



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مربى المعاق ذهنيا

دراسة ميدانية لأربعة حالات بالمركز النفسي البيداغوجي - بسكرة -

بتطبيق اختبار CISS

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر 2 في علم النفس تخصص العيادي

إشراف الأستاذ:

✍ بن خلفه محمد

من إعداد:

✍ صولة فاطمة الزهراء

السنة الدراسية: 2014/2013



ملخص الدراسة:

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان " استراتيجيات مواجهة الضغط

النفسي لدى مربى المعاق ذهنيا " .

وقد هدفت الدراسة إلى:

_ التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يعتمد عليها مربى ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاق ذهنيا) لمقاومة الضغط النفسي .

_ توضيح مدى عمق ونوعية الضغوط النفسية التي يعاني منها المربون لفئة المعاقين ذهنيا.

وقد تم تحديد إشكالية الدراسة بالتساؤل التالي:

ماهي أكثر الاستراتيجيات استخداما من طرف المربي للمعاقين ذهنيا؟

الفرضية العامة:

يستخدم المربي للمعاقين ذهنيا عدة استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي.

الفرضيات الجزئية:

1_ يستخدم المربي للمعاقين ذهنيا إستراتيجية الانفعال بالدرجة الأولى لمواجهة الضغط النفسي.

2_ يستخدم المربي للمعاقين ذهنيا استراتيجيات التجنب بالدرجة الثانية لمواجهة الضغط النفسي.

و قد أجريت الدراسة على عينة قصديه تتكون من 16 مربى و مربية بالمركز النفسي
البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا، اختيرت منها بعد تطبيق مقياس مؤشر الضغط
للفينستين (4 levenstein حالات، بعد توافرها على الشروط الأساسية التالية:

_ المربين مختصين في مجال التربية لذوي الاحتياجات الخاصة.

_ يعانون من درجات مرتفعة في الضغط النفسي.

_ مربين عملوا مع فئة المعاقين ذهنيا منذ بدايتهم المهنية .

المنهج الدراسة :

و قد استخدمنا في دراستنا المنهج الإكلينيكي (دراسة الحالة) وهذا بدراسة أربعة
حالات وهم:

2 _ رجال.

2 _ نساء.

_ واعتمدنا في الدراسة على ادوات جمع المعلومات التي تمثلت في : المقابلة
النصف موجهة ، اختبار Ciss للوضعيات المرهقة .

النتائج :

قد توصل في الدراسة الى و جود اختلاف بين المربين للمعاق ذهنيا في استخدام
استراتيجية المواجهة ، فالحالة الاولى قد استخدمنا استراتيجية المواجهة القائمة على
الانفعال في المرتبة الاولى اما الفرضية الثانية التي تعمل على استخدام التجنب لم
تتحقق بل استخدمنا استراتيجية المواجهة التي تنص على استخدام العمل بالدرجة الثانية ،

اما بالنسبة للحالة الثانية و الثالثة و الرابعة فقد تحققت الفرضيتين معا ، و منه نستنتج ان
الفرضية العامة قد تحققت مع حالات الدراسة .

Résumé de l'étude :

Un mémoire complémentaire pour l'obtention du diplôme de master intitulé (Stratégies pour faire face à la pression psychologique chez les éducateurs d'handicapés mentaux .

Le but de cette étude est de connaître les stratégies utilisées par les éducateurs des handicapés mentaux pour faire face à la pression psychologique, et d'éclaircir le prototype et qualité de la pression psychologique dont souffrent les éducateurs des handicapés mentaux.

-la problématique de l'étude a été définie comme suit :

* quelles sont les stratégies les plus utilisées par les éducateurs ?

- la théorie générale :

L'éducateur des handicapés mentaux utilise plusieurs stratégies pour faire face à la pression psychologique.

- les théories partielles :

1) l'éducateur des handicapés mentaux utilise les stratégies de l'épuisement pour faire face à la pression psychologique.

2) L'éducateur utilise la stratégie de l'évitement en second degré pour faire face à la pression.

Notre étude a été élaborée sur un échantillon formé de 16 éducateurs au centre psych-pédagogique des handicapés mentaux, parmi les cas étudiés 04 ont été sélectionnés après avoir appliqué l'indice de pression de Levenstein, suite à la satisfaction des conditions suivantes :

- Les éducateurs sont spécialisés dans l'éducation des nécessiteux.

- Les souffrant d'un degré élevé de stress et de pression psychologique.

- Ils ont travaillé avec des handicapés mentaux de leur métier professionnel.

Méthodologie de l'étude :

Dans notre étude on a utilisé la méthode qualitative (étude de cas) en étudiant 4 cas qui sont :

- 2 hommes.

- 2 femmes.

On c'est basé dans notre travail sur les outils de récolte de l'informations c'est outils sont :

-L'entretien semi –orienté.

-L'escaman de « CISS » pour les cas épuisé ou fatigués.

Résultats :

L'étude a abouti au fait qu'il y a une différence entre les éducateurs des handicapés mentaux on a utilisé la stratégie de l'affrontement ou du face a face , le 1^{er} , 2eme ,3eme 4eme cas ont utilisé la stratégie de l'affrontement basé sur l'énervement en premier lieu , mais la 2ème théorie qui consiste a éviter pour faire face a la pression psychologique n'a pas été réalise avec tous les éducateurs des handicapés mentaux ,ce qui laisse apparaitre uniquement la première stratégie utilisé lors de l'étude , de ce qui suit on déduit que la théorie générale a été réalisé avec l'ensemble des cas étudiés .

شكر و عرفان

اشكر الله سبحانه و تعالى الذي وفقني في إنجاز هذا العمل المتواضع الذي
أتمنى أن يكون ذا أثر إيجابي في مساعدة المربين للمعاقين ذهنيا ، و اتقدم
بخالص شكري و تقديري للأستاذ المحترم المشرف " بن خليفة محمد " الذي
لم يبخل علينا بتوجيهاته و ملاحظاته البناءة .

كما أتقدم بجزيل شكري لكل من أعانني في هذا البحث خاصة الأخ العزيز
"دشانة محمد رضوان" و أختي صولة خليصة المدعوة "هدى" و العزيزة أحلام
فتح الله ، كما أهدي العمل كله الى الوالدين العزيزين و أن يحفظهما الله .

كما لا أنسى كل الأصدقاء و الأحباب عائلة صولة و عائلة تبارني
خاصة.

فهرس المحتويات:

ملخص الدراسة باللغة العربية.

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.

القرآن الكريم.

شكر و عرفان.

فهرس الجداول.

فهرس الأشكال.

مقدمة.

الجانب النظري:

14-03

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة

06-04

1/ إشكالية و فرضيات الدراسة.

07

2/ دوافع اختبار الموضوع.

08-07

3/ أهمية و أهداف الدراسة.

13-09

4/ الدراسات السابقة.

14

5/ التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة.

36-16

الفصل الثاني : استراتيجيات المواجهة

16

تمهيد.

18-17

1 / تعريف مفهوم المواجهة.

19

2 / تعريف استراتيجيات المواجهة.

20

3/ أساليب المواجهة و آليات الدفاع.

30-21 4/ أنواع و تصنيفات استراتيجيات المواجهة.

32-31 5/ المفاهيم القريبة من مفهوم استراتيجيات المواجهة.

33 6/ شروط المواجهة الفعالة للضغوط.

34 7/ أهداف استراتيجيات المواجهة.

35 8/ تقسيمات استراتيجيات المواجهة.

36 الخلاصة

63-38 الفصل الثالث: الضغط النفسي لدى مربى المعاق ذهني

38 تمهيد.

42-39 1/ الضغط النفسي.

43 2/ مراحل الضغط النفسي.

47-44 3/ أنواع الضغط النفسي و تأثيراته.

51-48 4/ أسباب الضغط النفسي.

54-52 5/ الآثار الناجمة عن الضغط النفسي لدى المربي.

61-55 6/ النظريات المفسرة لضغط النفسي.

62 7/ المربي ومهامه.

63 الخلاصة.

الجانب التطبيقي:

76-65 الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية

65 تمهيد

68-65 1/ الدراسة الاستطلاعية.

71-69	2/ الدراسة الأساسية.
71	3/ منهج الدراسة .
75-72	4 / أدوات جمع البيانات.
76	الخلاصة.
97-78	الفصل الخامس: عرض الحالات و مناقشة نتائج الدراسة
82-78	1/ عرض الحالة الأولى و تحليلها العام .
86-83	2/ عرض الحالة الثانية و تحليلها العام .
90-87	3/ عرض الحالة الثالثة و تحليلها العام .
94-91	4/ عرض الحالة الرابعة و تحليلها العام .
95	اقتراحات وتوصيات
96	الخاتمة.
97	قائمة المراجع.
	الملاحق.

فهرست الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مخطط يوضح تخطيط الأولويات	26
02	مخطط يوضح ظاهرة أعراض التكيف لنظرية " سيلبي Selye "	55
03	توضيح نظرية التقدير المعرفي للضغط	58

مقدمة:

إن الضغوط ظاهرة إنسانية قديمة موجودة مع وجود الإنسان ذاته لقول الله سبحانه وتعالى : " لقد خلقنا الإنسان في كبد " (سورة البلد : الآية 4).

إلا أن الاهتمام بها بوصفها مجالا للدراسة هو الذي يطلق عليه الحداثة، لتغيير سمات المجتمعات في الوقت الحالي بسبب تعقد حياة العصر الحديث، والكشف عن وجود تغيرات فيزيولوجية مرتبطة بردود أفعال الجسم تجاه الضغوط قد تكون لها علاقة سببية وثيقة بصحة الإنسان وما يصيبه من أمراض بدنية و نفسية ، وتطور الاهتمام بعد ذلك من دراسة الضغوط بصفة عامة إلى دراسة ضغوط التي تؤثر على العامل من النواحي الاجتماعية والنفسية والمهنية وما إلى ذلك.

ومن بين هذه الدراسات التعرف على الضغوط النفسية للعاملين في مجال التربية مع الاطفال المعاقين ذهنيا والتعرف على مشاعرهم والكشف عن آثار تلك المشاعر الايجابية والسلبية لهم وكيفية التعامل مع هاته الضغوط النفسية التي تفرضها عليهم مهنتهم وطبيعتها وتفسير أفعالهم و سلوكياتهم الغير مرغوبة، الناتجة عن صعوبة التعامل مع فئة المعاقين ذهنيا الذين هم بحاجة إلى التعامل معهم بطريقة خاصة بسبب إعاقاتهم التي تحرمهم الحق في التعامل مع مقتضيات المجتمع بأسلوب سليم وعدم قدرتهم العمل على أنفسهم و تطوير مهاراتهم بمفردهم.

لذلك فانه من المعروف أن الضغط النفسي يجعل المرء غير قادرا على التكيف السوي ويولد لديه الإحساس بالتوتر والتهديد مما ينعكس سلبا على شخصية المربي ويتغير معه نمط سلوكياته وتفكيره، وبالتالي قد يعيش حالة من الصراع القوي والحاد الذي يترتب عنه ضرر حقيقي على نفسية الفرد فيشعر بالإحباط والفشل والعجز فالعمل مع هذه الفئة يتطلب الكثير من التحضير للوصول بالطفل المعاق ذهنيا إلى مستوى أحسن للتغلب على

هذا الضغط من طرف المربي في الوضعيات المرهقة والطرق التي يتعامل بها وما يستخدمه ويلجأ إليه من استراتيجيات للتكيف مع طبيعة عمله .

ونظرا لأهمية موضوع الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته وتأثيره على العامل خاصة المربي العامل مع المعاقين عقليا فقد جاءت دراستنا الحالية لتبحث في ذلك وقد تناولنا فيها خمسة فصول جاءت على الترتيب التالي:

الفصل الأول تضمن الإطار العام لإشكالية الدراسة وفرضياتها وأهميتها وأهدافها ثم قمنا بتحديد المصطلحات وتعريفها إجرائيا والدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعريفها وأنواعها وشروطها وأهدافها وأنواعها وأسبابه والنظريات المفسرة للضغط، كما تطرقنا في الفصل الثالث إلى الضغط النفسي تعريفه ومراحله وأنواعه وأسبابه والنظريات المفسرة له، كما تطرقنا إلى الآثار الناجمة عن الضغط النفسي لدى المربي والمربي المختص والمختص الرئيسي ومهامهما.

وفي الفصل الرابع فهو خاص بالإجراءات المنهجية والأدوات المستخدمة والمنهج المستخدم في الدراسة، وفي الفصل الأخير الخامس فقد ضم الحالات وتحليل نتائجها على ضوء الفرضيات، أضفنا اقتراحات وتوصيات، وفي الأخير تم وضع المراجع والملاحق.

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة

- (1) إشكالية و فرضيات الدراسة.
- (2) دوافع اختيار الموضوع.
- (3) أهمية و أهداف الدراسة.
- (4) الدراسات السابقة.
- (5) التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة.

1/1 الإشكالية:

تعد الضغوط النفسية صفة تصاحب كل فرد في المجتمع وأصبحت لغة العصر عند الجميع، فالفرد هو نتاج الخبرات والتجارب النفسية التي لها اثر بالغ على الصحة والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني فالضغط النفسي قد يمس جميع النواحي مما يستلزم على الفرد إيجاد طريقة تسهل عليه التحكم في انفعالاته بأسلوب طبيعي قد يحد أو ينقص عليه عبئ التوتر والقلق والانفعال والغضب للسيطرة على ردود أفعاله.

ويمكن حصر أهم مصادر وأسباب الضغوط النفسية في الضغوطات الخارجية بالإضافة إلى الضغوطات الداخلية فالأولى تتمثل في البيئة المادية كالضجيج، التفاعل الاجتماعي وقد تظهر في العدوانية من جانب الآخرين، وأحداث الحياة الرئيسية، أما الثانية فتتمثل في خيارات نمط الحياة والحديث الذاتي السلبي التفكير التشاؤم أو النقد الذاتي المشوه للواقع المعاش.

كما يعتبر التخلف العقلي أو الطفل المعاق ذهنيا نوع من العجز عن الكفاية العقلية التي تعيق الفرد من تعلم واكتساب أنواع السلوكيات والعادات والمفاهيم التي تساعد على التوافق وفق نظام بيئته، وينتج اما عن عوامل وراثية أو عن عوامل خارجية (صدمات، حوادث...) تعيق نمو ذكائه واستغلاله في الحياة بشكل كاف ي لذلك تعتبر هذه الفئة (المعاق ذهنيا) فئة تحتاج إلى الإرشاد والتوجيه في شؤونهم الخاصة والعامة.

حيث يشرف المربي على هذه الفئة من أفراد المجتمع حيث يقوم بصقل وتلقين وتوصيل المعرفة للأطفال (المعاقين ذهنيا) وتنمية قدراتهم العقلية والنفسية والحركية والتربوية المحدودة، لكي يصبحوا قادرين على تحمل والتعامل مع بعض المسؤوليات البسيطة المختلفة، حيث تؤدي المهمة بالمربي إلى الضغط النفسي.

ونظرا لأهمية الموضوع الذي يدرس الضغط النفسي عند مربّي (المعاقين ذهنيا)، فقد استهدفنا من خلال هذه الدراسة التعرف على أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما وشيوعا عند المربي، ومنه جاء تساؤلنا على النحو التالي :

- ما هي استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي الأكثر استخداما عند مربّي المعاقين ذهنيا.

2/1 فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

*الاستراتيجية الأكثر استخداما في مواجهة الضغط النفسي عند مربى المعاق ذهنيا هي الانفعال.

الفرضيات الجزئية:

(1) الاستراتيجية الموجهة المستعملة بالدرجة الأولى لمواجهة الضغط النفسي من قبل مربى المعاق ذهنيا هي الانفعال.

(2) الاستراتيجية الموجهة المستعملة بالدرجة الثانية من قبل المربى للمعاق ذهنيا هي التجنب.

3/1 دوافع اختيار موضوع الدراسة:

لم يأتي اختيارنا لهذا الموضوع عشوائيا بل كانت وراءه عدة أسباب أهمها أن الضغط النفسي أضحى اليوم من ابرز العوامل المؤدية إلى الاضطرابات النفسية و الانفعالية.

تعرض الفرد من خلال حياته اليومية و المهنية إلى ضغوط خارجية متعددة قد تؤدي إلى حالة من عدم التوازن، فيضطر إلى مواجهتها وهذه المواجهة تحتاج استخدام الطاقة والصرف الزائد لها في مواجهة الضغوط الشيء الذي يضعف الفرد ويجعله سهل التعرض إلى مختلف الاضطرابات ، عموما يمكن إبراز دوافعها في بحثنا كما يلي:

- 1) معرفة الطريقة أو الاستراتيجية التي يستخدمها المربي لمواجهة الضغط النفسي.
- 2) التعرف على مدى تأثير التعامل مع (المعاقين ذهنيا) على نفسية المربي.
- 3) التعرف على أهم الصعوبات والعقبات والمشكلات التي تقف أمام المربي (المعاقين ذهنيا).

1/ 4 أهمية الدراسة:

إن دراسة موضوع الضغوط النفسية في العمل وكيفية مواجهتها من المواضيع المهمة خاصة و أنها تسلط الضوء على معاناة العامل في مختلف المجالات، لذلك تتمثل أهمية دراستنا في ما يلي:

- 1) معرفة الضغوطات النفسية التي يواجهها مربي المعاقين ذهنيا أثناء أداء مهنته.
- 2) التعرف على مظاهر الضغط النفسي عند مربي (المعاقين ذهنيا).
- 3) العمل على مساعدة المربين على التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها .

4) فتح المجال أمام دراسات أخرى تتناول موضوع الضغط النفسي و استراتيجيات مواجهتها و علاقته بمتغيرات أخرى لها علاقة بموضوع دراستها.

1/ 5 أهداف الدراسة :

لقد هدفنا في موضوع دراستنا للتوصل لمجموعة من الأهداف تمثلت في ما يلي:

1) الأهداف النظرية :

- محاولة الجمع و التركيز على أكثر الدراسات التي تناولت الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته .

- المساهمة في إثراء الدراسات والبحوث التي تناولت الضغوط عند مربّي (المعاقين ذهنيا).

2) الأهداف التطبيقية:

- التوصل إلى معرفة أكثر استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي استخداما وشيوعا عند مربّي (المعاقين ذهنيا).

- محاولة الوقوف على المعاناة التي يواجهها مربّي المعاق ذهنيا و تأثير الضغوط عليه.

6/ الدراسات السابقة:

1.6 / الدراسات العربية:

1.1.6/ دراسة خولة ، يحيى ،رنا، نجيب حامد (2001): تحت عنوان: " مصادر

الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعاقين عقليا" - اليمن -

هدفت هذه الدراسة للتعرف على مصادر الاحتراق النفسي من حيث الاعتماد على (جنس

المعلم ومؤهله العلمي، سنوات خبرته) عند مربى أو معلمي المعاقين عقليا - اليمن -

العينية: تكونت العينة من (42) معلم ومعلمة للأطفال المعوقين عقليا الذين تم

اختيارهم بطريقة قصدية من مراكز خاصة بذوي الاحتياجات الخاصة.

أدوات الدراسة: استخدم الباحثون استبانة عن الاحتراق النفسي للمعلم

وزعت على المعلمين والمعلمات المكلفين بالأطفال المعاقين ذهنيا.

النتائج: اشارت إلى وجود احتراق نفسي لدى معلمي الطلبة ذوي الاعاقة

العقلية الشديدة المرتبط بظروف العمل وخصائص الطلبة و الادارة و الزملاء في حين لم

تظهر فروق في مصادر الاحتراق بالنسبة للجنس، المؤهل العلمي، الخبرة عن المعلمين

بالنسبة لبعض الخصائص الشخصية للمعلم.

2.1.6/ دراسة انجزها **مطر سنة (2005)** بعنوان : "الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم

الذات العامة والنوعية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة " - مدينة الزقازيق -

جمهورية مصر العربية .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية وعلاقتها الفاعلية الذات العامة و الخاصة

بمصر.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 90 معلم ومعلمة تم اختيارهم عشوائيا .

ادوات الدراسة: استخدم الباحث استبانة الضغوط النفسية، وزعت على المعلمين بالمدارس ذوي الاحتياجات الخاصة.

النتائج: توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية وفعالية الذات النوعية (التدريسية، إدارة ضبط الفصل الدراسي، اولياء الامور، خلق مناخ ايجابي بالمدرسة).

3.1.6/ الدراسة اجراها **عبد الجبار (2006)** بعنوان: " لرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة معلمي التعليم " - مدينة الرياض - المملكة العربية السعودية .

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرضا الوظيفي لكل من معلمي التعليم العام ومعلمي التربية الخاصة واثار كل من متغيرات (العمر، الخبرة، المؤهل العلمي، الدخل الشهري) مجال التخصص لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي التعليم العامة بمدينة الرياض.

العينة: تكونت عينة الدراسة من (251 معلم) منهم 127 معلمي التعليم العام و124 من معلمي التربية الخاصة بمدينة الرياض.

النتائج: وقد تمثلت في التوصل إلى أن الرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة ادنى منه لدى معلمي التعليم العام.

2.6/ الدراسات الأجنبية:

1.2.6/ دراسة روسين وآخرين **Rose'net.al** بعنوان: " الأساليب التعامل الموجهة في التربية الخاصة.

العينة: مكونة من 386 معلم التي تم اختيار منها 137 معلم من مدارس بالمرحلة الابتدائية.

ادوات الدراسة: استخدم الباحثون استبانة خاصة عن (مدى استخدام المعلمين لطرق التعامل مع انماط السلوك وشملت اربعة مظاهر [السلوك الاجتماعي الملائم، السلوك الاجتماعي الغير ملائم، سلوك الاكاديمي الملائم، سلوك الاكاديمي الغير ملائم].

1 -ردود فعل المعلمين نحو السلوك الاكاديمي ونحو السلوك الاجتماعي.

2 -ردود فعل المعلمين المتوقعة نحو سلوك الاكاديمي الغير ملائم.

النتائج: تمثلت في تميل المعلمين إلى الاهتمام بالسلوك الاجتماعي اكثر من السلوك الاكاديمي وميلهم إلى استخدام الاساليب اللفظية في التعامل مع السلوكيات السلبية و استخدام المعلمين للأساليب الايجابية و الأساليب الغير مباشرة.

2.2.6 / الدراسة قام بها هتزونى وروث Hetzroni and Roth (2003) دراسات تربوية ونفسية ذات علاقة بعملية دمج الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية استخدام التعزيز في دعم السلوك الايجابي لا ثراء السلوك التواصلى لدى الاطفال المختلين عقليا ذوي السلوك السلبي (الغير ملائم) الذي يتمثل في: الصراخ، العض، شد الشعر، إيذاء الذات.....الخ).

العينة: المستخدمة تكونت من (5) اطفال مختلين عقليا، في عمر زمني ما بين 12-19 سنة.

