



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران (2) محمد بن احمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه الموسومة ب:

# الضغط النفسي لدى معلمات ذوي صعوبات التعلم مع إقترح برنامج إرشادي للتخفيف من الضغط النفسي

إعداد الطالبة:

بوحة أحلام

اللجنة المناقشة

شارف جميلة

حبيب تيليون

الجلطي

مشرفة

رئيس الجلسة

مناقش

2018

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الاهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم أما بعد :

اشكر الله عز وجل على الذي أعطاني القوة والعزيمة والقدرة على إتمام العمل .

اهدي ثمرة جهدي ونجاحي إلى النور الذي لطالما أبصرت بيه طيلة حياتي وغمراني بالحب والحنان والعطاء المادي و المعنوي وجعلاني منيرة بدعواتهم إلى أمي وأبي أطال الله عمرهما ومددهما بالصحة والعافية .

إلى إخوتي حفظهم الله لي.

إلى إبنة أختي "هاجر" مصدر البسمة على قلبي

# شكر و تقدير

أسهب بشكري العظيم للخالق الكريم الذي من و أغدق علي برحمة واسعة لا تعد ولا تحصى و الذي أتمنى أن يتقبل خلاصة جهدي خالصا لوجهه الكريم. كما أحمدته حمدا دائما يليق بجلال وجهه و عظيم سلطانه.

أنحني إجلالا و تقديرا الى من لا يرضى القدير إلا برضاها "والدي الكريمين" قبلة سعادتي و حصن طاقتي.

أجزل الثناء على من كانوا سندا ونخرا و مثالا للتجمل بالطاعات "إخوتي و أخواتي" كما لا يفوتني أن أتقدم يشكري الخاص الى كل من :

أستاذتي الكريمة " شارف جميلة" لإشرافها على هذا العمل و الذي كان محجة للعطاء المبذول.

الى كل الأساتذة الذين ساهموا في وصولي الى هذا المنبر.

الى اللجنة المناقشة الموقرة التي تبنت مسؤولية

مناقشة هذا العمل .

الى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل.

بوحة أحلام

# ملخص البحث

هدفت دراستنا الى تناول موضوع الضغط النفسي لمعلمات ذوي صعوبات التعلم لدى مرحلة التعليم الإبتدائية، على أساس متغير الحالة المدنية ، الخبرة، السن.

و للتحقق من الأهداف اختيرت عينة هذه الفئة بطريقة قصدية لقرب المكان من الطالبة ، قوامها 54 معلمة، و لتحديد خاصية هذه العينة استعملنا استمارة مننة و تأكدنا من صدقها و ثباتها، و بعد المعالج النظرية و الميدانية للموضوع أوص البحث بالنتائج التالية:

- أن درجة الضغوط النفسية لدى المعلمات كانت " مرتفعة "، عند متغير الخبرة و السن ، أي كلما زادت المعلمات في الخبرة و في السن ارتفعت درجة الضغط النفسي لديهن .و لاحظنا أيضا أن متغير الحالة المدنية منخفض أي ان المعلمة كانت متزوجة أو غير متزوجة فذلك لا يؤثر من حيث الضغط النفسي
- وجود فروق دالة احصائيا بين معلمات ذوي صعوبات التعلم على أساس متغير الجنس و الأقدمية

# الفهرس

شكر و تقدير

ملخص البحث

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

مقدمة

## الجانب النظري

### الفصل الأول مدخل الى الدراسة

اشكالية البحث

فرض الدراسة

أهداف البحث

أهمية البحث

المفاهيم الإجرائية للبحث

# الفصل الثاني

## الضغط النفسي

تمهيد

- 1- تعريف الضغط النفسي
- 2- أنواع الضغط النفسي
- 3- مصادر الضغوط النفسية
  - المتعلقة بالفرد
  - المتعلقة بمهنة المعلم
- 4- آثار الضغط النفسي
- 5- النظريات المفسرة ل الضغط النفسي
- 6- طرق قياس الضغوطات النفسية
- 7- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

خلاص

# الفصل الثالث

## صعوبات التعلم

تمهيد

- 1- ماهية صعوبات التعلم
- 2- المفاهيم المرتبطة بمفهوم صعوبات التعلم
- 3- الضبط المفاهيمي لمصطلح صعوبات التعلم
- 4- تصنيف ذوي صعوبات التعلم
- 5- النظريات المفسرة لذوي صعوبات التعلم
- 6- خصائص ذوي صعوبات التعلم
- 7- تشخيص ذوي صعوبات التعلم

خلاصة

# الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة الميدانية

ا- الدراسة الإستطلاعية:

1- أهدافها

2- إجراءاتها

3- حدودها

4- نتائج الدراسة

أ- الدراسة الأساسية:

1- منهج الدراسة

2- حدودها

3- عينة الدراسة

4- أداة البحث

5- صدق الأداة

6-

الأساليب الإحصائية المستخدمة



# الفصل الخامس

## عرض النتائج و تفسيرها

تمهيد

1- عرض نتائج الفرضية الأولى و تفسيرها

2- عرض نتائج الفرضية الثانية و تفسيرها

الخلاصة العامة استنتاج عام

اقتراحات و توصيات

اقتراح البرنامج الإرشادي

المراجع

الملاحق

# قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح الضبط المفاهيمي للمصطلح	
2	يوضح عوامل التحصيل الأكاديمي	
3	يوضح المماثلة بين الكمبيوتر و العقل البشري	
4	يوضح ميفية حساب صدق الإستبيان	
5	يوضح كيفية حساب معامل الثبات	
6	يوضح عدد المدارس التي طبقت فيها الدراسة	
7	يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية	
8	يوضح كيفية حساب صدق الإستبيان	
9	يوضح كيفية حساب معامل الثبات	
10	يوضح درجة الضغط النفسي	
11	يوضح نتائج الفرضية – أ-	
12	يوضح نتائج الفرضية – ب-	

## مقدمة:

المعلم هو الأساس الذي تقوم عليه العملية التربوية، لذا لا بد أن يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة، وبشخصية متكاملة ومتزنة ، إذ أن تصرفاته ونظراته للحياة تنعكس بشكل مباشر على تلاميذه . و كيف يكون الأمر إن كان هؤلاء التلاميذ هم تلاميذ لديهم صعوبات التعلم . وفي حياة المعلم الكثير من الضغوط النفسية التي تفرضها مهنته بما فيها من صعوبات وتحديات تؤثر عليه وعلى صحته النفسية والبدنية. والضغوط النفسية من الظواهر الحياتية التي يخبرها الإنسان، فإما أن يتكيف معها ويتغلب عليها أو لا يحتملها، فيئن تحت وطأتها، ويصاب بالإحباط والاعتلال وتشكل الضغوط جزءاً من حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لكثرة تحديات العصر الحالي وزيادة مطالبه . فلا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو من هذه الضغوط، بحيث أصبح من الصعب تفاديها أو تجاهلها، مما يدفع غالبية الناس إلى مجابقتها ومحاولة التعايش معها . ولا يتوقف تأثير الضغوط على الجوانب الشخصية للأفراد أو علاقاتهم الأسرية والاجتماعية فحسب، بل يمتد إلى بيئة العمل، فيحد من الأداء الوظيفي، مما يتسبب في خفض الإنتاجية وتدني جودتها ويتعرض المعلمون في المدارس إلى درجات متباينة من الضغوط

النفسية المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة، ولا تكفي لإشباع حاجتهم إلى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات . وتعد مهنة التعليم من المهن التي تتطلب أداء مهمات كثيرة، لذلك تعد من المهن التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط الضاغطة النفسية، والتي تجعل بعض المعلمين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين لها، مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عوائدهم وتوافقهم النفسي ورضاهم عن الحياة .

وتمثل الضغوط النفسية خطراً على المعلم، كما تهدد مزاولته لمهنته بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية عليه، ، وضعف مستوى الأداء، وعجزه عن الابتكار داخل غرفة التدريس، وشعوره بالإرهاك النفسي، وضعف الدافعية للعمل، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى تحصيل التلاميذ وهناك مصادر أخرى تسبب ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، مثل نظرة المجتمع إلى هذه المهنة، وغياب الدعم والتشجيع . فالمعلم لا يحظى بالسلطة أو المكانة سواء كان ذلك بداخل المدرسة أو خارجها، وفي الوقت ذاته، يطلب منه الكثير من المهمات ليقوم بها . هذا بالإضافة إلى الدخل الشهري المنخفض للمعلمين، وغياب الحوافز والعلاوات والامتيازات الأخرى، والعوامل المتعلقة بالإدارة، وكثرة التشريعات والتعليمات التربوية، ما يزيد من الأعباء والتحديات التي يواجهها المعلمون ويدفعهم إلى عدم

الرضا عن هذه المهنة، واعتبارها مهنة ضاغطة وتشير دراسات عديدة إلى ارتفاع الضغوط الواقعة على المعلمين ويعتقد بعض الباحثين أن الضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات العصر الحديث، حيث ينظرون إليها على أنها مرض العصر، في حين يعدها آخرون القاتل الصامت . وفي هذا البحث سنحاول إبراز أثر الضغط النفسي الذي ينتج عن تدريس تلاميذ ذو صعوبات التعلم ارتأينا القيام بدراس

سيكولوجية ميدانية تقوم على أسس علمية و منهجية لتقصي حقيقة الضغط النفسي لدى هاته الفئة لمعرفة مصادره و مسبباته ، و لقد تضمن البحث أربعة فصول .حيث تم تخصيص الفصل الأول لتحديد الإشكالية وصياغتها والفرضيات، ثم الأهداف ثم الأهمية ثم المصطلحات والمفاهيم الإجرائية .أما الفصل الثاني تعرضنا لتلاميذ صعوبات التعلم .أما الفصل الثالث فتعرضنا لمصدر بروز الضغط النفسي للمعلم .أما الفصل الرابع تم التطرق فيه إلى الإجراءات المنهجية أما الفصل الخامس تم فيه عرض النتائج و تحليلها.

الجانب النظري

# الفصل الأول

## مدخل الى الدراسة

الإشكالية

فرضيات البحث

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

المفاهيم الإجرائية

## الإشكالية:

من المتعارف عليه عالمياً وجود وانتشار مجموعة من التلاميذ يعانون من تدني في التحصيل الدراسي مع توافر مستويات مختلفة من المتغيرات البيئية مثل العوامل الصحية والأسرية والاجتماعية والاقتصادية. وعند إمعان النظر في هذه الفئة نجد أنها تشمل تلاميذ يتمتعون بقدرات جسدية وحسية وعقلية تقع ضمن المتوسط العادي ومع ذلك توجد فجوة عميقة بين الأداء الفعلي والأداء المتوقع لهم حتى مع توافر فرص تعليمية وتربوية متساوية بينهم وبين إقرانهم في ذات البيئة التعليمية. ويعد مجال صعوبات التعلم من أكثر الإعاقات تعقيداً وعموماً نظراً لأنها أعاققة غير واضحة الملامح ومتعددة الأنواع وتشمل مستويات متفاوتة من الحدة. وتتطلب في تشخيصها وعلاجها إلى اختبارات ومقاييس وأساليب متنوعة وبيئات تعليمية مجهزة بإمكانات مادية بشرية متخصصة لخدمة هذا النوع من الإعاقة. ويكون ذلك داخل نطاق المدرسة الاعتيادية.

تتركز مشكلة الدراسة على استقصاء درجة الضغط النفسي، لدى المعلمات اللاتي يدرسن الأطفال ذوي صعوبات التعلم واهتمت هذه الدراسة بالمعلمات خاصة، نظراً للظروف الصعبة المحيطة بهم؛ فإن هذا سيؤثر في أدائهن بشكل سلبي. وهذا التداخل السلبي يمكن أن يظهر في مخرجات التعليم الخاصة لهذه الفئة، كما يمكن أن يظهر جلياً في الجانب السيكولوجي أو جانب التكيف في شخصية معلمة والذي يمكن الاستدلال عليه من خلال استجابات للمواقف المختلفة سواء داخل المدرسة أو خارجها. ومن أهم هذه الاستجابات: بالانفعالات وردود الأفعال التي تشير إلى ارتفاع مستويات الضغط النفسي لديهن، إذ أن المعلمات تعبر عن الظروف والمواقف الصعبة التي تواجههن في عملهن من خلال هذه الاستجابة القوية. وهناك الاستجابات المعرفية التي تعكس اعتقادات وتوقعات معينة لدى المعلمات عن أدائهن في المواقف الصفية بل والمدرسية المختلفة. وهذه الاعتقادات تمثل فعاليتهن التدريسية. ويتجلى ذلك من خلال بعض الدراسات السابقة كالتالي: وجد **تريندال trindell (1989)** في دراسته أن هناك عدداً من المتغيرات التي تلعب دوراً مهماً في تحديد درجة الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة: كالجنس، والمؤهل العلمي، وطول الخبرة التدريسية. فالمعلمات ذوات المؤهلات العلمية المنخفضة يعانين من الضغط النفسي بدرجة عالية جداً مقارنة بالمعلمين، وتظهر المعلمات ذوات 10 سنوات نفس الدرجات العالية - الخبرة القصيرة من الضغط النفسي مقارنة بذوي الخبرات الطويلة من المعلمين والمعلمات، غير أنه لم يكن هناك فروق دالة تعزى لمتغيري الجنس والمؤهل العلمي.

أما **إمبيش Embich (2001)** فقد وجد في دراسته التي أجريت على 300 معلم من معلمي التربية الخاصة، أن هؤلاء المعلمين أظهروا مستويات عالية من الضغط، والاحترق النفسي وفق قائمة ( Maslach Burnout ماسلاش) للاحترق النفسي إذ تبين أن هناك مستويات عالية من الإدراك الانفعالي ومستويات منخفضة من فقدان الشعور بالشخصية لديهم وفق قائمة (ماسلاش). وتعزى

المستويات العالية من الضغط النفسي – كما يشير- إيميش -إلى غموض الدور، وضعف الإدراك بالدعم الإداري، وعبء العمل.

وأجرى ساري Sari (2005) دراسة على عينة مكونة , من 295 مديراً ومعلماً في مجال التربية الخاصة ، 33 مديراً، و 262 معلماً ( لتقييم الاحتراق النفسي، والرضا الوظيفي، ومركز الضبط لديهم .وتم استخدام مقياس الرضا الوظيفي قائمة- ماسلاش - للاحتراق النفسي ومقياس مركز الضبط الخارجي والداخلي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات متوسطة من الاحتراق النفسي وبخاصة في بعدي الادراك الانفعالي، وفقدان الشعور بالشخصنة .وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة في بعد الإدراك الانفعالي لصالح المعلمين ذوي الخبرة الطويلة، في حين كان هناك فروق دالة في بعد فقدان الشعور بالشخصنة لصالح المعلمين ذوي الخبرة القصيرة.

وأجرى john tzingler (2006) دراسة هدفت إلى تحديد معدلات الاحتراق النفسي لدى عينة مكونة من 262 معلم تربية خاصة في ضوء عدد من المتغيرات :الخبرة التدريسية، المؤهل العلمي، وحجم المدرسة، والعبء التدريسي للمعلم .طبقت قائمة (ماسلاش Burnout Inventory maslach) ، للاحتراق النفسي على المعلمين .أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة في معدلات الاحتراق النفسي تعزى إلى الخبرة التدريسية، والمؤهل العلمي، وحجم المدرسة، في حين كان هناك فروق دالة في معدلات الإحتراق النفسي في بعد الادراك الانفعالي تعزى للعبء التدريسي للمعلم.

وقارن لازاروس Lazarus (2006) مستوى الضغط النفسي بين 34 معلماً من معلمي التربية الخاصة، و 32 معلماً عادياً في مدينة- ثيسالونيكي the saloniki - شمال اليونان .أظهر معلمو التربية الخاصة مستويات عالية من الضغط النفسي مقارنة بالمعلمين العاديين، فضلاً عن إظهارهم مستويات عالية من شعورهم بوجود اضطرابات صحية وجسمية لديهم .وأظهروا أيضاً اتجاهات سلبية من الناحية الوجدانية نحو عملهم، وشعوراً منخفضاً بالإنجاز لاعتقادهم بأنهم يتعاملون مع تلاميذ ذوي مطالب كثيرة تشكل بالنسبة لهم تحدياً كبيراً.

ودرست Jensen جنسن (2007) العلاقة بين الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة، وعوامل الشخصية الخمسة (الانفتاح، الضمير، الانبساطية، التوافقية، والعصابية). تكونت عينة الدراسة من 75 معلم تربية خاصة .أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات دالة بين عوامل الشخصية، وأبعاد قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي، وكان عامل العصابية من أكثر العوامل دلالة في التنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي وبخاصة في بعد الادراك الانفعالي.

وقام دن dunn (2008) في دراسته كل من الضغط النفسي، والاحتراق الوظيفي لدى مديري التربية الخاصة .تكونت عينة الدراسة من 31 مدير تربية خاصة .أشارت نتائج الدراسة إلى أنه على الرغم من أن المديرين يواجهون مستويات عالية من الضغط النفسي، والاحتراق الوظيفي؛ إلا أنهم يمتلكون رضاء



عالياً عن مراكزهم الوظيفية بسبب ممارستهم لتمرين تخفف من الضغط النفسي لديهم مما يمكنهم من تجنبه في المستقبل.

وقام (بلاتسيديو وأجالوتيس **Platsidou & Agaliotis** (2008) بدراسة مستويات الاحتراق النفسي لدى عينة من 127 معلماً ومعلمةً من معلمي التربية الخاصة في المرحلة الأساسية باليونان. توصل الباحثان إلى وجود مستويات منخفضة من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة في الأبعاد الثلاثة لقائمة ماسلاش للاحتراق النفسي كما أشارت النتائج إلى وجود ، علاقة سلبية ودالة إحصائياً في مستويات الاحتراق النفسي، ومستويات الرضا الوظيفي، في حين أظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجة الاحتراق النفسي والخبرة التدريسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات الاحتراق النفسي تعزى للجنس.

و اختبرت **روش Roach** (2009) العلاقة بين الاحتراق النفسي للمعلمين العاديين، ومعلمي التربية الخاصة. تم اختيار 32 معلماً بشكل عشوائي من مدارس في مقاطعتين في ولاية أوهايو. أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين العاديين أظهروا تقديراً أعلى في درجات الاحتراق النفسي مقارنة بمعلمي التربية الخاصة. ولم تكن هناك فروق دالة في الرضا الوظيفي بين الفئتين.

وقامت **هيل hill** (2009) بدراسة هدفت إلى تقييم خبرة الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التربية الخاصة الذين يدرسون طلبة الصف الثامن الذين يعانون من الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ومن صعوبات أخرى في ضوء عدد من المتغيرات: العمر، عدد سنوات التدريس في التربية الخاصة، مستوى الاستعداد للاضطرابات السلوكية والانفعالية، دعم المدير وتوفيره للتغذية الراجعة. تكونت عينة الدراسة من 71 معلماً. أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة في مستوى الاحتراق النفسي تعزى إلى العمر، والخبرة التدريسية، ودعم المدير، ومدى استعداد التلاميذ للاضطرابات السلوكية والانفعالية.

