

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



قسم العلوم الاجتماعية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

تخصص: علم النفس العيادي

شعبة علم النفس

عنوان المذكرة

إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى معلم ذوي الإعاقة السمعية

دراسة ميدانية لأربعة حالات بمدرسة الأطفال المعوقين سمعيًا بأولاد جلال - بسكرة -

بتطبيق اختبار Ciss

* مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي *

الأستاذ المشرف:

إعداد الطالبة:

د/ إسماعيل رابحي

حفيفة قطيش

الموسم الجامعي: 2014 / 2015

شكر و عرفان

قال تعالى:

﴿... رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ سورة النمل: 19

فالحمد لله كثيراً والشكر له أولاً وأخيراً على أن يسر لنا إتمام هذا الجهد المتواضع الذي ما كان ليتم لولا فضل الله تعالى وفضل الذين لم يبخلوا علينا بنصحهم وإرشادهم حتى ظهر هذا الجهد المتواضع إلى الوجود لذلك فإنه لمن تمام الأعمال وحسن الأخلاق الاعتراف لذوي الفضل بفضلهم وشكرهم، لذا فإني أتوجه بشكري وتقديري للأستاذ الدكتور رابحي إسماعيل لتفضله بالإشراف على هذه الدراسة المتواضعة حيث كان لنا عوناً لإنجاز هذه المذكرة .

كما أشكر أستاذي بن خليفة محمد الذي ساعدني بتوجيهاته والأستاذة طاعة الله حسينة التي أفادتنا بنصائحها القيمة .

كما أتقدم بشكري إلى الأساتذة المناقشين على قبولهم مناقشة هذا العمل، وإلى كل الأساتذة الذين نلت العلم على أيديهم ، وإلى كل من علمني حرفاً، وكذا إلى معلمي مدرسة الأطفال المعوقين سمعياً بأولاد جلال على حسن تعاونهم وإلى كل العاملين بهذه المدرسة على حسن استقبالهم خاصة الأنسة سميرة على تواضعها ورحابة صدرها .

كما أشكر كل من ساعدني من قريب أو بعيد لإنجاز هذه الدراسة.

ملخص الدراسة:

جاءت هذه الدراسة بعنوان: إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى معلم ذوي الإعاقة السمعية وقد هدفت إلى التعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي التي يستخدمها معلم ذوي الإعاقة السمعية، وذلك انطلاقاً من التساؤل التالي:

ما هي استراتيجيات المواجهة المستعملة من قبل معلم ذوي الإعاقة السمعية في مواجهة الضغط النفسي؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم وضع الفرضيات التالية:

الفرضية العامة

يواجه معلم ذوي الإعاقة السمعية الضغط النفسي بواسطة عدة استراتيجيات للمواجهة .

الفرضيات الجزئية:

1 يواجه معلم ذوي الإعاقة السمعية الضغط النفسي بواسطة إستراتيجية الانفعال.

2 يواجه معلم ذوي الإعاقة السمعية الضغط النفسي بواسطة إستراتيجية التجنب.

تم إجراء هذه الدراسة على 4 حالات تم اختيارها بطريقة قصدية وذلك من بين 8 معلمات بعد تطبيق مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي والذي تم من خلاله تحديد المعلمات اللاتي يعانين من درجات مرتفعة من الضغط النفسي .

استخدمت الطالبة في هذه الدراسة المنهج الإكلينيكي وتحديداً تقنية دراسة الحالة ، وتمثلت أدوات الدراسة في كل من المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة واختبار جرد الوضعيات المرهقة .

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

الحالتين الأولى والثانية تستخدمان إستراتيجية التركيز على المشكل في المرتبة الأولى لمواجهة الضغط النفسي في حين تحتل إستراتيجية الانفعال الرتبة الثانية، أما في ما يخص الحالتين الثالثة والرابعة فقد تم إثبات الفرضية الأولى التي تنص على استخدام إستراتيجية الانفعال كإستراتيجية أولى لمواجهة الضغط النفسي ، كما تم إثبات الفرضية الثانية والتي تنص على استخدام إستراتيجية التجنب كإستراتيجية ثانية لمواجهة الضغط النفسي .

وبالتالي فقد تحققت الفرضية العامة التي تنص على أن معلم ذوي الإعاقة السمعية يستخدم عدة إستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي مع حالات الدراسة.

فهرس المحتويات

الرقم	العنوان
أ- ب	شكر وعرهان. ملخص الدراسة فهرس المحتويات. فهرس الجداول مقدمة
	الجانب النظري للدراسة
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
ص 12	1/الإشكالية والفرضيات.....
ص 14	2/ دوافع اختيار الموضوع.....
ص 14	3/ أهمية الدراسة.....
ص 15	4/ أهداف الدراسة
ص 15	التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة
	الفصل الثاني:الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة
	أولاً : الضغط نفسي
ص 17	تمهيد
ص 17	1/ تعريف الضغط النفسي.....
ص 20	2/ أنواع الضغوط النفسية
ص 24	3/ أعراض ومظاهر الضغوط النفسية
ص 26	4/ مصادر الضغوط النفسية.....
ص 29	5/ قياس الضغوط النفسية.....

فهرس المحتويات

ص 30	6/ النظريات المفسرة للضغوط النفسية
	ثانياً : إستراتيجيات المواجهة.....
ص 36	1/ تعريف المواجهة.....
ص 37	2/ تعريف إستراتيجيات المواجهة.....
ص 38	3/ أنواع إستراتيجيات المواجهة.....
ص 47	4/ العوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجيات المواجهة.....
ص 52	خلاصة
	الفصل الثالث: معلم ذوي الإعاقة السمعية
	أولاً: الأطفال ذوي الإعاقة السمعية.....
ص 54	تمهيد
ص 54	1/ تعريف الإعاقة السمعية.....
ص 55	2/ مؤشرات الإعاقة السمعية.....
ص 56	3/ تعليم الطفل الأصم وتأهيله.....
ص 57	4/ الأساليب المتبعة في تعليم الأطفال الصم ومراحلها.....
	ثانياً : معلم ذوي الإعاقة السمعية.....
ص 59	1/ تعريف المعلم
ص 59	2/ معايير إعداد معلم الطلبة الصم.....
ص 61	3/ دور المعلم
ص 62	خلاصة
	الجانب المنهجي والتطبيق للدراسة
	الفصل الرابع: الجانب المنهجي للدراسة

فهرس المحتويات

ص 65	1/ الدراسة الاستطلاعية.....
ص 67	2/ مجالات الدراسة.....
ص 67	3/ حالات الدراسة.....
ص 67	4/ منهج الدراسة.....
ص 68	5/ الأدوات المستخدمة.....
	الفصل الخامس: عرض وتحليل الحالات
ص 72	1/ عرض الحالة الأولى.....
ص 76	2/ عرض الحالة الثانية.....
ص 80	3/ عرض الحالة الثالثة.....
ص 84	4/ عرض الحالة الرابعة.....
ص 88	5/ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....
ص 89	خاتمة.....
ص 91	قائمة المراجع.....
	الملاحق

فهرس الجداول والأشكال

ص 30	شكل يوضح حدوث الضغوط النفسية وفقاً لنظرية هانز سيلبي Selye
ص 74	جدول يوضح نتائج اختبار CISS للحالة الأولى
ص 78	جدول يوضح نتائج اختبار CISS للحالة الثانية
ص 82	جدول يوضح نتائج اختبار CISS للحالة الثالثة
ص 86	جدول يوضح نتائج اختبار CISS للحالة الرابعة

مقدمة

تعتبر الضغوط النفسية اليوم من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية انتشارا في المجتمعات وذلك بسبب ما يشهده العصر الراهن من تطورات والتي انعكست على الفرد وجعلته في صراع دائم عن البحث على مصادر التوافق مع هذه التغيرات والتطورات كما جعلته عرضة للإصابة بمختلف الاضطرابات النفسية والتي انعكست على أدائه المهني وجعلته تحت وطأة الضغوط النفسية .

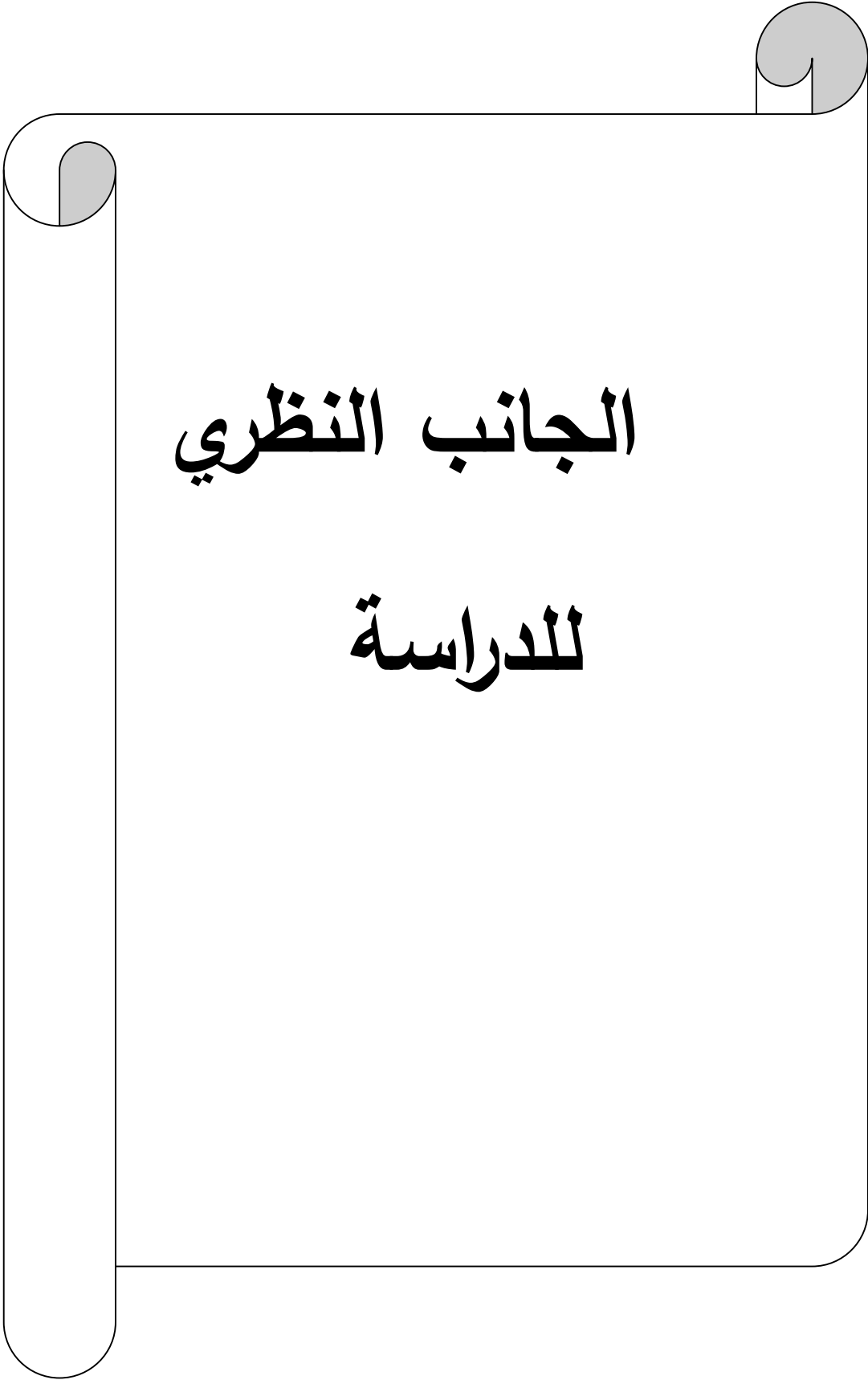
ولعل العمل مع فئة ذوي الاحتياجات الخاصة من العوامل المولدة للضغوط النفسية لدى المعلمين ، وخاصة معلم ذوي الإعاقة السمعية نظراً لصعوبة التواصل مع هذه الفئة لعدم قدرتها على استخدام اللغة في تعلمها ، لذلك كان من الضروري اللجوء إلى استخدام إستراتيجيات مواجهة مختلفة لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها المعلمون الذين يدسون هؤلاء التلاميذ ، لذلك جاءت هذه الدراسة بعنوان : **إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى معلم ذوي الإعاقة السمعية** حيث اشتملت على خمسة فصول تضمن **الفصل الأول : الإطار العام للدراسة** حيث ضم الإشكالية والفرضيات ودوافع اختيار الدراسة وأهدافها و أهميتها والتحديد الإجرائي للمصطلحات الخاصة بهذه الدراسة .

أما **الفصل الثاني** والذي كان بعنوان **الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة** قمنا بتقسيمه إلى قسمين تناولنا في **القسم الأول : الضغط النفسي** حيث قمنا بتعريفه و ذكر أنواعه واعرضه ومظاهره ومصادره وبعض النظريات المفسرة له ، أما **القسم الثاني** تناولنا فيه : **استراتيجيات المواجهة** ، حيث قمنا بتعريف كل من المواجهة وإستراتيجيات المواجهة وأنواعها والعوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجيات المواجهة .

وكان **الفصل الثالث** بعنوان : **معلم ذوي الإعاقة السمعية** والذي قسم إلى جزئين ضم الجزء **الأول : الأطفال ذوي الإعاقة السمعية** حيث قمنا فيه بتعريف الإعاقة السمعية والتعرف على

بعض مؤشراتها وكيفية تعليم ذوي الإعاقة السمعية والأساليب المتبعة في تعليمهم ، أما الجزء الثاني فتناولنا فيه معلم ذوي الإعاقة السمعية حيث تم التعرف على معايير إعدادة وكذا الدور الذي يقوم به .

أما الفصل الرابع فقد خصص للجانب المنهجي وتناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية لهذه الدراسة ، والمنهج المستخدم فيها وكذا مجالاتها والأدوات المستخدمة فيها ، أما الفصل الخامس والأخير لهذه الدراسة فقد قمنا فيه بعرض النتائج ومناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة وتم إنهاء هذه الدراسة بخاتمة .

A decorative graphic of a scroll with a grey shadow, framing the text. The scroll is open, with the top and bottom edges curled up. The text is centered within the scroll's frame.

الجانب النظري للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- ❖ الإشكالية
- ❖ فرضيات الدراسة
- ❖ دوافع اختيار الدراسة
- ❖ أهمية الدراسة و أهدافها
- ❖ التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة

1) إشكالية الدراسة:

يعتبر التعليم ذا أهمية بالغة في حياة الأفراد والمجتمعات نظرا لما يسهم به من تطورات في مختلف المجالات والأصعدة، ويعتمد نجاح هذه العملية بشكل أساسي على المعلم، فهو يمثل الأداة الفاعلة في إنماء قدرات المتعلمين والركيزة الأساسية في النظام التعليمي.

لذلك يعد الاهتمام والعناية به أمران ضروريان ، خاصة إذا ما تعلق الأمر بمعلم ذوي الاحتياجات الخاصة والذين يتطلب تعليمهم استخدام طرائق وتربية خاصة والتي تعرف على أنها " البرامج والخدمات المقدمة للأطفال الذين ينحرفون عن أقرانهم ، سواء في الجانب الجسمي أو العقلي أو الانفعالي بدرجة تجعلهم بحاجة إلى خبرات أو أساليب أو مواد تعليمية خاصة تساعدهم على تحقيق أفضل عائد تربوي ممكن...".

(كمال عبد الحميد زيتون، 2003، ص: 5)

ويعد الأطفال المعاقون سمعيا من بين الفئات الخاصة و يقصد بهم أولئك الأفراد الذين ليست لهم القدرة على السمع أو فهم اللغة ولو باستخدام مساعدات خاصة بالسمع وهم يمثلون فئة الصم، أو أولئك الذين لديهم ضعف نسبي في حاسة السمع ويتطلبون بعض التكيفات الخاصة مثل الأجهزة المساعدة على السمع والتي تمكنهم من استخدام حاسة السمع في فهم اللغة.

ولعل تعليم الأطفال المعاقين سمعيا يعتبر من بين أكثر المهن التي يمكن أن تولد الضغوط النفسية ، لان هذه الفئة تحتاج إلى مناخ تعليمي واستراتيجيات تدريسية تختلف عن تلك التي يحتاجها العاديون ، فالمعاقون سمعيا يمتازون ببطء التعلم وضعف القدرة على التحصيل والتركيز والانتباه كما أن تعليمهم يحتاج إلى وقت أطول وجهد أكثر وتكرار مستمر بطرق متنوعة وهذا ما يساهم في زيادة الضغوط النفسية لدى المعلم والتي تعرف

بأنها " حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدمة في حياة الفرد ، وتعني تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق ". (وليد السيد أحمد خليفة ومراد علي عيسى سعد، 2008،

ص: 128)

وتختلف الضغوط النفسية وتتفاوت في شدتها وحدتها ونوعها من شخص لآخر وتؤثر حسب العديد من الدراسات على صحة الفرد وتوازنه النفسي وتنشأ عنها العديد من الاضطرابات النفسية التي تعيق عملية التكيف وتضعف من مستوى الأداء والدافعية وتؤدي إلى الشعور بالإرهاك والقلق.

لذلك تبرز الحاجة إلى استخدام استراتيجيات للتقليل من الضغط والتعامل معه من قبل المعلم عموماً ومعلم ذوي الإعاقة السمعية بشكل خاص وذلك من أجل الحفاظ على صحته من جهة ومن أجل أن يتمكن من تقديم كل ما باستطاعته لهذه الفئة التي يحتاج تدريسها إلى الكثير من الصبر والمهارة .

ونظراً لأهمية هذا الموضوع فقد حاولت هذه الدراسة التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها معلم ذوي الإعاقة السمعية من أجل التغلب على الضغوط النفسية التي يتعرض لها.

ولذلك نطرح التساؤل التالي :

ما هي استراتيجيات المواجهة المستعملة من قبل معلم ذوي الإعاقة السمعية في مواجهة الضغط النفسي؟

(2) فرضيات الدراسة :

(2) (1) الفرضية العامة :

يواجه معلم ذوي الإعاقة السمعية الضغط النفسي بواسطة عدة استراتيجيات للمواجهة .

(2) (2) الفرضيات الجزئية:

1- يواجه معلم ذوي الإعاقة السمعية الضغط النفسي بواسطة إستراتيجية الانفعال

2- يواجه معلم ذوي الإعاقة السمعية الضغط النفسي بواسطة إستراتيجية التجنب

(3) دوافع اختيار الموضوع:

- نظرا لان استراتيجيات المواجهة لها دور في تخفيف الضغوط النفسية ولذلك حاولنا التعرف على نوع الاستراتيجيات التي يستخدمها معلم ذوي الإعاقة السمعية للتغلب على الضغوط النفسية التي يتعرض لها.
- نظرا لان التعليم يعتمد بدرجة كبيرة على التواصل اللغوي بين المعلم والمتعلم وهذا ما يفتقد إليه تدريس الطلبة المعاقين سمعيا وهذا ما دفعنا إلى تخصيص هذه الدراسة لمعلم ذوي الإعاقة السمعية.
- تركيز الدراسات السابقة على الضغوط النفسية لدى معلمي الأفراد العاديين وقلة الدراسات في حدود اطلاع الطالبة التي تناولت الضغوط النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل عام ومعلم ذوي الإعاقة السمعية بشكل خاص.

(4) أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية الدراسة في:

- ❖ تناولها لموضوع الضغط النفسي والذي يعد من المواضيع المهمة نظرا لما يشهده العصر الراهن من كثرة الضغوط النفسية وتزايدها.

- ❖ تناول الدراسة لشريحة اجتماعية مهمة والتي تتمثل في معلمي ذوي الإعاقة السمعية والذين يقومون بمهام تفوق في الكثير من الأحيان نطاق قدراتهم وإمكاناتهم مما يؤثر سلبًا على توافقهم النفسي والاجتماعي .
 - ❖ إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية وتدريبية للمعلمين القائمين على تدريس ذوي الإعاقة السمعية، لمساعدتهم على التعامل مع الضغوط النفسية والتغلب عليها.
- (5) أهداف الدراسة :**

- لكل بحث أهدافه الخاصة وهذا ما ينطبق على بحثنا والذي تتمثل أهدافه في
- ❖ التعرف على طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها معلم ذوي الإعاقة السمعية للتغلب على الضغوط النفسية التي يتعرض لها .
- ❖ الكشف عما إذا كان معلم ذوي الإعاقة السمعية يستخدم إستراتيجية الانفعال لمواجهة الضغط النفسي.
- ❖ الكشف عما إذا كان معلم ذوي الإعاقة السمعية يستخدم إستراتيجية التجنب لمواجهة الضغوط النفسية.

(6) التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

- (1) استراتيجيات المواجهة: ويقصد بها تلك الأساليب المعرفية والسلوكية والنفسية التي يستخدمها معلم ذوي الإعاقة السمعية في مواجهة الضغط النفسي الذي يتعرض له، ويتم الكشف عنها من خلال اختبار الوضعيات المرهقة Ciss .

- (2) الضغط النفسي: هو تلك المواقف والأحداث التي يتعرض لها معلم ذوي الإعاقة السمعية والتي تسبب له الضيق والتوتر وتؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي ، وهو الدرجة التي يحصل عليها معلم ذوي الإعاقة السمعية على مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

وإستراتيجيات المواجهة

أولاً : الضغط النفسي

تمهيد

1 / تعريف الضغط النفسي

2 / أنواع الضغوط النفسية

3 / أعراض الضغوط النفسية

4 / مصادر الضغوط النفسية

5 / قياس الضغوط النفسية

6 / النظريات المفسرة للضغوط النفسية

ثانياً : إستراتيجيات المواجهة

1 / تعريف المواجهة

2 / تعريف إستراتيجيات المواجهة

3 / أنواع إستراتيجيات المواجهة

4 / العوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجيات المواجهة

خلاصة

أولاً: الضغط النفسي

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة وذلك لما تسببه من تأثيرات كبيرة ومختلفة والتي تؤدي إلى ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية واختلال التوازن النفسي للفرد.

لذا يعد موضوع الضغوط من الموضوعات ذات الأهمية القصوى، وفي مقدمة الموضوعات التي تناقش في مختلف المجالات، خاصة في مجال التعليم كونه يعد من أكثر المجالات التي تهتم الأفراد، ومن أكثر المهن المولدة للضغوط النفسية لذلك يعتبر التصدي لهذه الضغوط ومحاولة التوافق معها والسيطرة عليها بمختلف الوسائل والإستراتيجيات أمراً مهماً لتحقيق التكيف والتوافق النفسي، لذا سنحاول في هذا الفصل التعرف على أهم المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة.