نتائج الدراسة: اشارت إلى انخفاض ملحوظ في مستوى السلوك السلبي لدى الاطفال المختلين عقليا، نتيجة استخدام اجراء التعزيز في دعم السلوك الايجابي، واهمال السلوك

الغير ملائم وارتفاع مستوى السلوك الايجابي لدى اقرانهم في نفس الصفوف وزيادة مستوى السلوك التواصلية معهم.

3.2.6/ ايضا دراسة ستراسميير **Strassmeier 1992** بعنوان: "الضغوط التي تواجه معلمي الاطفال ذوي الاعاقة العقلية".

وهدف إلى التعرف على الضغوط التي تواجه معلمي اطفال ذوي الاعاقة العقلية وعلاقته بمتغيرات مستوى التعليم والكفاية الذاتية والتوجيهات والشعور بالرضا و العلاقة مع الزملاء العينة اشتملت على 671 اخصائي يعمل مع الاطفال المعاقين عقليا.

وجاءت النتائج بأن 12% من عينة الدراسة اظهرت مستويات عالية من الضغوط لديهم ميل إلى الاحتراق النفسي، وقد اتصف هؤلاء بمستوى عال وشعور بعدم الكفاية الذاتية وبالتوجيهات السلبية وشعور بعدم الرضا وميل إلى عدم الاتفاق مع الزملاء.

التعليق:

- **الاهداف:** لقد تنوعت واختلفت اهداف الدراسات بحسب موضوع الدراسة ومتغيراتها فبعضها هدف إلى:
- التعرف على الاحتراق النفسي والضغوط النفسية ومصادره واساليبه التي يواجه المعلمين لذوي الاحتياجات الخاصة في المجال التربوية الخاصة.
- التعرف على مصادر واسباب الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.
- وكذلك التعرف على اساليب المواجهة للمشكلات ونوعية الطرق التي تحسن وتنمي تصرفات وسلوكيات الايجابية لدى الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتحديد انماط السلوك لديهم.
- معرفة مدى الرضا الوظيفي لمعلم التربية الخاصة بالمقارنة مع معلم التعليم العام.

الحجـم:

- اختلفت الدراسات في الاعتماد واستخدام العينة حيث حصرت ما بين (5 إلى 671 فرد) كل عينة جاءت على حسب موضوع الدراسة وفئته المراد دراستها (معلمين ومعلمات ومعاقين ذهنيًا).
- ما ميز دراستنا عن باقي الدراسات هـو:
- أن هدف دراستنا كان التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي استخداما عند مربّي المعاقين عقليًا.
- حجم عينة دراستنا صغير عبارة عن أربعة حالات.
- اما بالنسبة للتشابه بين دراستنا و الدراسات السابقة:
- نفس العينة المراد دراستها في موضوعنا (المعلم أو المربي والمعاقين).
- معظم الدراسات اهتمت بالضغوط والمشكلات والاستراتيجيات التي يتعرض لها المربي لفئة المعاقين ذهنيًا داخل مدارس ومراكز التربية الخاصة.

7/1 التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة :

استراتيجيات المواجهة : هي تلك الجهود السلوكية و النفسية و المهنية التي يبذلها مربّي (المعاق ذهنيًا) للتغلب على المواقف الضاغطة و يتم الكشف عنها باستخدام اختبار ciss.

الضغط النفسي: و هو الدرجة التي يتحصل عليها المربي (المعاقين ذهنيًا)، على مقياس مؤشر إدراك الضغط للفينستانيين الذي يوضح المثيرات التي تؤدي إلى تمزق السلوك الشخصي والقيم الاجتماعية عند التعرض للضغط.

المربي: هو الشخص الذي له علاقة مباشرة مع الأطفال المتكفل بهم حيث يقوم بالنشاطات اليومية و متابعة تطورات الطفل داخل القسم، وفي هذه الدراسة نقصد بهم المربي المختص و المربي المختص الرئيسي.

المعاق ذهنيًا: هو الفرد يعاني منذ طفولته من صعوبات في التعلم، و يجعله في حالة بطء ملحوظ في نموه العقلي وتجعله يحتاج إلى تدريب و توجيه خاصين من طرف الفريق العامل معه (المربين).

الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة

تمهيد

- (1) تعريف مفهوم المواجهة.
- (2) تعريف استراتيجيات المواجهة
- (3) أساليب المواجهة وآليات الدفاع
- (4) أنواع وتصنيفات استراتيجيات المواجهة
- (5) المفاهيم القريبة من مفهوم استراتيجيات المواجهة
- (6) شروط المواجهة الفعالة للضغوط
- (7) أهداف استراتيجيات المواجهة
- (8) تقسيمات استراتيجيات المواجهة

الخلاصة

تمهيد:

إن العمل مع فئة الأطفال المعاقين ذهنيا تجعل مهمة المربي صعبة و مرفقة بالعديد من الصعوبات و المشكلات في التعامل معهم و التكفل بهم و الوصول إلى تغطية حاجاتهم المختلفة و تضعه عرضة للضغوط النفسية.

قد يستخدم المربي لمواجهة هذه الظروف الضاغطة عدة طرق تفاديا لما قد يجعل من الأمر مشكلا معقدا يؤثر على توافقه النفسي و يؤثر على إنتاجيته بصورة سلبية تجعل عمله و ردة فعله غير مسيطر عليها .

لذلك فهو في هذه الحالة يكون مضطرا إلى استخدام المواجهة التي هي طريقة أو أسلوب للتعامل مع الضغوط النفسية تختلف حسب طبيعة المواقف الضاغطة ومهارات واتجاهات الأفراد للتكيف معها ، حيث يوصف فيها مجموعة من المهارات والاتجاهات التي يستخدمها الفرد للتكيف.

1/2 المواجهة:

1/ مفهوم المواجهة coping: تعددت التعريفات التي تناولت المواجهة و لكنها تتفق

جميعها، حول معنى مشترك هو فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها.

- فقد عرف "ماثيني و آخرون Matheny et all " المواجهة بأنها: " أي جهد صحي أو غير صحي، شعوري أو لا شعوري يمنع أو يقلل أو يضعف الضغوط يساعد الفرد على تحمل تأثيراتها وبأقل طريقة مؤلمة ".

- يعرف " كمال دسوقي " : " المواجهة هي الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف السيئة لغرض تحصيل شيء ما ". (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 97).

يعرف " لازاروس و فولكمان " : lazarus et folkman المواجهة بأنها: "الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز إمكانياته". (طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 78).

ينطوي تعريف " لازاروس و فولكمان " lazarus et flokman : المواجهة على خصائص منها:

- إن المواجهة: عملية وليست سمة بمعنى أن العلاقة بين الشخص والبيئة علاقة متبادلة ودينامية فكل منها تؤثر ويتأثر بالآخر ويسهم بدور فعال في تحديد سلوك المواجهة لدى الفرد نتيجة لمعنى الحدث الضاغط .

- أن المواجهة الفعالة تتحدد من خلال: نتائجها وليس من خلال الافتراضات القبلية التي تشكلها على أنها توافقية أو لا.

- إن عملية المواجهة نوعية وموقفية وليست عامة.

وفق " ويبر " **weber** : " يمكن أن تهدف مقاصد المواجهة إلى أربع حقائق هي :

تنظيم الانفعال وتنظيم المشكلة الأساسية وتنظيم قيمة الذات والتفاعلات الاجتماعية " . (سامر جميل رضوان ، 2002، ص ص 165،167).

2/ استراتيجيات المواجهة :

1/2 - تعريف استراتيجيات المواجهة: مشتقة من الكلمة اليونانية stratgia: "تعني القيادة العسكرية أو فن الحرب بمعنى السلوك الاستراتيجي الذي يتضمن اختيار الفرد لأفضل الأساليب لمواجهة الموقف المشكل".

و كلمة استراتيجية : تعرف على أنها : " فن استخدام الإمكانيات أو الوسائل المثلى لتحقيق الأهداف المرجوة على أفضل وجه ممكن بمعنى أنها طرق معينة لمعالجة مشكلة أو مباشرة مهمة ما قد تكون أساليب عملية لتحقيق هدف معين ". (حسن شحاتة و آخرون ، 2003، ص 39).

واللفظ عادة يتضمن الأسلوب المباشر الشعوري لمعالجة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية واللفظ يطلق على الاستراتيجية التي تصمم لمعالجة القلق، فالطالب القلق بالنسبة لامتحان قادم يقدم على الاستدكار ساعات طويلة للتعامل معه.

استراتيجيات المواجهة : coping strategy : " هي سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف".

بمعنى أنها: "عن نمط السلوكيات والتصرفات التي يقوم بها الأفراد للتعامل بفعالية مع الأحداث التي يتعرضون لها في البيئة وللتكيف معها والتي تصنف طبقاً لأغراضها". (طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين ، 2006، ص 7).

3/2 - أساليب المواجهة و آليات الدفاع:

ترى "هان" hann: "إن الدفاع والمواجهة عبارة عن بنائين مختلفين وظيفيا، فالأول هو أسلوب المواجهة coping ويكون قائما على الواقع ومتناسبا معه ومرنا ويتم وفق المنطلق والثاني عبارة عن الدفاع défense مشوه للواقع وجامد، فالدفاع عبارة عن شكل ناقص عن مواجهة الإرهاق والضغط وهو الحد الفاصل الذي يمكن خلاله تميز الدفاع عن أشكال المواجهة، وتتطلق "هان" hann في تصوراتها النظرية من هرمي الأشكال المواجهة وتسلسل فيه حسب فائدتها وبالتالي تحتل المواجهة بالنسبة لها قمة الهرم حيث تقول: "يواجه الشخص إذا استطاع ذلك ويدافع إذا كان مضطرا ويمرض إذا كان مجبرا على المرض".

وهناك باحثون آخرون لا يؤيدون تصنيف هان" hann " لأشكال المواجهة ويرفضون التقييم الضمني للمواجهة والدفاع دون مراعاة مقتضيات الموقف المعني، ففي مجموعة من الدراسات أمكن برهان أن عمليات الدفاع تكون فاعلة في بعض المواقف هي تقوم بالتنظيم المؤقت للانفعالات وفي بعض المواقف تكون الإمكانيات الوحيدة المتوفرة للفرد ومن هذا المنطلق صنف كل من لازاروس و فولكمان "lazarous et flokman" وسائل الدفاع ضمن المفهوم العام للمواجهة البين نفسية التي يتم توجيهها نحو تعديل عمليات التقويم الذاتية للفرد.

أما كل من "ستيفنز و كيشله" steffens et kaechle فقد دمجا كلا من التصورين أي المواجهة والدفاع من منظور تحليلي نفسي ويريان انه" كلاهما يكمل الآخر يقترحان تضيق تلك الأنماط السلوكية التي تفيد في المواجهة تحت آليات الدفاع، فهما يميزان بين الدفاع والمواجهة من حيث المثير". (سامر جميل رضوان، 2002، ص 256، 258).

4.2 / أنواع استراتيجيات المواجهة :

لقد توصل الباحثون من خلال دراستهم إلى العديد من الاستراتيجيات التي تستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط ولكل واحد منا أسلوبه الخاص في حل المشكلات والتغلب على المواقف المؤلمة، وهناك من يستسلم وينسحب وهذا ما يسمى بسلوك الهروب، وهناك من يلجأ إلى المواجهة والقتال وهذه الاستراتيجيات تختلف استخداماً حسب درجة فعاليتها فقد حدد " لازاروس وفولكمان lazurs et folkan استراتيجيات المواجهة للضغوط في نوعين وهما:

- استراتيجيات المواجهة التي تركز على الحل المشكلة واستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال، كما هناك تصنيفات أخرى لاستراتيجيات المواجهة منها السلوكية والمعرفية:

1.4.2: الاستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة :

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة والهدف منها المحاولات التي يقوم بها الفرد لإنجاز المهمة عن طريق فعل أشياء مثل أن تكون الفرد توكيدياً أو السعي نحو المساندة الاجتماعية، ويتوجه نحو تغيير الموقف الضاغط لتقليل أو إزالة الخطر المهدد له نوع هذا الأسلوب ايجابي يحسن من تفاعل الأفراد بيئتهم كما له التأثير الايجابي على الصحة النفسية والجسمية. (احمد نايل العزيز و احمد عبد اللطيف أبو اسعد، 2009، ص 125).

2.4.2: الاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال :

فهي الأساليب التي تركز على الانفعال ويشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وحفظ المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط

للفرد عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال.

1/ التجنب: ويتمثل في محاولات الشخص لتجنب المشكلة والتعامل معها بطريقة معرفية وسلوكية.

2/ الإنكار: " ويشير ذلك إلى رفض الفرد الاعتقاد بحدوث المواقف الضاغطة وتجاهله كلية كما يؤدي إلى إنكار الأشياء التي قد تسبب له القلق وأبعادها عن دائرة الوعي". (**نائر احمد غباري و خالد محمد أبو شعيرة ، 2009، ص 101**).

3/ الانسحاب: وهو تجنب الشخص المتأزم للناس أو المواقف أو الأشياء التي تسبب أو تؤدي إلى النقد والعقاب.

4/ لوم الذات : حيث يرى الفرد انه مسؤول عن تعرضه للموقف الضاغطة.

5/ التقبل والاستسلام: وهو تقبل الفرد للموقف لأنه عاجز منعدم الحيلة نتيجة رفضه القيام بأي شيء تجاه الموقف.

6/ إعادة التفسير الايجابي للموقف: مثل إن يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس.

7/ الهروب من خلال التخيل: وهي طريقة يتجه خلالها الفرد إلى التفكير في المستقبل من خلال أحلام اليقظة.

8/المساندة الاجتماعية: وهو سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة، ويمكن للمساندة الاجتماعية أن تخفف من تأثير الضغط وتساعد الفرد على التعامل مع الأحداث الضاغطة، حيث أن الأفراد الذين يحصلون على مستوى

مرتفع من المساندة الاجتماعية قد يشعرون بضغط أقل عندما يتعرضون لخبرة ضاغطة ويتعاملون معها بنجاح اكبر. (شيلي تايلور ، 2008، ص 445).

3.4.2/ الاستراتيجيات المعرفية : يمكن لأفكارنا أن تجعل أكثر الظروف كآبة أو

أكثر تفاؤلا حسب استخدام الفرد لها، ومن هذه للاستراتيجيات:

1/ التفكير العقلاني: استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

2/ التفاؤل: وتساعد النظرة التفاؤلية في الحياة على تحديد الأهداف وتحقيق الذات والرضا عنها وتساعد النظرة الايجابية للحياة على تخطي الصعاب والتعامل مع المواقف الضاغطة بنجاح أحاديث الذات وهذا الأسلوب يقوم على أن الفرد يمكن مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه إذا استطاع التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية والانهازمية التي يقولها لنفسه لأنها تؤدي بالفرد للاستسلام وعدم المواجهة لذلك لابد للفرد من التعرف عليها وتحديدها واستبدالها بأحاديث ذاتية موجبة مفيدة.

3/ التأمل **Médiation**: هو أحد أشكال التفكير الموجه، تستخدم فيه طرق متعددة للتأمل من قبل الأفراد من مختلف الأعمار من أجل الوصول إلى مشاعر أهدأ ومخاوف أقل والطرق الأكثر استخداما هي التنفيس المتناغم والعد ببطء وهو أسلوب يستعمل لتقليل من الخوف الناشئ من الامتحانات المدرسية وهو لا يخفض القلق فحسب بل أيضا يزيد من حدة الانتباه والقدرة على مقاومة التشتت. (شارلز شيفر وهوارد ميلمان، 1998، ص 625).

فهذه الاستراتيجيات تساعد الفرد على معالجة الصراعات والإحباطات وغير من الضغوط وهناك استراتيجيات معرفية لاشعورية يستخدمها الإنسان للتغلب على المواقف الضاغطة التي تعرف باليات الدفاع اللاشعورية الأخرى، ويرى "سيغموند فرويد

Freud. S " أن الناس يلجئون إليها لحماية أنفسهم ويستخدم الأفراد أساليب عقلية لاشعورية لتثويته وتزييف الأفكار والخبرات والدوافع والصراعات التي تمثل لهم تهديد ومن هذه الأساليب الدفاعية:

- (أ) **الكبت Répression**: ويعد عملية أو حيلة لاشعورية لاستبعاد الدوافع المثيرة للقلق من الشعور فعندما يعاقب الآباء ابنهما لفعل خاطئ فإن الدوافع لارتكاب هذا الفعل تثير القلق وعملية الكبت تتجح إلى حد ما في تخفيف من حدة القلق.
(سامي محمد ملحم 2001، ص 186).

- (ب) **الإسقاط**: هو عملية لاشعورية ينسب فيها لشخص عيوبه ونقائصه وصفاته غير مستحبة إلى غيره من الناس أو الأشياء أو إلى الحظ تخفيف من خجله وشعوره بعيوبه.

- (ج) **النكوص**: هو عملية لاشعورية يلجأ لها الفرد إلى سلوك طفلي كالصراخ أو البكاء فنجد إذا واجهته مشكلة قابلها بالأسلوب نفسه الذي كان يواجه به في طفولته، والنكوص ينتج للفرد أن يتخلص مؤقتاً من توتره ومن معاناته. (أحمد عيد مطيع الشخانة، 2010 ص 41).

- (د) **أحلام اليقظة**: هي وسيلة يستخدمها الفرد للهروب من عالم الواقع الذي لم يتمكن فيه من إشباع رغباته وحاجاته فيه إلى عالم الخيال الذي يستطيع فيه أن يحقق ما عجز عن تحقيقه في الواقع وهذه وسيلة لاشعورية تؤدي إلى تخفيف من شعور الفرد بالضغط النفسية والتوتر.

- (هـ) **التبرير**: هو حيلة دفاعية تقي الفرد من الاعتراف بالأسباب الحقيقية غير المقبولة لسلوكه أو تحميه من الاعتراف بالفشل أو العجز عن طريق إيجاد مبرر منطقي

لتصرف ما من أجل صد مشاعر القشل والذنب وبالتالي التخفيف من مشاعر القلق والإثم والمسؤولية.

(ز) **التعويض:** هي حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الفرد من أجل إخفاء نقص أو التغلب عليه وكثيرا ما يلجأ الإناث حينما يبغين سلوكا يعوضن فيه شعورا بالنقص وهناك من يستخدمه من أجل تحقيق مكاسب ذاتية مثل لفت الانتباه والعطف والاحترام أو إثارة الآخرون وكثيرا ما يكون التعويض سترا لا التماسا للقوة (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2010، ص 98).

4.4.2/ **الاستراتيجيات السلوكية:** تعد ذات أهمية كبيرة في إدارة الضغوط حيث تساهم لحد بعيد في خفض القلق والتوتر وتتضمن ممارسات عملية ومن بين هذه الاستراتيجيات:

التدريب على الاسترخاء، التنفيس الانفعالي، التغذية الراجعة، الدعابة والمرح والنوم الجسدية.

أولا: التدريب على الاسترخاء: يعتبر أسلوب الاسترخاء احد الفنيات الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط وهو بمثابة استجابة مضادة للقلق يعمل على تقليل متدرج للتوتر العضلي ويقلل من سرعة ضربات القلب ومعدل التنفس وضغط الدم ويقلل ضغط الدم على الأوعية الدموية ويندفع الدم بسهولة كما يتم الاحتفاظ بالطاقة ويقلل الإجهاد والإرهاق.

ثانيا: التنفيس الانفعالي: ويتمثل في القيام الفرد بأفعال قد لا تكون مرتبطة بالمشكلة ولا يجيدها أصلا لتفريغ مشاعره وقد يقضي ذلك التروي في اختبار وتنفيذ الأنشطة.

ثالثا: تمرين التغذية الراجعة الحيوية: تعتبر من التقنيات الاسترخاء العميقة حيث يتم فيها قياس الضغوط ثم تقدم المعلومات للفرد لإعطائه فرصة لمواجهة الضغوط النفسية

وبمساعدة هذه التقنية يتعلم الفرد خفض الدم ، نبض القلب ، منع حدوث الشقيقة وتحسين أوجاع البطن مثلا: مشكل جسدي يتوافق مع ارتكازات الضغط النفسي والتي تستجيب لتقنية الإرجاع الحيوي (سامر جميل رضوان، 2002 ، ص 195).

رابعاً: النوم: يساعد النوم الجسم لتجديد قدراته الجسمية والعقلية ويختلف الناس في المدة التي يحتاجونها لاستعادة طاقتهم وهو أمر مهم ولن يشعر الفرد بالراحة دون نوم وكذلك الدماغ (أحمد نايل العزيز وأحمد وعبد أبو أسعد، 2009، ص 157).

خامساً: الحركات الجسدية : يعتبر التنفيس الجسدي طريقة ممتازة لتصريف التوتر ورفع درجة الإحساس بالراحة الذاتية من خلال ذلك وتساعد التمارين الرياضية على التخلص من الشعور بالقلق و الاكتئاب الناتجة عن المواقف الضاغطة وتخفيض ضغط الدم ويزيد كفاءة القلب وتسهم في تقوية الرئتين واستئناف المزيد من الأكسجين ووصوله إلى جميع أعضاء الجسم مما يجعلها قادرة على العمل بفاعلية.

سادسا: إدارة الوقت —————: ويقصد به قدرة الفرد على استخدام الوقت الإنجاز المهام في التوقيت المحدد لها فزيادة الأعباء وعدم القدرة على إيجاد توازن بين الأعباء الدراسية والأسرية يؤدي لشعور الفرد بمستوى مرتفع من الضغط ولا تكون لديه كفاءة في الوقت وتوظيفه ونجد من أهم الاستراتيجيات الفعالة لإدارة الوقت : التخطيط وجدولة الأنشطة مع التركيز على الأولويات وهو ما يسمى بسجلات الوقت وسنوضح ذلك من

<p>هام جدا ↓ الأهمية ↓ غير هام</p>	<p>(أ) هام - منطقة الحرجة غير العاجل</p>	<p>(ب) هام - منطقة التخطيط غير العاجل</p>
	<p>(ج) غير هام عاجل - منطقة الفاعلية</p>	<p>(د) غير هام - منطقة عدم الفاعلية</p>

خلال التالي:

شكل رقم (01) : يوضح تخطيط الأولويات (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006 ص 133).

سابعاً: الدعابة و المرح: وهي استراتيجية تضمن التعامل مع الضغوط و الأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، وتمثل الدعابة مكونا هاما يؤثر في حياة الفرد وسلوكه حيث تعمل على تخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن

الأحداث الضاغطة ، فكان من الضروري البحث عن الأمور المضحكة فمثلا نجد أن الطالب الذي يرفض حل الواجب يجعله يغضب وبذلك يلجأ إلى البحث عن روح الدعابة لأن ذلك يساعده على التخفيف من حدة الضغط الذي يواجهه. (chriskriaco ، 2008 ص 118).