و أجرت **لوسون lawson** (2011) دراسة هدفت إلى تحديد انتشار الاحتراق النفسي بين معلمي التربية

الخاصة، ومدى إسهام العوامل الآتية في حدوثه: حياة العمل، وعبء العمل، والضغط، والمكافأة، والتمتع، والعدل، والقيم. تم جمع المعلومات من 32 معلم تربية خاصة ممن يعملون في المدارس الخاصة. أشارت النتائج إلى وجود ارتباطات قوية بين الاحتراق النفسي، و حياة العمل، وعبء العمل، والضبط، والمكافأة، والتمتع، والعدل، والقيم مما يستدعي الحاجة لمعالجة هذه العوامل التي تسهم إسهاماً كبيراً في ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي.

و في دراسة **ساكو sacco** (2011) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين خبرات الضغط النفسي، والاحتراق النفسي، ومستويات إفراز الكورتيزول في الدم، واللعب في الفم لدى عينة مكونة من 123

معلماً عادياً ومعلم تربية خاصة؛ تبين أنه لا توجد علاقة بين إفران كل من الكورتيوزول واللعب ومستوى الاحتراق النفسي، على الرغم من أن المعلمين أظهروا مستويات عالية من الضغط النفسي والاحتراق النفسي، حيث أظهرت التحليلات الاحصائية وجود فروق دالة بين فئتي المعلمين في مستويات كل من الضغط النفسي والاحتراق النفسي وأصالح معلمي التربية الخاصة.

إن الفئة التي تتعامل معها هذه المعلمات هي فئة ذات مطالب ملحة، وتحديات قوية. فهي متباينة في جوانب عدة: كالقدرات، وأنواع المشكلات الأكاديمية التي تعاني منها. لذا نجد هنا تصنيفاً لصعوبات التعلم يعتمد بشكل أساسي على مهارات القراءة والكتابة والحساب، فهناك أطفال يعانون من صعوبات في القراءة، وهناك من يعانون من صعوبات في الكتابة أو الحساب. هناك أسباب كثيرة لهذه المشكلات منها: وجود خلل في عملية التأزر الإدراكي الحركي، وضعف الانتباه والتشتت أثناء عملية التعلم، وعجز القدرة على تجهيز ومعالجة المعلومات. هذه المشكلات يمكن أن تزيد من احتمال حدوث الضغط النفسي لدى المعلمات بسبب عجزهن عن التعامل مع هذه المشكلات، كما يمكن أن تقلل هذه المشكلات من فعالية المعلمات في المجالين التدريسي والإرشادي.

تحاول هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- ما درجة الضغط النفسي لدى معلمات تلاميذ صعوبات التعلم؟
- 2- هل هناك فروق دالة في مستوى الضغط النفسي تعزى للخبرة، المؤهل العلمي، والحالة المدنية؟

### الفرضيات:

ما درجة الضغط النفسي لدى معلمات ذوي صعوبات التعلم؟  
يوجد فروق في مستوى الضغط النفسي تعزى السن، الخبرة، والحالة المدنية.

### أهداف الدراسة

- تهدف هذه الدراسة إلى تقييم درجة الضغط النفسي، لدى المعلمات ذوي صعوبات التعلم.
- تركز هذه الدراسة على استقصاء أية فروق في مستويات هذه المتغيرات وفقاً للسن والخبرة وحالتهم المدنية.

### أهمية الدراسة

يمكن تحديد أهمية الدراسة ضمن محورين: محور نظري، ومحور عملي. فمن الناحية النظرية؛ فإن أهمية الدراسة ترجع إلى كونها تحاول الوقوف على تقييم درجة الضغط النفسي لدى معلمات التلاميذ الذين يعانون من صعوبات التعلم، وبخاصة أن هذا التقييم سيكون في ضوء مجموعة من المتغيرات المستقلة: كالخبرة التدريسية في مجال صعوبات التعلم، والسن، والحالة المدنية. وهذا – بالطبع – سيكون له أهمية كبيرة في تحديد تأثيرات هذه المتغيرات ذات الحدين سواء في دورها الحاسم في تشكيل الضغط

النفسي، أو في إضعافه ولأن المعلمات يتعاملن مع أطفال يعانون من صعوبات التعلم؛ فهذا يتطلب منهن التحلي بأعلى درجات الهدوء، والاسترخاء، والصبر. وهذه الصفات لا يمكن أن تلتقي مع الضغط النفسي أو حتى الاحتراق النفسي الذي يمثل أعلى درجات الضغط، أما من الناحية العملية؛ فتستكون لنتائج هذه الدراسة أهمية بالنسبة للعاملين في مجال التربية الخاصة بشكل عام، ومعلمات ومعلمي ذوي صعوبات التعلم بشكل خاص، أو حتى المشرفين والقائمين على هذه البرامج من حيث أنها ستساعد في إعداد وتطوير البرامج التأهيلية والتدريبية التي ستساعد المعلمات في التعامل مع مختلف مشكلات هذه الفئة من الأطفال سواء كانت أكاديمية أو سلوكية، وفي تجنب التعرض للضغط النفسي، أو العمل على مواجهته بما يؤدي إلى تحسين مخرجات التعلم، ومن ثم الارتقاء بمستوى أدائهن.

### التعريفات الإجرائية:

#### الضغوط النفسية:

هي تلك الأحداث والعوامل الخارجية التي تؤثر على توازن الفرد وتسبب له التوتر أي أنها حالة التوتر التي تصاحب تعرض الفرد لمواقف تفوق قدرته على التحمل وكذا فهي تلك الحالة التي يكون فيها العامل الضاغط مقدرًا من قبل الفرد على أنه مهدد تبعًا للمعنى الذي يعطيه للموقف.

#### صعوبات التعلم:

هو وجود اضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات السيكلولوجية الأساسية المتضمنة في فهم أو استخدام اللغة سواء المكتوبة أو المنطوقة ، و هو الاضطراب الذي يظهر في شكل قصور في قدرة المراهق على الاستماع أو التفكير أو القراءة أو الكتابة أو إجراء العمليات الحسابية المختلفة . ويركز هذا التعريف الإجرائي على النقاط التالية:

-اضطراب في العمليات النفسية الأساسية.

-وجود مشكلات نمائية (النمو اللغوي ، الإدراك ، التفكير .....)

-وجود مشكلات في المهارات الأكاديمية(قراءة ، كتابة ، حساب).

# الفصل الثاني

تمهيد

- 8- تعريف الضغط النفسي
- 9- أنواع الضغط النفسي
- 10- مصادر الضغوط النفسية
  - المتعلقة بالفرد
  - المتعلقة بمهنة المعلم
- 11- آثار الضغط النفسي
- 12- النظريات المفسرة ل الضغط النفسي
- 13- طرق قياس الضغوطات النفسية
- 14- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
- 15- خلاصة

## تمهيد:

من مظاهر الحياة التي يحيها معلم اليوم التعرض إلى درجات متفاوتة من الضغوط النفسية أثناء العمل بسبب العمل ذاته أو عوامل تتعلق ببيئة العمل الاجتماعية أو المادية أو لأسباب خارجية عن العمل. وتؤكد الدراسات النفسية أن مصادر الضغوط متباينة و متداخلة في آن واحد و من المتغيرات المهمة التي تحدد استجابة الإنسان للضغوط الواقعة عليه إدراكه لها لأن ما يعد ضاغط لأحد الأفراد قد لا يكون كذلك لكل إنسان و نظرا لأهمية الضغوط النفسية و علاقتها السلبية بمجال العمل والإنتاج فقد أولى علماء النفس هذا الموضوع اهتمامهم و درسوا هذه الحالة حيث إن الضغوط النفسية كحالة يمر بها الأفراد تترتب عليها أمور شتى في بيئة العمل فالإهمال وعدم المحافظة على إمكانيات العمل و أدواته و إضاعة الوقت و التأخر عن العمل والتسبب و سوء العلاقات مع الزملاء و تأخير مهمات كل هذا و غيرها تمثل أمثلة عن الآثار المترتبة على التعرض للضغوط النفسية. و منا هنا سنحاول من خلال المبحث الأول من هذا الفصل التعرف أكثر على الضغط النفسي وأنواعه و مصادره وأثاره و النظريات المفسرة له.

### 1- تعريف الضغوط النفسية:

#### 1- يعرف جوردون-1 (1993):

الضغوط بأنها الاستجابات النفسية والانفعالية والفسولوجية للجسم اتجاه أي مطلب ينم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد، وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضواغط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها.

#### 2- عرف (هانز سيلبي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطالب

دافع كما أنه هو الطريقة اللاإرادية التي سيستجيب لها الجسد ، باستعداداته العقلية و البدنية لأي دافع و يعبر عن مشاعر التهديد ، و الخوف ، مثل إجراء عملية جراحية.

#### 3- عرف (مك جرات MC GRATH 1977) الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين

المتطلبات بدنية أو نفسية و المقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة.

#### 4- يعرف ماكس و مكاي COX et MACKAY الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من

مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه و قدرته على مواجهة هذه المتطلبات و عندا يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، و عدم التحكم فيها أي الاستسلام للمر الواقع يحدث ضغطاً ، و تظهر الناحيتين النفسية و الفسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية و وجدانية على قصور الضغط. و يوضح كاندار CANDLER أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية .

5- ويعرف سيلاي :الضغط على انه رد فعل غير محدد للجسم لأي مطلب سواء كان هذا المطلب يؤدي إلى الألم والسرور ويتضح من تعريفه تركيزه على النموذج الفسيولوجي للضغوط النفسية.  
6- ويعرفه البيلاوي (1988): على أنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعاً من التكيف ، و تزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف والمطالب أو استمرت لفترة طويلة .

7- وترى السمداوني(1993): أن الضغوط النفسية حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية و السلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة( رفيق عوض الله، 2003-2004، ص 40-41-42).

## **-2- أنواع الضغوط النفسية:**

### **1-2- الضغط النفسي الايجابي:**

و هو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي ، و هو كذلك عن التغيرات و التحديات التي تقيد نمو الفرد و تطوره ، و هذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام و يساعد على زيادة الثقة بالنفس، و يدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

### **2-2-الضغط النفسي السلبي:**

و هو عبارة عن التوتر و الشدة التي يواجهها الفرد في العمل ، أو المنزل ، أو في العلاقات الاجتماعية، و كذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبيا على الحالة الجسمية و النفسية للفرد ، و تؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي الصداع و آلام المعدة، و التشنجات و ارتفاع ضغط الدم و غيرها. و خلاصة القول أن الحدود الفاصلة بين الايجابي والسلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي و يعرف هذا الأخير بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية.

### **3- مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد :**

تلعب الخصائص الفردية للمعلم دور هام في تحديد نوع الاستجابة و ردود الفعل نحو مسببات الضغوط النفسية و كذا مستوى معاناته منها ففي الغالب تعتبر الخصائص الفردية عاملا وسيطا تخفف و تزيد من وطأة الضغوط النفسية على الأفراد لهذا نجدهم لا يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف الضاغطة و فيما يلي سيتم تناول أهم المؤثرات الشخصية على الضغوط النفسية.

### 3-1- التقدير المعرفي للضغوط النفسية:

يحمل كل فرد منا أفكارا عن نفسه و عن العالم الخارجي، و هذه الأفكار هي افتراضات أساسية يفترضها الفرد و يسلم بصدقها و توجه كل من سلوكه اليومي و أفكاره عن العالم الخارجي ، اتساق مع ذلك برأي المعرفيون أن اضطراب السلوك راجع إلى افتراضات خاطئة أو عمليات تفكيرية غير صائبة.

لهذا فمن الأهمية بمكان ألا نغفل دور وجهة نظر الفرد للوضعية الضاغطة كعامل يساهم سلبا أو إيجابا في تحديد الآثار الانفعالية و الفيزيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط .و هو ما يفسر استجابة الأفراد لعامل ضاغط واحد ، و عادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفقا لأربعة اتجاهات هي:

الضرر : تلق أو خسارة وقعت .

التهديد : ضرر أو خسارة متوقعة أو مستقبلية .

التحدي : أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية .

لا يشكل أي عنصر من الثلاثة السابقة و بالتالي يمهل و لا يرفض رد فعل تكيفي و نقلا عن فولكمان ( 1984 ) فإن معنى الحدث الضاغط حسب كل من ( لازاريس و كوين ( 1980 و ) فولكمان و شيفر ( 1979 و ) كانن و فولكمان ( 1980 و لازاريس و لوني ( 1978 يتحدد وفق نوعين أساسيين لتقدير المعرفي هما التقدير الأولي و التقدير الثانوي.

#### التقدير الأولي (المبدئي):

و هو تقدير آلي تلقائي سريع ، على شكل الكل أو اللاشيء يقيم الشخص من خلاله دلالة معاملة أو علاقة معينة بالنسبة لاستقرار الحياة و الصحة النفسية و قد يكون التقرير الأولي إيجابيا ملطف يشير أن العلاقة أو المعاملة غير مرهقة و لا تطغى أو تتجاوز إمكانيات الشخص، و قد يكون التقدير الأولي سلبيا ضاغط بسبب ضرر أو تهديدا أو تحدي يفوق إمكانيات الفرد و عادة ما تصاحب التقدير السلبي انفعالات سلبية كالضغط و الخوف و الاستياء، إلا أن تقديرات التحدي غالبا ما تصاحبها انفعالات سارة كالاستشارة و التحفز و التطلع.و يتأثر التقييم بعاملين هما:

أ -العوامل الشخصية :و هي مفاهيم يكونها الفرد عن نفسه و عن العامل و يتبناها و يستخدمها كعدسات لإدراك الأحداث . أو هي نظرية شخصية عن الذات لا توجد خلال الوعي الشعوري و لكنها تكمن في نسق المفاهيم مثل الشعورية، التي تكون من خلال خبرات الشخص و توجه سلوكه و تشمل معتقدات و الالتزامات .

ب -العوامل الموقفية :تشمل طبيعة الضرر أو التهديد ، و ما إذا كان الحادث الذي تعرض له الفرد مألوف لديه ، أو جديد عليه، و ما هي احتمالات حدوثه و الوقت المتوقع له و إلى أي درجة من الوضوح أو الغموض تبدو نتيجته متوقعة

**التقدير الثانوي:** و يقصد به تقييم إمكانيات التعامل أو مواجهة الحادث الضاغط أو هو معالجة للسؤال " ماذا يمكنني أن أفعل؟ " و يتأثر التقدير الثانوي بقدرات و إمكانيات الفرد البدنية، النفسية ، الاجتماعية، و المادية مع مراعاة متطلبات الوضعية و تتمثل الإمكانيات البدنية في صحة الفرد و قدرته على التحمل ، أما الموارد الاجتماعية فتشمل شبكة العلاقات الاجتماعية، و حجم المساندة المقدمة له ، سواء كانت مساعدة مادية أو عاطفية أو تواصلية أو إيديولوجية . أما الإمكانيات النفسية فتشمل معتقدات الفرد التي يمكن الاستناد إليها في الإبقاء على الأمل و مهارات حل المشكلات و تقدير الذات و الروح المعنوية ، و تشير الإمكانيات المادية إلى الأشياء الملموسة كالمال و الأدوات و التجهيزات. مع العلم أن عمليتي التقدير الأولي و الثانوي يتناسبان بسرعة مع تغذية راجعة مستمرة حيث تشكل الانفعالات كنتيجة استباق مشتمل مع التقييمات ، و مع استمرار الضغط النفسي تتوالي التقديرات المعرفية و استراتيجيات المقاومة في شكل دائري مع تغذية راجعة مستمرة، تنتج عن التقدير المعرفي أن هناك عمل يمكن القيام به فإن الفرد يستعمل أسلوب المقاومة المتمركز حول حل المشكل و إذا كان التقدير عكس ذلك يفسح المجال لأساليب المواجهة المركزة على الانفراد . و التي قد تعمل على تغيير المعنى الذاتي للوضعية الضاغطة مما قد يجعلها تقدر على أنها غير مهددة أو أنها لا تتجاوز إمكانيات الفرد و موارده و هكذا إلى لأن يحصل التكيف و إعادة التوازن أو يحدث الاضطراب و سوء التوافق.

4-2- سلوك النمط (أ): يعتبر هذا المتغير أو العامل من أكثر المتغيرات التي جذبت اهتمام الباحثين و هم يحاولون معرفة المزيد حول الضغوط النفسية و تأثيرها في الصحة النفسية و البدنية للعاملين بمستوياتهم الوظيفية المختلفة و يعود شيوع مصطلح النمط (أ) إلى منتصف الخمسينيات عندما وضع اثنان من الخائنين في أمراض القلب و هما قريدمان و زلمان وصف لشخصية المرء المهياً للإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب. و يمكن القول اعتماداً على العديد من الدراسات أن الأفراد ذوي النم (أ) يتسمون بعدة خصائص منها التنافس الشديد الرغبة القوية في الانجاز ، التسرع لفائدة الصبر سرعة الحديث، توتر عضلات الوجه، الأحاسيس بعامل الوقت ، العدوانية ، و في المقابل فإن الأفراد ذوي النمط (ب) الذين ينخفض إجمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب يتصرفون بالتححرر من العداء ، الاسترخاء ، عدم وجود إلحاح عامل الزمن.

3-السند الاجتماعي: تعد المساندة الاجتماعية من أهم عوامل الضاغطة و يعبر السند الاجتماعي عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي تمنح الفرد الاهتمام و الرعاية و التواصل و عضوية الجماعة و المساعدة الملموسة وقت الحاجة و جملة المعارف و الخبرات لمواجهة المشكلات.

و تشير الدراسات حسب علي عسكر ( 2000 ) إلى أهمية نوعين من الدعم الاجتماعي:

\*دعم انفعالي: و يتمثل في استجابات سلوكية مثل الاستمتاع و إظهار التعاطف مع صاحب المشكلة.



**\*دعم وسيلي :** و يتجسد في تقديم المساعدة اللفظية أو المادية لصاحب المشكلة كما تلعب المساندة دورا وقائيا ، حيث تعمل كمنطقة عازلة أو مخففة لنتائج الأحداث الضاغطة ، و الأشخاص الذين يرمون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم لتلك الأحداث تبعا لتوفر مثل هذه العلاقات الودية و المساندة و يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار مساندة كما و نوعا . و يجب أن لا ننسى أن المساندة في حد ذاتها هي المهمة بل أن إدراك الشخص لهذه المساندة هو الذي يمكن أن يقلل من أثر الضغوط النفسية فالدعم الاجتماعي الضئيل و المدرك على هذا الشكل من قبل الفرد هو الذي يزيد من احتمال المرض حيث بينت التقارير الإكلينيكية إن نظم المساندة الاجتماعية الضعيفة لها دور في تطوير اضطرابات و الضغوط النفسية.

و جاء عن سمير عسكر ( 1988 ) أن المساندة الاجتماعية تعمل كمصدر أو وسادة لمنع أو تخفيف النتائج السلبية للمواقف الضاغطة ، و أظهرت إحدى الدراسات الاجتماعية أن هناك علاقة عكسية معنوية قوية تبين المساندة الاجتماعية و ضغط العمل و كلما زادت المساندة الاجتماعية قلت الشكوى المرتبطة بصحة الأفراد كما توصل لوفال(1997) إلى أن شبكات المساندة الاجتماعية القوية تحسن الصحة لأنها تحسن وظيفة الجهاز المناعي.

و في نفس السياق أجرى أندر و آخرون ( 1992 ) بحث على عينة قواها 821 زوج من التوائم الإناث و قد أسفرت الدراسة عن:

-إن الدعم الاجتماعي له أثر كبير في تحقيق الضغوط النفسية.

