الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
كلية العلوم الاجتماعية
قسم التربية

مذكرة تخرج بعنوان

الضغوط النفسية عند المعلمين التربية الخاصة في المراكز البيداغوجية لذوي الاختبارات الخاصة

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
تخصص: تربية خاصة

من إعداد
- معيزي مروة دنيا زاد

تحت إشراف
د / "جفال مريم"

أعضاء لجنة المناقشة

الدكتور / ياسين أمينة	رئيسا
الدكتور / جفال مريم	مشرفا و مقررا
الدكتور / حورية بدرة	مناقشا

السنة الجامعية: 2022/2021

كلمة شكر

بسم الله و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم

الحمد لله سبحانه و تعالى له الفضل و المنة على توفيقه لإنجاز هذا العمل ,فان أصبنا فمن الله و ان أخطأنا فمن أنفسنا ,نسأل الله عز و جل أن يجعله خالصا لوجه الكريم و أن يوفقه لما يحبه و يرضاه في الدنيا و الاخرة .

سيء جميل أن يسعى الانسان الى النجاح و التفوق فيحققه لكن الأجمل و الأروع أن لا ينسى من كان السبب في ذلك أتقدم بفائق الشكر و فائق الامتنان الى الأستاذة المشرفة الذي أعطتنا من وقتها و جهدها ,و أفادتنا بنصائحها و توجيهاتها القيمة من غير أن ننسى رفعة أخلاقها و قمة تواضعها الأستاذة "جفال مريم" وفقها الله .

لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساعدنا أيضا على إتمام هذه الدراسة .

كما لا ننسى في هذا المقام كافة الأساتذة الذين درسنا على أيديهم لبلوغ هذه الدرجة من التحصيل العلمي .

فائق الشكر و التقدير الى كل من أمدنا بالأمل و مهد طريق العمل و شجعنا الى المضي في سبيل ما نصبوا اليه ولو بكلمة طيبة .

الى كل هؤلاء عرفنا بجميلهم نتقدم بتحياتنا الخالصة من أسمى عبارات الشكر و التقدير.

إهداء

الى من ساندتني في صلاتها بالدعاء إلي من سهرت
الليالي تنير دربي الى من تشاركني
أفراحي و مأسي الى نبع العطف و الحنان الى أجمل
ابتسامة في حياتي الى أروع امرأة في
الوجود أمي الغالية ,الى من علمني أن الدنيا كفاح و
سباقها العلم و المعرفة الى الذي لم
يبخل علي بأي شيء الى من سعى لأجل نجاحي الى أعظم
رجل في الكون أبي العزيز
الى اخوتي الأعزاء الى صديقاتي العزيزات و عائلتي
الحبيبة أهديكم هذا العمل

مروة

فهرس المحتويات

البسملة
كلمة شكر
إهداء
فهرس المحتويات
ملخص الدراسة
مقدمة عامة .....أ – ب

الفصل التمهيدي : مفاهيم و مصطلحات

1. الإشكالية 01
2.تساؤلات الدراسة :.....02
3.أهداف الدراسة 02
4.أهمية الدراسة دواعي اختيار الموضوع 02
5.تحديد المصطلحات 03
6. الدراسات السابقة.....03
7.مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....05
8. التعليق على الدراسات.....08
9. فرضيات الدراسة 06

الجـــانـــب الـــنـظـــــري

الفصل الأول : الضغوط النفسية

تمهيد 07

1- نبذة تاريخية عن الضغوط النفسية.....07
2- مفهوم الضغوط النفسية.....08
3- نظريات الضغوط النفسية 09
4- عناصر الضغوط النفسية 13
5- أنواع الضغوط النفسية.....14
6- أعراض الضغوط النفسية 18

7- الأثار المترتبة عن الضغوط النفسية 19
8- قياس الضغوط النفسية.....20
9- مصادر الضغوط النفسية عن المربين.....21

خلاصة الفصل 23

الفصل الثاني: معلم التربية الخاص

تمهيد.....24
1. مفهوم التربية الخاصة :Concept Of Spécial Education.....24
2. الأفراد غير العاديين (ذوي الاحتياجات الخاصة) :ExceptionalIndividuals.....24
3. مفهوم معلم التربية الخاصة.....25
4. خصائص و مواصفات معلم التربية الخاصة.....26
5. أدوار معلم التربية الخاصة.....28
6. إعداد معلم التربية الخاصة.....31
7. برامج إعداد وتدريب معلمي التربية الخاصة.....33
خلاصة الفصل.....35

الجـــانـــب الـتـطـبـيـقـــــــي

الفصل الثالث :الدراسة المنهجية

تمهيد.....36
1. منهج الدراسة.....36
2. الدراسة الاستطلاعية.....36
3. مكان ومدة الدراسة الاستطلاعية.....37
4. عينة الدراسة الاستطلاعية 37
أدوات الدراسة.....39
حساب الشروط السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق والثبات).....41
الأساليب الإحصائية :.....42
خلاصة الفصل 43

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :الدراسة الأساسية

الدراسة الأساسية.....44
1عرض ومناقشة الفرضية العامة.....44
2.عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى.....44
3.عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية..... 45
مناقشة و تفسير نتائج.....45
ملخص النتائج.....47
خاتمة..... 49
قائمة المصادر والمراجع..... 50
الملاحق

قائمة الجداول

1.قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول المقارنة بين الضغوط الإيجابية و الضغوط السلبية حسب kil 1994.	15
02	أهم الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية	20
03	يوضح خصائص أفراد العينة حسب الجنس.	38
04	يوضح معامل ثبات مقياس الدافعية للإنجاز	38
05	يوضح خصائص أفراد العينة حسب السن.	38
06	يوضح طريقة حساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية).	40
07	يوضح طرق حساب الثبات.	40
08	يوضح طرق حساب الثبات.	41
09	يوضح طرق حساب الثبات.	69
10	يوضح طريقة حساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية).	41
11	يوضح طرق حساب الثبات.	42
12	يوضح العلاقة الفرقية في الاستراتجيات افراد العينة من حيث الخبرة	44
13	يوضح العلاقة الفرقية التوافق النفسي لمعلمي التربية الخاصة من حيث الخبرة	45

2.قائمة الاشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية هانز سيلي	10
02	يمثل ترابط نظرية التقدير المعرفي	12
03	يوضح ترابط هذه عناصر الضغوط النفسية	14

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية والتوافق النفسي لمعلم التربية الخاصة في مراكز البيداغوجية لذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة وهران من حيث تكونت العينة من 27 معلما و معلمة بجمعية رعاية الاطفال المتخلفين ذهنيا تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية. وتحقيقا لأهداف الدراسة قامت التي قمنا بها بإعداد مقياس تكون من 57 فقرة في صورته الاولية موزعة على بعدين الضغوط النفسية والتوافق النفسي حيث ثبت صدق وثبات المقياس بعد حساب الخصائص السيكومترية للأداة ولمعالجة نتائج الدراسة استخدمت الاساليب الاحصائية التالية النسبة المئوية المتوسطات الحسابية الانحراف المعياري اختبار(ت) t test طريقة الثبات **(ألفا كرومباخ)**.

توصلت النتائج إلى:

لا توجد علاقة فرقية ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لمعلمي التربية الخاصة من حيث الخبرة.

لا توجد علاقة فرقية ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي لمعلمي التربية الخاصة حيث الخبرة .

وفي الاخير اوصت الدراسة بالاهتمام بمشكلات المربيين وايجاد حلول عملية لتحقيق التوافق النفسي لمعلمي التربية الخاصة.

مقدمة عامة

يواجه الأفراد في الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات زيادة وتنوعا في مصادر التوتر والضغط النفسي التي يتعرض لها الأفراد في مختلف الاعمار مما جعل العلماء والدارسين يولون لموضوع الضغط النفسي اهتماما متزايدا لما له من اثار خطيرة على الصحة النفسية والجسدية ولعل انعكاس اثار التغير والتطور المتفجر في مجال العلوم الانسانية والثقافة والتكنولوجيا على الأفراد واعمالهم جعلهم يعانون حالات التوتر النفسي حتى دعا ذلك بعض العلماء الى وصف هذا العصر بعصر الضغوط والأزمات النفسية.

وتلعب الضغوط النفسية دورا هاما في اصابة الأفراد بمعظم الامراض النفسية والجسدية ولا يقف الفرد موقفا سلبيا اتجاه الموقف الذي يعرضه للضغط النفسي بل يحاول في العادة العمل على حله يتوقف ذلك على قدراته واطاره المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل التأزم والضغط النفسي(انتصار يونس.2000.ص344)

وإن زيادة المجهود قد لا يجدي في بعض الحالات مما يستدعي تغير حالات العمل أو طريقة السعي نحو الهدف أو تغير الهدف في حد ذاته فبعض الاحيان السبيل الوحيد لمواجهة الضغوط وتحقيق توازن الشخصية وتوافقها مع البيئة والمحيط (مصطفى عشوي ب .ت .ص 176) .

معلمو التربية الخاصة في المدارس مواقف وظروف عديدة يتعرضون من خلالها لحالات من الاضطرابات والقلق والخوف والاحباط والغضب مما يؤثر سلبا على حالاتهم الصحية والنفسية التي تولد لهم ضغوطات نفسية يعيشها الفرد في مواقف ومراحل مختلفة من حياته ويعتبر الفرد الأحداث الضاغطة في حياته على أنها أحداث غير مرغوب فيها. ومن هذا المنطلق جاءت فكرة هذه الدراسة لتقصي العلاقة بين الضغوطات النفسية والتوافق النفسي لدى مربي التربية الخاصة في مراكز البيداغوجية لذوي الاحتياجات الخاصة مع نقص الدراسات المهتمة لمربي هذه الفئة وكذا نقص الدعم والخدمات النفسية المقدمة لهم مما يجعلهم عرضة لضغوط مختلفة وبذلك حاولنا من خلال هذه المقدمة تقديم صورة شاملة حول موضوع الدراسة الى أن ذلك لا يعني اكتمال هذه الصورة ووصولها الى ما يمكن أن تكون صورة كاملة لها.

أن معلم التربية الخاصة هو جوهر العملية التربوية وذلك للأهمية ومكانة الدور الذي يقوم به في هذه العملية وتتعدد وتتداخل ادواره بين الدور المعرفي والتقويمي والاداري والتأهيلي والعلاجي وكثيرا يعد العمل في مجال التربية الخاصة من الأعمال الانسانية التي من خلالها تيم تقديم خدمات تربوية وعلاجية لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة واحده من فئات المجتمعية التي تتطلب اهتماما ورعاية من نوع خاص وذلك ضمن الاثار التفاعلية المناسبة لها وبعيد عن كل الاشكال النظرة الدونية أأو الانتقاص من قيمتها الاجتماعية فهي فئة تنتمي الى نظام مجتمعي يقدم لها مكانه يليق بها مقابل ادوار يجب عليها القيام بها .

ولعل العمل مع فئة ذوي الاحتياجات الخاصة تعد من العوامل المولدة للضغوط النفسية لدى المربين لذلك فمن الضروري اللجوء الى استخدام استراتيجيات مواجهة مختلفة لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها المربيين الذين يتعاملون مع هؤلاء الاطفال وكثيرا ما يواجه .