5.4.2./ الاستراتيجيات الوجودية والدينية: تشير البحوث إلى أن المفاهيم الوجودية يعمل كمصدر ضد الضغوط وأن استراتيجيات المواجهة الوجودية تكون مفيدة في التعامل مع الضغوط فالفرد كائن وجودي يسعى لإيجاد معنى في الحياة وهدف لذاته وهذا من شأنه أن يخفف من الشعور بالضغط لديه وعلى هذا يعد إيجاد معنى للحياة ذات أهمية كبيرة في التخفيف من الآثار الناجمة عن الضغوط لدى الأفراد، فانعدام المعنى للحياة يسبب الاكتئاب وانخفاض تقدير الذات ويفقد الفرد القدرة على الاعتقاد بأهمية أي عمل يقوم به، أما استراتيجية المواجهة الدينية فهي تعد مصدرا جيد للدعم الروحي والانفعالي وأسلوب لمواجهة الضغوط وتتضمن الإكثار من الصلوات والعبادات الدينية .

ويشير " فلاوز و اخرون " Flowers et la 2010 إلى أن : "المواجهة الروحية تعطي المعنى للحياة وتزود الفرد بإحساس كبير في قدرته على التحكم والسيطرة على المواقف وبترفع من تقدير الذات لديه وأن استراتيجيات المواجهة الروحية التي تجسد كل الطرق الوجودية والدينية في المواجهة وتكون مفيدة في تحسين تقدير الذات عند الفرد والقدرة على مواجهة المواقف الضاغطة.

فنجد أن الإكثار من العبادات والصلاة والدعاء يضيفي على النفس الهدوء والسكينة ويزيد الفرد قوة على التحمل الضغوط مصداقا لقوله تعالى: " الذين أمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب"(سورة الرعد الآية 28) .

وهناك الكثير من تصنيفات استراتيجيات المواجهة تصب كلها في الاستراتيجيات الرئيسية السالفة الذكر، تعتمد على تصنيف العلماء لها ونذكر من بين هذه التصنيفات :

* تصنيف "بيلنجس وموس 1984 billinges et moos " اللذان قدما مجموعة من استراتيجيات المواجهة للضغوط شملت :

(1) استراتيجيات مواجهة إقدامية: تتضمن القيام بمحاولات معرفية تغير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية بهدف حل المشكلة مباشرة.

(2) استراتيجيات مواجهة إجمامية: تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي سببها الموقف الضاغط والقيام بسلوكيات تتجنبه نحو الحدث الضاغط و من هذه الاستراتيجيات الإجمامية: الإنكار، التشبث، الكبت القمع، التقبل والاستسلام.

(3) استراتيجيات المواجهة الوجودية: تستخدم للتعامل مع ضواغط الحياة وهي فعالة في خفض التوتر والضيق الانفعالي.

تصنف "جراشا " Grasha أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما أساليب مواجهة لاشعورية تتمثل في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد وأساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط.

تصنيف "أوبرين و ديلونجس 1997 Obrin et Delongis" استراتيجيات المواجهة إلى ثلاثة أنواع وهي استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة و استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال وأضاف إليها نوعا ثالثا يمثل البعد الاجتماعي في المواجهة وهي استراتيجيات المواجهة التي تركز على العلاقة وتشير إلى الجهود التي يقوم بها الفرد بهدف استمرار وحماية العلاقات الاجتماعية.

وفي البيئة العربية صنف "حسن عبد المعطي 1994" استراتيجيات التعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع وهي:

- العمل من خلال الحدث ويمثل كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير العقلاني.
 - التجنب و الإنكار وتشير إلى مشاعر الانقباض التخلي وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة وتبذل الإحساس والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الضاغطة.
 - الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى وتتضمن قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصدمية والتفكير في الأشياء الجديدة وإيجاد عنصر فكاهي فيها.
- أما " لطفـي عبد الباسط 1994" فقد صنف استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى خمسة أنواع وهي:

العمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة والعمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال والعمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة والعمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال والعمليات المختلطة (سلوكية ومعرفية) وتشمل هذه الاستراتيجيات على أساليب موجهة إيجابية وتتمثل في القيام الفرد بأفعال لمواجهة المشكلة واسترجاع الفرد لخبرته السابقة لمواجهة الضاغطة أما أساليب المواجهة السلبية تتمثل في نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط كالإفراط في ممارسة أنشطة كالنوم ومشاهدة التلفاز وعزل الذات والتنفس الانفعالي والإنكار والانسحاب والاستغراق في أحلام اليقظة بالإضافة للتحويل إلى الدين ويتضح ذلك في إكثار الفرد من الدعاء وممارسة العبادات (طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 105.106).

ومن خلال ما تم عرضه لاستراتيجيات الموجهة فإنه يتوقف استخدامها على مدى التقييم المعرفي لمطالب الموقف والمصادر المتاحة لدى الفرد الموقف ويختلف الأفراد

في استخدامهم الأساليب المواجهة حسب الموقف وميل الفرد في تفضيله لأسلوب معين من المواجهة.

ومنه نستنتج أن استراتيجيات المواجهة التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على المشكلات والأحداث الضاغطة أو تحملها أو التقليل منها سواء كانت هذه الجهود تقنية أو سلوكية أو انفعالية أو دينية أو معرفية ولذلك فإن إدراك الشخص لمهارات وأساليب المواجهة يساعده في التعامل الناجح مع الضغوط النفسية .

5/2 المفاهيم القريبة من مفهوم استراتيجيات المواجهة :

هناك مصطلحات قريبة من مصطلح استراتيجيات المواجهة مثل : أساليب المواجهة وإدارة الضغوط واليات الدفاع ونستطيع توضيح ذلك من خلال ما يلي:

* إن استراتيجية المواجهة تعرف في معجم المصطلحات التربوية والنفسية " بأنها طرق معينة لمعالجة مشكلة أو مباشرة مهمة ما وهي أساليب عملية لتحقيق هدف معين ". (حسن شحاتة وآخرون، 2003 ص 39).

* وتعرف كذلك: " أنها تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر على أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية. (ماجدة بهاء الدين 2008، ص 336).

- أما أساليب المواجهة فيطلق عليها (لطفي عبد الباسط 1994): اسم عمليات تحمل الضغوط حيث يرى أنها : "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى من خلالها الفرد لتطويع الموقف و حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه ". (طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسن ، 2006، ص 84).

كما نجد أن كل من لازاروس و فولكمان " **lazarous et folkman** " : "يميزان بين أسلوب التكيف باعتباره نمطا فطريا من الاستجابة للضغوط واستراتيجيات التكيف باعتبارها الفعلية المستخدمة للتكيف مع الضغوط النفسية وهي متعلمة وتختلف باختلاف الزمن". (احمد عيد مطيع الشخابنة ، 2010، ص 34) .

- أما بالنسبة لإدارة الضغوط و استراتيجيات المواجهة فالأولى هي عبارة عن ردود الأفعال التي تصدر عن الفرد تجاه الضواغط وتهدف إلى تعديل استجابات الفرد عند مواجهة المواقف الضاغطة، أما الثانية فتهدف إلى تجنب المترتبات النفسية المؤلمة كالقلق والاكتئاب وهي تتوسط الأحداث الضاغطة واستجابة الفرد لها.

- أما استراتيجيات المواجهة وآليات الدفاع فالأولى هي عبارة الأسلوب المباشر الشعوري لمعالجة المشكلات، بينما الحيل الدفاعية فيرى " فرويد **freud** " : بأنها عبارة عن مواجهة لاشعورية يستخدمها الفرد ليحمي نفسه من الصراعات الداخلية والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة وهي تهدف لمعالجة وتوجيه القلق وليس لمصدره وأساسه". (حسن مصطفى عبد المعطي ، 2006، ص 98).

بالرغم من اختلاف العلماء في تسميت استراتيجيات المواجهة غير أنها تسعى جميعا للوصول لنفس الهدف، حيث يرى " جمعة السيد يوسف " بان مصطلح: " استراتيجيات المواجهة يستخدم بالتبادل مع مصطلحات أساليب المواجهة coping styles وطرق المواجهة of coping way، وسمات المواجهة coping trats ". (جمعة السيد يوسف 2000، ص 79).

2/6 شروط المواجهة الفعالة للضغوط :

فيما يتعلق بالشروط الفعالة للضغوط ف إن هناك مجموعة من الشروط اللازم توافرها حتى يتسنى المواجهة الفعالة والأزمات المختلفة والتكيف معها وتتمثل أهم هذه الشروط فيما يلي:

- إستكشاف الواقع ومشكلاته والبحث عن المعلومات الكافية.
- التعبير عن حرية المشاعر الموجبة والسالبة لما في ذلك من تنفيس عن الضغوط.
- القدرة عن تحمل الإحباط.
- طلب العون من الأقربين والثقة في النفس.
- تجزئة المشكلة إلى وحدات يمكن معالجتها وتداولها ومعالجتها في الوقت معين.
- ضبط الانفعالات والتحكم في المشاعر.
- التغلب على التعب ومقاومة الميل إلى الاضطراب.
- إبداء المرونة وتقبل التغيير.
- روح التفاؤل والأمل فيما يبذل من جهود لحل الأزمة. (كامل محمد علي ،2004،ص 38) .

2/7 أهداف أساليب المواجهة :

ينظر البعض إلى المواجهة باعتبارها عملية توافق نفسي، ويتحدد ما إذا كان التوافق النفسي سليماً أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع البيئة، ونجاح عملية المواجهة تؤدي إلى حالة من التوافق النفسي التي تعتبر قلب الصحة النفسية. (زهران حمدان ، 1997، ص 27).

- ويرى كل من لازاروس و فولكمان " **lazarous et folkman** " أن أساليب المواجهة تسعى إلى تحقيق هدفين:

1) تنظيم الانفعالات أو الأسى من خلال المواجهة المركزة على الانفعال: وهي ذات منحنى تحالي أو تلطيفي، لأنها تتضمن جهود الضبط أو السيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة مثل: الغضب، القلق، الاكتئاب ... ، وتقليل أثارها النفسية والفيزيولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة ويميز " لازاروس **lazarous** " بين مجموعتين من الأساليب التي تحقق هذا الهدف:

أ) - أساليب مواجهة الأعراض الفيزيولوجية: تشمل على لجوء الأفراد إلى بعض المهدئات والمسكنات وأساليب الاسترخاء.

ب) - أساليب داخلية: مثل الحيل الدفاعية العقلية .

2) السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب: المواجهة المركزة على المشكلة ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقات المضطربة بين الشخص وبيئته، عن طريق حل المشكلة واتخاذ القرارات وهي ذات منحنى وسيلي أو منحنى حل المشكلات كونها تهدف إلى التغيير في العلاقات بين الأفراد و بيئتهم. (لازاروس وفولكمان

، 1984، ص ص 153، 141).

2/8 تقسيمات أساليب المواجهة:

- 1) حيل الدفاع الانسحابية أو الهروبية مثل : الانسحاب والنكوص والتثبيت والتفكيك والتخيل والتبرير والإنكار الإلغاء السلبية.
- 2) حيل الدفاع العدوانية أو الهجومية مثل: العدوان والإسقاط و الاحتواء.
- 3) حيل الدفاع الابدالية مثل: الإبدال والإزاحة والتحويل والإعلاء والتعويض والتقمص و التكوين العكسي و التعميم و الرمزية والتقدير المثالي.

وهناك تقسيم آخر:

- 1) حيل الدفاع السوية : هي غير عنيفة وتساعد الفرد في حل أزمته النفسية وتحقيق توافقه النفسي مثل: الإعلاء، التعويض، التقمص، الإبدال.
- 2) حيل غير سوية: العنيفة ويلجا إليها الفرد عندما تحقق حيله الدفاعية السوية، فيظهر سلوكه مرضيا مثل: الإسقاط، النكوص، التثبيت، العدوان، التحويل، التفكيك، السلبية.

وهذه الحيل الدفاعية تعمل بإحدى الاستراتيجيتين: أما إنكار الواقع تماما أو بتغيير الواقع و تشويهية ، و هنا يكون تصرفا لا شعوريا . (الربيعية ، 1995، ص20) .

الخلاصة :

أي انه في النهاية للفصل نستنتج أن استراتيجيات المواجهة بمختلف أنواعها وتصنيفاتها الانفعالية والسلوكية والتجنبية تتلخص في الجهود والأساليب التي يلجأ إليه الفرد عندما يتعرض لمواقف الضغط والإجهاد وهي تساعد على السيطرة عليها أو التخفيف منها بهدف التكيف السوي له.

الفصل الثالث: الضغط النفسي لدى المربي المعاق ذهنيا

تمهيد

- (1) الضغط النفسي
- (2) مراحل الضغط النفسي
- (3) أنواع الضغط النفسي وتأثيراته
- (4) أسباب الضغط النفسي
- (5) الآثار الناجمة عن الضغط النفسي لدى المربي
- (6) النظريات المفسرة لضغط النفسي
- (7) المربي ومهامه

الخلاصة

تمهيد :

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط مثل: الضغوط الاجتماعية و ضغوط العمل (المهنية) ، ضغوط أسرية ، ضغوط دراسية ، ضغوط عاطفية .

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي ، ففي كل الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل و متاعبه ينتج عنه آثار نفسية لمتتمثلة في حالات التعب و الملل اللذان يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد ، و آثار تلك النتائج على التكيف في العمل و الإنتاج ، فإذا استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله ، فسوف تكون النتائج : التأثير على كمية الإنتاج ، أو نوعيته ، أو ساعات العمل ، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل النفسية و النفسية و الانفعالية .

لذا تعد هذه الدراسة محاولة ترمي إلى تفهم الانفعالات النفسية و السلوكية للمربين العاملين مع فئة المعاقين ذهنيًا الناجمة عن ظروف عملهم ، رغبة في تحفيزهم و حثهم على أداء وظائف الموكلة إليهم بنجاح يحقق الأهداف التي يعملون من أجلها .

1/ الضغط النفسي:

1-1/ التعريف اللغوي: " كلمة الضغط من الفعل ضغط ضغطًا و ضغطه عصره، وضيق عليه الضغط (بضم الصاد)، الضيق والمشقة والضغط (بفتح الضاء) القهر والضيق والاضطرار". (حسن شحاتة ، زينب النجار ، 2003، ص 208).

- وهي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني **Stringer** الذي يعني: ضيق، شد، أوثق ومن الفعل الفرنسي **etreindre** بمعنى طوق بذراعيه وجسمه مؤديًا إلى الاختناق الذي يسبب القلق . (فتيحة بن زروال ، 2008، ص 188).

- وفي موسوعة شرح المصطلحات النفسية للدكتور " لطفي الشربيني " يعرف الضغط لغة : الكرب و الشدة (stress) . (فوزي محمد جبل ، 2001، ص 207).

كما يعرف **الضغط على** انه: "الكبس، العصر، التضيق الشديد، المضايقة أي القوة الواقعة على مساحة معينة في اتجاه عمودي ". (علي عسكر ، 2005، ص 71).

1-2/ التعريف الاصطلاحي:

أعطى العلماء العديد من التعريفات المختلفة للضغط النفسي من أهمها: يعرفه " سيللي **Seyly** " على انه: " مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة ". (ماجدة عبيد، 2008، ص 20).

- يعرف "شافير" **chafier** الضغوط على أنها : " إثارة العقل والجسد رداً على مطلب مفروض عليهما".

- يعرفه "جوردن" djourdan: "الضغوط بأنها الاستجابة النفسية و الانفعالية و الفسيولوجية للجسم تجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية الفرد وسعادته". (طه ع ع حسين ، سلامة ع ع حسين ، 2006، ص ص 20، 21).
- تعرفه " الفت حقي " على انه : " شدة يعاني منها من وقع تحت تأثير حدث أو أحداث صدمته أو تسببت في توتره ويستمر باستمرار الحدث وإذا أستمّر لمدة طويلة يؤدي إلى اضطرابات نفسية عميقة " . (الفت حقي ، 2000 ، ص 52).
- كما قدمت " ماجدة عبيد " مجموعة من التعريفات للضغط النفسي:
 - **الضغط النفسي:** هو استجابة تكيفيه تحدثها الفروق الفردية وتسهم العمليات النفسية فيها لهذا فهي تحدث عن أي حدث بيئي وتحتاج إلى الجهد النفسي والجسدي.
 - **الضغوط النفسية:** هي مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية و الفسيولوجية و الجسمية لدى الفرد .
 - **الضغط النفسي:** حالة مزعجة يتخللها شعور بالضيق وعدم الارتياح " (ماجدة عبيد ، 2008 ص 21).
- كما يعرفه كل من " طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين ": على انه استجابة الفسيولوجية الغير محددة التي يستجيب بها الجسد لأي مطلب يقع عليه .
- (طه ع ع حسين ، سلامة حسين ، 2006، ص 19).
- بالإضافة إلى تعريف " محمد قاسم عبد الله " الذي يرى أن : "الضغوط النفسية تحدث لوجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسات بالتوتر الشديد وعندما

تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدراته على الاتزان والتكيف ويغير نمط سلوكه وشخصيته "

- . (محمد قاسم عبد الله ، 2001 ، ص 115) .

- ويمكن أن ننظر للضغط النفسي من وجهتين:

قد يعتبر الضغط النفسي العامل الحاسم والمفجر أو المسرع للاضطرابات النفسية والعضوية وكثيرا ما ينظر إليه على أنه النقطة التي جعلت الإناء يطفح وكذلك عندما تكون الشخصية مهئية وعندها إسناد للوقوع في المرض بالإضافة للمثير الطارئ كنتيجة له تظهر الأعراض كتناذرات مرضية ومن جهة نظر أخرى على أنه استجابة تمثل ردود فعل عضوية ونفسية محدثة اضطراب في العضوية ". (محمد قاسم عبد الله 2001 ، ص ص 115 ، 116) .

- كما يعرفه "pakes Decotus" الضغوط بأنها: " إدراك أو شعور الفرد باختلال في حياته البدنية والنفسية كرد فعل للأحداث والظروف الموجودة في بيئة العمل". (jean bengamin ، 1993 ، ص 06) .

- يعرفه "جيسون" jeyson : " الضغط هو استجابة مكيفة و معدلة بالفروق الفردية والعمليات السيكلوجية أي نتيجة كل رد فعل أو ظرف أو حادث خارجي يقتضي متطلبات سيكلوجية وفيزيولوجية عالية تتجاوز إمكانيات الإنسان" . (Thomas Raymond ، 1994 ، ص 34) .

- يعرفه "سيلبي" selye : " الضغوط هي استجابة جسدية غير محددة لمتطلبات المحيط، جعلته يميز بين نوعين من أثار الضغوط الايجابية والسلبية الايجابية والتي

تتكون من ردود فعل سماها سيلي بك أعراض التكيف العام " . (حميداش نوال ، 2000، ص ص 92، 93) .

* أما " ابر هام Abraham " فيرى : " إن الضغوط تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة " . (إبراهيم عبد الستار ، 1998 ، ص 118) . * أما " هولمز holmose " : " الضغط هو حادث مثير يلقي مطالب صعبة على الفرد " (احمد ماهر ، 2003 ، ص 386) .

* يعرفه " Gratth " الضغط : " عبارة عن حالة ينتج عن تفاعل بين الفرد و البيئة بحيث تضع الفرد أمام مطالب أو عوائق أو فرص " . (محمد سلمان العميان ، 2005 ، ص ص 160، 161) .

انطلاقًا من التعاريف السابقة يتبين إن كل تعريف تناول جانب معين من جوانب الضغوط النفسية ، فكل منها ركز أو انطلق من الجانب الذي يخدم دراسته و أبحاثه ، فمنها من انطلق من تعريف الضغط من خلال المثيرات المحدثة للضغط، و البعض الآخر انطلق من كيفية الاستجابة ونوعها، وتعاريف ركزت على النواحي التي تخلقها الضغوط من مشاعر قلق و عدم ارتياح وتصرفات سلبية على الفرد، وأخرى ركزت على كيفية إدراك الفرد للحدث الضاغط و تقدير سبل المواجهة لهذا الظرف أو الموقف .

ومن هذه الزاوية يتضح أن الباحثين يتفقون في تحديد المقصود بالضغوط ويشيرون إلى الموقف الذي تكون فيه المتطلبات لسيئة اكبر من الإمكانيات و قدرات الفرد فلا يستطيع القيام بالمهام المطلوبة منه فيتولد الضغط .

2/ مراحل الضغط النفسي:

يعتبر "هانز.سيلبي" H. Selye من الرواد الذي اهتموا بهذا الموضوع ونتائج السلبية المرضية، وقد أكدت تجاربه سنة 1935 وجود آثار للضغط على العمليات الفسيولوجية للعضوية، حيث قدم سيلبي (**general adaptation syndrome**) نموذجًا من ثلاث خطوات تتضمنها وهذه المراحل كالتالي هذه الاستجابة أسماها متلازمة التكيف العام :

1/ مرحلة التحذير أو الصدمة.

2/ مرحلة المقاومة.

3/ مرحلة الإنهاك.

- فعندما تنهار المقاومة يحل الإرهاق وتظهر الأعراض المرتبطة بالضغط كالقرحة العدية والصداع النصفي ويفسر "هاب" "hab" عن الضغط النفسي بطريقة أخرى: "حيث يرى أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته والتحكم فيها فيظهر القلق وضعف التركيز ويقل أدائه وهنا يصل لحالة الانهيار". (سعاد مخلوف، 2005، ص 29).

3 / أنواع الضغط النفسي :

إن وجود مستوى معين من الضغوط لا يضر بل يفيد وقد يكون دافعًا للإنجاز والأداء وبالتالي يعود على البيئة بالخبرة و الفائدة وهذا ما يسمى بالضغط الصحي ولكن ارتفاع مستواه ينتج عنه آثار سلبية على صحة الفرد وهذا ما يسمى بالضغط المرضي ومن هنا نستنتج نوعين من الضغوط :

1.3 / الضغط النفسي الصحي (الإيجابي) :

* وهي الضغوط المرغوب فيها والتي تكون كمنبه وحافز على الأداء. (محمد الصيرفي، رضا عبد الله ، 2008، ص 51).

* فهي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعًا و إنجازًا. (طه ع ع حسين، سلامة ع ع حسين ، 2006، ص 32).

كما أنه مفيد في نمو الفرد وتحقيق الذات بشرط أن تكون الاستجابات تكيفية ومناسبة لما يتطلبه الموقف أما على الصعيد العلائقي فهو يساعد في تحديد القدرة على التكيف مع المستجدات الخارجية ،وبزيادة الثقة بالنفس فأعطى مثال : "الضغط عند الطالب قبل الامتحانات يساعده في الدراسة وفي وقت محدد " (علي إسماعيل علي، 1999، ص 25) .

تأثيراته:

* قد أوضح "fosbes فوسبس" المؤشرات التالية للضغوط الإيجابية نذكر منها :

* زيادة حجم النشاط وقوته.

