

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

Faculté des Sciences Sociales et Humaines



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

شعبة علوم التربية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص: تربية خاصة وتعليم مكيف

منوان المذكورة:

الضغط النفسي لدى مربى ذوي الاحتياجات الخاصة واستراتيجيات المواجهة

مذكرة مكملة لنيل الليسانس في تربية خاصة وتعليم مكثف

إشراف الأستاذ(ة):

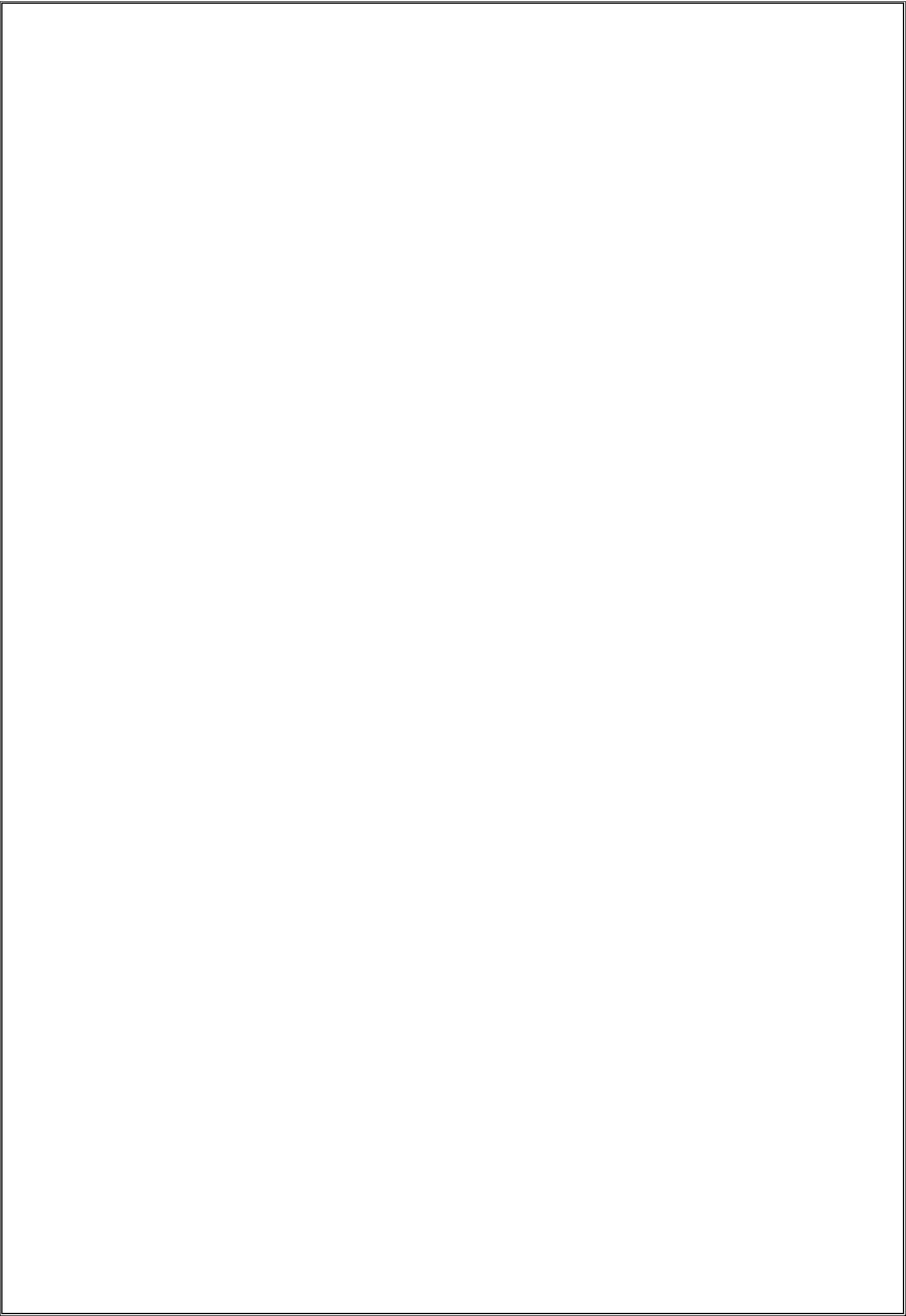
د. علي لرقط

من إعداد الطالب(ة):

دريس امينة

شعبان رندة

السنة الجامعية 2022-2023



شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

"ولئن شكرتك لأزيدنكم"

صدق الله العظيم

الشكر لله الواحد الاحد على توفيقه لاتمام هذا العمل

ويشرفنا ان نتقدم بالشكر الخالص الى كل من مد لنا يد العون و المساعدة في اينجاز هذا العمل

كما نتقدم بالشكر الى جميع الاساتذة في كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية و بالالخص اساتذة

قسم علوم التربية

كما نتوجه بالشكر و التقدير الى كل العاملين في المركز النفسي البيداغوجي للاطفال المعاقين

ذهنيا الاخضرية

إهداء

الحمد لله الذي ما تم جهد و لا ختم سعي الا بفضلله وما تخطى العبد من عقبات و صعوبات الا بتوفيقه و معونته ,اما بعد اهدي ثمرة جهدي هذه الى :

-من علمني العطاء و الى من احمل اسمه بكل افتخار و ارجو من الله ان يمد في عمره ليرى ثمارا قد تعب من اجلها و حان موعد قطافها بعد طول انتظار الى سندي و قوتي "ابي الغالي "
-والى من وضع المولى سبحانه و تعالى الجنة تحت قدميها ووقرها في كتابه العزيز ,الى جنتي و غاليتي "امي "

-الى من عرفت معهم معنى الحياة و الحب اخوتي

-الى صديقة عمري و رفيقة دربي و سندي الدائم "رندة "

-والى كل عائلة "دريس"

-و الى كل اصدقائي الذين تحلوا بالاخاء

-والى نفسي التي لا طالما ثابت و جاهدت من اجل الوصول الى ما كانت تعتبره حلما

أمنية

إهداء

الى اعز و اعالى ما املك في الوجود والداي العزيزان امي و ابي
منبع الحب و الحنان ملاكي في الدنيا " امي حفصها " الله و اطال في عمرها
مصدر الامن و الامان سندي الذي لا يميل " ابي العزيز " حفصه الله و اطال في عمره
الى زهور اسرتي و منبع ثقتي " اخواتي الغاليات "
الى من تقاسمت معها سنين عمري صديقتي الغالية " امينة "
والى كل من ساندني في هذا العمل المتواضع من قريب و من بعيد

الفهرس

صفحة

محتويات

كلمة الشكر و التقدير

اهداء

مقدمة

الجانف النظري

الفصل الاول:الاطار العام للاشكالية

- 1-الاشكاليةص03
- 2-فرضيات الدراسةص06
- 3-اهمية الدراسةص06
- 4-اهداف الدراسةص07
- 5-مفاهيم الدراسةص07
- 6-الدراسات السابقةص08

الفصل الثاني :الضغوط النفسية

- تمهيد.....ص12
- 1-مفهوم الضغط النفسي.....ص13
- 2-النظريات المفسرة للضغط النفسي.....ص14
- 3-مصادر الضغط النفسي.....ص16

- 4-اسباب الضغط النفسي لدى مربى ذوي الاحتياجات الخاصةص17
- 5-عناصر الضغط النفسي.....ص17
- 6-انواع الضغط النفسيص18
- 7-اعراض الضغط النفسي.....ص19
- 7-1اعراض الضغط النفسي عند مربى ذوي الاحتياجات الخاصةص19
- 8-الاثاؤ الناجمة عن الضغط النفسيص19
- خلاصة الفصلص21

الفصل الثالث: ذوي الاحتياجات الخاصة

- تمهيد.....ص23
- 1-مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة.....ص24
- 2-انواع الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصةص25
- 3-حاجات الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصةص27
- 4-خصائص الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصةص28
- خلاصة الفصلص29

الفصل الرابع: مربى ذوي الاحتياجات الخاصة

- تمهيد.....ص31
- 1-تعريف مربى ذوي الاحتياجات الخاصةص32
- 2-اعداد المربين للعمل في ميدان التربية الخاصةص32
- 3-دور المربى في ميدان التربية الخاصةص34

خلاصة الفصلص35

الفصل الخامس: استراتيجيات مواجهة الضغوط

تمهيد.....ص37

1- مفهوم استراتيجيات المواجهةص37

2- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهةص37

3- تصنيف استراتيجيات المواجهةص40

4- استراتيجيات المواجهة لدى المربينص42

5- وظائف استراتيجيات المواجهةص42

خلاصة الفصلص44

الجانب التطبيقي

الفصل السادس: الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.....	47
1- الدراسة الاستطلاعية	48
1-1 اهدافها.....	48
2- الدراسة الاساسية	49
1-2 منهج الدراسة	49
2-2 مجتمع الدراسة	49
2-3 عينة الدراسة	49
2-4 خصائص عينة البحث.....	49
2-5 مجالات الدراسة.....	51
2-6 ادوات الدراسة.....	52
خلاصة الفصل.....	55

الفصل السابع: تصور النتائج المتوقعة في ضل النظريات المطروحة

تمهيد.....	56
1- عرض و تحليل نتائج الدراسة.....	57
2- مناقشة و تحليل نتائج الدراسة	60

خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

المقدمة :

تعد الضغوط النفسية ظاهرة من الظواهر الانسانية التي يعيشها الفرد في مختلف مراحل حياته ويعايش من خلالها كما هائلا من التوتر و عدم الراحة اللذان يؤثران بدورهما على استقرار حياته الشخصية ,الاسرية ,الاجتماعية و المهنية ولعل مهنة مربّي ذوي الاحتياجات الخاصة تعد من اكثر المهن المولدة للضغط النفسي هذا راجع الى صعوبة التعامل مع هذه الفئة و التواصل معها اضافة الى السلوكيات الغير طبيعية و نقص الادراك الذي يجد المربي نفسه ملزما على التعامل معه فيلجا في هذه الحالة الى استخدام استراتيجيات مواجهة مختلفة لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها اثناء مزاولته لمهنته .

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الدراسة للتعرف على العلاقة بين الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل هذه الفئة .