1) تعريف الضغط النفسي:

1(1) الضغط لغة:

ض غ ط (ضغطة) زحمة إلى الحائط، ومنه ضغطة بالضم وهي الشدة والمشقة ويقال اللهم ارفع عنا هذه الضغطة و(الضاغط) كالرقيب والأمين، ويقال أرسله (ضاغطاً) على فلان سمي بذلك لتضييقه على العامل، ومنه حديث معاذ (كان علي ضاغطاً).

والضغطة بالفتح هي الاضطراب والضيق والقهر، والضغطة بالضم الزحمة والضيق والإكراه على الشيء والمشقة. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص: 87)

واشتق المصطلح من الكلمة الفرنسية القديمة (Destresse) والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق والظلم.

وفي معجم الوجيز وردت كلمة ضغط بمعنى: ضغط، ضغطاً: عصر وزحمة.
(عمر مصطفى محمد النعاس، 2008، ص: 25)

كما ذكرت كلمة (Stress) وفي معجم مصطلحات الطب النفسي بمعنى كَرْب، شِدَّة، ضَعَط. (لطي الشربيني ، دس، ص : 180)

ويستخدم الباحثون العديد من الكلمات لتعريب هذه الكلمة، فبالإضافة إلى الضغوط تستخدم كلمة (إنعصاب، شدة، كرب، ضائقة، اضطهاد، وطأة ، توتر، مشقة، تأزم نفسي، تعب نفسي، ضغط انفعالي، أزمة). (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص : 89)

(1) (2) الضغط اصطلاحاً:

لقد اختلفت التعاريف المحددة لمفهوم الضغط النفسي، والذي يعتبر في علم النفس مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا المصطلح ، فكلمة الضغط النفسي تعني الشدة الأزمة النفسية ، الإنعصاب وهي كلمات يحل بعضها محل الآخر في كثير من الكتابات.

لذلك يعرف الباحثون وعلماء النفس الضغط النفسي بعدة تعريفات وفقاً لثلاث اتجاهات حيث يركز الاتجاه الأول على المثيرات أو الظروف الخارجية في تعريفه للضغوط النفسية في حين يركز الاتجاه الثاني على الاستجابات الفسيولوجية والنفسية الصادرة إزاء المثير، أما الاتجاه الثالث فيركز على التفاعل بين المثير والاستجابة إضافة إلى عوامل أخرى ، ومن بين هذه التعاريف نجد:

تعريف لازروس Lazarus 1944 الضغط بأنه : " مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد فضلا عن الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. (جمال أبو دلو، 2009، ص: 172)

أما سيلبي Selye 1946 فقد أشار إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط ، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل: التغيير في الأسرة ، أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، 2008، ص: 20)

أما كوكس ومكاي (Cox et Mackay) فيعرفان الضغط النفسي:

بأنه ظاهرة تنشأ من مقاومة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه ، وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات ، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الفرد وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الفرد لمواجهة الضغط في كلتا الحالتين النفسية والفسولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط. (جمال أبو دلو، 2009، ص: 172)

ويعرف (Kyriaco 1979) الضغط بأنه "استجابة فسيولوجية ونفسية تنتج من محاولة الفرد التوافق والتكيف مع كل الضغوط التي يتعرض لها.(وليد السيد أحمد خليفة ومراد علي عيسى سعد، 2008، ص: 127)

ويشير عبد السلام (2000) إلى أن الضغوط النفسية:

" سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة التعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة. (وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى سعد، 2008، ص ص: 125، 131، 132)

كما يعرف فاروق السيد عثمان 2001 الضغوط بأنها" مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث

الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر ". (فاروق السيد عثمان، 2001، ص: 18)

أما الضغط الذي يتعرض له المعلم فيعرف بأنه " المشاعر السلبية غير محمودة مثل: الغضب والإحباط والفتور العصبي والتي تنتج من أجل العمل كمعلم ". (Chris Kyriacou، 2008، ص: 24)

(2) أنواع الضغط النفسي:

تعددت أنواع الضغوط النفسية ومنها:

تقسيم جمال أبو دلو:

(1) (2) الضغط النفسي الحالي: وهو نتيجة موقف معين مثل: مناقشة أو مسابقة.

(2) (2) الضغط النفسي المتوقع: وهو مرتبط بدخول امتحان معين، ويكون هذا الضغط ضارًا عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة.

(2) (3) الضغط النفسي الحاد: وهو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياته، وهو ما يسمى بالصدمة، حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده ولا يستطيع منعه.

(2) (4) الضغط النفسي المزمن: وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة.

(2) (5) اضطراب ما بعد الصدمة: ويعد هذا النوع من أخطر أنواع الضغوط النفسية حيث يشعر به الشخص بعد مروره بصدمة قوية وعنيفة.

أما سيلبي Selye فقد قسم الضغوط وفق نتائج حدوثها إلى:

1) الأحداث المفرطة (Overstress) : وهي تلك التي تنتج عنها بعض المعاناة والألم والأسى ، أي التي تمثل في مجملها خبرات وأحداث مؤلمة .

2) الانفعالات السارة : وهي التي تؤدي إلى الشعور بالمتعة والفرح النشوة.

(جمال أبو دلو، 2009، ص: 125)

أما ماجدة بهاء الدين السيد عبيد فتقسم الضغوط إلى:

1) الضغط النفسي الإيجابي: هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلاً) ، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

2) الضغط النفسي السلبي: هو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية ، وتؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة الجسدية والنفسية ، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية والأرق و ارتفاع ضغط الدم . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، 2008 ، ص: 25)

أما موراي (Murray) فقد ميز بين نوعين من الضغوط هما:

1) ضغط بيتا (Beta Strees) : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.
2) ضغط ألفا (Alpha Strees) : ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي .

كما توجد أنواع أخرى من الضغوط خاصة بالإعاقة : وهي ضغوط خاصة بآباء وأمهات ومعلمي الأطفال المعاقين، لأنها نجمت عن حدوث الإعاقة حيث تمثل الضغوط الشائعة

لدى أسر المعاقين ما يلي:

- ✓ الضغوط المرتبطة بمرحلة ولادة طفل معاق
- ✓ ضغوط تلبية احتياجات الطفل المعاق والعناية به
- ✓ الضغوط المتعلقة بدخول الطفل المعاق المدرسة أو المؤسسة
- ✓ الضغوط المتعلقة بسلوك الطفل ومشكلاته النمائية

أما لازروس وكوهين **Lazarus et Cohen** فقد قسما الضغوط إلى ثلاث مجموعات كما يلي :

(1) الحوادث المفاجئة : وهي حوادث عنيفة ومفاجئة ، ويمكن أن تؤثر على أعداد كبيرة من الأشخاص ، مثل الحروب أو الكوارث الطبيعية بما فيها الزلازل والعواصف ، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب.

(2) الضغوط الشخصية : وهي أحداث قوية وشديدة تتطلب مواجهة تكيفية فعالة والفرق الرئيسي بين الضغوط الشخصية والأحداث المفاجئة هو أن الضغوط الشخصية تؤثر في عدد قليل من الناس ومن أمثلتها وفاة شخص عزيز أو فقد الوظيفة أو المرض العضوي، أما الأحداث المفاجئة فتؤثر على عدد كبير من الناس.

(3) الضغوط العامة: يمثل هذا النوع من الضغوط المشاحنات أو المضايقات اليومية وهي حوادث ذات شدة منخفضة ، لكنها تستمر أو تتكرر في الحياة اليومية وذلك مثل الانتقال إلى مكان العمل والعودة منه كل يوم ولا تفرض مثل هذه الحوادث تهديداً مباشراً في الحال لكن يبدو أن آثارها تصبح سلبية وتراكمية . (وليد السيد أحمد خليفة ومراد علي عيسى سعد 2008، ص ص: 139، 140)

أما عادل صادق (1990) فيرى أن الضغوط مرتبطة بمراحل العمر وتتمثل في :

(1) ضغوط الطفولة: وهي ناتجة عن الخلافات الزوجية التي تشكل تأثير ضاغط على الطفل ، كذلك غياب الأم أو الأب في أول يوم دراسي في حياة الطفل، فالمدرسة قد تكون

عبئاً نفسياً مؤلماً بالنسبة للطفل ن لما يتعرض له من ضغوط لتعثره الدراسي ، كذلك يرى عادل صادق أن كثيراً من الأعراض النفسية والجسدية التي يعاني منها الأطفال تكون سببها ضغوطاً حادة وطارئة وضغوطاً مستمرة في المدرسة ، وقد وجد موفت **Movat 1975** علاقة بين ما يمارسه الوالدان من ضغوط نفسية واجتماعية في معاملة أبنائهم ، وبين سوء التوافق لديهم.

(2) **ضغوط المراهقة:** وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ومظاهر جسمية والتي تشكل ضغطاً نفسياً على المراهق.

(3) **ضغوط الإحالة إلى المعاش :** ويبدأ قبل الإحالة للمعاش بشهور ، ويعاني خلالها الفرد من بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية . (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010 ، ص ص: 109،110)

أما الرشيدى فقد قسم الضغوط كما يلي :

(1) **الضغوط الاجتماعية :** ويقصد بها الشعور بالوطة والانضغاط الناتج عن وجود موضوعات بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه ، ومعناها أيضاً تلك التي تفوق وتتجاوز قدرة الفرد على تحملها ومواجهتها ، ومنها الشقاق الأسري والتفاوت الحضاري ، كما أن الأحداث السارة يمكن أن تكون مصدراً للضغوط ، حيث تؤدي إلى تغيير الحياة وتتطلب إعادة التوافق والتغيرات الحادة تجعل التوافق صعباً .

(2) **الضغوط المهنية:** ويقصد بها الشعور بالوطة والتعب والثقل الناشئ من مهنة الفرد، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته، وعمله مثل الشقاق مع الزملاء، وضغوط عدم الرضا عن العمل، أو الضغوط الناتجة عن العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة.

(3) الضغوط الاقتصادية: ويقصد بها التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها ، كما أنها تعني بالعبء وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية : مثل انخفاض الإنتاج وضغوط الفقر ، والبطالة والتفاوت الطبقي .

(4) الضغوط المدرسية: ويقصد بها مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي، والشعور بالوطة والتعب من جراء المدرسة بصفة عامة. مثل: ضغط الامتحانات والمناهج والواجبات المدرسية والفشل الدراسي.

بالإضافة إلى أنواع أخرى من الضغوط هي: الضغوط السياسية، الضغوط الجسمية.

(مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص ص: 112، 113)

(3) أعراض ومظاهر الضغوط:

تتنوع الضغوط التي يتعرض لها الفرد وتتفاعل هذه الضغوط مع شخصية الفرد ومخططه المعرفي وخبراته السابقة وعمره وجنسه وظروفه العامة والخاصة وينتج عن هذه الضغوط استجابات مختلفة وتأخذ أشكالاً متعددة ومن هذه الأعراض نجد:

(3) (1) العلامات والأعراض الفسيولوجية: وتتمثل في حدوث تغيرات فسيولوجية للجسم والتي تتمثل في:

- زيادة إفراز الهرمونات وارتفاع ضغط الدم
- زيادة معدلات ضربات القلب
- جفاف الحلق و تصبب العرق واحمرار الوجه
- الصداع وزيادة معدلات الكوليسترول في الدم
- ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية مثل : قرحة المعدة ، والصداع النصفي
- اضطرابات النوم . (طه عبد العظيم حسين ، 2010 ، ص: 347)

(3) 2) الأعراض النفسية: وتتمثل في :

- الضيق والكآبة
- الحزن وفقدان الاهتمام
- فرط التهيج وفرط الحركة
- عدم الاستقرار والغضب
- الملل والخمول والتعب والإنهاك
- ضعف التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات. (بطرس حافظ بطرس , 2008 , ص: 374)

(3) 3) الأعراض المعرفية: وتتمثل في:

- تناقص مدى الانتباه: حيث يجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة
- تدهور الذاكرة قصيرة المدى: حيث تضعف الذاكرة, ويضعف الاستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف
- صعوبة التنبؤ بالاستجابات : تضعف سرعة الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرفة
- ازدياد معدل الأخطاء: تزداد معدلات الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات ويزداد الشك في القرارات
- غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم : صعوبة في تحديد الاختيار الصحيح , وصعوبة النقد واضطراب في خطوات التفكير. (حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله ، 2009 ص: 36)

(3) 4) الأعراض السلوكية: وتتمثل في مايلي:

- إنهاء العلاقات الاجتماعية

- العزلة
- انعدام القدرة على قبول المسؤولية وتحملها
- الفشل في القيام بالواجبات اليومية. (مفتاح محمد عبد العزيز, 2010, ص: 115)

4) مصادر الضغوط النفسية:

4 (1) تعريف مصادر الضغوط : هي عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة , أو الهروب عند شخص معين ومما تجدر الإشارة إليه أن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط.

ويؤكد (الأشول 1993) على أنه لا يمكن القول أن شخصاً ما يعاني من الضغوط النفسية ما لم تكن لهذه الضغوط استجابات من جانب الفرد .

أي العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط هي مصادر الموقف الضاغط والاستجابة لهذا الموقف الضاغط , وبدون هذين العاملين مجتمعين لا تكون هنالك مواقف ضاغطة , حيث إن مصادر الضغط بمفردها لا تشكل ضغوطاً كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا. (مفتاح محمد عبد العزيز, 2010, ص: 175)

وتقسم مصادر الضغوط إلى قسمين :

4 (2) المصادر الداخلية للضغوط النفسية والمصادر الخارجية للضغوط النفسية

4(2)1) المصادر الخارجية للضغوط النفسية: ومن أهمها :

- المشكلات النفسية (الانفعالية) : كالغضب والاكتئاب الذي يعصف بالإنسان وكذلك الفتور والإثارة وسرعة التهور إزاء مواقف الحياة المتعددة .

- **المشكلات الاقتصادية :** حيث أن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي- اجتماعي منخفض , ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان أو متقاربة البيوت مما يجعلهم يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفس جسمية.
- **المشكلات العائلية (الأسرية) :** إن حدوث المشكلات الأسرية تنتج من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل : المرض وغياب أحد الوالدين عن الأسرة , والطلاق, وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.
- **الضغوط الاجتماعية:** والمتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين الصداقات معهم.
- **المشكلات الصحية:** المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضربات القلب والغثيان والرغبة.
- **المشكلات الشخصية:** كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي , وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.
- **المشكلات الدراسية :** والمتعلقة بظروف الدراسة مثل : صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي , وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات ...الخ. (جمال أبو دلو، 2009، ص

ص: 176، 177)

4(2) المصادر الداخلية للضغوط النفسية :

- ❖ الطموح المبالغ فيه
- ❖ التهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض
- ❖ ضعف المقاومة الداخلية الشخصية , حيث تسبب العلاقة الغير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم والتي تؤدي فيما بعد إلى مجموعة من

المظاهر المتعددة من الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معاً . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، 2008 ، ص : 31)

أما سامي عبد القوي(1997) فيرى أن هناك ثلاث مصادر للضغوط وهي:

(1) الإحباط: الذي يحدث عندما يحول أمر بين الشخص وبين ما يسعى إلى تحقيقه, وقد يكون نتيجة عوائق خارجية مادية كالعواصف والمجاعات والزلازل, أو داخلياً نتيجة قصور في الشخصية أو الإصابة بالمرض الجسمي. (مفتاح محمد عبد العزيز ، 2010 ، ص: 182)

(2) الصراع : يعتبر الصراع أحد مصادر الضغط الهامة للشخص , فعندما يوجد صراع بين إشباع دافعين , فإن إشباع أحدهما يؤدي إلى إحباط آخر كما يتولد الصراع إذا اختلفت طرق إشباع الدافع الواحد .

وقد أشار ليفين Levin إلى أنواع الصراع والتي تتمثل في:

✓ صراع الإقدام - الإقدام : والذي يتمثل في رغبة الفرد في تحقيق دافعين مرغوب فيهما ولا يمكنه تحقيقهما معاً .

✓ صراع الإحجام _ الإحجام : والذي يشير إلى رغبة الفرد في تجنب موقفين غير مرغوب فيهما لكنه لا يستطيع تجنبهما معاً. (سامي محمد ملحم , 2001 , ص

ص:189،190)

✓ صراع الإقدام _ الإحجام : ينجم هذا النوع محاولة الفرد الاختيار بين هدفين أو شيئين إحداهما له محاسنه و الآخر له مساوئه , أو اختيار شيء واحد له جانب سيء وآخر له إيجابي . (عبد الحميد محمد الشاذلي , 2001, ص: 86)

(3) الضغط Stress : ويعتبر من أهم مصادر الضغوط , وقد يكون داخلياً كالطموح والمثل العليا والتي تدفع الإنسان إلى أن يتحمل فوق طاقته لإحساسه بالمسؤولية

الاجتماعية أو خارجياً عندما ينشأ من مطالب البيئة كالحاجة إلى المال من أجل تحقيق أهداف معينة. (مفتاح محمد عبد العزيز , 2010 , ص: 182)

5) قياس الضغوط النفسية:

يمثل قياس الضغوط وفحصها والتعرف على مستوياتها لدى الفرد أحد الاهتمامات الرئيسية لدى علماء النفس ، كما تمثل معرفة قابلية الفرد واستعداده للتعرض للضغوط إضافة إلى تعرضه الفعلي لها، الخطوة الرئيسية نحو مواجهة هذه الضغوط وإدارتها ، حيث إن القدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها أو التعايش معها تعتمد على درجة الاستعداد ونمط الشخصية إضافة إلى شدة الضغوط وجوهرية التغيرات الحياتية ، وكذلك الأساليب التوافقية أو إستراتيجيات المواجهة القائمة ، وهناك طرقاً لقياس وفحص مستوى الضغوط ومنها :

- المقاييس الفسيولوجية
- المؤشرات الكيميائية الحيوية
- المقاييس والاختبارات النفسية والتي تضم:
 - 1) أساليب التقرير الذاتي
 - الإستبانات
 - المقابلات
 - 2) المقاييس السلوكية وتضم :
 - الملاحظة في المواقف الطبيعية والمصطنعة
 - الاختبارات الأدائية

ولا توجد وسيلة قياس ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات والمجالات التي تعد لها المقاييس.

(www.drwaelsaad.net)

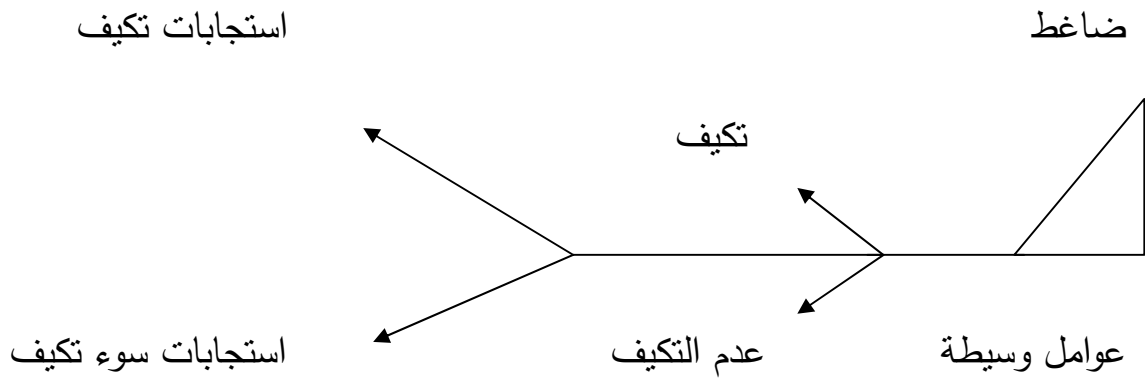
(6) النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

(1(6) النسق النظري لهانز سيلبي (Selye 1946) :

كان سيلبي بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً واعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة , وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليها " أعراض التكيف العامة " General Adaptation Syndrome وهي :

- **الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.
- **المقاومة:** وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم إلى حالة الاتزان.
- **الإجهاد:** وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض.

وقد أوضح في كتابات " ليفين واسكوتش Levin Scotch أن سيلبي قد قدم رسماً توضيحياً لنظريته يوضح الشكل التالي حدوث الضغوط النفسية طبقاً لنظرية هانز سيلبي .



شكل يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقاً لنظرية هانز سيلبي

(6) (2) النسق النظري لتشارلز سبيلبرجر: (Spielberger):

تعتبر نظرية " سبيلبرجر " في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده, فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة ويقول أن للقلق شقين سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفية يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط "سبيلبرجر" بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

كما اهتم " سبيلبرجر " بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة يجب تقييمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سبباً لحدوث القلق, كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف .

(6) (3) النسق النظري لهنري موراي (Murray):

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل لحظة إنبثاق لحظة التكيف وإحداث التوازن النفسي ويتسم منهجه بالدينامية النفسية, ويصل موراي إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومين أساسيين ومتكافئين على إعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة , ويعرف الضغط بأنه خاصة لموضوع بيئي أو لشخص يعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي Murray بين نوعين من الضغوط :

- **ضغط بيتا** : وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد .
 - **ضغط ألفا** : وهي خصائص الموضوعات البيئية لما توجد في الواقع أو كما يظهرها
- البحث الموضوعي . (وليد السيد أحمد خليفة ومراد علي عيسى سعد ، 2008 ، ص ص :
151 - 153)

(6) (4) النظرية المعرفية: (Lazarus , 1966):

يعتبر نموذج (لازروس) في تفسير الأحداث الضاغطة من أهم النماذج المعرفية ، إذ يعتبر في تفكيره أحد رواد الثورة المعرفية الذين يؤكدون على أن العمليات المعرفية مثل : الإدراك - التفكير - التذكر - معنى الحدث) لا تؤثر فقط في كيفية تقييم الفرد للحدث ولكنها تؤثر أيضاً في كيفية مواجهة الفرد لهذا الحدث ، ويشير (لازروس، 1966) إلى أن الذي يحكم تقدير الفرد وتفسيره للحدث هو التاريخ النفسي للفرد.

