة والتعاون والقناعة والصبر والاحتمال والقوة والصحة... وكل هذه الخصال تشجع على إنماء الشخصية واكتمالها بقصد السعادة النفسية الشاملة. وعن وجود الضغوط في حياة البشر قد أقر القرآن وذلك في قوله تعالى: { لقد خلقنا الإنسان في كبد (4) } البلد، أي أن الإنسان يكابد ويعاند الحياة، ويقول ابن القيم: " أن الإنسان مخلوق في شدة، بكونه في الرحم ثم بالقماط، ثم في الرباط، ثم هو على خطر عظيم عند بلوغه التكليف، ومكابدة المعيشة والأمر النهي، ثم مكابدة العذاب في النار ولا راحة على في الجنة.

والمؤمن هو ابعد الناس على الضغط النفسي، لماذا؟ لأن الله تعالى زوده بعلاج قوى إلا وهو الصبر، يقول تبارك وتعالى {وإن تصبروا وتتقوا فإن ذلك من عزم الأمور} (186) آل عمران.

(عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني، 2013، ص36، 35).

2. النظريات المفسرة لضغوط النفسية:

إن النظرية في علم النفس يقصد بها المسلمات الأولية التي يفترض التسليم بصحتها دون برهان، ويتضمن ذلك مجموعة من المفاهيم ذات الحد الأقصى من التجريد التي تسمى عادة تكوينات فرضية تقرى لتحديد بعض أنماط العلاقات الوظيفية بين متغيرات المثيرات من ناحية (المتغيرات المستقلة) ومتغيرات الاستجابة والسلوك (المتغيرات التابعة) من ناحية أخرى.

(الزعبي، 2005، 11-12،)

قد اهتمت نظريات علم النفس لتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به واثرت هذه الانفعالات في الصحة النفسية للفرد، واختلفت النظريات التي اهتمت لدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها فهناك نظريات ذات أسس نفسية او فيزيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يأتي:

1-2 نظرية التحليل النفسي: تعود هذه النظرية إلى مدرسة التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي سيغموند فرويد (**freudsigmund**)، ثم تشعبت عن هذه المدرسة وان شق على مؤسسها بعض تلاميذه مثل: الفريد أدلار (**adler**) صاحب علم النفس الفردي، وكارل جوستاف يونج.

(**C.G.jung**) مؤسس علم النفس التحليلي وبدأت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية ثم أصبحت نظرية ونظام سيكولوجيا كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل وفي سائر العلوم والفنون الإنسانية من علوم الاجتماع والتربية والسياسة على الادب والفن وتاريخ الحضارة الإنسانية وغيرها.

وترى نظرية التحليل النفسي ان وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى وينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم لتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب وطبقا لوجهت فرويد يحاول (الهو) السعي وراء إشباع الغرائز، ولكن دفعات (الأنا) تسد الطريق ولا تسمح لرغبات الصادرة بالإشباع مدام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون (الأنا) قوية، أما حينما تكون (الأنا) ضعيفة، وكمية الطاقة مستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة لصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع (الأنا) القيام بوظائفها وتحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي. وبناء على هذا ينتج الضغط النفسي.

ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فانه يسعى إلى تفرغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فالقلق أو الخوف أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفرغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت. (نافع على أيبو، 2019، ص96).

2-2 النظرية الفيزيولوجية: ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة، لهذا فالضغوط تمثل ردود الفعل أو الاستجابة التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث الضاغط، ويركز هذا الاتجاه على الحالة الداخلية للكائن العضوي وبذلك يشار على الضغط على أنه ردود الفعل الانفعالية والفيزيولوجية التي تنجم عن التعرض للأحداث الصعبة.

ومن أهم رواد هذا الاتجاه نجد "هانس سيللي" وفيما يلي نقدم التفسير التفسيري الفيزيولوجي للضغط النفسي.

يتألف النسق الفكر (نظرية سيللي) في الضغوط، أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا فعلا، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط.

ويعتبر (سيللي) أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة، كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغط وفي هذا الصدد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهذه المراحل بعينها تمثل عنده مراحل التكيف العام وهذه المراحل هي:

2-2-1 مرحلة الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض لضغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، ويوضح سيللي انه في حالة أن يكون الضغط شديدا فإن مقاومة الجسم تنهار وتكون الوفاة.

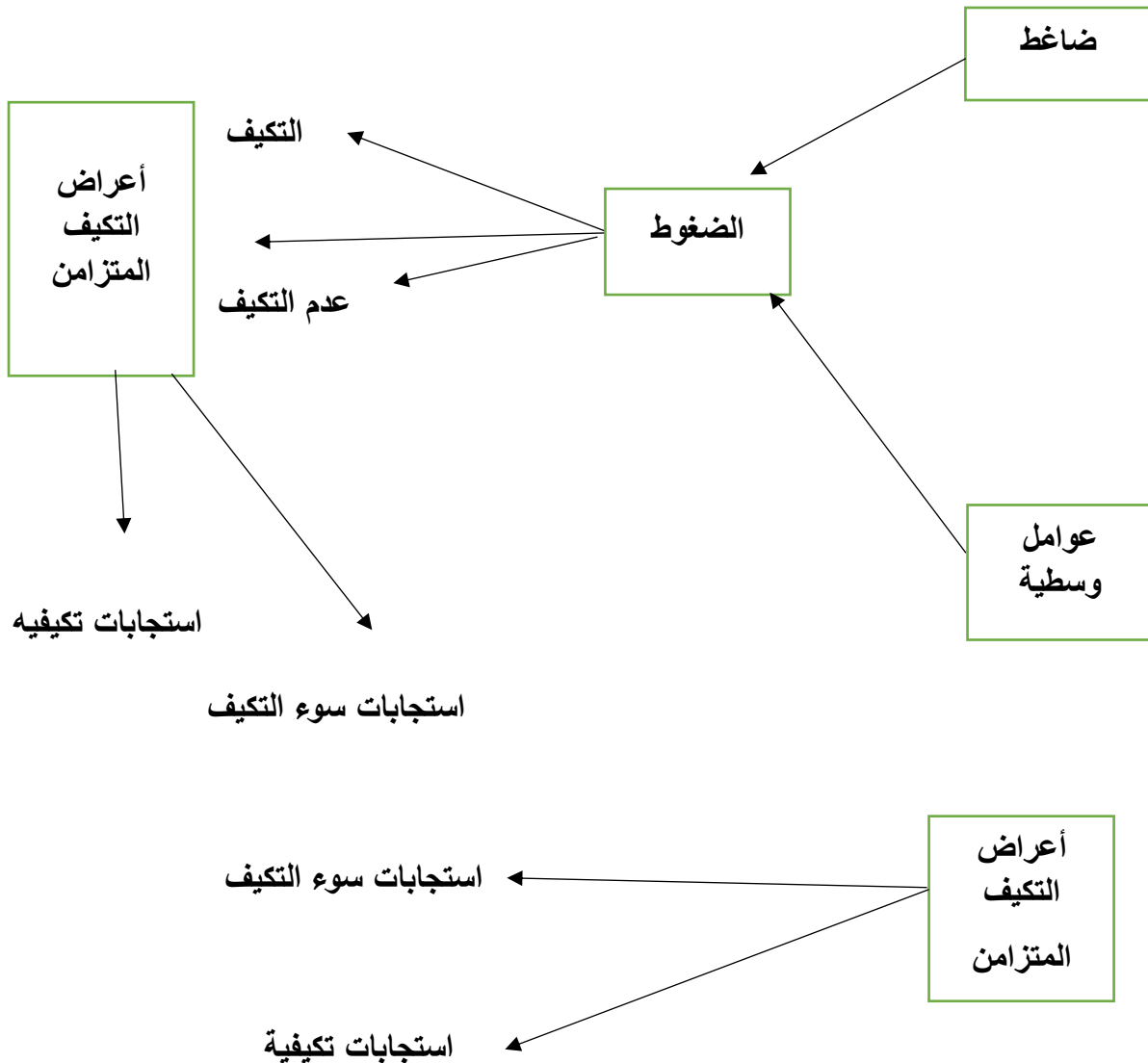
2-2-2 مرحلة المقاومة: وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض لضغط متلازما مع التكيف، وهنا تختلف التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات واستجابات تدل على التكيف.