ونظرا للأهمية موضوع الضغوطات النفسية عند معلمين التربية الخاصة في المراكز البيداغوجية لذوي الاحتياجات الخاصة ،وقد قسمت هذه الدراسة الى خمست فصول وهي

الفصل الأول :وقد تناول الاطار المهني للدراسة وتضمن إشكالية ،بالإضافة الى فرضيات الدراسة وأهميتها وأهدافها ودوافع اختيار الموضوع وتحديد مصطلحات الدراسة

الفصل الثاني تناول موضوع الضغوطات النفسية من حيث اللمحة التاريخية عن الضغوطات النفسية ونظريات المفسرة لها وعناصرها وأنواعها وأعراضها والآثار المترتبة عنها ومصادرها وقياس الضغوط النفسية عند المربين والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوطات النفسية .

الفصل الثالث حول ماهية التربية الخاصة وفئات التربية الخاصة ومفهوم معلم التربية الخاصة وخصائصه ومواصفاته وأدواره والبرامج المتبعة لإعداد معلم التربية الخاصة والضغوط المهنية ومصادرها. الدراسات السابقة التي تناولت موضوع معلم او مربي التربية الخاصة.

الفصل الرابع وهو الجانب التطبيقي يتضمن الدراسة الاستطلاعية التي تناولت منهج الدراسة الغرض من الدراسة الاستطلاعية مكان ومدة الدراسة الاستطلاعية عينة الدراسة وأدوات الدراسة حساب الشروط السيكوميترية أساليب التحليل الاحصائي المستخدمة في الدراسة .

الفصل الخامس في الدراسة الأساسية تم عرض ومناقشة الفرضيات ،نتائج الدراسة ومناقشتها خاتمة توصيات الدراسة الدراسات المقترحة.

الفصل التمهيدي :

الإطار العام للدراسة

إشكالية :

العصر الحالي الملء بالمتغيرات جعل كل الافراد يواجهون العديد من التحديات وجعلهم يصطدمون بمصادر متنوعة من التوتر والضغط النفسي ،وهذا الذي جعل العديد من العلماء في علم النفسي وعلوم التربية يهمونه بموضوع الضغط النفسي ويولونه اهتماما كبيرا لما لهمن آثار خطيرة على الصحة النفسية والجسدية وتلعب الضغوط النفسية دورا هاما في إصابة الأفراد بمعظم الأمراض النفسية والجسدية وبقدر الأهمية التي تحظى بها تربية ذوي الاحتياجات الخاصة فإنّها من بين المهن الانسانية التي تتطلب الكثير من التضحيات والكفاءات والصبر وتؤكد الدراسات الحديثة أن الأفراد العاملين في المهن الانسانية هم أكثر عرضة لظاهرة الضغط النفسي في العمل بسبب الظروف المختلفة والواجبات التي تتحتم عليها بذل اقصى المجهودات من أجل تحقيق الأهداف المرسومة لها.(أبو الحصين .2010.ص28)

ويعتبر العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة من أكثر المهن التي يمكن أن تتلقى مشاعر الإحباط لدى العاملين لها تقتضيه المهنة من متطلبات وطاقة جسدية ونفسية كبيرة مع فئات متنوعة من الأشخاص غير العادين كما أكدت دراسة **كاري جرنس** والتي حين توصلت الى نتيجة لاحتراق النفسي بانه الاستنزاف العاطفي او الانفعالي نتيجة الحمل الوظيفي الزائد والذي يصاحبه مجموعة من الاعراض تتمثل في الاحساس بالفشل و الغضب و العناد وللإحساس معظم اليوم (لأقل جهد).

وفقدان الاحساس الايجابي نحو العمل والعناد المتكرر وعدم المرونة ومقاومة التغيير والسلبية بصورة عامة في معاملة الاخرين ويضاف اليه بعض المتغيرات الفيسيولوجية عند الفرد.(علي عسكر .ص182)

كل هذا ما يتطلب من العاملين معهم استخدام نمطا خاصا من الخدمات والتعليم وإذا اخفق العاملين معهم أو واجهوا بعض المشاكل اثناء تأدية مهامهم وهذا يجعلهم يشعرون بإحباط وضعف الشعور يضعف الانجاز ،الأمر الذي من شأنه أن يولد لديهم الشعور بالضغوط وهذا ما أكّده **ملك غرافه** "إدراك الفرد لعدم قدرته على أحداث استجابة مناسبة لمطالب أو مهام ويصاحب هذا الادراك انفعالات سلبية فالغضب والقلق والاكتئاب والتغيرات الفيزيولوجية هما رد فعل لضغوط التي يتعرض لها الفرد (سقير2005ص165)

ولهذا ارتأينا من خلال هذا البحث معرفة ما إذا كان المربيون الذين يعملون في مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة لديهم ضغوط نفسية وكيف يحاولون التصدي لها للشعور بالتوافق النفسي.

2.تساؤلات الدراسة :

تتلخص إشكالية الدراسة في التساؤل العام التالي : **هل يشعر مربي ذوي الاحتياجات الخاصة بضغوط نفسية ؟**

وانبثق من التساؤل العام التساؤلات الفرعية التالية :

- هل توجد علاقة فرقية في الضغط النفسي لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الخبرة؟
- هل توجد علاقة فرقية في التوافق النفسي لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الخبرة؟

3.الأهداف الدراسة:

تكمن في الأهداف التالية:

- معرفه مستوى الضغوط النفسية التي يواجه المربيون .
- الكشف عن مستوى التوافق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.
- الكشف عن الفروق بين افراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تعزى الى متغير الخبرة.

4.أهميه الدراسة :

أهميه موضوع أي بحث علمي تنحصر في مدى قابليته للدراسة الجدية والرغبة الحقيقية في المساهمة في توضيح اشكاليته وإذا كان موضوع الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى مربي الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة يكتسب أهمية بالغه للبحث الراهن فان المعالم هذه الأهمية تتجلى بالنسبة للباحث الحالي في

من الناحية النظرية

قله الأبحاث والدراسات المتطرقة لموضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لمربي ذوي الاحتياجات الخاصة.

هذه الدراسة ربما تكون مساعده لمربي الطفل ذوي الاحتياجات الخاصة في أخذ حوصلة عن الضغوط النفسية والتوافق النفسي وبالتالي إتباع الاستراتيجيات المناسبة للحد من شده الضغوط ومن ثم مباشره العمل بنجاح.

إثراء الرصيد العلمي بمعلومات أو دراسة جديدة حول الضغوط النفسية والتوافق النفسي لمربي ذوي الاحتياجات الخاصة التي سوف تقيد الدراسات التربوية اللاحقة المتعمقة أكثر في نفس الموضوع.

من الناحية التطبيقية

هذه الدراسة تعتبر فرصة لوضع الية لمواجهة الضغوط النفسية لتجنب المشاكل الناجمة عنها وبالتالي تحقيق الرضا في العمل وتحسين الأداء.

الخروج بنتائج علمية وعملية يمكن الاستفادة منها في العمل على وضع استراتيجيات من شانها خفض مستوى الضغوط النفسية لتحقيق التوافق النفسي.

الاستفادة من نتائج الدراسة قصد بناء برامج ارشادية وتدريبية للمربيين بغرض التخفيف من حدة الضغوط النفسية وتدريبهم على تبني استراتيجيات المواجهة المناسبة.

5.تحديد مفاهيم البحث:

الضغط النفسي:

هو عبارة عن تجارب واحساسات خاصة بالفرد والتي من خلالها يشعر باختلافات نفسية أو عضوية والتي يترتب عليها بدورها التوتر والقلق وعدم الاستقرار وكل ما ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه ويعبر عنه من خلال المقياس الضغط النفسي ،وحسب ما يقيسه المقياس.

تعريف المربي :

يعرّف المربي على أنه هو القائم على مرافقة الطفل من دخوله للمركز الى غاية وصوله الى أعلى المستويات يتكفل المربي بالتربية والتلقين والتوجيه المعرفي والسلوكي والحسي للطفل يساهم المربي بالممارسة النفسية والحسية والحركية للطفل وهذا ما يتطلب منه مكتسبات في علم النفس التربوي والعيادي أو بمعنى آخر هو الأب البديل الذي وضفته الدولة في مراكز ومؤسسات ذات طابع إداري واستقلالية مالية.

الدراسات السابقة

دراسة **محمد حمزة الزيودي** 2004 بعنوان:"**مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمه التربية الخاصة في المحافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات**" ،وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن ظاهره الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس العمر الحالة الاجتماعية الخبرة التدريسية والمؤهل العلمي) ،واشتملت عيّنه الدراسة على 110 معلم ومعلمه ،اختيروا بطريقه عشوائية من مدارس جنوب الأردن خلال الموسم الدراسي 2003 2004 ولتحقيق أهداف الدراسة تمت مقابله أفراد العينة ثم طبق مقياس **ماسلاش** للاحتراق النفسي حيث تتضمن ثلاث أبعاد موزعه على 22 فقره نتائج دراسة إلى إن معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من

مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تراه واحد من المتوسط إلى الأعلى وأشارت الدراسة إلى أن أكثر مصادر الضغوط هي المرتبطة بالإبعاد التالية قلّه الدخل الشهري البرنامج الدراسي المكتظ والمشاكل السلوكية العلاقات مع الإدارة وعدم وجود تسهيلات المدرسية زيادة عدد الطلاب في الصف ونظره المجتمع المتدنية لمهنة التعليم كما أشارت نتائج الدراسة إلى إن المعلمين كانوا يعانون من الإجهاد الانفعالي أكثر من المعلمات كذلك كانت هناك فروق ذات دلاله إحصائية تعزل متغير سنوات خبره في بعد تبلد الشعور وشدته لصالح المعلمين كذلك كانت هناك فروق ذات دلاله إحصائية تعزى لمتغير الدخل الشهري في بعد نقص الشعور بالانجاز.

دراسة عبد الله الضريبي 2010 :

بعنوان :"**أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعضها**" ،حيث هدفت هذه الدراسة الى مواجهة الضغوط النفسية المهنية المستخدمة من قبل عينة البحث وكذا معرفة دلالة العلاقة بين أساليب مواجهة وهذا ما سمي بالمنهج الوصفي وذلك باستخدام أداة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية فنجد العينة تتمثل في العاملين في مصنع الزجاج بمحافظة دمشق (870) عامل بطريقة عشوائية فنجد النتائج بأن أكثر الأساليب استخدام الأساليب السلبية كلما بقدم العامل انخفض اتباع الاساليب السلبية لديه(2003ص88).

الدراسات الاجنبية

دراسة كيمبار 2008:

بعنوان:"**الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم والخاصة**" دراسة هدفت الى التعرف على أسباب إنهاك معلمي التربية الخاصة وأسباب تركهم للميدان بالدرجة الى ميادين أخرى وتكوّنت عينة الدراسة من 98 معلما ومعلمة حيث طلب من المشاركين في الدراسة ذكر أكثر من ثلاثة أسباب من وجهة نظرهم تؤدي الى ترك العمل.

وقد أشارت النتائج الى أن أكثر سبب هو كثرة الأعمال الكتابية التي يكلف بها المعلم والتي يكلف بها المعلم والتي تشكل عبا ثقيلا عليه ثم نقص التقدير والدعم والتعاون والتفهم من قبل معلمي التربية العامة لعمل زملائهم معلمي التربية الخاصة ثم نقص وتقدير ودعم وتعاون الادارة .

دراسة سنغ رجلينجزلي2007 sangh regulinzly.