وقد شملت هذه الدراسة على خمس فصول نظرية تطرقنا في الفصل الاول الى تقديم موضوع الدراسة من الاشكالية الى الفرضيات اضافة الى اهمية و اهداف الدراسة .اما في الفصل الثاني فتعرفنا على الضغط النفسي من كل جوانبه :الاسباب والاعراض ,الانواع و الاثار ,وجاء الفصل الثالث ليعرفنا اكثر على مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة ,انواعهم و خصائصهم و في الفصل الرابع تطرقنا الى مهنة مربّي ذوي الاحتياجات الخاصة و دورهم في ميدان التربية الخاصة و الفصل الاخير جاء ليعرف باستراتيجيات المواجهة وتصنيفها ووضائفها ومن الناحية التطبيقية تعرضنا للدراسة الاستطلاعية ,الدراسة الاساسية ,المنهج المناسب للدراسة .وعينة الدراسة و الادوات المستخدمة في جمع البيانات و تحليلها و اخيرا الخاتمة .

الجانِب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- مفاهيم الدراسة

6- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة :

يتعرض الإنسان خلال حياته للعديد من الأزمات و المشقات و الشدائدما يدفعه لخوض تجارب قاسية وصعبة قد تأثر سلبا على حياته و تسبب له الكثير من الضغوطات النفسية ,التي تعتبر ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية التي تواجه الأفراد في مختلف المجتمعات وهي من أكثر الإضطرابات إنتشارا ,وتعرف الضغوط بأنها "سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة الأحداث "(علي و 2000ص86) ,ويعرفها وانتكس وماير بأنها [إصطلاح واسع يصف تحدي الفرد مع البيئة و العوامل الكامنة في الضغط و التي تقوده لمحاولة التوافق و التكيف مع البيئة أو محاولة الهروب منها و الإنسحاب لتجنب هذه الضغوط] (علي , 1997 , ص 208)

ترافق الضغوط النفسية الفرد طيلة مراحل حياته و تختلف حسب مصادرها سواء في البيت أو بيئة العمل أو المجتمع المحيط به مما يؤدي إلى إختلال التوازن و الإستقرار النفسي ,ونجد الضغوط المهنية كواحدة من مصادر الضغوط النفسية و هي عبارة عن إنفعالات تحدث بين العمل و العاملين ينتج عنها القلق و التوتر و تعرف الضغوط المهنية بأنها "الحالات التي تجمع بين القلق و التوتر و الإرتباك و التي تواجه الفرد العامل في مواقف حياته العملية و التي تجعل العامل ينحرف عن الأداء المعتاد في عمله بالإتجاه السلبي مما يؤدي به إلى عدم التوافق بين قدراته و إمكانياته كعامل و بين طريقة عمله مقارنة بالإمكانيات المتاحة له " (النعاس , 2008)

فمعظم المهن التي يقوم بها الإنسان تحتوي على ضغوطات متفاوتة حسب صعوبات العمل ,يظطر أفرادها إلى تحمل عناء و مشاق هذه المهنة ,وقد أشارت الدراسات إلى أن أكثر المجالات إثارة للضغوط تلك التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الناس و التي يكرس فيها الأفراد أنفسهم لخدمة الآخرين (المعلمون ,الممرضون المشرفون الإجتماعيون) (أبو الحصين, 2010 ص 28)

أشار الطرييري (1930) إلى أن الأفراد الذين يعملون في قطاع التعليم يعتبرون أكثر عرضة للضغط النفسي نظرا للمسؤولية الكبيرة التي يتحملها المعلم في تعليم التلاميذ القواعد الأكاديمية الأساسية القراءة ,الكتابة والحساب و قواعد الإحترام و الأدب وإن كان الأمر هكذا مع التلاميذ

العاديين فإن عملية التدريس تكون أصعب وأكثر إثقالاً بالضغط مع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة بحكم المتطلبات الإضافية و النقائص التي تميز تلاميذهم و التي تتطلب إعداد خطط تربوية و أساليب تدريسية مناسبة لهم إضافة الى الخدمات المساندة والمتابعة المستمرة وتعتبر مهنة مربّي ذوي الاحتياجات الخاصة من أكثر المهن التي تولد مشاعر الإحباط لما تقتضيه من متطلبات و طاقة جسدية و ذهنية خاصة و أن عملية التكفل بهذه الفئة تتميز بصعوبات كثيرة ,و يعرفوا ذوي الاحتياجات الخاصة بأنهم "الأفراد الذين يختلفون إختلافا ملحوظا عن الأفراد العاديين وتظهر هذه الإختلافات في الجسد أو الفكر أو الحس سواءا أكانت دائمة كالأمراض العقلية أو التي تحدث بشكل متكرر كالصرع الأمر الذي يحد من قدرتهم على ممارسة النشاطات الأساسية و الشخصية و الإجتماعية الأمر الذي يعيق إشباع حاجاتهم و إكمال تعلمهم بطريقة طبيعية و لا يمكن التغلب على هذه الضغوط إلا من خلال تنمية إستراتيجيات مواجهة مناسبة وفعالة تقلص وتخفف مستوى هذه الضغوط

ذكر فولكمان و اخرون (1997) أنه يمكن التغلب على هذه الضغوط من خلال إستراتيجيات مواجهة تشمل كل من شأنه مساعدة الأفراد على إحداث التغييرات اللازمة لخفض مستوى التعرض للضغوط النفسية و التخفيف من التأثيرات السلبية الناتجة عنها و خلق جو من الإستقرار النفسي و كذا السيطرة على ردود الأفعال و تكوين إستجابة توافقية جديدة

فيرى والمان ان اساليب مواجهة الضغوط عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تسير التكيف مع البيئة و مواقفها الضاغطة بغرض تحقيق اهداف معينة و يختلف الافراد في استخدام استراتيجيات المواجهة لما يواجههم من ضغوطات و من بين الاستراتيجيات المتبعة من قبل مربّي ذوي الاحتياجات الخاصة نجد المواجهة المتمركزة حول الانفعال التي تعمل على خفض و تخفيف شدة التوتر الانفعالي و استراتيجية المواجهة المتمركزة حول حل المشكلات التي تسهل على الفرد تحديد مشكلاته و ايجاد حلول بديلة و فعالة اضافة الى استراتيجية الدعم الاجتماعي التي يدرك من خلالها الفرد المساندة الاجتماعية فتؤثر على كيفية استجابته للضغط .

و مما سبق ذكره جتءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة عامة و العلاقة الخاصة بين الضغط النفسي و الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال . حل المشكلات و استراتيجية الدعم الاجتماعي و منه نطرح التساؤلات التالية :

-هل توجد علاقة بين الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى مربى ذوي الاحتياجات الخاصة ؟

-هل هناك علاقة بين الضغط النفسي و الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال لدى افراد العينة ؟

-هل هناك علاقة بين الضغط النفسي و استراتيجية حل المشكلات لدى افراد العينة ؟

--هل توجد علاقة بين الضغط النفسي و استراتيجية الدعم الاجتماعي لدى مربى ذوي الاحتياجات الخاصة ؟

2-فرضيات الدراسة :

--الفرضية العامة :

هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة

-الفرضيات الجزئية :

-توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال لدى افراد العينة

-هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات حل المشكلات لدى مربى ذوي الاحتياجات الخاصة

-تتواجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات الدعم الاجتماعي

3-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي :

-قد تساهم هذه الدراسة في توجيه نظر المختصين النفسيين لمساعدة مربى ذوي الإحتياجات الخاصة على إيجاد الطرق و الإستراتيجيات التربوية الملائمة لهذه الفئة

-تعتبر هذه الدراسة فرصة لوضع الية لمواجهة الضغوط النفسية لتجنب المشاكل الناجمة عنها بالتالي تحقيق الرضا في العمل و تحسين الاداء

-يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة في وضع برامج تدريبية و علاجية للتعامل مع مشكلة الضغوط النفسية لدي مربىي ذوي الإحتياجات الخاصة لتخفيف الأعراض و علاجها

-إثراء المجال العلمي و المعرفي و لفت الإنتباه لخطورة الظاهرة

-تساهم هذه الدراسة في إثراء الرصيد المعرفي للطلاب و الباحث في الجامعة الجزائرية حول هذا الموضوع

4-أهداف الدراسة :

- معرفة العلاقة بين الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة المستعملة من طرف افراد العينة
- التعرف على المعاناة التي يتعرض لها مربى ذوي الإحتياجات الخاصة
- التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها مربى ذوي الأحتياجات الخاصة لمواجهة الضغط النفسي

5-مفاهيم الدراسة :

5-1الضغط النفسي : سيلبي (1977) أشار الى أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو أيضا عبارة عن تجارب و إحساسات خاصة بالفرد يشعر من خلالها بإختلالات نفسية أو عضوية ينتج عنها التوتر و القلق و يمكن التعبير عنه من خلال مقياس الضغط النفسي

*التعريف الإجرائي :

هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها مربى ذوي الإحتياجات الخاصة في مقياس الضغط النفسي

5-2مربى ذوي الإحتياجات الخاصة : هم الأشخاص العاملين في المراكز النفسية البيداغوجية و العيادات و المدارس المختصة بذوي الإحتياجات الخاصة و المتحصلين على شهادات معتمدة في التربية و الطفولة

5-3ذوي الإحتياجات الخاصة :يعرفهم عبط المطلب لقريطي بأنهم "هؤلاء الأفراد الذين يختلفون إختلافا ملحوظا و بشكل مستمر و متكرر الأمر الذي يحد من قدرتهم على النجاح في تأدية النشاطات الأساسية ,الإجتماعية و التربوية ,الشخصية "(سلامة , 2003,ص13)

*التعريف الإجرائي :

هم أشخاص مصابون بقصور كلي أو جزئي يحد من قدرتهم التواصلية أو التعليمية ,العقلية مما جعلهم يحتاجون الى معاملة خاصة للقدرة على إستيعاب ما يدور حولهم

5-4 إستراتيجيات المواجهة : هي مجموعة من الأساليب أو الطرائق و النشاطات الحيوية و السلوكية و المعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة ,وتخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليها (seaward1999p163)