2-2-3 مرحلة الإجهاد: هي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وانه اذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة، فإنه قد ينتج عنها أعراض التكيف التي تحدث عندما يتصدى مصادر الجهاز الفيزيولوجي.

ويختم سيلبي نظريته بتعريف الضغط: على أنه حالة من حالات الكائن التي تشكل أساس التفاعلات التي يبدئ فيها تكيفا أو التي يبدئ فيها سوء التكيف.

(هارون الرشيدى، 1999، ص50-51).

وفي ما يلي نقدم شكلا نبين فيه كيفية حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية "هانس سيلبي"



شكل رقم (1): كيفية حدوث الضغوط النفسية لنظرية "هامس سيلبي"

(قاسي أونيسة، 2014، ص144)

2-3 نظرية العوامل الاجتماعية: تفسير نظرية العوامل الاجتماعية الضغط النفسي من خلال علاقة الفرد مع بيئته الاجتماعية التي قد تشعر بالاغتراب، وهذا يؤدي بدوره على شعوره بالخسارة، وعدم الوضوح واللامعنى والعزلة وهذه الأمور كلها تشكل جوانب من الضغط النفسي عليه وتتبع مشكلات الفرد في أغلبها بالعوامل البيئية والاجتماعية، فالبيئة تؤثر مباشرة بالخبرة الشخصية وينتج عن هذا التفاعل بين الفرد وبيئته عوامل ومتغيرات يمكن أن تكون سبب في الضغط النفسي. (أحمد سعد جلال، 2008، 148)

ويرى (كوبر) أن التنظيم الاجتماعي والسياسي والاقتصادي لمجتمع معين قد يكون منتج للمرض لأنه مجتمع مضطرب يحمل درجة عالية من التوتر، إلا أنه ينكر مرضيته ويحاول التخلص منها بدلاً من معالجتها، وذلك بتحميلها لعدد من أفراد الضحايا بدافعهم من المرض حتى يتاح له عزله عن المجتمع.

وفسر بعض الباحثين ذلك بالإشارة إلى العزلة الاجتماعية، والضغط النفسي وعوامل الاستقرار والأمن.

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

- أن الضغط يؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد، فهناك إجمال على ربطه بالقلق والتوتر والضيق والإحباط وسرعة الاثارة والتغيرات الفيزيولوجية.
- أن ردود الفعل نحو الضغوط عملية معقدة جداً، ولا تقتصر على التغيرات الفيزيولوجية، أو الانفعالات فقط.
- طريقة تفكير الفرد وأفكاره المسبقة تلعب دوراً هاماً في نظريته لضغوط وتوافقه معها.
- يترتب على النقطة السابقة، الإقرار بأن أساليب التنشئة الاجتماعية والالتزام بأفكار إيجابية مسبقة (ينشأ الفرد مؤمناً بها) يخفف من وقع الضغوط على الأفراد ونظرتهم لها.

3- نظرية الإسلام لضغوط النفسية:

ذكرى عائض القرني (1999) أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في الحياة هي بمثابة امتحان من الله سبحانه وتعالى لعبده، فإذا صبر فإن الله سبحانه وتعالى سوف يجزيه على هذا الصبر، أما أن يؤجل له في الدنيا وأما أن يؤجله له في الآخرة أما إذا سخط

على قدر الله له فإنه يكون قد فشل في الامتحان فكل شي بإذن وتقديره، قال تعالى ﴿وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ بَلْ أَحْيَاءٌ وَلَكِنْ لَا تَشْعُرُونَ﴾ سورة البقرة (154)
﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ سورة القرة (155)

﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ سورة البقرة (156).

وقال النبي صلى الله عليه وسلم (إن عظيم الجزء مع عظيم البلاء وإن الله تعالى إذا أحب وابتلاء، فمن رضا فله الرضاء ومن سخط فله السخط) رواه مسلم وابن ماجه.

وبما أن الضغوط الذي تقع على الإنسان هي امتحان من الله سبحانه وتعالى للعبد فعلى العبد أن يصبر على هذا البلاء حتى يجد الجزاء من الله سبحانه وتعالى.

عن أبي سعيد وأبي هريرة رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:

(ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا يحزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشكها إلا كفر الله بها من خطاياها) متفق عليه.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال: رسول الله صلى الله عليه وسلم ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة في نفسه وولده وماله حتى يلقي الله تعالى وما عليه خطيئة روا الترمذي.

4- أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط فهناك الضغوط المؤقتة والمزمنة وهناك الإيجابية والسلبية، ولا يمكن لنا أن نحصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط من مواقفها وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها والتعايش معها ومدى قدرته على التوافق معها.