بعنوان :"**الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة**" ،هدفت هذي الدراسة للتعرف على رغبة معلمي التربية الخاصة في الاستمرار بمهنة التعليم واشتملت العينة 649 معلما في ولاية فريجينيا منهم

150من معلمين العاملين مع ذوي الاضطربات الانفعالية والسلوكية و499 من العاملين في مجالات التربية الخاصة المختلفة وقد أشارت النتائج الى أن نسبة الاحتراق النفسي لدى الاطفال ذوي الاضطربات الانفعالية والسلوكية كانت أعلى مما هي عليه لدى معلمي الفئات الأخرى.

دراسة مورجان و كريبيلMorgan and kerhbiel(1988)

بعنوان: "**الحالة النفسية للمعلمين الذين يتعاملون مع الاطفال المضطربين عقليا والاحتراق النفسي**" ،وموضوع الدراسة الى معرفة الحالة النفسية للمعلمين الذين يتعاملون مع الاطفال المضطربين عقليا والاحتراق النفسي.

هدفت هذه الدراسة الى فحص الحالة النفسية لـ(126) معلما من معلمي الاطفال لمضطربين عقليا ولقد أسفرت النتائج أن المعلمين الذين لم يكونوا إنسانيين في مداخلهم التدريسية والذين كانوا أكثر احتراقا كانوا غير راضين ومحبطين ومعتقدين أن احتياجاتهم يتم تجاهلها كما أن المعلمين الأكثر احتراقا كانوا أكثر قلقا وتوترا وغضبا وعدوانية (بدر.2004.ص102-101).

الدراسة التي قامت بها **أفري سعيدة** سنة 2018 من جامعة أدرار بعنوان :"

،ومن حيث عينة الدراسة (موظفي التربية الخاصة) ويتطابق عدد أفراد العينة لدى الباحثة أفري 30 فرد وفي دراستنا 30 فرد ومن حيث المنهج الوصفي)ومن حيث أدوات الدراسة(ملاحظة مقابلة مقياس) ومن حيث المكان (المراكز المتخصصة التابعة لمديرية النشاط الاجتماعي والتضامن من المعالجة لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إبعاد الضغوط النفسية واستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينه باتنة توجد فروق ذات دلاله إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينه باتنة تعزى لمتغيرين السن لا توجد فروق لا دلاله إحصائية في تعزى استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينه باتنة لمتغير الجنس.

التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من الدراسات السابقة انها تناولت متغيرات جديرة بالدراسة ومهمة في المجال السيكولوجي حيث انها تعالج قضية هامة في ميدان علم النفس والتربية الخاصة وهي دراسة الضغوط النفسية لدى مربيين ذوي الاحتياجات الخاصة.

أن جميع الدراسات السابقة حققت اهدافها وتكونت عيناتها من مربي التربية الخاصة واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي ولمعالجة نتائج الدراسة استخدمت الأساليب الإحصائية التالية المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لترتيب مصادر الضغوط واختبار شيفيه لدراسة الفروق بين المتوسطات في المتغيرات الديمغرافية .وقد توصلت نتائج الدراسات السابقة الى :

أن معلمي التربية الخاصة هم تكثر ضغوطا من معلمي التعليم العام.

أن أكثر مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة تمثلت في العلاقة مع الطفل المعاق العلاقة مع أولياء الأمور مع الزملاء تطبيق المناهج مع التلاميذ ذوي الإعاقة تدني الدخل مقارنة بالأعمال التي يقوم بها مع الطفل المعاق.

وجود علاقة بين الاحتراق النفسي وضغوط العمل لدى معلم التربية الخاصة .

اختلفت نتائج هذه الدراسات فيما يتعلق بالمتغيرات الديمغرافية (الجنس المؤهل التعليمي الخبرة اعاقة الطفل) فبعضها اشار الى وجود فروق تعزى لهذه المتغيرات وبعضها اشار الى عدم وجود فروق تعزى اليها

تتشابه الدراسات السابقة مع الدارسات الحالية في أهدافها من الناحية العامة و بالتالي استفدنا من خلالها في تحديد اشكالية الدراسة وطرح التساؤلات وصياغة فرضياتها وكذلك الاستفادة منها في تحديد المنهج المتبع (المنهج الوصفي التحليلي) الذي يتضح من خلال ملائمته لهذه الدراسة وكذلك في استخدام الاساليب الاحصائية المناسبة ومناقشة فرضياتها في ضوء بعض المتغيرات مثل الجنس الخبرة.... الخ و التي استغليناها في تفسير النتائج وبالتالي تمت الاستعانة بنتائج تلك الدراسات في عقد المقارنات لإثبات صحة الفروض أو رفضها باعتبارها شواهد إثبات أو نفي لأي نتيجة من النتائج.

9.فرضيات الدراسة:

على ضوء النتائج الدراسات السابقة تمت في الصياغة الدراسة الحالية على النحو التالي :

الفرض العام :

توجد فروق بين المعلمين في ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس

الفرضيات الفرعية:

توجد علاقة فرقية ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لمعلمي التربية الخاصة تعزى لمتغيرات الخبرة.

توجد علاقة فرعية ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي لمعلمي التربية الخاصة من حيث الخبرة.

الجانب النظري

الفصل الأول :

الضغوط النفسية

تمهيد :

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط و الأزمات النفسية ،فقد أجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها من أثار على الأفراد ،حيث يتعرض الأفراد في جميع مرحل حياتهم النفسية إلى مواقف ضاغطة من مصادر متعددة ،حيث أصبح مصطلح الضغوط النفسية مصطلحا أساسيا في مجالات عديدة كالطب ،والطب النفسي وعلم النفس وفي مجال التربية الخاصة وغيرها ،وقصد فهم الضغوط النفسية بالأخص عند مربي الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية ستتطرق الطالبتان في هذا الفصل إلى مفهوم الضغط النفسي و أهم النظريات المفسرة له ،عناصره وأنواعه وأيضا إلى الإثارة المترتبة عنه وكما تم التطرق أيضا إلى طرق قياس الضغوطات النفسية وأخيرا مصادر الضغوط النفسية عند المربين .

1- نبذة تاريخية عن الضغوط النفسية :

لقد لازمت ظاهرة الضغوط الإنسان منذ وجوده على سطع الأرض لقوله تعالى :﴿**لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ** ﴾- **سورة البلد** -ولم يظهر مفهوم الضغط حديثا حيث عرف مراحل متعددة تطور من خلالها مضمونة وتنوعت المجالات التي استخدم فيها .

لقد بدأ الحديث عن الضغط النفسي مع بداية القرن الماضي وكانت بداية البحث فيه فيزيولوجيا من خلال ربط استجابة الفرد للمواقف الضاغطة بما يحصل في الجسم من تغيرات فيزيولوجية هرمونية وما يسببه ذلك من أمراض جسدية مع إهمال دور الفرد في التعامل النفسي معه واختلاف الأفراد في استجاباتهم لتلك المواقف الضاغطة إلا أن المفهوم قد تطور بمساهمة العديد من الباحثين الذين راحوا يعتقدون في مختلف جوانبه إلى أن أصبح الفرد بأبعاده النفسية هو المتفاعل الأساسي مع الضغط النفسي ومحطاته ،فالضغط النفسي وشخصية الفرد وأسلوبه في التعامل معه في تفاعل متبادل **(ملحم ، 2008 ، ص 03).**

لم يظهر مفهوم الضغط حديثا وقد اشتقت كلمة "**Stress**" من الفعل "**Stringré**" الذي يعني ضيق ، ضغط و منه أخذ الفعل الفرنسي "**etreidre**" بمعنى طوقه بذراعه ، ضاغطا بقوة مع أحاسيس متناقضة لأنه بالإمكان تطويق شخص ما على قلبه أو صدره و خنقه أيضا ، و يوصلنا فعل خنق إلى فعل ضايق و منه إلى كلمة شدة .

ولم تستخدم كلمة "**stress**" في اللغة الفرنسية قبل القرن **20** ،غير أنها استعملت في اللغة الانجليزية على مدى قرون **(ستورا ،1997 ، ص 8)** ، وحسب **النابلسي وآخرون (1991)** فإن ابن سينا هو أول من تناول مفهوم الإجهاد بالدراسة العلمية التجريبية **(بن زروالة ، 2008 ، ص 14)** ،و في القرن

14 استخدم مفهوم الضغط بطريقة أكثر عمومية ليفسر المشقة أو الشدة **(عبد العظيم ، سلامة، 2006 ، ص 17)** .

ومنذ القرن **17** استخدم للتعبير عن الحرمان والضجر والعذاب والعداوة والمصائب وهي نتائج لقسوة الحياة ، وحدث منذ القرن **18** تطور مرة أخرى للانتقال من النتيجة الانفعالية للإجهاد كمسبب أساسي إلى القوة ، والضغط الثقل الذي ينتج تشوها أو توترا ، وبالمماثلة فإن الضغط على المدى الطويل يتسبب في أمراض نفسية و جسدية مما يفسر الانتقال من المفهوم الطبيعي إلى المفهوم الطبي **(ستورا ، 1997 ، ص8)** .

وفي القرن **19** إذ يقول العالم الفيزيولوجي **"كلود برنارد"** أن التغيرات الخارجية في البيئة بإمكانها أن تعطل الكائن العضوي ، ولكي يحافظ على نفسه يجب عليه أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات وأنه من المهم الحفاظ على اتزان البيئة الداخلية **(شتوح ، 2010 ، ص 21)** .

وقد تغير مفهوم الضغط في بداية القرن **20** إذ أصبح يعني قوة دافعية أو قوة مجموعة دوافع محركة للسلوك **(منصوري ، 2010 ، ص 09)** .

ويعتبر **"والتر كانون"** من أوائل الذين استخدموا مفهوم الضغط و عرفه بـ :" رد فعل الطوارئ " "رد فعل عسكري " وكشفت أبحاثه عن وجود ميكانزيم في الجسم تعمل على الاحتفاظ بالاتزان الحيوي للجسم في حالة تعرضه لمصادر الضغط **(عسكر ،2000 ، ص 33)** .

أمّا الاستعمال الحديث لمفهوم الضغط فقد ارتبط بالعلم الفيزيولوجي الكندي فمن خلال ملاحظة المصابين بأمراض مختلفة و الذين يظهر لديهم أعراض مشتركة لا تميزها فروق بارزة هذه الأعراض التي تظهر أيضا في مختلف العوامل المؤذية ،فقد أجريت مئات الأبحاث لتشق الطريق أمام الدراسات بين النفس والجسد والتي تأخذ بعين الاعتبار المرض بكل أبعاده **(ستورا ،1997 ، ص 9)** فقد تزايد الاهتمام به في مجال العلوم السلوكية من خلال دراسة مصدر الضغط من الناحية النفسية أو المهنية .

2- مفهوم الضغوط النفسية :

تعددت تعاريف الضغط النفسي بحسب اختلاف النظريات والآراء المفسرة لطبيعة هذه الضغوط، و للوقوف على مفهوم الضغط النفسي نتناول ما يلي :

2-1- لغة :

يشير معجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي للضغط النفسي هو : ضغطة ومنه ضغطه أي عصره و زحمه و كلام بالغ في انجازه و عليه ضيق و ضغط **(عبد العظيم ، 2006، ص 16)** .

حسب قاموس علم النفس تعني عاطفة المعاناة والألم أو الحزن العميق والضغط بالانجليزية يعني the stress وباللاتينية sterss ، والتي استعملت من طرف **سيلي** سنة **1963م** لتعبير عن استجابة عامة وغير محددة للجسم للرد على كل متطلبات الموقف .