***التعريف الإجرائي :**

هي مجموعة من المجهودات التي يبذلها مربى ذوي الاحتياجات الخاصة لمواجهة الوضعيات الضاغطة في العمل و هي تختلف مع إختلاف طريقة تعاملهم مع الضغط , وهي الدرجة التي يتحصل عليها مربى ذوي الإحتياجات الخاصة في مقياس مواجهة الضغط النفسي

6-الدراسات السابقة :

6-1دراسات عربية :

-دراسة حمزة الزبدوبي تحت عنوان "مصادر الضغط النفسي و الإحتراق النفسي في محافظة الكرك و علاقتها ببعض المتغيرات" :

- حجم العينة 115 تم إختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن

- إستخدم الباحث مقياس مسلاش للإحتراق النفسي حيث تضمن أبعاد موزعة على 22فقرة أوضحت النتائج التالية :

- إن أكثر مصادر الضغوط هي المرتبطة بالأبعاد الاتية :قلة الدخل الشهري ,البرنامج الدراسي المكثف و المشاكل السلوكية و العلاقات مع الإدارة

-إن المربين يعانون من إجهاد إنفعالي أكثر من المعلمات

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الدخل الشهري

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير سنوات الخبرة لصالح المعلمين

-دراسة الشايب (1994) بعنوان "إستراتيجيات التي يستخدمها المربي في المدارس الأردنية للتعامل مع ضغوطهم النفسية "

- تألفت هذه الدراسة من 150 مرشد ومرشدة في مديريات التربية في عمان حيث طبق عليهم استبيان إستراتيجيات التكيف للضغوط النفسية وقد أشارت هذه الدراسة الى :

-أن إستراتيجية حل المشكلات إحتلت المرتبة 1 من حيث الإستخدام

-هناك فروق فردية تعزى الى متغير الجنس في إستخدام إستراتيجيات المواجهة و التمارين الرياضية و الترفيهية لصالح الذكور

6-2دراسات أجنبية :

-دراسة إيسبل asbell اليوم,أ تحت عنوان "أساليب التعامل مع الضغوط النفسية "

-هدفت الدراسة الى معرفة ضغوط الحياة و منقصاتها اليومية و أساليب مواجهتها لدى أفراد العينة

-تكونت العينة من 181شخص في نيويورك

-أدوات الدراسة مقياس طرق المواجهة ومقياس الضغوط النفسية وقائمة الأعراض الجسمية و المرضية

- توصلت هذه الدراسة الى وجود علاقة إرتباطية بين الصلابة النفسية والأعراض المرضية

*التعليق على الدراسات السابقة :

إتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك و هو دراسة الضغط النفسي لدى أفراد العينة في الحياة اليومية أو العملية وطرق مواجهتها ,كما تقارب عدد أفراد العينة في الدراسات الثلاث و تنوعت فئاتها بينما إختلفت المقاييس المستعملة في هذه الدراسات حيث إستعمل حمزة الزبدوبي مقياس طمسلاش للإحتراق النفسي " و استعمل إيسبل مقياس "طرق المواجهة و مقياس الضغوط النفسية " بين استعمل الشايب في دراسته استبيان "استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية " اختلفت نتائج الباحثين في الدراسة :

- حيث توصل حمزة الزبدوبي الى ان مصادر الضغط النفسي مرتبطة بقلة الدخل الشهري و البرنامج الدراسي المكثف و ان المعلمين يعانون اجهاد انفعالي اكثر من المعلمات
- بينما توصل الشايب الى ان استراتيجيات المواجهة تختلف باختلاف متغير الجنس وان استراتيجية حل المشكلات اكثر استخداما
- و توصل ايسبل الى وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والاعراض المرضية

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد

1- مفهوم الضغط النفسي

2- النظريات المفسرة للضغط النفسي

3- مصادر الضغط النفسي

4- أسباب الضغط النفسي لدى المربين

5- عناصر الضغط النفسي

6- أنواع الضغط النفسي

7- أعراض الضغط النفسي

7-1 أعراض الضغط النفسي عند المربين

8- الآثار الناجمة عن الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الاجهاد و الضغط النفسي من الامور الطبيعية التي نعاني منها من حين الى اخر وهو رد فعل الجسم و الدماغ عند مواجهة اي ازمات او مشكلات و لكي نتمكن من التغلب عليه يجب نتعرف على مسبباته و اعراضه وكل ما يتعلق به

1- مفهوم الضغط النفسي :

-الضغط النفسي لغة : من ضغطته ومنه ضغطه اي حصره و كلام بالغ في انجازه و عليه ضيق و ضغط من معجم الوجيز (عبد العظيم , 2006 , ص16)

وحسب قاموس علم النفس هو عاطفة المعاناة و الالم او الحزن العميق

- اصطلاحا : هناك عدة تعريفات للضغط النفسي تختلف باختلاف النظريات المفسرة له

*يعرفه لازاروس Lazarus بانه "تقسيم الفرد الاحداث , و توقعاته فيما يتعلق بنتائجها و كذلك عن تقسيمه لامكانيات مواجهتها او التكيف معها "(حسن ابو عبدة , 1993 , ص98)

*عرفه عبد الحفيظ مقدم بانه "عبارة عن التوتر الذي يشعر به الانسان بعد محاولته للتكيف مع بعض المواقف الجديدة لاستعادة التوازن الى نفسه "

*اشار سيلي الى ان مفهوم الضغط هو " عبارة عن استجابة محايدة لكل مطلب يقع على الفرد و هو استجابة فيزيولوجية محايدة لبعض انواع المثيرات "(الزغبا و الخياط , 2010 , ص150)

*كما عرف (litt turk 2005) الضغوط النفسية بانها "شعور الفرد بالمشاعر السلبية غير سارة و شعوره بالقلق عند مواجهته لمشاكل تهدد كيانه و تتجاوز قدراته لحل تلك المشكلة "

*اشار (dorothy1990) الى ان الضغوط هي ردة فعل فيزيولوجي ونفسي ناتج عن استجابات الفرد للاحداث التي يدركها على انها تمثل تهديدا لكيانه (محمود , 2015 , ص 15)

ومن خلال التعريفات السابقة نلاحظ ان الباحثين عرفوا الضغط النفسي عامة بانه مجموعة من المؤثرات يتعرض لها الفرد تغير من حالته النفسية و تجعل استجابته غير متوقعة و غير مناسبة

وفي الاخير نستخلص ان الضغط النفسي هو مجموعة من المشاعر المضطربة (قلق ,توتر ..) تؤدي بالفرد الى القيام بردود افعال غير مرغوب فيها ازاء المثيرات الخارجية

2- النظريات المفسرة للضغط النفسي :

رغم اختلاف آراء نظريات الضغط النفسي إلا أنهم اتفقوا جميعاً على أن الضغط النفسي يؤثر سلباً على صحة الفرد و توازنه و تكيفه

2-1 نظرية الضغوط لسيلي (seley1956):

يعد العالم هانز سيلي من أبرز العلماء المفسرين للضغوط النفسية على أساس فيزيولوجي و ينظر للضغط على أنه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة و ينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلاً تحت الضغط بيئته (خالد العبدلي , 2012, ص47) و حدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط النفسي و هي :

1-مرحلة الانذار :تتعلق من حدث ضاغط يولد تغيرات فيزيولوجية وهي مرحلة الانزعاج

2-مرحلة المقاومة :يستخدم فيها الفرد مصادر لمواجهة الحدث الضاغط و التكيف معه فإذا نجح التكيف يستعيد الجسد حالته الطبيعية و إذا فشل فإن طاقة الجسم تصبح منهكة و متعبة و يعجز الفرد عن التكيف بشكل عام

3-مرحلة الانهك : تظهر بشكل غير متوقع يحدث الانهيار نتيجة استنفاد الطاقة و يؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض مثل الاضطرابات السيكوباتية (عبيد , 2008ص23)

2-2 نظرية ولتر كانون (w .cannon):

بينت دراسات العالم ولتر كانون أن مصادر الضغط الانفعالية تسبب تغييراً في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي و ذلك يرجع إلى تغيرات في إفراز الهرمونات كما كشفت أبحاثه على وجود ميكانيزم أو آلة في الجسم تساهم في احتياضه بالتوازن بعد الخلل الذي يحدثه الموقف الضاغط (خالد العبدلي , 2012, ص47)

2-3 نظرية Lazarus :

يرى ان الضغط النفسي يمكن تفسيره من خلال العوامل العقلية و المعرفية اي انه لا دخل للمثير و الاستجابة في تحديد الضغط الا ان ادراك الفرد و تفسيراته للمواقف النفسية هو من يحدد الضغط

3- مصادر الضغط النفسي :

تتقسم الى قسمين :

3-1 ضغوط خارجية :وتتمثل في :

-الضغوط الحياتية :تدفع الازمات النفسية و الصدمات الانفعالية الناتجة عن علاقة الفرد بمن حوله الى حالة الضيق النفسي فان الحياة بكل ما فيها من مصاعب و ازمات ناتجة عن مشكلات يومية تؤدي الى تراكم المواقف الضاغطة (نواسية , 2013 ,ص28)

-الضغوط الاجتماعية : تشمل الغزلة ,الصراع بين النقبل الاجتماعي و تأكيد الذات و الصراعات بين المبادئ و الممارسات الاجتماعية ,الصراع الناجم عن تحقيق الذات و المستقبل (جدو , 2014 , ص80)

-الضغوط المهنية :تعتبر حالة من الاجهاد العقلي النفسي تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا او الاجواء العامة التي تسود بيئته في العمل (نواسية , 2013 , ص 30)

-الضغوط الاسرية :تشمل الصؤاعات العائلية و التغيير المفاجيء في العائلة (الوفاة) او عدم التفاهم (جدو , 2014 , ص 80)

-الضغوط الصحية :هي الاعراض الجانبية المرافقة للامراض العضوية او النفسية (النواسية 2013 , ص 31)

3-2 ضغوط خارجية :

تتعلق بشخصية الفرد نفسها ضعف المقاومة ,الصراع الحاد داخل الفرد و الضغط المتراكم الذي يبقى بعد انتهاء تجربة الضغط النفسي (جدو , 2014 ,ص81)