4-1 الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة:

- الضغوط المؤقتة: هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد للآلام المزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد لان حشد الفرد لطاقته لمواجهة

تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية أو فيزيولوجية مما يؤدي إلى اختلال في الصحة النفسية، والإرهاك أو الاحتراق. (نبيل احمد أبو حبيب، 2010، ص28)

- الضغوط المزمنة: فهيا تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لآلام المزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية و اقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد لأن حشد الفرد لطاقته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية أو فيزيولوجية مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية، والإرهاك أو الاحتراق (الجيلي، 2006، 22-23)

4-2 الضغوط الإيجابية والسلبية:

- الضغوط الإيجابية: يعرض نفس الاستجابات الفيزيولوجية التي يقوم عليها الضغط نبض

- الضغوط السلبية: قد يكون لضغوط المفرط والممتد وغير المفرح تأثيرا مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف والإكتئاب والمتولدة من دون حل فعندها نستطيع أن نطلق تشكيلة من الأعراض ويقدر أن الضغط هو السبب الأعم لصحة السقيمة في المجتمع الحديث وهو على وجه الاحتمال في أساس ما يقارب 80 من الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة،

والضغط هو عمل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصداع، الاضطرابات الهضمية والجلدية، الأرق الخ... (فايزة عبد الله، 2014)

5- أعراض الضغوط النفسية:

تظهر على الفرد الذي يقع تحت وطئت الضغوط لنفسية الكثير من الأعراض، وهي كالآتية:

5-1 الأعراض الجسمية: في ردة فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة وبسرعة تنتشج العضلات، تزداد سرعة التنفس، يجف الحلق، تصيب العرق، والإحساس باضطرابات في المعدة.

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

5-3 الأعراض العاطفية والانفعالية: من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية، القلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة والإثارة، ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين، حزينين أو كئيبين ويرى أكيس كان (1987) أن انتشار الاكتئاب عند النساء أعلى منه عند الرجال، ويعود المرأة النفسية المرتبطة بدورها السلبي، وابتعادها عن اتخاذ القرارات المصيرية في الحياة. (عبد الستار، 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 عالي، إلقاء الملامة على الغير، وغيرها.

فالأعراض الناتجة عن الضغوط النفسية لا تقتصر على الفرد وحده وإنما تتعكس أيضا على المنظمة التي ينتمي إليها وطالما كان العنصر الإنساني هو أهم وأغنى عناصر الإنتاج في المنظمة وهذا ينعكس على الظروف البيئية المحيطة به.

(عبد العزيز عبد عبد المجيد محمد، 2005، 28)

6-أسباب الضغوط النفسية:

كشفت الدراسات في الاتحاد الوطني لأصحاب العمل في الولايات المتحدة الأمريكية أن الضغط النفسي ينشأ عن عدم التقدير وعدم استقرار العمل والعزلة الاجتماعية والاقتراب المهني في محيط العمل، وغموض الوصف الوظيفي. كما يعد أهم الأسباب القوية لضغط النفسي هو التقويم الإدراكي والمقصود به هو أن استجاباتنا وانفعالاتنا تختلف باختلاف تقيمتنا أو تقديرنا لها إدراكيا، ففي بعض الأحيان نسمع وقع أقدام قادمة علينا من الطابق العلوي ونحن نجلس في مسكننا فإذا اعتقدنا أنها خطوات أحد المتطفلين، فسوف ينتابنا الرعب والفرع، ولو كان إدراكنا لها على أساس أنها إقدام صديق أو شخص مقرب لنا فسوف نشعر بالراحة والاطمئنان.

(الفرماوي، وعبد الله، 2019:114).

وهناك عدة أسباب لضغوط النفسية من ضمنها:

6-1 قلة معرفة الفرد لجوانب العمل: أن عدم معرفة الفرد إلى جوانب العمل وجهله بوصف الوظيفة يشكل صعوبة وعدم اتزان، وتلعب الإدارة والاشراف دورا مهما في تذليل هذه

الصعوبة كتقليل كمية العمل في نطاق الوقت الخاص بالأداء، وجعله يتوافق مع قدرات الفرد من الاطلاع عليها.

6-2 تقبل السلطة: قد يشعر بعض العاملين بالتوتر والضغط من جراء شعورهم بأن المدراء يمارسون نفوذهم وسلطتهم الرسمية عليهم.

6-3 التنافس: ينظر العاملون إلى محدودية الفرص سواء كانت ماديا أو معنوية نظرة تنافسية. كما أن محدودية موارد المنظمة تخلق روح التنافس بين الأقسام والإدارات لغرض الحصول على أكبر قدر منها وهذا الشعور يشكل ضغط على الأفراد.

6-4 التقيد باللوائح والإجراءات: قد يرغب العاملون التصرف بحرية مع حاجاتهم لنمو، وتأكيد الذات وهذه الرغبة تتعارض مع بعض اللوائح التي تلتزم بها المنظمة دون النظر للاعتبارات الشخصية، هذا التعارض يشكل ضغط نفسيا عليه.

6-5 ظروف العمل الطبيعية: إن اختلاف متطلبات العمل من حرارة ورطوبة وإضاءة وضوضاء وترتيب المكان وألوانه تنعكس على شعور العاملين بعدم مناسبة هذه الظروف لنوع عملهم مما يشعرهم بالاكنتاب وتوتر والضغط النفسي.

6-6 العلاقات الاجتماعية: يقيم العاملين علاقات شخصية بعضهم مع بعض، وقد تكون هذه العلاقات سلبية كالعنصرية، والصراعات والإساءة إلى حرية الآخرين، وعدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية... الخ، وقد يزداد ضغط هذه العلاقات السلبية بدرجة لا يتحملها بعض الأفراد أو تقل بدرجة كبيرة تؤدي إلى اغترابهم.

6-7 صراع الأدوار للفرد مع عدة أدوار يلعبها: للفرد عدة أفراد يلعبها، ويسعى الفرد إلى مقابلة توقعات المختلفة للأطراف الأخرى منه، وأحيانا تكون هذه التوقعات متعارضة فقد يتعرض الفرد العامل الواحد لعدد من التوقعات والطلبات لرؤساء المختلفين، إضافة إلى ما سبق رغبت العامل في الالتزام بمعايير الجماعة، ورغبته في تحقيق ذاته وطموحاته الشخصية، وهذا يعرض الفرد على ضغط نفسي يهدد صحته العاملة.

6-8 ضعف وضوح العمل والأدوار: يشعر الفرد بالضغط النفسي وعدم السيطرة على عمله إذا كان غير متأكد من شكل واختصاصات عمله، أو من رضي الآخرين عن سلوكه وطريقة أداءه للعمل ونظراتهم له.