-أن ثمة علاقة إيجابية بين الدعم الاجتماعي و التكيف مع الضغط و لا سيما لدى الأفراد الذين لديهم ضبط داخلي.

#### **4-4-تراكم أحداث الحياة:**

يشبه أليوت ( 1998 ) و علي عسكر ( 2000 ) تراكم أحداث الحياة بتشغيل عدد من الأجهزة المنزلية في وقت واحد الأمر الذي يزيد من الحمل الاستهلاكي عن طاقة الجهاز المولد الكهربائي و بالتالي انقطاع التيار الكهربائي و على عكس النظام الكهربائي لا يمتلك الإنسان جهازا آليا مساند للسلامة، يجنبه الآثار السلبية الناتجة عن الحمل الزائد.

من هذه الزاوية كان موضوع أحداث الحياة و مدى تأثيرها على الفرد مجال يحق من قبل راهي و هولمز ( 1967 ) ، حيث صمما قائمة تشتمل على 43 بند يعالج كل منها حدث من أحداث الحياة المختلفة ، ثم طلب من حوالي 400 شخص تقدير أوزان أحداث الحياة بالاعتماد على الزواج و الذي أعطيت له ( 50 ) درجة كنقطة ارتكاز أو كقاعدة لهذه التقديرات و ذلك وفق لما يراه الشخص فيما يتعلق بمقدار الوقت الذي يحتاج إليه كي يتكيف مع كل حادثة باعتبار أن كل حدث من هذه الأحداث يفرض عليهم مطالب محددة لإعادة التوافق ، ومن ثم فإنه كلما كانت الدرجة المعطاة للحادثة كبيرة فإن وقع الحادثة يكون أكثر تأثيرا و

ضغطاً على الفرد ، و بالتالي يصعب التكيف معها في وقت قصير و بعد تفريغ القوائم وجد أن درجات المجموعات المختلفة متشابهة.

كما تعتبر أحداث الحياة الصغيرة المزعجة و المواقف الشائعة و الدائمة التي لا تكاد تخلوا منها حياة الأفراد بشكل يومي و متكرر تعد مصدراً من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها و هو ما لا تفعله خزانات الماء الضخمة لو سكبها مرة واحدة ، فإنما السبيل اجتماع الندى، و إن الجبال من الحصى ، لذا يعتقد دافيد ألميدا أن التوترات اليومية البسيطة و تكرار الضغط النفسي يوميا يؤثر على الصحة بقدر الأحداث الكبيرة.

كما أشارت نتائج الدراسات التي قام بها لازاروس و زملائه ( 1985 ) أن الضغوط النفسية الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة و المتكررة ربما تكون أكثر تأثيراً على الأفراد من الأحداث الكبيرة التي أشار إليها راهي و هولمز

#### 4- مصادر الضغوط في مهنة التعليم : تعد مهنة التدريس من المهن الإجتماعية الضاغطة التي تتوفر

على مصادر عديدة للضغوط ، و التي قد تنعكس سلباً على أداء المعلم و على رضاه المهني ، سنذكر بعض المصادر و ينبغي الإشارة الى أن بعض المصادر المذكورة للضغوط قد تشترك فيها مهن مختلفة وليست خاصة بالتعليم فقط .سنصنف المصادر إلى صنفين مصادر تنظيمية، ومصادر بيئية اجتماعية. أ مصادر تنظيمية : يقصد بها الضغوطات الناجمة عن بيئة العمل- .

- 1عبء الدور :يعتبر عبء الدور من أهم المصادر المشكلة للضغط، ويأخذ عبء الدور نوعين :  
ب- زيادة عبء الدور :يحدث ذلك عندما يكون الفرد مطالب بمهام لا يستطيع انجازها في الوقت المحدد والمتاح ، أو قد تتطلب مهارت ، وقد ارت و مؤهلات لا توجد في الفرد نفسه ، وتشير زياد عبء الدور إلى شكلين من العبء هما:

أ- عبء العمل الكمي :يتجلى في حجم العمل اليومي والذي قد لا ينتهي خلال ساعات العمل اليومية  
ب- عبء العمل الكيفي :يتجلى في صعوبة العمل ومستوى تعقده.

لقد أشار كل من " كروس ومارقولس Kroes and Margolis (1974) " بأنّه توجد علاقة بين عبء العمل بشقيه الكمي ، والنوعي وتوتر الفرد، حيث وجد أنّ زيادة كمية العمل التي يتوجب على الفرد إنجازها خلال مدة محدودة ، وبأسلوب يتجاوز قدرته الذاتية ، تجعله متذمراً ، ومقللاً من دوافعه نحو الإنجاز إضافة إلى تغيبه عن العمل

على النقيض من ذلك ، إذا كانت زيادة عبء العمل تشكل مصدراً هاماً في أحداث الضغط ، فإن قلة هذا العبء لا تقل أهمية عن ذلك ، ويحدث ذلك عندما يكون العمل المطلوب من الفرد لا يسمح له أن يوظف كل مهارته ، ولايشغل له وقته بحيث لا يشعر بالأهمية أو التحدي أو الإثارة في العمل لأنه لا يستوعب كل قدرته واهتمامه ومواهبه .

في هذا الخصوص أشار "الهيجان" أن الأبحاث والدراسات التي اهتمت بالإجهاد النفسي ركزت على عبء العمل ، وتوصلوا إلى أن العمل القليل يعتبر مصدراً هاماً في أحداث الضغوط ، وجد" كوبر وباين (1988) في أبحاثهم على حوالي 2368 عاملاً أن العامل الرئيسي الذي يتسبب في ضغوط العمل يتمثل في متطلبات العمل الشاق .

**2 غموض الدور :** يعني الإفتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد في أداء دوره في المؤسسة التي- ينتمي إليها مثل المعلومات الخاصة بحدود مسؤولياته ، و المسؤوليات الخاصة بسياسات ، و قواعد المؤسسة وطرق تقييم الأداء وغيرها ، مما يترتب على ذلك أن يصبح الفرد غير متأكد من متطلبات وظيفته مثل عدم معرفته بالتوقعات المطلوبة منه للأداء ، وكيفية تحقيق هذه التوقعات مما يؤدي إلى الحيرة والإحباط

**3 صراع الدور :** من العوامل التي تدخل في كوكبة الضغوط صراع الدور على اختلاف أنواعه- . ينظر إلى الدور بأنه مجموعة من المعايير التي ينبغي أن يتصف بها الفرد أثناء قيامه بالدور الموكول له في المجموعة ، و بمأن هذه الأدوار التي يقوم بها الفرد متعددة ، و خاصة بالنسبة للموظفة المتزوجة أمكن قيام الصارع بين هذه الأدوار يقسم " ريزو " Rizzio " و زملاؤه صراع الدور إلى نوعين رئيسيين:

• صراع الدور المتداخل ، و ينشأ كنتيجة لحالة يجد الفرد نفسه مضطراً للخروج عن القيم الشخصية ، أو

المعايير الاجتماعية المتفق عليها عرفيا لكي يتمكن من أداء دوره المنوط به.

• أما صراع الدور الداخلي ينشأ عندما يجد الفرد أنه مضطر للقيام بعدة أدوار مختلفة تتطلب سلوكيات متعارضة مع بعضها البعض

**4- ساعات العمل - :** إن ساعات العمل الطويلة قد تكون من بين العوامل الأكثر مساهمة في ظاهرة الضغوط لدى المعلمين، ولو أنه يوجد في الواقع مهن أخرى أكثر معاناة من حيث الحجم الساعي والتي لا يتسع المجال للتفصيل فيها . بخصوص التعليم و هو ما تهتم به الدراسة الحالية نذكر ما أشارت إليه دراسة" بوبكر (2012) بأن أغلبية المدرسين يقضون من خمس إلى ست ساعات أو أكثر في العمل يومياً مع أربعين تلميذاً، وقد يصل ذلك إلى ثلاثين ساعة أسبوعاً بالإضافة إلى الوقت غير الرسمي الذي يقضيه في المراقبة، و ملء جداول التقييمات المستمرة، و بطاقات متابعة التلاميذ، زيادة على الوقت الذي يخصصه لتحضير الدروس.

إن تشكل ساعات العمل الطويلة مصدراً لضغط لا يستهان به لدى المعلمين . إلا أن الإناث من المتزوجات قد تعانين أكثر من هذا الأمر نظراً لتعدد أدوارهن المنزلية والمهنية، حيث أن عملها لا يتوقف

بانتهاه يوم التدريس على اعتبار أن شغلها المنزلي يعد وظيفة بحدّ ذاته ، حتى إن كان في سوق العمل أو في مجال الإقتصاد غير مثنى نظرا لعدم رسميته.

- إلا أنه في مجتمعنا المحلي قد تتساوي المرأة في العمل المنزلي سواء كانت مأكثة بالبيت أو موظفة فمازلت بنية الأسر الكبيرة موجودة في مجتمعنا على سبيل الذكر لا التعميم ، ومن الوظائف حتى اون كانت تعيش ضمن أسرتها النووية لا تستعين بمساعدة منزلية بل تجتهد في أداء عملها المنزلي لوحدها.

إنّ أكثر ما قد تشكّيه الأمهات العاملات مشكلة ادارة الوقت لدى العاملة المتزوجة خصوصا في ظل انقسامهن بين أداء دورين مختلفين مهني صارم من حيث الالزام الرسمي بالحضور و الأداء ، ودور أسري ملزم اجتماعيًا أيضًا . فقد صرحت نسبة كبيرة من الأمهات العاملات في الدراسة الحالية البحث بأن ليس لديهن وقت حتى لأنفسهن ولإهتماماتهن الشخصية ، و لطموحاتهن ، فكل ذلك قد يزيد من اجهادهن نفسيًا و جسديًا

**ضغوط التلاميذ :** يعدّ عنصر التلاميذ مصدر ارا لا يستهان به في إحداث الضغوط لدى المعلمين . ففي- كثير من الأحيان يتحول دور المعلم من عملية التدريس إلى الإجتهد في ضبط القسم ، والحفاظ على النظام بداخله ، والحدّ من سلوكيات غير المرغوبة الصادرة عن التلاميذ.

يعتبر القسم هو المساحة أكثر أهمية في المدرسة، حيث يقضي التلاميذ به معظم وقتهم في المدرسة و الذي من المفروض أن يكون ملائمًا من حيث خصائصه للمتعلم .فعدد التلاميذ من بين الأمور التي تؤثر على فعالية العملية التدريسية داخل القسم خصوصا حينما يتجاوز ذلك الحدّ المعقول تساهم كثافة عدد التلاميذ في الفصول الدراسية في زيادة الضغوط لدى المدرسين . إذ أن زيادة عدد التلاميذ في القسم يشكل عبئا على المعلم ، كما يقلل من مستوى أدائه ، ويصعب من مهمته في ضبط القسم والمحافظة على النظام ، ومن جهة أخرى يؤثر على التلميذ فلا يستوعب كل ما يتعلمه، كون فرصة الإهتمام به قليلة . نلاحظ أن ظاهرة اكتظاظ التلاميذ في الأقسام الدراسية ازدادت بشكل ملحوظ في مدارسنا خلال السنوات الأخيرة مع توسيع عدد المدارس

**العلاقات داخل بيئة العمل :** إنّ العلاقات داخل بيئة العمل إما تكون مشجعة على العمل أو قد تكون- مصدر ضغط للعامل بها اذا غلب عليها التنافس السلبي والصراعات الشخصية.

بهذا الخصوص أشار الأحمدي(2002) : أن حدّة الضغوط تقل لدى المرؤوسين الذين يشعرون بالدعم والثقة ، و التفهم من جانب الرؤساء . بينما تزيد حدة الضغوط عندما تزداد الصّراعات الشخصية والتنافس الشديد

في السياق ذاته أوضحت دراسة" هيبز و هابلين 1991 Hipps & Haplin " "أن أكثر المصادر اثاره للضغوط لدى المعلمين كثرة المسؤوليات المهنية ، و العلاقات مع الإدارة و المعلمين

الزملاء و الطلاب.

**الدخل:** يعتبر الدخل غير المناسب أحد المولدات القوية للضغوط داخل المؤسسات ، إذ يتسبب في عدم رضا الموظف لنقص التحفيز ، فقد حدد " بلوم " Bloom " الحوافز الأساسية للعمل في خمس عناصر في مقدمتها الأجر والترقية وساعات العمل ، والأمن ، والعلاقات مع المشرفين .

**أولياء أمور التلاميذ:** إن سوء العلاقة مع أولياء أمور التلاميذ من الأمور التي تشكل ضغطاً للمدرسين ، فبرغم من الأهمية الكبرى لأولياء الأمور في إنجاح العملية التربوية، وعلى الرغم من الدراسات العلمية الكثيرة التي بينت أن العلاقة القوية بين أولياء الأمور والمدرسة ضرورية للتحصيل الأكاديمي العالي والتعلم السليم والنمو السليم للأطفال.

**ب المصادر البيئية و الإجتماعية:** يقصد بها العوامل المشكلة للضغط الصادرة عن البيئة الاجتماعية- الأسرية بالخصوص لدى المرأة العاملة بما في ذلك الضغوط الأسرية صراع الدور.

إن صراع الأدوار على اختلاف قطبيه عمل أسرة و أسرة عمل قد يخلق الكثير من الصعوبات لدى العاملة خصوصاً الحديثات عهد بتكوين أسرة ، وحتى بالنسبة للأمهات اللاتي لديهن أطفال صغار ، فمن جهة ترغب المرأة في الإلتزام بعملها و التآلق فيه ، و من جهة أخرى مطلوب منها أن تدخل بدورها الأسري مع أن البعض استطعن تحقيق ذلك لأسباب تدفع بالفضول إلى البحث فيها **ضغط الأبناء:** إن العناية بالأبناء والعمل بدوام كامل هو الشأن الأكثر ضغطاً بالنسبة للمرأة العاملة إذ أن طول ساعات العمل يشعر المرأة بتقصير دائم في حق أسرتها خصوصاً في المراحل الأولى من عمر الطفل ، حيث يحتاج إلى رعاية مباشرة و دائمة من طرف الأم .

في كثير من الأحيان تعود الأم منهكة من العمل ، مع ذلك لا ترتاح بوصولها للبيت ، حيث تباشر مسؤولياتها الأسرية من الأعمال المنزلية التي تنتظرها ، فالكثيرات قد لا تجد من يقمن بها خاصة في غياب تعاون أزواجهن .إلى جانب ذلك رعاية لأبنائها في مراحل عمرية مختلفة ، و متابعة دروسهم ، و مشاكلهم كل ذلك يزيد من عبء الدور لديها

**-آثار الضغوط النفسية:**

**-1-استجابة الضغط:**

تختلف استجابات الأفراد لأحداث الحياة من فرد لآخر و تتحدد استجابة الفرد للمواقف الضاغطة بثلاث أشياء و هي خصائص الشخصية لدى الفرد و تاريخ الضواغط لدى الشخص، و يعني ذلك أحداث الحياة الرئيسية و الفرعية التي مر بها الشخص في الماضي و التي تؤثر على استجاباته للضغط و كذلك بمصادر المواجهة المتاحة لديه للتعامل مع الحدث الضاغط و استجابة الضغط لدى الفرد تنشط عندما يدرك الموقف بوصفه ضاغطاً ، و يشعر أنه ليس لديه مصادر كافية لمواجهة الموقف، فاستجابة

الضغط هي عبارة عن رد فعل معين يصدر عن الفرد لمواجهة المثيرات أو الأحداث الضاغطة في البيئة .  
و تتضمن استجابة الضغط عدة مكونات و هي مكونات معرفية و فيسيولوجية و انفعالية و سلوكية و  
تتكامل جميع هذه في ظهور رد الفعل و لكنه غير محدد.

و هذا يعني أن الاستجابة ليست واحدة و هي تتضمن الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة ضربات القلب و  
زيادة إفرازات الغدد و اتساع حدقة العين و زيادة نسبة السكر في الدم و غيرها ( .

النموذج التفاعلي ل لزاروس و فولكمان يرى أن المكونات الفسيولوجية و المعرفية و الانفعالية و  
السلوكية متداخلة مع بعضها البعض و لذلك عندما يحدث التغيير في أي بعد فإنها تتأثر البعاد الأخرى و  
عليه فإن برنامج إدارة الضغوط التي تستهدف تغيير أحد هذه المكونات قد تؤدي إلى تحسين بعض  
المكونات الأخرى ، فالتدريب على الاسترخاء مثلا كبعد جسمي و تعلم أنماط التفكير الايجابي كسعي  
معرفي يؤثران بشكل دال في خفض القلق و الانفعالات السلبية.

و لقد حدد "كانون" أحد النماذج المبكرة على استجابة الضغط و هي المواجهة و الهروب مشير في ذلك  
إلى أن العمليات الفسيولوجية التي تنشط في الاستجابة للأحداث البيئية لتتيح الفرصة إما للمواجهة أو  
الهروب من الخوف الضاغط لأن هذا النموذج لم يضع في اعتباره أن الأجهزة الفسيولوجية يمكنها أن  
تنشط دون وجود ضواغط ، و يعتبر "كانون" من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط الانفعالي ليصف  
رد الفعل الفسيولوجي و النفسي و يتمثل ذلك في حدود تغيرات إفرازات هورمونات مثل هورمون  
الأدرينالين الذي يهيا الجسم لمواجهة المواقف الطارئة.

و يصف هانز سيلبي استجابة الضغط على النحو التالي:

عندما يتعرض الفرد للضواغط فإن استجابة المواجهة في الجسم أو الهروب تصبح نفسها و هذه الاستجابة  
تتسبب في إفراز مواد كيميائية و هرمونات تتدفق في مجرى الدم لكي يستعد الجسم إما للمواجهة أو  
الهروب إلى الحدث الضاغط.( ابو جادو، صالح محمد علي:2002، ص 213 الى 241)

## 2- الآثار المترتبة على الضغوط :

تتسبب شدة الضغوط و التعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد  
فلاشك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت الضغط يكون مختلفا من الناحية الفسيولوجية و المعرفية و  
الانفعالية و السلوكية عنه في الحالات العادية ، فالشخص الواقع تحت ضغط يعاني كثيرا من الاختلالات  
و الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط.

1- الآثار المعرفية : تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد و من ثم فإن العديد من الوظائف العقلية  
تصبح غير فعالة و تظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

-نقص الانتباه و صعوبة التركيز و ضعف قوة الملاحظة

-تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء و التعرف و تزداد الأخطاء.

- عدم القدرة على اتخاذ القرارات و نسيان الأشياء.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات و صعوبة معالجة المعلومات.
- التعبيرات الدانية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته و عن الآخرين.
- اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي و الجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من التفكير الأبتكاري.

## 2- الآثار الانفعالية : و تظهر هذه الآثار في الأعراض التالية :

- سرعة الاستثارة و الخوف.
- القلق و الإحباط و الغضب و الهلع.
- ازدياد التوتر النفسي و الفسيولوجي.
- زيادة الشعور بالعجز و انعدام الحيلة و اليأس.
- سيطرة الأفكار و الوسواس القهرية.
- زيادة الصراعات البين شخصية.
- انخفاض تقدير الذات و فقدان الثقة بالنفس.
- التردد و توهم المرض.
- زيادة الاندفاعية و الحساسية المفرطة

## 3- الآثار الفسيولوجية :كما أن الضغوط تؤثر سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد فالأحداث و الظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء و إفرازات الغدد في الجهاز العصبي و تتمثل هذه الآثار الفسيولوجية الناتجة عنها في الأعراض التالية:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات الأوعية الدموية.
- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين و الأزمات القلبية.
- اضطرابات المعدة و الأمعاء.
- الشعور بالغثيان و الرعشة.
- جفاف الفم و اتساع حدقة العين و ارتعاش الأطراف.