4-أسباب الضغط النفسي لدى مربى ذوي الإحتياجات الخاصة :

-اعباء العمل الزائد عن الحد : تحميل الفرد اكثر من طاقته للتعبير عن تلك الحالة فقد اشار علي حمدان سنة (2002) الى نمطين يتطبقان على هذه الحالة هما :

*العبء الكمي :وهو المتعلق بكم الاعمال المطلوبة من الفرد و يكون فيها الفرد مثقلا بالاعمال

*العبء الكيفي :يحدث نتيجة للصعوبة التي يعانيتها الافراد وهو لا يتضمن حجم العمل المطلوب ولكن الصعوبة الشديدة للاداء هذا العمل فان لم يكن لدى الفرد مقدرة كافية او كفاءة على اداء العمل فان ذلك يمثل مصدر للضغط النفسي

-الضغوط المرتبطة بالدور : تتمثل في

* غموض الدور :ينشا عندما يكون الفرد غير متأكد تماما من المهنة الموكلة اليه و عدم وضوح المسؤوليات المهنية المطلوبة منه خاصة عند استلام عمل جديد او ترقية او مسؤولية الاشراف لأول مرة

*صراع الدور : وجود تباين بين مطالب العمل و معايير شخصية

- تقييم الاداء : اغلب الناس لا يفضلون تقييمهم بواسطة اشخاص اخرين لان ذلك يعد بمثابة اختبار لمدى كفاءة الفرد مقارنة بكفاءة الآخرين و التقييم السيء و غير الموضوعي يمكن ان يؤثر سلبا على الفرد لذا يعد تقييم الاداء من مصادر الضغط النفسي

- مشكلات التطور المهني : ينشا هذا النوع من الضغوط عندما يفشل الفرد في ان يسبق غيره في الوصول الى النمو في العمل مما ينتج احباطا شديدا او بالعكس فان ترقية الفرد لوظيفة اكبر من امكانياته يمكن ان تجعله يشعر بضغوط نتيجة الخوف من الفشل

5-عناصر الضغط النفسي :

يتكون من ثلاث عناصر مترابطة :

1-المثير : وهو القوة الضاغطة تنشأ من مكونات المجال الحيوي للفرد

(المجال الحيوي = البيئة النفسية + العالم الخارجي)

2-الاستجابة : هي ردود الفعل النفسية و الجسمية ,السلوكية اتجاه الضغط هناك استجبتان

رئيسيتان هما : الاحباط و القلق (شيقر , 2002 , ص07)

3-التفاعل : يكون ذلك من العوامل المثيرة سواءا كانت داخلية او خارجية ويتضمن ادراك الفرد

و تقييمه للقوة الضاغطة و قدرته على التعامل معها (بن زروال , 2006, ص14)

6-أنواع الضغط النفسي :

قسم العلماء الضغوط الى :

-ضغوط انفعالية نفسية :مثل القلق و الاكتئاب

-ضغوط اسرية :مثل الصراعات و الانفصال

-ضغوط اجتماعية :مثل التفاعل مع الاخرين

-ضغوط العمل : مثل مشكلات الراتب و الترقية

-ضغوط اقتصادية : قلة الراتب و كثرة الصرف

-ضغوط كيميائية : سوء استخدام العقاقير و الكحول

(عبيد , 2008, ص24)

ومن بين التقسيمات للضغوط ايضا نجد :

1-الضغط النفسي الايجابي :وهو عبارة عن تغيرات وتحديات التي تقيد في نمو الفرد و تطوره

'(ماجدة بهاء الدين , 2008, ص25)

2-الضغط النفسي السلبي : تاثير المواقف الضاغطة سلبيا مما يجعل الفرد عاجزا عن تحقيق

اهدافه و التفاعل مع الاخرين (وليد السيد , 2008 , ص137)

7- أعراض الضغط النفسي :

-اعراض جسدية : التوتر الصداع ,الالم ,الامساك و عسر الهضم ... (الخواجة 2009ص17)

-اعراض انفعالية : سرعة الانفعال ,تقلب المزاج ,العصبية

-اعراض ذهنية : النسيان صعوبة التركيز .انخفاض الدافعية

-اعراض خاصة بالعلاقات الشخصية : عدم الثقة ,لوم الاخرين ,نسيان المواعيد

7-1 أعراض الضغط النفسي عند مربين ذوي الإحتياجات الخاصة :

-فقدان الدافعية للعمل و النظرة السلبية للذات و الاحساس بالياس والعجز والفشل

-تراكم المشاعر السلبية الاحباط ,الغضب و الاكتئاب

-شعور الفرد بالانهاك النفسي و الجسمي

-الشعور بالندم اتجاه التخصص

-الانسحاب للعمل الكتابي اكثر من التفاعل مع الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

-التذمر من العمل و الزملاء

-القسوة في التعامل مع الاطفال

-التغيب عن العمل و التغيب الوظيفي

8- الآثار الناجمة عن الضغط النفسي :

تؤثر الضغوط النفسية على جوانب مختلفة من حياة الفرد :

1-الجوانب الانفعالية : تتمثل في ردود و استجابات و يعتبر القلق من اكثر الردود الشائعة

2- الجوانب الجسمية : الشكاوى النفسجسمية و الامراض المختلفة (بقيون , 2007

,ص2017)

3-المعرفية : تغيرات الوظائف المعرفية

4-السلوكية :العنف ,الادمان على الكحول

5-الاجتماعية : انتهاء العلاقات الاجتماعية او تقليصها ,اضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية (سميران و المساعيد , 2014 , ص27)

خلاصة الفصل :

اختلف العلماء في تحديد مفهوم موحد للضغط النفسي لكنهم اتفقوا جميعا على الاثر البالغ الذي تسببه الضغوطات النفسية و التي تؤثر على اداء الفرد داخل المجتمع كما تطرقنا ايضا في هذا الفصل لمصادر الضغط النفسي و اعراضه انواعه و اسبابه وتوصلنا الى الاثار الناجمة عنه

الفصل الثالث

ذوي الإحتياجات الخاصة

تمهيد

1- مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة

2- أنواع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

3- حاجات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

4- خصائص الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعاني بعض الاطفال في المجتمع من اعاقات و امراض تؤثر بشكل كبير على حياتهم و نموهم و تكيفهم مع البيئة المحيطة بهم و تفاعلهم معها فهم يحتاجون الى عناية خاصة ,وذلك لانهم يختلفون عن الافراد العاديين و تظهر هذه الاختلافات في الجسد او الفكر او الحس ,وقد سميت هذه الفئة من الافراد ب "ذوي الاحتياجات الخاصة "

ومن خلال ما سبق سنتعرف على مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة ,انواعهم و حاجاتهم و خصائصهم

1- مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة :

-هم مجموعة من الاشخاص او الافراد يواجهون صعوبات و عراقيل في ممارسة شؤون حياتهم الخاصة مثل اقرانهم و ذلك لاصابتهم ببعض العراقيل و الاعاقات

- "يشير مصطلح ذوي الاحتياجات الخاصة او الاطفال الغير عاديين الى تلك الفئة من الاطفال الذين ينحرفون انحرافا ملحوظا عن المتوسط العام للافراد العاديين في نموهم العقلي و الحسي و الانفعالي و الحركي و اللغوي ,مما يستدعي اهتماما خاصا من المربين من حيث طرائق تشخيصهم و دفع البرامج التربوية و اختيار طرائق التدريس الملائمة لهم "(د مصطفى نوري و خليل عبد الرحمان 2007 ,ص17)

-كما حدد مركز الاطفال غير العاديين و طبقا للقانون رقم (476-101) لسنة (1990) و القانون المعدل (17-105) لسنة 1997 الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بانهم "الاطفال الذين لديهم تاخر او اعاقه في احدى المجالات التالية :النمو الجسمي ,العقلي و المعرفي ,النمو الانفعالي و النمو الاجتماعي و النمو اللغوي وممن تتراوح اعمارهم من 3-9 سنوات و لكي يطلق لفظة ذوي الاحتياجات الخاصة لابد من توافر محكين اساسيين هما :

- ان يكون لدى الطفل واحدة او اكثر من التاخر او العجز او الاعاقه في المجالات السابقة

- ان يتطلب الطفل برامج تربوية او خدمات خاصة (مصطفى أديب د.س.ص صفحة 493)

2- أنواع ذوي الإحتياجات الخاصة :

يمكن تقسيم الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة الى الانواع التالية :

-الموهبة و التفوق

-الاعاقة العقلية

-الاعاقة السمعية

-الاعاقة البصرية

-الاعاقة الجسدية الصحية

-صعوبات التعلم

-اضطراب السلوك

-اضطراب التواصل

1-الموهبة و التفوق : هم الاطفال الذين يتصفون بالامتياز المستمر في اي ميدان مهم من

ميادين الحياة

-وفي تعريف اخر الموهوب هو من يتمتع بذكاء رفيع يضعه في الطبقة العليا التي تمثل اذكى

2% ممن هم في سنه من الاطفال او هو الطفل الذي يتسم بموهبة بارزة في اي ناحية (سليمان

2013 ,ص15)

2-الاعاقة العقلية (التخلف الذهني): حالة من عدم اكتمال النمو العقلي من نوع تجعل

الشخص غير قادر على التكيف مع البيئة الطبيعية مما يجعله بحاجة الى اشراف و دعم خارجي

(محمد و الخطيب , 2010, ص101)

3- الاعاقة السمعية : عدم تمكن الفرد من استخدام حاسة السمع في حياته اليومية الذي يندرج

عنه صعوبة التكيف و الاندماج مع الافراد و عدم تحقيق حاجاته الضرورية و بالتالي لا يستطيع

الفرد تحقيق التوازن النفسي (عادل عبد الله محمد , ص34)

4-الاعاقة البصرية : هي ضعف في اي من الوظائف البصرية الخمسة و هي كل من البصر المركز ,البصر المحيطي ,التكيف البصري و البصر الثنائي و رؤية الالوان (الحديدي , 2014ص35)

5-الاعاقة الجسدية الصحية :عرفها الروسان انها "حالات الاشخاص الذين يعانون من اشكال معين في قدرتهم الحركية بحيث يؤثر ذلك على نموهم الانفعالي و العقلي و الاجتماعي (الصفدي , 2007, ص18)