ويشير كل من **فلوكمان ، ولازروس (Lazarus et Folkmen, 1966)** إلى أن هناك عمليتين معرفيتين تتوسطان العلاقة بين الحدث الضاغط وبين محصلته سواء الإيجابية أو السلبية وهي :

❖ **التقويم المعرفي للحدث ذاته**، وما ينطوي عليه من تهديد لسلامة الفرد وأمنه.

❖ **تقويم الفرد لأساليب مواجهة الحدث الضاغط** ، وتشمل الأساليب التي يواجه بها

الفرد الحدث الضاغط من (تحمل المسؤولية ، الهروب، المساندة الاجتماعية) .

ويشير (بيك وآخرون ، 1987) إلى أن الاضطرابات النفسية تعود إلى اضطراب التكوين المعرفي للفرد ، فالطريقة التي ندرك بها الأشياء وليست الأشياء في حد ذاتها هي التي تؤثر على سلوكنا ، وأحياناً ما تسبب الاضطراب . (مفتاح محمد عبد العزيز ، 2010 ، ص

ص: 199 ، 200)

(6) (5) الضغوط والمنحى السيكودينامي : تتكون الشخصية لدى فرويد Freud من جوانب ثلاثة (الهو) ويمثل الجانب البيولوجي في الشخصية , وهي مستودع المحفزات الغريزية والمحتويات المكبوتة لدى الفرد , وتسير وفقاً لمبدأ اللذة , أما (الأنا) فهو يمثل الجانب السيكلوجي في الشخصية , ويقوم بدور الوساطة والتوفيق بين الهو والأنا الأعلى حيث يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي والذي يمثله (الأنا الأعلى) والذي يعكس قيم ومعايير المجتمع .

وحسب وجهة نظر فرويد فإن الهو يحاول السعي نحو إشباع الغرائز ولكن دفاعات الأنا تسد الطريق لأن هذه الغرائز لا تتماشى مع قيم ومعايير المجتمع, أما عندما تكون الأنا ضعيفة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات من ثم لا يستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا يستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي وعلى هذا ينتج الضغط النفسي .

كما يؤكد على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفرغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية , وعلى هذا فالقلق والخوف والانفعالات السلبية الأخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفرغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت .

(6) (6) الضغوط والمنحى السلوكي : يركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم وهي المحور الرئيسي لتفسير السلوك الإنساني , ويركزون على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد , ومن رواد هذه المدرسة لازروس Lazarus, باندورا (Bandora) وسكنر الذي يرى أن الضغط أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية وينتج من تفاعل الفرد مع بيئته ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه والإحجام عنه , وبعضهم يواجهون الضغط بفاعلية

أما عندما تفوق شدة الضغط قدرتهم على المواجهة فإنهم يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط البيئية عليهم .

أما لازروس Lazarus فيؤكد على وجود متغيرات وسطية تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة مشددًا على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في الاستجابة للضغوط ومواجهتها وهو ما يسميها عملية التقييم الأولي والثانوي .

أما باندورا Bandora فيوضح العلاقة بين السلوك والشخص والبيئة , وطبقًا لذلك توجد ثلاثة عناصر تتفاعل مع بعضها وتؤثر في بعضها بعضًا , فالاستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر في مشاعر الفرد أيضًا تتأثر بطريقة إدراكه للموقف .

فالاستجابات السلوكية غير التوافقية الصادرة عن الفرد للموقف الضاغط تكون غير مفيدة في حل المشكلات والتغلب عليها , وتؤدي إلى تكديس الضغوط لديه فسلوك الفرد يتأثر بالبيئة . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد , 2008 ، ص ص : 132 ، 133)

6 (7) نموذج برات لضغوط المعلم :

استعرض برات في هذا النموذج المواقف المسببة للضغط التي تواجه المعلم وقد حددها في ثلاثة مصادر رئيسية :

أولاً: المواقف خارج البيئة المدرسية: وهي عبارة عن تلك الأحداث التي تقع خارج إطار العمل محدثة أثرًا على أداء المعلم في عمله وكفاءته وعطاءه وتشمل أعمار التلاميذ ، مستويات الأسرة الاقتصادية والاجتماعية وأعمار المعلمين وجنسياتهم... الخ.

ثانيًا : المواقف داخل البيئة المدرسية : وهي عبارة عن تلك الأحداث التي تقع داخل حدود المدرسة والعمل وتشمل علاقة الزملاء في المدرسة ، خصائص الطلبة مثل : العدوانية

والنشاط الزائد وعدم التعاون, مشكلات النظام والضبط المدرسي والفصل المدرسي والمشكلات التي ترتبط بالإدارة .

ثالثاً : المواقف الذاتية للمعلم : وتشمل سمات وقدرات و إمكانات واتجاهات المعلم ورضاه أو عدم رضاه عن المهنة ومستوى الدافعية والإنجاز ... الخ

ويعتبر هذا النموذج هاماً حيث يحدد مصادر الضغوط التي يواجهها المعلم من أبعادها المختلفة دون إغفال جانب فيها ويركز على الجانب المهني للمعلم . (أحمد نايل الغرير و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد , 2009 ، ص : 66)

ثانياً : إستراتيجيات المواجهة

تمهيد:

يواجه البشر ظروفًا متغيرة باستمرار على المستوى الداخلي والخارجي ، والتي تولد في الكثير من الأحيان ضغوطًا نفسية ، لذلك يحتاجون إلى استخدام مجموعة من الأساليب والإستراتيجيات التي تساعدهم في التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها ، وتختلف هذه الإستراتيجيات باختلاف الأفراد و باختلاف خبراتهم ، وكذا باختلاف المواقف الضاغطة فكل موقف ضاغط يستدعي نوعًا معين من الإستراتيجيات التي تسهم في التقليل من حدته ، لذا سنحاول في هذا الجزء التعرف على هذه الإستراتيجيات .

1) تعريف المواجهة: تنوعت تعريفات المواجهة ومن بين هذه التعريفات نجد:

يعرفها قاموس (ويبستر 1984) المواجهة هي الكفاح، أو النضال الناجح أو القائم على التكافؤ، كما يعرفها بأنها القدرة على التعامل مع المشاكل، والصعوبات والمتاعب.

أما قاموس (كمبريدج 1995) فيعرفها على أنها القدرة على التعامل بنجاح مع الموقف الصعب أو الحظ السيئ العاثر . (نبيلة أحمد أبو حبيب ، 2010 ، ص: 41)

يعرفها سبيلبرجر بأنها " عملية وظيفتها خفض التوتر أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له . (جمال أبو دلو ، 2009 ، ص: 194)

ومن أبرز التعاريف للمواجهة نجد تعريف كل من لازروس وفولكمان **Lazarus et Folkman 1984** يعرفان المواجهة بأنها " مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الظاهرة والتي تستخدم لإدارة المتطلبات الداخلية الخاصة والخارجية والتي تقيم من جانب الفرد على أنها تفوق إمكاناته . (Lucie Coté, 2013,P 41)

يعرف كالن (1993) Callan المواجهة في بيئة العمل بأنها جهود يبذلها الفرد للحصول على معلومات تزيد من قدرته على التنبؤ بالموقف وتساعد على إدراك الضبط في التعامل مع المشكلات التي تحدث في المستقبل . (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين 2006 , ص: 83)

2) تعريف إستراتيجيات المواجهة:

ترجع كلمة إستراتيجية إلى الكلمة اليونانية إستراتيجوس " Strategos " والتي تعني الحرب و إدارة المعارك .

ويعرف قاموس ويبستر: الإستراتيجية على أنها " علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية "

(عبد الحميد الفتاح المغربي , 1999 , ص: 17)

كما تعرف كلمة إستراتيجية على أنها " فن استخدام الإمكانيات والوسائل المتاحة بطريقة مثلى لتحقيق الأهداف المرجوة على أفضل وجه ممكن بمعنى أنها طرق معينة لمعالجة مشكلة أو مباشرة مهمة ما أو قد تكون أساليب عملية لتحقيق هدف معين" . (حسن شحاتة وآخرون 2003 , ص: 39)

ويقصد بإستراتيجيات مواجهة الضغوط من ناحية الفرد تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها لكي يسيطر أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التي تعوق طاقته الشخصية , أما من ناحية المنظمة فتتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغوط والتخفيف من آثارها الضارة على كل من الأفراد والمنظمة . (ماجدة بهاء الدين السيد عبید , 2008 , ص: 336)

كما تعرف إستراتيجيات المواجهة "بأنها عبارة عن الأساليب الشعورية السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الأفراد للتعامل بفاعلية مع الأحداث التي يتعرضون لها في بيئتهم وللتكيف

معها والتي تصنف طبقاً لأغراضها ووظيفتها إلى أنواع مختلفة. (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين , 2006 ، ص: 75)

كما تعرف إستراتيجيات المواجهة Coping Strategies بأنها: "سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار , أو في تعديل استجابات الفرد في مثل هذه المواقف , واللفظ عادة يتضمن الأسلوب المباشر والشعوري لمعالجة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية , واللفظ يطلق على الإستراتيجيات التي تصمم لمعالجة مصدر القلق عكس الحيل الدفاعية التي تتوجه لمعالجة القلق مباشرة وليس مصدره ."

(مسعود وفاء , 2010 , ص: 152)

3) أنواع إستراتيجيات المواجهة:

يوجد لدى كل فرد منا دوافع وحاجات ورغبات وقد تتعارض هذه الرغبات والدوافع مع البيئة مما يجعل الفرد يعيش حالة من الضغط والقلق , ولكل واحد منا أسلوبه الخاص في حل المشكلات والتغلب على المواقف المؤلمة , فهناك أشخاص يستسلمون وينسحبون من الموقف , وهو ما يسمى بسلوك الهروب , وهناك من يلجأ إلى مواجهة ولذا توصل الباحثون من خلال دراساتهم إلى العديد من الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط والتي تتفاوت في درجة فعاليتها .

3(1) تقسيم لازروس وفولكمان Lazarus et Folkman لإستراتيجيات المواجهة :

3(1)1) إستراتيجيات المواجهة المرتكزة على المشكلة :

وهي تلك الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة , ولهذا فإن الشخص الذي يستخدم أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة يحاول في المواقف الضاغطة تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو تعديل الموقف ذاته , فهو يحاول تغيير سلوكه

الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف . (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص: 91)

حيث يتوجه نحو تغيير الموقف الضاغط لتقليل, أو إزالة الخطر المهدد للشخص وهذا الموقف الإيجابي يحسن من تفاعل الفرد مع بيئته كما أن له تأثير إيجابي على صحة الشخص النفسية والجسمية. (أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 ، ص ص: 125 ، 126)

تتضمن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة جهوداً لتعريف وتحديد المشكلة والبحث عن معلومات وخلق حلول بديلة للمشكلة وحساب التكاليف والفوائد لهذه البدائل واختيار البديل المناسب وتنفيذه. (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص: 92)

3(1)2 إستراتيجيات المواجهة المرتكزة على الانفعال :

هي الإستراتيجيات التي يهدف الفرد منها إلى تقليل الآثار الانفعالية الناتجة عن الضغوط النفسية كالقلق والضييق, مثل البحث عن الدعم الاجتماعي والتنفيس عن المشاعر.

ويشير فولكمان (Folkman 1984) إلى أن الأفراد يستخدمون إستراتيجيات التكيف بنوعها المرتكزة على المشكلة , والمرتكزة على الانفعال في تكيفهم مع المواقف الضاغطة إلا أنهم يلجأون إلى إحداها بشكل أكبر من الأخرى حسب الموقف الضاغط , وتقييم الفرد لذلك الموقف , إذ يميل الأفراد عموماً إلى استخدام الإستراتيجيات المرتكزة على الانفعال إذا كانت المشكلة خارجة عن إطار سيطرتهم ويميلون إلى استخدام الإستراتيجيات المرتكزة على المشكلة عندما يعتقدون أنهم قادرون على عمل شيء ما اتجاه الموقف الضاغط وباستطاعتهم التحكم به والسيطرة عليه. (أحمد عيد مطيع الشخانة , 2010 , ص: 38)

ومن بين الأساليب المرتكزة على الانفعال نجد :

1/ الإنكار : يلعب الإنكار كوسيلة دفاعية دور الكبت ، إلا أن هذه الوسيلة تعمل على مستوى ما قبل الشعور ومستوى الشعور ، وإنكار الواقع هو أسهل أنماط السلوك الدفاعي ويفسر فرويد الإنكار على أساس أنه تشويه لما يفكر أو يشعر أو يدرك الشخص أمر ما على انه مؤلم ، بمعنى أنه إنكار لوقوع حادثة لأن الاعتراف فيها يؤدي إلى الشعور بالألم وتتضمن إغلاق الشخص لعينيه تجاه وجود قلق واقعي مهدد للحيلولة دون الإصابة بالقلق .

(محمد أحمد خدام مشاقبة ، 2008 ، ص: 114)

(

2/ المساندة الاجتماعية: وتعرف بأنها الحصول على المعلومات من الأشخاص الذي يشعر الفرد نحوهم بالحب والاهتمام والاحترام ، والتقدير ، ويشكلون جزءاً من دائرة علاقاته الاجتماعية ، ويرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة مثل : الوالدين ، وشريك الحياة والأقرباء الآخرين، والأصدقاء والذين يرتبط معهم بعلاقات اجتماعية ، إن الأفراد الذين يحصلون على مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية، قد يشعرون بضغط أقل، عندما يتعرضون لخبرة ضاغطة ، وقد يتعاملون معها بنجاح أكثر. (شيلي تايلور ، 2008 ، ص:

45)

وبالنسبة للمعلم قد يقوم بطلب مساعدة أحد الزملاء للتعامل مع مصادر الضغوط التي تواجهه، فقد يستطيع الزميل توفير المساعدة للتعامل مع الأوضاع مثل المساعدة في تقديم

الخبرة في بعض المواضيع. (Chris Kyriacou ، 2008 ، ص: 109)

3/ الخيال والتمني : يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر ، متوهمين الحل ، فبعض الناس تنتابهم أحلام يقظة كثيرة وبالتالي ينسحبون من الحياة الفعلية ، كما يعني هذا الأسلوب أيضاً رغبة الفرد في الابتعاد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه ، مثل تخيل العيش

في مكان أو زمان غير الذي هو فيه أو حدوث معجزة تخلصه مما هو فيه من الظروف.

(أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 ، ص: 150)

4/ **التجنب والهروب** : عندما لا يجد الفرد الإمكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد ، فبإمكانه وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية أو التهيو له ، أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط فيلجأ إلى العقاقير لأنه يجد فيها وسيلة للهروب من المواجهة. (جمال أبو دلو، 2009، ص: 200)

(3) 2) الإستراتيجيات اللاشعورية (آليات ، ميكانيزمات الدفاع) :

يعد **سيغموند فرويد Freud** هو أول من أدخل مفهوم آليات الدفاع أو الحيل الدفاعية، حيث يرى أن الناس يلجأون إليها لحماية أنفسهم ، فهي تساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات وهي أساليب عقلية لا شعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديداً ، كما تساعد الناس على خفض القلق حينما يواجهون معلومات تثير التهديد ومن بين هذه الحيل الدفاعية نجد :

(3) 2) 1) **التقمص** : يتمثل في هجر الإنسان لشخصيته التي فشلت في تحقيق ما يصبوا

إليه من أهداف ، وتقمص شخصية أخرى نجحت في تحقيق هذه الأهداف التي افتقدها ،مثل التلميذ الفاشل يتقمص شخصية معلمه . (احمد عيد مطيع الشخانية ، 2010، ص: 42)

(3) 2) 2) **الكبت** : من أهم الوسائل الدفاعية وهو أساس الوسائل الأخرى ، وأساس

الاضطرابات النفسية وخاصة القلق ، ويعمل الكبت على إبعاد المواد المهددة والمؤلمة والأفكار والمشاعر المؤذية من الشعور ، ويؤكد فرويد أن الكبت إزاحة لا إرادية لشيء ما يهدد الشعور ، كما أن الأحداث الحياتية المؤلمة في السنوات الخمس الأولى من العمر قد أبعدت من الشعور إلا أنها مؤثر قوي في السلوك اللاحق . (محمد أحمد خدام مشاقبة ، 2008 ص : 113، 114)

3(2)3 التعويض : يعبر التعويض عن مجموعة ردود أفعال يكون القصد منها الظهور بصفة ما بهدف التغطية على صفة أخرى ، والقصد من ذلك هو مواجهة ذلك الشعور بالنقص الذي يمكن أن ينتهي إليه الشخص أمام ضعف أو قصور داخلي أو متخيل ، حيث تكون الصفة الظاهرة مقبولة ، في حين تكون الصفة التي يتم إخفاءها غير مرغوب فيها .

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، 2008 ، ص : 221)

4(2)3 التبرير : هو حيلة لا شعورية تتمثل في توضيح وشرح لفشل أو خسارة ، ويبرر هذا الشرح سلوكيات معينة ويساعد في تسهيل قبول الضربات الموجهة للذات ، وهو نوع من الكذب للدفاع عن النفس ، فمثلاً عندما يتقدم البعض لوظائف معينة ولا يحصلون عليها فإنهم يقومون بتقديم شرح منطقي لعدم حصولهم على العمل ويحاولون إقناع أنفسهم بأنهم حقيقة لا يرغبون بالحصول على هذه الوظائف . (محمد أحمد خدام مشاقبة ، 2008 ، ص :

(115)

5(2)3 النكوص : يقصد به العودة إلى مراحل سابقة من النمو النفسي ويعني مجموعة من الظواهر النفسية التي تتصف بتقهقر النشاط النفسي من مرحلة راهنة لا تحقق للفرد الإشباع الكافي إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو كان الفرد قد عاش فيها خبرة الإشباع ، فهو عبارة عن ارتداد مستوى السلوك إلى مرحلة باكورة من تطور الفرد بهدف تخفيف التوتر الناجم عن مواجهة الفرد لعائق أو مشكلة ، ويهدف إلى تجنب الشعور بالفشل دون محاولة حل المشكلة حلاً إيجابياً . (سامر جميل رضوان ، 2002 ، ص : 207)

6(2)3 الإسقاط : هو حيلة دفاعية لا شعورية ، يتمثل في نسب الشخص الصفات الغير مقبولة الخاصة به إلى غيره من الناس بعد أن يضاعف من شأنها وبذلك تبدو تصرفاته طبيعية ، مما يؤدي إلى التخلص من مشاعر الذنب وخفض التوتر الناجم عنها . (ماجدة

بهاء الدين السيد عبيد ، 2008 ، ص : 219)

(3(2(7) التحويل : يستخدم مفهوم التحويل للدلالة على نقل فعل أو نمط من السلوك من عمل إلى آخر بمعنى اكتساب خبرة معينة يؤدي إلى رفع مستوى الإنجاز للفرد في عمل مماثل , أو إلى خفض مستواه إن كان العمل الجديد مغايرًا للعمل الأصلي كل المغايرة وفي الحالة الأولى يقال أن ثمة تحويل موجبًا نتيجة تيسير عمل الفرد , وفي الحالة الثانية تحويل سلبي نتيجة إعاقة نشاط الفرد. (سيفموند فرويد ، 2000 ، ص: 128)

وهناك أنواع أخرى لإستراتيجيات المواجهة والتي تتمثل في: الإستراتيجيات المعرفية و الإستراتيجيات السلوكية والإستراتيجيات الوجدية والروحانية.

(3(3(3) الإستراتيجيات المعرفية : تسهم الإستراتيجيات المعرفية بدور هام في إدارة أو التخفيف من الضغوط لأن الحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في ذاته , وإنما الأفكار التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديدًا هو السبب في حدوث الضغط النفسي وتتمثل هذه الإستراتيجيات المعرفية في :

(3(3(1) إيقاف الأفكار: تستخدم للتخلص من الأفكار والاعتقادات السلبية لدى الفرد بإيقاف الأفكار اللاعقلانية واستبعادها, على أن يحل محلها أفكار أكثر عقلانية حتى يستطيع الفرد التصرف بطريقة ملائمة.

(3(3(2) إدارة الذات : هو أسلوب معرفي سلوكي يستخدم في خفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط , وهي ذات فائدة كبيرة في مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم , حيث يتم تعليمهم ملاحظة سلوكهم وصياغة الأهداف بوضوح وتقويم ما يتم من تقدم وإثابة للسلوك الموجه نحو الهدف , وتتضمن المكونات التالية:

مراقبة الذات , تقييم الذات , التعزيز .

(3(3(3) أحاديث الذات : تقوم هذه الفنية على فرضية أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذا استطاع التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية والانهازامية التي يقولها لنفسه عن نفسه إزاء ما يتعرض له من مواقف ضاغطة ومؤلمة , فالأحاديث الذاتية الإيجابية تكون جد مفيدة في بناء الثقة بالذات ومواجهة الضغوط .

(4(3(3) إعادة الصياغة : وتعني التركيز على التفكير الإيجابي وليس التفكير السلبي والتفكير في ضوء الرغبات , بحيث يكون تفكير الفرد مرتبطاً بأهدافه , كما أن التفكير الإيجابي في الحدث يساعد الفرد على التعامل معه بينما التفكير السلبي في الحدث يسبب العديد من الأعراض الانفعالية المزعجة .

(5(3(3) حل المشكلات : يشير حل المشكلات إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصدها , ويعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة وتهدف إلى تنمية مهارات حل المشكلة لدى الأفراد حتى يمكنهم التعامل مع المشكلات التي تعترض حياتهم وإيجاد الحلول الملائمة . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد , 2008 , ص ص: 49- 51)

(4(3) الإستراتيجيات السلوكية: وتتمثل في:

(1(4(3) التدريب على الاسترخاء : يعتبر أسلوب التدريب على الاسترخاء أحد الفنيات الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط , وللاسترخاء فوائد فسيولوجية ونفسية عديدة وتتمثل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات , وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة, أيضاً يعمل على خفض معدل ضربات القلب وخفض التوتر .