ولقد سميت **(SMITH) 1939** المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط **Strss** مشتقة من الكلمة اللاتينية **stictus** وهي تعني الصرامة ،وتدل ضمنيا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق **(عبد العظيم ، 2006 ، ص 17)** .

2-2- اصطلاحا :

- **سيلي :** لقد ميز عوامل ضاغطة تهدد التوازن الفزيائي أو النفسي للفرد لأنها تسبب الضجيج ، البرد ، الحزن العميق ، فقدان شخص عزيز ...الخ المضرة للكائن الحي مثل أن الحياة بمتغيراتها تسبب الضغط و هذا الأخير يقل بعد الانتهاء أو الخروج من هذه الظروف .
- **عبد الحفيظ مقدم :**يرى أن الضغط النفسي عبارة عن التوتر الذي يشعر به الإنسان من محاولته للتكيف مع بعض المواقف الجديدة لاستعادة التوازن إلى نفسه .
- **فاروق السيد عثمان :**يعرفه على أنه مجموعة من الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية و نفسية.

ويرى **كانون** أن استجابة الكر و الفر من الناحية المبدئية استجابة تكيفية لأنها تجعل العضوية قادرة على تقديم الاستجابة بسرعة عند تعرضها للتهديدات كما بين من ناحية ثانية أن الضغط النفسي قد يسبب الأذى للعضوية لأنهه يعطل الوظائف الانفعالية و السيكولوجية و يمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت **(تايلور ، 2008 ، ص 345)** .

وانطلاقا من التعريفات السابقة نجد أن بعض الباحثين يرون أن الضغط عبارة عن التغيرات التي تحدث على الجسم وأنه تهديد يسبب ظروف خارجية أو داخلية في حين يرى البعض أنه التوتر الذي يشعر به الإنسان في محاولة التكيف واستعادة توازنه.

3- نظريات الضغوط النفسية :

هناك عدة نظريات حاولت تفسير الضغوط النفسية ، وقد اختلفت هذه النظريات طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها و انطلقت منها على أساس أطر فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية ،و كذا من حيث مسلمات كل نظرية وهذا من نوضحه في العرض التالي :

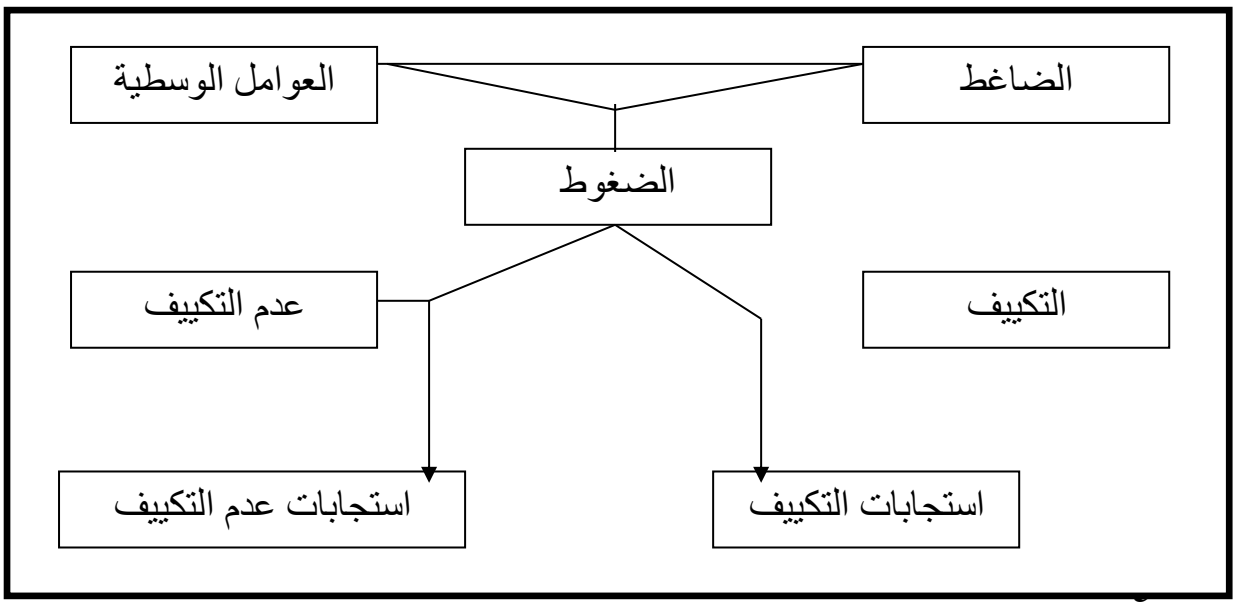
3-1- نظرية (هاتز سيلي Selye 1946) :

كان **سيلي** طبيب متأثر بتفسير الضغط تفسيرا فسيولوجيا و تنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقر وهو استجابة لعامل ضغط stresser يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة ، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ، ويعتبر **سيلي** أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية و هذه المراحل أطلق عليها مراحل التكيف العام و هي :

- ✓ **الفزع :** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضغط و نتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم .
- ✓ **المقاومة :**وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم إلى حالة الاتزان .
- ✓ **الإجهاد :** و فيه تستنزف طاقة الفرد و يصبح عرضة للإصابة بالأمراض .

وقد أوضح في كتابات "**لفين و اسكوتش Levin Scoth**" أن **سيلي** قد قدم رسما توضيحا لنظريته والشكل التالي يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية **هانز سيلي** :

الشكل (01) يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية هانز سيلي



2- نظرية لهنري موراي (Murray) :

ينفرد **موراي** بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل لحظة انبثاق ، لحظة التكيف و إحداث التوازن النفسي ، ويتسم منهجه بالدينامية النفسية ، ويصل **موراي** إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما متكافئين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة ،ويعرف بأنه خاص لموضوع بيئي أو لشخص يعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين .

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط .

- **ضغط بتا** : وهي دلالات الموضوعات البيئة كما يدركها الأفراد .
- **ضغط ألفا** :وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي **(خليفة ، سعد ، 2008 ، ص 151-153)** .

3-3- النظرية السلوكية :

توضح هذه النظرية أن أهم المحددات للخلل الوظيفي البيولوجي أو الانجراح هي الاستجابة الخاصة للعضو للمواقف الانفعالية التي سبق تعلمها ،وتؤمن هذه النظرية أنه كنتيجة للارتباط بين الموقف الانفعالي و استجابة عضو خاص ، يشير إلى أن أي موقف ضاغط جديد له استجابة لدى نفس العضو ،وعندما يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية وشديدة يظهر الخلل الوظيفي أو الانجراح في هذا العضو ،وقد أخذ أصحاب النظرية السلوكية يستخدمون مبدأ التدعيم والتغذية الرجعية لشرح تأثير العوامل السيكولوجية ،و يعتبر **Megrath** أول من صاغ نموذجا في هذا المجال وأسماه نموذج العمليات ،ويرى **Megrath** وبعض العلماء أن الموقف المجهد أو الضاغط يشكل أربع مراحل كحلقة مغلقة:

- **المرحلة 1** : تربط بين (أ) و (ب) و تسمى التقويم المعرفي .
- **المرحلة 2** : تربط بين (ب) و (ج) و تسمى بعملية اتخاذ القرارات .
- **المرحلة 3** : تربط بين (ج) و (د) و تسمى بعملية الأداء .
- **المرحلة 4** : و تكون بين السلوك و الموقف و تسمى بعملية الحصيلة أو النتائج (العيسوي ، 2000 ، ص 30) .

و يهتم هذا النموذج بالعمليات التي تحدث أثناء مواجهته أو استجابة الفرد لمصدر مضغط .

3-4- نظرية التقدير المعرفي :

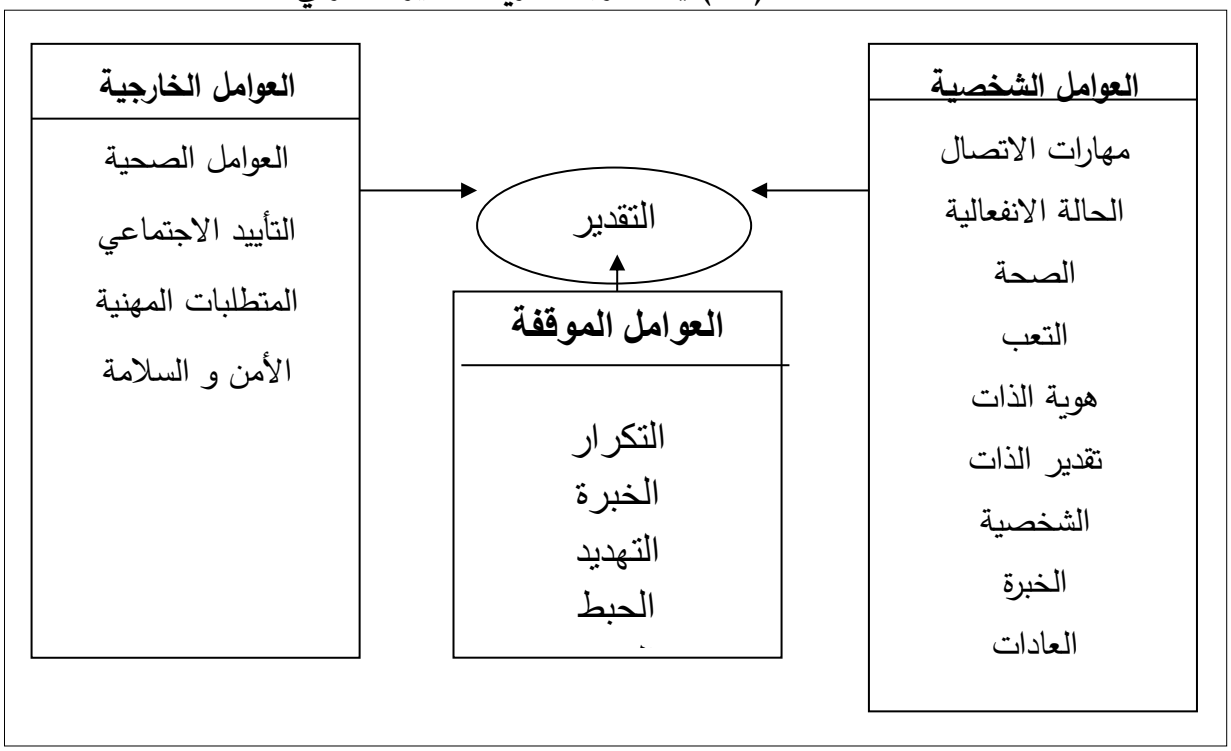
قدم هذه النظرية **لازاروس 1970** و قد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي ،والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد ،حيث أن تقديم كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للمواقف ،ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير المواقف ،ويعتمد تقييم الفرد للمواقف على عدة عوامل منها :العوامل الشخصية ،العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الخارجية الاجتماعية والعوامل المتصلة بالمواقف نفسية ،وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما :

المرحلة 01 : وهي الخاصية بتحديد و معرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط .

المرحلة 02 : وهي التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف .

و يمكن ربط هذه النظرية في الشكل التالي:

الشكل (02) يمثل ترابط نظرية التقدير المعرفي



و يتضح من الشكل أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر و يتوقف يعبر ذلك على سمات شخصية الفرد و خبراته الذاتية و مهارته في تحمل الضغوط و حالته الحصة ، كما يتوقف على العوامل ذات الصلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد ،وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة .

تعليق :من خلال العرض السابق للنظريات المفسرة للضغوط النفسية نلاحظ اختلاف المداخل و الأسس النظرية مع العلم أن هذه النظريات ليست كل ما قدم في مجال تفسير الضغوط النفسية ،فهناك العديد من النظريات المفسرة في هذا المجال .

إن اختلاف وجهات النظر واختلاف التفسيرات المقدمة حول الضغوط النفسية راجع إلى اختلاف الأطر النظرية التي تبنتها كل نظرية.

فقد أشارت نظرية سلي إلى أن الضغوط متغيرة غير مستقر ،بينما ترى نظرية **لازاروس** أن الضغوط النفسية تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي إلى تقييم التهديد و إدراكه في حين عرفها **موراي** على أنها خاص لموضوع بيئي أو لشخص يعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، تتمثل الضغوط محددات مؤثرة جوهريه لسلوك في البيئة ،أما النظرية السلوكية فتوضح أن أي موقف ضاغط جديد له استجابة لدى نفس العضو .

4- عناصر الضغوط النفسية :

من خلال مختلف التعاريف والنماذج المفسرة للضغط النفسي ،نجد أن هناك ميل مشترك باعتبار الضغط ظاهرة متكونة من 3 عناصر مترابطة ببعضها البعض وهي :

4-1- المثير (القوى الضاغطة أو المجهودات) :

تنشأ العوامل المثيرة للضغط و التوتر من المكونات الثلاثة للمجال الحيوي للفرد بحيث أن :

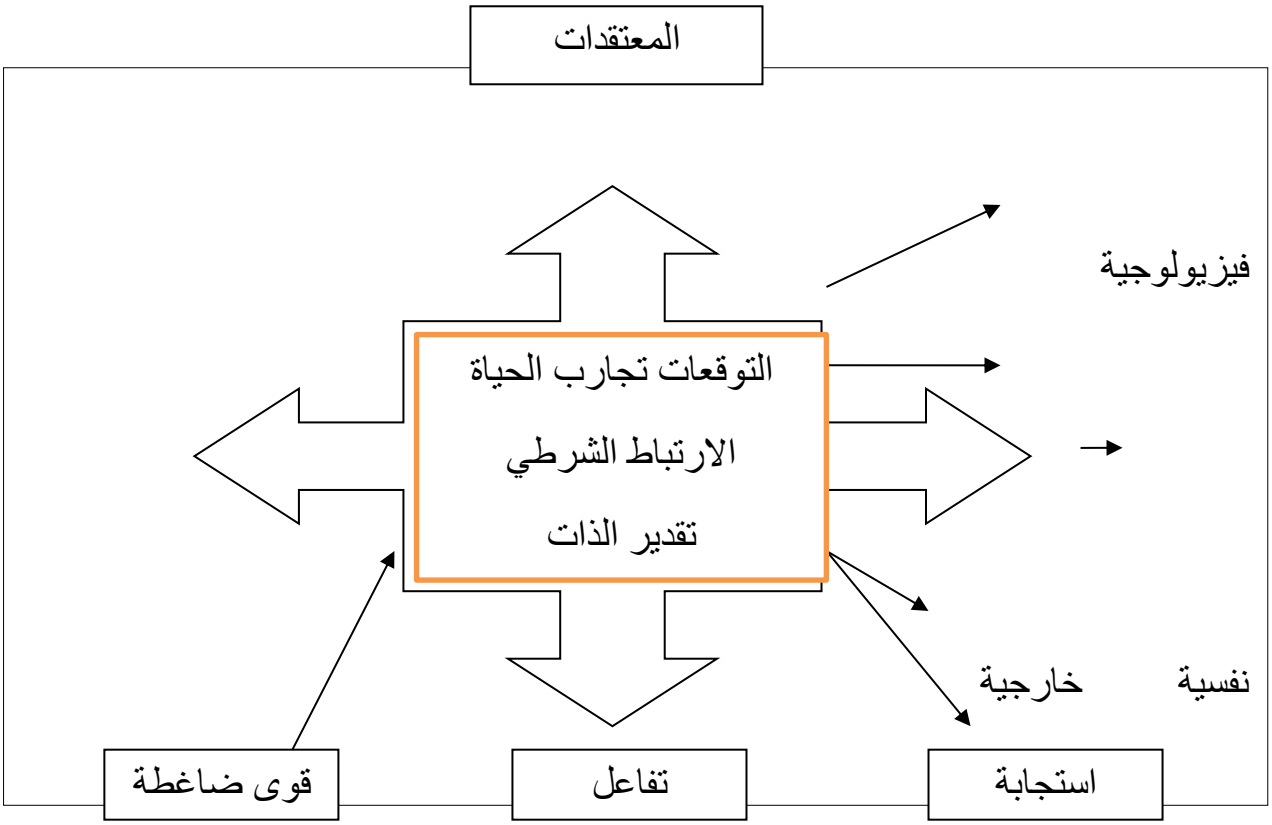
(المجال الحيوي = البيئة النفسية + العالم الخارجي) .

4-2- الاستجابة :هي ردود الفعل النفسية أو الجسمية أو السلوكية اتجاه الضغط و يكثر ظهور استجابتين هما الإحباط و القلق **(شيقر ، 2002 ، ص 07)** .

وترتبط الاستجابة للضغوط بطبيعة إدراك و تقيم الفرد لها **(بن زروال ، 2006 ، ص 14)** .

4-3- التفاعل :يكون ذلك من العوامل المثيرة سواء كانت داخلية أو خارجية و الاستجابة لها و يتضمن هذا التفاعل إدراك الفرد و تقييمه للقوى الضاغطة من حيث طبيعتها و أثرها و قدرته على التعامل معها . **(بن زروال ، 2006 ، ص 14)** .

الشكل (03) يوضح ترابط هذه عناصر الضغوط النفسية :



(بن زروال ، 2008 ، ص 47

تعليق : من خلال كل هذا يتضح أن المضغوط النفسية تتكون من 3 عناصر كل عنصر فيها يرتبط بالعنصر الذي بعده ، فهي سلسلة مترابطة فيما بينها .

5.أنواع الضغوط النفسية :

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط فهي العامل المشترك بين جميع أنواع الضغوط الأخرى ، كالضغوط الأج ، المهنية ، الاقتصادية ، الدراسية و الأسرية .**(كامل ، 2004 ، ص 10)** .

و قد قسم الباحثون الضغوط إلى عدة أنواع على أساس الآثار المترتبة عنها و من حيث الفترة الزمنية التي تستغرقها ،مصدرها ،موضوعها ،وشمولها .

5-1- الضغوط من حيث آثارها :

تنقسم الضغوط من حيث الآثار المترتبة عنها إلى ضغوط إيجابية وضغوط سلبية .

5-1-1- الضغوط الإيجابية :هي عبارة عن التغيرات و التحديات التي تفيد في نمو الفرد وتطوره ،وهي درجة من الضغط أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام و يحقق أهدافه **(السيد شريف ، 2008 ، ص 25)** .

5-1-2- الضغوط السلبية : إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون له تأثير سلبي مما يجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه كما يعجز عن التفاعل مع الآخرين مما يؤثر سلبا على حالته الجسدية و النفسية **(خليفة ، سعد ، 2008 ، ص 137)** .

حيث يسبب هذا النوع من الضغوط ظهور أعراض نفسية و جسدية تتمثل في الصداع ،آلام المعدة و الظهر ، تشنجات عضلية ،عسر الهضم ، أرق ، ارتفاع ضغط الدم و السكري **(خليفة ،سعد ،2008 ، ص 25)** .

و الجدول التالي يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية و السلبية :

الجدول رقم 01 : جدول المقارنة بين الضغوط الإيجابية و الضغوط السلبية حسب kil 1994 (خليفة ، سعد ، 2008، ص 26) .

الضغوط الإيجابية	الضغوط السلبية
تمنح دائما للعمل و نظرة تحدي للعمل	– تسبب انخفاض في الروح المعنوية و شعور بتراكم العمل
– تساعد على التفكير والتركيز على النتائج	– تولد ارتباكا و تدعو إلى التفكير في المجهود المبذول .
– توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات و المشاعر .	– تعمل على ظهور الانفعالات و عدم القدرة على التعبير عنها .
– تمنح الإحساس بالمتعة و الإنجاز .	– تؤدي إلى الشعور بالقلق و الفشل .
– تمد الفرد بالقوة و التفاؤل بالمستقبل .	– تسبب للفرد الضعف و التشاؤم من المستقبل .
– تساعد الفرد على النوم .	– تسبب للفرد الشعور بالقلق .

– تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة .	– عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة .

5-2- الضغوط من حيث المدة الزمنية التي تستغرقها :

5-2-1- الضغوط المؤقتة : هي حالة طارئة نتيجة موقف محدد بالذات **(مخلوف ،2006 ، ص 26)** ، فتحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل : ضغوط الامتحانات و الزواج الحديث ، و هي أغلبها سنوية **(عبد العظيم ، عبد العظيم ، 2006 ، ص 34)** .

5-2-2- الضغوط المزمنة : تكون نتيجة لأسباب متراكمة تحدث ضغطا نفسيا ملازما للفرد **(مخلوف ،2006 ، ص 26)** ، فهي تحيط بالفرد لفترة كتواجد الفرد في ظروف اقتصادية ، اجتماعية غير ملائمة بحيث تجعله يستهلك كل طاقاته و إمكانياته لمواجهتها ، لذا فهي ترتبط دائما بظهور العديد من المشكلات النفسية و الجسدية لدى الفرد الواقع تحت طائلتها **(عبد العظيم ، 2006 ، ص 123)** .

5-3- الضغوط من حيث شدتها :

نميز بين ضغوط قوية عنيفة و ضغوط متوسطة عادية :

5-3-1- الضغوط العنيفة : يشير "**سيلي**" إليها على أنها تمثل "**الضغط الزائد**" الذي ينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز إمكانات و قدرات الفرد على التكيف معها **(نايل ، عبد اللطيف ، 2009 ، ص 29)** ، و يصعب تجاهلها نظرا لما تفرضه من تهديدات و هي طويلة المدى **(عبد العظيم ، 2006 ، ص 34)** .

5-3-2- الضغوط العادية المنخفضة : تحدث حسب "**سيلي**" عند الشعور بالملل و انعدام التحدي و الشعور بالآثار **(نايل ، عبد اللطيف ، 2009 ، ص 29)** ، كما تتعلق بالمواقف اليومية الناتجة عن مختلف التفاعلات كالضغوط الناتجة عن كثرة الغيابات و توزيع الحصص على المدرسين .

5-3-3- الضغوط المتوسطة : كالضغوط الناتجة عن الجدول الدراسي و توزيع الأنشطة التربوية و استقبال الطلبة الجدد في بداية العام الدراسي **(عبد العظيم ، 2006 ، ص 34)** .

5-4- الضغوط من حيث مصادرها :

تصنف حسب LAZARUS. GOHEN" 1997 " إلى داخلية و خارجية :

5-4-1- الضغوط الداخلية : و هي الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي و النابع من ذات و فكر الفرد .

5-4-2- الضغوط الخارجية : تعني الأحداث الخارجية و المواقف المحيطة بالفرد و تشمل الأحداث البسيطة و الحادة.