6-صعوبات التعلم : الحالة التي يظهر فيها صاحبها مشكلة او اكثر في الجوانب التالية :القدرة على استخدام اللغة او فهمها ,القدرة على الاصغاء او التفكير او الكلام او القراءة او الكتابة او عمليات التعلم الحسابية (تسيير مفلح كوافحة , 2005 ,ص27)

7-اضطراب السلوك :نمط من الافكار و الانفعالات السلوكية غير الطبيعية التي تؤدي الى سوء تكيف الفرد لمتطلبات الحياة وتسبب الضيق له و للاخرين عادة (عبد الرزاق ياسين , 2009, ص611)

8-اضطراب التواصل : هو اي اضطراب يؤثر على قدرة الفرد على فهم اللغة و الكلام واكتشافهما او تطبيقهما للمشاركة في الخطاب بفعالية مع الاخرين

3- حاجات ذوي الإحتياجات الخاصة :

يحتاج الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة الى تهيئة الجو العاطفي والانفعالي الذي يدعم شخصيته و يقويها

-الحاجة الى الحب :وهي ضرورية للطفل ذوي الاحتياجات الخاصة تساعد في بناء شخصيته و تتكون هذه الحاجة من الرغبة في الود مع الاخرين و كذا الحصول على المساعدة و الدعم (العابد و الاخرون , 2013 ,ص49)

-الحاجة الى الانتماء :تظهر الحاجة الى الانتماء في الاشهر الاولى من ولادة الطفل فهو يكن ولاء للأسرة التي ينتمي اليها و يجب تعزيز هذا الانتماء داخل المجتمع حتى لا يشعر الطفل انه غير مرغوب يوفر له الاحساس بالامان و الامن الداخلي

-الحاجة الى التقبل الاجتماعي :فالطفل المعاق يشعر بعدم التقبل الاجتماعي اكثر من الاطفال العاديين فهو بحاجة اكثر الى تشجيع الاخرين و تاييدهم (العابد و اخرون , 2013 ,ص50)

-يشعر الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بالاحباط و الطاقة السلبية نتيجة تكرار تعرضهم للفشل لذلك وجب تحفيزهم و تعزيز الشعور بالكفاءة و الاستقلالية و الثقة بالنفس لديهم

4-خصائص ذوي الإحتياجات الخاصة :

-خصائص جسمية و حركية حسية :تاخر النمو اضافة الى مختلف الاعاقات كالاعاقة السمعية و البصرية

-خصائص معرفية :يتصف النمو العقلي للطفل المعاق بالتخلف بنسبة لمعدل النمو العقلي عند الطفل السليم

-خصائص وجدانية :يتصف الطفل المتخلف ذهنيا احيانا بالعدوانية او النشاط الزائد و عدم تقدير الذات

-خصائص اجتماعية و مهنية :عدم تحمل المسؤولية ,العزلة الاجتماعية

-خصائص نفسية :الانعزال ,اللامبالاة ,التردد

(احمد فيصل يوسف , ص03-04)

خلاصة الفصل :

نستنتج من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل ان مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة هو نتيجة لدمج كلمتي الحاجة و الخصوصية للدلالة على القصور في اداء بعض الوظائف الجسمية و المعرفية ,وبالتالي فهو يحمل معنى ايجابي و انساني لهذه الفئة ,على امل الارتقاء بالسلوك للاحسن و الاعتماد على النفس و تعزيز الثقة بالنفس

الفصل الرابع

مربي ذوي الاحتياجات الخاصة

تمهيد

1-تعريف مربي ذوي الاحتياجات الخاصة

2-اعداد المربين للعمل في ميدان التربية الخاصة

3-دور المربي في ميدان التربية الخاصة

خلاصة الفصل

تمهيد :

من اكثر المشكلات شيوعا في مجتمعنا توجيه الافراد في المهن المناسبة لهم فهذه المشكلة لها اثر كبير على الافراد و رضاهم الشخصي عن العمل الذي يقومون به فيؤثر على انتاجه ونوعيته ,ومن اجل ضمان تعليم واهتمام خاص بالاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وجب الحرص على اعداد مربين خاصين لهم لان المربي هو المحرك الاساسي لدوافع الطفل الذي يسعى على مساعدة الطفل على اكتساب الاستيعاب السليم و هذا ما سنتطرق له في هذا الفصل ,مفهوم المربي و دوره في مساعدة الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

1-تعريف مربي ذوي الاحتياجات الخاصة :

حسب المرسوم 257/87 المؤرخ في (1987/09/01) هو الشخص الذي تلقى تكويناً أو تدريباً قبل أو أثناء الخدمة بمؤسسة مختص في تأطير المستخدمين بمؤسسات ذوي الاحتياجات الخاصة أو استفادة الدورات التكوينية التي تنظمها الفيدرالية الوطنية لاولياء التلاميذ المعاقين و التي تنشط في المجال الاجتماعي

-وهو ايضا الشخص الذي تحصل على شهادة في نهاية تكوينه تمكنه من الالتحاق بالسلك الوظيفي مربي او مربي مختص حسب المادة 32 و34 المحددة لمهامه في الجريدة الرسمية 25 مارس 2004

-كما يعرف المربي بانه المصدر الذي يعتبره الطفل النموذج الذي يستمد منه الافكار الثقافية و العادات التي تساعد على ان يسلك سلوك سوي (محمد عبد الرزاق ابراهيم , 2004 , ص104)

*ومن التعريفات السابقة نستخلص نحن ان المربي هو احد اركان العملية التعليمية في خدمة التربية الخاصة مكون حسب متطلبات المهنة التي سيزاولها من تقديم الخدمات الخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة لمساعدتهم على التكيف النفسي و الاجتماعي

2-اعداد المربي للعمل في ميدان التربية الخاصة :

هناك قسمين من البرامج لاعداد المربي :

*برامج التدريب قبل الخدمة :

-تاهيل المربين اثناء و جودهم في مقاعد الدراسة المختلفة الكليات و المعاهد التي تقدم برامج في التربية الخاصة على مستوى ليسانس و التربية الخاصة

-لقد تعرضت المؤسسات القائمة على تدريب مربي التربية الخاصة قبل الخدمة للكثير من الانتقادات كون الخريجين راضيين عن محتوى برامج التدريب قبل الخدمة (خولة احمد , 2006 , ص415)

*برامج التدريب اثناء الخدمة :

يقوم هذا النوع من البرامج على اساس التلمذة المهنية و تتمثل في مجموعة من البرامج و الدورات الطويلة او القصيرة التي تنتهي بتقديم مجموعة من الخبرات المعرفية و المهارية اللازمة لرفع مستواه العلمي التربوي و الاكاديمي

-دور المربي في ميدان التربية الخاصة :

-مساندة الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في التغلب على المشكلات الناجمة عن الاعاقة

-يحرص المربي على الدفاع على الاطفال المعاقين و العمل على تحسين القواعد و التعليمات التي تنظم عملية تقديم الخدمات التربوية الخاصة و الخدمات المساندة

-اعداد الخطط التربوية و العمل على تنفيذها

-مساعدة الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على اكتساب المهارات التواصلية و الاجتماعية

-مساعدة اولياء الامور على مواجهة اثار الاعاقة النفسية و الاجتماعية على اطفالهم وسلوكهم
(خولة احمد , 2006 ,ص413)

تعليم الاطفال المعاقين على تقبل ذاتهم و مساعدتهم على التكيف

-استخدام برامج مستمرة من التقييم للمهارات و القدرات و الاهداف المختلفة للمعاقين (سليمان
خلف الله , 2004 ,ص287-282)

ومما تم ذكره يحرص المربي في كافه مهامه على الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة من الناحية النفسية و الاجتماعية و التربوية و يعمل على تحسين قدراتهم لتقارب اقصى حد للاطفال العاديين

خلاصة الفصل :

يتكون المربي في التربية الخاصة و يتحصل على المؤهلات و المهارات التي تسمح له برعاية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة و مساعدتهم على تطوير قدراتهم و تاطيرها و في التغلب على المشكلات اليومية و كذا اعداد الخطط التربوية الملائمة لهم و العمل على ارشاد و توعية اولياء امورهم

الفصل الخامس

إستراتيجيات المواجهة

تمهيد

1- مفهوم استراتيجيات المواجهة

2- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة

3- تصنيف استراتيجيات المواجهة

4- استراتيجيات المواجهة لدى المربين

5- وظائف استراتيجيات المواجهة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته اليومية العديد من الظروف والمواقف الضاغطة، يجب عليه التكيف معها، ومحاولة التعامل معها وذلك من خلاص استخدام اساليب واستراتيجيات عديدة، والتي تختلف حسب اختلاف مصدر الضغط، وهذا ما سنتطرق اليه في هذا الفصل مفهوم استراتيجية المواجهة، النظريات المفسرة لها، تصنيفها، الاستراتيجيات المستخدمة من طرف مربى ذوي الاحتياجات الخاصة.