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد , 2008 , ص ص: 342,343)

وتعتبر التغذية الراجعة وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء حيث تهدف إلى السيطرة على العمليات الجسمية, وهي تستخدم في علاج عدد من المشكلات الصحية بما فيها الضغط النفسي وتتمثل في معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطأها, وتتكون من عدد كبير من التقنيات التي تقدم تغذية راجعة بيولوجية - فسيولوجية للمريض حول عمليات جسمية لا يكون عادة واعياً بها. (شيلي تايلور ، 2008 ، ص : 602) وبالنسبة للمعلم يساعده الاسترخاء على التخلص من التعب الجسمي وكذا في خفض التوتر ومن الأساليب الجسدية التي يستخدمها المعلمين نجد:

- ✓ تقليل القلق الجسماني في المدارس.
- ✓ الاستراحات من وقت لآخر في المدرسة.
- ✓ الاسترخاء بعد الدوام .
- ✓ ممارسة التمارين الرياضية بعد الدوام.
- ✓ ممارسة الهوايات بعد المدرسة . (Chris Kyriacou ، 2008 ، ص : 122)

(3(4(2) الدعابة والمرح : تمثل الدعابة والمرح مكونات هامة في حياة الفرد وسلوكه حيث تعمل الدعابة على التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة , وتتضمن هذه الفنية تعليم الأفراد كيفية استخدام الدعابة والضحك في أوقات الضغوط , حيث أظهرت الدراسات الحديثة أن هناك تغيرات فسيولوجية إيجابية تصاحب لجوء الإنسان إلى الفكاهة والضحك كأسلوب لمواجهة الأزمات والضغوط النفسية , حيث يعمل الضحك على خفض الشعور بالألم وخفض احتمالات التعرض لأمراض القلب من خلال توسيع الشعب والشرابين المتصلة بالقلب .

(3(4(3) التدريب على إدارة الوقت : يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما هو مفيد , حيث يعتبر عملية يستطيع الفرد من

خلالها إنجاز المهام والأهداف التي تمكنه من أجل أن يصبح أكثر فاعلية في الحياة عبر أوقات محددة , وتستخدم إدارة الوقت في خفض الضغوط , فمن خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل مع الضغوط . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، 2008 ، ص ص : 345 - 347)

(35) الإستراتيجيات الوجودية والروحانية: تتضمن الفنيات الوجودية والروحية في إدارة الضغوط ما يلي:

(35)1 البحث عن معنى وهدف للحياة : إن سعي الفرد لإيجاد معنى وهدف لحياته يخفف الشعور بالضغوط لديه , لأن الحياة بدون معنى أو أهداف هامة يسعى الفرد لبلوغها تصبح بدون قيمة , كذلك البعد الروحي يعد مكون هام وضروري في حياة الفرد ويتولد من خلاله إحساس بالأمل .

وترتبط الروحانية بشكل إيجابي بمركز الضبط الداخلي وتحسين مفهوم الذات وانخفاض مستوى التعصب والتوافق النفسي وكذا بمواجهة ضواغط الحياة الرئيسية , وقد حدد

(Debats 1999) ثمانية مصادر هامة للمعنى في الحياة وهي العلاقات , العمل الخدمة , السعادة الشخصية , تحقيق الذات , النواحي المادية والمستقبل والأمل .

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد , 2008 , ص : 352)

(35)2 التفاؤل : تساعد النظرة التفاؤلية في الحياة على تحديد الأهداف وتحقيق الذات والرضا عنها وتساعد النظرة الإيجابية للحياة على تخطي الصعاب والتعامل مع المواقف الصاغطة بنجاح, حيث يساعد الاتجاه التفاؤلي للفرد على التقييم المعرفي الأفضل للمواقف التي يتعرض لها ومن ثمة يجعل الفرد أقل عرضة للأعراض النفسية والجسمية , لذا يعد التفاؤل أحد الوسائل الفعالة في مواجهة الضغوط . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد , 2008 ص : 345)

أما في ما يخص المعلمين فنجد أن لكل واحد أسلوبه الخاص في التعامل مع الضغوط النفسية وقد حدد (Salo , 1995) من خلال الدراسة التي قام بها , الأساليب المستخدمة من قبل المعلمين لمواجهة الضغوط, حيث صنفها في ستة أنواع والتي تتمثل في:

❖ تجنب التفكير

❖ حل المشكلة

❖ الدعم الاجتماعي

❖ التركيز على العمل

❖ تكريس الشخص للنشاطات الحرة

كما أشارت نتائج الدراسة أن تجنب التفكير حول العمل وتوجيه التفكير إلى الاهتمامات الخارجية مثل: الهوايات وهي من أكثر الوسائل فعالية في مواجهة الضغط. (Chris Kyriacou , 2008 , ص: 114)

4)العوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجيات مواجهة الضغوط :

يرى كل من ويتجتون وكازلر (1991) Kessler et Wethingtn أن الأفراد يختلفون في استخدام إستراتيجيات المواجهة وفي الاستجابة للأحداث الضاغطة لأن هناك عوامل عدة تؤثر في إستراتيجيات المواجهة منها ما يتعلق بشخصية الفرد كنمط الشخصية ومركز الضبط والصلابة النفسية , وهناك عوامل أخرى موقفية ونوعية تتعلق بالمواقف في حد ذاتها كطبيعة الموقف الضاغط ونوعه كما تعتبر المتغيرات الديمغرافية مثل : النوع , العمر المستوى الاقتصادي والاجتماعي ذات تأثير في تحديد إستراتيجيات المواجهة . (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 , ص: 122)

4)1 المتغيرات الشخصية: يسهم أسلوب الشخصية وسماتها بدور فعال في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وتتمثل هذه المتغيرات الشخصية في:

(1(14) مركز الضبط : يشير مركز الضبط أو التحكم إلى الكيفية التي يدرك بها الفرد موجّهات الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة في البيئة , فالفرد الذي ينسب إنجازاته وأعماله وما يحدث له من نتائج سواء إيجابية أو سلبية إلى الحظ والصدفة أو الآخرين فيندرج تحت فئة ذوي مركز الضبط الخارجي وفي المقابل فإن الفرد الذي ينسب إنجازاته وإخفاقاته إلى جهوده الشخصية فإنه يندرج تحت فئة ذوي مركز الضبط الداخلي لذلك يرى كل من لازروس وفولكمان أن قدرة الفرد على التحكم في المواقف الضاغطة تحدد أسلوب المواجهة لديه .

كما كشفت نتائج الدراسة التي قام بها بروسستشور وآخرون (1994) Brosschor et al أن الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي يستخدمون إستراتيجيات مواجهة فعالة مثل حل المشكلات والتعبير عن الغضب, في حين أن الأفراد ذوي مركز الضبط الخارجي يستخدمون إستراتيجيات مواجهة سلبية مثل:التجنب.

(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006، ص : 124 ، 125)

(2(14) تقدير الذات : يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي , وكلما ارتفع تقدير الذات لدى الفرد انخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالضغط , فالأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من اضطراب القلق والاكتئاب , لذلك يعد تقدير الذات مؤشر هام في تحديد نوع إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة , إذ أن الاستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد اتجاه المواقف التي يتعرض لها في حياته تعتمد بشكل كبير على تقدير الذات لديه . (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين 2006 ص: 126)

4(1)3) نمط الشخصية : تختلف استجابات الأفراد للأحداث الضاغطة وذلك حسب نمط شخصيتهم , فكل فرد سماته وأساليبه السلوكية التي تؤثر على كيفية تعامله مع الضغوط ومن بين أنماط الشخصية نجد النمط (أ) الذي يتسم بالعدوان والعنف وسرعة الاستثارة وعدم التحلي بالصبر والثقة بالنفس لذلك نجد أن أصحاب هذا النمط أكثر عرضة للشعور بالضغط , بينما أصحاب النمط (ب) والذين يتسمون بالصبر والرضا عن العمل وقلة العدوانية لذلك يكونون أقل عرضة للتأثر بمسببات القلق والضغوط .

كما يشير بولجر (Bolger (1990 إلى أن أبعاد وسمات الشخصية ترتبط بأساليب مواجهة الأفراد للضغوط , فالأفراد العصائبيون يستخدمون إستراتيجيات مواجهة أقل فعالية وغير ناضجة مثل : الانسحاب والتجنب ولوم الذات . (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص ص :126، 127) .

4(1)4) الصلابة النفسية : يعتبر مفهوم الصلابة النفسية أحد خصائص الشخصية التي تعمل كعامل هام في مقاومة ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، إن مفهوم الصلابة يشير إلى أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط , وأن الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها , وأن الصلابة النفسية تمثل مصدرًا من المصادر الشخصية التي يستند إليها الفرد في مواجهة الآثار النفسية والجسمية السلبية الناجمة عن الضغوط والتخفيف من هذه الآثار , كما أن الصلابة النفسية تلعب دورًا هامًا في عملية التقييم المعرفي للموقف , وفي عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد إزاء الأحداث الضاغطة . (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ص: 130)

4(2)العوامل الموقفية : وتتعلق بالموقف في حد ذاته وتتمثل في :

4(2)1) طبيعة الموقف وخصائصه : تؤثر طبيعة الموقف الضاغط على استخدام

إستراتيجيات المواجهة، حيث يشير لازروس وفولكمان أن الفرد يستخدم إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة إذا كان الموقف عرضة للتغيير ، أما المواقف التي لا يستطيع الفرد السيطرة عليها والتحكم فيها فإنه يميل فيها إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة المرتكزة على الانفعال . (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص: 133)

(2(2(4) المساندة الاجتماعية : تعد المساندة الاجتماعية ذات دور فعال في تحديد أساليب المواجهة ، فهي تؤثر على كيفية إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وعلى كيفية مواجهتها كما تساعد في التخفيف من الآثار السلبية للضغوط ، ويشير لازروس وفولكمان (1984) **Lazarus et Folkman** إلى أن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدرًا هامًا للأفراد في أوقات الضغوط فهي تساعدهم على التعامل مع هذه الضغوط وتتمثل مصادر المساندة الاجتماعية في : الإخوة والأقارب والأصدقاء والجيران ورفقاء العمل والزوجات أو الأزواج والأبناء فهي تختلف في نوعها ووفقًا للمرحلة العمرية ، وتتنوع مصادرها حسب الظروف .

ويشير فريدينبرج (Frydenberg, 1997) وكوهين (Cohen , 2004) إلى أن المساندة الاجتماعية تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية والجسمية وعلى تحديد إستراتيجيات المواجهة ، فانخفاضها يعد مؤشرًا على انخفاض الصحة النفسية وبالتالي فإن إستراتيجيات المواجهة تكون غير فعالة في مواجهة الضغوط .

فالعوامل الموقفية تلعب دورًا هامًا في تحديد أساليب مواجهة الضغوط ، أي أن الإستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط لم تكن ثابتة ، بل هي نوعية وموقفية يختارها الفرد للتعامل مع الموقف الضاغط ووفقًا للتقييم المعرفي لمصدر الضغط والمصادر المادية والشخصية والاجتماعية المتاحة لدى الفرد . (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، مرجع سابق ، ص ص: 133, 135-136)

3(4) المتغيرات الديمغرافية :

3(4)1 الجنس : يعتبر أحد أبرز المتغيرات التي حظيت بالدراسة فيما يتعلق بتأثيره في نوع المواجهة المستخدمة وذلك نظرًا للاختلافات بين الجنسين من حيث التنشئة الاجتماعية أو الدور الجنسي وما هو مطلوب من كل منهما فالإناث يلجأن إلى استعمال أكبر لأساليب متمركزة حول الانفعال في مواجهتهن للضغط ، وقد يستعملن بعض أساليب التقرب السلوكي حسب غروسان وآخرون (Grossman et al 1987) حول مجموعة من طلبة الطب حيث وجدت أن الإناث يبحثن أقل من الذكور عن مواجهة المشكل ومن بين الأساليب التي يلجأن إليها هي التفكير الخيالي والبحث عن السند والهروب ولوم الذات ، كما بينت دراسات كارفر (Karver) 1989 ، لازروس وفولكمان (Lazarus et Folkman 1980) ، أن الذكور أقل بحثًا عن السند الاجتماعي وأكثر لجوءًا إلى المواجهة المركزة على المشكل.

3(4)2 السن : انطلقت الآراء المنادية باعتبار السن أحد العوامل المؤثرة في نوع المواجهة من فكرة مفادها أن الفرد يكتسب أساليب مواجهة متنوعة ويتعرف على مدى نجاعتها من خلال الخبرة التي تشكل عاملاً فارقاً بين الأفراد في تحديد كفاءتهم تجاه معالجة المشاكل وقد أكد (Seiffge-krenk) 1994 أنه مع تقدم المراهقين في السن يزيد الميل إلى أساليب المواجهة النشطة من خلال البحث عن المعلومات وتحليل أبعاد المشكل ، وذلك نظرًا إلى النمو الاجتماعي والمعرفي الذي يساعدهم على تطوير قدراتهم وفهم أكبر لمختلف الوضعيات الجديدة التي يواجهونها . (ساعد شفيق ، 2010 ، ص ص: 87 ، 88)

3(4)3 المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي: يختلف أسلوب المواجهة تبعًا لاختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي ، فالأفراد ذو الثقافات المختلفة يستجيبون للضغوط بشكل مختلف ويستعملون إستراتيجيات مواجهة مختلفة ومتنوعة في تعاملهم مع الضغوط ، كما يلعب المستوى الاقتصادي والاجتماعي دورًا مهمًا في تحديد نوع

إستراتيجيات المواجهة فالأفراد الذين لديهم مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب ، أما الأفراد الذين لديهم مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة . (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص ص: 140 ، 141)

خلاصة الفصل :

في نهاية هذا الفصل والذي كان بعنوان الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة يمكن القول أن الضغط النفسي أصبح من الظواهر المنتشرة في عصرنا الراهن ، حيث بات يمس مختلف شرائح المجتمع ، والتي من أبرزها فئة المعلمين نظرًا للصعوبات التي تواجههم أثناء أداء مهامهم ، لذلك برزت الحاجة إلى استخدام إستراتيجيات مواجهة للتمكن من التغلب على مختلف الضغوط التي تواجه الفرد والتي تتسبب في الكثير من الأعراض السلبية النفسية والانفعالية وغيرها من الأعراض والتي تنعكس على الاستقرار النفسي للفرد .

الفصل الثالث: معلم ذوي الإعاقة السمعية

أولاً: الأطفال ذوي الإعاقة السمعية

تمهيد

1/ تعريف الإعاقة السمعية

2 / مؤشرات الإعاقة السمعية

3/ تعليم الطفل الأصم وتأهيله

4 / الأساليب المتبعة في تعليم الأطفال الصم ومراحلها

ثانياً: معلم ذوي الإعاقة السمعية

1/ تعريف المعلم

2 / معايير إعداد معلم الطلبة الصم

3/ دور المعلم

خلاصة

تمهيد:

يحتاج الأطفال المعوقين سمعياً إلى خدمات تربوية خاصة ومتنوعة، لذلك فهم يحتاجون إلى معلمين تفوق قدراتهم ومهاراتهم معلمي الصف العادي ، لكي تمكنهم من الاستفادة من المنهج العادي لتعديله بشكل يتناسب وقدرات التلاميذ الصم المتباينة ، وإعادة تعديل البيئة الصفية لكي تناسبهم ، واستخدام طرق وأساليب تدريس خاصة ، وكذلك طرق وأساليب اتصال تتناسب مع طبيعة إعاقة كل طفل ، بالإضافة إلى الاهتمام الخاص بالبناء الاجتماعي والنفسي الانفعالي للطفل من خلال العملية التعليمية ، وعملية الإرشاد للطفل وأسرته ، لذلك حاولنا في هذا الفصل التعرف على معلم ذوي الإعاقة السمعية من خلال معرفة معايير إعدادة لتدريس هذه الفئة ودوره في توفير الخدمات التربوية لفئة الأطفال الصم، كما حاولنا التطرق إلى فئة ذوي الإعاقة السمعية للتعرف على الصعوبات التي تواجه المعلم عند تدريس هذه الفئة.

1) تعريف الإعاقة السمعية:

تعني تلك الحالة التي يعاني منها الفرد نتيجة عوامل وراثية أو خلقية أو بيئية مكتسبة من قصور سمعي يترتب عليه آثار اجتماعية أو نفسية أو الاثنين معاً ، وتحول بينه وبين تعلم وأداء بعض الأعمال والأنشطة الاجتماعية التي يؤديها الفرد العادي بدرجة كافية من المهارات ، وقد يكون القصور السمعي جزئياً أو كلياً ، متوسطاً أو شديداً أو ضعيفاً ، وقد يكون مؤقتاً أو دائماً ، وقد يكون متزايداً أو متناقصاً أو مرحلياً . (محمد فتحي عبد الحي عبد الواحد ، 2001 ، ص: 31)

كما يشير مصطلح الإعاقة السمعية إلى حالات فقدان السمع بأنواعها ودرجاتها المختلفة ويشمل هذا المصطلح كلا من الصم (Deafness) وضعف السمع (Limited Hearing) والإعاقة السمعية إما أن تكون موجودة منذ لحظة الولادة ، وإما أن تحدث في مرحلة لاحقة

من مراحل الحياة ، وقد تكون توصيلية بمعنى أنها تنتج عن خلل في الأذن الخارجية أو الوسطى ، وقد تكون عصبية بمعنى أنها تنتج عن خلل في الأذن الداخلية أو العصب السمعي ، أو مركزية بمعنى أنها تنتج عن خلل في المراكز الدماغية العليا المسؤولة عن معالجة المعلومات السمعية . (روجي مروح عبدات ، ب س ، ص: 5)

كما تعرف الإعاقة السمعية بأنها مستويات متفاوتة من الضعف السمعي بين ضعف سمعي بسيط وضعف سمعي شديد جدًا. (جمال الخطيب ، 1989 ، ص: 25)

1(1)الطفل الأصم:

هو الشخص الذي فقدت حاسة السمع لديه وظيفتها بحيث لا يستطيع السمع حتى باستخدام المعينات السمعية. (عبد المنعم الميلادي ، 2005 ، ص: 4)

ويعرفه سميث (Smith ، 2007) بأنه الشخص الغير قادر على إدراك الأصوات في البيئة المحيطة بطريقة مفيدة باستعمال السماع الطبيعية أو بدون استعمالها . (إبراهيم عبد الله فرج الزريقات ، 2009 ، ص: 108)

1(1) الطفل ضعيف السمع:

هو الشخص الذي يعاني عجزًا أو نقصًا في حاسة السمع بدرجة لا تسمح بالاستجابة الطبيعية للأغراض التعليمية والتفاعل مع العاديين إلا من خلال استخدام بعض المعينات السمعية. (ماجدة السيد عبيد ، 2009 ، ص: 24)

2) مؤشرات الإعاقة السمعية:

إن التعرف على مؤشرات الإعاقة السمعية أمر مهم سواء للأهل أو المعلم، كي يتسنى لهم مساعدة الطفل على التغلب على المشكلات الناجمة عن تلك الإعاقة وتتمثل هذه المؤشرات في:

أولاً / مشاكل تتعلق بالأذن: وتتمثل في:

- ✓ آلام والتهاب في الأذن.
- ✓ رنين أو طنين في الرأس .
- ✓ أصوات ضوضاء في الرأس .
- ✓ نزيف في الأذن أو إصابة في الأذن الخارجية .
- ✓ نزول السوائل من الأذن والمادة الشمعية .

ثانياً / القصور في السمع : ويشمل هذا الجانب ما يلي :

- ✓ عدم الانتباه أو ضعفه .
- ✓ الصعوبة في تتبع الاتجاهات الشفوية، حيث يخفق في متابعة تعليمات المتكلم.
- ✓ المشاهدة المبالغ فيها للمعلم.
- ✓ إمالة الرأس إلى جانب معين أو ناحية المتكلم.
- ✓ الفشل في تحديد مكان الصوت الصادر.
- ✓ صعوبة النطق والكلام. (ماجدة السيد عبيد ، 2009 ، ص ص : 59 - 60)

3) تعليم الطفل الأصم وتأهيله:

يبدأ تعليم الطفل الأصم في كثيرًا من معاهد الصم عند وصوله إلى الخامسة من عمره ويستمر لمدة ثماني سنوات دراسية، وهذا يعني أن يبدأ تعليم الطفل الأصم على يد الأم وهو على درجة من النضج الجسمي والعقلي تهيئة لعملية التعلم.

والطفل الأصم له خصائص الطفولة كاملة، فهو يمر بمراحل النمو التي يمر بها غيره الأسوياء ، ولذلك ينبغي أن يراعى في تربيته ما يراعى في تربية الطفل السوي من حيث مسايرة خصائص نموه والعمل على تنمية شخصيته تنمية كاملة ، وإذا كان تعليم الطفل السوي يعتمد على اللغة التي اكتسبها عن طريق التقليد قبل دخول المدرسة ، فإن الطفل

الأصم يدخل المدرسة دون رصيد لغوي وجهاز النطق لديه معطل بسبب حاسة السمع التي تمثل طريق الطفل للتقليد وتعلم الكلام ، لذلك تبدأ الصعوبة في تعلم اللغة مما يستدعي المهارة والفهم لمختلف الطرائق العلمية والأساليب السليمة المتعلقة بهذه العملية .

إن تعليم الأطفال بصفة أساسية يقوم على تنبيه حواسهم وتدريب أعضاء النطق لديهم تدريباً مستمراً لتعود إليه المرونة التي فقدتها نتيجة تعطلها عن الكلام لمدة طويلة لذلك لابد من أن يبدأ تعليم الأصم مبكراً كلما أمكن ذلك من خلال تدريبهم على قراءة الشفاه وتفسير حركات الوجه وأعضاء النطق لفهم ما يقوله الغير ، ومن ثمة التدرج في ذلك لتنمية قدراتهم حتى يستطيعوا التمييز بين الأصوات المتشابهة عن طريق دقة الملاحظة وتركيز الانتباه .

(عبد المجيد حسن الطائي ، 2008 ، ص : 73)

4) الأساليب المتبعة في تعليم الأطفال الصم ومراحلها :

1(4) **مرحلة التهيئة:** يبدأ تعليم الأطفال الصم بتهيئتهم تهيئة عامة من الناحية النفسية بغرض التكيف مع البيئة المدرسية، ومن وسائل هذه التهيئة أن يحسن المعلم استقبال الأطفال ويشعرهم بالحنان والحب والأمان ويصطحبهم في جولات يومية للتعرف على معالم المدرسة ومرافقها.

وتبدأ التهيئة الخاصة لعمليات التعلم بتدريب الأطفال على قراءة الشفاه والنطق وتتضمن تدريبات التنفس الصحيح وإخراج الأصوات ويمكن استخدام المرآة لتعديل حركات الشفاه عند النطق .