6-9 الأحداث الشخصية: تسبب الأحداث الشخصية توترا وضغط نفسيا على عمله. ومن هذه الأحداث موت عزيز، التغيير في المسؤولية، ومشاكل الإدارة، و الزملاء والإجازات.(السامرائي، 2006، 255).

7- مصادر الضغوط لدى معلمات التربية الخاصة:

- توقعات أولياء الأمور العالية حول الأهداف المراد تحقيقها بالنسبة لطفل.
 - التقدم البطيء في أداء الطفل المعاق.
 - اختلاف مستويات الأطفال وقدراتهم مما يتطلب برنامج فردي لكل طفل.
 - نخرط التواصل المختلف بين المعلم والطالب حيث يتطلب استخدام الإشارة عند الصم، ولغة خاصة لتعامل مع المعاقين عقليا.
 - المشكلات السلوكية التي قد تظهر عند ذوي الإعاقة العقلية.
 - الاطلاع على معاناة أولياء الأمور وانعكاسات الإعاقة على الأسرة.
- أظهرت الدراسات أن معلمات الأطفال المعاقين عقليا هم الأكثر تعرضا لهذه الضغوط كلما ازدادت شدة الإعاقة ازدادت الضغوط الواقعة على المعلم. (ندى، 1998، 70)

8- الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:

تشير البحوث والدراسات الميدانية النفسية والطبية إلى أن هناك لضغوط النفسية آثار وعلامات سواء كانت فيزيولوجية او نفسية أو غير من الآثار الأخرى وفي ما يلي بعض الآثار:

8-1 الآثار الفسيولوجية: وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطراب الجهاز الهضمي يؤدي إلى الإسهال أو الإمساك الزمني، اضطراب في الجهاز التنفسي، ارتفاع ضغط الدم، الصداع، انتشار الأمراض الجلدية، تضخم الغدة الدرقية، البول السكري، التشنج العضلي، التهاب المفاصل الروماتيزم، فقدان الشهية أو الشرهية والبدانة والميل لتقيؤ والغثيان. (أبو دلو، 2009)

وبينت البحوث الميدانية والدراسات ومنها دراسات هاوس وآخرون علاقة الضغوط النفسية وأثرها في الصحة الجسمية مقل الإصابة بالذبحة الصدرية والقرعة المعدية والحطة الجلدية والسعا وضغط الدم والصداع ومرض القلب.

ويؤثر الضغط النفسي على الأداء الجسمي والحركي فيقول لازروس "أن كثير من الدراسات أظهرت ضعف الأداء عندما يكون الفرق معرض لضغوط وتأتي معاناة الضغوط الشعورية من خلال الاضطراب والقلق والخلل الذي يصيب الوظائف الفسيولوجية وأوضح ميكلييلاندوفلورد ودافيد سون وسارون أن الأفراد الذين قدموا توضيحا لأعراض قوة الدافع وارتفاع قوة الضغط النفسي أظهرت ارتفاعا في إفرازات الهرمون في ضغط الدم وتركيز اقل في اللعاب (الرشيد، 1999)

8-2 الآثار النفسية: لكل فرد قدرة معينة على تحمل الضغوط إذا تجاوزها ظهرت عليه الاضطراب النفسية والتي تتراوح بين سوء التوافق وحتى أشد الاضطرابات النفسية وطئت كالاكتئاب، وفيما يلي قائمة لبعض المشكلات والاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط.

- القلق
- الغضب والعدوان
- العصبية الزائدة
- القابلية للاستثارة والتعب
- اكتئاب
- التوتر والملل
- انخفاض تقدير الذات

(يوسف، 2007)

8-3 الآثار السلوكية: تظهر الآثار السلوكية لضغط النفسي في الأعراض الآتية:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابة سلوكية غير المرغوبة.
- اضطرابات مثل التأتأة التلعثم.
- انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته.
- انخفاض إنتاجية الفرد.
- اضطراب النوم وإهمال المظهر والصحة.
- تزايد معدلات الغياب عن العمل.
- الانسحاب والميل إلى العزلة. (حسن، 2006).

8-4 الآثار المعرفية: تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد، وتصبح العدد من

الوظائف العقلية غير الفعالة وتظهر هذه الأعراض عديدة تتمثل في:

أ- نقص في الانتباه والتركيز حيث أن العقل يجد صعوبة في أن يظل في حالة تركيز وتضعف السيطرة على التركيز.

ب- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء، ولذلك تضعف قدرة الفرد على حل المشاكل التي تواجهه وصعوبة معالجة المعلومات.

ت- تناقص الذاكرة حيث تقلل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف على ما هو مألوف وبالتالي تزداد الأخطاء في المهام المعرفية وتصبح القرارات مشكوك فيها.

ث- ضعف القدرة على حل المشكلات.

ج- عدم القدرة على التنظيم المعرفي الصحيح للموقف.

ح- المتغيرات السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.

خ- اضطراب التفكير حيث يكون التفكير المنطقي الجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من

التفكير الابتكاري

(باهي، 2002)

8-5 الآثار الانفعالية: تتمثل الآثار الانفعالية لضغط النفسي في زيادة التوتر

الفيزيولوجي والنفسي تتجلى في الآتي:

أ- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك، حيث تقل القدرة على انسجام واسترخاء العضلات التي تعطي إحساسا بالتحسين.

ب- اختفاء الإحساس بالصحة والسعادة وتحدث بذلك تغيرات في سمات الشخصية لذي يتحول الأفراد الذين يتسمون بالدقة والحرص على أفراد غير مبالغين مهملين نظرا لضغط المتزايد.

ت- ظهور بعض المشكلات الشخصية وزيادة معدل القلق والعدوانية والنظرة السوداوية للحياة.

ث- سرعة الاستثارة والخوف.

ج- الإحباط والغضب والهلع.

ح- زيادة الشعور بالعجز وانعدام الحيلة واليأس.

- خ- سيطرة الأفكار الو سواسية والقهرية.
- د- انخفاض توكيد الذات والشعور بعدم الاستحقاق والقيمة.
- ذ- انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس.
- ر- التردد وتوهم المرض
- ز- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة. (مبارك، 2007).

9- استراتيجيات مواجهة وعلاج الضغوط النفسية:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والمشكلات الحياتية غير أن التعرف على كيفية مواجهة هذه الأحداث والمواقف الضاغطة والتكيف معها في التخفيف من أثارها السلبية والتكيف معها.