1- مفهوم استراتيجيات المواجهة:

-من الناحية اللغوية: يعتبر اصل كلمة استراتيجية *stratégie* حسب ريبكا واكسفورد (1997) يوناني (استراجوس) وهي تعني ادارة الحرب و المعارك و الاستخدام الافضل للقيادة بالوسائل و الامكانيات المتاحة (شحانة, النجار 2002, ص39)

-من الناحية الاصطلاحية: اختلفت التعريفات حسب اختلاف العلماء و المختصين ومن اهم التعاريف نذكر :

*تعريف لازاروس و فولكمان (1984) هي "مجموعة الجهود المعرفية و السلوكية المستعملة من طرف الفرد لتحمل المتطلبات الداخلية او الخارجية "التي يقيّمها بانها مهددة او تفوق مصادره الشخصية

*وعرفها ولمان بانها "الوسائل التي ترتب و تسير التكيف مع البيئة و المواقف الضاغطة الناجمة عنها بغرض تحقيق هدف او مجموعة اهداف "(الضريبي , 2010, ص679)

*اما يوسف فيري فعرفها بانها "عملية التصدي التي يقدرها الفرد على انها مرهقة او مكلفة وتستتفر عملية المواجهة الجهود النفسية و السلوكية للفرد "(سيد يوسف , 2008, ص43)

*وعرفت استراتيجيات المواجهة حسب معجم الطب النفسي بانها "مجموعة الاليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف الضاغطة "(الشريفي , ص35)

ومما تم ذكره سابقا نرى انه رغم اختلاف تعريفات العلماء و الباحثين لاستراتيجيات المواجهة الا انهم اتفقوا جميعا على انها افعال يقوم بها الفرد من اجل التوافق و التكيف مع البيئة

2- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة :

هناك العديد من النظريات التي تطرقت الى مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وتفسيرها منها :

2-1 النموذج التحليلي :

عمل النموذج التحليلي و منذ نشأته على فهم وتفسير و تحديد اشكال المواجهة و بشكل خاص الاشكال اللاشعورية منها ,وسميت وسائل الدفاع الاولى وقد ادخل فرويد الدفاع للمرة الاولى (1849) و عرفه لاحقا بانه "تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الانا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل ان تؤدي للعصاب "(سامر جميل رضوان ,2002,ص261) حيث ان استراتيجيات المواجهة تظهر في دفاعات الانا اي انها مجموعة من العمليات المعرفية غير الواعية التي تهدف في النهاية الى خفض كل ما يحدث و هناك عدة سيرورات معرفية موجبة لخفض القلق الناجم عن حدث ما وتتمثل السياقات المعرفية التي ترمي التخفيض من شدة القلق فيما يلي :

-الانكار : هنا الفرد يدرك الحقيقة و لكن ينكر العوامل التي لا يمكن تحملها مثل حالات المرض الخطير

-العزلة :ينحصر سير التفكير اي يمنع التفكير فيما يترتب عن وضعيته

-العقلنة :الفرد يبحث عن تفسير متناسق منطقي لما يحدث له

-*وفي الحقيقة تنميو استراتيجية المواجهة كنظام دفاعي باعادة التوازن الانفعالي بمعنى ان الاستراتيجيات الواعية و الغير الواعية هي التي يستخدمها الفرد ليتوافق مع ما يدركه على انه حدث ضاغط

مما سبق يمكن القول ان النموذج التحليلي ساهم بشكل كبير في فهم استجابات الفرد ومواجهة الحدث الضاغط و ذلك بالتركيز على خفض الضغط

2-2 نموذج السمات الشخصية :

تنطلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية ومن ثم مفهوم المواجهة بالنسبة لهذا النموذج ما هو الى عدد من مكونات سمات شخصية الانسان واذا كانت السمة تشير الى استعداد عام للاستجابة بطريقة خاصة و مميزة عبر المواقف المتنوعة التي تواجه الفرد في حياته ,ويتضح من هذا التعريف للمواجهة مدي التناسق بين مفهوم السمات الشخصية و مفهوم اسلوب المواجهة من حيث كونهما يمثلان طرازا خاصا يميز الفرد اثناء التعامل مع المواقف الحياتية و ذلك لانه يختص بالمواقف المثيرة للمشقة وتعد الواجهة موقفا لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الافراد في نواتج المشقة مثل السمات الشخصية المفسرة لهذا يصبح بعض الافراد ضحايا للمشقة في حين يصبح البعض الاخر مواجهها لها (احمد شويخ , 2007 ,ص76-77)

مما سبق يمكن القول ان هذا النموذج يرى ان مفهوم المواجهة لا يتحدد باستعداد الشخصية الثابتة بل يتحدد ايضا بالاساليب السلوكية المتبعة من طرف الفرد في المواقف الضاغطة

2-3 النموذج الحيواني :

هذا النموذج يعتبر استراتيجيات المواجهة شخصية و سلوكية غريزية او مكتسبة يستعملها الفرد قصد مواجهة التهديدات الخارجية و الانفعالات الداخلية كالهروب في مواقف الخوف ,ومثالنا على ذلك تجربة الفئران التي تعلمت الهروب بسرعة من الغرفة عندما تتعرض لصدمة كهربائية الى الغرفة الثانية التي لا تحتوي على صدمة كهربائية

-ويرى دنتزر (dantzer1998) ان معيار نجاح استراتيجية المواجهة يتمثل في الخفض او التحكم في النشاط الفيزيولوجي الذي يترتب عن هذه الوضعية

نستنتج ان هذا النموذج ركز على سلوكي التجنب و الهجوم للمواجهة

2-4 النموذج المعرفي :

لا يمكن فهم الضغط النفسي حسب نظرية الضغط و المواجهة لازاروس بدون الرجوع الى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف الضاغط الذي تعرض له ,والعملية المعرفة هذه تمثل حجر الاساس لتحديد استجابة الفرد للضغوط المختلفة الداخلية ام الخارجية وعملية ادراك الموقف وتحديد استجابة الانسان له وهي التي تعرف بمفهوم المواجهة ويعرف فولكمان و لازاروس (1984) المواجهة بانها "جهد او محاولة معرفية او سلوكية دائمة التغير هدفها ادارة الداخلية و الخارجية الضاغطة على الانسان و التي ينظر اليها على انها تفرق امكانيته الشخصية (عثمان يخلف , 2002, ص51)

3- تصنيف استراتيجيات المواجهة :

اختلف العلماء و الباحثين في تحديد تصنيف واحد لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وهذا راجع الى اختلاف وسائل و اساليب المواجهة من طرف الافراد لمواجهة المواقف الضاغطة ومن اهم التصنيفات نذكر :

-تصنيف لازاروس و فولكمان (1984) :

قسموا استراتيجيات المواجهة الى قسمين و هما :

*استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة :يعمل فيها الفرد على تحسين العلاقة بينه و بين بيئته و يبذل مجهود خاص في سبيل تغيير انماط سلوكه الشخصي و يسعى لتغيير سلوكه او تعديل الموقف ذاته

*استراتيجيا المواجهة التي تركز على الانفعال :وهنا يسعى الفرد من خلال الجهود التي يبذلها لتنظيم الانفعالات و خفض حدة الاثار الناجمة عن المشقة و ابعاد و تجنب الضواغط (جبالي 2002, ص91)

-تصنيف موس moss:

*الاستراتيجيات الايجابية :وهي الاساليب الايجابية التي يستخدمها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط وذلك عن طريق تحليل الموقف الضاغط وفهمه و الاستعداد له و من ثم تقيينه من الناحية الايجابية ثم ايجاد اسلوب حل المشكلة من اجل التصدي لها بصورة مباشرة (الضريبي 2010 ,ص680)

*الاستراتيجيات السلبية :هي اساليب تجنب التفكير في الموقف الضاغط و ذلك عن طريق تجنب التفكير الواقعي و الممكن في الازمة اضافة الى التقبل الاستسلامي و ترويض النفس على تقبل الازمة او التعبير اللفظي عن المشاعر السلبية لتخفيف التوتر (الضريبي , 2010 ,ص681)

-تصنيف سويس و فليشر (suis et flitcher) :

وقد صنفا استراتيجيات المواجهة الى فئتين و هما :

*التجنب:وهي استراتيجيا سلبية اساسها الهروب و الانكار

*اليقظة :وهي استراتيجية فعالة تقوم على البحث عن معلومات عن الموقف الضاغط و التخطيط للفعل المقاوم (مزياني , 2007 ,ص71)

4-استراتيجيات المواجهة عند المربين :

-المواجهة المركزة حول المشكلة :مواجهة قائمة على حفظ متطلبات الوضعية وزيادة قدرات الفرد الخاصة من اجل المواجهة بجدارة

-المواجهة المركزة حول الانفعال :وهي مواجهة قائمة على ضبط الانفعال وتنظيمه و هذا من خلال تحويل الانتباه من الموقف الضاغط او الانشغال بالانشطات السلوكية او المعرفية او الاهتمام بالجانب الايجابي للموقف الضاغط و احيانا تتجه هذه المواجهة الى اتهام او تانيب الضمير

-استراتيجية المواجهة الاقدامية :وهي التحليل المنطقي للموقف و اعادة التقييم الايجابي و القيام بمحاولات معرفية بهدف التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف و استخدام الاساليب المناسبة -استخدام وسائل مواجهة اخرى كالتعامل مع الشغوط ببساطة و روح الفكاهة و للتغلب عليها او انكار الضغوط و مصادرها (ايت حمودة , 2005 ,ص65)

5-وحدات استراتيجيات المواجهة :

يسعى الفرد لايجاد ظروف تتوافق مع رغباته لتسهيل المواقف الضاغطة وردات الفعل الناجمة عنها وحسب اسبيوبس بيستر فان الفرد يدبر الموقف الذي يجد نفسه فيه بفعالية من خلال وظيفتين هما :

*اولا :تسيير الانفعال :

يحاول الفرد خلال هذه الوظيفة تفادي الوقوع في توترات و خفض اثار الموقف الضاغط عليه
كما يهدف الى تعديل الحالات الانفعالية المرتبطة بنتيجة الضغط (مزياني , 2006, ص67)

*ثانيا :تسهيل عملية التكيف :

و ذلك من خلال ادراك و غهم الموقف الضاغط و الحفاظ على التكيف النفسي و الاجتماعي
خلال الفترات الضاغطة التي يمرون بها ومن ثم العمل على ايجاد الحلول الممكنة لهذه المواقف
(مزياني , 2007, ص67)

خلاصة الفصل :

ان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هي مجموعة من الجهود السلوكية و المعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة الاحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته ,ويظهر لنا من خلال هذا الفصل وجود علاقة بين الضغط و استراتيجيات المواجهة التي تختلف حسب فعاليتها المصادر الشخصية و الاجتماعية المتوفرة ونوعية التقييم الذي تبناه الفرد

الجانب التطبيقي

الفصل السادس

منهجية البحث

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- الدراسة الاساسية

2-1 منهج الدراسة

2-2 مجتمع الدراسة

2-3 عينة الدراسة

2-4 خصائص عينة الدراسة

2-5 مجالات الدراسة

2-6 ادوات الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد التطرق الى الجانب النظري الذي تم فيه عرض الاشكالية و تحديد فرضيات و اهداف الدراسة و التطرق فصول الدراسة المتمثلة في فصل الضغط النفسي وفصل ذوي الاحتياجات الخاصة و فصل مربي ذوي الاحتياجات الخاصة و الفصل الاخير استراتيجيات المواجهة .