2(4) **تعليم مبادئ القراءة والكتابة:** يسير تعليم الأطفال الصم القراءة والكتابة بالطريقة الكلية التي تبدأ بالكلمات والجمل السهلة وتنتهي بتجريد الحروف الهجائية ومعرفة أشكالها ومخارج أصواتها وتتلخص خطوات هذه الطريقة في:

الخطوة الأولى: التهيئة: تهدف إلى تدريب الأطفال على إخراج الأصوات لتمارين أعضاء النطق وتدريبهم على ملاحظة حركات الشفاه عند النطق والربط بين هذه الحركات والمدلولات الكلامية لتنمية القدرة على الفهم.

الخطوة الثانية : التعريف بالكلمة والجمل: وتقوم هذه الخطوة على عرض الكلمة أو الجملة مكتوبة على السبورة بخط كبير وواضح مع قرنها بوسيلة توضيحية مناسبة والنطق بالكلمة أمام الأطفال مع ملاحظة حركة الشفاه وإبراز مخارج الحروف ولفت نظر الأطفال إلى ملاحظة ذلك وتدريبهم على النطق بالكلمة . (عبد المجيد حسن الطائي ، 2008 ، ص :75)

الخطوة الثالثة : التجريد: من خلال الخطوة السابقة يحدث أن يتكرر الحرف في أكثر من كلمة مما يلفت نظر الطفل إلى تشابه شكله عند الكتابة ومخرجه عند النطق به في الكلمات التي يتكرر فيها ، مما يساعد على استرجاع هذا الحرف والتعريف به كوحدة مستقلة لها نطق خاص وشكل خاص ، وتدريب الأطفال على النطق به وكتابته وتجريده .

(3)4 تعليم الكتابة : يتمتع الطفل الأصم بقوة الإبصار وسلامة الأعضاء التي تشترك في عملية الكتابة ولديه الاستعداد لاكتساب مهاراتها ، ولذا يمكن تدريبه على الكتابة منذ بداية تعلمه لأنها وسيلة لتثبيت الكلمات والحروف ويحتاج التدريب للكتابة إلى تعليم خاص وتمارين متدرج طويل ونضج عقلي .

(4)4 التدريب على التعبير : تصاحب عمليات تعليم القراءة والكتابة محاولات مقصودة لتدريب التلاميذ على التعبير وذلك لكي تتسع خبراتهم وتنمو مهارتهم في قراءة الشفاه والفهم وقدرتهم على النطق ، وذلك من خلال تشجيع الأطفال على النطق والتعبير أثناء اللعب والأعمال التي يقومون بها .

5/ تعليم القراءة: يبدأ تعليم القراءة عندما يكون الطفل الأصم مستعداً لذلك أي بعد تعلم

مبادئ الكتابة والتعبير، ويراعى في تعليم القراءة أن تكون الكلمات واقعة في دائرة خبرات

الفرد ونشاطاته التي تتفق مع ميوله وحاجاته ، كما يجب أن تكون الجمل متدرجة في الطول. (عبد المجيد حسن الطائي ، 2008 ، ص ص : 76-77)

ثانياً : معلم ذوي الإعاقة السمعية

1) تعريف المعلم:

إن مدلول كلمة معلم مشتقة من الفعل علم ، ومن العلم ، كما تشتمل دلالة أوسع حيث تشمل قراءة القرآن الكريم .

ويعد المعلم العنصر الأساسي في العملية التعليمية ، وهو بحاجة إلى الرعاية والاهتمام للوصول إلى أقصى درجات النجاح والفاعلية والتميز، يقوم المعلم بعدة أدوار ومسؤوليات تتعلق بطبيعة عمله ، ومنها أنه قائد تربوي قادر على إثارة دافعية الطلبة للتعلم ، وكذا التخطيط للمواقف التعليمية ، كما يعتبر قائد اجتماعي يهتم بتوفير مناخ تعليمي مناسب ويضبط نشاطات التفاعل ويكيفها بما يناسب نمو التلاميذ .

كما يعتبر المعلم هو المركز الإيجابي الفعال الذي تلتقي عنده كل النظم التعليمية والتربوية الموضوعية من حيث المعرفة وتنظيم المادة الدراسية ، كما يؤثر في الطلاب من حيث سلوكهم وإنجازهم الدراسي ، فالمعلم هو عنصر مهم وأحد أبعاد المناخ المدرسي وأهمها حيث يلعب دوراً كبيراً وفعالاً في الحياة المدرسية . (سعيد كمال عبد الحميد العزالي ، 2001 ، ص ص : 221-222)

2) معايير إعداد معلم الطلبة الصم وضعاف السمع :

توجد مجموعة من الخصائص التي يجب أن يتمتع بها معلم الطلبة الصم وضعاف السمع ، حسب مجموعة من المعايير الدولية لمعلمي التربية الخاصة المعتمدة من قبل مجلس الأطفال ذوي الحاجات الخاصة (The Council For Exceptionl Children ,2003)

ومجلس تعليم الصم وضعاف السمع والخاصة بمعلمي الصم وضعاف السمع (Council on Education of The Deaf ,Ced) وتتمثل هذه الخصائص في :

(1) (2) معرفة عامة بالأسس الفلسفية ، والنظريات الأساسية في تعليم الطلبة الصم وضعاف السمع ، وتشتمل هذه المعرفة على النماذج ، والنظريات الفلسفية التي تؤمن القاعدة العلمية لممارسة التعليم ، كما تشتمل على المعلومات المتعلقة بأسباب فقدان السمع ، وأثره على الحواس الأخرى ، حيث تساهم هذه المعلومات في تشكيل إطار نظري للاتجاهات والأنماط المختلفة المتبعة في تنظيم الطلبة الصم وضعاف السمع .

(2) (2) معرفة خصائص نمو الطلاب ، نظرًا لأن هذه الخصائص تشكل جزءًا من خصائص تطور النمو للأطفال بشكل عام بالإضافة إلى الأثر الناجم عن الإعاقة السمعية أو ضعف السمع في الجوانب التعليمية ، والنفسية ، والاجتماعية وفي الاحتياجات الخاصة بهؤلاء الطلبة ، ومراعاة خصائص البيئة والثقافة وأثرها فيهم وفي أسرهم ، وزيادة وعي المعلم بالاختلافات بين الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة ، والعاديين ، ومعرفة النمو المعرفي لهم .

(2) (3) معرفة أسلوب التعلم المناسب للطلبة الصم وضعاف السمع (التنوع والاختلاف) ويشمل هذا الجزء على معرفة الخيارات التربوية، والتعليمية المتوافرة ضمن الإطار الاجتماعي والانفعالي، والثقافي، واللغوي، وأثر ضعف السمع أو فقده على الخبرات التعليمية للطلاب.

(2) (4) معرفة إستراتيجيات التدريس لأنها تعتبر الأساس أو المصدر الذي يستقي منه المعلمون الأساليب التي تساعد على تعليم الطلبة الصم وضعاف السمع ، إضافة إلى معرفة التقنيات التي يتشكل منها البرنامج التربوي الذي يطبق على الطلبة الصم وضعاف السمع كما تتضمن هذه الإستراتيجيات إتقان المعلم لأساليب التواصل المختلفة ومعرفة كيفية استخدامها في التطبيق العملي وفي إعداد الطلبة الصم لاستخدام اللغة .

(2) (5) معرفة البيئة التعليمية، والتفاعل الاجتماعي، والتواصل مع الأطفال الصم وضعاف السمع من أجل المساهمة في خلق جو من المودة بين الطلبة والمعلم.

(2) (6) معرفة اللغة ومكوناتها ، لكونها تعتبر أحد أهم وأبرز مظاهر الاتصال بين الأفراد الصم، ومالها من أثر في التحصيل العلمي ، والمعرفي للطلبة وعلى تطورهم بشكل عام.

(2) (7) التعرف على أخلاقيات ممارسة المهنة ، لأن معرفة المعلم بمسؤولياته ، وبأدواره تشكل دعماً للكوادر التعليمية الأخرى في المدرسة ، وتساهم في تحقيق الأهداف التعليمية كما تتطلب أخلاقيات ممارسة مهنة تعليم الطلبة معرفة بحقوق هذه الفئة . (أسامة يوسف الصمادي ، 2007 ، ص ص : 28-29)

(3) دور المعلم: وتتمثل أدوار المعلم في ما يلي :

- ✓ تحديد الأهداف التربوية والتعليمية لكل طفل .
- ✓ تحديد البرنامج التربوي والتعليمي ، والبرنامج الفردي والأنشطة الجماعية المناسبة لكل طفل .
- ✓ تحديد أساليب التدريس وطرقه المناسبة لكل طفل.
- ✓ تحديد الخطة التعليمية ومستوياتها. (عبد المطلب أمين القريطي ، 2001 ، ص ص 104-105)
- ✓ مساعدة الطفل على تعلم أسلوب معين للتواصل مع الآخرين حتى يتمكن من مشاركتهم والاندماج معهم وتحقيق النجاح في حياته.
- ✓ تنمية مهارات الطفل على التواصل سواء اللفظي أو غير اللفظي.
- ✓ العمل على إكساب الطفل مهارات المشاركة، والفهم، والتحليل والنقد وإبداء الرأي وحل المشكلات.

✓ العمل على تنمية ثقة الطفل بنفسه وبقدراته وإمكانياته ومساعدته على تكوين مفهوم إيجابي للذات.

✓ الحد من المشكلات الانفعالية التي يمكن أن يواجهها الطفل على إثر إعاقته كالأحباط والقلق.

توفير المساندة اللازمة للطفل داخل الصف وفي البيئة المدرسية عامة حتى يتمكن من تحقيق الإنجاز الذي يتناسب مع قدراته وإمكانياته. (سعيد كمال عبد الحميد العزالي ، 2001 ص ص 128 - 129)

خلاصة الفصل :

من خلال هذا الفصل والذي كان بعنوان معلم ذوي الإعاقة السمعية ، والذي تم فيه التعرف فئة ذوي الإعاقة السمعية وإلى طرق تعليمهم والأساليب المتبعة في ذلك ، وكذا التعرف على معلم ذوي الإعاقة السمعية وعلى الأدوار التي يقوم بها يمكن القول أن هذه الفئة تحتاج إلى مناخ تعليمي خاص وكذا إلى إمكانيات ووسائل خاصة حتى يتمكنوا من الحصول على حقهم في التعليم ، كما ينبغي توفير معلمين أكفاء وإعدادهم بشكل يتناسب مع ما يقدمونه من مهام لهذه الفئة التي تحتاج إلى كل الرعاية والاهتمام .

A decorative graphic of a scroll with a grey shadow, framing the text. The scroll is open, with the top and bottom edges curved inward. The text is centered within the scroll's opening.

الجانب المنهجي

و

التطبيقي للدراسة

الفصل الرابع : الجانب المنهجي

للدراصة

1/ الدراسة الاستطلاعية

2/ مجالات الدراسة

3/ حالات الدراسة

4/ منهج الدراسة

5/ الأدوات المستخدمة

1) الدراسة الاستطلاعية:

باعتبار الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة بالنسبة للباحث لكونها تمكنه من تحديد الإطار العام الذي ستجرى فيه الدراسة، وكذا تساعده في جمع المعلومات واختيار حالات الدراسة فقد قمنا بإجراء دراستنا الاستطلاعية بمدرسة الأطفال المعوقين سمعيًا بأولاد جلال بسكرة بهدف البحث عن المعلمين الذين يعانون من ضغط نفسي مرتفع وذلك بتطبيق مقياس إدراك مؤشر الضغط النفسي P,S,Q الذي أعد من طرف الباحث لفنستين وآخرون (Levensteinet) سنة 1993 والذي يتكون من 30 عبارة مقسمة بين بنود مباشرة وبنود غير مباشرة .

البنود المباشرة: وعددها 22 عبارة وتتمثل في العبارات: (2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 30) وتدل على وجود مؤشر إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول وتدل على مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب المفحوص بالرفض وتنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبدأ) إلى اليسار (عادة) .

البنود غير المباشرة : وعددها 8 بنود تتمثل في العبارات رقم : (1, 7, 10, 13, 17, 21, 25, 29) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض وتدل على مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب المفحوص بالقبول وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريباً أبدأ) إلى اليسار (عادة) . وتنقط بنود المقياس كما يلي :

الاختبار	البنود	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1 تقريباً أبدأ		نقطة	4 نقاط
2 أحياناً		نقطتان	3 نقاط

3 كثيرًا	3 نقاط	نقطتان
4 عادة	4 نقاط	نقطة

يتم حساب مؤشر الضغط في هذا الاختبار وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = (\text{مجموع القيم الخام} - 30) / 90$$

وتحسب الدرجة الكلية للبنود المباشرة والغير مباشرة ويتم تعيين مستوى إدراك الضغط كما يلي : من 0 إلى 1 , إذ تدل الدرجة (0) على أدنى مستوى للضغط وتدل الدرجة (1) على أعلى مستوى للضغط .

ثبات المقياس : تم حساب ثبات هذا المقياس من طرف الباحثة عدنان سليمة وذلك في بحثها حول " عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالوسائل الإستشفائية والاكتئاب لدى مرضى السرطان (2009) بطريقة إعادة الاختبار وطبق على 10 أفراد لهم نفس خصائص عينة بحثها الأصلي حيث أعادت التطبيق بعد 15 يوماً من نتائج التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين حيث تحصلت على معامل ارتباط 0,95 وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس . (عدنان سليمة ، 2009، ص : 152)

كان الهدف من تطبيق مؤشر إدراك الضغط للفنستين في دراستنا الاستطلاعية هو تحديد حالات الدراسة حيث طبق على المجتمع الأصلي والذي يضم 8 معلمين يقومون بتدريس الأطفال ذوي الإعاقة السمعية , وبعد تطبيق هذا المقياس تحصلت 4 معلمات على درجات

مرتفعة على مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي وتمثلت النتائج في ما يلي :

الحالة الأولى: تحصلت على 80 نقطة وكانت درجة إدراك الضغط (0,55)

الحالة الثانية: تحصلت على 71 نقطة وكانت درجة إدراك الضغط (0,45)

الحالة الثالثة: تحصلت على 88 نقطة وكانت درجة إدراك الضغط (0,64)

الحالة الرابعة: تحصلت على 76 نقطة وكانت درجة إدراك الضغط (0,51)

(2) مجالات الدراسة :

(1)المجال المكاني للدراسة : أجريت الدراسة بمدرسة الأطفال المعوقين سمعيًا بأولاد جلال بسكرة , والتي بدأ التدريس فيها بتاريخ 26 / 04 / 2010 , تسير المدرسة وفق نظامين داخلي ونصف داخلي , حيث تضم 46 تلميذًا مقسمين بين 25 تلميذًا في الأقسام النصف داخلية و21 تلميذًا في الأقسام الداخلية , تضم المدرسة 8 أقسام يعمل بها 8 معلمات وتحتوي طاقم بيداغوجي يضم أخصائية نفسانية عيادية و أخصائية نفسانية تربوية وأخصائية نفسانية أطفونوية ومربية , وطاقم إداري يضم مدير , مقتصد , و5 أعوان إدارة .

(2)المجال الزمني للدراسة: تمت الدراسة بمدرسة الأطفال المعوقين سمعيًا بأولاد جلال بسكرة خلال الفترة الممتدة من 01 / 03 / 2015 إلى غاية 20 / 03 / 2015 والتي فيها جمع المعلومات وإجراء المقابلات وتطبيق اختبار الوضعيات المرهقة .

(3) حالات الدراسة :

ضم المجتمع الأصلي للدراسة 8 معلمات لذوي الإعاقة السمعية، وتم تطبيق الدراسة على أربع معلمات بعد ما تحصلوا على درجات مرتفعة على مقياس إدراك مؤشر الضغط النفسي.

(4) منهج الدراسة :

باعتبار المنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة والإجابة على مختلف الأسئلة المطروحة , فهو الذي يحدد للباحث الخطوات العلمية الواجب إتباعها للوصول إلى نتائج علمية وموضوعية لذلك تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الإكلينيكي الذي يعتبر من أدق المناهج في دراسة الظواهر الاجتماعية والإنسانية .

تعرفه الجمعية النفسية الأمريكية بأنه " طريقة لاكتساب المعرفة المنظمة بالشخصية الإنسانية وإعداد الطرق لاستخدام هذه المعرفة لتحسين الحالة العقلية للفرد".(حسام محمد

مازن 2012 , ص : 219)

كما يعني الملاحظة المكثفة والتحليل العميق لما يفعله ويقوله الشخص الواحد أو أفراد قليلون بقصد الكشف عن تفاصيل تركيب الشخصية ونموها ، ويستخدم هذا المنهج في تشخيص وعلاج حالات اضطرابات الشخصية والأمراض النفسية والمشكلات الاجتماعية والانحرافات الخلقية ، حيث يعتبر أفضل المناهج وأدقها وأقدرها على دراسة مختلف الظواهر .

(عبد الحميد محمد الشاذلي ، 2001 ، ص : 74)

ولأجل الحصول على معلومات كافية عن الموضوع المراد دراسته ، قمنا باختيار تقنية دراسة الحالة لأنها تعتبر الطريقة المثلى لجمع المعلومات .

يعرفها مافر 1992 بأنها عبارة عن استثمار وتنظيم وتلخيص كل المعلومات المتجمعة عن العميل من مصادرها المختلفة بما يخدم الأهداف من دراسة الحالة . (طه عبد العظيم حسين 2008 ، ص : 211)

كما تعرف دراسة الحالة بأنها الوعاء الذي ينظم فيه الإكلينيكي كل المعلومات والنتائج التي يحصل عليها من الفرد عن طريق المقابلة والملاحظة والتاريخ الاجتماعي والفحوص الطبية والاختبارات السيكولوجية. (لويس كامل مليكه ، 2010 ، ص : 106)

5 أدوات الدراسة :

5 (1) المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة : يعرفها العالم الين روس Ellin Rose بأنها :

" عبارة عن علاقة دينامية وتبادل لفظي بين شخصين أو أكثر الشخص الأول هو أخصائي التوجيه والإرشاد أو التشخيص أو الباحث ، والشخص أو الأشخاص الذين يتوقعون المساعدة". (زينب محمود شقير ، 2002 ، ص : 75)

وفي هذه الدراسة استخدمنا المقابلة النصف موجهة وهي التي تكون فيها الأسئلة مزيجا من المقابلة المقفلة والتي تكون إجاباتها دقيقة ومحددة ، والمقابلة المفتوحة والتي تطرح فيها أسئلة غير محددة الإجابة وفيها تعطي الحرية للمفحوص بطرح السؤال بطريقة أخرى حيث رأينا أنها الأنسب من أجل مزيداً من الإيضاح.

ولأجل ذلك تم تقسيم المقابلة إلى ثلاث محاور:

1) محور الضغط النفسي:

- منذ متى وأنت تدرسين فئة ذوي الإعاقة السمعية؟
- هل اخترت تدريس هذه الفئة عن قناعة؟
- هل تعانيين من حالة الضغط النفسي ؟
- متى تشعرين بالضغط النفسي ؟
- هل تعتقدين أن تدريس هذه الفئة يشكل مصدر إضافي للضغط؟
- ما الذي تعطينه لمواجهة الضغط؟

2) محور الانفعال:

- ما الذي تشعرين به عند تدريس فئة المعاقين سمعيًا ؟
- كيف كانت ردة فعلك عند تدريس هذه الفئة ؟
- كيف هي علاقتك مع الزملاء في العمل ؟
- هل تشعرين بالتوتر والقلق عندما لا يستطيع الأطفال التواصل معك ؟
- هل تتوفر لديك الوسائل الخاصة بتدريس هذه الفئة ؟
- هل تلومين نفسك على قبول هذا العمل ؟
- هل تشعرين بالرضا عما تقدمينه من مهام ؟
- ما هي الطرق التي تستخدمينها لحل مشاكلك ؟

3) محور التجنب :

- هل تفضلين البقاء بمفردك أم مع الزملاء ؟
- عندما تواجهك مشكلة هل تطلبين مساعدة الزملاء والأقارب ؟
- ما الذي تفضلين القيام به في أوقات الفراغ ؟
- كيف هي حالتك اتجاه النوم والأكل والأدوية ؟

- هل تفضلين مشاهدة التلفاز بكثرة ؟
- عندما تشعرين بالضغط هل يستطيع أحد المقربين التخفيف عنك ؟
- هل تتمنين تغيير عملك ؟
- هل لديك رغبة في التنزه وحضور حفلات العائلة ؟

(5) 2 اختبار الوضعيات المرهقة : Ciss

Inventaire de Coping pour Situations Stressantes

قمنا في هذه الدراسة باستخدام اختبار جرد الوضعيات المرهقة والذي يسعى إلى معرفة ردود أفعال الأشخاص في الوضعيات المرهقة ، حيث وجدنا أنه يتناسب مع موضوع دراستنا يتكون الاختبار من 48 عبارة يتم الإجابة عنها باختيار احد البدائل الخمس للإجابة والتي تتمثل في سلم :

1: ليس على الإطلاق إلى 5: كثيراً مروراً بإجابات وسطية (2 ، 3 ، 4) تسمح للفرد بتحديد الدرجة التي تناسبه . (عبد الوافي زهير بوسنة، 2012، ص: 210)

الفصل الخامس : عرض وتحليل

الحالات

1/ عرض الحالة الأولى

2/ عرض الحالة الثانية

3/ عرض الحالة الثالثة

4/ عرض الحالة الرابعة

5/ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

عرض وتحليل الحالة الأولى :

1/ تقديم الحالة:

الاسم:	هـ
الجنس:	أنثى
السن:	25 سنة
المستوى التعليمي:	ليسانس لغة فرنسية
المستوى الاقتصادي:	جيد

2/ الظروف المعيشية للحالة :

الحالة (هـ) معلمة تبلغ من العمر 25 سنة ، تدرس الأطفال ذوي الإعاقة السمعية منذ حوالي سنة ن تقوم بتدريس قسمي السنة الخامسة والسنة الثالثة ابتدائي في مجال اللغة الفرنسية ، تحتل الرتبة الثانية بين أختين ، مستواها الاقتصادي جيد تشعر الحالة بالضغط بسبب المهنة ، حيث تعتقد أن تدريس فئة المعاقين سمعيًا يتطلب مجهودات إضافية ويشكل مصدر إضافي للضغط ، لم تختار الحالة تدريس هذه الفئة عن رغبة وقناعة ولكنها تحاول تقديم كل ما بوسعها حتى تتمكن من النجاح في مهنتها .