5-5- الضغوط من حيث موضوعها :

تتنوع الضغوط بتنوع جوانب الحياة التي يعيشها الإنسان إذ نجد :

- ✓ الضغوط الأسرية و الصراعات العائلية ، كثرة الجدالات ، الطلاق ، الانفصال .
- ✓ الضغوط الاجتماعية كالعزلة ، الإساءة الجسمية و الجنسية ، إهمال الأطفال **(السيد عبيد ، 2008 ، ص 30)** .
- ✓ الضغوط المالية و الاقتصادية : انخفاض الدخل ، ارتفاع معدل البطالة .
- ✓ الضغوط الصحية : تعرض الفرد لبعض الأمراض .
- ✓ الضغوط الذاتية : الناتجة عن الطموح الزائد لدى الفرد و الدافعية الكبيرة للتميز و التفوق على الآخرين **(النوامسية ، 2010 ، ص 31)** .
- ✓ **الضغوط الفيزيائية :** كالحرارة ، البردة ، تلوث الهواء .
- ✓ **الضغوط الفيزيقية :** تشمل المتغيرات الطبيعية من .
- ✓ **الضغوط النفسية :** كالإحباطات ، الصراعات اللاشعورية و نقص تقدير الذات .
- ✓ **الضغوط الثقافية :** تتمثل في استيراد الثقافة الهدمة ، ضغوط تأقلم الثقافي الخاصة بالمهاجرين ، العادات و التقاليد ، صعوبة المواد الدراسية ، نقص الدافعية و طرق التدريس **(عبد العظيم ، 1998 ، ص 120)** .
- ✓ **ضغوط العمل :** بما فيها العمل القليل أو المكثف ، الصراعات مع الرؤساء و المشرفيين ، المسؤولية الكبيرة مقابل المكافأة القليلة **(عبد الستار ، 1998 ، ص 120)** .

6-5- الضغوط من حيث شموليتها :

أي من حيث المتأثرين بها ، و تنقسم إلى عامة و خاصة :

- ✓ **ضغوط عامة :** يتأثر بها عدد كبير من الناس كأحدث الزلازل مثلا .
- ✓ **ضغوط خاصة :** تؤثر على فرد واحد أو عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرقات **(جمعة ،2007 ، ص 15)** .

5- **أعراض الضغوط النفسية :**

تتنوع الضغوط التي يتعرض لها الفرد و تتفاعل مع شخصية الفرد و مخططه المعرفي و خبراته السابقة و عمره و جنسه و ظروفه العامة و الخاصة و ينتج عن هذه الضغوط استجابات مختلفة و تأخذ أشكالا متعددة و من هذه الأعراض نجد :

6-1- الأعراض الفسيولوجية : و تتمثل في حدوث تغيرات فسيولوجية للجسم و التي تتمثل في :

- ✓ زيادة إفراز الهرمونات و ارتفاع ضغط الدم .
- ✓ زيادة معدلات ضربات القلب .
- ✓ جفاف الحلق و تصبب العرق و احمرار الوجه .
- ✓ الصداع وزيادة معدلات الكولسترول في الدم .
- ✓ ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية مثل : قرحة المعدة ، و الصداع النصفي .
- ✓ اضطرابات النوم **(عبد العظيم ، 2010 ، ص 347)** .

6-2- الأعراض النفسية : و تتمثل في :

- ✓ الضيق و الكآبة .
- ✓ الحزن و فقدان الاهتمام .
- ✓ فرط التهيج و فرط الحركة .
- ✓ عدم الاستقرار و الغضب .
- ✓ الملل و الخموا و التعب و الإنهاك .
- ✓ ضعف التركيز و عدم القدرة على اتخاذ القرارات **(بطرس ، 2008 ، ص 374)** .

6-3- الأعراض المعرفية : و تتمثل في :

6-3-1- تناقص مدى الانتباه : حيث يجد العقل صعوبة في التركيز و تضعف قوة الملاحظة .

6-3-2- تدهور الذاكرة قصيرة المدى : حيث تضعف الذاكرة ، و يضعف الاستدعاء و التعرف حتى على ما هو مألوف .

6-3-3- صعوبة التنبؤ بالاستجابات : تضعف سرعة الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرعة .

6-3-4- ازدياد معدل الأخطاء : تزداد معدلات الأخطاء في المهام المعرفية و المعالجات و يزداد الشك في القرارات .

6-3-5- غلبة الاضطرابات الفكرية و الوهم : صعوبة في تحديد الاختيار الصحيح ، و صعوبة النقد و اضطراب في خطوات التفكير **(الفرماوي ، 2009 ، ص 36)** .

6-4- الأعراض السلوكية : تتمثل في ما يلي :

- ✓ إنهاء العلاقات الاجتماعية .
- ✓ العزلة .
- ✓ انعدام القدرة على قبول المسؤولية و تحملها .
- ✓ الفشل في القيام بالواجبات اليومية **(عبد العزيز ، 2010 ، ص 201)** .

6- الآثار المترتبة على الضغوط النفسية :

نلاحظ أن الضغوط تترك آثارا نفسية و فسيولوجية و اجتماعية مختلفة على الأفراد الذين يتعرضون لها و من هذه الآثار :

7-1- الآثار الفسيولوجية :تتمثل هذه الآثار عند "**كوبر**" في اضطرابات الجهاز الهضمي ،نوبات الإسهال المزمنة ، اضطرابات الجهاز التنفسي ،اضطرابات الجهاز الدموي المتمثلة في ارتفاع ضغط الدم و الصداع ، إضافة إلى إصابة الجلد بالطفح الجلدي ،ومرض السكري ،و فقدان الشهية **(الزعبي ، 2005 ، ص 12)**.

7-2- الآثار النفسية :و تنقسم إلى آثار معرفية كنقص الانتباه ، و اضطراب الذاكرة ، و الشك وزيادة معدل الأخطاء ، حيث تصبح أنماط التفكير مضطربة و لا عقلانية و غير منطقية ، و آثار انفعالية كازدياد التوتر النفسي ، الوسواس ، ظهور الاكتئاب ، العجز وضعف الضوابط الأخلاقية .

7-3- الآثار السلوكية العامة : تتمثل في اضطرابات الكلام ، اضطرابات عادات النوم ، الشك في الأصدقاء و الأقارب ، الاعتماد على الآخرين .

7-4- الآثار الاجتماعية : تتمثل في التوتر ، إنهاء العلاقات الاجتماعية ، العزلة و الانسحاب ، و انعدام القدرة على قبول و تحمل المسؤولية **(الحربي ، 2002 ، ص 07)** .

و الجدول التالي يوضح أهم الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:

الجدول رقم 02 : أهم الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية

جسديا	نفسيا	سلوكيا
• صداع . • كنز الأسنان . • تضييق وجفاف في الحلق . • شدة الكفين • ألم في الصدر • خفقان في القلب • قصر النفس • ارتفاع ضغط الدم • ألم عضلي • عسر الهضم • إمساك/إسهال • زيادة في التعرق • برودة و تعرف في البدن • تعب • أرق • مرض متكرر	• قلق اهتياج • شعور بخطر أو موت • اكتئاب • تباطؤ في التفكير • شعور بالعجز • شعور بفقدان الأمل • شعور بانعدام الثقة • شعور بغياب الهدف • تسارع في الأفكار • شعور بعدم الأمان • حزن • دفاعية • غضب • فرط الحساسية	• فرط الأكل /أو نقص الشهية • انعدام الصبر • ميل إلى الجدل • معاطلة • زيادة التدخين • انعزال • تجنب المسؤولية وآثاره • أداء سيئ في العمل • تدهور • تغيير في العلاقات العائلية أو الحميمية

7- قياس الضغوط النفسية :

يمثل قياس الضغوط و فحصها و التعرف على مستوياتها لدى الفرد أحد الاهتمام الرئاسية لدى علماء النفس ، كما تمثل معرفة قابلية الفرد و استعداده للتعرض للضغوط إضافة إلى تعرضه الفعلي لها الخطوة الرئيسية نحو مواجهة هذه الضغوط ، حيث أن القدرة على مواجهة الضغوط و التغلب عليها أو التعايش معها تعتمد على درجة الاستعداد و نمط الشخصية إضافة إلى شدة الضغوط و جوهرية التغيرات الحياتية ، و كذلك الأساليب التوافقية أو استراتيجيات المواجهة القائمة .

و هناك طرق لقياس و فحص مستوى الضغوط و منها :

- ✓ المقاييس الفسيولوجية .
- ✓ المؤشرات الكيميائية الحيوية .
- ✓ المقاييس و الاختبارات النفسية و التي تضم :
  - أساليب التقرير الذاتي .
  - الاستبيانات .
  - المقابلات .
- ✓ المقاييس السلوكية و تضم :
  - الملاحظة في المواقف الطبيعية و المصطنعة .
  - الإختبارات الأدائية .

ولا توجد وسيلة قياس ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط لذلك تختلف وسائل و طرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات و المجالات التي تعد لها المقاييس **(عقون ، 2011 ص 71)** .

تعليق : بالإضافة إلى هذه المقاييس هناك مقاييس و طرق أخرى لقياس ضغوط الحياة ، يعتمد بعضها على قياس الضغوط في كل مجال من مجالات الحياة الرئيسية كالتعليم و الصحة و العمل و المنزل و غيرها.

لتراكم الضغوط و استمرارها ، و تختلف المقاييس المتبعة حسب عوامل مختلفة منها البيئة و المجلات و أنماط شخصية الأفراد .... الخ .

8- مصادر الضغوط النفسية لمهنة المربين :

تختلف الآراء في تحديد الضغوط التي يتعرض لها المربي و العاملين في مجال رعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة دقيقة ، و نحاول سرد أهم هذه الضغوط حسب إحدى الدراسات التي قام بها TESSIER و فريقه من كندا على عينة من 33 مركز ، وقد حددت العوامل حسب شدتها وفق الترتيب التالي:

العامل 1 : متعلق بنقص المربين وكذا نقص الوسائل المكيفة حسب قدرات الأطفال و خصوصيتهم .

العامل 2 : يخص غموض الأدوار والمسؤوليات .

العامل 3 : يخص عدم دعم الأولياء الأطفال .

العامل 4 : متعلق بسلوك الأطفال و اختلاف احتياجاتهم .

العامل 5 : خلل في العلاقة بين المربين و صعوبات الانسجام ضمن فريق متماسك **(نواسية ، 2013 ، ص 80)** .

و تتفاوت العوامل الضاغطة حسب طبيعة الفئة المتكفل بها و كذا حول سياسة التكفل الخاصة بكل مركز .

خلاصة الفصل :

من خلال ما تم عرضه و بالرغم من عدم وجود صياغة موحدة لمفهوم الضغط النفسي مما أدى إلى وجود عدة أطر نظرية لتفسيره ، إلا أنهم يشتركون بأن الضغط النفسي عبارة عن "مجموعة من المؤثرات الداخلية أو الخارجية تواجه الفرد فتأثر على توازنه النفسي و توافقه مما تسبب له تغير في نمط سلوكه وتغيرات في العمليات العقلية و تحولات انفعالية "، ما يترتب عليه أذى حقيق على الفرد ، فالفرد يصبح محبطا ، وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي و مباشر عليه ، إلا أنه يعيش حالة من الشعور بالتهديد ، فالضغط النفسي يحدث نتيجة التفاعل النفسي الفسيولوجي للأحداث التي تسبب اضطرابا في توازن الشخص مما يجعله يعيش في توتر و ضيق يولد لديه الشعور بالضغط ، فالفرد عند تعرضه للمواقف و الأحداث الضاغطة يتحتم عليه مواجهتها و التعامل معها ، وذلك باعتماده على أساليب و استراتيجيات معينة و التي تسمى بالاستراتيجيات المواجهة و هذا ما سيتم التطرق إليه في الفصل الموالي .