ويعرف لازاروس المواجهة أنها عبارة عن مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية المواجهة نحو السيطرة الداخلية والخارجية على المتطلبات المتعددة للفرد أو التي تتجاوز حدود إمكانياته والتخفيف منها أو تحملها (شقيير، 2002).

أولاً: تم تحديد استراتيجيات مواجهة الضغط في ثلاثة أنواع هي:

- استراتيجيات فسيولوجية: تتركز حول المشكلات وتتضمن تعديل السلوك واستخدام تدريبات التنفس والاسترخاء.
- استراتيجيات معرفية: تتمثل هذه الاستراتيجيات في تعديل الفرد لإدراكه للمواقف الضاغطة وإيقاف التفكير الخاطئ والغير منطقي واستبداله بأفكار إيجابية.
- استراتيجيات سلوكية: تتركز حول المشكلة وتؤدي إلى تعديل طبيعة الموقف الضاغط تتضمن فنيات بينها توكيد الذات واكتساب فنيات ومهارات جديدة.

ثانياً: يصنف كوهين استراتيجيات المواجهة للتعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع منها:

- التفكير العقلاني: تشير أنماط التفكير العقلانية والمنطقة التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثاً عن مصادر وأسبابه.
- الإنكار: وهي إستراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تكن.
- الدعاية والمرح: تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والرعاية.

- الرجوع إلى الدين: وتشير هذه الإستراتيجية الدينية إلى رجوع الفرد إلى الدين في أوقات الضغوط، وذلك عن طريق الاكثار من الصلاة والعبادة لمصدر للدعم الروحي والأخلاقي في مواجهة المواقف الضاغطة (حسين، 2006)
- التخيل: إستراتيجية يتجه فيها الأفراد لتفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
- حل المشكلات: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

ثالثاً: إستراتيجية الوقت والحياة وتتضمن هذه الإستراتيجية:

مجموعة من الأنشطة التي يعتقد الفرد أنها مهمة في التعامل مع الضغوط النفسية ومنها:

- تحديد مثيرات الضغط النفسي لدى الفرد.
- الإلمام الكامل بالنتائج (النفسية والجسمية والمعرفية والسلوكية، للضغط).
- إعادة التنظيم العقلي يتناسب مع الموقف والظروف.
- التنفس العميق.
- التدريب على حل المشكلات.
- تنظيم الوقت.
- التغذية الجيدة السليمة.
- التمارين الرياضية.
- تقييم أسلوب الحياة وتحديد أهداف قصيرة وأخرى بعيدة المدى (الأميري، 2010 ص56).

9-1 الضغوط المهنية لمعلمات التربية الخاصة:

كل معلم يملك أسباباً خاصة للضغوط ولكن هنالك أسباب تعتبر الأكثر شيوعاً وهي كالآتي:

• تعليم الطلاب الذين ينقصهم التحفيز والدافع: يؤدي هذا السبب بالشعور بالإرهاك بسبب تشجيع الطلاب غير المهتمين بالدراسة على العمل، كما أن كثيرا من الآباء والأمهات يتصلون من مسؤولياتهم تجاه أطفالهم ويرغبون بنقل هذه المسؤوليات إلى المعلم.

9-2 الحفاظ عن النظام: إن التحفيز والجزر واللذين يجب أن يتحلى بهما المعلم بمنع أي سلوك شائب من قبل الطلبة يجعل المعلم في حالة تيقظ وحذر وعدم الراحة، يتوجب على المعلم أن يكون حذرا في الإستراتيجية التي يستخدمها لتعامل مع الأوضاع مثل إذا قام أحد الطلاب بصراخ على المعلم فإن على المعلم الاحتفاظ بهدوئه من ثم تلويح بإجراء قاسي: بعض المعلمات يملكون مهارات عالية في دحر إلى مشكلة قبل وقوعها.

9-3 ضغوطات لوقت والعمل: بالإضافة إلى تدريس الحصص فإن هناك مجموعات كبيرة من النشاطات يجب تنفيذها بما في ذلك كتابة التقارير وحضور الاجتماعات وتحضير المواد وجميع هذه الأمور لها أوقات محددة، وعلى الرغم من أن استخدام إدارة الوقت والمهارات الروتينية يمنع الكثير ممن المشاكل من الحدوث إلا أن ذلك لا يمنع حدوث بعض الاختلال وضغط على المعلم. (العمرى، 2004)

9-4 التأقلم مع التفسير: تحتاج الممارسات العملية للمعلمات إلى التغير باستمرار في ما يتعلق بالمناهج وطرق التدريس وطرق التقييم أن استعداد المعلمات لقبوا هذه التغيرات فإن ذلك لا ستغرق فقط جهدا ووقتا بل هناك احتمالات لعدم قيام المعلمات بتنفيذ هذه الواجبات بنجاح كما في السابق، وتحدث هذه التغيرات بفترة قصيرة ولا يتم تدريب المعلمات عليها وهذا يعني أن المعلمات يجب أن يتسلح بمهارات جديدة بسرعة، إن مثل هذه الأمور تخلق حالة من الضغط عند المعلمات لدرج أن بعض المعلمات يحتاجون إلى رعاية طبية بسبب الضغط.

خلاصة الفصل:

ومن هذا الفصل نستنتج أن الضغوط النفسية تؤثر على أداء الفرد في العمل وترافقه النفسي والشخصي والاجتماعي وهناك أسباب يشترك فيها كل الأفراد في المجتمع من ضغوط نفسية مثل (مشاكل العمل والدراسة وتربية.....الخ).

الجانب الميداني

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1- منهج الدراسة.
 - 2- حدود الدراسة.
 - 3- الدراسة الاستطلاعية.
 - 4- عينة الدراسة.
 - 5- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية.
 - 6- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية.
 - 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
- خلاصة الفصل.

تمهيد

يشمل هذا الفصل على منهج البحث وإجراءاته التي اتبعناها في تحديد مجتمع الدراسة ووصف العينة والأدوات المستخدمة في البحث والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

1- منهج الدراسة:

اتبعنا المنهج الوصفي وهو أحد أشكال التحليل والتغير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات والمعلومات مقدمة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها، وتحليلها، وإخضاعها لدراسة، الدقيقة.

(أبوعلام، 2004).

2- حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: حيث تكون العينة من 30 مربية من مربيات التربية الخاصة ببعض المراكز التابعة لولاية الوادي.

- الحدود المكانية: تحدد هذه الدراسة بالمراكز البيداغوجية لولاية الوادي.

3- الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة من 30 مربية، 15 مربي منهم مستوى جامعي و15 منهم مستوى ثانوي.