3/ ملخص المقابلة مع الحالة :

جرت المقابلة مع الحالة (هـ) في ظروف عادية، رغم أننا لاحظنا عليها بعض التوتر في البداية ولكنها تجاوزت معنا، الحالة (هـ) معلمة فرنسية تدرس الأطفال ذوي الإعاقة السمعية منذ حوالي سنة، تشعر بالضغط النفسي نظرًا لصعوبة التعامل والتواصل مع التلاميذ بسبب إعاقاتهم.

حيث ترى أن تدريس هذه الفئة يحتاج إلى الكثير من الصبر فمنذ بدأت العمل معهم أصبحت تشعر بالكثير من التعب والضغط ، تحاول الحالة (هـ) البقاء بمفردها والتركيز على مشاكلها لكي تتمكن من إيجاد حلول لها ، لذلك تصف علاقتها بالزملاء بأنها عادية ، ورغم الصعوبات وقلة الإمكانيات إلا أنها تشعر بالرضا عما تقدمه من مهام لهذه الفئة ، كما تلجأ الحالة في بعض الأحيان إلى الزملاء في العمل والأقارب لمساعدتها على تجاوز مشاكلها إلا أنها في الغالب تفضل البقاء بمفردها .

4/ تحليل محتوى المقابلة مع الحالة (هـ) :

من خلال المقابلة النصف موجهة مع الحالة (هـ) والتي تقوم بتدريس فئة ذوي الإعاقة السمعية منذ حوالي سنة تبين لنا أنها لم تختار تدريس هذه الفئة عن قناعة ، وترى أن العمل معهم يشكل مصدر إضافي للضغط وهذا ما جاء في قولها " الصراحة ملي وليت نقري فيهم عدت نتعب ياسر ، تنهد كان شعوري إحباط بصح بالشوية والفت بيهم " ويرجع ذلك لصعوبة التواصل معهم وكذا قلة الإمكانيات والوسائل الخاصة بهذه الفئة .

تحاول الحالة (هـ) مواجهة الضغط النفسي الذي تعاني منه من خلال التركيز على المشكل ومحاولة إيجاد حل له لذلك تفضل البقاء بمفردها والتركيز في مشاكلها وهذا ما يظهر في قولها " نشتي نقعد وحدي "

الحالة (هـ) متأثرة بالضغط النفسي الذي تعاني منه والذي انعكس عليها بشكل كبير فهي لا تنام جيداً وتشعر بالأرق كما تعاني من فقدان الشهية وهذا ما جاء في قولها " ما عنديش الشهية ، كي ما نتغداش نورمال " كما تحاول الحالة (هـ) استخدام أسلوب الانفعال حيث تشعر بالقلق عندما لا يستطيع الأطفال التواصل معها كما تلجأ الحالة إلى التجنب في بعض المواقف حيث تتناول الأدوية كالأسبرين بكثرة .

ورغم كل الصعوبات إلا أن الحالة لا تتمنى تغيير عملها مع فئة ذوي الإعاقة السمعية لأنها

تأقلمت معهم ، بل تحاول مواجهة الضغوط من خلال استخدام إستراتيجيات المواجهة المرتكزة على المشكلة لمحاولة التكيف مع الضغوط النفسية ، كما تلجأ إلى الانفعال في بعض الأحيان وهو ما يتضح في قولها " نحس بالتوتر والقلق خاصة كي يديرو الفوضى " كما تستخدم الحالة إستراتيجية التجنب ، أما اللجوء إلى الزملاء فلا تقوم به الحالة إلا في حالات قليلة جداً .

5/ تحليل الاختبار للحالة (ه) :

من خلال اختبار الوضعيات المرهقة CISS تم التوصل إلى النتائج التالية:

محاوّر اختبار الوضعيات المرهقة CISS	الدرجات	المتوسط الوزني
محور العمل أو المهمة	61	3,81
محور الانفعال	59	3,68
محور التجنب	44	2,75
محور الشرود أو الحيرة	17	2,12
محور اللهو الاجتماعي	16	3,2

محور العمل أو المهمة: 61 نقطة وهي أكبر علامة، وكانت معظم إجابتها بمتوسط وزني 3.81 مما يدل على أن الحالة (ه) تواجه الضغط من خلال العمل والتركيز على المشكل للتمكن من حله.

محور الانفعال: 59 نقطة بمتوسط وزني 3.68 تدل على وجود طابع انفعالي لدى الحالة (ه) فهي تلجأ إلى الانفعال كإستراتيجية ثانية لمواجهة الضغط النفسي .

محور التجنب : 44 نقطة بمتوسط وزني 2,75 تحاول الحالة (ه) اللجوء إلى هذا النوع من الإستراتيجيات والذي يتمثل في تجنب المواقف الضاغطة من خلال الانسحاب والهروب .

محور الشرود والحيرة : 17 نقطة بمتوسط وزني 2,12 حيث تلجأ الحالة إلى الشرود والحيرة عند التعرض لمواقف ضاغطة وذلك في حالات نادرة .

محور اللهو الاجتماعي: 16 نقطة بمتوسط وزني يقدر 3.2 وهي آخر إستراتيجية تستخدمها الحالة في مواجهة الحوادث الضاغطة.

6 / التحليل العام للحالة (هـ) :

من خلال المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة ، واختبار الوضعيات المرهقة تبين لنا أن الحالة (هـ) تستخدم إستراتيجية التركيز على المشكل لمواجهة الضغوط النفسية ، فكما يرى لازروس وفولكمان **Lazarus et folkman** " أن الشخص يحاول من خلال هذا الأسلوب تغيير سلوكه من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف " (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص : 91)

كما تلجأ الحالة إلى استعمال إستراتيجية الانفعال للسيطرة على الأحداث الضاغطة لكن بدرجة أقل من إستراتيجية التركيز على المشكل فكما يشير فولكمان **folkman** 1984 إلى "أن الأفراد الذين يستخدمون إستراتيجيات المواجهة بنوعها المرتكزة على المشكلة والمرتكزة على الانفعال في تكيفهم مع المواقف الضاغطة يلجأون إلى إحداها بشكل أكبر من الأخرى حسب الموقف الضاغط ، وتقييم الفرد لذلك الموقف". (أحمد عبد المطيع الشخانية ، 2010 ص : 38) وهذا ما يتضح في حصول الحالة على درجة 61 على محور العمل أو التركيز على المشكل ، وحصولها على درجة أقل 59 على محور الانفعال.

كما تلجأ الحالة في بعض المواقف إلى أسلوب التجنب من خلال تفضيلها الجلوس بمفردها وتناولها الأدوية المسكنة للألم بكثرة ، أما إستراتيجية الشرود والحيرة وإستراتيجية اللهو الاجتماعي فتستخدمهما الحالة كآخر أسلوبين لمواجهة الضغط النفسي .

عرض وتحليل الحالة الثانية:

1/ تقديم الحالة الثانية:

الاسم:	م
الجنس:	أنثى
السن :	39 سنة
المستوى التعليمي:	تقني سامي في تربية الطفولة
المستوى الاقتصادي:	جيد

2/ الظروف المعيشية للحالة الثانية :

الحالة (م) معلمة تبلغ من العمر 39 سنة ، تدرس الأطفال ذوي الإعاقة السمعية منذ حوالي خمس سنوات ، تقوم بتدريس قسم السنة الثالثة ابتدائي ، تعيش مع الأم والأب و4 إخوة ، 2 ذكور و2 إناث ، الحالة (م) معلمة مثابرة جدًا وتشعر بالكثير من المسؤولية اتجاه مهنتها من أهم ما يلاحظ عن الحالة أنها جد مسؤولة وتحب تلاميذها لدرجة كبيرة مواظبة جدًا في عملها ، تشعر الحالة بالكثير من الضغط نظرًا لصعوبة التعامل مع هذه الفئة من التلاميذ إلا أنها تحس بالفرح عندما تستطيع إيصال المعلومات لتلاميذها ، ويشهد لها الجميع بالمثابرة في عملها .

3/ ملخص المقابلة مع الحالة :

أجريت المقابلة مع الحالة (م) في ظروف جيدة ، فهي إنسانة متعاونة رغم طرحها العديد من الأسئلة علينا إلا أنها تجاوزت معنا ، الحالة (م) معلمة تدرس قسم السنة الثالثة ابتدائي تعاني من الضغط بسبب مهنتها التي تراها جد متعبة وتحتاج إلى الكثير من المسؤولية

يظهر الضغط على الحالة بشكل واضح لأنها إنسانة جد مسؤولة ومثابرة في مهنتها فحتى في أوقات الاستراحة تقوم بمتابعة التلاميذ .

تشعر الحالة (م) بالكثير من الضغط والتعب إلا أنها تسعد عند إيصال المعلومات للتلاميذ رغم أنها تقدم كل ما بوسعها لهذه الفئة إلا أنها تخاف من التقصير فهي لم تكن تفكر في العمل مع هذه الفئة ، حيث شعرت بالكثير من الخوف في البداية عند تدريسها إلا أنها تمكنت من التواصل معهم .

تفضل الحالة البقاء بمفردها في غالب الأحيان ، حيث لا تلجأ إلى زملاء العمل إلا في حالات قليلة عندما يكون الأمر يتعلق بمشكلة تخص الجميع في العمل ، أما فيما يخص مشاكلها الخاصة فهي تحاول البقاء بمفردها وإيجاد حلول لوضعيتها .

4/ تحليل محتوى المقابلة مع الحالة :

من خلال المقابلة النصف موجهة مع الحالة (م) اتضح لنا أن الحالة تعاني من الكثير من الضغوط بسبب عملها مع الأطفال ذوي الإعاقة السمعية ، إذ ترى أن العمل معهم يشكل صعوبات أكثر، فهي تتعب لإيصال الفكرة لهم ، لكن بالرغم من ذلك فهي تشعر بالإنجاز وهذا ما جاء في قولها "يتعبو ، بصح نفرح نحس روعي درت إنجاز ونحس مجهودي ما راحش باطل " مع أنها شعرت بالخوف في بداية التعامل معهم إلا أنها تأقلمت مع ذلك .

الحالة (م) معلمة جد مسؤولة ، فرغم ما تبذله من مجهودات إلا أنها تخاف من التقصير في حق التلاميذ ، وعندما تواجهها مشكلة تلوم نفسها على قبول هذا العمل ، لذا فهي تتمنى تغيير عملها بسبب مايسببه لها من ضغط ونظراً لحجم المسؤولية التي تشعر بها أثناء القيام بتدريسهم .

تحاول الحالة مواجهة الضغط النفسي من خلال إستراتيجية العمل، حيث تحاول إيصال

الفكرة للتلاميذ بشتى الطرق وهذا ما يتضح في قولها " نحاول نوصلهم الفكرة بطريقة أخرى" كما تستخدم الحالة إستراتيجيتي الانفعال والتجنب للتخلص من الضغط الذي تشعر به من خلال الخروج للتنزه وكذا كثرة النوم وكذا من خلال اللجوء إلى الاستغفار والتوجه إلى الله سبحانه وتعالى .

5/ تحليل الاختبار للحالة (م) :

من خلال اختبار الوضعيات المرهقة CISS تم التوصل إلى النتائج التالية:

محاور اختبار الوضعيات المرهقة CISS	الدرجات	المتوسط الوزني
محور العمل أو المهمة	72	4.5
محور الانفعال	47	2.93
محور التجنب	34	2.12
محور الشرود أو الحيرة	15	1.87
محور اللهو الاجتماعي	14	2.8

محور العمل أو المهمة : 72 نقطة تحتل أكبر علامة وذلك بمتوسط وزني يقدر 4.5 مما يدل على أن الحالة تلجأ إلى بذل جهود أكبر للتخلص من حالة الضغط النفسي .

محور الانفعال: 47 نقطة وذلك بمتوسط وزني يقدر ب 2.93 مما يدل على شخصية حساسة وقلقة حيث تلجأ للانفعال للسيطرة على الحوادث الضاغطة كإستراتيجية ثانية لمواجهة للانفعال .

محور التجنب: 34 نقطة بمتوسط وزني يقدر 2.12 حيث تستخدم الحالة أسلوب التجنب أي الابتعاد والانسحاب كأسلوب ثالث لمواجهة الضغط النفسي.

محور الشرود والحيرة: 15 نقطة بمتوسط وزني 1.87 إذ تلجأ الحالة إلى هذا الأسلوب في حالات قليلة لمواجهة الحوادث الضاغطة.

محور اللهو الاجتماعي: 14 نقطة بمتوسط وزني يقدر 2.8 إذ يعتبر آخر إستراتيجية تلجأ إليها الحالة للتخلص من المواقف المجهدة .

وبناءً على ما تم التوصل إليه من نتائج اختبار الوضعيات المرهقة نجد أن الحالة تعتمد على إستراتيجيتي العمل والانفعال بالدرجة الأولى للتخلص من الضغط النفسي ، يليهما إستراتيجية التجنب أما إستراتيجية اللهو الاجتماعي فتستخدمها الحالة كآخر إستراتيجية لمواجهة الضغط النفسي .

6/ التحليل العام للحالة (م) :

من خلال المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة ونتائج الاختبار تبين لنا أن الحالة تلجأ إلى استخدام الإستراتيجية المرتكزة على المشكلة لمواجهة الضغط النفسي والذي يعرف بأنه " المشاعر السلبية غير المحمودة مثل : الغضب والإحباط والفتور العصبي والتي تنتج من أجل العمل كمعلم . (chris kyriacou ، 2008، ص : 24)

فالحالة تحاول بذل مجهودات إضافية وتسعى لإيصال الفكرة للتلاميذ ذوي الإعاقة السمعية بطرق مختلفة حتى يتمكنوا من الفهم الجيد كما تستخدم إستراتيجية الانفعال للتخلص من الحوادث الضاغطة وهذا ما أوضحه الاختبار حيث حصلت على 47 نقطة مما يدل على ضعف السيطرة على الذات وقلة النضج الانفعالي ، كما تلجأ الحالة إلى إستراتيجية التجنب للتمكن من التخلص من الضغط ، حيث حصلت على علامة 34 ، أما إستراتيجية اللهو الاجتماعي فلا تلجأ إليها الحالة إلا في حالات نادرة وكآخر أسلوب لمواجهة الضغوط النفسية .

عرض وتحليل الحالة الثالثة :

1/ تقديم الحالة:

الاسم :	ح
الجنس:	أنثى
السن :	28 سنة
المستوى التعليمي:	تقني سامي في تربية الطفولة
المستوى الاقتصادي:	جيد

2/ الظروف المعيشية للحالة (ح) :

الحالة (ح) معلمة ، تبلغ من العمر 28 سنة تحتل الرتبة الأولى في الأسرة والتي تضم أخوين ، تقوم بتدريس الأطفال ذوي الإعاقة السمعية منذ حوالي سنتين تشرف على قسم السنة الأولى تطبيق ، مستواها الاقتصادي والاجتماعي جيد ، اختارت العمل مع هذه الفئة عن رغبة ، حيث أجرت مذكرة تخرجها في هذه المدرسة التي تعمل بها ، إلا أنها ترى أن العمل مع هذه الفئة يشكل مصدر للضغط خاصة وأنها تدرس قسم السنة الأولى تطبيق وبالتالي فإن الضغط يكون كبيراً جداً .

3/ ملخص المقابلة مع الحالة :

تم إجراء المقابلة مع الحالة (ح) في ظروف جيدة ، تعاني الحالة من الضغط نظراً لما تتسم به صعوبة العمل مع فئة ذوي الإعاقة السمعية بشكل عام وقسم السنة الأولى تطبيق بشكل خاص ، ورغم ما تشعر به من تعب إلا أنها فخورة بما تقدمه لهذه الفئة لأنها أحبت العمل معها منذ البداية وأجرت تربيها معها.

تفضل الحالة (ح) التواجد مع الزملاء فهي اجتماعية ومرحة ، تحبذ التناقش مع الزملاء في أمور العمل والتلاميذ فعلاقتها مع زملاءها في العمل جد جيدة ، تحاول حل مشاكلها من خلال تصغير المشكل والميل إلى الهدوء والتفكير الجيد لإيجاد الحلول ، ومع أنها تناقش مشاكلها مع الزملاء ، إلا أنها ترى أنها هي الوحيدة التي بإمكانها إيجاد حلول لمشاكلها ورغم قلة الإمكانيات والصعوبات التي تواجهها أثناء القيام بمهامها إلا أنها تشعر بالرضا عما تقدمه وتفضل الاستمرار في العمل مع فئة ذوي الإعاقة السمعية ، لأنها تشعر بالاعتزاز والفخر عند تدريسهم .

4/ تحليل محتوى المقابلة مع الحالة :

من خلال المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة مع الحالة (ح) والتي تدرس قسم السنة الأولى تنطبق اتضح لنا أن الحالة اختارت عملها عن رغبة وقناعة فهي ترى أن العمل مع فئة ذوي الإعاقة السمعية أمر عادي وهذا ما جاء في قولها " شعوري أثناء العمل معهم عادي ، الحمد لله نحس بالفخر كي ندرسهم" حيث تجاوزت معهم ، لكنها تقر بأن العمل معهم يسبب الضغط ويظهر ذلك في قولها " كايين نوع من الضغط مع هذه الفئة " والذي تحاول مواجهته من خلال البحث عن حل للمشاكل التي تعترضها أثناء العمل معهم .

الحالة (ح) تمتاز بعلاقة جيدة مع زملاءها في العمل فهي تفضل البقاء معهم والتحدث إليهم ويظهر في قولها " نحب نقعد مع الزملاء ، نحكي معاهم ما نكتمش في قلبي " فهي اجتماعية إلا أنها تحاول إيجاد الحلول بمفردها ويتضح ذلك في قولها " حتى ونحكي مع الزملاء ، نحب نعالج مشاكلنا وحدي " ورغم ما تشعر به من ضغط إلا أنها تصف نفسها بأنها تنام بشكل عادي ، ولا تتناول الأدوية .

ليس لدى الحالة رغبة في تغيير عملها لأنها تعودت على العمل معهم ولا تلوم نفسها على قبول العمل معهم رغم كل الصعوبات التي تواجهها ويظهر في قولها " وصلت لفترة جاتي

مشاكل كبيرة في الخدمة ، بصح جامي لمت نفسي ولو دقيقة على العمل معاهم "

تحاول الحالة (ح) مواجهة الضغط النفسي الذي تشعر به من خلال التركيز في عملها وكذا من خلال تجنب الموقف الضاغط بتصغيره .

5/ تحليل الاختبار للحالة (ح) :

من خلال اختبار الوضعيات المرهقة CISS تم التوصل إلى النتائج التالية:

محاور اختبار الوضعيات المرهقة CISS	الدرجات	المتوسط الوزني
محور العمل أو المهمة	59	3.68
محور الانفعال	59	3.68
محور التجنب	50	3.12
محور الشرود أو الحيرة	25	3.12
محور اللهو الاجتماعي	15	3

محور العمل أو المهمة: 59 نقطة بمتوسط وزني يقدر ب 3.68 مما يدل على ميل الحالة إلى مواجهة الضغط النفسي من خلال التركيز وبذل جهود إضافية لأجل التكيف مع ما تتعرض له من ضغوط في عملها.

محور الانفعال: 59 نقطة بمتوسط وزني يقدر ب 3.68 تدل الدرجة المرتفعة على استخدام الحالة أسلوب الانفعال لمواجهة الضغط النفسي

محور التجنب: 50 نقطة بمتوسط وزني يقدر ب 3.12 توحى هذه الدرجة إلى ميل الحالة إلى مواجهة الحوادث الضاغطة من خلال التجنب والانسحاب.

محور الشرود والحيرة: 25 نقطة بمتوسط وزني يقدر ب 3.12 تدل على أن الحالة تلجأ في بعض الأحيان إلى الحيرة والشرود أمام ما تتعرض له من وضعيات مرهقة كإستراتيجية لمواجهة هذه الوضعيات .

محور اللهو الإجتماعي : 15 نقطة وذلك بمتوسط وزني يقدر ب 3 وهي اقل درجة حيث تمثل آخر إستراتيجية تلجأ إليها الحالة لمواجهة الضغط النفسي .

من خلال نتائج الاختبار يتضح أن الحالة (ح) تلجأ إلى استخدام إستراتيجيتي التركيز على المشكل والانفعال بالدرجة الأولى للتخلص من الضغوط النفسية ، كما تميل إلى استخدام إستراتيجية التجنب بدرجة ثانية ، أما إستراتيجية اللهو الاجتماعى فتستخدمها كآخر أسلوب للمواجهة .

6/ التحليل العام للحالة (ح) :

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة ، واختبار الوضعيات المرهقة يتضح لنا أن الحالة (ح) تعاني من الضغط النفسي الناشئ من تدريس التلاميذ ذوي الإعاقة السمعية ، والذي تحاول التخلص منه من خلال استخدام إستراتيجيات مواجهة متنوعة ، حيث تعتمد بالدرجة الأولى على إستراتيجية العمل ، أي التركيز على المشكل لإيجاد حل له وكذا إستراتيجية الانفعال فهي تحاول التغلب على المشكل من خلال تصغيره ، أو إنكاره ، حيث يفسر فرويد Freud الإنكار على أساس أنه تشويه لما يفكر به أو يشعر به أو يدركه الشخص على أنه مؤلم ، بمعنى إنكار وقوع حادثة لأن الاعتراف بها يؤدي إلى الشعور بالألم . (محمد أحمد خدام مشاقبة ، 2008 ، ص : 114)

كما تلجأ الحالة إلى استخدام إستراتيجية التجنب والذي يتضح في حصولها على درجة 50 في هذا النوع من الإستراتيجيات ، أما اللهو الاجتماعى فيعتبر آخر أسلوب تستعمله الحالة للتخلص من الوضعيات المرهقة التي تتعرض لها أثناء تدريس فئة ذوي الإعاقة السمعية .

عرض وتحليل الحالة الرابعة:

1/ تقديم الحالة:

ش	الاسم:
أنثى	الجنس:
27 سنة	السن:
تقني سامي في تربية الطفولة	المستوى التعليمي:
متوسط	المستوى الاقتصادي:

2 / الظروف المعيشية للحالة :

الحالة (ش) معلمة للأطفال ذوي الإعاقة السمعية، تحتل الرتبة السادسة في أسرتها , تدرس قسم السنة الخامسة ابتدائي منذ خمس سنوات مستواها الاقتصادي متوسط ، قامت بتدريس هذه الفئة عن رغبة وقناعة ، رغم أنها شعرت بالخوف في بداية تدريسها لهذه الفئة إلا أنها تأقلمت معهم وتمكنت من التواصل معهم، حيث أصبحت ترى أن العمل معهم لا يختلف كثيراً عن العمل مع الأطفال العاديين والصعوبات التي تواجهها أثناء العمل معهم تتعلق بالدرجة الأولى في صعوبة التواصل معهم نظراً لإعاقتهم السمعية .