## 4- الآثار السلوكية : و تظهر في الأعراض التالية :

- انخفاض الأداء و القيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة و التلعثم.
- انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته.
- انخفاض إنتاجية الفرد.
- تزايد معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة و عدم الرضا عنها.

-تعاطي العقاقير و المخدرات و تدخين السجائر.

-اضطرابات النوم و إهمال المنظر و الصحة.

-عدم الثقة في الآخرين و التخلي عن الواجبات و المسؤوليات و الالقاء بها على عاتق الآخرين.

-الانسحاب عن الآخرين و الميل إلى العزلة. ( أبو فخر غسان،2004: ص 219-220-222-223)

النظريات المفسرة للضغط النفسي:

ختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يلي :

نظرية كانون :يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط، و عرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ، وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب Fight or Flight ، التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد، غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الانفعالي والفيولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ولا يستطيع المواجهة أو الهروب، ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز الغددي مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعداً لمواجهة التهديد أو الهروب، ويرى كانون أن جسم الإنسان مزود بميكانيزم يساهم في الاحتفاظ بحالة من الاتزان، أي قدرة الجسم على مواجهة التغيرات التي تحدث وكذلك ميله إلى العودة إلى الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط، وبالتالي فإن أي متطلب بيئي إذا فشل الجسم في التعامل معه فإنه يخلّ بهذا الاتزان، ومن ثم ينتج المرض.

نظرية فرويد للتحليل النفسي: طبقاً لوجهة نظر فرويد تنطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين الجوانب الثلاثة للشخصية وهي Id وهو الجانب البيولوجي للشخصية، والأنا Ego الجانب السيكولوجي للشخصية، والأنا الأعلى Super Ego ويعكس قيم ومعايير المجتمع، فالهوا تحاول دائماً السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من الهوا بالإشباع ما دام هذا الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الأنا قوية، ولكن عندما تكون الأنا ضعيفة وتكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب وحفزات الهوا ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي. وإن الانفعالات السلبية كالقلق والخوف، ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، ولذلك فإن المشقة والكد النفسى



(Psychological Distress) التي يعانيها الفرد في حياته الحالية هي امتداد للصعوبات والخبرات الماضية والتي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعياً للمواقف والخبرات المؤلمة حالياً) .

نظرية التقييم المعرفي للازاروس : أكد لازاروس(1966)Lazarus، أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهداً، يجب أن ندرك أولاً بأنه كذلك، أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته بمعنى أن الأساس في هذه النظرية أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفياً بصورة أولية لتحديد معنى الموقف و دلالاته، وأن رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ المهمة تبدو مهددة. ففي هذه المرحلة يتم تقييم جميع المنبهات على أنها ضارة أو مفيدة أو لا تشكل أية خطورة، ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط وهو ما سماه لازاروس بعملية التقييم الأولي و الثانوي، وكلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل الآتية :

طبيعة المنبه نفسه.

خصائص الفرد الشخصية.

الخبرة السابقة بالمنبه.

ذكاء الفرد.

المستوى الثقافي للفرد.

تقويم الفرد لإمكاناته

نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز و راهي Lazarus, 1966 :أكد كلٌّ من هولمز و راهي (1967 ) Holmes & Rahe أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء أكانت ايجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطاً على الفرد، وأعدا بذلك مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقياس هم الذين يتعرضون للإصابة بالأمراض مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة فيه، وأن تكديس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة(أي الضواغط البيئية) يحدث المشقة والضغط للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعياً ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكتئاب والقلق وظهور بعض الإضطرابات

الذهنية مثل البارانونيا والشيزوفرانيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضا الى المنغصات اليومية وبالتالي الى الاعراض و الاضطرابات النفسية. (أبو عرام، أمل علاء الدين، 2005: ص 451-452-453)

### طرق قياس الضغوط النفسية- :

إن غموض وتباين تعريفات الضغوط النفسية بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها، فالضغط متغير ومتعدد العوامل ومن أنواع الطرق التي تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها : الملاحظة والمقابلة والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسة الضغوط، بالإضافة إلى ذلك توجد الطرق الفيزيولوجية ولكنها استخدمت بشكل قليل وتستهدف قياس معدل التنفس وضربات القلب، ومعدل ضغط الدم، أما بخصوص اختبارات الورق والقلم والتي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة ومتنوعة وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط وهذه تكون أسهل قياسها، لان تأثيراتها تظهر على جميع أجهزة الكائن العضوي، فهي تقيس التغيرات التي تحدث على المستوى الفيزيولوجي والسلوكي والمعرفي عقب التعرض للضغوط، وهناك مقاييس أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية، ومقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين والراشدين كما أن المقاييس التي تستخدم لقياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد ( . طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، ص. 47 ).

### إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية- :

إن الشعور بالضغوط النفسية والمعاناة منها كانت دائما وما تزال دائما عملية تتألف من مرحلتين أولها الحاجة إلى شيء ما يكون هو الدافع أو المحرك الأساسي لشعورك بالتوتر والضغوط، ثم تأتي بعد ذلك الحاجة إلى إدراك الدور الذي يلعبه ذلك الشيء في تحفيز واثارة شعورك ومعاناتك من تلك الضغوط وفي إمكانك تمكين هذه المشكلات والمواقف الخارجية منك. أو العكس من خلال أسلوبك في التعامل معها فإذا نظرت إلى الأمر من منظور رحب متعدد الجوانب، فسيفل شعورك بالوقوع أسيرا للضغوط النفسية بل ومن الممكن أن يتلاشى تماما ( .كويك نرتس ، 2006 ، ص 10 ).

الضغوط سواء كانت من العمل أو من البشر عموما تؤثر على الأعصاب وبذلك تدمر الصحة، لذا وجب علينا التقليل والتخلص من تلك الضغوط وتعلم كيف نتعامل معها ونحولها إلى صالحنا كما يلي:

✓ تعلم كيف تجابه الضغوط من البشر وتصمد أمامها وتفكر في تحليلها التحليل العلمي والعملية لتحولها لمصلحة نفسك.

✓ تعلم أن لا تتأثر أو تنزعج من أشياء لا تستطيع أن تغير فيها.

✓ تكلم مع أي مشكلة لديك مع من تثق فيهم من الأهل والأصدقاء.

✓ أعط نفسك ال ا رحة التامة والهدوء

✓ العلاج بالنوم لتأهيل القوة الجسدية والعقلية.

✓ الموازنة بين العمل والحياة الشخصية.

✓ الحرص على تنظيم الوقت وادراكه وادارته.

✓ تنمية العلاقات مع زملاء العمل.

✓ التمسك بالدين والاستعانة بالله عز وجل لتعديل السلوك غير المرغوب.

✓ الحرص على العبادة والتمسك بها ( . أمل بنت سلامة الشامان، 2006 ،ص 24 ).

❖ **العلاج بالأدوية:** إلا انه في الكثير من الأحيان يصعب على الطبيب تحديد نوع الأدوية اللازمة لعلاج

الضغط كونه يشمل أعراضاً عديدة ومتداخلة فيما بينها كالقلق، التعب، الاكتئاب، اضطراب النوم، ...

❖ **العلاج النفسي:** بإجراء حوار مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على حالته النفسية وتقديم

المساعدات من طرف المعالج لفهم حالته ( . فاروق السيد عثمان، مرجع سابق ،ص 122 ).

❖ **العلاج السلوكي:** حيث يقوم بتطوير إستراتيجية يمكن من خلالها مواجهة الأزمات

التي يمكن تجنبها تعلم كيف تجابه الضغوط من البشر وتصمد أمامها وتفكر في تحليلها التحليل العلمي والعملية لتحويلها لمصلحة نفسك.

✓ تعلم أن لا تتأثر أو تنزعج من أشياء لا تستطيع أن تغير فيها.

✓ تكلم مع أي مشكلة لديك مع من تثق فيهم من الأهل والأصدقاء.

✓ أعط نفسك الراحة التامة والهدوء .

✓ العلاج بالنوم لتأهيل القوة الجسدية والعقلية.

✓ الموازنة بين العمل والحياة الشخصية.

✓ الحرص على تنظيم الوقت وادراكه وادارته.

✓ تنمية العلاقات مع زملاء العمل.

✓ التمسك بالدين والاستعانة بالله عز وجل لتعديل السلوك غير المرغوب.

✓ الحرص على العبادة والتمسك بها ( . أمل بنت سلامة الشامان، 2006 ،ص 24 ).

❖ **العلاج بالأدوية:** إلا انه في الكثير من الأحيان يصعب على الطبيب تحديد نوع الأدوية اللازمة لعلاج

الضغط كونه يشمل أعراضاً عديدة ومتداخلة فيما بينها كالقلق، التعب، الاكتئاب، اضطراب النوم، ...

❖ **العلاج النفسي:** بإجراء حوار مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على حالته النفسية وتقديم

المساعدات من طرف المعالج لفهم حالته.

❖ **العلاج السلوكي** : حيث يقوم بتطوير إستراتيجية يمكن من خلالها مواجهة الأزمات التي يمكن تجنبها ( ام الخير رميلات وعائشة ويس ، 2006 ، ص 24 ).

## خلاصة:

تعددت الاتجاهات والبحوث في موضوع الضغوط النفسية كالبحت في مفهومها أو في أنواعها وأسبابها أو حتى في كيفية علاجها أو مواجهتها غير أنه لكل باحث أو عالم نفسي اتجاه خاص ومختلف، في حين تبقى ظاهرة الضغوط النفسية ظاهرة يتعايش معها الفرد العمل دائماً وأبداً

# الفصل الثالث

تمهيد

- 8- ماهية صعوبات التعلم
- 9- المفاهيم المرتبطة بمفهوم صعوبات التعلم
- 10- الضبط المفاهيمي لمصطلح صعوبات التعلم
- 11- تصنيف ذوي صعوبات التعلم
- 12- النظريات المفسرة لذوي صعوبات التعلم
- 13- خصائص ذوي صعوبات التعلم
- 14- تشخيص ذوي صعوبات التعلم

خلاصة

## تمهيد

تعتبر صعوبات التعلم بأشكالها المختلفة من المشكلات الد راسيه التي لطالما شغلت فكر الباحثين والمختصين في ميدان علم النفس وعلوم التربية. ورغم أن الإهتمام بهذا المجال جاء متأخرا، في العقد الخير من القرن العشرين، مقارنة بالفئات الخرى للتربية الخاصة مثل الإعاقة العقلية، الإعاقات الحسية و الإضطرابات الإنفعالية العميقة فقد تحولت في السنوات الخيرة إلى المحور الساسي للعديد من الأبحاث والد راسات، خاصة حينما تنبه الممارسون والأطباء لوجود فئة من التلميذ ذوي قدرات عقلية عادية، ولا يظهرون أية إعاقة من أي نوع كانت، ويخضعون إلى التمدرس عادي، و دون مشكلات اجتماعية أو اقتصادية أو حتى نفسية إلا أنهم لا يتمكنون من اكتساب المهارات الأكاديمية اللازمة لبناء المعرفة ، فنجد بعضهم عاجز عن تعلم القراءة والبعض لا يتمكن من تعلم الكتابة والبعض الأخر غير قادر على تعلم الحساب ومن الأثار السلبية المترتبة عن تلك الصعوبات تدني الأداء الأكاديمي وبالتالي التحصيل المدرسي

1 ما هية صعوبات التعلم.

**لغة:**

صعوبات: جمع صعوبة و معناها المانع و العائق.

التعلم: من تعلم أي أتقن التعلم.

**إصطلاحاً:**

1-1 تعريف " صموئيل كيرك ( 1971 ) " ( Samuel kirk )

حالة عدم القدرة على اكتساب المهارات الأكاديمية المدرسية: « عرّف صعوبة التعلم على أنها

(.نايفة قطامي، 1992 ، ص « ( 202 لدرجة تسمح له بتقديم خدمات لهذه الفئة

يضيف " كيرك " مفسراً لجوانب صعوبات التعلم قائلًا:

\* عدم القدرة على استخدام اللّغة و فهمها . \* عدم القدرة على الإصغاء و التفكير.

\* القدرة على القراءة، الكتابة. \* عدم القدرة على إجراء العمليات الحسابية

فقد أكد "كيرك" على ضرورة تقديم خدمات خاصة لهذه الفئة الخاصة حسب الحالات.

**تعريف اللّجنة الوطنية الاستشارية للأطفال المعوقين (N.A.S.H.C):**

هم أولئك الأطفال الذين تظهر لديهم اضطرابات في واحدة أو أكثر من العمليات النفسية، كما

تظهر في فهم و استعمال: اللّغة المكتوبة، المنطوقة، التعبير و الحساب و ليس لها علاقة بأي من

الإعاقات الجسمية أو العقلية

- أضاف تعريف" اللّجنة الاستشارية للمعوقين "تحديداً فاصلاً بين فئة الأطفال ذوي" صعوبات

التعلم" و هؤلاء الذين يعانون من إعاقة جسدية أو عقلية، فالصعوبة مرّدها اضطراب في العمليات

النفسية مع سلامة جسدية و عقلية

**تعريف راضي الوقفي1998:**

"صعوبات خفية، فالآلاف ردد الذين يعانون من صعوبات في التعلم، يكونون عادة أسوياء ولا يلاحظ



عليهم أي مظاهر شاذة، بحيث لا يجد المعلمون ما يقدمونه لهم إلا بنعتهم بالكسل، و اللامبالاة أو

التخلف و تكون نتيجة لمثل هذه الدراسات تكرار الفشل الرسوب، و بالتالي التسرب المدرسي

• سلط " الوقفي "الضوء على النتائج بعيدة المدى الناجمة عن عدم التحديد المفاهيمي الدقيق

و التشخيص العلمي، فالتدخل السريع لفائدة هذه الفئة " ذوي صعوبات التعلم " و التي تكون لا محالة ضحية

تكرار الفشل، الرسوب و من ثم التسرب المدرسي، و سلسلة الاضطرابات النفسية متدرجة التعقيد.

### تعريف أنور الشرقاوي:

هم أطفال غالباً ما يبدوون و كأنهم عاديون تماماً في معظم المظاهر إلا أنهم يعانون من عجز واضح في مجال أو آخر من مجالات التعلم

أضفى " الشرقاوي " على مفهوم " صعوبات التعلم " صفة العجز و المُحدد بالتخلف في العمليات

الأكاديمية و التي عدّها كما يلي:

- تخلف في تعلم الكلام
- صعوبة عظمى في تعلم القراءة، الكتابة، التهجي، الحساب.
- ظهور صعوبة واحدة أو متعددة للمواد الدراسية

### تعريف محمود غانم.

كل طفل يجد صعوبة في موازنة نفسه مع المناهج الأكاديمية بالمدرسة بسبب قصور بسيط في ذكائه

أو في قدرته على التعلم بين " محمود غانم " البعد اللاتوافقي لذوي صعوبات التعلم و الذي وضّحه في

عدم قدرة التلميذ على التوافق مع المناهج الأكاديمية بالمد رسة نتيجة:

- قصور بسيط في الذكاء .
- قصور قدرته على التعلم

تعريف أحمد عوّاد( 1999 )

مصطلح عام يصف مجموعة من التلاميذ : « فقد وصف " عوّاد " مصطلح صعوبات التعلم بأنه

في الفصل الدراسي العادي، يظهرون إنخفاضاً في التحصيل الدراسي عن زملائهم العاديين مع أنهم يتمتعون بذكاء عادي (فوق المتوسط)، إلا أنهم يظهرون صعوبة في بعض العمليات المتصلة بالتعلم: الفهم، التفكير، الإدراك، الانتباه، القراءة، الكتابة الهجاء، النطق

طبع " أحمد عواد " مفهوم " صعوبات التعلم " بطابع الشمولية فبين خصائص التلاميذ الذين يعانون

صعوبات في التعلم كمايلي :

- يظهرون إنخفاضاً في التحصيل .التمتع بذكاء عادي (فوق المتوسط) يُظهرون صعوبة في العمليات المتصلة بالتعلم.

## تعريف " ليرنر ( 1976 ) "

يشتمل تعريف " ليرنر " على بعدين:

أ - من الوجهة الطبية: تعزى صعوبات التعلم إلى عوامل فيزيولوجية وظيفية و تتمثل في الخلل العصبي أو تلف في الدماغ.

ب - من الوجهة التربوية: مرّد الصعوبات التعليمية إلى عدم نمو القدرات العقلية بطريقة منتظمة و يصاحب ذلك عجز أكاديمي في المهارات الأكاديمية الرئيسية القراءة، ، الحساب.....) ،

إرتكز تعريف " ليرنر " على الأساس الطبي و الذي بين أن أساس الصعوبات التعليمية يكون نتاج اضطراب وظيفي فيزيولوجي دماغي.

فالظاهر أن تعريف " ليرنر " يتنافى و التعاريف السابقة الذكر و التي تفرق مفاهيمياً بين الصعوبات

التعليمية و الإضطرابات الأخرى . فيمكن أن نعتبر تعريف " ليرنر " أنه ضيق و غير محدد للصعوبات التعليمية، تحديداً علمياً.

## تعريف " باسمه كيال:

وصفت " باسمه " الطفل ذو صعوبات التعلم " : ببطيئ التعلم " الطفل بطيئ التعلم هو طفل يصل الشبه بينه و بين غيره من الأطفال إلى درجة كبيرة . و يحمل في داخل نفسه أو في ذاته أكثر من نوع واحد من أنواع الشخصية، و لديه صنوف القدرة نفسها التي توجد في أي طفل آخر . إلا أنه أقل قدرة على التحليل و التجريد

- تجدر الإشارة إلى أن تعريف " باسمه كيال " كان له مسارا مغايراً نوعاً ما لجملة التعاريف السابقة لأنها أعطت ل " صعوبات التعلم " صبغة القصور العقلي المحض، بل و اعتبرته نقطة الإنعطاف بين العاديين و ذوي الصعوبات التعليمية من نفس الجيل، حيث أكدت:
- صعوبة التشخيص بين العاديين و ذوي الصعوبات التعلم من نفس الجيل كون هؤلاء أكثر تشابهاً ظاهرياً من العاديين.
- تماثل صنوف القدرة بين العاديين من الأطفال و ذوي الصعوبات التعليمية.
- قصور القدرة التحليلية و التجريدية مقارنة بأقرانهم من نفس الجيل.
- يختلف مفهوم "باسمه" للشخصية عن المفهوم التحليلي الذي يُقر بأن الفرد هو كائن متفرد بشخصية واحدة، تحركها نواة أساسية و المكونة أساساً لجملة السلوكيات و منبعاً حقيقياً لكل الاضطرابات بالفرد - كوحدة متكاملة - بذلك هو مرآة لنواة شخصيته. (فتحي مصطفى الزيات، 1998: ص 32-33-34-35-36).