الفصل الثاني :
معلم التربية الخاصة

تمهيد :

يعتبر معلم التربية الخاصة محورا هاما في العملية التربوية والتأهيلية للأطفال غير العاديين ،ولهذا فإن عملية اختياره لهذه المهنة المتزايدة الأعباء عملية صعبة ،حيث أنّه يتولى مهاما شاقة في تعامله مع فئات خاصة من التلاميذ ،تحتاج إلى الجهد والوقت الكبيرين ،خاصة مع بداية التزايد بالطلب عليه بسبب زيادة في عدد المعاقين ،لذا ارتأينا في هذا الفصل أن نتحدث عن مفهوم التربية الخاصة ،وعن الفئة التي تعني بها التربية الخاصة ،لنتكلم بعدها عن معلم التربية الخاصة ،عن خصائصه وأدواره والأخير عن ضغوط مهنته .

7. مفهوم التربية الخاصة :Concept Of Spécial Education

عرّفت التربية الخاصة تعريفات متعدّدة يمكن إجمالها بما يلي :

"هي كل البرامج التربوية المتخصصة التي تتناسب مع ذوي الاحتياجات الخاصة بحيث يمكن تقديم هذه البرامج التربوية إلى فئات الأفراد غير العاديين وذلك من أجل مساعدتكم على تحقيق ذواتهم وتنمية قدراتهم إلى أقصى حد ممكن ومساعدتهم على التكيف في المجتمع الذي ينتمون إليهط .(كوافحة ،2007: ص41) .

8.الأفراد غير العاديين (ذوي الاحتياجات الخاصة) :Individuals Exceptional

هم الأفراد الذين ينحرفون عن المتوسط بالاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي انحرافا ملحوظا عند العاديين في نموهم العقلي أو الانفعالي أو الاجتماعي أو الحسي أو الحركي أو اللغوي ،ما يتطلب بناء على ذلك الانحراف اهتماما خاصا من قبل المربين من أجل إعداد طرائق تشخيص لهم ،ووضع برامج تروية تتناسب مع هذه الإعاقات ،وذلك لاختيار طرق تدريس تتناسب معهم من أجل تحقيق إمكانياتهم وتنميتها إلى أقصى مستوى يستطيع الفرد المعاق أن يصل إليه ،وأن يدرك ما لديه من قدرات ويتقبلها ، وأن يدرك حدود هذه القدرات وأن يمر بالخبرات والمواقف التي تعمل على تطوير قدراته وإمكاناته لأقصى درجة تسمح بها إمكانيته و قدراته.(مفلح ،2007: ص42) .

ويقصد بفئات الأطفال غير العاديين : (مفلح ،2007: ص42) .

1- الموهبة و التفوق Giftedness and talents .

2- الإعاقة العقلية Mental retadation

3- الإعاقة السمعية Heringimpairment

4- الإعاقة البصرية Visual impairement

5- صعوبات التعلم Learning disabilities

6- الإعاقة الجسمية والصحية physical and healthimpairement

7- الاضطرابات السلوكية والانفعالية behaviordisorders

8- التوحد Autism

9- اضطرابات التواصل Communication disorders

9. مفهوم معلم التربية الخاصة :

يمكن تعريف معلم ذوي الاحتياجات الخاصة بأنه كل من كلف بتعليم فئة معينة من ذوي الاحتياجات الخاصة ،المعوقين ،الموهوبين ،بمختلف أنواعهم ،المحرومين حضاريا واقتصاديا والمعرضين للإعاقة بسبب هذا الحرمان ،والذي يجب أن يتمكن من مجموعة من الكفايات التدريسية ،المعرفية والوجدانية والمهارية ،التي تجعله متخصصا في الأمر الذي اسند إليه بعد مدة تكوينية يتلقى فيها جملة من المعارف المختلفة نظريا وأدائيا ،في مؤسسات تكوينية متخصصة تفرض عليه جملة من الشروط كالمستوى التعليمي مثلا أو التخصص الذي يسمح له بأن يمتهن التربية والتعليم المتخصص .(ليلى كرم الدين:2006 ،ص 112) .

ويعرفه **راضي الواقفي** (2001) :"الشخص الموكل له رعاية وتأهيل الأطفال المعوقين – ذوي الاحتياجات الخاصة – في مدارس ومؤسسات التربية الخاصة ،وهو الذي يقوم بتربيتهم وتعليهم من أجل إكسابهم مهارات و خبرات تساعدهم على الاندماج ،وهذا بطرق وإجراءات بيداغوجية خاصة"(قسمية ،2021 :ص 54) بتصرف .

ويعرّفه **أحمد حسين اللقاني أمير القرشي** :بأنه الشخص الذي يعمل في مهنة تربية وتعليم الأطفال المعاقين ، والقادر على ممارسة كافة أدواره ،سواء داخل أو خارج الصف أو مؤسسة التابع لها والمتمكن من الكفايات اللازمة لتخطيط تنظيم وإدارة المواقف التعليمية المختلفة ،والتي تساعد في تحقيق أهداف المنهج .(اللقاني و القرشي ، 1999 :ص 163) .

10.خصائص و مواصفات معلم التربية الخاصة :

يتصف معلم التربية الخاصة بمجموعة من الخصائص الأخلاقية و الأكاديمية وهي : (سليمان ،حمودي ،2013) .

أ/. الخصائص الأخلاقية : وتتمثل في :

- القيام بواجباته بإخلاص وأمانة .
- الدقة في العمل و الصدق .
- أن لا يميز بين الطلاب على أي أساس كان .
- عدم إفشاء أسرار الطلاب .
- التعامل مع أولياء الأمور بأمانة .
- احترام الطلاب وأرائهم و معاملتهم بكل تقدير .
- إبداء الاهتمام بكل ما يقوم به الطلاب من سلوكيات و تقويم غير الصحيح منها بالطريقة المناسبة .

ب/. الخصائص و المواصفات الأكاديمية : و تتمثل في :

- أن يكون لديه نظرة كافية حول المقاييس النفسية .
- أن يكون لديه خبرة عملية كافية في مجال تطبيق الاختبارات المختلفة .
- أن يكون لديه القدرة على تفسير نتائج الاختبارات .
- أن يكون قادرا على تفسير السلوك الصادر عن المفحوص أي معرفة سببه هل ناتج عن ظروف بيئية أو إعاقة .
- أن يكون لديه مهارات التشخيص و هي :

✓ **النظرة التشخيصية** :أن يكون المعلم قادرا على معرفة حالة الطفل من خلال ملاحظاته العلمية .

✓ **الاستماع التشخيصي** :وهي قدرة المعلم على تحليل ما يسمع من الطفل أو المحيطين به .

✓ **الأسئلة التشخيصية** :وهي قدرة المعلم على اختيار الأسئلة المناسبة التي يوجهها للطفل أو الوالدين بحيث تفيده في التشخيص .

- أن يكون قادرا على اتخاذ الاحتياطات اللازمة تحسبا لحدوث حالات الصرع و التشنجات أثناء عملية التدريس .

- يستخدم استراتيجيات تعتمد على مختلف الحواس ،إذ ما لا تدركه حاسة قد تدركه أخرى .
- يعتمد على التكرار زيادة على الحد اللازم للتعلم إذ أنه مفيد للمعاقين ذهنيا و غير مفيد للأسوياء .
- يقدم النماذج الحية و الملموسة عند التعلم ليسهل عليهم الإدراك الصحيح للمعارف و المعلومات .
- يستخدم الأساليب التعليمية و طرق التدريس لهذه الفئة من خلال (التعليم المباشر ،تعليم بالتقليد والنمذجة ، الألعاب التعليمية ...) .
- الاعتماد في التدريس على الوسائل السمعية والبصرية التي تجذب انتباه هؤلاء التلاميذ و التي تعوضهم عن القصور السمعي والبصري من خلال الآتي (استخدام التسجيل الصوتي ، جهاز عرض المواد المعتمة ، استخدام المجسمات الكرتونية بها حروف و كلمات)
- يكتب المواد التعليمية المقدمة لهؤلاء التلاميذ بخط واضح كبير بحيث يسهل قراءتها.
- يتوفر فيه علو الصوت ووضوحه حتى يعوض القصور السمعي لديهم.
- يصمم و ينفذ الألعاب والأنشطة اللغوية التي تتيح للتلاميذ حرية الحركة والعمل الجماعي.
- يستخدم التعزيز غير السمعي وإظهار الحركات والانفعالات بشكل مرئي لا صوتي عند التعامل مع ذوي الإعاقة السمعية .
- يستخدم باقي الحواس لدى ذوي الإعاقة السمعية لزيادة عدد المفردات و المعاني .
- يستخدم استراتيجيات التعلم القائم على التكرار واختصار التوجيهات كلما أمكن .
- يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين .
- تقسيم أوقات التعلم إلى فترات بينها أوقات للراحة واللعب والمتعة .
- ينوع طرائق التدريس وخاصة التي تعتمد على حواس البصر واللمس والتذوق .
- يهتم بالعلاقات الاجتماعية والأنشطة الجماعية التي تخرج المعاق سمعيا من العزلة إلى التفاعل مع الآخرين.
- يقدم خبرات بديلة تتيح تفاعلا مباشرا بين المعاقين بصريا والأشياء المحيطة بهم .
- يراعي الفروق الفردية بين المعاقين بصريا في البرامج الدراسية ويعد برنامجا تربويا خاصا لكل معاق يتناسب مع قدراته ومستوى ذكائه وخبراته الاجتماعية والدراسية.

- يستخدم طرق التدريس المناسبة للمعاقين بصريا وتكيفيها بما تتلاءم وطبيعة الإعاقة البصرية.
- يختار الأنشطة التعليمية الملائمة للتلاميذ المعاقين بصريا ويوظفها في خدمة أهداف التدريس ،علما بأن الأنشطة الملائمة لطبيعة الإعاقة يمكن أن تساعد في تعويض المعاق ما يفتقده من خبرات تفرضها طبيعة إعاقته .
- يختار الوسائل التعليمية المناسبة لطبيعة الإعاقة البصرية والقدرة على إجراء تعديلات مناسبة في تلك الوسائل حتى يمكن المعاق الاستفادة منها بما يتوافر لديه من حواس.
- يستخدم الأمثلة الحياتية والحقيقية ،واستخدام المواد الملموسة يمكن إن يساعد في ربط التعلم المجرد بخبرة المعاق بصريا ،كذلك يمكن استخدام المواد اليدوية الملموسة من أجل فرص حقيقية للتعلم اللمسي .
- يعرف متى يكون الطالب في حاجة إلى مساعدة أو وجود مشكلة.
- يعرف القيود و تأثيرها على تحديد التوقعات المعقولة للطالب.
- يعرف كيفية التعامل مع حالات الطوارئ الناجمة عن حالة الطالب.
- يعرف أن الطالب هو فرد وليس حالة صحية.
- يجري محادثات مع الطالب حول ما يعمل.
- يسعى أولا إلى فهم الطالب كشخص.
- يشارك المتخصصين في العلاج الطبيعي و الطبي حتى تعطي المشاركة فكرة عن التعديلات في الفصول الدراسية التي من شأنها ضمان أكبر فرصة للنجاح.
- يدرس فصله بعناية من أجل جعل كل شيء يمكن الوصول إليه .
- يصمم الدروس التي تقدم بدائل للتعلم الحركي ،والتعلم الذي يتطلب المهارات الحركية الدقيقة .
- ترتيب الغرفة بحيث يمكن للجميع التحرك بسهولة.
- يتدرج في الدروس بما يتيح لكل طالب فرصة التعلم الحقيقي.