4- عينة الدراسة:

إن المجتمع هو الهدف الأساسي من الدراسة حيث أن الباحث يعمهم في النهاية لنتائج عليها، ويمكن القول أننا لا ندرس عينات وإنما ندرس مجتمعات، يكون مجتمع البحث من المعلومات بمراكز الاحتياجات الخاصة بولاية الوادي البالغ عددها الإجمالي للمعلمات في هذا المركز (30) معلم تربية خاصة، والجدول التالي يوضح أسماء المراكز وعدد المعلمين بها.

عدد المربيات	المركز
عدد المربيات (11 مربية).	المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا -بالديلة-.
عدد المربيات (19 مربية).	المركز البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا -بالوادي-
عدد المربيات (20 مربية).	مدرسة صغار المكفوفين بالرياح

5- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

1-5 مقياس الضغط النفسي:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمات التربية لي زيدان احمد وعبد العزيز السيد الخاصة 1998 المعدل من قبل الباحثة فاطمة محمد الابكر ابراهيم، حيث يتكون الاستبيان من 41

صدق وثبات المقياس:

أ. الصدق:

اعتمد في تقدير الصدق على صدق المقارنة الطرفية ووجدت قيمة "ت" تقدّر ب: 8.20 وهي قيمة مرتفعة وتؤكد صدق المقياس.

ب. الثبات:

اعتمد في تقدير الثبات على ثبات التجزئة النصفية وقدّرت قيمة معامل الارتباط ب: 0.78، وبعد تصحيحه بمعامل (سييرمان براون) أصبح يقدر معامل الثبات ب: 0.83 وهو معامل جيد، مما يمكن استخدام المقياس في الدراسة الأساسية.

5-2 مفتاح التصحيح:

يتكون الاستبيان من 41 بند و3 بدائل هي دائما، أحيانا، لا يحدث، تعطى لكل استجابة موجبة 2 درجات، تعطى لكل استجابة سالبة 0 درجة، وتعطى لكل استجابة محايدة 1 درجة. وهذا المفتاح تم اعتماده من طرف الباحثين.

5-3 ميدان الدراسة:

قمنا بالدراسة الميدانية في بعض المراكز البيداغوجية ببلدية الوادي وبلدية الدبيلة التابعتان لولاية الوادي، وبطبيعة الحال لكل مركز مقاطع تابعة له، وهذا خلال عام 2022.

5-4 خصائصها السيكمترية:

- صدق المقياس:

لقد استندت الباحثة على مقياس الضغوط النفسية لي زيدان احمد وعبد العزيز السيد 1998 المعدل من قبل الباحثة فاطمة محمد الابكر ابراهيم و الذي تم أخذه من رسالة الماجستير 2018 بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى معلمات التربية الخاصة بولاية الخرطوم. حيث عدلت الباحثة فاطمة على بعض عبارات المقياس التي رأتها تتناسب مع موضوع دراستها (الضغوط النفسية اتجاه معلمات التربية الخاصة) وقد أصبحت عدد عبارات المقياس (41) عبارة بثلاث بدائل (دائما) - (احيانا) - (لا يحدث)

- ثبات المقياس:

قامة الباحثة فاطمة (2018) بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، إن معامل الثبات المستخرجة للمقياس ككل قدرة ب 0.94، وتدل هذه القيمة أن المقياس يتصف بدرجة عالية من الثبات وأن معامل الثبات للأبعاد العيادية يتراوح ما بين 0.75 و0.91، أما معامل الثبات للاختبار ككل يقدر ب 0.94 وتدل هذه النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات، ويمكن الوثوق بنتائجه أثناء التطبيق الاتساق الداخلي للمقياس لا بد من حساب ارتباط الأبعاد العيادية بعضها ببعض من جهة، وحسب ارتباط كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، وهو الأسلوب الأمثل للتعريف على مدى اتساق وارتباط أبعاد

المقياس بعضها ببعض والدرجة الكلية له، إن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01م.

6- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

بعد التوجه إلى بعض المراكز البيداغوجية لولاية الوادي قمنا بالإلقاء بعض معلمات التربية الخاصة. استقبلتنا أولاً من مدير المركز بصدر رحب. ومن ثم تحاورنا معهم عن سبب الزيارة والمتمثلة في البحث عن العينة المراد دراستها في بحثنا وعلى الإجراءات التي سنقوم بها خلال اعطائنا المعلومات في المركز وعن أوقات عمل المعلمات وشرحهم لنا نظام العمل والوقت.

وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

- معرفة الصعوبات والعراقيل التي يمكن ان تواجه الباحث في الدراسة الأساسية وقد قمنا بهذه الدراسة بإجرائها بهدف:
- التأكد من إمكانيات اجراء الدراسة الميدانية.
- التعرف على مجتمع الدراسة وخصائصها.
- التعرف على مجتمع الدراسة والذي يتكون من معلمات التربية الخاصة وقد اخترنا هذه الفئة لأنها تتضمن عينة الدراسة.
- تحديد حالة الدراسة: وتم توزيع الاستبيان على كل عينة على حدى حيث أجابوا على الأسئلة الموجودة في الاستبيان.
- كيفية اجراء الدراسة: بعد الاتفاق مع مديري بعض المراكز طبقنا عليهم بحثنا، تم الاتفاق على التوقيت ومختلف الظروف المتعلقة بإجراء الدراسة.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اعتمد الباحث في تحليل البيانات على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss حيث تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

7-1 المتوسط الحسابي:

وذلك لمعرفة ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

2-7 اختبار "ت" لدلالة الفروق:

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

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

3-7 اختبار تحليل التباين anova لدلالة الفروق:

يستخدم لاختبار الفروق بين متوسطات ثلاث مجموعات أو أكثر.

خلاصة الفصل:

استهدفت هذه الدراسة التعرف على الضغط النفسي لدى معلمات التربية الخاصة بولاية الوادي، وكذا محاولة التعرف على الضغط النفسي، فمهنة معلمات التربية الخاصة تفرض عليهن مواجهة الكثير من الضغوط لذا تعجز الكثير منهن على أداء مهامهن بصورة فعالة، فالمعلمات يتعاملون مع أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، نظرا لما تتطلبه هذه المهنة من أعباء تطلبات كثيرة وبشكل مستمر.

الفصل الرابع:

عرض وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول.
2. عرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني.
3. خلاصة الدراسة.
4. اقتراحات الدراسة.
5. خلاصة الفصل.