3/ ملخص المقابلة مع الحالة (ش):

جرت المقابلة مع الحالة في ظروف عادية وتجاوبت معنا، تقوم الحالة بتدريس قسم السنة الخامسة ابتدائي، تحس الحالة بالضغط عندما تعرضها لمشاكل في عملها، شعرت الحالة بالخوف في بداية تدريسها نظراً لعدم معرفتها لطريقة التواصل مع الأطفال المعاقين سمعياً

حيث تعد هذه النقطة مصدر التوتر والقلق لدى الحالة فهي تشعر بالقلق عندما لا يستطيع الأطفال التواصل معها وفهمها.

الحالة (ش) اجتماعية فهي تحبذ في الغالب البقاء مع الزملاء والتحاور معهم , كما تلجأ في بعض الأحيان إلى التجنب والهروب من المشاكل التي تتعرض لها في العمل من خلال الخروج إلى التنزه ومحاولة تناسي المشكلة .

ورغم الصعوبات التي تتعرض لها وقلة الإمكانيات التي تحتاجها أثناء تدريس هذه الفئة ، إلا أنها لا تفضل تغيير عملها بل تحاول الاستمرار فيه وتقديم كل ما باستطاعتها لهذه الفئة كما تشعر بالرضا عما تقدمه , تلجأ الحالة إلى الزملاء للتمكن من حل مشاكلها لأنها ترى أن باستطاعتهم التخفيف عنها .

4/تحليل محتوى المقابلة مع الحالة :

بعد إجراء المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة مع الحالة (ش) والتي تقوم بتدريس الأطفال ذوي الإعاقة السمعية وتحديداً قسم السنة الخامسة ابتدائي اتضح لنا أنها مقتنعة بالعمل معهم وتحاول جاهدة تقديم كل ما بوسعها لتلاميذها فهي تعتبرهم أشخاص عاديين لا يختلفون عن غيرهم , وترى أن صعوبة تدريسهم تكمن في صعوبة التواصل معهم بحكم إعاقتهم ، وذلك ما يظهر في قولها " عادي را هم كي الأشخاص العاديين " تشعر الحالة بالضغط نظراً لصعوبة التواصل مع التلاميذ وهذا ما يدفعها أحياناً إلى الشعور باللوم لقبولها العمل مع هذه الفئة , تحاول الحالة التغلب على الضغوط من خلال الانفعال وهذا ما يتضح في قولها " يقلقوني كي ما يفهموش عليا " كما تلجأ الحالة إلى التجنب والهروب وهذا ما يظهر في قولها " نحاول الابتعاد من المشاكل " وكذا في قولها " نحاول ننسى المشكلة " كما يتضح ذلك في رغبتها في الخروج للتنزه .

لا تفضل الحالة تغيير عملها لأنها تعودت عليه، وتشعر بالارتياح عندما تستطيع إيصال المعلومات للتلاميذ، وتفضل الحالة البقاء مع الزملاء والتناقش معهم في ما يخص الضغوط التي تشعر بها.

6/ تحليل الاختبار للحالة (ش):

من خلال اختبار الوضعيات المرهقة CISS تم التوصل إلى النتائج التالية:

محاور اختبار الوضعيات المرهقة CISS	الدرجات	المتوسط الوزني
محور العمل أو المهمة	57	3.56
محور الانفعال	63	3.93
محور التجنب	60	3.75
محور الشرود أو الحيرة	26	3.25
محور اللهو الاجتماعي	21	4.2

محور الانفعال: 63 نقطة بمتوسط وزني يقدر ب 3.93 وهي أعلى درجة تدل على ميل الحالة إلى الانفعال مما يوحي بوجود طابع انفعالي لدى الحالة في مواجهة الضغط النفسي.

محور التجنب: 60 نقطة بمتوسط وزني يقدر ب 3.75 تدل على أن الحالة تحاول تفادي الضغوط النفسية من خلال الهروب والانسحاب.

محور العمل أو المهمة: 57 نقطة بمتوسط وزني يقدر ب 3.56 تدل على لجوء الحالة إلى التركيز على المشكل كأسلوب ثالث لمواجهة الضغط النفسي.

محور الشرود والحيرة: 26 نقطة بمتوسط وزني يقدر ب 3.25 تلجأ الحالة إلى الشرود لمواجهة الوضعيات المرهقة ولكن في حالات نادرة .

محور اللهو الاجتماعي: 21 نقطة بمتوسط وزني يقدر بـ 4.2 وهي أقل درجة، حيث تستخدم الحالة هذا الإستراتيجية كآخر أسلوب لمواجهة الضغط النفسي.

من خلال نتائج هذا الاختبار يتضح أن الحالة تلجأ إلى استخدام إستراتيجيتي الانفعال والتجنب لمواجهة الضغط النفسي ، بالدرجة الأولى أما إستراتيجية اللهو الاجتماعي فلا تستعملها إلا في حالات نادرة وكآخر إستراتيجية لمواجهة .

7/ التحليل العام للحالة (ش) :

من خلال المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة ، واختبار الوضعيات المرهقة يظهر أن الحالة (ش) تعاني من الضغط النفسي بسبب طبيعة عملها مع فئة ذوي الإعاقة السمعية فكما يرى برات أن من بين المواقف المسببة للضغوط تلك المواقف التي تحدث داخل بيئة المدرسة والتي تتمثل بدرجة كبيرة في خصائص الطلاب والتي من أهمها عدم تعاونهم أو تواصلهم مع المعلم ، تحاول الحالة مواجهة الضغط من خلال استخدام إستراتيجية الانفعال بالدرجة الأولى وهذا ما يتضح في حصولها على درجة 63 على الاختبار ، حيث تحاول الحالة التقليل من الآثار الانفعالية الناتجة عن الضغوط النفسية كالقلق من خلال اللجوء إلى الزملاء وطلب المساندة الاجتماعية والتي تعرف " بأنها الحصول على معلومات من الأشخاص الذين يسعر الفرد نحوهم بالحب والاهتمام والتقدير " (شيلي تايلور، 2008 ، ص: 45) ، كما تلجأ الحالة إلى استخدام إستراتيجية التجنب كأسلوب ثاني لمواجهة الضغط النفسي ، حيث تحاول تناسي المشكلة والابتعاد عنها وذلك من خلال التواجد مع الزملاء والميل إلى الخروج للتنزه وحضور الحفلات لأنها تجد في ذلك متنفس للتخلص من الضغوط النفسية التي تشعر بها أما إستراتيجية العمل وباقي الإستراتيجيات الأخرى فتلجأ إليهما الحالة كآخر الإستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي .

مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة :

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق كل من المقابلات الإكلينيكية النصف موجهة مع الحالات وكذا اختبار الوضعيات المرهقة يمكن عرض النتائج التالية في ما يخص الفرضيات التي تم طرحها في هذه الدراسة :

بداية من الفرضية الأولى والتي ترى أن معلم ذوي الإعاقة السمعية يواجه الضغط النفسي من خلال إستراتيجية الانفعال ، فمن النتائج المتحصل عليها مع حالات الدراسة توصلنا إلى إثبات هذه الفرضية مع كل من الحالتين الثالثة والرابعة ، في حين تم نفي هذه الفرضية مع كل من الحالتين الأولى والثانية ، فالحالتين تستخدمان إستراتيجية العمل من خلال التركيز على المشكل وطرح بدائل للتمكن من مواجهة الضغط النفسي .

أما بالنسبة للفرضية الثانية والتي ترى أن معلم ذوي الإعاقة السمعية يستخدم إستراتيجية التجنب لمواجهة الضغط النفسي ، ومن خلال ما توصلنا إليه من نتائج بعد إجراء المقابلات وتطبيق الاختبار مع الحالات الأربعة محل الدراسة ، فقد توصلنا إلى إثبات هذه الفرضية مع الحالتين الثالثة والرابعة ، كونهما تميلان إلى استخدام إستراتيجية التجنب كإستراتيجية ثانية لمواجهة الضغط النفسي من خلال الخروج للتنزه ومحاولة تناسي المشكلة وغيرها من وسائل التجنب ، أما الحالتين الأولى والثانية فتميلان إلى استخدام إستراتيجية الانفعال كإستراتيجية ثانية لمواجهة الضغط النفسي أما إستراتيجية التجنب فتلجآن إليها كإستراتيجية ثالثة لمواجهة الضغط النفسي .

ومن خلال ما تم التوصل إليه من نتائج مع حالات الدراسة يمكن القول أن الفرضية العامة لهذه الدراسة والتي تنص على أن معلم ذوي الإعاقة السمعية يستخدم عدة إستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي قد تحققت ، وتبقى هذه النتائج خاصة بحالات الدراسة ولا يمكن تعميمها على باقي الحالات .

خاتمة

في ختام هذه الدراسة والتي سعت إلى التعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى معلم ذوي الإعاقة السمعية ومن خلال استخدام مجموعة من الأدوات والتي تمثلت في المقابلات الإكلينيكية النصف موجهة واختبار الوضعيات المرهقة مع حالات الدراسة توصلنا إلى أن معلم ذوي الإعاقة السمعية يستخدم إستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغط النفسي حيث تمثل إستراتيجية الانفعال أكثر الإستراتيجيات استخداماً من طرف حالات الدراسة، كما تعتبر إستراتيجية التركيز على العمل من بين الإستراتيجيات المستعملة لمواجهة الضغط النفسي عند هذه الفئة من المعلمين والتي تلجأ إلى استعمال إستراتيجية التجنب أيضاً لمواجهة الضغوط النفسية التي تتعرض لها .

وقد تم التحقق من فرضيات الدراسة مع حالتين ونفيها مع الحالتين الأخرين، حيث اتضح أن معلم ذوي الإعاقة السمعية يستخدم إستراتيجية الانفعال وإستراتيجية التركيز على المشكل بدرجة أولى لمواجهة الضغط النفسي، وتليهما إستراتيجية التجنب بدرجة أقل.

لقد حاولنا في هذه الدراسة تسليط الضوء على المعلمين الذين يدرسون فئة ذوي الإعاقة السمعية نظراً للصعوبات التي تواجههم ولعل من أبرزها صعوبة التواصل مع هذه الفئة من التلاميذ بسبب عدم قدرتهم على استخدام اللغة والتي تعتبر عنصراً هاماً في العملية التعليمية والتربوية بغية لفت الانتباه لهؤلاء المعلمين على أمل إجراء دراسات تخص فئة ذوي الاحتياجات الخاصة والأفراد العاملين معهم من معلمين ومربين وغيرهم .

قائمة

المراجع

قائمة المراجع:

- 1- القرآن الكريم
- 2- إبراهيم عبد الله فرج الزريقات ، 2009 ، الإعاقة السمعية (مبادئ التأهيل السمعي والكلامي والتربوي) ، ط 1 ، دار الفكر ، عمان ، الأردن .
- 3- أحمد عيد مطيع الشخانة ، 2010 ، التكيف مع الضغوط النفسية ، ط 1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 4- أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 ، التعامل مع الضغوط النفسية ، ط 1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 5- أسامة يوسف الصمادي ، 2007 ، فاعلية برنامج تدريبي لمعلمي الطلبة الصم وضعاف السمع أثناء الخدمة في ضوء احتياجاتهم التدريبية في الأردن ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في التربية تخصص التربية الخاصة ، جامعة عمان ، الأردن .
- 6- بطرس حافظ بطرس ، 2008 ، التكيف والصحة النفسية للطفل ، ط 1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 7- جمال أبو دلو ، 2009 ، الصحة النفسية ، ط 1 ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 8- جمال الخطيب ، 1998 ، مقدمة في الإعاقة السمعية ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 9- حسام محمد مازن ، 2012 ، أصول مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط 1 ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
- 10- حسين شحاتة وآخرون ، 2003 ، معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، ط 1 ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، مصر .

- 11- حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله ، 2009 ، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 12- روجي مروح عبدات ، ب س ، الآثار النفسية والاجتماعية للإعاقة السمعية على إخوة الأشخاص المعاقين ، د ط ، مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية .
- 13- زينب محمود شقير ، 2002 ، علم النفس العيادي والمرضي للأطفال والراشدين ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 14- ساعد شفيق ، 2010 ، مصادر الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين ، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المرضي والاجتماعي ، غير منشورة ، جامعة بسكرة ، الجزائر .
- 15- سامر جميل رضوان ، 2002 ، الصحة النفسية ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان، الأردن.
- 16- سامي محمد ملحم ، 2001 ، الإرشاد والعلاج النفسي الأسس النظرية والتطبيقية ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن.
- 17- سعيد كمال عبد الحميد العزالي ، 2001 ، تربية وتعليم المعوقين سمعياً ، ط1 دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
- 18- سيغmond فرويد ، 2000 ، الموجز في التحليل النفسي ، د ط ، ترجمة : سامي محمود علي وعبد السلام القفاش ، مكتبة الأسرة ، مصر .
- 19- Chirs kyriacou ، 2008 ، الضغط والقلق لدى المعلمين ، ترجمة : وليد العمري ومحمد جهاد جميل، ط2، دار الكتاب الجامعي ، غزة ، فلسطين .
- 20- شيلي تايلور ، 2008 ، علم النفس الصحي ، ترجمة : وسام درويش بريك وفوزي شاکر داود، ط 1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 21- طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، ط 1 ، دار الفكر ، عمان ، الأردن .

- 22- طه عبد العظيم حسين ، 2008 ، الإرشاد النفسي: النظرية ، التطبيق ، التكنولوجيا ط 2 ، دار الفكر ، عمان ، الأردن .
- 23- طه عبد العظيم حسين ، 2010 ، الصحة النفسية مشكلاتها لدى الأطفال ، د ط ، دار الجامعة الجديدة الأزاريطة ، مصر .
- 24- عبد الحميد عبد الفتاح المغربي ، 1999 ، الإدارة الإستراتيجية لمواجهة القرن الحادي والعشرين، د ط، مجموعة النيل، مصر .
- 25- عبد الحميد محمد الشاذلي ، 2001 ، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، د ط المكتبة الجامعية ، الأزاريطة ، مصر .
- 26- عبد الحميد محمد الشاذلي ، 2001 ، علم النفس العام ، ط 2 ، المكتبة الجامعية الأزاريطة الإسكندرية ، مصر .
- 27- عبد المجيد حسن الطائي ، 2008 ، طرق التعامل مع المعوقين ، ط 1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 28- عبد المطلب أمين القريطي ، 2001 ، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 29- عبد المنعم الميلادي ، 2005 ، سيكولوجية الصم والبكم، د ط، مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية، مصر .
- 30- عبد الوافي زهير بوسنة ، 2012 ، تقنيات الفحص الإكلينيكي ، مخبر التطبيقات والنفسية التربوية ، قسنطينة، الجزائر .
- 31- عدنان سليمة ، 2009 ، عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالوسائل الإستشفائية والاكنتاب لدى مرضى السرطان ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ، جامعة الجزائر الجزائر .

32- عمر مصطفى محمد النعاس ، 2008 ، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية ، ط1 ، منشورات جامعة 7 أكتوبر ، مصراتة ، الجماهيرية العظمى .

33- فاروق السيد عثمان ، 2001 ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

34- كمال زيتون ، 2003 ، التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة ، ط1 ، عالم الكتب نشر وتوزيع وطباعة، القاهرة، مصر.

35- لطفي الشربيني ، د س ، معجم مصطلحات الطب النفسي ، د ط ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي .

36-D^{re} Lucie Cot,2013, Améliorer ses stratégies de coping pour affronter le stress au travail, Québec,

37- لويس كامل مليكه ، 2010 ، علم النفس الإكلينيكي ، ط1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع عمان ، الأردن .

38- ماجدة السيد عبيد، 2009، وقفه مع الإعاقة السمعية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع عمان، الأردن.

39- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

40- محمد أحمد خدام مشاقبة ، 2008 ، مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين ، د ط ، دار المناهج ، عمان ، الأردن .

41- محمد فتحي عبد الحي عبد الواحد، 2001، الإعاقة السمعية وبرنامج إعادة التأهيل

ط1، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.

42-مسعود وفاء، 2010، مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المواجهة لدى الأستاذ الجامعي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، غير منشورة، جامعة بسكرة، الجزائر.

43-مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، مقدمة في علم نفس الصحة (مفاهيم، نظريات، نماذج، دراسات)، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

44-نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، غزة، فلسطين.

45-وليد السيد أحمد خليفة ومراد علي عيسى سعد، 2008، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي ، ط1، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر الإسكندرية مصر.

46-www.drwaelsaad.net 12-05-2015/ 22:18

الملاحق

تعليمة الاختبار: في كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك.

الرقم	البنود	تقريباً جداً	أحياناً	كثيراً	عادة
1	تشعر بالراحة				
2	تشعر بوجود متطلبات لديك				
3	أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5	تشعر بالوحدة أو العزلة				
6	تجد نفسك في مواقف صراعية				
7	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً				
8	تشعر بالتعب				
9	تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10	تشعر بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعر بالإحباط				
13	أنت مليء الحيوية				
14	تشعر بالتوتر				
15	تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16	تشعر بأنك في عجلة من أمرك				
17	تشعر بالأمن والحماية				
18	لديك عدة مخاوف				
19	أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				

				تشعر بفقدان العزيمة	20
				تمتع نفسك	21
				أنت خائف من المستقبل	22
				تشعر بأنك قمت بأشياء ملزمًا بها وليس لأنك تريدها	23
				تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم	24
				أنت شخص خال من الهموم	25
				تشعر بالإرهاك أو تعب فكري	26
				لديك صعوبة للاسترخاء	27
				تشعر بعبء المسؤولية	28
				لديك الوقت لنفسك	29
				تشعر أنك تحت ضغط مميت	30
					المجموع

السلام عليكم

وعليكم السلام

كيف الحال؟

لا بأس الحمد لله.

لدي بعض الأسئلة أريد أن أطرحها عليك ؟

ما أليش تفضلي.

س1 : منذ متى وأنت تدرسين فئة ذوي الإعاقة السمعية ؟

ج1: عندي عام.

س2: هل اخترت تدريس هذه الفئة عن قناعة ؟

ج2: المكتوب, لا ما اخترت تدريسهم بصح ضرك مقتنعة بالخدمة معاهم .

س3: هل تعانيين من حالة الضغط النفسي ؟

ج3: إيه ساعات نحس بالضغط.

س4: هل تعتقدين أن تدريس هذه الفئة يشكل مصدر إضافي للضغط؟

ج4: صمت ، تنهد إيه .

س5: ما لذي تفعلينه لمواجهة الضغط؟

ج5: نشتي نقعد وحدي .

س6: ما الذي تشعرين به عند تدريس فئة ذوي الإعاقة السمعية؟

ج6 : تفكير طويل ، تحريك الأيدي ، كاين زوج حوايج : الحاجة الأولى كيشغل يغضوني

والحاجة الثانية : نحس بالقلق كي ما يفهموش عليا .

- س7: كيف كانت ردة فعلك عند تدريس هذه الفئة ؟
- ج7: كان شعوري إحباط , تنهد الصراحة ملي وليت نقري فيهم عدت نتعب ياسر بصح بشوية والفت بيهم .
- س8: كيف هي علاقتك مع الزملاء في العمل ؟
- ج8: عادية.
- س9: هل تشعرين بالتوتر والقلق عندما لا يستطيع الأطفال التواصل معك ؟
- ج9: إيه نحس بالقلقة خاصة كي يديرو الفوضى .
- س10: هل تتوفر لديك الوسائل الخاصة بتدريس هذه الفئة ؟
- ج10: ما كانش , علامة إنزعاج تحريك الرأس .
- س11: هل تلومين نفسك على قبول هذا العمل ؟
- ج11: لا ، الحمد لله.
- س12: هل تشعرين بالرضا عما تقدمينه من مهام ؟
- ج12: صمت ، تردد في الإجابة ، لحد الساعة الحمد لله.
- س13: ما هي الطرق التي تستخدمينها لحل مشاكلك ؟
- ج13: صمت طويل ، أحياناً مناقشة المشكل مع الزملاء والأقارب.
- س14: في حالة الضغط النفسي هل تفضلين البقاء بمفردك أم مع الزملاء؟
- ج14: نحب نقعد وحدي.
- س 15: عندما تواجهك مشكلة هل تطلبين مساعدة زملاء العمل والأقارب ؟
- ج15: إيه أحياناً نطلب المساعدة منهم وأحياناً لا .

س16: ما الذي تفضلين القيام به في أوقات الفراغ؟

ج16: نشتي نقرا القصص.

س17: كيف هي حالتك اتجاه النوم والأكل والأدوية؟

ج17: النوم ما نرقدش ياسر ، يجيني الأرق ، الأكل ما عنديش الشهية كي ما نتغداش نورمال، والأدوية ناكل الأسبرين بكثرة عند إيمان عليه.

س18: هل تفضلين مشاهدة التلفاز بكثرة؟

ج18: ساعات نتفرج الرسوم ، بصح ما نتفرجش ياسر.

س19: عندما تشعرين بالضغط هل يستطيع أحد المقربين التخفيف عنك؟

ج19: إيه ، يخففو عني.

س20: هل تتمنين تغيير عملك؟

ج20: لا والفت بيه الحمد لله .

س21: هل لديك رغبة في التنزه وحضور حفلات العائلة؟

ج21: على حسب كي نعود مليحة نحب نخرج أما كي نعود متقلقة ما نروح لحتى بلاصة .

السلام عليكم

وعليكم السلام

كيف الحال؟

لا بأس الحمد لله.

لدي بعض الأسئلة أريد أن أطرحها عليك ؟

تفضلني.

س1: منذ متى وأنت تدرسين فئة ذوي الإعاقة السمعية ؟

ج1: عندي 5 سنوات .

س2: هل اخترت تدريس هذه الفئة عن قناعة ؟

ج2: ما كانتش دايرة في بالي نقرهم ، ومباعد تعودت عليهم.

س3: هل تعانيين من حالة الضغط النفسي ؟

ج3: إيه نحس بالضغط.