الان سنتطرق الى الجانب التطبيقي و الذي سنتناول فيه عرض لمختلف الخطوات المنهجية التي اتبعناها في دراستنا هذه من اجل الالمام بالموضوع و التحقق من الفرضيات .

1-الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في عملية البحث كونها اول خطوة يلجا اليها الباحث للتعرف على ميدان بحثه و الظروف و الامكانيات المتوفرة ,كما تفيد في معرفة خصائص مجتمع الدراسة و تمكننا من تقييم و دراسة ادوات البحث و التأكد من صلاحيتها قبل استخدامها في الدراسة الاساسية .

قمنا باجراء الدراسة الاستطلاعية بالمركز النفسي البيداغوجي البويرة من اجل التعرف اكثر على مجتمع الدراسة و التقرب منه .

2-اهداف الدراسة الاستطلاعية :

-التعرف على الصعوبات التي يمكن ان تواجهنا اثناء القيام بالدراسة

-جمع معلومات اكثر عن المربين و التقرب منهم

-التأكد من ملائمة الادوات المستخدمة للدراسة

2- الدراسة الاساسية :

2-1- منهج الدراسة :

في سبيل تحقيق اهداف الدراسة الحالية قمنا بالاعتماد على المنهج الوصفي نظرا لكونه المنهج المناسب في الدراسات النفسية التربوية و الاجتماعية وهو المناسب لمعرفة العلاقة بين الضغط النفسي لدى مربى ذوي الاحتياجات الخاصة و الاستراتيجيات المواجهة

2-2مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع البحث من المربين في المركز النفسي البيداغوجي للاطفالالمعاقين ذهنيا البويرة

2-3عينة الدراسة :

قمنا باختيار عينة قدرها 10مربين من مربى ذوي الاحتياجات الخاصة يزاولون عملهم في المركز خلال السنة الدراسية 2023/2022

2-4خصائص عينة البحث :

1-من حيث الجنس :

الجدول التالي يوضح توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس :

الجنس	التكرار	النسبة
الذكور	2	20%
الاناث	8	80%
المجموع	10	100%

التعليق :

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة الاناث في العينة بلغت 80% تجاوزت نسبة الذكور التي بلغت 20%

2-من حيث العمر :

الجدول التالي يوضح توزيع افراد العينة من حيث متغير العمر :

العمر	التكرار	النسبة
من 20-35 سنة	6	60%
من 35 -اقل من 50 سنة	4	40%
من 50-60 سنة	0	0%
المجموع	10	100%

التعليق :

نرى من خلال الجدول ان نسبة المربين الذين تتراوح اعمارهم بين 20-35 سنة تصدرت الترتيب بنسبة 60% تليها نسبة المربين الذين تتراوح اعمارهم بين 35-اقل من 50 سنة بنسبة 40% بينما انعدمت نسبة المربين الذين يفوق سنهم 50 سنة

3-من حيث سنوات الخبرة :

الجدول التالي يوضح توزيع افراد العينة حسب سنوات الخبرة :

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة
اقل من 3سنوات	3	30%
اكثر من 3سنوات	7	70%
المجموع	10	100%

التعليق :

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة المربين الذين يملكون خبرة اكثر من 3 سنوات بلغت 70% متجاوزة نسبة المربين اللذين يملكون خبرة اقل من 3 سنوات حيث بلغت نسبتهم 30%

2-5مجالات الدراسة :

-المجال الموضوعي :اجريت الدراسة حول الضغط النفسي لدى مربى ذوي الاحتياجات الخاصة و الاستراتيجيات المستعملة في مواجهته

-المجل المكاني :اجريت الدراسة بالمركز النفسي البيداغوجي للاطفال المعاقين ذهنيا بولاية

-المجال الزمني :اجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 25 افريل 2023 الى 18 ماي 2023

المجال البشري :تمثلت عينة الدراسة في 10 مربين يزاولون عملهم في هذا المركز

2-6 ادوات الدراسة :

1-الملاحظة: قمنا باستخدام الملاحظة الغير مضبوطة في الدراسة كوسيلة للانتباه للظاهرة و الكشف عن اسبابها و كانت الملاحظة خطوتنا الاولى للتعرف على الحالة الصحية و النفسية العقلية للأفراد

2-مقياس الضغط النفسي P.S.Q للباحث ليفنستين livenstienet وهو مقياس صمم من طرف ليفنستين و اخرون سنة 1993 لقياس الضغط النفسي يتكون من 30 عبارة مقسمة بين بنود مباشرة و غير مباشرة

الجدول التالي يمثل طريقة تنقيط المقياس :

الاختبار	البنود	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1 تقريبا ابداء	نقطة	اربع نقاط	
2 احيانا	نقطتان	ثلاث نقاط	
3 كثيرا	ثلاث نقاط	نقطتان	
4 عادة	اربع نقاط	نقطة	

الخصائص السيكومترية :

1- الثبات: تم قياسه بطريقتين :

- باستعمال معامل الفا , تم قياس التوافق الداخلي للاختبار و قد اظهر وجود تماسك قوي يقدر 0.90

- باستعمال طريقة التطبيق و اعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر ب 8 ايام و قد اظهر وجود ارتباط مرتفع يقدر ب 0.82 و اشار ليفنستين 1993 الى ان هذا الاختبار هو اداة ثمينة و اضافة لوسائل البحوث النفسية و الجسدية و عامل تنبؤ هام لحالة الفرد الصحية

2-الصدق :باستعمال الصدق التلازمي الذي يتركز على مقارنة اختبار ادراك الضغط اظهر وجود ارتباط قوي بسمة القلق الذي يقدر ب 0.75 ومع مقياس ادراك الضغط لكوهن الذي يقدر ب 0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب 0.68 مع مقياس الاكتئاب (حكيمة ايت حمودة , 2006 ,ص210)

3-مقياس استراتيجيات المواجهة :هو نسخة مختصرة لمقياس ريشارد لازاروس و سوزان فولكمان اعده سنة (1996) يتكون من 27 بند تتوزع عبر ثلاثة ابعاد

البعد الاول :استراتيجيات مواجهة متمركزة حزل المشكلة ,يتضمن البنود رقم :1-4-7-10-13-16-19-22-25-27

البعد الثاني :استراتيجيات مواجهة متمركزة حول الانفعال ,يتضمن البنود :2-5-8-11-

14

17-20-23-26

البعد الثالث:استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي.,ويتضمن البنود :3-6-9-12-15-18-21-24

تحديد طريقة الاجابة :تتدرج الاجابة من اقصى الرفض الى اقصى الموافقة بمعنى ان المفحوص اذا اجاب (لا)حصل على درجة واحدة ,اذا اجاب (الى حد ما لا)حصل على درجتين ,اذا اجاب (الى حد ما نعم) حصل على ثلاث درجات ,اذا اجاب (نعم) حصل على اربع درجات ..

ولكن البند رقم 15 فقط يقيم بشكل معكوس اي (لا)تعطى لها اربع درجات ,(الى حد ما لا) تعطى لها ثلاث درجات ,(الى حد ما نعم) تعطى لها درجتين ,(نعم) تعطى لها درجة واحدة.

الخصائص السيكومترية :

تم التأكد من صدق وثبات المقياس من طرف الباحثة طبي سهام تحت اشراف د.بوشلاق نادية ة هذا بجامعة الحاج لخضر باتنة سنة (2005)

1-الثبات:تم حساب ثبات الاختبار بطريقتين :

-طريقة التجزئة النصفية و قد اظهرت هذه الطريقة ان معامل الثبات وصل الى 0.07 وهي قيمة دالة على ثبات المقياس

-معادلة كرونباخ ,بلغت قيمة المعامل هنا 0.65 وهي قيمة دالة ايضا على ثبات المقياس (طبي , 2005, ص21)

4-الاساليب الاحصائية :من اجل اختبار فرضيات الدراسة و معالجة النتائج قننا باستخدام الحزمة الاحصائية spss معامل الارتباط بيرسون لنفي ا واثبات الفرضيات .

خلاصة الفصل :

تم من خلال هذا الفصل تناول الاجراءات المنهجية المناسبة للدراسة الميدانية ,وقمنا بعرض مفصل لكل الخطوات الاجرائية التي اعتمدنا عليها منذ بداية دراستنا ,هذا للوصول اخيرا كل ما يلزم من بيانات و براهين لعرض و مناقشة النتائج في الفصل الموالي

الفصل السابع

عرض و مناقشة نتائج الدراسة

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة

1-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الرئيسية

1-2 عرض و تحليل نتائج الفرضيات الجزئية

1-2-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى

1-2-2 عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

1-2-3 عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

2- مناقشة و تحليل نتائج الفرضيات

2-1 مناقشة و تحليل نتائج الفرضية العامة

2-2 مناقشة و تحليل نتائج الفرضيات الجزئية

2-2-1 مناقشة و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى

2-2-2 مناقشة و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

2-2-3 مناقشة و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

خاتمة

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة :

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

والتي مفادها انه هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة ولاختبار الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين بناءا على استجابات عينة الدراسة وكانت النتائج ضمن الجدول التالي :

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون
الضغط النفسي	-0.1
استراتيجيات المواجهة	

التعليق :من خلال الجدول اعلاه نجد ان قيمة معامل الارتباط بيرسون قد بلغت $R_p = -0.1$

وهي تدل على وجود علاقة عكسية ضعيفة جدا بين الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة

1-2 عرض و تحليل نتائج الفرضيات الجزئية :

1-2-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى :

والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجية حل المشكلة ولاختبار الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين و بناءا على استجابات افراد العينة .والجدول التالي يوضح النتائج :

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون
الضغط النفسي	-0.1
استراتيجية حل المشكلة	

التعليق :من خلال الجدول نجد ان قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت $R_p = -0.1$

وهي تدل على وجود علاقة عكسية ضعيفة جدا بين الضغط النفسي و استراتيجية حل المشكلة

1-2-2 عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

والتي نصت على و جود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال

و لاختبار الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون و ذلك بناءا على استجابات افراد العينة وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول اسفله :

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون
الضغط النفسي	0.1
الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال	

التعليق :من خلال الجدول نجد ان قيمة معامل الارتباط بيرسون قد بلغت $R_p=0.1$

والتي تدل على و جود علاقة طردية ضعيفة بين الضغط النفسي و الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال

1-2-3 عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

و التي تنص علو وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و الاستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي

و لاختبار الفرضية قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون و ذلك بناءا على استجابات افراد العينة و كانت النتائج ضمن الجدول التالي:

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون
الضغط النفسي	0.4
الاستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي	

التعليق: من خلال الجدول اعلاه نجد ان قيمة معامل الارتباط بيررسون قد بلغت **Rp=0.4** والتي تدل على وجود علاقة طردية متوسطة بين الضغط النفسي و الاستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي.