- * زيادة الدوافع.
 - * تعلم الهدوء وعدم الانفعال أمام المواقف.
 - * زيادة القدرة على التركيز والاسترجاع.
 - * التفاؤل نحو المستقبل.
 - * يساعد على نمو شخصية الإنسان. (ماجدة عبيد، 2008، ص 16).
- بفضل هذا النموذج الصحي حققت منظمات عديدة طموحها كذلك تظهر أهميته عند الأفراد خلال المراحل الانتقالية بين المناصب كالترقية خاصة عند المسؤولين. (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، 2006، ص ص 16.17).
- وبالتالي فإن الضغوط الإيجابية أداة مساعدة نحو توفير الدافع لحل المواقف الضاغطة أو التحكم في مصادره.

2.3/ الضغط النفسي المرضي (السلبى):

- هو عبارة عن قليل أو كثير من الاستثارة التي تنتج عنها أذى و ضرر على عقل أو جسم الفرد (محمد الصيرفي، رضا عبد الله، 2009، ص 53) .
- كما يرى كل من " كريستبان ودلماس" **kristban et dalmas** " أنه: لا يوجد ضغط بهذا المفهوم (المرضي) إلا إذا كانت الاستجابة مفروطة كذلك يركزان على شدة العوامل الضاغطة وتكرارها حيث تؤدي استجابة الجسم للخطر الخارجي إلى قصور في وظائف الأعضاء، فيقوم الجهاز العصبي السيمثاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة الدفاع في الجسم ، وإذا استمر انتقل الجسم للمقاومة وهي سريعة

جدا قد تستمر لساعات وتعتبر بمثابة إنذار للجسم قصد التوازن العضوي. (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، 2006، ص 17).

* فالفرد إذا قاوم الضغوط النفسية تكون الأعضاء في حالة تيقظ تام كرد فعل عليها هذا ما يؤثر سلبا على أعضاء الجسم المسؤولة عن نمو وإذا لم تعالج بسرعة يصاب الفرد بالإعياء وبالتالي الإصابة بالمرض. (محمد خير الزراد، 2000 ص 32).

* أو هو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل وفي العلاقات الاجتماعية ويؤثر سلبا على الحالة النفسية والجسدية. (ماجدة عبيد، 2008، ص 25).

* كما أن الضغوط هي من تعيقه على الإنجاز و الإبداع في إتمام هذه الانجازات لعجزه بسبب الإصابة بالمرض. (طه ع ع حسين، لسلامة ع ع حسين، 2006، ص 32).

تأثيراته:

- من الناحية النفسية: الفتور - اللامبالاة - التشاؤم - الأرق بالإضافة إلى ذلك يظهر الإحساس بالإحباط والعدوان على الآخرين. (ماجدة عبيد، 2008، ص 25).

وفقدان النشاط والحيوية أما من الناحية المعرفية فتظهر صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات كذلك تظهر بعض الاضطرابات السلوكية كفقدان الشهية واضطرابات النوم والممارسة الجنسية، كما أن أداء الفرد يكون ضعيفا في حالة الضغط العالي والضعيف وتدهور العلاقات مع الآخرين و الانعزال وزيادة استهلاك السجائر والكحول.

- قد ميز *هانز سيلبي* **selye** بين هاذين النوعين من الضغوط حيث أطلق عليها اسم **الضغط النافع والضغط المزعج** حيث يرى أن الضغط النافع يسبب قليل من البلى والتمزق مقارنة بالضغط المزعج ويرى سيلبي أن الفرق بينهما يكون في العمليات المعرفية الوسيطة، هي مجموعة من العوامل التي تحكم العلاقة بين مصادر الضغط و الآثار الناتجة عنه . (فتيحة بن زروال، 2008، ص122) .

في استجابة الضغط وفي هذا الصدد يؤكد *سيلبي* أن التحرر الكامل من الضغط يعني الموت . (طه ع ع حسين، سلامة ع ع حسين، 2006، ص ص 33.34).

4/ أسباب الضغط النفسي:

عند النظر إلى العلاقة التي تربط بين الفرد ومجتمعه فإننا يمكن أن نربط بين مصادر الضغط النفسي كالتالي:

1.4/ الأسباب الخارجية للضغوط النفسية :

1.1.4/ الضغوط الأسرية و الصراعات العائلية: تتمثل في كثرة المجادلات ، الانفصال الطلاق.....الخ

2.1.4/ ضغوط العمل: وتكون مرتبطة أكثر بمهام العمل:

* غموض الدور (unclear Role): لا يكون فيها الفرد على علم مسبق بطبيعة العمل الذي هو مقبل عليه وكذلك حدود المهام المتعلقة بالعمل.

* صراع الدور (role conflict): يتضح صراع الدور في العمل حين تتعارض مهام وظيفته مع بعضها البعض.

* توقعات غير واقعية عن الذات الكمالية : أظهرت البحوث أن التوقعات غير الواقعية عن الذات هي إحدى المصادر الهامة للضغوط النفسية مثل أن يكلف الفرد نفسه بمهام لا تتفق مع قدراته وهذا في حد ذاته يوقعه في الضغط . (حمدي فرماوي ، 2009، ص 68.69)

* مشكلات تنظيمية : من بينها سوء النظام الذي يؤخر اتخاذ القرارات المهمة.

* الشعور بالمكانة الأقل و المكافأة غير المناسبة: يؤثر الشعور بالمكانة الغير مناسبة وسوء التقدير للمهام التي يقوم بها العامل في إحساسه بذاته وبالتالي على العمل.

* القيادة الغير مناسبة.

* صعوبة إتمام المهام وإنجازها : وتعود إلى عدة عوامل منها ضيق الوقت وسوء النظام والاتصال وبالتالي عدم الرضا عن العمل وعدم استكمال الأعمال وذلك يؤدي إلى ظهور الضغوط النفسية في العمل.

* صعوبة التفاهم مع الجمهور أو العملاء.

* مواجهات متكررة مع المسؤولين: تتمثل في العلاقات غير الموفقة مع المسؤولين في العمل.

* فقدان التأيد أو الدعم من الزملاء .

*زيادة العبء الوظيفي. (علي عسكر، 2005، ص 92).

4.1.3/ الضغوط الاجتماعية : الوضع البيئي، العزلة، انحرافات سلوكية

4.1.4/ ضغوط متغيرات الطبيعية: الكوارث الطبيعية، زلزال.....الخ

4.2/ المصادر الداخلية للضغوط النفسية :

4.1.2/ الطموح المبالغ فيه

4.2.2/ الأعضاء الحيوية : و التهيؤ النفسي <الاستعداد> لقبول المرض بالإضافة إلى ضعف المقاومة الداخلية.

4.3.2/ نمط الشخصية: حيث يمكن تصنيف الأفراد إلى نمطين :

النمط أ): الذي يكون أكثر قابلية للضغوط بسبب رغبته في إنجاز أكبر المهام في أقصى وقت ممكن

النمط ب): الذي يتميز بالهدوء والثقة وأخذ الأمور ببساطة كما أنه يأخذ وقت كبير في التعامل مع الأمور. (حمدي الفرماوي، رضا عبد الله، 2009، ص 31).

4.2.4/ الثورات الانفعالية والغضب: إذا كبت هذه المشاعر معناها تحويلها إلى داخل العضوي والتي تبقى في الداخل بشكل ديناميكي وإذا بقيت مكبوتة سوف تحدث الاضطراب على العضو الضعيف أو الذي يكون عنده استعداد للإصابة بالمرض. (محمد قاسم عبد الله، 2001، ص 115).

5.2.4/ مركز التحكم: يتعلق بمدى اعتقاد بتحكمه وسيطرته على الأحداث المحيطة به والتحكم هنا نوعين فهناك الذي يعتبر أن تحكمه داخلي، فيعتبر أنه أكثر تحكما من حوله ومن يعتبر أن تحكمه خارجي أكثر عرضة للضغط. (علي عسكر، 2005، ص 94.93).

بالإضافة إلى الأسباب السابقة هناك التغيرات الفيزيولوجية التي تعد من أسباب الضغوط النفسية منها:

* **إصابات الرأس:** تسبب تغيرات في الشخصية، فيصبح المريض أكثر تعرضا للتعب والانفعال ونوبات الاكتئاب أو السلوك الهستيري.....الخ.

* **ارتفاع درجة حرارة الجسم:** وذلك لأن الجهاز العصبي يتأثر بارتفاع درجة الحرارة لأنه حساس جدا للتغيرات البسيطة لدرجة الحرارة.

كما يحدث في الحمى والتهاب الرئة والأنفلونزا لأن ارتفاع درجة الحرارة يؤدي إلى اضطرابات الوعي والخطرفة.

* أمراض الدورة الدموية :

كأمراض القلب في تؤثر على ضخ الدم في الشرايين، تصلب الشرايين وذلك يقلل من كمية الدم التي تصل للمخ فتحدث اضطرابات في الذاكرة وسائر القدرات العقلية.

* **أمراض المخ العضوية:** أورام المخ بنموها الغير الطبيعي على الأنسجة المجاورة لها فتسبب ضغط داخل الرأس فينتج عن ذلك: الصداع. (دري حسن غرت، 1986، ص 83،85).

- ولقد اعد لازورس Lazarous ورفقائه مقياس لقياس المنغصات اليومية في الحياة مقابل المنغصات وهي الخبرات والمواقف السارة حيث صنفوها إلى:

أ- **منغصات صحية:** مثل المرض الجسدي.

ب- **منغصات عامة للوقت:** كأن يصبح على الفرد أن يقوم بالعديد من الأعمال في وقت قصير أو تحمل الفرد الكثير من المسؤوليات دون توفير الوقت الكافي أو الجهد.

ج- **منغصات ذاتية:** مثل الشعور بالوحدة والخوف وعدم الرضا.

د- **منغصات بيئية:** الجريمة، الجنوح، ضوضاء.....الخ.

هـ- **منغصات اقتصادية:** كالديون، القروض، الأزمات المالية. (طه ع ع حسين، سلامة ع ع حسين، 2006 ص 38).

وفي مجمل القول أن الضغوط تختلف في نوعها وشدتها ومصادرها باختلاف المستوى الاجتماعي للفرد فما يمثل ضغطا في المستويات العليا لا يمثل ضغطا بالنسبة لمستويات وسطى على سبيل المثال، كمصادرها تختلف من الذاتية المتعلقة بالفرد إلى الخارجية المتعلقة بالمحيط.

5/ الآثار الناتجة عن الضغط النفسي لدى المربي :

- الضغوط هي أمور معرفية وإدراكية متعلقة بتفسير الفرد للمواقف على أنها غير مرغوب فيها أو لا يمكن السيطرة عليها تمامًا، كما أن * لازورس * : " يرى أن الشعور النفسي هو نتاج تفاعل بين خصائص البيئة وخصائص الفرد وكفاءة آلياته الدفاعية المعرفية فتقيم الفرد للموقف ودور كل من الإحباط والتهديد هو الذي يولد الضغط". (ماجدة عبيد، 2008، ص ص 32.33).

- ولهذا فقد اهتم الباحثون بدراسة التأثيرات السلبية الناجمة عن الضغوط وفيما يلي وصف لبعض هذه التأثيرات:

1.5/الأعراض المعرفية:

أو بعبارة أخرى الآثار المعرفية الناتجة عن الضغوط حيث أنها تؤثر على البناء المعرفي للفرد ومنه فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وبالتالي تظهر الأعراض التالية :

- * نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.
- * تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف وتزداد الأخطاء.
- * فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- * قدرة الفرد حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
- * اضطرابات التفكير حيث يكون التفكير النمطي بدلا من التفكير الإبتكاري. (طه ع ع حسين، سلامة ع ع حسين، 2006 ، ص ص 44،45).

2.5/ الأعراض السلوكية:

- من بين الآثار التي تترتب على إحساس الفرد بتزايد الضغوط عليه وبالتالي حدوث بعض التغيرات في عاداته المألوفة وقد تكون ضارة سواء على المدى الطويل أو القصير وهي كالتالي :

* المعاناة من الأرق.

* الإفراط في التدخين.

* اضطرابات الأكل.

* استخدام الأدوية المهدئة.

* الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة.

* انخفاض إنتاجية الفرد في العمل .(محمد الصيرفي و رضا عبدالله، 2009، ص 132، 133).

3.5/ الأعراض الفيزيولوجية:

- أن الضغوط تؤثر سلبًا على النواحي الفيزيولوجية للفرد لأن وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد و الجهاز العصبي تتأثر به وينتج عنه: - إفراز كمية الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتنفس وزيادة نسبة السكر في الدم.

- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك.

– ارتفاع مستوى الكلسترول في الدم وقد يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية كذلك الم في الرأس والمفاصل (ماجدة عبيد، 2008 ص 32).

بالإضافة إلى اضطرابات المعدة و الأمعاء و الغثيان والرغبة و اتساع حدقة العين (طه ع ع حسين، سلامة ع ع حسين، 2006 ص 45.46).

4.5/ الأعراض النفسية:

يترتب على إحساس الفرد بتزايد الضغوط في حدوث بعض الاستجابات النفسية التي تحدث تأثيراتها على الفرد وعلى علاقته بالآخرين ومن تلك الأعراض:

* الحزن والكآبة والشعور بالقلق.

* نضرة تشاؤمية للمستقبل.

* فقدان الثقة بالنفس والآخرين.

* الحساسية للنقد من جانب الآخرين.

* عدم القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند مواجهة تجربة غير سارة .

(محمد الصيرفي ، 2008 ، ص 132).

* مزاج متقلب وفقدان السيطرة على الغضب بالإضافة إلى التردد وتوهم المرض بالتالي

يتولد لديه الإحساس بالعجز والحساسية المفرطة. (طه ع ع حسين، سلامة ع ع حسين

2006 ، ص 45).

بالإضافة إلى أنه قد بينت الدراسات التي أجريت على مربّي و معلمي ا لأطفال

المعاقين ذهنياً، ان المربين قد يعانون من:

- إحتراق نفسي.
- الرضا الوظيفي متدني عند مربّي الاطفال المعاقين ذهنياً.
- شعور عالي بعدم الكفاية الذاتية والتوجيهات السلبية.

6/ النظريات المفسرة للضغط النفسي :

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط النفسي طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس اطر فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، تظهر في العرض كالتالي :

6.1 / النظرية البيولوجية (سيلي H. Sealy):

تتطلب النظرية هذه من مسلمة ترى فيها أن الضغط النفسي متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل (الضاغط) يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة حيث حدد 03 مراحل للدفاع ضد الضغط و يرى أن هذه المراحل تمثل التكيف العام و كالتالي:

أ/ مرحلة الفرع: أو تسمى أيضاً مرحلة الإنذار أو مرحلة رد الفعل الطارئ وتشمل هذه المرحلة على التغيرات الجسدية الأولى للجسم حيث يتعرض لحدث ضاغط. (علي ماضي 1991، صص 259، 260).

نتيجة لهذه التغيرات تقل المقاومة، وإذا استمر الضغط يدخل الفرد في مرحلة الثانية وهي مرحلة المقاومة.

ب/ مرحلة المقاومة : وتحدث عندما يكون التعرض متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف. (سعاد مخلوف ، 2005، ص 29) .

بالإضافة إلى العمليات الفيزيولوجية التي أصابتها الاضطرابات تستأنف وظيفتها الطبيعية وعادةً فإن مرحلة المقاومة تعبر عن قوة نفسية إلى حد ما تعتمد مستوياتها على الخبرات وسمات الفرد الشخصية. (حمدي علي فرمان ، 2009، ص 35).

إذا استمر الضغط النفسي المضر لمدة طويلة وأصبح فيها مزماً يصل الجسد إلى حد لا يستطيع الفرد مقاومته وهنا يدخل في المرحلة النهائية من المتغيرات.

ج/ مرحلة الإجهاد (الإنهاك):

حيث تكون الطاقة هنا قد استنفذت من طرف الجسم ويصبح النصف الأمامي للغدة النخامية ولحاء الغدة الكظرية غير قادرين على الاستمرار في إفراز هرموناتهما وبالتالي لا يستطيع الجسم التكيف مع ضغطه وهنا تظهر العديد من الأعراض بشكل واضح . (علي ماضي 1991، ص ص 259.260).

وقد وضع ذلك سيلبي seyle الرد الفيزيولوجي للفرد في نظريته من خلال دراسته لظاهرة أعراض التكيف وهذا ما يوضحه المخطط التالي :



شكل (رقم 02): مخطط يوضح ظاهرة التكيف لنظرية " سيلبي " . (حسين احمد حشمت باهي، 2006، ص 116).

6.2/ نظرية النسق الفكري (موراي Murray) :

يعتبر موراي MURRAY الضغط مفهوماً يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك ويعرفه على أنه صفة لموضوع بيئي أو تسيير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وقد ميز بين نوعين من الضغوط، يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية أو الأشخاص كما يدركها الفرد في الواقع.

1/ ضغط ألفا.

2/ ضغط بيتا.

- (1 ألفا (Alfa stress): يشير إلى خصائص الموضوعات كما هي ومنه فإن موراي يؤكد أن الفرد ضغط ألفا، بخبرته يصل إلى ربط موضوعات ما بحاجة إليها، ويوضح موراي أن الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف المحفز والضغط والحاجة الناشطة هذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.
- (2 بيتا (Beta stress): ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

_ وقد وضح موراي قائمة بأهم الضغوط منها :

- (1 ضغط التأييد الأسري.
- (2 ضغط الانتماء والصدقات.
- (3 ضغط النبذ والإهمال. (هارون توفيق الرشيد ، 1999، ص 55).

6.3/ النظرية المعرفية أو التقدير المعرفي (لازاروس Lazarus) :

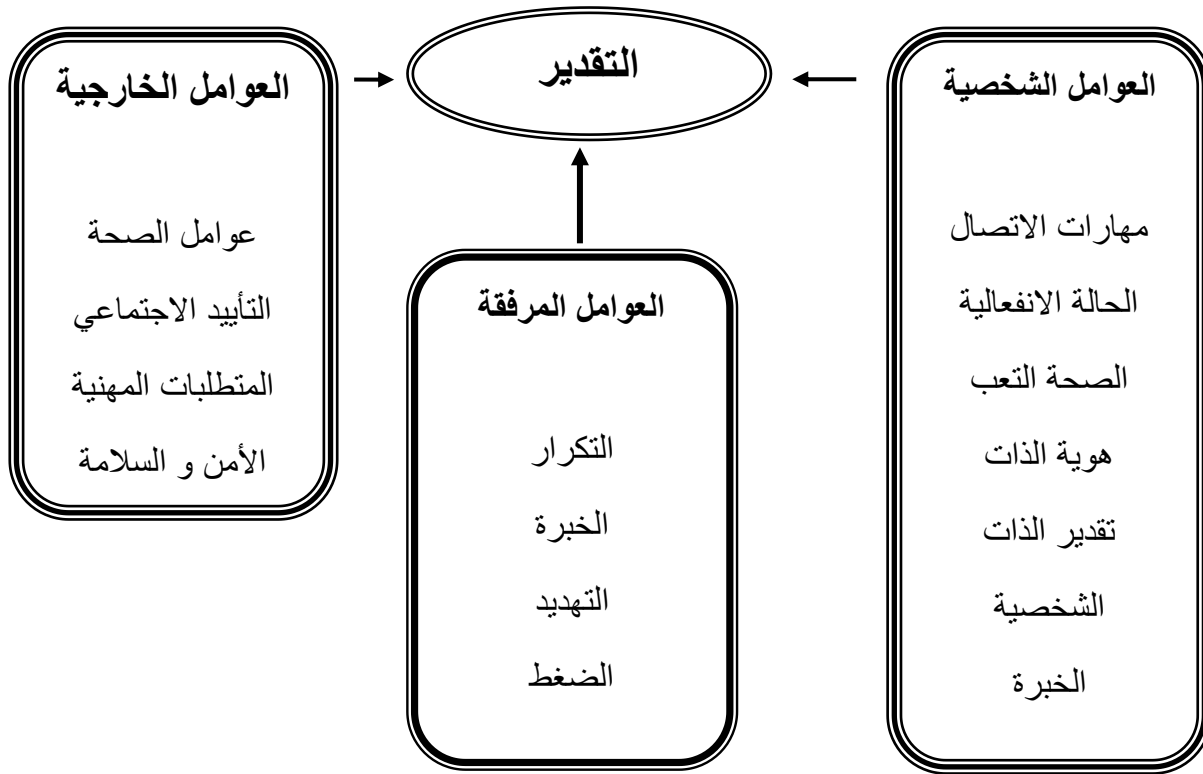
نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك وعلاج الحس الإدراكي وانصب إهتمام لازورس **lazarus** على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة ويفسر حدوث الضغط على أنه نتيجة للتفاعل بين الأفراد والبيئة المحيطة وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد وبالتالي الحكم على الموقف ومواجهته ويرى أن الضغط ليس مجرد تقدير للتهديدات أو إدراك للموقف وعناصره المكونة له بل أن الفرد يعتمد على العمليات المعرفية ليتوصل بفضلها إلى فهم وتحديد أساليب المقاومة والدفاع كـ إستجابة للظاهرة المؤثرة . (عماد الطيب كشروء، 1995، ص333).

__ ويمر هذا التقييم بمرحلتين :

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

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق الصالحة للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 101).

وقد تم توضيح سيرورة هذه النظرية من خلال الشكل التالي :



الشكل (رقم 04): يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط لازاروس " Lazarus " (فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص101).

4.6 / النظرية النفسية التحليلية :

حسب الاتجاه السيكوندينامي وطبقا لوجهة نظر « فرويد **FRUED** : تتطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين هذه المكونات فالفرد يقع فريسة الصراعات والتوترات بين المطالب البيئية ومحاولة لإشباع المحفزات الغريزية وتضعف بذلك الطاقة باستمرار ولا يتحقق التوازن وينتج عن ذلك الضغط النفسي.

ـ ويؤكد أنصار التحليل النفسي أن المشقة النفسية هي العمليات لا شعورية تعرف بميكانيزمات دفاعية تقوم بتحديد كل السلوكيات السوية واللاسوية منذ خبرات الطفولة فالفرد حين يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة، فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية

كالقلق والخوف الناتجة عنها، عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية مثل: الكبت والإنكار .
(مفتاح محمد عبد العزيز ، 2010، ص199) .

6-5/ النظرية الإدراكية (سبيلبرجر Spielberg) :

قامت نظريته على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويرى أن سمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقا يعتمد بصورة أساسية على الظروف الضاغطة بين قلق الحالة والضغط ، ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة ، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلي.

كما اهتم "سبيلبرجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة و التي تكون ضاغطة، يجب تقييمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سببا لحدوث القلق، كما بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تمر بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف. (وليد السيد خليفة و مراد علي عيسى ، 2008، ص 153) .

6-6/ النظرية الاجتماعية (ميجراث Megrath) :

فهو يعرف الضغط النفسي على انه : " سوء توافق واضح بين مطالب الوسط الاجتماعية وإمكانات ردود الفعل الشخصية " و يرى ب أن الضغط النفسي هو خلل في التوازن في العلاقات المتبادلة بين الإنسان و بيئته الاجتماعية.