## 2 الضبط المفاهيمي للمصطلح:

يصعب إلى حد ما أن نضع الفاصل للتحديد المفاهيمي لجملة من المفاهيم المتقاربة فيبدو بذلك

الخطم ربكاً و مثيراً للجدل بشكل مُلزم للتمعن. و لعل الأمر ذاته بالنسبة " لمفهوم صعوبات التعلم " و مفاهيم أخرى:(التأخر التحصيلي، التخلف العقلي، بطء التعلم، التأخر الدراسي و التي نحاول تحديدها من خلال الجدول الآتي:

جدول رقم (01) يوضح الضبط المفاهيمي لمصطلح صعوبات التعلم.

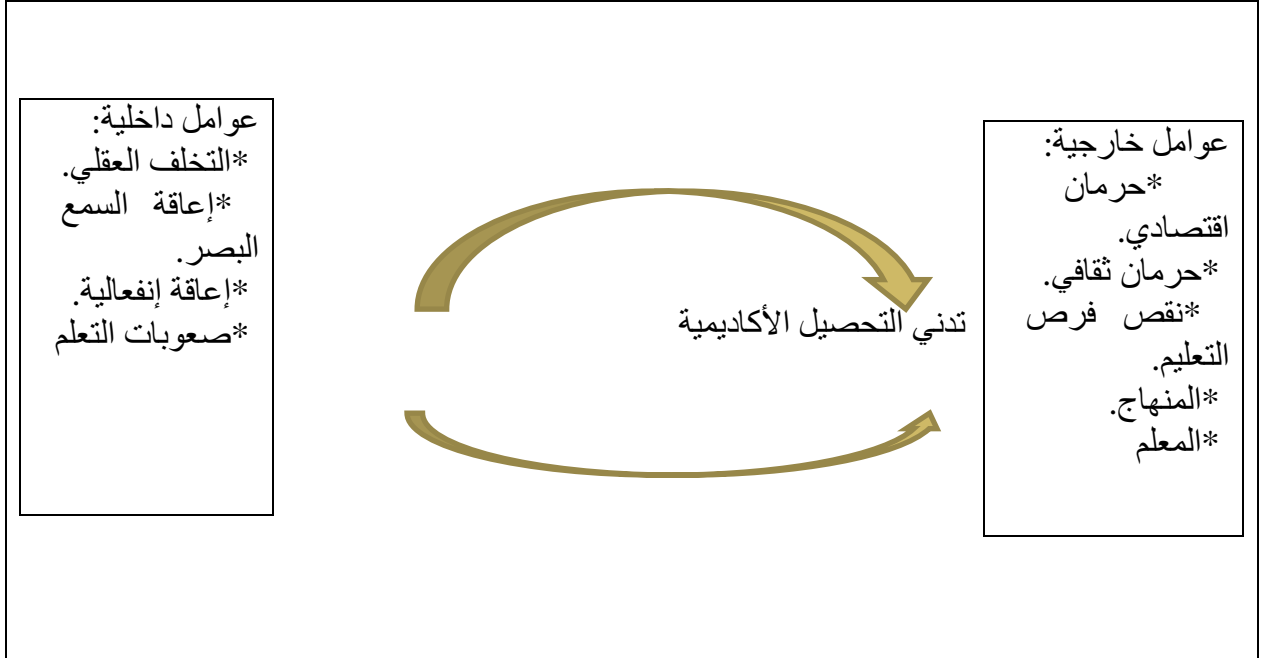
المفهوم	أوجه المقارنة
- التأخر التحصيلي:	تدني في اكتساب المهارات الأكاديمية: - تدني التحصيل يعود للعوامل الخارجية: * المعلم، المنهاج * الظروف البيئية * الظروف المدرسية.
- التخلف العقلي:	عدم إكمال النضج العقلي لدرجة لا يكون معها الفرد قادراً على التكيف مع البيئة المحيطة مما يدعو إلى تقديم خدمات خاصة له.
- صعوبات التعلم:	تدني في اكتساب المهارات الأكاديمية: - تعود لأسباب التالية: * الإعاقة العقلية * الإعاقة الانفعالية * إعاقة (السمع، البصر)
- التأخر الدراسي:	تحصيله أقل من % 80 بالنسبة لأقرانه من نفس الجيل. - عدم القدرة على تحقيق المستويات المطلوبة في الصف. - تدني القدرة العقلية. - ضرورة الرعاية الخاصة لكسب القدرة على إعادة التكيف (العلمي التربوي).

و الجدير بالذكر أن مفهوم " بطئ التعلم " حسب ( وليامز، 1970 ، أن مصطلح " المتأخر "

و الفاشل " "Retarded" " و " المتخلف " Subnormal " ودون المستوى الطبيعي Backward"

كلها مصطلحات تكافئ مصطلح التلميذ " بطيئ التعلم .

و فيما يلي سنعرض مخططاً توضيحي أ:



شكل رقم ( 02 ) يوضح عوامل التحصيل الأكاديمي

(مروى حسين، علي حسين: 2008: ص 25-26).

### 3- تصنيفات صعوبات التعلم:

لقد حاول فريق من المعلمين الذين يتعاملون مع التلميذ ذوي صعوبات التعلم رصد أنواع الصعوبات التي تظهرها تلك الفئة داخل الصف الدراسي، فتوصلوا إلى تصنيفها إلى حوالي أحد عشر نوعاً، يتمثل في العجز في الذاكرة السمعية و البصرية، مشكلات في التمييز البصري و السمعي و اللفظي، مشكلات الحركة الدقيقة و التناسق الحركي، اضطرابات في التوجه المكاني، مشكلات التعرف على الحروف والأرقام، بالإضافة إلى أخطاء شاذة في الهجاء، و

ظهرت أيضاً عدة تقسيمات أخرى اختلفت حسب الأسس التي اعتمد عليها هؤلاء العلماء، إلى أن

التصنيف الأكثر شيوعاً والمعمول به من طرف أغلبية العلماء هو ذلك الذي قدمه كيرك و كالفين في 1984 والذي يقسم صعوبات التعلم إلى نوعين أساسيين هما:

صعوبات التعلم النمائية وصعوبات العلم الأكاديمية

فما المقصود بصعوبات بهذين المصطلحين؟

**1-3 تشير صعوبات التعلم النمائية إلى الصعوبات التي تتعلق بالوظائف الدماغية والعمليات العقلية والمعرفية التي يحتاجها الطفل في تحصيله الأكاديمي والتي تعود في الأساس إلى اضطرابات وظيفية في الجهاز العصبي و تشتمل بدورها على صعوبات فرعية هي:**

**1-1-3 الصعوبات النمائية الأولية وتمس العمليات المعرفية الولية التي تشمل الإنتباه، الذاكرة والإدراك.**

**2-1-3 الصعوبات النمائية الثانوية: و هي تلك الصعوبات التي تمس عمليات التفكير، اللغة الشفهية والفهم.**

إن هذا التقسيم النظري لا يعني انفصال هذه العمليات المعرفية عن بعضها البعض، بل هي متداخلة فيما بينها، فالصعوبات الأولية تؤثر مباشرة على عمليات التفكير و الفهم واللغة وتؤدي إلى ظهور الصعوبات الثانوية.

**2-3 أما صعوبات التعلم الأكاديمية: فالمقصود بها ذلك العجز الواضح في الموضوعات الد راسية الأساسية و تتضمن صعوبات في تعلم القراءة أو الكتابة أو الحساب أو التهجي، وتسمى أيضا بالصعوبات الخاصة أو النوعية في التعلم (Les difficultés spécifiques d'apprentissage)**

ويرى أصحاب هذا التصنيف كيرك وكالفنت أن هناك علاقة قوية تربط هذين النوعين، ذلك أن الصعوبات الأكاديمية ما هي إلا نتيجة ومحصلة للصعوبات النمائية. ( محمود أحمد عبد الكريم الحاج، 2010 :ص 44-45).

#### **4- كيف تنشأ صعوبات التعلم النظريات المفسرة:**

نظرا لتعدد ظاهرة صعوبات التعلم و حداثة البحث فيها، تعددت التفسيرات حول مسبباتها واختلفت باختلاف وجهات نظر العلماء الذين تناولوها بالدراسة، فظهرت بذلك عدة نظريات و توجهات نستلها ب:

**1-4 الإتجاه الطبي:** الذي يقوم على افتراض أن الطفل ذوي صعوبات التعلم يعانون من إصابات دماغية مثل إصابة المخ البسيطة أو الخلل الوظيفي المخي البسيط. ويرى أصحابه و آخرون Lerner, Hallahan, Kauffman أن هذا الخلل العصبي يعزى إلى عدة مثل: عوامل نيورولوجية و عضوية من أهمها:

#### 1-4- إصابة المخ المكتسبة:

وهي من أكثر أسباب صعوبات التعلم شيوعاً، و تتمثل في إصابة خارجية يتعرض لها الجنين إما قبل الولادة كنقص تغذية الم أثناء فترة الحمل أو إصابتها ببعض الأمراض مثل الحصبة الألمانية أو تعرضها للحوادث أو تناولها للعقاقير و الكحول، كل هذه العوامل يمكنها أن تؤثر في الجهاز العصبي للجنين و تؤدي إلى إصابته بالخلل.

و إما أثناء عملية الولادة أو الوضع، كأن يتعرض الجنين إلى الإختناق الذي يعيق وصول الأكسجين إلى المخ فيؤدي إلى تلف بعض الخلايا العصبية، أو يتعرض إلى إصابة رأسه بالآلات الحديدية المستخدمة في عملية التوليد.

حالة أخرى يمكن أن تسبب الصابة المخية المكتسبة، هذه المرة بعد الولادة، و ذلك عند تعرض الطفل إلى السقوط أو الإرتطام، أو يصاب بالمرض كالإلتهاب السحايا أو التهاب الخلايا، الدماغية، أو الحصبة أو الحمى القرمزية. وتختلف آثار هذه الإصابات باختلاف شدتها

#### 2-4 عوامل وراثية وجينية:

لقد بينت بعض الدراسات الحديثة)أوساط الثمانينات في مجال صعوبات التعلم أثر العوامل

الوارثية في نشأة هذه الخيرة، من بينها دراسة أورتون (Orton)، حول التوائم والتي أشار فيها إلى أن صعوبات التعلم تنتشر بين عائلات معينة، بالإضافة إلى دراسة أخرى تناولت الأسر توصلت إلى أن 60 % من ذوي صعوبات التعلم ينحدرون من أسر يعاني فيها على الأقل أحد الوالدين أو الخوة من صعوبات مماثلة أو يعاني فيها % 25 من الجداد أو الأخوال أو الأعمام نفس الصعوبة

أما الأبحاث الجينية فقد أوضحت أن الخلل في الكروموزومات يمكن أن يؤدي إلى صعوبات تعليمية، حيث أن الزيادة في الكروموزوم (x)، الذي يصبح على شكل (xxy) و هو ما يطلق

عليه متلازمة كلينفلتر (Syndrome de Klinefelter) تؤدي إلى ظهور صعوبات في القراءة ، أما الزيادة في الكروموزوم (y) فينتج عنها الإندفاعية والنشاط المفرط و الكلام و الحركة. و السلوك العدوانية.

رغم توضيح هذه البحوث للأساس الوراثي لصعوبات التعلم، إل أنها لم تتوصل إلى حد الأن، إلى تحديد كيفية انتقال هذه العوامل من جيل إلى آخر

#### 4-3 العوامل الكيميائية الحيوية:

دائماً حسب وجهة النظر الطبية، هناك عوامل فسيولوجية يمكنها أن تتسبب في ظهور صعوبات التعلم، نذكر منها اختلال (سواء بالزيادة أو بالنقصان) في معدل العناصر الكيميائية الحيوية التي تعمل على حفظ توازن الجسم ونشاطه، مما يؤدي إلى عدم الإتران في إنتاج النواقل العصبية المسؤولة على ضبط الإنتباه والسلوك الحركي و الدافعية، فينتج (catécholamine) خاصة عنه اختلال في وظيفة الدماغ. ويرجع سبب الخلل الفسيولوجي حسب هؤلاء العلماء إلى احتواء الأطعمة التي يتناولها الطفل على مواد حافظة وألوان صناعية.

#### 4-4 العوامل البيئية:

ركز الإتجاه الطبي على الأخطار البيئية التي يمكن أن تؤثر على الجهاز العصبي المركزي

مثل التسمم بالرصاص ،حيث أجريت د راسة على أطفال يعانون من تسمم بالرصاص، تحسن أدائهم المدرسي بعدما تمت معالجتهم، كما أن نقص البروتينات والسعرات الحرارية الناجمة عن سوء التغذية، خاصة في سن مبكرة من حياة الطفل يؤثر في نمو الجهاز العصبي و يحول دون قيامه بوظيفته، لقد تعرض النموذج الطبي أو العصبي لمجموعة من الإنتقادات، رغم إجماع العديد من العلماء في مجال صعوبات التعلم على ارتباط هذه الخيرة بالخلل النيورولوجي، و من أهمها انه إذا سلمنا بان الطفل ذو صعوبة التعلم يعاني من إصابة مخية بسيطة أو خلل مخي وظيفي بسيط فان هذا الطفل يجب أن يعاني بالضرورة من صعوبة تعلم في جميع المواد الد راسية ،على عكس ما هو ملحظ في الميدان، حيث نجد تلميذ يظهرون صعوبة تعلم في مادة دون أخرى

#### التوجه السلوكي:

كرد فعل عن الإتجاه العصبي، ظهرت النظرية السلوكية التي تعتمد في تفسيرها لصعوبات التعلم على الأعراض التي ترتبط بهذه الخيرة، فركزت في د راستها على الخصائص التي يتميز بها ذوي صعوبات التعلم لإعتقاد منظروها أنه من الصعب تحديد العلاقة بين صعوبات التعلم والعجز العصبي لأنه غير مرئي ويمكن الإستدلال عنه فقط ،لذلك فهم يعزون

صعوبات التعلم إلى عدة عوامل منها:

1-عوامل داخلية خاصة بالطفل كإفتقاره للدافعية للتعلم أو إستعماله لأساليب معرفية مندفة

لا تتلائم مع متطلبات حجرة الدراسة، فحسب رأيهم عندما تتناسب المهام المدرسية مع الأسلوب المعرفي المفضل للتلميذ فإن هذا الخير يتمكن من التعلم بشكل جيد.

2- عوامل خارجية مثل الإتجاهات الوالدية السلبية نحو الإنجاز والتحصيل التي تؤثر على

الطفل و تجعله غير مبالي بالدراسة مما يؤدي إلى إنخفاض تحصيله الأكاديمي فتتشكل لديه الصعوبة. أو استخدام طرق تدريس غير ملائمة لميول التلميذ، كإستخدام طريقة ،

القرءة الصوتية للطفل الذي يحتاج إلى الطريقة المرئية، فذلك قد يؤدي إلى حدوث الصعوبة لديه، كما أن غياب التعزيز الموجب لدعم سلوكيات التلميذ المرغوبة و التعزيز السالب للتخلص

من تلك غير المرغوبة يمكن أن يشكل لدى الطفل أساليب تحصيل خاطئة تنتج عنها صعوبة في التعلم لقد اشتمل النموذج السلوكي على عدة نقاط ايجابية استفاد منها المعنيون بمسألة صعوبات التعلم خاصة المعلمون الذين فسح لهم المجال لإبتكار أساليب تربوية علاجية لذوي صعوبات التعلم، إلى أن هذا لم يمنع من انتقاده من طرف بعض الباحثين الذين لم يقتنعوا بالتفسيرات التي قدمها و اعتبروها غير كافية، خاصة العوامل الخارجية التي حسب رأيهم تزيد من الصعوبة ولا تسببها لأن جميع تعريفات صعوبات التعلم تشير إلى أن سبب هذه الأخيرة داخلي وليس خارجي.

#### • التوجه النفسي.

يعتمد هذا الإتجاه في تفسيره لصعوبات التعلم على الجانب النفسي الذي أهمله كل من النموذج الطبي و السلوكي ، حيث يفترض أصحابه و على رأسهم Kirk ، أن صعوبات التعلم ترجع إلى قصور في العمليات النفسية الأساسية و أنصب اهتمامهم على فهم العمليات العقلية التي يستخدمها الطفل في عملية التعلم، فركزوا على عمليات الإنتباه الإدراك و الذاكرة و اعتبروا أن أي قصور في واحد من هذه السيرورات المعرفية يؤثر على المهارات الأكاديمية و يؤدي إلى تدني التحصيل المدرسي لذلك الطفل

لقد حاول أصحاب هذا التجاه الجابة عن التساؤلات التالية: ما الذي يسبب الإضطراب في

العمليات النفسية الأساسية؟ و كيف يؤثر قصورها على المهارات الأكاديمية؟

فظهرت بذلك عدة نماذج نعرضها كما يلي:

**النموذج النفس-عصبي** الذي اهتم بالبحث في العلاقة الارتباطية بين الخلل في الجهاز العصبي

المركزي و قصور العمليات المعرفية الأساسية، حيث يرى كل من Kirk أن صعوبات التعلم تنشأ



عن إضطراب أو قصور في إحدى العمليات السيكولوجية و التي تحدث نتيجة خلل أو عجز في الجهاز العصبي المركزي، أي أن الخلل المخي الوظيفي البسيط يؤدي إلى قصور في عمليات: الإنتباه، الإدراك، الذاكرة و تكوين المفهوم وحل المشكلة، الذي يؤدي إلى خلل في النشاطات والمهام الدراسية كالقراءة والكتابة والحساب، و قد ساهم أصحاب هذه النظرية في تغيير مصطلح الخلل المخي الوظيفي البسيط والذي يعتبر مصطلح طبي محض إلى مصطلح تربوي وهو صعوبات التعلم المدرسي إطار آخر حاول الجابة عن التساؤلات السابقة، و يتمثل في:

### 2-3-6 (وجهة النظر النمائية تستمد أفكارها من نظرية النمو المعرفي (Le développement

(cognitif) ل (Jean Piaget) التي تفترض أن النمو العقلي للطفل يتم عبر مراحل متتالية، لكل منها خصائصها، لذلك يرجع مناصروها مثل (Kolligan, Sternberg, Wagner) صعوبات التعلم إلى ما أطلقوا عليه "الفجوة النمائية أو النضجية"، التي تعود إلى تأخر نضج قشرة لحاء المخ، فهم يتفقون على أن الطفل ذوي صعوبات التعلم يمرون بنفس المراحل النمائية شأنهم في ذلك شأن أقرانهم إل أنهم يتأخرون في اجتيازها مما يؤدي إلى ظهور فجوة بين استعداداتهم العقلية حسب مستوى نضج العمليات المعرفية مثل الإنتباه، العمليات البصرية الحركية أو اللغوية و بين الأنشطة المدرسية المطالبين باكتسابها مما يؤدي إلى فشلهم في تعلم المهارات الأكاديمية المقررة عليهم و من ثم ظهور الصعوبة لديهم. لذا يقترح أصحاب هذه النظرية ضرورة تلاؤم الأنشطة المدرسية مع مستوى النضج أو النمو المعرفي للطفل كحل لمشكلة صعوبات التعلم.

3-3-6 قدم الاتجاه المعرفي مقارنة أخرى في تفسير صعوبات التعلم تبناها نموذج العمليات المعرفية أو ما يسمى نظرية تجهيز و معالجة المعلومات (Traitement de l'information) التي ظهرت في الثمانينات و تعد من أكثر النظريات المعرفية قبول في ما يخص تفسير أسباب صعوبات التعلم) لهذا السبب تبيننا هذه المقاربة في معالجة موضوع بحثنا.