تمهيد:

تمكن أهمية أي دراسة أو البحث العلمي في الجانب التطبيقي والإجراءات المتبعة للوصول إلى الإجابة على الفرضيات المطروحة، وذلك ما سنتناوله خلال هذا الفصل لتحديد عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول، وعرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني، وخلاصة الدراسة واقتراحات الدراسة.

1. عرض وتحليل نتيجة التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على: ما مستوى الضغوط النفسية لدى مربيات التربية الخاصة، وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بمستوى الضغوط النفسية أنظر الجدول رقم (01) فتحصلنا على البيانات التالية:

جدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير الضغوط

النفسية

المتغير		المستويات		منخفض		متوسط		مرتفع	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
الضغوط النفسية		13.33 %	04	63.34 %	19	23.33 %	07		

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن عدد المربيات ذوو مستوى الضغوط النفسية المنخفض يقدر بـ: (04) مربيات وبنسبة (13.33 %) وعدد المربيات ذوي مستوى الضغوط النفسية المتوسط (19) مربية وبنسبة (63.34 %)، أما المربيات ذوي مستوى الضغوط النفسية المرتفع (07) مربيات و بنسبة (23.33 %) وللتحقق من دلالة الفروق بين هاته المستويات قمنا بحساب إختبار كا² والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (02): يوضح دلالة الفروق بين مستوى الضغوط النفسية عند مربيات

التربية الخاصة

مستوى الدلالة	كا ²	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	المؤشرات
				الضغوط النفسية
0.01	12.60	10	10	ضعيفة
				متوسطة
				مرتفعة

يتبين من الجدول رقم (02) أن قيمة كا² (12,60) وهي قيمة دالة عند 0.01، ومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة في مستويات الضغوط النفسية عند مربيات التربية الخاصة.

بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الثاني، يمكننا من الإجابة عن التساؤل الأول كما يلي: مستوى الضغوط النفسية لدى مربيات التربية الخاصة متوسط. ويفسر وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية عند مربيات التربية الخاصة هو ما تتضمنه مهنة المربي والتي تتطلب بذل جهود كبيرة في سبيل التكفل بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة، فمن المعلوم ان هذه الفئة (ذوي الاحتياجات الخاصة) تحتاج مجهود كبير ومضاعف حتى تتم رعايتهم بالشكل المطلوب فهم بحاجة الى العديد من المهارات لتعلمها حتى يتم دمجهم مع الفئات العادية كما ان ليس كل ذوي الاحتياجات الخاصة يتم دمجهم فمنهم من يبقى في اطار عملية التكفل لسنوات مما يعود بالعبء الكبير على المربيات والتي يتطلب منهم بذل جهود مضاعفة، فطبيعة عمل المربيات تولد لديهم العديد من الضغوط النفسية من جهة الرعاية ومن جهة النتائج ومن جهة الالتزامات الادارية والمنزلية والشخصية مما يولد لديهم ضغوط نفسية عديدة.

2. عرض وتحليل نتيجة التساؤل الثاني:

بغرض معالجة التساؤل الثاني للدراسة والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى مربيات التربية الخاصة باختلاف المستوى الدراسي، قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها إختبار T.Test والجدول التالي (03) يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يوضح قيمة ودلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى

مربيات التربية الخاصة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

مستوى الدلالة	قيمة T	مستوى الدلالة	قيمة F	جامعي			ثانوي			مستوى الضغوط النفسية
				ع	م	ن	ع	م	ن	
0.38	0.30	0.76	0.09	10.07	40	15	09.11	41.06	15	

يتضح من الجدول رقم (03) أن قيمة اختبار ليفين Leven test لتجانس التباين قدرت ب: (0.09) عند مستوى الدلالة sig (0.76) وهي قيمة أكبر من (0.05)، وهذا ما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً، وعليه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود تباين في التجانس، أي أن المجموعتين متجانستين، كما أن القيمة المطلقة لاختبار Ttest

للفروق بين المتوسطات قدرت بـ: (0.30) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة sig (0.05)، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية عند مربيات التربية الخاصة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

ويفسر عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى مربيات التربية الخاصة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي هو طبيعة العمل المشترك وتقاربه الشديد فالمربية المتحصلة على مستوى جامعي تمارس العمل بنفس الطريقة التي تمارس بها المربية المتحصلة على المستوى الثانوي، كمات ان مستوى الدخل يكاد يكون متشابه، ولأن الظروف متقاربة بين المربيات سواء من ناحية الدخل او طبيعة المهنة وروح العمل المشترك ما يعني عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية بين مربيات التربية الخاصة تبعاً للمستوى الدراسي.

خلاصة الدراسة:

ونستخلص مما تم الوصول اليه ان الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة بولاية الوادي ويفسر وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية عند مربيات التربية الخاصة هو ما تتضمنه مهنة المربي والتي تتطلب بذل جهود كبيرة في سبيل التكفل بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة وأن مستوى الضغوط النفسية بصفة عامة لدى معلمات التربية الخاصة متوسط عند اغلبهم وبنسبة اقل يعانون من ضغوط مرتفعة والبقية لديهم ضغوط متوسطة، وبالنسبة للفروق في المستوى الدراسي بينت الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير المستوى الدراسي ثانوي وجامعي، ونقترح ما يلي:

- برنامج علاجي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة.
- علاج الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة.
- الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة وعلاقته بالدافعية للعمل.
- مدى تأثير عامل الخبرة المهنية على تسير الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة.

الحنامة

خاتمة:

ومن خلال مات تقديمه حول الدراسة، وانطلاقاً من إشكالية البحث هل تعاني معلمات التربية الخاصة لولاية الوادي من ضغوط نفسية؟ وتم وضع الفرضية التي مفادها نتوقع وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة.

وبعد التطرق إلى الجانب النظري انتقلنا إلى منهجية البحث حيث اتضح لنا أن معلمات التربية الخاصة يعانون من ضغط نفسي متوسط.

قائمة المصادر والمراجع:

القرآن الكريم.