لذلك يحدث الضغط و يؤثر في السلوك بوجه عام مما يؤدي إلى عدم وسوء التوافق عند الفرد، وتفترض هذه النظرية أن الإنسان مخلوق اجتماعي بطبعه وأن وجود ضواغط

في البيئة الاجتماعية من حوله يتسبب له في الشعور بالضغوط و التي تؤدي إلى الشعور بالاعتراب و عدم التكيف. (محمد الصيرفي ،2008، ص 84) .

_ بعد عرضنا لأهم النظريات التي تناولت الضغوط النفسية، نجد أن مفهوم الضغط مفهوم أوسع بكثير من أن تحيط به نظرية واحدة، فكل من النظريات التي سلف ذكرها وجهة نظر حسب مجال تخصصها.

8/ المربي ومهامه:

1/ المربي المختص:

له علاقة مباشرة مع الأطفال المتكفل بهم ويقوم بالنشاطات اليومية و متابعة تطورات الطفل داخل القسم و ذلك ب:

- السهر على امن الأطفال و المراهقين المكلف بهم.
- تلقين الطفل و تعليمه الأنشطة الاعتيادية وإكسابه الاستقلال بذاته قدر الإمكان.
- ويلزم بحجم ساعي أسبوعي قدره 30 ساعة، كما يلزم بكراس الملاحظات وكراس يومي وكراس غيابات. (الجريدة الرسمية، القانون رقم 353/09، المادة 51).

2/ المربي المختص الرئيسي:

- زيادة على المهام المنوطة بالمربي المختص يكلف المختصون الرئيسيون بالسهر على إدماج المعاقين ذهنيا اجتماعيا.
- إكسابهم مهارات و أنشطة متعددة.
- تشجيع التنمية الاستقلالية لدى المعاقين ذهنيا.
- القيام بأنشطة تربوية و ترفيهية للأطفال المتكفل بهم.
- يلزمون بحجم ساعي قدره 30 ساعة. (الجريدة الرسمية، 353/09، المادة 52).

الخلاصة :

في هذا الفصل تناولنا دراسة الضغوط النفسية والمهنية التي تعيق عمل ومسار حياة المربي مع الأطفال المعاقين ذهنيا وما ينتج عنها من أثار سلوكية وانفعالية ومعرفية وفيزيولوجية على العامل، وأهم المصادر المتسببة فيه وبعد عرضنا لمختلف المقاربات النظرية، والتي تطرقت لموضوع الضغط النفسي من أوجه مختلفة باعتباره من نواتج الحياة المعاصرة وسببا للكثير من المشكلات النفسية والتكيفية ومصدرا للقلق والإحباط لدى المربي في مجال التربية الخاصة .

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

تمهيد

(1) الدراسة الاستطلاعية.

(2) الدراسة الأساسية.

(3) منهج الدراسة

(4) أدوات جمع البيانات.

الخلاصة

تمهيد :

تعتبر الدراسة الميدانية من أهم خطوات البحث العلمي، و قد طبقت خلال دراستنا الاستطلاعية مقياس إدراك مؤشر الضغط النفسي و ذلك بهدف اختيار حالات الدراسة التي سجلت أعلى درجة في هذا المقياس ، كما اعتمدت على مجموعة من أدوات جمع البيانات تمثلت في المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة و المنهج العيادي و إختبار CISS للوضعيات المرهقة .

1/ الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية بمثابة دراسة تجريبية أولية ، يهدف الباحث من خلالها إلى استكشاف الظاهرة المراد دراستها في الواقع، بغية الإلمام بكل ما يتعلق بالموضوع و التقرب أكثر منه و معرفته أكثر .

وبعد ضبط موضوع الدراسة بشكل نهائي ، انطلقنا في البحث عن حالات الدراسة و قد كان الهدف من الدراسة الإستطلاعية هو تحديد أفراد المجتمع الأصلي الذين يعانون الضغط النفسي ليكونوا فيما بعد هم حالات الدراسة الأساسية ، وهذا بتطبيقي لمقياس إدراك الضغط النفسي P.S.Q الذي وضع من طرف ليفينستين LEVENSTEIN و آخرون سنة 1993 لقياس مؤشر الضغط النفسي، الذي يشتمل على 30 بند أو عبارة تتضمن نوعين من البنود .

1/ بنود مباشرة

2/ بنود غير مباشرة .

1/ البنود المباشرة : و يتراوح عددها إلى 22 بند، و تدل على وجود مؤشر ضغط مرتفع عندما يجيب العميل بالقبول إزاء الموقف الذي يصفه البند إلى مؤشر منخفض عندما يجيب المفحوص بالرفض ، و تتمثل هذه البنود في العبارات التالية :

(4,5,6,8,9,11,12,13,14,15,16,18,19,20,22,23,24,26,27,28,30,2,3) و تنقط من 1 إلى 4 من اليمين إلى (تقريبا أبدا) وإلى اليسار (عادة).

2/ البنود الغير مباشرة: وعددها 8 تتمثل في العبارات رقم (1,7,10,13,17,21,25,29) و تدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض وعلى وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول و تنقط هذه البنود بصفة معكوسة 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

كيفية تنقيط المقياس: تنقط بنود الاختبار وفقا لـ _____ : 4 درجات من 1 إلى 4 كما يلي :

تقريبا أبدا ← نقطة (01)

أحيانا ← نقطتين (02)

كثيرا ← ثلاث نقاط (03)

عادة ← أربع نقاط (04)

و يتغير التنقيط حسب نوع البنود المباشرة أو غير المباشرة و تحسب قيمة مؤشر الضغط في هذا الاختبار وفقا للمعادلة التالية :

مؤشر الضغط (مجموع القيم الخام - 30) / 90.

وتحسب الدرجة الكلية للبنود المباشرة و الغير مباشرة و يتم تعيين مستوى إدراك الضغط على النحو التالي : من 0 إلى 1.

_ إذ تدل الدرجة (0) على ادنى مستوى ممكن للضغط .

-تدل الدرجة الأولى (1) على أعلى مستوى ممكن للضغط.

- ثبات المقياس:

لقد قامت الباحثة " عدنان سليمة " بدراسة ثبات هذا الاستبيان على عينة بحثها حول " عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالوسائل الاستشفائية و الاكتئاب لدى مرضى السرطان " ، وتم حساب معامل ثبات المقياس الذي في الواقع عبارة عن الارتباط الذاتي للمقياس .

و عمدت لحسابه على طريقة إعادة الإختبار و طبقته على عينة تحوي 10 أفراد لهم نفس خصائص عينة بحثها الأصلي، و بعد التوصل لنتائج التطبيق الأول أعادت التطبيق الثاني بعد 15 يوم .

و قامت بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين :

التطبيق (1) : X

التطبيق (2): Y

N : عدد أفراد العينة .

R : معامل الارتباط.

و بما أن البيانات كمية و مستوى القياس بالمسافات ، فلقد اعتمدت على معامل بيرسون R ، فتحصلت على معامل الارتباط 0,95: R، بما أن العلاقة قوية إذن

معامل الارتباط $R: 0.95$ دال إحصائياً و بالتالي فالمقياس ثابت . (عدنان سليمة ، 2009، ص 153).

* وكانت الغاية من هذا المقياس في الدراسة الاستطلاعية هو تحديد حالات الدراسة الأساسية ممثلين للمجتمع الأصلي و كان عد أفراده 16 مرببين للأطفال المعاقين ذهنياً (7 رجال و 9 نساء) ، و بعد تطبيق المقياس تحصل 4 مرببين على أعلى درجة في مؤشر إدراك الضغط النفسي و كانت نتائجه على النحو الآتي :

الحالة الأولى : تحصلت في مقياس مؤشر إدراك الضغط على 0.65 درجة .

الحالة الثانية : تحصلت في مقياس مؤشر إدراك الضغط على 0.82 درجة .

الحالة الثالثة : تحصلت في مقياس مؤشر إدراك الضغط على 0.73 درجة .

الحالة الرابعة : تحصلت في مقياس مؤشر إدراك الضغط 0.69 درجة .

(2) الدراسات الأساسية :

1.2) مجالات الدراسة : بعد ما تم ضبط الموضوع و الموافقة على الدراسة التي جاءت تحت عنوان " استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مربى المعاق ذهنيًا " بعد التصريح لنا من طرف إدارة قسم علم النفس توجهنا إلى المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيًا - بمدينة بسكرة - .

1/1.2 الموقع الجغرافي : يقع المركز النفسي البيداغوجي بسكرة - 2- بالمنطقة الغربية حي السعادة ، يحده شمالا مدرسة ديار السعادة الابتدائية و من الجنوب ساحة و سكنات ، ومن الجهة الشرقية سكنات ، اما في الجهة الغربية شارع و تجمعات سكنية ، تقدر مساحته ب : 5505,08 م² و المغطاة منها حوالي 2672,00 م².

2.1.2) الوضع القانوني : أنشئ المركز بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 07-203 مؤرخ في 27 شعبان عام 1428 الموافق ل : 2007/09/09 ، يتم قوائم المراكز المتخصصة و بدا العمل في 2009/2008.

3.1.1 / الوضع الإداري : ينتمي المركز النفسي البيداغوجي إلى وزارة التضامن الوطني و الأسرة و قضايا المرأة .

4/1 الفئة المتكفل بها و قائمة المستخدمين : يهتم المركز باستقبال المعاقين ذهنيًا بدرجة خفيفة و متوسطة و عميقة ، إناث و ذكور تتراوح أعمارهم ما بين (6،18 سنة) ، تقدر طاقة استيعاب المركز ب 105 طفل منهم 65 ذكور و 40 إناث

04 موجهة إلى أفواج، و قد ضمت قائمة المستخدمين بالمركز البيداغوجي إلى إداريين و 17 مهنيين و 14 بيداغوجيين و 53 عامل .

2/ **المجال الزمني** : تمت الدراسة بالمركز النفسي بمدينة بسكرة من شهر 23 فيفري إلى شهر ماي 2014 ، حيث تم جمع المعلومات و البيانات عن الجانب النظري من مختلف المراجع من جهة و الإطلاع على حالات و مكان الدراسة و إكتشاف الأجواء فيها و مدى تقبل المربين ، و قد لمسنا عندهم الرغبة في العمل والمساعدة في إجراء المقابلات حيث طبقنا مقياس إدراك مؤشرات الضغط النفسي خلال الدراسة الإستطلاعية .

- وقد قمنا بعد ذلك بالشروع بالجانب التطبيقي على حالات الدراسة بعد الحصول على نتائج مقياس إدراك مؤشر الضغط النفسي (LEVENSTEIN"psQ) و تحديد حالات الدراسة الأساسية ممن توفر فيهم الشروط ، بعد ذلك قمنا بإجراء المقابلات و تطبيق اختبار الوضعيات المرهقة Ciss .

3/ **المجال البشري (حالات الدراسة)**: تكون المجتمع الأصلي للدراسة من 16 مربي للمعاقين ذهنيا (07ذكور و 09إناث) و اقتصرت الدراسة على (02إناث و 02ذكور) بحصولهم على أعلى درجة في مقياس مؤشر الضغط النفسي، و قد تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية الغير عشوائية التي تعرف بأنها : " العينة التي يقدر فيها الباحث حاجته إلى المعلومات معينة ، و يختارها بما تحقق له ما يريد . (محمد عبد الفتاح الصريفي ، 2010، ص186) .

و بالتالي فالعينة القصدية هي التي يتم اختيارها اختيارا حرا على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث .

- ووجدنا أن حالات الدراسة هم 04 مربين (02 رجال و 02 نساء) الذين توفرت فيهم الخصائص و الشروط التالية :

- حصولهم على أعلى درجة في مقياس مؤشر الضغط النفسي .

- يعملون في مجال التربية الخاصة (مربين مختصين).
- مستواهم الدراسي جامعي .
- درسوا في المركز الوطني لتكوين المستخدمين المختصين بمؤسسات المعاقين.

4/3 منهج الدراسة :

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج العيادي لأنه يناسب طبيعة الموضوع التي تهدف الى الدراسة المعمقة للمربي حيث يعرض المنهج العيادي (الإكلينيكي): "على انه الطريقة التي تمكن المختص النفسي من الكشف عن حياة العميل و سلوكه و مواقفه فالمنهج الإكلينيكي لا يرمي فقط للوصول إلى القوانين و المبادئ العامة التي تحكم سلوك الإنسان ، و إنما يستهدف دراسة الفرد و إرجاع سلوكه لأسباب و عوامل مؤثرة فيه" (زينب محمود شقير، 2002، ص102) .

و يستخدم المنهج العيادي أو الإكلينيكي " في دراسة حالة الفرد فهو يستخدم أساسا من اجل تشخيص و علاج الاختلالات و الاضطرابات النفسية". (فيصل عباس ، 1994 ص102) .

و كان سبب اختيارنا للمنهج العيادي هو أننا ندرس أساليب مواجهة الضغط النفسي التي تعد أساليب تكون خاصة بكل فرد فإننا استخدمنا المنهج الإكلينيكي لأنه يهتم بدراسة الظواهر النفسية المتعلقة بالفرد ، و هي تختلف من شخص إلى آخر أو من حالة إلى أخرى .

دراسة الحالة :

بأنها الطريقة التقليدية في معظم بحوث علم النفس الإكلينيكي و هي أساسا استطلاعية في منهجها ، كما أنها تركز على الفرد ، و تهدف إلى التوصل للفروض و هي أيضا

"الوعاء الذي ينظم فيه الإكلينيكي كل المعلومات و النتائج التي يحصل عليها من الفرد عن طريق المقابلة و الملاحظة و التاريخ الاجتماعي و الاختبارات السيكولوجية". (لويس كامل مليكه ، 2010 ، ص 105 ، ص ص 105 ، 106).

4-4 / أدوات الدراسة :

و قد سعينا إلى الوصول و اكتشاف بعض السلوكيات ذات العلاقة مع متغيرات فرضياتنا .

1/ المقابلة النصف موجهة :

هي أداة هامة للحصول على المعلومات من مصادر البشرية، و هي تتكون في اسط صورها من مجموعة الأسئلة التي يحضرها الباحث و طرحها على الشخص ليتم بعد ذلك تسجيل المعلومات عن العميل.

تعرف المقابلة النصف موجهة بأنها: " أداة لجمع المعلومات وفق أسئلة تتضمن توجيه المقابلة لكنها تضمن في نفس الوقت حرية التعبير عند الحالة ". (صلاح احمد مراد و أمين سليمان ، 2002 ، ص 30).

يعرفها العالم " الين روس Ellin Rose " بأنها : " هي علاقة دينامية و تبادل لفظي بين شخصين أو أكثر " (زينب محمود شقير ، 2002 ، ص 75).

كان الهدف من استعمال المقابلة النصف موجهة تناسبها و طبيعة موضوع الدراسة و على أساس إقامة علاقة ثقة مع حالات الدراسة حتى يتعرفوا على موضوع البحث ، و كذلك تهيئهم للاختبار المطبق بالإضافة إلى و جود نقطة و هي التوسع والتفصيل في إجابات الحالة على الاختبار و ذلك لما تتضمنه المقابلة من حرية لاستجابة و جاءت الأسئلة على النحو التالي ، حيث اعتمدنا على أربع محاور :

المحور الأول: الضغط النفسي

- س1_ أوجد صعوبة في اتخاذ قراراتك ؟
- س2_ أتعاني من صعوبة في التركيز ؟
- س3_ أيرادك تقلب مفاجئ في المزاج ؟
- س4_ ما هي الأعراض التي تظهر عليك عندما تكون في حالة ضغط نفسي ؟
- س5_ أوجد صعوبة في التغلب و التحكم في انفعالاتك ؟
- س6_ كيف تواجه هذه الضغوط ؟ وعلى أي طريقة تعتمد ؟

المحور الثاني : الانفعال

- س1_ كيف يكون شعورك عند بداية يوم جديد و عليك الذهاب إلى العمل ؟
- س2_ عند انقضاء ساعات العمل بما تشعر ؟
- س3_ كم مرة في اليوم تنتظر إلى الوقت ؟
- س4_ ما نوع علاقتك مع المعاقين ذهنيا ؟
- س5_ أواجه انتقادات من طرف الأولياء أو مشاكل ؟ ما نوعها ؟
- س6_ كيف تتعامل مع الأطفال الحركيين و اللذين لا يطيعون الأوامر ؟
- س7_ تكون منفعل في بعض الأحيان على مواقف أكثر من اللازم ؟ لاستحق ذلك الكم من الانفعال الذي بدر منك ؟
- س8_ أواجه صعوبة في التعامل مع المواقف يلاحظها اللذين حولك ؟

المحور الثالث: العمل أو المهمة

- س1_ على أي أساس تم اختيارك للمهنة ؟
- س2_ تكون متردد أحيانا حول الحضور للعمل ؟
- س3_ هل اختيار المهنة قائم على أساس حب أم مصدر لكسب العيش ؟
- س4_ أبقيت لديك نفس الفكرة عن العمل في هذا المجال نفسها ؟
- س5_ هل أنت راض عن العمل ؟ لماذا ؟
- س6_ ما هي الصعوبات التي تواجهها في عملك ؟
- س7_ تبحث عن مواضيع و مراجع لزيادة معلوماتك لتخدم الفئات الموجودة في المركز ؟
- س8_ انت راض عن مقرر عملك و ساعاته ؟

المحور الرابع : التجنب

- س1_ أتفضل عدم العمل عندما تحس بالضغط ؟
- س2_ تكون متردد حول الذهاب إلى العمل ؟
- س3_ تتحاشى العمل بسبب الإنهاك الشديد جسديا و فكريا ؟
- س4_ أتفضل الغيابات ؟
- س5_ هل تنتظر العودة إلى المنزل و العطل بفارغ الصبر ؟
- س6_ ما تفضل القيام به في حالة تجنب للمثيرات الضاغطة؟

3/ الاختبار :

قد يجد الفرد نفسه في وضعيات معيشية مختلفة يكون أثرها شديد عليه ، بحيث أنها تكون مرهقة له ، و هي عبارة عن حوادث أو وضعيات تضعه في مأزق و تتطلب منه قوى لأجل مواجهتها ، بطرق عديدة و ذلك يتطلب منه أيضا تحديد ما يقوم به أو ما يحس به عادة ، عندما يجد نفسه يعيش وضعيات صعبة أو مراحل إرهاق مهمة .

التعليمة :

اجب على كل عبارة من العبارات التالية برسم دائرة حول الرقم الذي يناسب نمط رد فعلك عادة ، علما أن الطريقة في الإجابة عبارة عن سلم من ليس على الإطلاق إلى 5 كثيرا مرورا بالإجابات الوسطية (2,3,4) تسمح لك بتحديد الدرجة التي تناسبك (بوسنة عبد الوافي زهير ، 2005، ص 92).

الخلاصة :

في نهاية هذا الفصل قد سعينا لتوضيح كل الإجراءات المنهجية التي تمت خلال هذه الدراسة ، والتي حددنا فيها الطريقة العلمية المتبعة في جمع المعلومات و البيانات اللازمة و الأدوات المستخدمة فيها .

الفصل الخامس: عرض الحالات ومناقشة نتائج الدراسة

- 1) عرض الحالة الأولى وتحليلها العام.
- 2) عرض الحالة الثانية وتحليلها العام.
- 3) عرض الحالة الثالثة وتحليلها العام.
- 4) عرض الحالة الرابعة وتحليلها العام.
- 5) مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

الحالة (01):

1/1- تقديم الحالة الاولى:

الاسم: أ.	الحالة المدنية: متزوج.
الجنس: ذكر.	المستوى الاقتصادي: متوسط.
السن: 38.	نوع العمل: مربى مختص.
المستوى الدراسي: ليسانس.	عمر الحياة المهنية: 15 سنة.

2/1- ملخص المقابلة:

الحالة (أ) يبلغ من العمر 38 سنة متزوج و أب لطفلين درس في المركز الوطني لتكوين المستخدمين المختصين بمؤسسات المعاقين - قسنطينة- المركز البيداغوجي النفسي للأطفال المعاقين ذهنيا يمارس هذا العمل منذ 15 سنة حيث تم نقله من المكان السابق بمركز الجامعة إلى المركز الحالي منذ 4 سنوات، يبدأ عمله في أجواء عادية، حيث ينطلق من 08:00 صباحا إلى نهاية العمل 14:00 مساء، لديه يوم راحة بالأسبوع.

لاحظنا أن الحالة متفاعل مع كل أفراد المركز (أطفال و عمال) ويعمل بكل جد مع الفوج الذي يعمل معهم وهو عامل محب لمهنته، كما أن الحالة رحب بالعمل معنا بكل سرور ولم يعارض إجراء المقابلة معنا وقد كان متساهلا ومبتسما طول الوقت ويوجه الأوامر في بعض الأحيان لأن المقابلة كانت في القسم أثناء ساعات العمل لأنه لا يوجد وقت آخر فيه راحة لأن الأطفال يحتاجون إلى الرعاية طوال ساعات وجودهم في المركز.

بعد أن تحصل على درجة قدرت ب: 0.65 في مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي بسبب ما يواجهه من مشاكل مع (الأطفال والمراهقين) في الفوج، فهو يحس بالمسؤولية تجاه كل واحد منهم وما يزيد من الضغط لديه هو أولياء الأولاد الذين لا يساعدونه في ما بداه مع أطفالهم لتطويع أنفسهم وهذا يشعره بالإحباط والفشل كما أن العمل مع مثل هذه الفئة مع الأطفال المعاقين تعتبر صعبة لأن تصرفاتهم تكون عشوائية في أغلب الأحيان فقد يبدأون بالصراخ أو البكاء أو الضحك أو الحركة.....الخ بشكل مفاجئ مما يؤدي به إلى اتخاذ إجراءات خاصة لحل تلك المشاكل.

وعند إحساسه بالضغط والتوتر يلجأ إلى قراءة القرآن الكريم الذي يعتبره دوائه المهدئ فهو عند التعب والملل يلجأ إلى مضاعفة جهوده في العمل وذلك بتنويع النشاطات مع الأولاد في الفوج، للتخفيف من التعصب والضغط اللذان يواجههما طوال مدة ساعات العمل.

3/1- تحليل المقابلة مع الحالة:

من خلال المقابلة مع الحالة وما قدمته من معلومات عن ما يواجهه أثناء العمل، فهو يقوم بعمله وهو متأكد من أنه يوم كأي يوم من الأيام لا يخلو من المشاكل وقد توضح ذلك من خلال قوله (فيه مشاكل وفايته و خلاص و لفت.....)، كما أنه يعاني القليل من الصعوبة في التركيز واتخاذ قراراته من خلال قوله (كي ندير حوايج بزاف.....)) تتخلط عليها....(بزاف ساعات برك.....)، كما أنه يتضح كذلك في كلام المربي أنه لا يخطط الأمور في ما يخص العمل والمنزل فهو يقول (نحس بالنهار آخر.....نهار الأمور الخاصة) فهو شخص يفصل في الأمور بطريقة جيدة، يحس أيضا بحاجة الأطفال له وأنه مسؤول عنهم كليا وقد جاء ذلك في عبارته (ما يفهموهمش الي يحكموا

بلاستي...) وليس لديه مشكل في التعامل مع الأطفال فعلاقته معهم جيدة في قوله (سمن على غسل.... الواعر يسقم).