يقوم هذا التصور على فكرة مفادها أن العقل البشري يحتوي على مجموعة من ميكانيزمات معالجة المعلومات تعمل بنظام معين، فالفرد يقوم باستقبال المثيرات عن طريق الحواس ثم يقوم بمعالجتها عقليا، أي يحللها وينظمها و بعد ذلك يخزنها ليسترجعها عند الضرورة على شكل استجابات، مشبهين في ذلك دماغ النسان بجهاز الكمبيوتر، مثل ما هو موضح في الشكل التالي:

العقل البشري	خبرات حسية	عمليات عقلية	سلوك لفظي أو عملي
جهاز الكمبيوتر	مدخلات	معالجة	مخرجات

شكل رقم 1: يوضح المماثلة بين الكمبيوتر والعقل البشري

، وقد ركز هؤلاء العلماء على البحث في كيفية معالجة الفرد للمعلومات، ف جاء Pottet 1983

ليوضح أن عملية تجهيز المعلومات تتم من خلال أبنية و أنظمة تسمى العمليات النفسية والتي

تتضمن الإنتباه، الإدراك، الذاكرة، اللغة و حل المشكلة، و ترى " هارجراف " ان عملية التعلم

تتطلب من التلميذ نشاطا ذهنيا يتكون من أنظمة و أبنية تتمثل في العمليات النفسية التي

يستخدمها التلميذ لتحليل وتنظيم المعلومات التي يستقبلها ،لذلك فهم يعيدون صعوبات التعلم

إلى خلل أو اضطراب في تنظيم أو استرجاع أو تصنيف المعلومات، فنجد مثل Sternberg,1987

يرجع منشأ صعوبات التعلم إلى اتحاد قصور العمليات المعرفية والدافعية وعملية معالجة المعلومات

لهؤلاء الأطفال بينما تعزى Swanson 1986 ، صعوبات التعلم إلى فشل هؤلاء التلاميذ في استبدال

طريقة تجهيز معلومات غير فعالة بأخرى ملائمة للعملية، فهم يجدون صعوبة في الانتقال من إستراتيجية

لأخرى، و هو ما يطلق عليه " قصور ما وراء المعرفة (Déficit Métacognitif) وهي استراتيجيات

داخلية يستعملها التلميذ كالتخزين والتكرار اللفظي ، أما Webster فيرى أن ذوي صعوبات التعلم

يواجهون صعوبات في التشفير اللغوي للمعلومات.

فحسب أصحاب نموذج معالجة المعلومات تتطلب العملية التعليمية دمج و تنسيق العديد من المكونات

العقلية المعرفية المتضمنة في هذه الخيرة من أجل نجاح التلميذ في اكتساب المهارات الأكاديمية، و أي

خلل أو قصور في إحدى هذه السيرورات يؤدي إلى ظهور صعوبة التعلم.

لقد ساهم كل اتجاه من الإتجاهات سالفة الذكر في تفسير صعوبات التعلم و تحديد العوامل المسببة لها، لكن

تعقد المشكلة جعل بعض المهتمين بهال يعتمدون على نموذج واحد فقط لفهم الظاهرة بل يفضلون مقارنة

المسألة من زوايا متعددة حتى تكون الدراسة أشمل و أوسع، و قدموا مدخل جديد أطلقوا عليه اسم

المنظور متعدد البعاد و الذي يستند في فهمه لصعوبة التعلم على كل الأسباب و العوامل التي قدمتها

النظريات الأخرى، كما يركز على دراسة التفاعل بين كل هذه المتغيرات لإعتقاده بأن التحصيل

الأكاديمي هو محصلة تداخل كل هذه العوامل فيما بينها، وتتجلى أهمية هذه المقاربة " متعددة البعاد "في

توفير مرونة أكبر للمختصين خاصة في عمليتي التشخيص والعلاج .

لكن صعوبة هذا النوع من الدراسات الذي يتطلب وقت وجهد كبيرين و تضافر أعمال مجموعة من

الباحثين، جعلنا لن نتبناها في دراستنا هذه، وفضلنا الإهتمام ببعد واحد من خلال اعتماد المقاربة المعرفية.

(محمد أحمد خصاونة،2015: ص 61-62-63-64).

## 5- خصائص ذوي صعوبات التعلم:

"كون صعوبة التعلم" مخفية Invisible حيث أن التلميذ الذين يعانون منها يبدون للمعلمين في صحة جيدة، خاصة من حيث مستوى الذكاء و المظهر الخارجي، فهم ظاهريا عاديين، و لا يندرجون تحت أي فئة من الفئات الخاصة، لكن لا يتمكنون من اكتساب المهارات الأكاديمية المناسبة لسنهم في الأقسام العادية، بالإضافة إلى عدم تجانس هذه الصعوبات، جعل عملية التعرف على هذه الفئة و فهمها فهما دقيقا صعبة نوعا ما.

رغم ذلك فقد أسفرت جهود العلماء المهتمين بهذا المجال على ظهور عدة دراسات حددت كل واحدة منها مجموعة مختلفة من المظاهر التي يتميز بها ذوي صعوبات التعلم، حيث يشير كل من " كالجود وكولسون ( 1978 )" إلى أن هناك حوالي 52 خاصية ثابتة لدى ذوي صعوبات التعلم وأن هناك من 05 إلى 07 خصائص توجد لديهم بمعدل متوسط وواحدة فقط توجد بشكل شديد.

بيد أن ما هو متفق عليه بين هؤلاء العلماء هو أنه قد تظهر خاصية واحدة أو أكثر لدى الطفل ذو الصعوبة التعليمية، كما أن هذه المظاهر يمكن ملاحظتها لدى الأطفال الذين يعانون من صعوبات تعلم. في هذا العمل سوف نقدم عرض مختصر لمختلف تلك الدراسات ثم نقدم الخصائص المشتركة بينهم والتي اتفق عليها معظم العلماء.

1-دراسة Kaluger&Kaluger : بعد تحليل 200 تقرير نفسي عن أطفال يعانون صعوبات تعلم حصر هذان العالمان الخصائص التي تتميز بها هذه الفئة في 5 أنواع:

\*صعوبة في التحصيل الدراسي.

\*صعوبة في الإدراك والحركة.

\*اضطرابات اللغة والكلم.

\*صعوبات في عملية التفكير.

\*خصائص سلوكية.

2-دراسة Clements : توصل كليمنتس إلى حصر 15 خاصية تميز فئة ذوي صعوبات:

التعلم، 10 منها تكون أكثر تكرار وشيوعا وتتمثل في:

\*النشاط الحركي الزائد.

\*قصور الإدراك والحركة

\*الإضطرابات الإنفعالية

\*قصور في التأزر العام

\*اضطراب الإنتباه

\*الإندفاع

\*اضطراب الذاكرة والتفكير

\*قصور في بعض المواد الأكاديمية مثل القراءة أو الحساب أو التهجئة

\*اضطراب في الكلام والسمع

\*علامات عصبية شاذة

3- دراسة Hallahan&Kaufman :حدد هذان العالمان خصائص ذوي صعوبات التعلم في المظاهر التالية:

\*مشاكل الإنتباه والنشاط الحركي الزائد

\*مشاكل الإدراك و الإدراك الحركي و التأزر العام

\*مشاكل اللغة

\*اضطرابات الذاكرة والتفكير

\*مشاكل التوافق الإجتماعي

\*المشاكل العصبية

\*مشاكل التحصيل الدراسي

\*عدم التفاعل مع العملية التعليمية

رغم اختلاف العلماء في تحديدهم لخصائص ذوي صعوبات التعلم إلا أنهم اتفقوا حول مجموعة منها يمكن حصرها في 3 مجموعات.

#### 5-1- مظاهر سلوكية وتتمثل في ما يلي:

-تدني الإنتباه و ضعف التركيز مع شرود الذهن والتشتت.

-صعوبة في الدارك السمعي والبصري والحركي.

-نشاط وحركة الزائدة، ل يستقرون على حال.

-عدم التوازن في الحركة والمشي

-ثبوت الإنتباه، فالطفل ذو الصعوبة ل يمكنه الإنتقال من مهمة إلى أخرى فنجد

مداوم ومستمر في تكرار سلوك معين مثل قراءة أو كتابة كلمة دون ملل.

-العجز عن إتمام المهام الموكلة إليه، فهو سريع الملل.

يمكن لهذه الخصائص أن تتواجد لدى العاديين لكن ما يميزها لدى ذوي صعوبات التعلم هي، شدتها، تكرارها و مدة ظهوره لدى التلاميذ .

#### 5-2- مظاهر لغوية: وتعد من أهم الخصائص التي تميز ذوي صعوبات التعلم و تتمثل في

صعوبة في القراءة أو الكتابة أو الحساب، فنجد التلميذ ذو الصعوبة يقوم ب: حذف بعض الكلمات أو أجزاء من الكلمات المقروءة. قلب الحرف، فيقرأ الكلمات أو المقاطع بشكل معكوس.

إضافة بعض الكلمات الجديدة وغير وجودة في النص الأصلي.

إبدال الحروف أو الكلمات أو الأرقام لكن لديه صعوبة في تمييز الإتجاه أو الربط بين الرقم أو الحرف و شكله

#### 5-3- مظاهر أكاديمية (تحصيلية)

- يبدي التلميذ ذو صعوبة التعلم تباعدا واضحا بين قدراته أو إمكاناته، وأدائه الفعلي أو بين مستواه المتوقع وأدائه الفعلي.

-يبدي انخفاض واضح في الدافعية للنجاز.

- ضعف مستوى النشاط الإنتاجي.

- يعاني من تكرار خبرات الفشل الأكاديمي، لذلك تعتبر خاصية تدني التحصيل الدراسي ميزة أساسية لذوي صعوبات التعلم كما جاء في تعريف هذه الخبرة

#### 5-4- خصائص اجتماعية انفعالية:

كثيرا من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم يظهرون مشكلات اجتماعية انفعالية ناتجة عن تكرار خبرات الفشل الأكاديمي لديهم. فهم غير مباليين بمشاعر الآخرين، مما يجعلهم يعانون من مصاعب في علاقاتهم الشخصية المختلفة.

يتميزون بالسلوك الإنسحابي، فنجدهم لا يرغبون في التحدث أو اللعب أو حتى الإقتراب من أقرانهم أو من الراشدين.

يتسمون بالسلوكيات العدوانية، كالتشاجر مع التلميذ الآخرين سبب الدفع أو الإصطدام بما أن هذه الأعراض يمكن تواجدها لدى كل من العاديين و ذوي صعوبات التعلم، فلبد من وجود طريقة أخرى أكثر دقة تسمح بتمييز ذوي صعوبات التعلم عن غيرهم من الأطفال.(فتحي الزيات، 1998: ص211-218).

#### 6- فكيف يمكن تحديد فئة ذوي صعوبات التعلم(محكات التشخيص):

يطلق على عملية تحديد ذوي صعوبات مصطلح التشخيص، لكن بعض المختصين ممن يعتبرون مصطلح التشخيص طبي أكثر منه تربوي يفضلون استعمال مصطلح التقييم التشخيصي.

الهدف من التشخيص هو التعرف بشكل معمق على الطفل ذو الصعوبة التعليمية، وكذا تحديد نقاط القوة والضعف لديه، حيث يعد المرحلة الأولى التي يبني عليها تصميم البرامج التربوية المناسبة للتدخل و العلاج.

تحديد الصعوبة التي يعاني منها التلميذ عملية دقيقة وحساسة تتطلب محكات يعتمد عليها المختص لتشخيص هذه الخبرة، وقد اجتهد العلماء كثيرا في هذا الموضوع نظرا للغموض الذي لا يزال يحيط بهذا المجال و توصلوا إلى وضع مجموعة من المحكات تتمثل في:

6-1- محك الإستبعاد وفق هذا المحك تمثل صعوبات التعلم تلك الحالات التي لا ترجع فيها الصعوبة إلى إعاقات عقلية أو حسية بصرية أو سمعية أو اضطرابات انفعالية حادة أو حرمان بيئي أو ثقافي أو اقتصادي، و ينص هذا المحك على استبعاد، من حقل صعوبات التعلم، كل الأطفال الذين تنشأ مشكلتهم

التعلمية من العوامل السابقة إل في حالة وجود صعوبة مضاعفة، مثل أن يعاني الطفل من صعوبة تعلم  
بالضافة إلى الإعاقة

**6-2- محك التباعد :** ويسمى أيضا محك التباين وينقسم إلى نوعين:

**6-2-1- التباعد الداخلي :** ويشير إلى ما يبديه هؤلاء الأطفال من تباعد بين قدراتهم الكامنة و تحصيلهم المدرسي.و يقصد به وجود تفاوت بين القدرات الذاتية لهؤلاء التلاميذ تظهر في تباعد العديد من السلوكيات والعمليات النفسية داخل الفرد مثل الإنتباه، الذاكرة، القدرات البصرية الحركية و اللغة والتي يمكن قياسها باستعمال مجموعة من الإختبارات سوف نعتمد في د راستنا هذه قياس البعض من هذه العمليات النفسية والبحث عن علاقة القصور فيها بظهور صعوبة القراءة التي تعبر عن التحصيل الأكاديمي لهؤلاء التلميذ في مجال اللغة المكتوبة، لن الكشف المبكر عن التلاميذ المعرضين لصعوبات التعلم مستقبل يتطلب تحديد التباعد في الجوانب النمائية المتمثلة في العمليات النفسية الأساسية كما سبق تعريفها

**6-2-2- التباعد الخارجي** و يقصد به التباعد بين مستوى الذكاء و مستوى التحصيل، و يظهر هذا التباين في إحدى الحالات التالية:

\*وجود فرق ذي دلالة بين القدرة العقلية للطفل و مستوى تحصيله الفعلي في مجال واحد أو أكثر من مجالات الإصغاء أو التفكير أو الكلام أو القراءة أو الكتابة أو الحساب أو التهجئة، بحيث يفشل التلميذ في أن يرقى بمستوى تحصيله إلى مستوى ذكائه، ويعتبر هذا المحك من المحكات الرئيسية في تشخيص صعوبات التعلم.

\*وجود تباعد بين المستوى التحصيلي للطفل ذو الصعوبة و المستوى التحصيلي لزملائه من نفس سنه و في نفس قسمه و يمكن أن يمتد الفرق من 18 إلى 24 شهرا

\*وجود تباعد بين التحصيل المتوقع أو المنتظر والتحصيل الفعلي للطفل

**6-3- محك العلامات النيورولوجية:** يهتم هذا المحك بالبحث عما يسمى بالعلامات النيورولوجية التي تظهر على التلميذ ذوي صعوبات التعلم والتي تدل على الصابة المخية أو الخلل الوظيفي في الجهاز العصبي المركزي، و تكون هذه الخيرة في شكل الخصائص التالية:

الإضطرابات الإدراكية مثل الإدراك السمعي، البصري، الحركي.

النشاط الزائد، الإندفاعية، عدم الإستقرار. صعوبات الأداء الحركي الوظيفي.

ما يعاب على هذا المحك هو أن رغم تسميته بمحك العلامات النيورولوجية، إلا أن معظم الإختبارات التي تهدف إلى تقويم هذه الخيرة هي اختبارات سيكولوجية أو سلوكية و ليست مقاييس نيورولوجية

**6-4-محك المشكلات المرتبطة بالنضج:** حسب هذا المحك التلميذ ذو صعوبة التعلم هو الطفل المتخلف في النضج فمثل التلميذ الذي يكون في سن الخامسة أو السادسة و يكون غير مستعد أو مهياً من ناحية المظاهر الإدراكية أو الحركية للتمييز بين الحروف الهجائية، وبالتالي فان هذا المحك يرتبط بمشكلة التخلف في النضج أكثر من ارتباطه بإضطرابات فعالية كامنة في الطفل

**6-5-محك التربية الخاصة:** وفق هذا المحك، التلميذ ذو صعوبة هو التلميذ الذي يكون غير قادر على التعلم و متابعة الدراسة بالطرق العادية التي يتعلم بها معظم الأطفال، و يحتاج إلى أساليب خاصة، هذا العلاج التعليمي يجب أن يكون مختلفاً في العديد من النقاط عما يقدم في التعليم الصفي العادي.

لقد تطرقنا في هذا الفصل لصعوبات التعلم بصفة عامة، وذلك من اجل إعطاء فكرة للقارئ عن ماهية المشكلة و تمكينه من فهمها حتى يتسنى له متابعة ما سوف يتم عرضه في الفصول القادمة بكل سهولة، لن حدثنا هذا المجال، خاصة في مجتمعنا وقلّة الباحث والدراسات فيه جعلتنا مشكلة صعوبات التعلم العامة أو الخاصة (النوعية) مسألة محفوفة بالغموض وتعمها

العديد من التساؤلات سواء من طرف الأولياء أو المعلمين أو حتى المختصين، لذلك اخترنا قبل الغوص في الفصل الثاني الخاص بصعوبة تعلم القراءة كصعوبة نوعية في التعلم، والتي تمثل محور دارستنا، تحديد مفهوم صعوبات التعلم والتعريف بها، و بأنماطها المختلفة و المشكلات المدرسية المشابهة لها، وكذلك تقديم أهم النظريات المفسرة لها، الخصائص التي تميز التلميذ الذين يعانون منها و المحكات التي تسمح بتشخيصهم. (وليد عفيف كمال، 2009:ص 151-168).



## خلاصة:

### خلاصة الفصل:

خلاصة ما سبق أن الخلاف في تبني تعريف موحد لصعوبات التعلم وخصائص التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ليس ناجما عن عدم وجود مفهوم واضح ومحدد لصعوبات التعلم أو لاهتمام العديد من المجالات فحسب، بل يرجع أيضا إلى اختلاف زاوية النظر والتركيز التي يعول عليها في فهم صعوبات التعلم. وفي هذا الفصل تناولنا مفاهيم مرتبطة بصعوبات التعلم والمحكات التشخيصية لتمييز هذه الفئة وأيضا لتسهيل الدراسة فقد صنفت صعوبات التعلم إلى نمائية وأكاديمية وتم التركيز على صعوبات القراءة والكتابة والرياضيات وبالتعرض إلى مظاهر هذه الصعوبات. وأيضا تناولنا خصائص العامة لهذه الفئة والخصائص المميزة للمراهقين دون إهمال الجانب العلاجي الذي ذكرنا فيه بعض الاستراتيجيات العلاجية لفئة صعوبات التعلم..

# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع

## الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

ا- الدراسة الإستطلاعية:

5- أهدافها

6- إجراءاتها

7- حدودها

8- نتائج الدراسة

ت- الدراسة الأساسية:

7- منهج الدراسة

8- حدودها

9- عينة الدراسة

10- أداة البحث

11- صدق الأداة

12- الأساليب الإحصائية المستخدمة

## تمهيد:

بعد انجازنا للجانب النظري و الذي تضمن عدة معلومات و مفاهيم حول الضغوط النفسية و تقدير الذات ، كان لزمنا علينا بعد هذا الجهد التطرق إلى الجانب الميداني الذي يدعم صدق فرضيتنا و يحل الإشكال المطروح ، و الذي صغنا فيه أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة ، بداية من الدراسة الاستطلاعية و الإطار الزمني و المكاني للدراسة و منهج البحث و الوسائل الإحصائية ، و عرض النتائج ، ثم الخروج بالاستنتاج العام حول الدراسة.