قائمة المراجع:

- 1- أحمد سعد جلال (2008). الاختبارات والمقاييس، الدار الدولية ط الأولى، جامعة 7 أكتوبر مصر.
- 2- الجيلي منى محمد عثمان عبد الله (2006). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء.
- 3- الزعبي نزار مجد يوسف (2005). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة أريد وعلاقتها بتقدير الذات، جامعة البرموك. كلية التربية.
- 4- الزيدوي، محمد حمزة (2004) مصادر الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، دكتوراه جامعة موته.
- 5- العامرية، منى (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير منشورة. جامعة نزوة. كلية العلوم والآداب: سلطنة عمان.
- 6- عبد الستار، إبراهيم (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه. سلسل عالم المعرفة. عدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب.
- 7- عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي (2005). ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 8- عبد الله، محمد قاسم (2001)، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر والطباع والنشر والتوزيع، عمان.
- 9- عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني، (2013)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض التغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبرة في المنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير في علم النفس الإرشادي للموسم الجامعي، (2012-2013)، بالبحرين.

- 10- علي إسماعيل عبد الرحمان (2012). الضغوط النفسية القاتل الخفي، ط2. دار اليقين للنشر والتوزيع، مصر، المنصورة.
- 11- العوامة فهد (2006). الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن عمان، مجلة كلية التربية بالعلوم.
- 12- فاطمة عبد الرحيم النواسية (2013). الضغوط والأزمات النفسية دراسات نفسية ط. دار المناهج للنشر والتوزيع: الأردن.
- 13- فايز غازي العبد الله (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، رسالة لمنح درجة الدكتوراه في الارشاد.
- 14- الفرماوي، حمدي، وعبد الله، رضى (2009): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، عمان، دار صفاء لنشر والتوزيع.
- 15- قاسي أونيسة (2014)، الوسائل التعليمية وطرق التدريس وعلاقتها بالضغط النفسي لدى معلمين التربية الخاصة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية للموسم الجامعي (2013-2014)، تيزي وزو جامعة مولود معمري، الجزائر.
- 16- مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروزة بادي، (2005)، قاموس المحيط، بيروت، لبنان، المؤسسة، الرسالة.
- 17- نائف علي أيوب، 2019، الضغوط النفسية، الكلية الأدبية والفنية، جمهورية مصر العربية، لدار المعرفة الجامعية لطبع والنشر والتوزيع.
- 18- نبيلة احمد أبو حبيب (2010) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الازهر، غزة-فلسطين.
- 19- ندى، يحي (1998). مصادر ومستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس التعليمية.
- 20- هارون توفيق الرشيدى، 1999، الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، القاهرة، مصر، مكتبة الانجلو المصرية.

الملاحق

جامعة الوادي

تخصص التربية الخاصة

استمارة المعلومات

أختي العزيزة:

بين يديك عدد من العبارات التي تعبر عن بعض آرائكي ارجوا أن تضع (√) أمام الخيار الذي يناسبك نعلم انه توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة. وأرجو عدم ذكر اسمك وذلك لغرض البحث العلمي. ونشكركن على حسن تعاملكن معنا. وفي ما يلي يمكنكن ملئ البيانات أدناه تحت عنوان:

الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة.

المعلومات الأساسية:

العمر:.....

المستوى التعليمي: ثانوي جامعي فوق الجامعي

عدد الدورات:.....

م	العبارات	دائماً	أحياناً	لا يحدث
01	أملك الوقت للقيام بمسؤولية العملية			
02	أملك الوقت للقيام بالتزاماتي الشخصية			
03	لدي الكثير من الأعمال التي عليا القيام بها			
04	أكلف بأعباء إدارية أكثر من طاقتي			
05	العمل في المراكز يحتاج على تدريب مستمر			
06	ينتابني شعور بعدم احترامي			
07	تتاح لي الفرصة الكافية لتعبير عن رأيي الشخصية			
08	ليس لي دور في القرارات التي تتخذ في المركز			
09	العمل في مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة غير جاذب			
10	أقوم بأداء الأعمال في وقتها			
11	أقوم بأكثر من عمل في وقت واحد			
12	أعاني من كثرة الشرود الذهني اثناء العمل			
13	علاقتي برؤسائي سيئة			
14	أعاني من عدم وجود دورات تدريبية			
15	أشعر بالإرهاك الجسمي دون سبب			
16	أميل إلى كثرة النوم			
17	أشعر بأن الوقت لا يكفي لإنجاز مهامي			
18	أتضايق من بطء الآخرين			
19	من السهل ان أدخل في المشاكل			
20	لدي الكثير من الأفكار غير المترابطة			
21	أشعر بضياح الكثير من الوقت			
22	علاقتي بزملائي ليست جيدة			
23	ليس لديا هوايات أمارسها في وقت الفراغ			
24	لا أجد صعوبة في الوفاء لالتزاماتي المالية تجاه			

			أسرتي	
			أشعر بعدم التكيف مع العمل من الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة	25
			علاقتي بأولياء أمور التلاميذ يشوبها التوتر	26
			استخدم بعض العقاقير الطبية	27
			أشعر بالعجز عن مواجهة الضغوط	28
			التطلع إلى أن أستمّر في التدريس مستقبلا	29
			أعتقد أن ما أبذله من جهد في المركز لا ينال التقدير من جانب المسؤولين في المركز	30
			أعرض إلى انتقاد الموجهين عند زيارتهم للمركز	31
			أعرض إلى النقد واللوم بسبب ما يحدث داخل الفصل من مشكلات	32
			أشعر بالإحباط حينما أحاول فهم سلوك التلميذ	33
			أشعر بالإحباط بسبب مشكلات الضبط والنظام في المركز	34
			أشعر بالإحباط عندما لا أجد دافعية لتعلم لدى التلاميذ	35
			أشعر بالإحباط لعدم تحسن التلاميذ على الرغم مما يبذلون من جهود	36
			أشعر بالإحباط عندما لا أستطيع بسط سلطتي على التلاميذ	37
			أشعر بعدم الأمان	38
			تتجرح مشاعري بسهولة	39
			أشعر بالاكنتاب من طبيعة عملي	40
			يقلقني التفكير كثيرا في المستقبل.	41

Group Statistics

المستوى		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط	جامعي	15	41.0667	9.11409	2.35325
	ثانوي	15	40.0000	10.07827	2.60220

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Significance One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الضغوط	Equal variances assumed	.090	.766	.304	28	.382	.763	1.06667	3.50845	-6.12006	8.25340
	Equal variances not assumed			.304	27.722	.382	.763	1.06667	3.50845	-6.12332	8.25665

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
الضغوط	30	19.00	56.00	40.5333	9.45674
Valid N (listwise)	30				

مستويات

	Observed N	Expected N	Residual
منخفض	4	10.0	-6.0-
متوسط	19	10.0	9.0
مرتفع	7	10.0	-3.0-
Total	30		

Test Statistics

مستويات

Chi-Square	12.600 ^a
df	2
Asymp. Sig.	.002