لكن مع الأولياء فهو لا يحب أن يتجاهلوا أولادهم (مايلتاوش بيهم.....حابين قعدة مع الأهل) كما أنه شخص يحب ما يقوم به من عمل وأعمال مع أطفال هذه الفئة ولا يتجنب العمل حتى ولو كان مريضاً (عندي كيف كيف...مستحيل نغيب....ما نتحاشاش العمل....) وإنطلاق من هذه النقاط نجد أن الحالة يستخدم الحلول المناسبة لمواجهة الضغوط بأنواعها.

4/1- تحليل نتائج الاختبار Ciss :

الدرجات	محاور اختبار الوضعية المرهقة
41	1/ محور العمل أو المهنة
57	2/ محور الانفعال
36	3/ محور التجنب
17	4/ محور الحيرة أو الشرود
14	5/ محور اللهو الاجتماعي

تتضح أساليب مواجهته للضغوط من خلال النتائج التي تحصلنا عليها تفسرها مجموع هذه النقاط كالتالي:

41: وهي نقطة تدل على مقدرة الحالة على مواجهة الضغط بواسطة العمل والتحكم بأفضل طريقة في الوضعيات التي تقابلها وتجدها في العمل بطريقة جيدة.

57: وهي أعلى نقطة سجلت في المحاور، تعبر عن اعتماد الحالة على سلوك الانفعالي وتشير على شخصية منفعة وبالتالي سيطرة الانفعال على سلوكه وشخصيته لأجل مقاومة الضاغطة المعرض لها.

36: درجة تدل على سلوك التجنب، حيث يجد الحالة نفسه في أغلب ومعظم الأحيان يسعى إلى الهروب وتفادي المواقف المجهدة.

17: هي نقطة السلوك الشارد والمجبر عند الحالة، فهو يجد نفسه حائر أمام المواقف والضغوطات التي يجدها أمامه.

14: هي أدنى درجة سجلت تعمل بها الحالة لمقاومة الضغط النفسي وتخطي كل العقبات التي تواجهه والتخلص منها بالاعتماد على اللهو الاجتماعي في المواجهة.

5/1- التحليل العام للحالة (01):

من خلال المقابلة وبتطبيق اختبار Ciss وجدنا أن الحالة تستخدم استراتيجية الانفعال، وتعتمد عليها في مواجهة الضغوط بالإضافة إلى ما لاحظناه من إجابات مختصرة ومحدودة في المقابلة بالنسبة عن التعامل ووصف القلق في كل مرة حيث يعرفه سيغموند فرويد: "أن القلق ما هو الا فعل رد لموقف خطر سابق وهو ما استدعى إحياء الانفعالات قد مر بها الفرد" ويعرفها خيرى حافظ: "القلق شعور بالخوف من المستقبل والمخاطر التي يمكن أن تواجهنا (ابو بكر محمد مرسى، 2002، ص95).

كما جاء في دراسة مطر 2005 لتؤكد ذلك وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها الذات العامة والذات المعنوية والتي توصل إلى وجود تباين بين الذات العامة والذات المعنوية وقد كان التركيز الأكبر على الذات النوعية في كيفية التدريس، إدارة ضبط الفصل الدراسي والتعامل مع أولياء الأمور،

كيفية خلق مناخ مناسب بالفصل أو القسم وذلك أيضا له علاقة بما يواجهه المفحوص في الحالة الأولى من إحباط جراء ما يجده من طرف الأولياء من إهمال لطلبته مما يجعله يتصرف في بعض الأحيان بعدوانية ، واستخدام طرق و أنماط مختلفة في التعامل مع المواقف ففي هذا الصدد يقول ميلر mieler: "أن الشعور بالإحباط يؤدي إلى تحفيز عدد من الانماط المختلفة من استجابات يكون من بينها بعض صور العدوانية (عصام فريد عبد العزيز محمد، 2009، ص20).

من المقابلة يتضح لنا أن الحالة تلجأ إلى أسلوب الإنفعال كوسيلة للتخفيف من الضغوط النفسية التي يشعر بها وهو يركز عليها كأول استراتيجية مستخدمة للتصدي للوضعيات المجعدة والمرهقة وهذا ما اكدته نتائج الاختبار Ciss.

حيث كانت النقطة 57 مسجلة كأعلى علامة، اما بالنسبة إلى استراتيجية العمل فتخذها بالدرجة الثانية للتغلب على الإحباطات والمتاعب التي يمر بها من خلال الجهد المبذول أكثر، فهو يسعى بها لإيجاد توازن بين الحاجات والأوضاع الضاغطة المعاشة، كما يستخدم التجنب كطريقة للهروب من حالة الضغط التي يستعملها.

1/6- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

في ظل فرضيات الأولى الإعتماد على أسلوب الانفعال الذي هو الأسلوب الغالب لمواجهة الضغط لدى المربي للمعاق عقليا ، الحالة قد سجل في اختبار اعلى درجة في محور الإنفعال حيث تحصل على 57 نقطة وهو ما يدل على أن الحالة تعتمد على هذا الأسلوب الذي هو الغالب وبالتالي الفرضية الأولى محققة، وهذا ما تحصلنا عليه من خلال المقابلة و الملاحظة.

ويأتي أسلوب العمل أو المهنة ثم التجنب كأسلوب في مواجهة الضغط النفسي وقد جاء بدرجة 41 نقطة حسب نتائج الإختبار، وهذا ما يدل على الرغبة الملحة للمربي في التوجه إلى مجال العمل لتجاوز الوضعيات الضاغطة التي تواجهه وقد استخدمها كأسلوب للخروج منها، لهذا ما أكد عدم تحقق الفرضية الثانية عند الحالة.

الحالة (02):

1/2- تقديم الحالة الثانية:

الاسم: س.	الحالة المدنية: عزباء.
الجنس: أنثى.	المستوى الاقتصادي: متوسط.
السن: 26 سنة.	نوع العمل: مربية مختصة.
المستوى الدراسي: ليسانس.	عمر الحياة المهنية: 3 سنوات.

2/2- ملخص المقابلة:

الحالة (س) تبلغ من العمر 26 سنة عزباء درست علم النفس بالجامعة ثم قامت بدراسة دامت 6 أشهر للعمل مع ذوي الإحتياجات الخاصة، تعمل كمربية في مركز الخاص بالمعاقين عقليا تبدأ العمل من 08:00 صباحا إلى 12:00 صباحا تحس بالإرهاق والتعب والضغط الدائم لأن برنامج العمل لديها مكثف ومكثف النشاطات و الأولاد لا يستوعبون هذه الاعمال، كما ايضا لاحظنا أنها تحب العزلة وعدم الاختلاط مع الزملاء تتفاعل فقط مع أطفال فوجها .

قبلت الحالة العمل معنا وشجعتنا على العمل معها لأنها تريد التكلم والإفصاح عما يتعبها في العمل، فبعد أن تم إختيارها في العينة بعد تحصلها على 0.82 درجة في مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي، فهي تحس بالضغط الدائم والذي قد يفوق طاقتها أحيانا، فهي كثرة الكلام عن مصاعب التي تجده في التعامل مع الأطفال وكذلك الإدارة بالمركز، فهي تفصل الوحدة وسماع الأغاني عند الإحساس بالضغط وكذلك الإرهاق لتفادي المشاكل مع المحيطين بها سواء الزملاء أو في المنزل، فهي فتاة هادئة جدا تظهر وكأنها حزينة وستبكي في أي لحظة.

3/2- تحليل المقابلة مع الحالة:

إتضح لنا بعد إجراء المقابلة أن الحالة تشعر بالضغط الكبير والحزن من الوضع الذي تصل له من جراء العمل، وذلك في عبارة (نحس روعي راح نتفجر...نلقى مشكل في العمل.....) وكذلك التذمر من ساعات وبرنامج العمل (مقرر مضغوط.....غير متناسب مع الوقت)، لم تتقبل عملها في البداية لأنها كانت محتاجة للعمل فقط أي كان نوعه في الإجابة عن السؤال الخاص بالعمل وحبه فقد كانت الإجابة (لا....فهمت قداه صعبية العمل كمربية...)، لكن الحالة أيضا تفضل العمل على أي شيء آخر كقولها (: الرحمة في الخدمة... ما تغيبش...) أي أنها شخصية لا تتجنب العمل بل تفضله، تحس بالمسؤولية الكبيرة أثناء التعامل مع الأطفال وخوفها عليهم في (تتح عبئ عن ظهري....تقل المسؤولية) وهذا أثناء نهاية ساعات.

علاقتها مع أطفال الفوج جيدة من خلال قولها (متعلقين بيا بزاف....) لكن الضغط والحزن الذي تعاني منه الحالة بسبب توجيهها إلى العمل كمربية (... ما كانش لي خيار ...) فهي كانت تظن انها ستعمل كمختصة نفسانية.

4/2- تحليل نتائج الاختبار Ciss :

الدرجات	محاور اختبار الوضعية المرهقة
41	1/ محور العمل أو المهنة
61	2/ محور الإنفعال
50	3/ محور التجنب
29	4/ محور الحيرة أو الشرود
13	5/ محور اللهو الاجتماعي

لقد جاءت ردود افعال الحالة في الدرجات التي تحصلت عليها من جدول Ciss وكانت على النحو التالي:

41: نقطة لمحور العمل أو المهنة وهي ثالث إستراتيجية إستخدمتها الحالة أو المفحوصة كوسيلة دفاعية للسيطرة على الأوضاع الضاغطة.

61: نقطة السلوك الانفعالي وهي أكبر علامة وبالتالي فالحالة تستخدم و بسيطرة عليها الطابع الانفعالي وهي استراتيجية تلجأ إليها الحالة للتحكم في الوضعيات المرهقة.

50: نقطة التجنب وهي ثاني استراتيجية تستخدمها الحالة للبعد وتفادي الضغوط النفسية.

29: نقطة الشرود والحيرة إزاء الوضعيات المجهدّة، حيث لا تجد الحالة السبيل للخروج من مشاكلها في القابلية السريعة للدهشة والحيرة.

13: نقطة هي أدنى وا قل درجة تتمثل في اللهو الاجتماعي تتبعها الحالة للمواجهة ومقاومة الضغط النفسي والتخلص منه.

5/2- التحليل العام للحالة (02):

بالعمل مع الحالة بالمقابلة وتطبيق اختبار الوضعيات المرهقة Ciss توصلنا إلى أن الحالة تستخدم الانفعال والتجنب كأسلوبين لتفادي الضغوطات بالإضافة إلى ما قدمته الحالة في المقابلة التي تدل على وجود ضغط نفسي كبير عند العمل مما يولد لديها إحساس بالحزن والضغط الشديد خلال ساعات العمل والرضا بها رغم وجود ضغوط تعيق حياتها حيث يقول سيلبي تايلور : " لوم الذات حيث يرد الفرد أنه المسؤول عن تعرضه للمواقف الضاغطة (سيلبي تايلور، 2008، ص445)، أو {هو حيلة دفاعية تقي الفرد من الاعتراف بالأسباب الحقيقية الغير مقبولة أو تحميه من الاعتراف بالفشل أو العجز} (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2010، ص98) كما تدل أيضا دراسة أجراها عبد الجبار التي تهدف إلى معرفة مستوى الرضا الوظيفي في مقارنة بين معلمي التعليم العام وبين معلمي التربية الخاصة حيث أكدت النتائج هذه الدراسة إلى وجود تفاوت حيث أن الرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة أدنى منه لدى معلمي التعليم العام وذلك راجع

للضغوط والمتاعب المختلفة بين الاطفال العاديين والاطفال المعاقين عقليا فالمقابلة توضح أن الحالة تستخدم أسلوب الانفعال ب : 61 نقطة للسيطرة على المواقف المرهقة في اختبار Ciss ، أما الاستراتيجية المتوفرة في درجة الثانية هي استراتيجية التجنب التي تستخدمها كأداة للتحاشي والهروب من هذه الوضعيات المرهقة.

6/2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

لقد تم تحقق الفرضية الأولى مع الحالة حيث سجلت فيها 61 درجة وهي أعلى درجة وصلت إليها الحالة أثناء تطبيق الإختبار الخاص بالوضعيات المرهقة Ciss وهنا أيضا نلاحظ تغلب أسلوب الانفعال عند الحالة، أما بالتطرق إلى الفرضية الثانية لتي هي استخدام المربي لأسلوب التجنب كأداة للسيطرة على الوضعيات المرهقة والتي كانت ثاني إستراتيجية استخدمها الحالة ،و سجلت فيها 50نقطة وهذا ما يدل على تجنب هو وسيلة تستخدمها لتفادي الضغوط النفسية ، وهذا ما تم التوصل إليه من خلال المقابلة والملاحظة ومن هنا نجد ان في الحالة الثانية قد تم تحقق الفرضيتين معا.

الحالة (03):

1/3- تقديم الحالة الثالثة:

الاسم: خ.	الحالة المدنية: مطلق.
الجنس: ذكر.	المستوى الاقتصادي: متوسط.
السن: 32 سنة.	نوع العمل: مربى مختص.
المستوى الدراسي: ليسانس.	عمر الحياة المهنية: 8 سنوات.

2/3- ملخص المقابلة:

الحالة (خ) يبلغ من العمر 32 سنة مطلق اب لطفلة درس بالمركز الوطني لتكوين المستخدمين المختصين بمؤسسات المعاقين -قسنطينة- من سنة 2004 إلى 2006 بعدما توقف عن الدراسة في الجامعة بشعبة الاعلام والاتصال ، الحالة يبدأ عمله من 08:00 صباحا إلى غاية 14:00 مساء يعمل مع فوج تدريب قدراتهم العقلية ضعيفة جدا مما يصعب عليه عملية تطبيق البرامج المخصصة أختي الحالة وفق ما سجل على مقياس مؤشر الضغط لديه ب 0.88 درجة وهي درجة تدل على مستوى ضغط نفسي عالي جدا.

فهو يتذمر من العمل بسبب نقص الوسائل الخاصة بالعمل مع هؤلاء الأطفال فهو شخصيته هادئ جدا وخجولة لا يحب الكلام كثيرا، لكنه أثناء إجراء المقابلة معه لم يعارض بل أراد المساهمة في العمل وتشجيع مثل هذه الدراسات لأنه يعتبر أن فئة المعاقين ذهنيا والمربين يعانون من نقص كبير في الإهتمام من طرف الباحثين ويرى العمل في هذا المجال يحتاج للكثير من الصبر والحكمة والتعقل لكي لا يؤذي كلا الطرفين (المربي والمعاق ذهنيا) علاقته مع زملاءه في العمل جيدة وعادية.

3/3- تحليل المقابلة:

من خلال المقابلة مع الحالة ظهر القلق و مدى الضغط تأثره بموضوع الطلاق الذي يجعله شخصا قلق في قوله : (نقلق ساعات بلا سبب....المشكل طلاقي) ويعاني أيضا في صعوبة في إتخاذ قراراته مع الأفراد (...مع الناس نلقى صعوبة) ولا يستطيع التغلب والتحكم في إفعالاته (...ما نقدرش نتحكم ...نمشي..... أنعزل في الاماكن المرتفعة) يحب عمله ولكن كل ما يعيقه بعد السكن (نسكن في طوالة و النقل يقلق الإنسان) وعلاقته مع الأطفال في المركز جيدة في قوله (...جيدة جدا الحمد لله..) كما يشير إلى أن العمل غير مدعم بالوسائل والتجهيزات اللازمة والأولياء يعدون مشكلا في عمله حيث لا يهتمون بأطفالهم(...لا يعاونون...) يعمل على تهدئة نفسه وتخطي كل مصاعب اليوم باللجوء إلى الدين (...أحسن علاج القرآن) لتجاوز كل ما قد تسبب في انفعاله وضغطه طوال اليوم.

4/3- تحليل نتائج الاختبار Ciss :

الدرجات	محاور اختبار الوضعية المرهقة
34	1/ محور العمل أو المهنة
55	2/ محور الانفعال
50	3/ محور التجنب
24	4/ محور الحيرة أو الشرود
16	5/ محور اللهو الاجتماعي

من خلال النتائج المتحصل عليها عن الحالة الثالثة توضح ما يلي :

34: نقطة العمل يستخدمها الحالة استراتيجية للتعامل مع الوضعية المرهقة أثناء القيام بمهامه اليومية.

55: نقطة الانفعال هي أعلى درجة تحصل عليها الحالة فهو يتخذها كوسيلة للسيطرة على الوضع والتعامل مع الوضع الضاغط.

50: نقطة التجنب وهي ثاني نقطة كبيرة يتحصل عليها الحالة فهي الطريقة التي يحاول من خلالها الهروب من الضغوط النفسية وعدم مواجهتها.

24: نقطة للشروود والحيرة التي تجد فيها الحالة حلا لمواجهة ضغوطه والتعامل معها.

16: نقطة اللهو الاجتماعي آخر استراتيجية معتمدة من طرف الحالة للخروج من مواقف الضغط المرهقة.

5/3- التحليل العام للحالة (03):

من خلال المقابلة الاكلينيكية النصف موجهة ومن خلال ما تم التوصل إليه من نتائج الاختبار Ciss تبين أن الحالة تواجه الاحداث الضاغطة بالاعتماد على اسلوب الانفعال الذي سجل 55 نقطة يؤثر على نفسيته وللخروج من هذه الضغوط التي مصدرها نوعية العمل الصعبة حيث يعرف الانفعال بأنه: " طريقة معينة لمعالجة مشكلة أو مباشرة مهمة ما أو هي اساليب عملياته لتحقيق هدف معين . (حسن شحاتة وآخرون، 2003 ص39) .

كما أنه يستخدم استراتيجية التجنب 50 نقطة لمواجهة الضغوط داخل العمل مع الاطفال المعاقين ذهنيا بالإضافة إلى طرقه الاجتماعية الذي هو في حد ذاته مشكل مسبب للضغط استخدام مثل هذه الاستراتيجية يعرف بانها تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها

الفرد لكي يسيطر أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص335)

العمل بالجانب الديني والوجودي لتفادي وإزاحة الضغوط و السيطرة على الوضع المرهق باستخدام استراتيجية المواجهة الدينية التي تعد مصدرا جيدا للدعم الروحي و الانفعالي و اسلوب لمواجهة الضغوط . (فلاوزن وآخرون، 2010، ص30).

وتزيد قوة الفرد في تحمل الضغوط مصدق لقوله تعالى: ﴿الذين آمنوا وطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾ سورة الرعد الآية 28 .
أيضا في دراسة ستراسمير strassmeier التي درست الضغوط النفسية التي تواجه معلمي ذوي الاعاقة عقليا التي اشارت الى علاقة الضغوط النفسية بمتغيرات مستوى التعليم والكفاية الذاتية و التوجيهات والشعور بالرضا والمشاكل الخاصة في حياة الفرد وقد أوضحت النتائج بلأن الدراسة قد أظهرت مستويات عالية في الضغوط لدى المعلمين لذوي الإحتياجات الخاصة (المعاقين ذهنيا).

6/3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

بعد ما توصلنا له من خلال تحليل النتائج الحالة من درجات في كل من مقياس مؤشر الضغط 0.88 وتطبيق إختبار الوضعيات المرهقة Ciss أن الحالة تعاني من ضغط شديد، نلاحظ الحالة تغلب أسلوب الإنفعال في التعامل مع الوضعيات المرهقة بالدرجة الأولى ب: 55 نقطة، أما بالنظر إلى الفرضية الثانية التي إعتد فيها الحالة على استراتيجية التجنب بدرجة 50 نقطة ، بناء على ما تم التوصل إليه من خلال دراسة النتائج فإن الحالة قد إعتد على إستراتيجية الإنفعال أولا وعلى استراتيجية التجنب ثانيا، هو أن الفرضيتين المستعملتين في الدراسة قد تحققت مع الحالة الثالثة أيضا .

الحالة (04):

1/4 تقديم الحالة (04) :

الحالة المدنية: عزباء

الاسم : ص

المستوى الاقتصادي: متوسط

الجنس: أنثى

نوع العمل : مربية مختصة

السن :30 سنة

عمر الحياة المهنية : عام

المستوى الدراسي: ليسانس

2/4 ملخص المقابلة :

الحالة تبلغ من العمر 30 سنة عزباء، درست علم الاجتماع بجامعة بسكرة و بعد التخرج قامت بدراسة بالمركز الوطني للمستخدمين المختصين بمؤسسات المعاقين ذهنيا - قسنطينة - وقد بدأت العمل من 8:00 سا إلى 12:00 سا .

هي فتاة نشيطة و مسؤولة في عملها تحب التعامل مع زملائها ، خفيفة الظل دائمة الضحك ، و لكن بعد تطبيق مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي سجلت درجة عالية فيه تمثلت ب 0,69 درجة ، كانت سهلة التعامل ، تتحكم في أطفال فوجها بشكل جيد الكل يحبها ، كما أنها تعمل معهم بمبدأ المكافأة لتعزيز سلوكياتهم السليمة و الايجابية في التعامل مع بعضهم و مع المحيطين بهم، و لاحظنا أن الحالة سريعة الغضب و القلق تحب العطل لكي تجدد نفسياتها و تصبح أحسن تحب عملها لكنها تحس بالضغط من جهة أن الأطفال يحتاجون إلى التركيز و الاهتمام الزائد لأنهم غير مسؤولين في تصرفاتهم مما يزيد من المسؤولية عندها.

3/4 تحليل المقابلة مع الحالة :

خلال المقابلة مع الحالة (ص) التي أظهرت تجاوبا كبيرا معنا أثناء طرح الأسئلة و قد كانت كثيرا ما تبتسم خلال المقابلة لكن الحالة تعاني من ضغط مرتفع و سرعة في الهيجان كثيرة (القلق أي حاجة تقلقني...متغيرة المزاج...ما نفيقش نعيط...كي نقلق نخلط كلش) كما أن الحالة تلقى صعوبة في التركيز و اتخاذ القرارات (... على شكل تردد) ، علاقتها بأطفال فوجها جيدة لان تعاملها معهم محفز(..نحب نكافيهم ...ما يديروش حاجة غالطة ...نحبهم...) لكنها تجد مشكلاتها كلها مع أولياء الأطفال المعاقين ذهنيا (.. المشكل مع والديهم) .

تحب التطلع على كل جديد من معلومات و دراسات عن التربية الخاصة (نشوف الانترنت ...) تحب العطل (.. باش نجي رايحة ..) تفضل العزلة أثناء تعرضها للضغط (... نقعد وحدي ...)