س 4 : متى تشعرين بالضغط ؟

ج4 : نحس بالضغط مع التلاميذ اللي يشوشو ، يقلقونني ما نمشيش في الدروس ، تحريك

الأيدي ، تنهد ساعات ما يحبوش يقرأو

س5: هل تعتقدين أن تدريس هذه الفئة يشكل مصدر إضافي للضغط؟

ج5: إيه ، الصعوبات تكون أكثر ، باش نوصلهم الفكرة نتعب .

س6: ما لذي تفعلينه لمواجهة الضغط؟

ج6: الاستغفار .

س7 : ما الذي تشعرين به عند تدريس فئة ذوي الإعاقة السمعية؟

ج7 : يتعبو ، بصح نفرح نحس روجي درت إنجاز ، ونحس مجهودي ما راحش باطل .

س8: كيف كانت ردة فعلك عند تدريس هذه الفئة ؟

ج8: كنت خائفة .

س 9: علاش؟

ج9: خفت ما نقدرش نتواصل معاهم ، بصح ضرك الحمد لله نفهمهم ويفهموني .

س10: كيف هي علاقتك مع الزملاء في العمل ؟

ج10: الحمد لله لا بأس بالإحترام متبادل.

س11: هل تشعرين بالتوتر والقلق عندما لا يستطيع الأطفال التواصل معك ؟

ج11: إيه نقلق نحاول نوصلهم الفكرة بطريقة أخرى ، نقلق من الفوضى.

س12: هل تتوفر لديك الوسائل الخاصة بتدريس هذه الفئة ؟

ج12: لا ما كانش ناقصة ياسر .

س 13: هل تلومين نفسك على قبول هذا العمل ؟

ج13: كي تواجهنني مشكلة صعبة إيه نلوم نفسي.

س14: هل تشعرين بالرضا عما تقدمينه من مهام ؟

ج14: الحمد لله إيه أحياناً نحس بالتقصير بصح عمومًا الحمد لله.

س15: ما هي الطرق التي تستخدمينها لحل مشاكلك ؟

ج15: على حسب المشكل ، إذا كانت المشكلة مع التلاميذ نحاول نوصلهم المعلومات

بطرق أخرى باش يفهمو ، وإذا كانت خاصة بيا نستعين بصديقة باش تعاوني ونتحاور مع

الزملاء ونتوكل على ربي سبحانه .

س16: في حالة الضغط النفسي هل تفضلين البقاء بمفردك أم مع الزملاء؟

ج16: على حسب ساعات نشتي نقعد وحدي إذا كانت المشكلة خاصة بيا ،وساعات نقعد معاهم إذا كانت المشكلة في الخدمة نتناقش معاهم.

س17: عندما تواجهك مشكلة هل تطلبين مساعدة زملاء العمل والأقارب ؟

ج17: إذا كانت حاجة يقدررو يقدمولي فيها مساعدة نطلب منهم ذلك أما إذا كانت خارج نطاقهم ما نطلبش منهم المساعدة .

س18: ما الذي تفضلين القيام به في أوقات الفراغ؟

ج18: صمت ، الحق الفراغ عندي قليل ، إذا كان عندي الوقت نقرا كتب التداوي بالأعشاب.

س19: كيف هي حالتك اتجاه النوم والأكل والأدوية ؟

ج19: النوم نرقد بكري نتعب نرقد الحمد لله ، الأكل الحمد لله مليحة ، الأدوية ما نحبش ناكل الدواء ، نحب ندير الأعشاب إلا إذا ما قدرتش نروح للطبيب.

س20: هل تفضلين مشاهدة التلفاز بكثرة ؟

ج20: لا الفترة الأخيرة ما نيش نتفرج ياسر ما عنديش الوقت.

س21: عندما تشعرين بالضغط هل يستطيع أحد المقربين التخفيف عنك ؟

ج21: تفكير ،وضع اليد على الوجه ، يعاونوني أحياناً.

س22: هل تتمنين تغيير عملك ؟

ج22: الصراحة حابة نبدلو ، ماشي ما نحبش التدريس ولكن على جال المسؤولية ياسر تعبتني ، حابة نخدم حرة نخيط مثلاً نتعب بصح ماشي لهذي الدرجة .

س 23 : هل لديك رغبة في التنزه وحضور حفلات العائلة ؟

ج 23 : نشتي نخرج للنزهة، بصح الحفلات ما نحبش نروح ، نروح غير للحفلات القريبة ليا ياسر.

صباح الخير

صباح النور

كيف الحال؟

لا بأس الحمد لله.

لدي بعض الأسئلة أريد أن أطرحها عليك ؟

ما عيش.

س1 : منذ متى وأنت تدرسين فئة ذوي الإعاقة السمعية ؟

ج1: منذ عامين .

س2: هل اخترت تدريس هذه الفئة عن قناعة ؟

ج2: إيه الميموار تاعي درت هنا على هذي الفئة .

س3: هل تعانيين من حالة الضغط النفسي ؟

ج3: أحياناً.

س 4 : متى تشعرين بالضغط ؟

ج4 : كي يعود عندي مشكلة.

س5: هل تعتقدين أن تدريس هذه الفئة يشكل مصدر إضافي للضغط؟

ج5: إيه ، كاين نوع من الضغط مع هذه الفئة .

س6: ما الذي تفعلينه لمواجهة الضغط؟

ج6: استغفار ، قراءة القرآن .

س7 : ما الذي تشعرين به عند تدريس فئة ذوي الإعاقة السمعية؟

- ج7 : والله شعور عادي ، الحمد لله نحس بالفخر كي ندرسهم .
- س8: كيف كانت ردة فعلك عند تدريس هذه الفئة ؟
- ج8: عادي ، تجاوزت معاهم بحكم أنني درت التريص تاعي هنا .
- س9: كيف هي علاقتك مع الزملاء في العمل ؟
- ج9: الحمد لله علاقة لابأس بها .
- س10: هل تشعرين بالتوتر والقلق عندما لا يستطيع الأطفال التواصل معك ؟
- ج10: نتقلق صح خاصة ، عندي واحد حركي يقلقني .
- س11: هل تتوفر لديك الوسائل الخاصة بتدريس هذه الفئة ؟
- ج11: أشياء متوفرة وأشياء لا .
- س 12: هل تلومين نفسك على قبول هذا العمل ؟
- ج12: أبداً ، وصلت لفترة جاتي مشاكل كبيرة ، جامي لمت نفسي ولو دقيقة .
- س13: هل تشعرين بالرضا عما تقدمينه من مهام ؟
- ج13: مؤخرًا نحس بالتقصير ، بصح الحمد لله راضية .
- س14: ما هي الطرق التي تستخدمينها لحل مشاكلك ؟
- ج14: الحق نحاول تصغير المشكل ، ونميل إلى الهدوء .
- س15: في حالة الضغط النفسي هل تفضلين البقاء بمفردك أم مع الزملاء؟
- ج15 : نقعد مع الزملاء .
- س 16: عندما تواجهك مشكلة هل تطلبين مساعدة زملاء العمل والأقارب ؟
- ج16: نحكي مع الأصدقاء والأقارب ، ما نكتمش في قلبي .

س17: ما الذي تفضلين القيام به في أوقات الفراغ؟

ج17: حالياً ما عنديش الفراغ.

س18: كيف هي حالتك اتجاه النوم والأكل والأدوية ؟

ج18 : النوم عادي ، الأكل أيضاً عادي ، والأدوية ما نيش من النوع اللي يشرب الدوا ، والأسبرين على حسب الألم.

س19: هل تفضلين مشاهدة التلفاز بكثرة ؟

ج19: لا ما نتفرجش ياسر ، ما كانش .الوقت

س20: عندما تشعرين بالضغط هل يستطيع أحد المقربين التخفيف عنك ؟

ج20: لا واحد ما يخفف عليا حتى ونحكي ، نقعد وحدي في الدار نعالج مشاكلنا وحدي .

س21: هل تتمنين تغيير عملك ؟

ج21: جامي ، ما نيش متمنية نبدلها.

س22 : هل لديك رغبة في التنزه وحضور حفلات العائلة ؟

ج22 : عادي فترات نخرج وفترات لا ، كي عدت نخدم ما نحبش نخرج ياسر ، عندي غير الجمعة والسبت نحب نقدهم في الدار .

صباح الخير

صباح النور

كيف الحال؟

لا بأس الحمد لله.

لدي بعض الأسئلة أريد أن أطرحها عليك؟

ما عيش تفضلي.

س1 : منذ متى وأنت تدرسين فئة ذوي الإعاقة السمعية؟

ج1: من 2010 أي 5 سنين .

س2: هل اخترت تدريس هذه الفئة عن قناعة؟

ج2: إيه مقتنعة بالخدمة معاهم .

س3: هل تعانيين من حالة الضغط النفسي؟

ج3: إيه نحس بالضغط أحياناً.

س4 : متى تشعرين بالضغط؟

ج4 : كي تكثر عليا المشاكل.

س5: هل تعتقدين أن تدريس هذه الفئة يشكل مصدر إضافي للضغط؟

ج5: لا عادي ، كيما الأشخاص العاديين .

س6: ما الذي تفعلينه لمواجهة الضغط؟

- ج7 : ساعات نحس بالارتياح ، وساعات نحس بالقلق .
- س8: كيف كانت ردة فعلك عند تدريس هذه الفئة ؟
- ج8: كان عندي خوف ، بصح ضحك والفت بيهم .
- س9: كيف هي علاقتك مع الزملاء في العمل ؟
- ج9: جيدة ، ضحك ، الحمد لله .
- س10: هل تشعرين بالتوتر والقلق عندما لا يستطيع الأطفال التواصل معك ؟
- ج10: إيه ساعات يقلقوني كي ما يفهموش عليا .
- س11: هل تتوفر لديك الوسائل الخاصة بتدريس هذه الفئة ؟
- ج11: قليلة ، علامة تحسر .
- س 12: هل تلومين نفسك على قبول هذا العمل ؟
- ج12: إيه ، كي تكثر عليا المشاكل نلوم نفسي على هذي الخدمة .
- س13: هل تشعرين بالرضا عما تقدمينه من مهام ؟
- ج13: الحمد لله .
- س14: ما هي الطرق التي تستخدمينها لحل مشاكلك ؟
- ج14: صمت ، نحاول ننسى المشكلة .
- س15: في حالة الضغط النفسي هل تفضلين البقاء بمفردك أم مع الزملاء؟
- ج15 : ما نحبش نقعد وحدي ، نشتي نقعد مع الزملاء .
- س 16: عندما تواجهك مشكلة هل تطلبين مساعدة زملاء العمل والأقارب ؟
- ج16: إيه نطلب منهم المساعدة .

س17: ما الذي تفضلين القيام به في أوقات الفراغ؟

ج17: نشتي نخدم الكروشي.

س18: كيف هي حالتك اتجاه النوم والأكل والأدوية؟

ج18: النوم نطول ما نرقدش ناقصة الأكل ما ناكلش ياسر ، والدواء ما نحبش نستخدمو .

س19: هل تفضلين مشاهدة التلفاز بكثرة؟

ج19: نتفرش غير شوية .

س20: عندما تشعرين بالضغط هل يستطيع أحد المقربين التخفيف عنك؟

ج20: ضحك ، إيه يخففو عني .

س21: هل تتمنين تغيير عملك؟

ج21: لا عادي والفت بيهم.

س 22 : هل لديك رغبة في التنزه وحضور حفلات العائلة؟

ج22 : إيه نشتي نخرج ، بصح ماكنش الفرصة ياسر بحكم الخدمة، والأعراس كي يكون

عندي نروح .

اختبار جرد الوضعيات المرهقة Ciss

Inventaire de Coping pour Situations Stressantes

تعليمية الاختبار: أجب على كل عبارة من العبارات التالية برسم دائرة حول الرقم الذي يناسب نمط ردة فعلك عادة ، علماً أن طريقة الإجابة عبارة عن السلم :

من : 1 ليس على الإطلاق إلى 5 : كثيراً ، مروراً بإجابات وسطية (2 ، 3 ، 4) تسمح لك بتحديد الدرجة التي تناسبك .

محاور السلم :

محور العمل أو المهمة: Tache

01, 02, 06, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

محور الانفعال: L'émotion

05, 07, 08, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

محور التجنب: L'évitement

03, 04, 09, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

محور الشرود والحيرة: Distraction

09, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

محور اللهو الاجتماعي: Diversion social

04, 29, 31, 35, 37.

تقديم الاختبار : جرد الوضعيات المرهقة Ciss

في الوضعيات المرهقة يكون ما يلي عادة إلى: ليس على الإطلاق كثيرا

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 أناس 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) الإحساس بالقلق لأنني لم استطع تجاوز الوضعية.
- 5 4 3 2 1 (14) أن أصبح في وضع محرج , أو منقبض .
- 5 4 3 2 1 (15) التفكير 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 مطعم لأجل تناول وجبة ما.
- 5 4 3 2 1 (19) أن أصبح أكثر عنادا .
- 5 4 3 2 1 (20) شراء شيء ما.

- 5 4 3 2 1 (21) تحديد طريقة ما ثم إتباعها .
- 5 4 3 2 1 (22) لوم نفسي لعدم معرفتي ما 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 أجالها .
- 5 4 3 2 1 (27) التفكير فيما حدث واستخلاص أخطائي .
- 5 4 3 2 1 (28) تمنى القدرة على تغيير 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 أن هذا لن يحدث أبدا 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 أولويات (حساباتي).

- 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 لتقادي التفكير بالتالي تقادي كامل الوضعية .
- 5 4 3 2 1 (45) إفشاء غليلي 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 للسيطرة على الوضعية أحسن.
- 5 4 3 2 1 (48) مشاهدة التلفاز.

جدول التنقيط :

الخيارات	اللهم الاجتماعي	الشروذ والحيرة	التجنب	الانفعال	أو العمل المهمة	الرقم
5 4 3 2 1						1
5 4 3 2 1						2
5 4 3 2 1						3
5 4 3 2 1						4
5 4 3 2 1						5
5 4 3 2 1						6
5 4 3 2 1						7
5 4 3 2 1						8
5 4 3 2 1						9

5 4 3 2 1						10
5 4 3 2 1						11
5 4 3 2 1						12
5 4 3 2 1						13
5 4 3 2 1						14
5 4 3 2 1						15
5 4 3 2 1						16
5 4 3 2 1						17
5 4 3 2 1						18
5 4 3 2 1						19
5 4 3 2 1						20
5 4 3 2 1						21
5 4 3 2 1						22
5 4 3 2 1						23
5 4 3 2 1						24
5 4 3 2 1						25
5 4 3 2 1						26
5 4 3 2 1						27
5 4 3 2 1						28
5 4 3 2 1						29
5 4 3 2 1						30
5 4 3 2 1						31
5 4 3 2 1						32

5 4 3 2 1						33
5 4 3 2 1						34
5 4 3 2 1						35
5 4 3 2 1						36
5 4 3 2 1						37
5 4 3 2 1						38
5 4 3 2 1						39
5 4 3 2 1						40
5 4 3 2 1						41
5 4 3 2 1						42
5 4 3 2 1						43
5 4 3 2 1						44
5 4 3 2 1						45
5 4 3 2 1						46
5 4 3 2 1						47
5 4 3 2 1						48
						المجموع

الخيارات	اللهو الاجتماعي	الشروود والحيرة	التجنب	الانفعال	العمل أو المهمة	الرقم
5 4 3 2 1					3	1
5 4 3 2 1					4	2
5 4 3 2 1			4			3
5 4 3 2 1	4		4			4
5 4 3 2 1				3		5
5 4 3 2 1					3	6
5 4 3 2 1				5		7
5 4 3 2 1				5		8
5 4 3 2 1		3	3			9
5 4 3 2 1					3	10
5 4 3 2 1		3	3			11
5 4 3 2 1		1	1			12
5 4 3 2 1				5		13
5 4 3 2 1				5		14
5 4 3 2 1					5	15
5 4 3 2 1				3		16
5 4 3 2 1				5		17
5 4 3 2 1		1	1			18
5 4 3 2 1				1		19
5 4 3 2 1		1	1			20
5 4 3 2 1					3	21

5 4 3 2 1				2		22
5 4 3 2 1			3			23
5 4 3 2 1					4	24
5 4 3 2 1				5		25
5 4 3 2 1					3	26
5 4 3 2 1					5	27
5 4 3 2 1				4		28
5 4 3 2 1	3		3			29
5 4 3 2 1				4		30
5 4 3 2 1	3		3			31
5 4 3 2 1			4			32
5 4 3 2 1				3		33
5 4 3 2 1				4		34
5 4 3 2 1	5		5			35
5 4 3 2 1					5	36
5 4 3 2 1	1		1			37
5 4 3 2 1				3		38
5 4 3 2 1					4	39
5 4 3 2 1		1	1			40
5 4 3 2 1					5	41
5 4 3 2 1					4	42
5 4 3 2 1					4	43
5 4 3 2 1		5	5			44

5 4 3 2 1				2		45
5 4 3 2 1					1	46
5 4 3 2 1					5	47
5 4 3 2 1		2	2			48
						المجموع

الخيارات	اللهو الاجتماعي	الشروود والحيرة	التجنب	الانفعال	العمل أو المهمة	الرقم
5 4 3 2 1					3	1
5 4 3 2 1					3	2
5 4 3 2 1			1			3
5 4 3 2 1	1		1			4
5 4 3 2 1				1		5
5 4 3 2 1					5	6
5 4 3 2 1				3		7
5 4 3 2 1				3		8
5 4 3 2 1		3	3			9
5 4 3 2 1					5	10
5 4 3 2 1		3	3			11
5 4 3 2 1		3	3			12
5 4 3 2 1				5		13
5 4 3 2 1				3		14
5 4 3 2 1					5	15
5 4 3 2 1				3		16
5 4 3 2 1				3		17
5 4 3 2 1		1	1			18
5 4 3 2 1				2		19
5 4 3 2 1		1	1			20
5 4 3 2 1					5	21

5 4 3 2 1				2		22
5 4 3 2 1			1			23
5 4 3 2 1					4	24
5 4 3 2 1				2		25
5 4 3 2 1					3	26
5 4 3 2 1					5	27
5 4 3 2 1				4		28
5 4 3 2 1	1		1			29
5 4 3 2 1				4		30
5 4 3 2 1	2		2			31
5 4 3 2 1			2			32
5 4 3 2 1				4		33
5 4 3 2 1				3		34
5 4 3 2 1	5		5			35
5 4 3 2 1					5	36
5 4 3 2 1	5		5			37
5 4 3 2 1				3		38
5 4 3 2 1					5	39
5 4 3 2 1		1	1			40
5 4 3 2 1					5	41
5 4 3 2 1					5	42
5 4 3 2 1					5	43
5 4 3 2 1		2	2			44

5 4 3 2 1				2		45
5 4 3 2 1					4	46
5 4 3 2 1					5	47
5 4 3 2 1		1	1			48
						المجموع

الخيارات	اللهو الاجتماعي	الشروود والحيرة	التجنب	الانفعال	العمل أو المهمة	الرقم
5 4 3 2 1					4	1
5 4 3 2 1					5	2
5 4 3 2 1			3			3
5 4 3 2 1	3		3			4
5 4 3 2 1				4		5
5 4 3 2 1					4	6
5 4 3 2 1				5		7
5 4 3 2 1				4		8
5 4 3 2 1		5	5			9
5 4 3 2 1					5	10
5 4 3 2 1		3	3			11
5 4 3 2 1		3	3			12
5 4 3 2 1				5		13
5 4 3 2 1				4		14
5 4 3 2 1					5	15
5 4 3 2 1				3		16
5 4 3 2 1				4		17
5 4 3 2 1		1	1			18
5 4 3 2 1				2		19
5 4 3 2 1		4	4			20
5 4 3 2 1					4	21

5 4 3 2 1				1		22
5 4 3 2 1			3			23
5 4 3 2 1					3	24
5 4 3 2 1				3		25
5 4 3 2 1					2	26
5 4 3 2 1					3	27
5 4 3 2 1				5		28
5 4 3 2 1	3		3			29
5 4 3 2 1				4		30
5 4 3 2 1	1		1			31
5 4 3 2 1			4			32
5 4 3 2 1				5		33
5 4 3 2 1				3		34
5 4 3 2 1	5		5			35
5 4 3 2 1					5	36
5 4 3 2 1	3		3			37
5 4 3 2 1				4		38
5 4 3 2 1					3	39
5 4 3 2 1		2	2			40
5 4 3 2 1					3	41
5 4 3 2 1					4	42
5 4 3 2 1					4	43
5 4 3 2 1		4	4			44

5 4 3 2 1				3		45
5 4 3 2 1					4	46
5 4 3 2 1					5	47
5 4 3 2 1		3	3			48
						المجموع

الخيارات	اللهو الاجتماعي	الشروود والحيرة	التجنب	الانفعال	العمل أو المهمة	الرقم
5 4 3 2 1					3	1
5 4 3 2 1					4	2
5 4 3 2 1			5			3
5 4 3 2 1	3		3			4
5 4 3 2 1				5		5
5 4 3 2 1					5	6
5 4 3 2 1				3		7
5 4 3 2 1				1		8
5 4 3 2 1		5	5			9
5 4 3 2 1					4	10
5 4 3 2 1		2	2			11
5 4 3 2 1		2	2			12
5 4 3 2 1				5		13
5 4 3 2 1				5		14
5 4 3 2 1					4	15
5 4 3 2 1				5		16
5 4 3 2 1				5		17
5 4 3 2 1		1	1			18
5 4 3 2 1				1		19
5 4 3 2 1		3	3			20
5 4 3 2 1					4	21

5 4 3 2 1				5		22
5 4 3 2 1			5			23
5 4 3 2 1					5	24
5 4 3 2 1				4		25
5 4 3 2 1					2	26
5 4 3 2 1					4	27
5 4 3 2 1				5		28
5 4 3 2 1	4		4			29
5 4 3 2 1				5		30
5 4 3 2 1	5		5			31
5 4 3 2 1			3			32
5 4 3 2 1				5		33
5 4 3 2 1				5		34
5 4 3 2 1			5			35
5 4 3 2 1					3	36
5 4 3 2 1	4		4			37
5 4 3 2 1				3		38
5 4 3 2 1					3	39
5 4 3 2 1		4	4			40
5 4 3 2 1					3	41
5 4 3 2 1					4	42
5 4 3 2 1					3	43
5 4 3 2 1		5	5			44

5 4 3 2 1				1		45
5 4 3 2 1					2	46
5 4 3 2 1					4	47
5 4 3 2 1		4	4			48
						المجموع