2-مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات :

2-1مناقشة و تحليل نتائج الفرضية العامة :

والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و نسترانجيات المواجهة حيث اظهرت النتائج و جود ترابط عكسي ضعيف بين المتغيرين فكلما زاد احد المتغيرين انخفض الاخر و هذا ما اتفق مع دراسة الرجائية (2015)التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة .

ونرجع هذه العلاقة الى توقعات مربى ذوي الاحتياجات الخاصة الايجابية عن قدرتهم على التحكم في مختلف المواقف الضاغطة التي تواجههم اثناء مزاولتهم مهنتهم تجعلهم يستخدمون مختلف الاستراتيجيات للتقليل و التصدي لحدة الضغوط النفسية .

وبالتالي لجوء مربى ذوي الاحتياجات الخاصة لاستراتيجيات المواجهة يساهم في التقليل من مستوى الضغوط النفسية و تحقيق التوازن .

2-2مناقشة و تحليل نتائج الفرضيات الجزئية :

2-2-1مناقشة و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى :

والتي تنص على و جود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجية حل المشكلات جحيث اظهرت الدراسة و جود ارتباط عكسي ضعيف بين المتغيرين و هذا ما اتفق مع دراسة الرجائية (2015) و دراسة دعو سميرة و شنوفي نورة التي اظهرت و جود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجية حل المشكلة بينما تعارضت مع دراسة بغيجة لياس حيث اظهرت دراسته عدم و جود ترابط بين الضغط و استراتيجية المواجهة المتمركزة حول حل المشكلة

2-2-2مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

والتي تنص على و جود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال حيث اظهرت الدراسة و جود ارتباط طردي ضعيف بين المتغيرين اي ان كلا المتغيرين

يتحركان في نفس الاتجاه و توافقت نتائج الدراسة مع دراسة الرجائية (2015) التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال

2-2-3 مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

و التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و الاستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي و اظهرت النتائج وجود ارتباط طردي متوسط بين المتغيرين و هذا اتفق مع دراسة عبد المنعم حسيب التي توصلت الى وجود علاقة بين الضغط النفسي و استراتيجية طلب المساندة الاجتماعية .

خاتمة :

يواجه مربّي ذوي الاحتياجات الخاصة الكثير من الظروف والمواقف الضاغطة التي تؤثر على توازنهم وتوافقهم مما يجعلهم يعيشون فيتوتر وقلق وضيق ، ويتولد لديهم الشعور بالضغط النفسي فيحاولوا التعامل ومواجهة هذه المواقف والعوامل الضاغطة من خلال الاعتماد على طرق واستراتيجيات مختلفة منها المتمركزة على حل المشكلة او على الانفعال اوعلى الدعم الاجتماعي وبعد الدراسة والتحليل لهذا الموضوع تم اثبات الفرضية العامة التي مفادها وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة.

ومايمكن استخلاصه في النهاية ان الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة من المواضيع المهمة التي نامل ان ترى حولها دراسات وابحاث في المستقبل لغرض التخفيف من الضغط النفسي وتطوير الكفاءة في المواجهة وهذا باستخدام الاساليب الايجابية والفعالة

قائمة المراجع :

- ابو الحسين ,سناء ابراهيم (2010) الصلابة النفسية و الامل و علاقتها بالامراض
السيكوماتية لدي الامهات المدمرة منازلهم في غزة ,رسالة ماجستير كلية التربية جامعة الازهر
- بن زروال (2008) انماط الشخصية و علاقتها بالاجهاد رسالة دكتوراة علم النفس العيادي
- جبالي صباح (2012) الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى امهات الاطفال
المصابين ب متلازمة داون مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير جامعة سطيف الجزائر
- جدو عبد الحفيظ (2014) استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات
التعلم مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر
- جمعة سيد يوسف (2007) ادارة الضغوط القاهرة دار الكتب المصرية
- خولة احمد عمان الاردن (2006) دار المسيرة البرامج التربوية للأفراد ذوي الاحتياجات
الخاصة
- سليمان خلف الله (2004)الطفولة و المشكلات الرئيسية التعليمية و السلوكية دار النشر باهية
الاردن
- ماجدة بهاء الدين سيد عبيد (2008) الضغط النفسي و مشكلاته و اثره على الصحة النفسية
مصر دار الصفاء للنشر و التوزيع
- محمد عبد الرزاق ابراهيم واخرون (2004) ثقافة الطفل دار الفكر عمان الاردن
- مصطفى النوري القمش الاعاقة العقلية النظرية و الممارسة دار المسيرة للنشر و التوزيع
- مصطفى اديب راندا المشكلات التي تواجه دمج الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة المؤتمر
العلمي الاول جامعة طانطا
- محمد و الخطيب (2010) مقدمة في الاعاقة العقلية ط1 عمان دار وائل للنشر و التوزيع
- مزياني فتيحة (2007) اثر الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى ضباط الشرطة

-سميران تامر حسين علي المساعد عبد الكريم عبد الله (2014) سيكولوجية الضغوط النفسية
و اساليب التعامل معها عمان دار الحامد للنشر و التوزيع

-الشربيني لطفي معجم مصطلحات الطب النفسي الكويت مؤسسة الكويت للتقدم العلمي

-شحاتة حسن و زينب النجار (2003) معجم المصطلحات التربوية النفسية القاهرة الدار
المصرية

-عثمان يخلف (2002) علم النفس الصحة الاسس النفسية و السلوكية للصحة دار الثقافة قطر
ط1-

-عبد العظيم طه حسين ادارة الضغوط النفسية و التربوية ط1 عمان دار الفكر

-نواسية فاطمة عبد الرحيم (2013) الضغوط و الازمات النفسية و اساليب المساندة عمان
دار المهامج

-الزغبى و الخياط ماجد محمد (2010) علم النفس الرياضي عمان دار البداية للنشر و
التوزيع

-وليد السيد احمد خليفة علي عيسى سعد (2008) الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء
علم النفس المعرفي ط1 الاسكندرية مصر

الملاحق :

1-مقياس الضغط النفسي للفنستين :

التعليمة :في كل عبارة من العبارات التالية ضع (×) في الهانة التي تصف ما ينطبق عليك :

الرقم	البنود	تقريبا ابدا	احيانا	كثيرا	عادة
1	تشعر بالراحة				
2	تشعر بوجود متطلبات لديك				
3	انت سريع الغضب				
4	لديك اشياء كثيرة للقيام بها				
5	تشعر بالوحدة او العزلة				
6	تجد نفسك في مواقف صراعية				
7	تشعر بانك تقوم باشياء تحبها فعلا				
8	تشعر بالتعب				
9	تخاف من عدم استطاعتك ادارة الامور لبلوغ اهدافك				
10	تشعر بالهدوء				
11	لديك قرارات لاتخاذها				
12	تشعر بالاحباط				
13	انت مليء بالحيوية				
14	تشعر بالتوتر				
15	تبدو مشاكلك انها ستتراكم				
16	تشعر بانك في عجلة من امرك				
17	تشعر بالامن و الحماية				
18	لديك عدة مخاوف				
19	انت تحت ضغط مقارنة باشخاص اخرين				
20	تشعر بفقدان العزيمة				
21	تتمتع بنفسك				
22	انت خائف من المستقبل				

				تشعر بانك قمت بأشياء ملزما بها وليس لانك تريدها	23
				تشعر باك موضع انتقاد و حكم	24
				انت شخص خال من الهموم	25
				تشعر بتعب او انهاك فكري	26
				لديك صعوبة في الاسترخاء	27
				تشعر بعيء المسؤولية	28
				لديك الوقت لنفسك	29
				تشعر انك تحت ضغط مميت	30
				المجموع	

2-مقياس طرق المواجهة لفولكمان و سوزان:

التعليمة: اقرا كل طريقة من الطرق التالية و بين مدى استعمالك لها في مواجهة الضغط بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة .

الرقم	الطريقة المستعملة في مواجهة الضغط	لا	الى حد نعم	الى حد لا	ما نعم
1	وضعت خطة عمل و اتبعتها				
2	تمنيت لو ان الوضعية تنتهي او تجد حلا بطريقة ما				
3	حدثت شخصا عما شهرت به				
4	كافحت لتحقيق ما اردته				
5	تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث				
6	تمنيت مساعدة مختص اعلم بما ينصحي به				
7	تغيرت الى الاحسن				
8	تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل				
9	طلبت نصائح من شخص احترمه و قمت باتباعها				
10	تناولت الامور واحدة بواحدة				
11	تمنيت لو حدثت معجزة				
12	تناقشت مع شخص لاتعرف اكثر على الوضعية				

				ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكنه ان يظهر فيما بعد	13
				انبت نفسي	14
				احتفظت بمشاعري لنفسي	15
				خرجت باكثر قوة من الوضعية	16
				فكرت في امور خيالية او وهمية حتى اكون احسن	17
				حدثت شخصا ما بامكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكل	18
				غيرت اشياء حتى ينتهي كل شيء بشكل جيد	19
				حاولت نسيان كل شيء	20
				حاولت عدم البقاء لوحدي	21
				حاولت عدم التسرع او اتباع اول فكرة خطرت لي	22
				تمنيت لو استطعت تغيير الوضعية	23
				قبلت عطف و تفهم شخص ما	24
				وجدت حلا او حلين للمشكل	25
				انتقدت نفسي وو بختها	26
				عرفت ما ينبغي القيام به فضاغت مجهودي و بذلت ما بوسعي للوصول الى ما اريد	27
				المجموع	