4/4 تحليل نتائج الاختبار ciss:

الدرجات	محاور الاختبار الوضعيات المرهقة ciss
42	1/ محور العمل او المهنة
57	2/ محور الانفعال
54	3/ محور التجنب
20	4 / محور الحيرة و الشرود
15	5/ محور اللهو الاجتماعي

لقد جاءت نتائج الاختبار مع الحالة على الشكل التالي الموضح في الجدول وقد فسرت بما يلي:

42: نقطة العمل هو ثاني إستراتيجية تستخدمها الحالة للتصدي للمواقف المرهقة .

57: نقطة الانفعال هو إستراتيجية تلجأ إليها للسيطرة على الضغوط المختلفة.

54: نقطة التجنب الذي تستخدمه لتفادي الوضعيات المرهقة، وتحاشي المشاكل المسببة له.

20: نقطة للشروء و الحيرة هي سلوك شارد في اغلب الأحيان تجد نفسها حائرة أمام المواقف الضاغطة.

15: نقطة أدنى و اقل درجة تتبعها الحالة للمواجهة و مقاومة الضغط النفسي و التخلص منه على أسلوب اللهو الاجتماعي.

5/4 التحليل العام للحالة :

من خلال ما تم جمعه من معلومات عن طريق أدوات الدراسة و ما دلت عليه نتائج اختبار CISS لجرد الوضعيات المرهقة ، وجدنا أن الحالة تتخذ من إستراتيجية الإنفعال إستراتيجيتها الأولى لمقاومة الصعوبات التي تواجهها كما أن الحالة تستعمل الإستراتيجية الفعالة في حل مشكلاتها النفسية المتولدة من الضغط بشكل جيد ، حيث تتغلب عليها بسهولة "الأساليب يستخدمها الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة كأسلوب حل للمشكلة وإعادة التقييم الإيجابي". (طه ع ع سلامة وع ع حسين ، 2006، ص135) .

لتفادي المشاكل و المصاعب في التعامل مع الأطفال المعاقين ذهنيا في الفوج فإنها إستخدمت ما أشارت إليه دراسة روسين و آخرون Rosenet and al تحت عنوان "التعامل الموجه نحو المعلم في التربية الخاصة" ،حيث هدفت إلى أكثر و أهم الأساليب

فعالية في التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من طرق التعامل مع أنماط السلوك مما وضع ميل المعلمين للأساليب الايجابية و الأساليب الغير مباشرة ، كذلك نصت دراسة هتزونى و روث Hetzroni and Roth في مجال الدراسات التربوية ذات العلاقة بعملية الدمج للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، في فعالية استخدام التعزيز في دعم السلوك الايجابي لإثراء السلوك التواصلى لدى الأطفال المتخلفين عقليا و كانت النتائج جد ايجابية للتحكم في السلوكيات الغير مرغوبة من طرف المتخلفين عقليا .

بالوصول إلى ما أكدته نتائج الاختبار، فالحالة تلجا إلى الانفعال كأول إستراتيجية تستخدم قدرت ب 57 نقطة أما بالنسبة التجنب 45 نقطة للتخلص من الضغوط النفسية و تجاوزها بطريقة سليمة .

6/4 مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

بعرض النتائج الخاصة بالحالة (ص) التي مفادها أن الإستراتيجية الأكثر استخداما و الغالبة هي إستراتيجية الانفعال بدرجة 57 نقطة تجعل تحقق الفرضية الأولى ناجحا، بالإضافة الى للإستراتيجية الثانية استخدمت الحالة إستراتيجية التجنب التي تستخدمها لمواجهة الضغوط النفسية و مواجهة الواقع المرهقة في العمل .

الاقتراحات و التوصيات :

في ختام لدراستنا هذه التي حاولنا من خلالها التعرف على أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما عند المربي للمعاق ذهنيا .

قد توصلنا إلى مجموعة من الاقتراحات التي قد تساعد الباحثين و الدارسين للتعلم والبحث أكثر في موضوع الدراسة و التوسع في جوانبه الكثيرة و المتنوعة مستقبلا حيث نقترح:

- مدى تأثير الضغوط النفسية عند مربي المعاق ذهنيا ونتائجها على الحياة الشخصية.
- دراسة طريقة سير البرنامج الذي يقوم به المربي مع المعاق ذهنيا و مدى فعاليته.
- دراسة مقارنة لضغوط النفسية بين المربين المختصين القدامى و المربين المختصين المنخرطين حديثا في العمل مع المعاقين ذهنيا.

الخاتمة :

وفي ختام دراستنا التي هدفت إلى التعرف على أكثر استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها مربى المعاق ذهنيًا في المواقف الضاغطة، وقد توصلنا من خلال النتائج المتحصل عليها بعد استخدامنا لمجموعة من الأدوات و إتباعنا منهجية علمية خاصة بمجال الدراسة .

كما إن معظم الحالات قد اعتمدوا على استراتيجيات كل من الانفعال و التجنب لمواجهة الضغوط النفسية المختلفة إلا الحالة في الدراسة استبدلت الإستراتيجية المتمثلة في التجنب بإستراتيجية العمل الذي تلجا إليه لإيجاد حل فعلي لمشكلاتهم لتحاشي الأحداث الضاغطة.

وبعد تحقق فرضيات الدراسة و ما تم التوصل إليه من نتائج تبين أن مربى المعاق ذهنيًا يستعمل استراتيجيات مختلفة لكن أكثرها استخداما إستراتيجية الانفعال لمواجهة الضغوط .

و بهذا العمل المتواضع الذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء على فئة المربين و توضيح ما يعانون منه من صعوبات و مشكلات في العمل مع المعاقين ذهنيًا .

يبقى لنا أن نقول في الختام أن النتائج التي توصلنا إليها هي فقط مقتصرة على حالات الدراسة ، و هذا ما يفتح المجال لدراسات أخرى .

قائمة المراجع:

المصادر :

1 -سورة الرعد.

2 -سورة البلد.

المراجع العربية:

3 - أبو بكر محمد مرسى، 2002، أزمة الهوية في المراهقة (الحاجة للإرشاد النفسي)، ط1 مكتبة النهضة المصرية، القاهرة مصر.

4- أحمد نايل العزيز و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للتوزيع و النشر، عمان الأردن.

5- ألفت حقي، 2008، الإضطراب النفسي، ط ، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.

6- أحمد ماهر، 2003، السلوك التنظيمي، مدخل بناء المهارات، ب ط، الدار الجامعية، الإسكندرية مصر.

7- أحمد عبد المطيع الشخانة، 2001، التكيف مع الضغوط النفسية، ط ، دار الحامد للنشر، عمان الاردن.

8- بوسنة عبد الوافي زهير ، 2005، لاختبارات النفسية .

9- ثائر أحمد غباري و خالد محمد أبو سعيدة، 2009، سيكولوجية النمو الإنساني، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي، الأردن.

10- جمعية السيد يوسف، 2000، دراسات علم النفس الإكلينيكي، (د. ط)، دار الغريب، القاهرة، مصر.

11- الجريدة الرسمية 353/09، المادة 52 – الجزائر.

12- الجريدة الرسمية 353/09، المادة 51 – الجزائر.

- 13- حسن عبد المعطي، 1998، علم النفس الإكلينيكي، (د. ط)، دار القباء للنشر و التوزيع، القاهرة.
- 14- حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، ط1 ، مكتبة زهراء الشرق، مصر.
- 15- حمدي فرماوي رضا عبد الله، 2009، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ، ط، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- 16- حسين احمد حشمت باهي، 2006، التوافق النفسي و التوازن الوظيفي ، ط 1 ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، القاهرة مصر .
- 17- زهران حمدان، 1997، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 3 ، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- 18- زينب محمود شقير، 2002، علم النفس العيادي و المرضى الأطفال و المراهقين ط1 دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان الأردن .
- 19- سامي محمد ملحم، 2001، الارشاد والعلاج النفسي (الأسس النظرية والتطبيقية) ط ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الاردن.
- 20- سوسن شاكر مجيد، اتجاهات معاصرة في رعاية وتنمية مهارات الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الصفاء، للنشر والتوزيع، عمان ، ط1 ، 2008.
- 21- سيلبي تايلور، 2008 ، علم النفس الصحي، ط، ترجمة: وسام درويش و فوزي شاكر داود، دار حامد للنشر و التوزيع، عمان الأردن.
- 22- سامر جميل رضوان، 2002، الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- 23- شارلز شيفر و هوارد مليمان، 1998، مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها ، ط1 ، دار الفكر ، عمان الأردن.
- 24- صلاح أحمد مراد و أمين سليمان، 2002، الاختيارات و المقياس في العلوم الإنسانية ط1، دار الكتاب الحديث ، للنشر و التوزيع القاهرة ، مصر .

- 25- طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم، 2006، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1 ، عمان الأردن.
- 26- عبد الحميد محمد الشاذلي، 2010، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، دار طباعة، المكتبة الجامعة، مصر. - عصام فريد عبد العزيز محمد، 2009، المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوان للمراهقة، دار العلم و الإيمان، دمشق سوريا
- 27- علي عسكر، 2005، الأسس النفسية و الإجتماعية لسلوك في مجال العمل، ب ط، دار الكتاب الحديث، القاهرة مصر.
- 28- علي ماضي، 1991، النفس البشرية (تكوينها ،اضطراباتهما و علاجها) ،(ب ط) دار النهضة العربية للطباعة و النشر، لبنان .
- 29- عماد الطبي كشروود ، 1995 ، علم النفس الصناعي و التنظيمي الحديث الوطنية (ب ط) بنغازي ليبيا .
- 30- علي إسماعيل علي، 1999، إستراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية، التخلص من مواقف الضغوط و الأزمات، ب ط ، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- 31- عبد الحميد الشاذلي، 2010، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، ط ، المكتبة الجامعية مصر.
- 32- فيصل عباس، 1994، أضواء المعالجة النفسية، ط 1، دار الفكر اللبناني للطباعة و النشر بيروت لبنان.
- 33- فيصل محمد خير الزراد، 2000، الاضطرابات النفسية الجسمية (امراض العصر)، ط1، دار النفاس، بيروت لبنان.
- 34- فاروق اليد عثمان، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط 1، دار الفكر العربي، مصر.
- 35- chriskyriacou، 2008، الضغط والقلق لدى المعلمين،(د.ط)، ترجمة: وليد العمري ومحمد جهاد جميل، دار الكتاب الجامعي، غزة، فلسطين.
- 36- كامل محمد علي، 2004، الضغوط النفسية ومواجهتها، للكتبة ابن سينا،(د.ط) ، القاهرة، مصر.

- 37- فوزي محمد جبل، 2001، علم النفس المعاصر ب ط، المكتب الجامعي الحديث، الأزاريطة- مصر.
- 38- فتيحة بن زوال، 2008، علاقة الضغط النفسي بمركز الضغط، مجلة العلوم الانسانية جامعة متنوري قسنطينة – الجزائر- العدد 29.
- 39- لويس كامل مليكه، 2010، علم النفس الإكلينيكي، ط 1، دار الفكر للنشر و التوزيع عمان الأردن.
- 40- لوكي الهاشمي، بن زروال فتيحة، 2006 ، الاجهاد، ط، دار الهدى للطباعة والنشر الجزائر.
- 41- ماجدة بهاء الدين السيد عيد، 2008 ، الضغط النفسي، (د. ط)، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- 42- محمد قاسم عبد الله، 2001، مدخل إلى الصحة النفسية، ط 1 ، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع، عمان الأردن.
- 42- محمد سلمان العميان، 2005، السلوك التنظيمي في المنظمات الأعمال، ط 3 ، دار وائل للنشر والتوزيع.
- 44- محمد الصيرفي، رضا عبد الله، 2008 .
- 45- محمد عبد الفتاح الصيرفي، 2010، البحث العلمي (الدليل التطبيقي للباحثين)، ب ط دار وائل، عمان الأردن.
- 46- مفتاح عبد العزيز، 2010، مقدمة في علم النفس الصحة، ط1، دوائر للنشر و التوزيع الأردن ، عمان .
- 48- مطر عبد الفتاح، 2005، الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات العام والنوعية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة بني يوسف.
- 49- دري حسن عرت، 1886، الطب النفسي، ط 3 ، دار القلم للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- 50- هارون توفيق الرشيد، 1999، الضغوط النفسية (طبيعتها و نظريتها)، (ب ط)، كفر الشيخ مصر .

51- وليد السيد خليفة و مراد علي عيسى، 2008، الضغوط النفسية و التخلف، ط 1، دار الوفاء للنشر و التوزيع، مصر.

المكتبة الفرنسية:

52- STRASSMIER, W, 1992, STRESSAMOUG TEACHERS OF SHLDREN WITH MENTAL HANDICAPS,INTERNATION JOURNAL OF REHABILITATION.

53- jean Benjamin, 1993, " le stress", Ed dahlia paris , p06

54. - LAZAROUS ET FOLLKMAN , 1984, STESSAPPRAISAL AND COPING, NEWYORK, SPRIGER, PUBLISHING COMPANY.

55-thomas Raymond, 1994:" la préparation psychologique du sportif Masson, Québec", p34.

الرسائل الجامعية:

56 - الربيعه، فهد عبد الله، 1995، مذكرة نظريات العلاج النفسي، الرياض، علم النفس جامعة الملك سعود. - عبد الجبار، عبد العزيز، 2006، الرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي التعليم العام، المجلة العربية للتربية الخاصة، العدد 5 جامعة الملك سعود الرياض.

57- يحي، خولة، حامد، رنا، 2001، مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعاقين عقليا في اليمن، مجلة المركز البحوث التربوية ، جامعة قطر.

القواميــــــــــــــــس:

58- حسن حشانة وآخرون، 2003 ، معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، ط1 ، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، مصر.

المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى :

المحور الأول: الضغط النفسي

س1_ أوجد صعوبة في اتخاذ قراراتك ؟

ج1-ماكاش بزاف، ساعات برك.

س2_ أتعاني من صعوبة في التركيز ؟

ج2- كي ندير حوايج بزاف تتخلط عليا .

س3_ أيرودك تقلب مفاجئ في المزاج ؟

ج3- تعود كي نقلق من حاجة معينة .

س4_ ما هي الأعراض التي تظهر عليك عندما تكون في حالة ضغط نفسي ؟

ج4- نديفولي بأي طريقة ، العياط ، الضرب واحد منهم .

س5_ أوجد صعوبة في التغلب و التحكم في انفعالاتك ؟

ج5- ماعنديش مشكل كبير في هذه الحاجة .

س6_ كيف تواجه هذه الضغوط ؟ وعلى أي طريقة تعتمد ؟

ج6- نتحملوا و خلاص .

المحور الثاني : الانفعال

س1_ كيف يكون شعورك عند بداية يوم جديد و عليك الذهاب إلى العمل ؟

ج1- نورمال جاي الصباح و مروح العشية فيه مشاكل و فايته و خلاص و لفت .

س2_ عند انقضاء ساعات العمل بما تشعر ؟

ج2- نحس بلي رايح بيدى نهار آخر ، نهار الأمور الخاصة .

س3_ كم مرة في اليوم تنتظر إلى الوقت ؟

ج3-ما نلتاش بيه إلا كي تكون عندي قضايا بزاف .

س4_ ما نوع علاقتك مع المعاقين ذهنيا ؟

ج4- سمن على عسل ، ماش مليح كي نعود مقلق برك .

س5_ أتواجه انتقادات من طرف الأولياء أو مشاكل ؟ ما نوعها ؟

ج5- ماعنديش مشكل كامل ، يقلقوني لي ما يلتاوش بولادهم و يعاونوني شوية .

س6_ كيف تتعامل مع الأطفال الحركيين و اللذين لا يطيعون الأوامر ؟

ج6- هذاك اليامات اللولى مي نعرف كيفاه نسقمهم نعاقبهم بطريقتي .

س7_ تكون منفعل في بعض الأحيان على مواقف أكثر من اللازم ؟ لاستحق ذلك الكم من الانفعال الذي بدر منك ؟

ج7- لا مكانش التخلاط، كاين فصل إذا ما كانش فصل تضري .

س8_ أتواجه صعوبة في التعامل مع المواقف يلاحظها اللذين حولك ؟

ج8- ما نحبش نقول ولا ندير حوايج يقلقو مني الي معايا مي الله غالب راني عبد نتقلق ونفسدها ساعات .

المحور الثالث : العمل أو المهمة

س1_ على أي أساس تم اختيارك للمهنة ؟

ج1- قرئت في الجامعة و كرهت البعد كنت نقرى أشغال عمومية ، ومبعد رحت لقسنطينة .

س2_ تكون متردد أحيانا حول الحضور للعمل ؟

ج2- لالا، مع الكل راني قدقد .

س3_ هل اختيار المهنة قائم على أساس حب أم مصدر لكسب العيش ؟

ج3- في زوج خاطيين الديقوتاج .

س4_ أبقيت لديك نفس الفكرة عن العمل في هذا المجال نفسها ؟

ج4- نفسها نفس الشيء .

س5_ هل أنت راض عن العمل ؟ لماذا ؟

ج5- 100% وجه ربي و الحوايج الاخرى هي اللخرة .

س6_ ما هي الصعوبات التي تواجهها في عملك ؟

ج6- باينة مي عادي و لفنامشاكل روتينية كيما قتلك قبيل .

س7_ تبحث عن مواضيع و مراجع لزيادة معلوماتك لتخدم الفئات الموجودة في المركز ؟

ج7- نحوس إيه ، نهز من خبرة الناس الآخرين.

س8_ انت راض عن مقرر عملك و ساعاته ؟

ج8- نورمال ايه ، مي يتعب و التعب فيها فيها كي عاد مكانش راحة من بداية النهار حتان للساعتين .

المحو الرابع : التجنب

س1_ أفضّل عدم العمل عندما تحس بالضغط ؟

ج1- عندي كيف كيف مضغوط ولا مش مضغوط .

س2_ تكون متردد حول الذهاب إلى العمل ؟

ج2- مستحيل عندي 15 سنة ماعندي حتى غياب منيش من الوجور الي يغيب .

س3_ تتحاشى العمل بسبب الإنهاك الشديد جسديا و فكريا ؟

ج3- ما نتحاشاش ، الحاجة الي مدايرفي بالي هذي الفئة لازم تخدم معاها قد ما تقدر لا خاطر تلقاهم حابين قعدة مع الأهل ما يلتاوش بيهم طول .

س4_ أفضّل الغيابات ؟

ج4- مكانش تعويض كاين غياب لا .

س5_ هل تنتظر العودة إلى المنزل و العطل بفارغ الصبر ؟

ج5- كي كنت نخدم بعيد ، نحس ولادي يحتاجوني و هما مرضى ما يفهموهمش آلي يحكمو بلاصتي .

س6_ ما تفضل القيام به في حالة تجنب للمثيرات الضاغطة؟

ج6- نقرى القران ، حافظ 60 حزب ، ولا نقعد في القهوة مع الجماعة .

المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية:

المحور الأول: الضغط النفسي

س1_ أوجد صعوبة في اتخاذ قراراتك ؟

ج1- نلقى تردد إليه .

س2_ أتعاني من صعوبة في التركيز ؟

ج2- لا لا .

س3_ أيرأودك تقلب مفاجئ في المزاج ؟

ج3- بدون سبب لا ، مش ديما .

س4_ ما هي الأعراض التي تظهر عليك عندما تكون في حالة ضغط نفسي ؟

ج4- نحس روعي راح ننفجر .

س5_ أوجد صعوبة في التغلب و التحكم في انفعالاتك ؟

ج5- عندي تحكم في القلقة شوية ، لاختار الخدمة نتاعنا لازم تكوني قادرة على التحكم

في روحك .

س6_ كيف تواجه هذه الضغوط ؟ وعلى أي طريقة تعتمد ؟

ج6- نسمع موسيقى أكثر حاجة تكالمني .

المحور الثاني : الانفعال

س1_ كيف يكون شعورك عند بداية يوم جديد و عليك الذهاب إلى العمل ؟

ج1- دي فوا نحب نخدم و دي فوا نخاف نلقى مشكل في العمل ، متفاوت بين التشاؤم والتفاؤل .

س2_ عند انقضاء ساعات العمل بما تشعر ؟

ج2- نحس كي شغل عبئ و تتح من ظهري ثقل المسؤولية .

س3_ كم مرة في اليوم تنتظر إلى الوقت ؟

ج3- على 10:00 سا وقت الراحة نتاع الولاد و 12:00 سا كي نعود رايحة نخرج .

س4_ ما نوع علاقتك مع المعاقين ذهنيا ؟

ج4- مليحة سيرتو فوجي متعلقين بيا .

س5_ أتواجه انتقادات من طرف الأولياء أو مشاكل ؟ ما نوعها ؟

ج5- لا توجد بالعكس

س6_ كيف تتعامل مع الأطفال الحركيين و اللذين لا يطيعون الأوامر ؟

ج6- نتعامل معاهم بالأوامر و التوجيه .

س7_ تكون منفعل في بعض الأحيان على مواقف أكثر من اللازم ؟ لاستحق ذلك الكم من الانفعال الذي بدر منك ؟

ج7- ساعات .

س8_ أتواجه صعوبة في التعامل مع المواقف يلاحظها اللذين حولك ؟

ج8- تبان ،بويسك انا نو هادي كي نقلق بيبان عليا .

المحور الثالث : العمل أو المهنة

س1_ على أي أساس تم اختيارك للمهنة ؟

ج1- كي جيت هنا أصلا ماعلا باليش، زدت قريرت باش نلقى روعي مع الجميع المرضى و العاديين مش باش نخدم مربية جيت على اساس بسلوكولوج تشوكيت مي درك والفت .

س2_ تكون متردد أحيانا حول الحضور للعمل ؟

ج2- لا .مكانش لي الاختيار .

س3_ هل اختيار المهنة قائم على أساس حب أم مصدر لكسب العيش ؟

ج3- مكانش لي الاختيار .

س4_ أبقيت لديك نفس الفكرة عن العمل في هذا المجال نفسها ؟

ج4- فهمت قده كانت صعبة العمل كمربية .

س5_ هل أنت راض عن العمل ؟ لماذا ؟

ج5- ضرك راضية .

س6_ ما هي الصعوبات التي تواجهها في عملك ؟

ج6- الصعوبة في البرنامج لاخاطر برنامجي مشرجي بزاف .

س7_ تبحث عن مواضيع و مراجع لزيادة معلوماتك لتخدم الفئات الموجودة في المركز ؟

ج7- نعم .

س8_ انت راض عن مقرر عملك و ساعاته ؟

ج8- مقرر مضغوط ساعات العمل غير متناسبة مع الوقت .

المحو الرابع : التجنب

س1_ أفضّل عدم العمل عندما تحس بالضغط ؟

ج1- لا .

س2_ تكون متردد حول الذهاب إلى العمل ؟

ج2- نعم .

س3_ تتحاشى العمل بسبب الإنهاك الشديد جسديا و فكريا ؟

ج3- ما نهربش الرحمة في الخدمة ديفوا .

س4_ أفضّل الغيابات ؟

ج4- ما نغيبش بزاف .