### 1- الدراسة الإستطلاعية:

#### 1- أهدافها:

يمكن القول أن الأهداف من وراء الدراسة الإستطلاعية هي كالاتي:

- استطلاع ظروف و صعوبات الميدان، وكذا التمهيد للدراسة الأساسية.
- حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.
- الوقوف على بعض الأخطاء الموجودة في الإستهيبان و دراسة النتائج.

#### 2- إجراءاتها:

لقد تم الإستعانة بإستهيبان كان الهدف منه معرفة مستوى الضغط النفسي لمعلمات ذوي صعوبات التعلم، و في الأخير تم توزيع الإستهيبان على مجموعة من المعلمين حيث تم إختيارهم بطريقة عرضية، و تم إسترجاع الإستهيبانات بعد التطبيق الفردي مباشرة

#### 3- حدودها:

الحدود الزمنية: تراوحت مدة الدراسة الإستطلاعية ما بين 12-05-2019 الى 14-05-2019.

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة في 3 مدارس بمقاطعة حي البدر- وهران.

الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من 20 معلمة.

#### 4- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

تتمثل نتائج الدراسة الإستطلاعية في حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، و كانت نتائجها كالتالي:

**الصدق:** حسب الصدق بطريقة الإتساق الداخلي حيث حسب صدق فقرات الإستهيبان مع المجموع الكلي لها و الجدول كالاتي:

الفقرات	قيمة ر	مستوى الدلالة
1	0.79**	0.01
2	0.70**	0.01
3	0.69**	0.01
4	0.73**	0.01
5	0.56**	0.01
6	0.90**	0.01
7	0.88**	0.01
8	0.72**	0.01
9	0.69**	0.01
10	0.68**	0.01
11	0.75**	0.01
12	0.65**	0.01
13	0.47**	0.01
14	0.74**	0.01
15	0.69**	0.01
16	0.73**	0.01
17	0.69**	0.01
18	0.63**	0.01
19	0.72**	0.01
20	0.63**	0.01
المجموع	1	0.01

جدول رقم (3) يوضح كيفية حساب صدق الإستبيان ، حيث كانت قيمة "ر" دالة إحصائيا، عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما يترجم صدق الإستبيان.

النتائج : يشير الثبات الى إمكانية الإعتماد على أداة القياس، بمعنى أن يعطي الإختبار نفس النتائج بإستمرار، إذا ما أستخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. وقد تم الإعتماد في حساب الثبات على: طريقة الفا كرومباخ، طريقة التجزئة النصفية.

1- الفا كرومباخ: وقد حسب أيضا عن طريقة الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية « spss » حيث قدرت قيمته ب : 0.99 مما يعني الإتساق الداخلي لبنود الإستبيان ، وهذا يدل بدوره على ثبات البنود.

2- طريقة التجزئة النصفية: حيث يتم حسابها عن طريقة طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية "spss": حيث قدرت قيمة سبيرمان براون للإستمارة ، كما هو موضح في الجدول:

عدد العبارات	قيمة "ر" قبل التعديل	قيمة "ر" بعد التعديل
20	0.98	0.98

جدول رقم (4) يوضح كيفية حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للإستمارة ، حيث تم إبراز قيمة "ر" قبل التعديل و بعد التعديل لكل الإستمارة.

3- معامل جوتمان: وقد حسب أيضا عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية " spss"، حيث قدرت قيمته ب: 0.98

## ب- الدراسة الأساسية:

1- **منهج الدراسة:** يقصد بمنهج البحث العلمي " مجموعة العمليات المنظمة"، التي تسعى لبلوغ هدف معين حيث تتعدد مناهج البحث و تختلف تبعاً لنوع و موضوع البحث محل الدراسة، و بما أن موضوع الدراسة الحالية يتمثل في الضغط النفسي لمعلمات ذوي صعوبات التعلم، فإن المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة، و يعرف المنهج الوصفي على أنه: وصف الخصائص المميزة لظاهرة معينة، عن طريق جمع البيانات. فالمنهج الوصفي يهدف لجمع أوصاف علمية دقيقة للظواهر الإجتماعية في وضعها الراهن، كما يهدف الى تحديد طبيعة الظروف و الممارسات، و الإتجاهات السائدة. و هذه الصفات تنطبق على الدراسة الحالية، إذ قمنا بوصف الوقائع و تفسيرها دون التدخل فيها أو التأثير عليها.

2- الحدود الزمنية: تراوحت مدة الدراسة الأساسية ما بين 2019/05/21 الى 2019/05/28 .

3- الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة في 8 مدارس بمقاطعة حي البدر- حي اللوز وهران.

4- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة الأساسية من 54 معلمة في المرحلة الابتدائية، و قد تم إختيار العينة بطريقة قصدية نظراً لقرب المكان بالنسبة للطالبة. كما هو موضح بالجدول:

المقاطعة	المدرسة	
مقاطعة حي البدر	زهدور محمد	1
	طالب عبد الرحمن	2
	السعادة	3
	فرندي عبد القادر	4
	صباح بكاي	5
	حسن قويدر	6
	عزة عبد القادر	7
	حسين عبد القادر	8

جدول رقم (5) يوضح عدد المدارس التي طبقت فيها الدراسة.

## 5- خصائصها:

ا- حسب الحالة المدنية: توزعت العينة على 54 معلمة على فئتين.

ب- حسب الخبرة: توزعت العينة على 54 معلمة على أربع فئات.

ث- حسب السن: توزعت العينة على 54 معلمة على أربع فئات. كما هو موضح في الجدول:

المتغيرات	المؤشرات الإحصائية	التكرار	النسبة المئوية
الحالة المدنية	متزوجة	29	53.7%
	عزباء	25	46.3%
الخبرة	من 1 الى 5 سنوات	8	14.8%
	من 6 الى 10 سنوات	17	31.5%
	من 11 الى 15 سنة	14	25.9%
	من 15 الى 20	15	27.8%
السن	من 23 الى 28 سنة	10	18.5%
	من 29 الى 34 سنة	16	29.6%
	من 35 الى 40 سنة	13	24.1%
	من 40 فما فوق	15	27.8%

جدول رقم (6) يوضح خصائص العينة للدراسة الأساسية حسب متغير الحالة المدنية و الخبرة و السن. من خلال الجدول نلاحظ أن فئة المتزوجات أكبر نسبة ب: 53.7% أما العازبات بنسبة 46.3% ، وأعلى نسبة للسن ظهرت عند ذوي السن المتوسط من (29 الى 34 سنة) بنسبة 29.6% ، كما لاحظنا أن نسبة الخبرة من (6 الى 10) بلغت 31.5% و هذا دليل على أن الخبرة فوق المتوسط لأنهم مدرسون اكتسبوا خبرة جيدة فنلاحظ تقارب النسب مع أكثر المعلمين أقدمية.

4- أداة البحث: تمثلت أداة البحث في إستبيان من إعداد " " احتوى على 20 عبارة

5- صدق الأداة: الإستمارة مقننة فاتجهنا الى الصدق الإحصائي مباشرة:



ا- الصدق:

حساب الصدق بطريقة الإتساق الداخلي عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية " spss " وكانت النتائج حول النحو الآتي:

الفقرات	قيمة "ر"	مستوى الدلالة
1	0.70**	0.01
2	0.63**	0.01
3	0.57**	0.01
4	0.60**	0.01
5	0.50**	0.01
6	0.60**	0.01
7	0.58**	0.01
8	0.54**	0.01
9	0.41**	0.01
10	0.46**	0.01
11	0.60**	0.01
12	0.46**	0.01
13	0.68**	0.01
14	0.57**	0.01
15	0.47**	0.01
16	0.57**	0.01
17	0.93**	0.01
18	0.45**	0.01
19	0.58**	0.01
20	0.44**	0.01
المجموع	1	0.01

جدول رقم (7) يوضح كيفية حساب صدق الإستبيان ، حيث كانت قيمة "ر" دالة إحصائياً، عند مستوى الدلالة 0.01 و هذا ما يترجم صدق الإستبيان.

## الثبات:

أ- طريقة التجزئة النصفية:

عدد العبارات	قيمة "ر" قبل التعديل	قيمة "ر" بعد التعديل
20	0.97	0.97

جدول رقم(8) يوضح كيفية حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للإستمارة ، حيث تم إبراز قيمة "ر" قبل التعديل و بعد التعديل.

ب- معامل الفا كرومباخ: حسب عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية "spss"، حيث قدرت قيمته ب: 0.97. مما يعني الإتساق الداخلي للإستبيان، و هذا بدوره يدل على ثبات الإستبيان

ج- معامل جوتمان: وقد حسب أيضا عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية "spss"، حيث قدرت قيمته ب: 0.97. مما يعني الإتساق الداخلي للإستبيان، و هذا بدوره يدل على ثبات الإستبيان.

**الأساليب الإحصائية المستخدمة:** إن الإحصاء وسيلة أساسية في أي بحث علمي، لأنه يضيف عليها الموضوعية و الدقة، و تختلف الأساليب الإحصائية و تتعدد حسي فرضيات الدراسة، و في دراستنا هذه تم الإستعانة بالبرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية spss تمثلت في:

- معادلة بيرسون
- المتوسط و الإنحراف المعياري
- حساب اختبار الإحصائي "ت" للعينة الواحدة
- حساب التحليل التباين الأحادي

## الخاتمة:

في الختام يجب التنويه الى أن أي بحث علمي يخضع لضروريات و شروط تبقى أساس نجاحه بداية بملاحظة الباحث للظواهر المختلفة الى إشكال علمي، لإجابات مؤقتة يتخذها الباحث سندا له في كامل الدراسة تسمى الفرضيات، مستعينا بأدوات تعتبر ضرورية للوصول لنتائج يمكن الإستفادة منها، و في الأخير سنتطرق لعرض نتائج الدراسة و تفسيرها.

# الفصل الخامس

## عرض النتائج و تفسيرها

تمهيد

3- عرض نتائج الفرضية الأولى و تفسيرها

4- عرض نتائج الفرضية الثانية و تفسيرها

الخلاصة العامة

استنتاج عام

اقتراحات و توصيات

اقتراح البرنامج الإرشادي

المراجع

الملاحق

## تمهيد:

تعتبر مرحلة عرض النتائج و تحليلها مرحلة جد هامة، حيث تظهر المجهود الذي بدله الطالب طيلة فترة البحث، و تتوج هذه الدراسة في نهايتها بنتائج تدفع البحث العلمي نحو المزيد من التقدم و التطور في مجال من المجالات العلمية، فمن خلال مراحل هذه الدراسة المتواضعة، كان لابد من الوصول لمجموعة من النتائج التي تعكس فرضيات البحث، و سنحاول من خلال هذا الفصل التطرق لعرض النتائج و تفسيرها، من خلال مجموعة من البيانات المصاغة على شكل جدول إحصائي

1- عرض نتائج الفرضية الأولى: ما درجة الضغط النفسي لدى معلمات ذوي صعوبات التعلم.

### تصحيح المقياس:

تم اعتماد النموذج الإحصائي ذي التدرج النسبي، بهدف إطلاق الأحكام على الأوساط الحسابية الخاصة بالضغوط النفسية، وذلك على النحو الآتي:

أكثر من 3.66 ..... مرتفع

2.34 - 3.66 .....متوسط

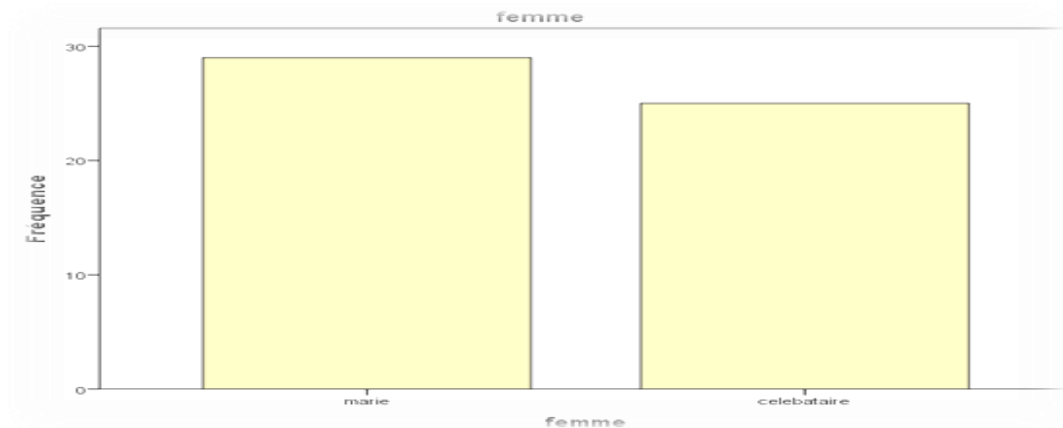
أقل من 2.34 .....منخفض

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة
الحالة المدنية	1.46	0.50	منخفض
الخبرة	4.61	1.08	مرتفع
السن	8.66	10.4	مرتفع

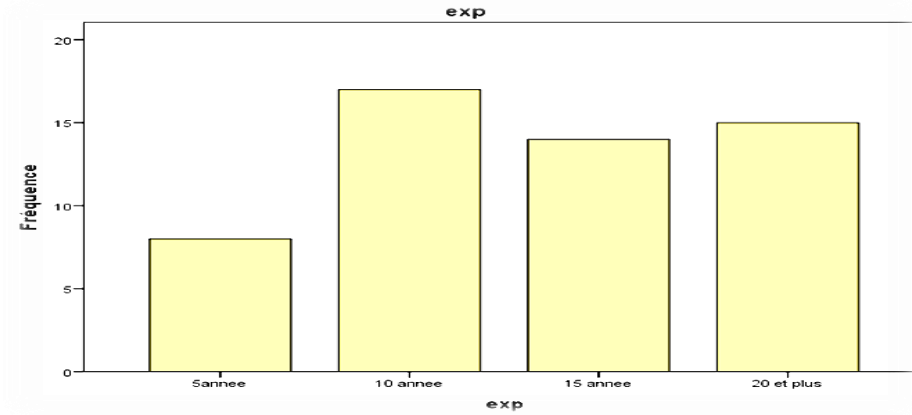
جدول رقم (09) يوضح درجة الضغط النفسي لدى معلمات ذوي صعوبات التعلم

يلاحظ من الجدول أن درجة الضغوط النفسية لدى المعلمات كانت "مرتفعة"، عند متغير الخبرة و السن ، أي كلما زادت المعلمات في الخبرة و في السن ارتفعت درجة الضغط النفسي لديهن. و لاحظنا أيضا أن متغير الحالة المدنية منخفض أي ان المعلمة كانت متزوجة أو غير متزوجة فذلك لا يؤثر من حيث الضغط النفسي. و لقد تعمقنا أكثر في تحليل النتائج عن طريق الأعمدة البيانية التالية:

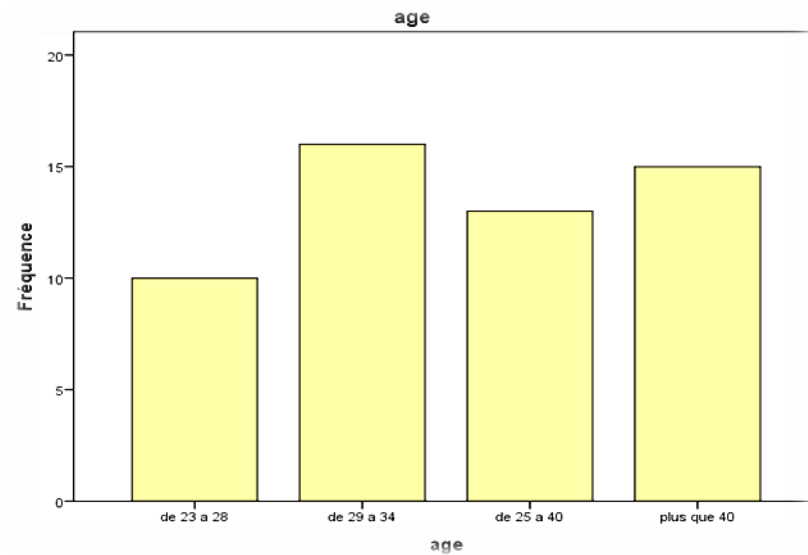
1- الحالة المدنية:"



يتبين أن المعلمات المتزوجات هن أكثر ارتفاعا من حيث الضغط النفسي على غرار المعلمات المتزوجات و ذلك راجع للمسؤوليات الواجبة عليهن في حياتهم الشخصية داخل الأسرة.  
ب- الخبرة:



يتبين لنا أن فئة المعلمات من لديهن خبرة من 10 سنوات فأكثر يعانين من الضغط النفسي، ونلاحظ أن النسبة تنخفض عند فئة 15 سنة خبرة ، و تزداد عند فئة 20 سنة فأكثر نظرا لكبر السن و تدهور الحالة الصحية.  
ج- السن:



يتبين لنا أن الفئة العمرية من 29 سنة الى 34 سنة هن من أكثر المعلمات التي لديهن مستوى ضغط مرتفع ، ثم ينخفض عند فئة من 35 الى 40 ثم يعود الى الزيادة عند فئة 40 سنة فأكثر.  
- من خلال ما تقدم نستنتج أن المعلمات المتزوجات و من يبلغن سن 29 ال 34 و لديهن أكثر من 10 سنوات خبرة هن من يرتفع الضغط النفسي لديهن أكثر و ذلك راجع للمسؤوليات المرتبطة

بهن و تدهور الحالة الصحية كلما زاد السن . ( هذه هي الأسباب التي طرحهن أثناء الإجابة على الإستبيان).

2- عرض نتائج الفرضية اثنائية: يوجد فروق في مستوى الضغط النفسي تعزى متغير الحالة المدنية، الخبرة، السن.

ا- يوجد فرق في مستوى الضغط النفسي يعزى الحالة المدنية.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
المتزوجات	29	9.37	0.62	6.75	0.05
العازبات	25	7.84	0.80	-7.84	

جدول رقم (10) يوضح نتائج الفرضية الثانية ، يوجد فروق في مستوى الضغط النفسي تعزى متغير الحالة المدنية.

الجدول أدناه ذات فرق دال بين المعلمات المتزوجات و الغير متزوجات بما أن المتوسطات الحسابية أظهرت فرق صالح للمعلمات المتزوجات .

و بناء على ذلك فإننا نقبل فرض البحث و نرفض الفرض الصفري ، و هذا لوجود فرق ذات دلالة إحصائية بين المعلمات.