س5_ هل تنتظر العودة إلى المنزل و العطل بفارغ الصبر ؟

ج5- دي فوا نحب و دي فوا لالا ساعات هك و ساعات هك حسب النهار .

س6_ ما تفضل القيام به في حالة تجنب للمثيرات الضاغطة؟

ج6- نسمع الموسيقى .

المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة :

المحور الأول: الضغط النفسي

- س1_ أوجد صعوبة في اتخاذ قرارائك ؟
- ج1- حسب القرار ن في شخصي عادي مع الناس نلقى صعوبة .
- س2_ أتعاني من صعوبة في التركيز ؟
- ج2- لا .
- س3_ أيرادك تقلب مفاجئ في المزاج ؟
- ج3- أكيد نقلق ساعات بدون سبب ، المشكل هو الطلاق نخم في بنتي .
- س4_ ما هي الأعراض التي تظهر عليك عندما تكون في حالة ضغط نفسي ؟
- ج4- احمرار ، التزم الهدوء إلا إذا ديرونجاني واحد .
- س5_ أوجد صعوبة في التغلب و التحكم في انفعالاتك ؟
- ج5- كاين دي ليميت كان فاتوهم ما نقدرش نتحكم في روعي ، إلا مع الولاد المعاقين نحكم في روعي لا خاطر الأمر عادي ما يعرفوش .
- س6_ كيف تواجه هذه الضغوط ؟ وعلى أي طريقة تعتمد ؟
- ج6- نشتي نمشي و لا انعزل في الأماكن المرتفعة و ساعات نلجأ للسفر .

المحور الثاني : الانفعال

- س1_ كيف يكون شعورك عند بداية يوم جديد و عليك الذهاب إلى العمل ؟
- ج1- بالحماس .

س2_ عند انقضاء ساعات العمل بما تشعر ؟

ج2- الإرهاق النفسي و الجسدي يكونوا مي كي يشوف الواحد ولادو روجو تحس بالسعادة كي ادى عمله .

س3_ كم مرة في اليوم تنتظر إلى الوقت ؟

ج3- مانقدرش نقلك بالضبط على الاقل 7،8 مرات ، نسكن في طوالة .

س4_ ما نوع علاقتك مع المعاقين ذهنيا ؟

ج4- جيدة جدا الحمد لله قلقونا مع الأول لكن درك خلاص سقمنا العلاقة .

س5_ أتواجه انتقادات من طرف الأولياء أو مشاكل ؟ ما نوعها ؟

ج5- ديما كاينة، الولي كي يعود مش متقبل للإعاقة أي نصيحة لا تقبل (النظافة ، الدواء العنف الجسدي ...) للآباء ، و كي تمس تنوض القيامة .

س6_ كيف تتعامل مع الأطفال الحركيين و اللذين لا يطيعون الأوامر ؟

ج6- تختلف حسب حالة الإنسان اللي يكون فيها ساعات شفهي و كي نعود نخدم وواحد يتحرك نقلق لازمنا الهدوء.

س7_ تكون منفعل في بعض الأحيان على مواقف أكثر من اللازم ؟ لاستحق ذلك الكم من الانفعال الذي بدر منك ؟

ج7- تصرا ساعات خاصة في الأمور ألي التقدير فيها لا يكون متشابه العائلة كبيرة ويمسولي حوايجي و أنا ما نحش حاجتي تتمس .

س8_ أتواجه صعوبة في التعامل مع المواقف يلاحظها اللذين حولك ؟

ج8- كي نعود شوي مقلق .

المحور الثالث : العمل أو المهمة

س1_ على أي أساس تم اختيارك للمهنة ؟

ج1- مجرد رغبة اختياري بإرادتي ، لم أكمل في الجامعة الإعلام و الاتصال بل فضلت المركز نتاع قسنطينة .

س2_ تكون متردد أحيانا حول الحضور للعمل ؟

ج2- بالعكس لا مشكل .

س3_ هل اختيار المهنة قائم على أساس حب أم مصدر لكسب العيش ؟

ج3- في زوج تقريبا ، و إنما نكذب عليك كون تلقى حاجة خير نبذل .

س4_ أبقيت لديك نفس الفكرة عن العمل في هذا المجال نفسها ؟

ج4- كاين اختلاف أكيد لان النظري مثالي و الواقع مختلف ، وقرينا على ذوي الاحتياجات كامل .

س5_ هل أنت راض عن العمل ؟ لماذا ؟

ج5- منيش راضي لكن الحمد لله لأننا نقدم شيء .

س6_ ما هي الصعوبات التي تواجهها في عملك ؟

ج6- أول حاجة النقل يتعب و يقلق الإنسان ، و نقص الوسائل ، و الأولياء يتعبوا والمشكل ما يعاونوش يبدلو طريقة التعامل بالكامل .

س7_ تبحث عن مواضيع و مراجع لزيادة معلوماتك لتخدم الفئات الموجودة في المركز ؟
ج7- نادرا جدا .

س8_ انت راض عن مقرر عملك و ساعاته ؟

ج8- الحمد لله ،كان 30ساعة ولات 22ساعة ، و حنا نحتاجو للكم ثمث يملوا و العمل النوعي كثر منوا .

المحو الرابع : التجنب

س1_ أفضل عدم العمل عندما تحس بالضغط ؟

ج1- لا اخلط كي نعود هنا القسم ما يفرغش كي نقلق يفيقوا بيا .

س2_ تكون متردد حول الذهاب إلى العمل ؟

ج2- جامي سراتلي، بالعكس خطرة وحدة برك كي تخطولي ليام أربعاء و خميس عندي نهار راحة .

س3_ تتحاشى العمل بسبب الإنهاك الشديد جسديا و فكريا ؟

ج3- أكيد منقدرش من اصلو .

س4_ أفضل الغيابات ؟

ج4- ساعات معدومة ، نادرة .

س5_ هل تنتظر العودة إلى المنزل و العطل بفارغ الصبر ؟

ج5- نشوفها متنفس و العبد يريح شويا إلا الصيف و أنا مانشتيش نقعد .

س6_ ما تفضل القيام به في حالة تجنب للمثيرات الضاغطة؟

ج6- القرآن أحسن علاج .

المقابلة كما وردت مع الحالة الرابعة :

المحور الأول: الضغط النفسي

س1_ أتجد صعوبة في اتخاذ قراراتك ؟

ج1- نلقى ساعات على شكل تردد.

س2_ أتعاني من صعوبة في التركيز ؟

ج2- لا عادي ، ساعات برك .

س3_ أيرادك تقلب مفاجئ في المزاج ؟

ج3- أي حاجة تقلقني متغيرة المزاج .

س4_ ما هي الأعراض التي تظهر عليك عندما تكون في حالة ضغط نفسي ؟

ج4- ما نفيقش نعيط على عبد وهو خاطي .

س5_ أتجد صعوبة في التغلب و التحكم في انفعالاتك ؟

ج5- كي نقلق نخلط كلش و ساعات نندم و أنا قلقوة .

س6_ كيف تواجه هذه الضغوط ؟ وعلى أي طريقة تعتمد ؟

ج6- نتقلق وما نحلهاش في هذاك الوقت ، مي مبعد نعرف وين غلطت و نسقم أموري .

المحور الثاني : الانفعال

س1_ كيف يكون شعورك عند بداية يوم جديد و عليك الذهاب إلى العمل ؟

ج1-نهار الحد نقلق منو و باقي ليام عادي ، نقلق كي نتوخر .

س2_ عند انقضاء ساعات العمل بما تشعر ؟

ج2-تهنيت من حاجة كانت مقلقتني و نحس براحة .

س3_ كم مرة في اليوم تنتظر إلى الوقت ؟

ج3-نشوف وقت الراحة على 10:00سا و وقت قدوم المربية نتاع المساء .

س4_ ما نوع علاقتك مع المعاقين ذهنيا ؟

ج4- مليحة لا مشكل مع الولاد نحب نكافئهم باش ما يعاودوش الحاجة الغالطة .

س5_ أتواجه انتقادات من طرف الأولياء أو مشاكل ؟ ما نوعها ؟

ج5- ما عندي حتى مشكل إلا مربية المساء دايمًا تتؤخر .

س6_ كيف تتعامل مع الأطفال الحركيين و اللذين لا يطيعون الأوامر ؟

ج6-نحاول كيفاش نسيطر عليهم و ما نخليهمش يتحركوا و نحاول نضبطهم بطريقة

ملائمة حسب نوع التصرف الي دارو الطفل .

س7_ تكون منفعل في بعض الأحيان على مواقف أكثر من اللازم ؟ لاستحق ذلك الكم

من الانفعال الذي بدر منك ؟

ج7- هيه نديرها تعشي نتي اللي غالطه .

س8_ أتواجه صعوبة في التعامل مع المواقف يلاحظها اللذين حولك ؟

ج8- ممكن بالنسبة ليا عادية و ناس يتحسسوا منها ممكن تصرى .

المحور الثالث : العمل أو المهمة

س1_ على أي أساس تم اختيارك للمهنة ؟

ج1- لأنها مترسمة و أنا علم الاجتماع و قرئت على الأولاد 6 أشهر كنت حابة ندير حضانة .

س2_ تكون متردد أحيانا حول الحضور للعمل ؟

ج2- عادي .

س3_ هل اختيار المهنة قائم على أساس حب أم مصدر لكسب العيش ؟

ج3- على أساس الخدمة مترسمة و على جال لاباي.

س4_ أبقيت لديك نفس الفكرة عن العمل في هذا المجال نفسها ؟

ج4- شفت كلش كي درت ستاج .

س5_ هل أنت راض عن العمل ؟ لماذا ؟

ج5-راضية و عاجبيني الأولاد المشكل مع والديهم .

س6_ ما هي الصعوبات التي تواجهها في عملك ؟

ج6- صعوبات في التسيير البيداغوجي ، مكانش تنسيق .

س7_ تبحث عن مواضيع و مراجع لزيادة معلوماتك لتخدم الفئات الموجودة في المركز ؟
ج7-نشوف ساعات في الانترنت مع الإمارات و دبي و الخليج ، حابة نروح للإمارات
في هذي الخدمة .

س8_ انت راض عن مقرر عملك و ساعاته ؟
ج8- البرنامج ما نجمش ندخل فيه و هذا من عمل الأخصائي .

المحو الرابع : التجنب

س1_ أفضّل عدم العمل عندما تحس بالضغط ؟
ج1-كي نعود مقلقا ما نقدرش نخدم مليح .
س2_ تكون متردد حول الذهاب إلى العمل ؟
ج2- دايمًا عادي الا في حالة التعب ، نشتي نجي على جال الولاد ما نحبش نخليهم
وحدهم

س3_ تتحاشى العمل بسبب الإنهاك الشديد جسديا و فكريا ؟
ج3- نجي مي مانحبش نخدم على جال نقص في المربين .
س4_ أفضّل الغيابات ؟

ج4- منغيبش الا يوم بعد العطلة .
س5_ هل تنتظر العودة إلى المنزل و العطل بفارغ الصبر ؟

ج5- نشتي العطل باش كي نجي نخدم نكون رايحة .

س6_ ما تفضل القيام به في حالة تجنب للمثيرات الضاغطة؟

ج6- نقعد في كلاستي وحدي باش ما نقولش كلمة مش مليحة لكاش واحد .

(P.S.Q) LE VENSTEIN استبيان إدراك الضغط للفينستين :

التعليمات :

لكل عبارة من العبارات التالية ، ضع علامة (x) في الحانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً و ذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين .

اجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك و احرص على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة

الرقم	البنود	قريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
01	تشعر بالراحة				
02	تشعر بوجود متطلبات لديك				
03	أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
04	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
05	تشعر بالوحدة أو العزلة				
06	تجد نفسك في مواقف صراعية				
07	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً				
08	تشعر بالتعب				
09	تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10	تشعر بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعر بالإحباط				
13	أنت مليء بالحياة				
14	تشعر بالتوتر				
15	تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16	تشعر بأنك في عجلة من أمرك				
17	تشعر بالأمن و الحماية				
18	لديك عدة مخاوف				
19	أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				
20	تشعر بفقدان العزيمة				
21	تمتع نفسك				
22	أنت خائف من المستقبل				
23	تشعر بأنك قمت بأشياء ملزماً بها و ليس لأنك تريدها				
24	تشعر بأنك وضع انتقاد و حكم				
25	أنت شخص خالي من الهموم				
26	تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري				
27	لديك صعوبات للاسترخاء				
28	تشعر بعبء المسؤولية				
29	لديك الوقت الكافي لنفسك				
30	تشعر انك تحت ضغط مميت				

XIX جرد الوضعيات المرهقة Ciss :

Inventaire de coping pour situation stressantes

التعليمة :

اجب على كل عبارة من العبارات التالية برسم دائرة حول الرقم الذي يناسب نمط فعلك عادة : علما أن طريقة الإجابة تكون عبارة عن سلم من 01 ليس على الإطلاق إلى 05 كثيرا مرورا بإجابات وسطية (2-3-4) تسمح لك بتحديد الدرجة التي تناسب رد فعلك عادة:

كثيرا	في الوضعيات المرهقة عادة ما يكون ميلي عادة إلى : ليس على الإطلاق				
5	4	3	2	1	1 - حسن تنظيم وقتي .
5	4	3	2	1	2 - الاهتمام بالمشكل لأرى كيف يمكن حله .
5	4	3	2	1	3 - إعادة التفكير في أوقات جميلة قضيتها .
5	4	3	2	1	4 - محاولة التواجد مع الناس آخرين .
5	4	3	2	1	5 - لوم نفسي على تضييع الوقت .
5	4	3	2	1	6 - فعل ما أظنه مجديا .
5	4	3	2	1	7 - الارتباك من جراء مشاكلي .
5	4	3	2	1	8 - لوم نفسي على تواجدي في هذه الوضعية .
5	4	3	2	1	9 - القيام بقضاء حوائجي .
5	4	3	2	1	10 - تحديد أولوياتي .
5	4	3	2	1	11 - محاولة النوم .
5	4	3	2	1	12 - تناول الأكلات التي اشتيتها .
5	4	3	2	1	13 - إحساس بقلق لأنني لم استطع تجاوز الوضعية .
5	4	3	2	1	14 - أن أصبح في وضع حرج أو منقبض .
5	4	3	2	1	15 - تفكير في الطريقة التي عالجت بها مشاكل مشابهة .
5	4	3	2	1	16 - القول لنفسي انه ليس من الواقع أن يحصل لي هذا .
5	4	3	2	1	17 - لوم نفسي على حساسيتي المفرطة وانفعالي أمام المشكل .
5	4	3	2	1	18 - الذهاب إلى المطعم لأجل تناول وجبة ما .
5	4	3	2	1	19 - أن أصبح أكثر عنادا .
5	4	3	2	1	20 - شراء شيئا ما .
5	4	3	2	1	21 - تحديد طريقة ما ثم إتباعها .
5	4	3	2	1	22 - لوم نفسي لعدم معرفتي لما سأفعل .
5	4	3	2	1	23 - الذهاب إلى سهرة أو حفلة عند الأصدقاء .
5	4	3	2	1	24 - أن أجهد نفسي في تحليل الوضعية .
5	4	3	2	1	25 - أن أكون مشدودا ولا أجد ما افعل .
5	4	3	2	1	26 - مباشرة أفعال تكيف دون تحديد مجالها .
5	4	3	2	1	27 - التفكير فيما حدث واستخلاص أخطائي .
5	4	3	2	1	28 - تمنى القدرة على تغير ما حدث أو ما أحس به .
5	4	3	2	1	29 - زيارة صديق .
5	4	3	2	1	30 - القلق إزاء ما سأفعله .
5	4	3	2	1	31 - قضاء وقت مع صديق حميم .
5	4	3	2	1	32 - الذهاب في نزهة .
5	4	3	2	1	33 - القول لنفسي إن هذا لن يحدث بعد اليوم .
5	4	3	2	1	34 - تكرار الحديث عن نقصي وعدم تكيفي العام .
5	4	3	2	1	35 - الحديث مع شخص أحبذ نصائحه .
5	4	3	2	1	36 - تحليل المشكل قبل فعل أي شيء .
5	4	3	2	1	37 - الاتصال هاتفيا بصديق .
5	4	3	2	1	38 - الغضب .

5	4	3	2	1	39 - ضبط أولوياتي .
5	4	3	2	1	40 - مشاهدة فيلم .
5	4	3	2	1	41 - مراقبة الوضعية جيدا .
5	4	3	2	1	42 - فعل مجهود إضافي لسير الأمور .
5	4	3	2	1	43 - وضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل .
5	4	3	2	1	44 - إيجاد طريقة لتفادي التفكير بالتالي لتفادي كامل الوضعية .
5	4	3	2	1	45 - إفشاء خليلي في الآخرين .
5	4	3	2	1	46 - انتهاز الفرصة من الوضعية لإظهار ما بوسعي فعله .
5	4	3	2	1	47 - محاولة تنظيم الأمور و السيطرة على الوضعية أحسن .
5	4	3	2	1	48 - مشاهدة التلفاز .

محاور السلم:

محور العمل او المهمة : tache

.47,46,43,42,41,39,36,27,26,24,21,15,10,6,2,1

محور الانفعال : Lemotion

.45 ,38,43,33,30,28,25,22,19,17,16,14,13,8,7,5

محور التجنب : levitement

.48,44,40,37,35,32,31,29,23,20,18,12,11,9,4,3

محولر الشرود او الحيرة: Distraction

.48,44,40,20,18,11,9

محور اللهو الاجتماعي : Diversion sociale

.37,35,31,29,4

جدول رقم (01) يوضح نتائج إختبار Ciss للحالة رقم (01):

الرقم	العمل او المهنة	الانفعال	التجنب	اللهو الاجتماعي	الشروع والحيرة	الخيارات
1	2			1		54321
2	4			2		54321
3			3	3		54321
4			4	6/4		54321
5		5		5		54321
6	1			6		54321
7		2		7		54321
8		4		8		54321
9			3	9		54321
10	3			10		54321
11			3	11		54321
12			3	12		54321
13		5		13		54321
14		5		14		54321
15	4			15		54321
16		3		16		54321
17		4		17		54321
18			3	18		54321
19		4		19		54321
20			3	20		54321
21	4			21		54321
22		4		22		54321
23			2	23		54321
24	3			24		54321
25		2		25		54321
26	3			26		54321
27	5			27		54321
28		4		28		54321
29			3	29/3		54321
30		4		30		54321
31			2	31/2		54321
32			2	32		54321
33		3		33		54321
34		4		34		54321
35			3	35/3		54321
36				36		54321
37	4		3	37/3		54321
38		2		38		54321
39	4			39		54321
40			2	40	2	54321
41	3			41		54321
42	4			42		54321
43	4			43		54321
44	3		2	44	2	54321
45	5	2		45		54321
46				46		54321
47	3			47		54321

54321	1	48				48
	20	15	42	57	54	المجموع

جدول رقم (02) يوضح نتائج إختبار Ciss للحالة رقم (02):

الرقم	العمل او المهنة	الانفعال	التجنب	اللهو الاجتماعي	الشروع والحيرة	الخيارات
1	02			1		54321
2	03			2		54321
3			02	3		54321
4			01	4/1		54321
5		04		5		54321
6	02			6		54321
7		05		7		54321
8		04		8		54321
9			04	9	04	54321
10	03			10		54321
11			05	11	05	54321
12			03	12	03	54321
13		04		13		54321
14		05		14		54321
15	04			15		54321
16		03		16		54321
17		04		17		54321
18			02	18	02	54321
19		03		19		54321
20			03	20	03	54321
21	03			21		54321
22		03		22		54321
23			04	23		54321
24	04			24		54321
25		03		25		54321
26	02			26		54321
27	03			27		54321
28		04		28		54321
29			03	29/3		54321
30		04		30		54321
31			03	31/3		54321
32			02	32		54321
33		03		33		54321
34		03		34		54321
35			03	35/3		54321
36	01			36		54321
37			03	37/3		54321
38		05		38		54321
39	02			39		54321
40			05	40	05	54321
41	03			41		54321
42	02			42		54321

54321		43			01	43
54321	02	44	02			44
54321		45		04		45
54321		46			03	46
54321		47			03	47
54321	05	48	05			48
	29	13	50	61	41	المجموع

جدول رقم (03) يوضح نتائج إختبار Ciss للحالة رقم (03):

الرقم	العمل او المهنة	الانفعال	التجنب	اللهو الاجتماعي	الشروع والحيرة	الخيارات
1	04			1		54321
2	02			2		54321
3			02	3		54321
4			03	4/3		54321
5		05		5		54321
6	01			6		54321
7		02		7		54321
8		04		8		54321
9			02	9	02	54321
10				10		54321
11			03	11	03	54321
12			03	12	03	54321
13		05		13		54321
14		05		14		54321
15	02			15		54321
16		03		16		54321
17		04		17		54321
18			01	18	01	54321
19		04		19		54321
20			02	20	02	54321
21	02			21		54321
22		04		22		54321
23			01	23		54321
24	01			24		54321
25		02		25		54321
26	02			26		54321
27	04			27		54321
28		04		28		54321
29			02	29/2		54321
30		04		30		54321
31			03	31/3		54321
32			02	32		54321
33		03		33		54321
34		04		34		54321
35			03	35/3		54321
36	02			36		54321
37			03	37/3		54321
38		02		38		54321
39	03			39		54321
40			02	40	02	54321
41	01			41		54321

54321		42			02	42
54321		43			03	43
54321	02	44	02			44
54321		45		02		45
54321		46			04	46
54321		47			04	47
54321	02	48	02			48
	17	14	36	57	41	المجموع

جدول رقم (04) يوضح نتائج اختبار Ciss للحالة رقم (04):

الرقم	العمل او المهنة	الانفعال	التجنب	اللهو الاجتماعي	الشروع والحيرة	الخيارات
1	02			01		54321
2	01			02		54321
3			04	03		54321
4			04	4/4		54321
5		05		5		54321
6	01			06		54321
7		03		07		54321
8		04		08		54321
9			04	09	04	54321
10	02			10		54321
11			04	11	04	54321
12			03	12	03	54321
13		04		13		54321
14		04		14		54321
15	03			15		54321
16		03		16		54321
17		04		17		54321
18			03	18	03	54321
19		05		19		54321
20			04	20	04	54321
21	02			21		54321
22		04		22		54321
23			03	23		54321
24	01			24		54321
25		03		25		54321
26	02			26		54321
27	03			27		54321
28		03		28		54321
29			03	29/3		54321
30		03		30		54321
31			03	31/3		54321
32			03	32		54321
33		03		33		54321
34		03		34		54321
35			03	35/3		54321
36	02			36		54321
37			03	37/3		54321
38		03		38		54321
39	02			39		54321
40			02	40	02	54321

54321		41			03	41
54321		42			03	42
54321		43			03	43
54321	02	44	02			44
54321		45		01		45
54321		46			02	46
54321		47			03	47
54321	02	48	02			48
	24	16	50	55	34	المجموع