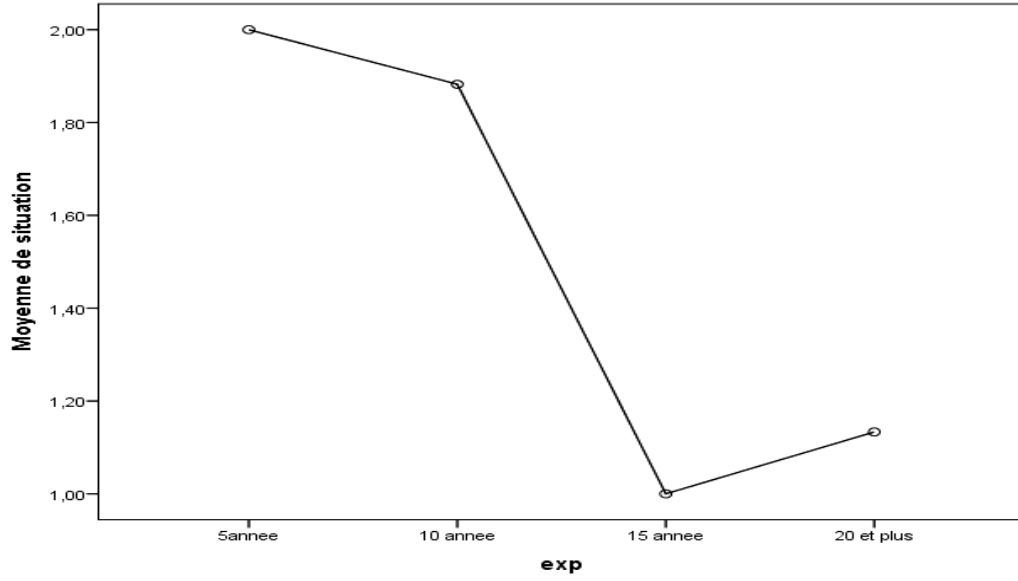
ب- يوجد فرق فس مستوى الضغط النفسي يعزى متغير الخبرة.

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	درجة الحرية	الخبرة	
0.05	47.30	53	9.92	من 1 الى 5 سنوات
				من 6 الى 10 سنوات
			3.49	من 11 الى 15 سنة
				من 15 الى 20

جدول رقم (11) يوضح نتائج الفرضية الثانية

يتضح من خلال الجدول وبناء على ذلك فإننا نقبل فرض البحث و نرفض الفرض الصفري . وهذا يعني

وجود فرق ذال إحصائيا بين المعلمات على أساس متغير الخبرة و هذا ما يوضحه المنحنى البياني أدناه

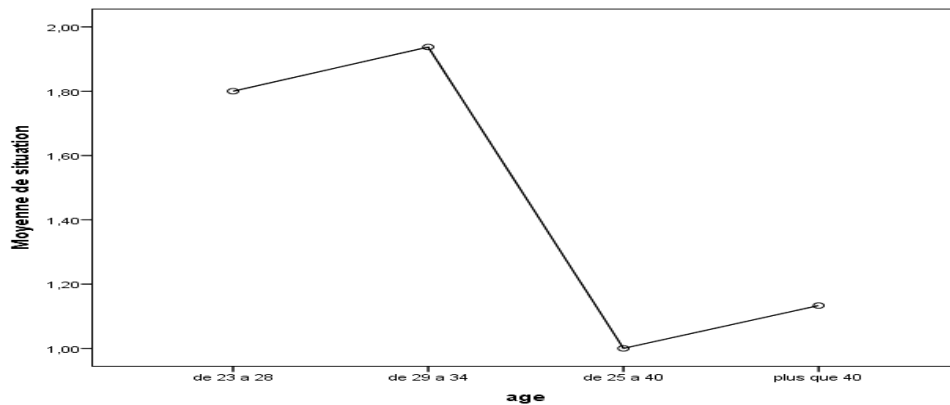


ج- يوجد فرق بين المعلمات يعزي متغير السن:

السن	تباين بين المجموعات	9.15	درجة الحرية	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
		4.27	53	35.72	0.05

جدول رقم (11) يوضح نتائج الفرضية الثانية

يتضح من خلال الجدول وبناء على ذلك فإننا نقبل فرض البحث و نرفض الفرض الصفري . وهذا يعني وجود فرق ذال إحصائيا بين المعلمات على أساس متغير السن و هذا ما يوضحه المنحنى البياني أدناه





ب- مناقشة النتائج:

بناء على النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية، واعتماداً على الإطار النظري المتبني و الدراسات السابقة في الموضوع، سنحاول تفسير نتائج الفرضيات كل على حدة و نتبع ذلك بإستنتاج عام.

• مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى:

أظهرت نتائج الفرضية الأولى: درجة الضغط النفسي مرتفعة لدى المعلمات المتزوجات و من لديهن خبرة أكثر من 10 سنوات ذو فئة عمرية (28-34) .

و هذه النتيجة لم تتفق مع دراسة هيل hill (2009) بدراسة هدفت إلى تقييم خبرة الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التربية الخاصة الذين يدرسون طلبة الصف الثامن الذين يعانون من الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ومن صعوبات أخرى في ضوء عدد من المتغيرات: العمر، عدد سنوات التدريس في التربية الخاصة، مستوى الاستعداد للاضطرابات السلوكية والانفعالية، دعم المدير وتوفره للتغذية الراجعة. تكونت عينة الدراسة من 71 معلماً. أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة في مستوى الاحتراق النفسي تعزى إلى العمر، والخبرة التدريسية، ودعم المدير، ومدى استعداد التلاميذة للاضطرابات السلوكية والانفعالية.

• مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

أظهرت نتائج الفرضية الثانية: أنه توجد فروق دالة بين معلمات ذوي صعوبات التعلم على أساس متغير الحالة المدنية و الخبرة و السن و هذه الدراسة لم تتفق مع دراسة : تريندال trindell (1989) في دراسته أن هناك عدداً من المتغيرات التي تلعب دوراً مهماً في تحديد درجة الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة: كالجنس، والمؤهل العلمي، وطول الخبرة التدريسية. فالمعلمات ذوات المؤهلات العلمية المنخفضة يعانين من الضغط النفسي بدرجة عالية جداً مقارنة بالمعلمين، وتظهر المعلمات ذوات 10 سنوات نفس الدرجات العالية - الخبرة القصيرة من الضغط النفسي مقارنة بذوي الخبرات الطويلة من المعلمين والمعلمات، غير أنه لم يكن هناك فروق دالة تعزى لمتغيري الجنس والمؤهل العلمي.

و اتفقت مع دراسة و قامت هيل hill (2009) بدراسة هدفت إلى تقييم خبرة الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التربية الخاصة الذين يدرسون طلبة الصف الثامن الذين يعانون من الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ومن صعوبات أخرى في ضوء عدد من المتغيرات: العمر، عدد سنوات التدريس في التربية الخاصة، مستوى الاستعداد للاضطرابات السلوكية والانفعالية، دعم المدير وتوفره للتغذية الراجعة . تكونت عينة الدراسة من 71 معلماً. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة في مستوى الاحتراق النفسي تعزى إلى العمر، والخبرة التدريسية، ودعم المدير، ومدى استعداد التلاميذة للاضطرابات السلوكية والانفعالية.

## إستنتاج عام:

انتهت الدراسة بمجموعة من النتائج، تم تفسيرها في ضوء الجانب النظري المتاح، و الدراسات السابقة المتوفرة، و يمكن إجمال ما انتهت اليه الدراسة فيمايلي:

استهدفت الفرضية الأولى في الدراسة معرفة درجة الضغط النفسي لدى المعلمات و جاءت النتيجة بوجود فروق دالة بين المعلمات و تمت مناقشة ذلك من خلال الدراسات السابقة.

استهدفت الفرضية الثانية في الدراسة معرفة وجود فروق بين معلمات ذوي صعوبات التعلم علة أساس متغير الحالة المدنية و الخبرة و السن ، و جاءت نتائج ب وجود فروق دالة بين المعلمات و تمت مناقشة ذلك من خلال الدراسات السابقة.

الخاتمة:

نستنتج مما تقدم أن الضغوط النفسية هي تلك الأحداث والعوامل الخارجية التي تؤثر على توازن الفرد وتسبب له التوتر أي أنها حالة التوتر التي تصاحب تعرض الفرد لمواقف تفوق قدرته على التحمل وكذا فهي تلك الحالة التي يكون فيها العامل الضاغط مقدرًا من قبل الفرد على أنه مهدد تبعًا للمعنى الذي يعطيه للموقف. و صعوبات التعلم هي هو وجود اضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات السيكلوجية الأساسية المتضمنة في فهم أو استخدام اللغة سواء المكتوبة أو المنطوقة ، و هو الاضطراب الذي يظهر في شكل قصور في قدرة المراهق على الاستماع أو التفكير أو القراءة أو الكتابة أو إجراء العمليات الحسابية المختلفة . ويركز هذا التعريف الإجرائي على النقاط التالية:

-اضطراب في العمليات النفسية الأساسية. وجود مشكلات نمائية (النمو اللغوي ، الإدراك ، التفكير .....)، وجود مشكلات في المهارات الأكاديمية (قراءة ، كتابة ، حساب).  
وبعد مناقشة النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة و بناءا على الجانب النظري و الدراسات السابقة المتوفرة لدينا ، تبينت درجة الضغط النفسي للمعلمات التي كانت مرتفعة و وجود فروق دالة إحصائية على اساس متغير الحالة المدنية و الخبرة و السن.

## التوصيات و الإقتراحات:

في ضوء النتائج المتوصل إليها من طرف الطالبة تقترح مايلي:

- من الضروري وجود أخصائي نفساني في المدارس الابتدائية، بالتعاون مع المرشد التربوي للتخفيف من الضغوط المحيطة بالمعلم
- التركيز على ذوي صعوبات التعلم و وضع برنامج مناسب للعلاج مهما كانت الصعوبة
- زيادة في مدة التكوين للمعلمات و المعلمين لكسب خبرة أكبر
- دمج الوالدين و اعطاءهم دورا للمساعدة ،بالإضافة الى طاقم المدرسة في معالجة مشكلات التلاميذ و المعلمات
- تمديد عطلة الأمومة الى سنة كاملة للتخفيف الضغط على المعلمة المرضعة .
- العمل على إدخال برامج تنموية جديدة يستعمل فيها اللعب كوسيلة للتدريس و جلب المرح و السعادة و خلق الرغبة للتعلم و التعليم.

# اقتراح البرنامج الإرشادي

اقتراح البرنامج الإرشادي لتخفيف الضغط النفسي للمعلمات.

- الأساس العلمي للبرنامج: الإرشاد الجماعي
- هدف البرنامج العام: تخفيف حدة الضغط النفسي للمعلمات ذوي صعوبات التعلم خاصة المتزوجات و من لديهم خبرة تدريسية قليلة و من هم أكبر سنا. باعتبار هذه العوامل هي من تؤدي الى ارتفاع الضغط النفسي.
- طبيعة البرنامج: ارشاد جماعي مصغر
- حجم الجلسات الإرشادية: 6 جلسات
- طبيعة الجلسات : مغلقة
- مدة الجلسة: تتراوح ما بين (60 الى 90 دقيقة) وفقا لطبيعة محتوى الجلسة الإرشادية
- تكرار الجلسات: جلسة في الأسبوع
- قيادة الجلسة: الطالبة
- المساعدون: لا يوجد
- المدة الكافية لتنفيذ البرنامج: 6 اسابيع
- تاريخ البرنامج 2018-2019
- مكان تنفيذ البرنامج: حجرة دراسية بمؤسسة (المدرسة الابتدائية)
- مصدر البرنامج: ثم اقتراح البرنامج الإرشادي انطلاقا من برنامج : حمدي عبد الله عبد العظيم في كتابه البرامج الإرشادية، و لقد قامت الطالبة بإدخال بعض التعديلات و الإضافات عليه.

### الجلسة الأولى:

موضوعها: تعارف + بناء العلاقة الإرشادية

الهدف من الجلسة:

- التعارف بين الطالبة و المعلمات المعنيين
- اعطائهم فكرة مبسطة عن البرنامج و الهدف منه
- كسر الحاجز النفسي بين الطالبة و المعلمات من جهة و بين المعلمات أنفسهم من جهة

المدة الزمنية للجلسة: 60 دقيقة

الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة:

- في البداية قامت الطالبة بالترحيب بالمعلمات ، و التعريف عن نفسها، و ترك المجال للمعلمات للتعارف و التعريف بأنفسهن
- قامت الطالبة بإعطاء فكرة حول البرنامج الإرشادي، و ما يحتويه من جلسات ومدى أهمية تنفيذ البرنامج للتخفيف من الضغط النفسي.
- ثم قامت بتحديد أهداف الخاصة و العامة للبرنامج الإرشادي بشكل خاص
- ثم قامت بتحديد مواعيد و عدد الجلسات و كذلك قوانين العمل الجماعي التي تسود الجلسات الخاصة بالبرنامج.
- **تقويم الجلسة :** من خلال واجب منزلي

### **الجلسة الثانية:**

موضوعها: مفهوم الضغط النفسي و الآثار السلبية المترتبة عنه.

*أهداف الجلسة:*

- إعطاء تصور واضح و شامل عن مفهوم الضغط النفسي بشكل عام
- الوقوف على الآثار السلبية بالأخص و الإيجابية
- مناقشة الأعراض الناتجة عن الضغط النفسي

*الفنيات المستخدمة:*

- المناقشة و الحوار
- جهاز حاسوب
- العرض على جهاز delta show

*الخطوات الإجرائية للجلسة:*

- مراجعة ما جاء في الجلسة الأولى ، لكي يتم الربط بين الجلسات
- التمهيد لموضوع الجلسة و إعادة تذكيرهم بأهمية البرنامج و ضرورة تطبيق كل القوانين و القواعد
- طرح بعض الأسئلة حول مفهوم الضغط لدى المعلمات و تعديل بعض المفاهيم

## الجلسة الثالثة:

موضوعها: تنمية الدافعية للمعلمات للتخلص من الضغط النفسي و اكتساب مهارات لتطبيق ذلك.

أهداف الجلسة:

- تحديد الأهداف من ضرورة التخلص من الضغط النفسي
- اكتساب المعلمات مهارات لتطبيق الأهداف الخاصة بالتخلص من الضغط النفسي بوضع محفزات و بعض الملصقات في البيت

الفتيات المستخدمة:

- المناقشة و الحوار
- بعض الأوراق و الأقلام

المدة الزمنية للجلسة: 90 دقيقة

تقويم الجلسة: من خلال واجب منزلي وهو أن يرتبو الشعارات التي كتبوها حسب يومياتهم و حسب المواقف التي يمرون بها.

## الجلسة الرابعة:

موضوعها: التدرب على مهارة ادارة الوقت

أهداف الجلسة:

- ضرورة تنظيم الوقت و استغلال الأمتل له
- طريقة ملأ وقت الفراغ
- مشاركة المعلمات مدى أهمية تنظيم الوقت و المحافظة على المواعيد لإستغلالها في حياتهم الشخصية

الفتيات المستخدمة:

- النمذجة: نموذج عملي يوضح كيفية ادارة الوقت
- الحوار و المناقشة
- الحاسوب



- جهاز delta show

المدة الزمنية: 90 دقيقة

الخطوات الإجرائية:

- نبدأ الجلسة بالترحيب بالمعلمات و شكرهم على حسن إلتزامهم بالمواعيد
- القيام بتلخيص مصغر للجلسة السابقة
- عرض النموذج العملي حول تنظيم الوقت
- محاولة تطبيق النموذج و مناقشته مع المعلمات

تقويم الجلسة: تطبيق نموذج ادارة الوقت و كتابة ايجابيات و سلبيات النموذج

### الجلسة الخامسة:

موضوعها: استخدام أسلوب توكيد الذات

أهداف الجلسة:

- تعزيز مبدأ الثقة بالنفس
- تعزيز القدرات و الإمكانيات لدى المعلمات
- اخراج المعلمات من حالة الجو المدرسي الى جو ترفيهي

الفنيات المستخدمة:

- الحوار و المناقشة
- بعض المأكولات
- حاسوب
- مكبر للصوت

المدة الزمنية للجلسة: 90 دقيقة

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- الترحيب بالمعلمات و القيام بمراجعة خفيفة حول الجلسة السابقة
- مناقشة الواجبات المنزلية و تصحيح الأخطاء الموجودة فيها

- عرض شريط فيديو ترفيهي مع تناول بعض المأكولات و الهدف منها تطبيق برنامج غذائي متكامل.

تقويم الجلسة: من خلال الواجب المنزلي حول كيفية تطبيق جلسة اليوم في حياتك .

### الجلسة السادسة:

موضوعها : انتهاء البرنامج و تقويمه- جلسة ختامية-

#### أهداف الجلسة:

- تقويم الجلسات الإرشادية و الوقوف على نقاط القوة و الضعف في البرنامج
- معرفة النتائج التي توصلت اليها المعلمات من خلال ما قمن به في الجلسات
- معرفة مدى التحست الذي شعرن به بعد انتهاء الجلسات
- إرشاد المعلمات الى ضرورة الإستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه و توظيفه في حياتهم.

#### الفنيات المستخدمة:

- الإلقاء
- الحوار و المناقشة

المدة الزمنية: 60 دقيقة

#### الخطوات الإجرائية:

- قامت الطالبة بمراجعة الجلسة الماضية و استنباط الإيجابيات منها
- ثم قامت الطالبة بمناقشة و مراجعة البرامج و الأنشطة التي قمن بها طول فترة البرنامج و ابراز ضرورة الإقتداء بها و الإستمرار فيها .
- و في النهاية قامت الطالبة بشكر المعلمات على المجهود الذي بذلوه معها لإنجاح هذا العمل

و تتم الجلسة الختامية من خلال تقويم البرنامج من عدة طرق:

- القيام بمقارنة بين قبل و بعد حالة المعلمات ، و ملاحظة الفرق الحاصل بين القياسين
- تقويم المعلمات أنفسهم للبرنامج ز النتائج التي لاحظوها من خلال فترة البرنامج
- المتابعو و الملاحظة للمعلمات في الفترة القادمة من حياتهم.

# المراجع

- احمد محمد الزغبى ( 1994 ) الإرشاد النفسي نظرياته، اتجاهاته، مجالاته ،دار زهران، عمان.
- فتحي مصطفى الزيانت،(1998)، بطارية الزيانت، ، دار النشر و التوزيع، القاهرة – مصر.
- أبو جادو،صالح محمد على (2002)- علم النفس التربوي، ، دار المسيرة، عمان،-الاردن.
- رفيق عوض الله، (2003-2004)، رسالة دكتوراه موضوعها الضغط النفسي و علاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلاب جامعات الجزائر و طلاب جامعة فلسطين، جامعة وهران 2
- أبو فخر غسان (2004) التربية الخاصة بالطفل، ، منشورات جامعة دمشق، دمشق.
- أبو المعاطي يوسف جلال (2005) صعوبات التعلم وعلاجها ، المكتب العلمي- للكمبيوتر، الإسكندرية.
- أسامة محمد البطينة وآخرون (2005) صعوبات التعلم، النظرية والممارسة، ط دار المسيرة، عمان،.
- -أبو عرام، أمل علاء الدين(2005) أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- ام الخير رميلات وعائشة ويس ، ( 2006)،الضغوطات النفسية، دار النشر و التوزيع - لبنان
- ايت حمودة ، حكيمة (2006) دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية -دراسة ميدانية بمدينة عنابة، رسالة دكتوراة منشورة، جامعة الجزائر.
- مروى حسين، علي حسين(2008)، صعوبات التعلم، دار المسيرة، عمان، الاردن.
- وليد عفيف كمال،(2009)، فئات صعوبات التعلم، دار المسيرة، عمان، الاردن

- محمود أحمد عبد الكريم الحاج، (2010) ، مدخل الى صعوبات التعلم، دار المسيرة، عمان، الاردن.
- احمد اوربي(2011) ،دار النجاح الجديدة عمان \_المراهق والعلاقات المدرسية، الأردن.
- (محمد أحمد خصاونة(2015)، صعوبات التعلم النظرية و الممارسة، ، دار النشر و التوزيع، القاهرة – مصر.

# الملاحق