11.أدوار معلم التربية الخاصة :

لمعلم التربية الخاصة عدّة أدوار نذكر منها :

1.5. الأدوار البيداغوجية : تتمثل في : (شقير :1999 ، ص 416-417) .

- ☜ تحضير الدروس وتخطيط الأهداف التعليمية والوسائل المعينة على تحقيقها .
- ☜ إلقاء الدروس واختيار أحسن الطرق التدريسية وإنجاح الوسيلة التعليمية .

- تقويم التحصيل الدراسي للتلاميذ .
- الاهتمام بالتربية الخلقية والدينية للتلميذ إلى جانب تعليم المعارف والعلوم المقررة .

وقد حدّد **عبد المطلب القريطي** (1996) الأدوار البيداغوجية لمعلم ذوي الاحتياجات الخاصة كالآتي:

أ- المعلم رائد و مرشد :فهو يقوم في عمله كمرشد بثلاث مهام هي :

- يخطط أهداف التعليم .
- يعطي للتعليم حياة و مغزى .
- يتيقن من أن الأطفال متفاعلون مع ما يتعلمونه .

ب- المعلم كموجه للسلوك على ضوء توقعاته :

يجب على معلمي الفئات الخاصة أن يكون منظما لأساليب التعليم مثير للدافعية لدى المتعلم و مدركا للفاعلية التربوية ومهيئا للخبرات التربوية التي تساعد على التعلم ، بهذا يتجاوز مهمته من مجرد حشو للأذهان إلى خلق مواقف التدريب على التفكير فيتعلم منه التلاميذ :

- كيف يتعلمون .
- كيف يستخدمون ما يتعلمون في الحياة العملية.
- كيف يتعاملون مع الآخرين بموجب ما يتعلمونه .

جـ- المعلم مربي : يجب على معلم الفئات الخاصة أن يعمل على :

- التكفل بالطفل تربويا وهذا من خلال تطبيق البرنامج البيداغوجي الذي يهدف بمجمله إلى إعطاء الطفل مكتسبات جديدة تساعده في الاستقلالية الذاتية ثم الاندماج الاجتماعي .
- الإسهام في بناء الشخصية الاستقلالية من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والخلقية.
- يعود التلاميذ على الطاعة والنظام والحفاظ على السلامة والنظافة الجسمية والأماكن التي يتردد إليها الأطفال .
- تعليم التلاميذ بمحبة وإحساس مرهف .
- يوفر بقدر ما يلزم الأمن وراحة تلاميذه .

د- المعلم ناقل تربوي للمعرفة :وهنا يجب مراعاة أن الأطفال المعاقين يحتاجون إلى وقت أطول لاستيعاب المعلومات التي تحتوي عليها برامج تعليمهم ،وحصص اقصر نظرا لقابلية بعض الفئات الخاصة للتعب ولعدم قدرة بعضهم على التركيز والانتباه مع ما يدور الفصل الدراسي .وبالتالي على معلم في هذه العنصر أن يكون :

- متصلا بما يستجد في ميدان التخصص .
- الإلمام بالمادة الدراسية وبالشكل الذي يجعل منه مصدر للمعلومات .
- إدراكه بعدم محدودية المعرفة واستمرارها الأمر الذي يحفز على الترقية .

هـ- المعلم مجدد ومبتكر :يجب أن يتميز المعلم بالقدرة على التطور التميز والإبداع والتفكير الخلاق ، فذوي الاحتياجات الخاصة أكثر الفئات احتياجا لذلك .

2.5. الأدوار الاجتماعية و الثقافية للمعلم : تتمثل في :(عبد الرحمان العيسوي :1990 ،ص 27).

أ- الأدوار الاجتماعية : تتلخص فيما يلي :

- المعلم مسؤول عن نقل القيم الاجتماعية .
- إقامة علاقة اجتماعية طيبة مع التلاميذ وأوليائهم .
- تنظيم الاتصال والتفاعل الاجتماعي داخل القسم بينه وبين التلاميذ .

ب- الأدوار الثقافية : المعلم وسيط ثقافي يحافظ على العناصر الثقافية التي تحفظ المجتمع أصالته و هذا لا يتأتى له إلا من خلال الاهتمام بما وراء حدود التخصص في مواد الثقافة العامة ،إذ لا بد عليه من أن يكون ذا ثقافة واسعة وأن يكثر من المطالعة ،وهي من شروط نجاحه في التعليم .

جـ- الأدوار المهنية للمعلم : حدد **غاستون ميالاريا** (1999) الأدوار المهنية للمعلم كما يلي :

- المواظبة على الحضور والانتظام به .
- احترام القوانين واللوائح المدرسية المقررة.
- المشاركة في الجمعيات والنوادي التربوية والمخرجات الاستطلاعية والرحلات الترفيهية .
- القيام بتصحيح الامتحانات وحساب المعدلات .

- المشاركة في المجالس المقررة في المدرسة مع كل الأطراف الفاعلة مثل جمعية أولياء الأمور .
- التحلي بالأخلاقيات المهنية وتحمل المسؤوليات البيداغوجية الملقاة على عاتقه .
- تفعيل علاقاته مع الأعضاء الآخرين في الفريق التربوي ، ومع الإدارة و الوسط البشري المحيط به .(فريد بن قسمية ،2021 :ص160).

12. إعداد معلم التربية الخاصة :

لقد بدأت أول فرصة تدريبية لمعلمين في التربية الخاصة عام 1905 في المدرسة التدريبية في نيوجرسي وتبعتها دورة أخرى في صيف 1907 استمرت مدة (06 أسابيع) وبعد ذلك بسنوات أصبح هناك اقتناع من قبل الإداريين لأهمية الإعداد الفعال لمعلمي التربية الخاصة ، حيث أنشئت (The (NEA National Education Association وهي عبارة عن منظمة تعنى بإعداد المهنيين في التربية الخاصة وكان هذا عام 1918 ،وبعد هذه المنظمة جاءت جمعية الأطفال غير العاديين (CEC) والتي وضعت المعايير الخاصة بإعداد المهنيين في التربية الخاصة ، إعداد ثقافيا ومهنيا وتخصصيا .

1.6. الإعداد الثقافي العام :يهدف هذا الإعداد بصفة عامة إلى :

- تنمية مدركات المعلم حول وظيفة التربية في تنمية المجتمع ،وأهمية دوره في النظام الاجتماعي وتطويره .
- تنمية إحساس المعلم بالانتماء والمواطنة ،وتعميق خلفيته الثقافية حول طبيعة المجتمع الذي ينتمي إليه ومشكلاته ومتطلباته التنموية .
- تنمية وعي المعلم بالظروف المجتمعية المختلفة ،مما يساعده على تبني أطر فكرية منظمة تمكنه من فهم مستجدات الأحداث في العالم ،وتطورها وانعكاسها على تربية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة .
- المعرفة المتنوعة لفهم الإنسان وعالمه ،وإثراء معلوماته الثقافية لتكوين المواطن والمربي.
- إكساب المعلم الاتجاهات العلمية والاجتماعية ،وتنمية مهارات الاطلاع على التطور الفكري للمواد العلمية و المهنية في مجالات التخصص المختلفة لتربية و رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة .
- تنمية مهارات التعلم الذاتي ،والقدرة على مواكبة التطورات والتدريب على الأسلوب العلمي في التفكير ،وفي مواجهة المشكلات الاجتماعية في مجالات الإعاقة المختلفة .
- مساعدة المعلم على إدراك العلاقة التكاملية الشمولية بين المواد الدراسية والموقف التعليمي ، وغايات التربية الخاصة .

ولكي تتحقق هذه الأهداف يجب أن يكون مفهوم الإعداد الثقافي جامعا شاملا في كل متكامل بين الجانب المعرفي ،والسلوكي ،والاهتمام في تقدير المقررات الثقافية الخاصة توزع على سنوات الدراسة ،وتترجم لساعات معتمدة ،تسهم في مجموعها في إعداد الطلاب /المعلمين ثقافيا بفاعلية كبيرة ،هذا مع زيادة الاهتمام بالأنشطة المصاحبة لتدريس المقررات الثقافية وذلك من خلال تنظيم ندوات الفكرية ،بحيث تتكامل في أهدافها مع أهداف المقررات الثقافية والتي تبرز أهداف التربية الخاصة وفلسفتها ،بالإضافة إلى توجيه طلاب /المعلمين نحو المشاركة في معسكرات تعليم ورعاية المعاقين و الخدمة العامة وأن يؤخذ بها كجزء في تقويمهم .

2.6. الإعداد المهني (التربوي) :يهدف هذا الإعداد إلى ما يلي :

- الإلمام التام بأهداف التربية الخاصة ومبادئها التعليمية المقدمة إليه .
- الإلمام يطرق بناء شخصية المعاق بطريقة سوية .
- الاهتمام بالعمل في ميدان الإعاقة .
- التمكن من طرق التواصل التربوي بين المدرسة و الأسرة لمساعدة المعاق ورعايته .
- التميز بالقدر الوافي من القيم العاطفية ،والوجدانية التي تساعد الطالب/ المعلم على اكتساب المعاق المهارات المرغوبة .
- التمكن من مهارات التعامل مع برامج إعداد المعاقين لفظيا وحركيا .
- امتلاك القدر الكافي من الصبر و المثابرة والتحمل في نقل الخبرة للمعاقين دون إرهاق أو تعب .
- استطاعته تعويد المعاق على تحمل المسؤولية وفق مستوى الإعاقة تجاه نفسه والمحيطين به .
- استيعاب الأنشطة المختلفة المتصلة ببرامج إعداد المعاق للحياة المجتمعية والمهنية .
- التمكن من تعويد المعاق على إدراج العلاقات بين الجزئيات والكليات .
- القدرة على تصميم وسائل تعليمية تتناسب مع نوع ودرجة الإعاقة .
- القدرة على ربط الكلمات التي يتعلمها المعوق بمدلولاتها الحسية لإثراء حصيلته اللغوية .
- حسن استغلال المهارات اليدوية لدى المعاق .
- القدرة على التقويم الموضوعي بما يناسب نوع الإعاقة وشدتها .
- القدرة على فهم الطفل المعاق ، وتقييم مدى اكتسابه للمهارات التعليمية المقدمة إليه .

ولكي تتحقق هذه الأهداف يجب أن يلم الطالب/ المعلم بالأصول العلمية و الأسس التربوية ،والمهارات التعليمية اللازمة للمعلم في المواقف التعليمية التي تواجهه ،فيعرف كيف يقوم بالتدريس ،وكيف يطوع المواد المدرسية لخدمة حاجات التلاميذ المعاقين ،و مواجهة ميولهم واستعداداتهم ، وبخاصة أنه سيتعامل مع تلاميذ غير عاديين ذو صفات و خصائص تختلف عن العاديين ،مما يستلزم منه ألا يتعلم العلم وحده ،وإنما يتعلم طريقة تعليمه لهؤلاء التلاميذ .

3.6. الإعداد التخصصي :ويقصد بالإعداد التخصصي في مجال من مجالات المعرفة في فئة ذوي الاحتياجات الخاصة ويتم ذلك عن طريق :(أطفال الخليج ،2015) .

- توفير الوحدات التدريسية لإكساب المعلومات والمهارات التخصصية في تربية الطفل المعاق وتعليمه نظريا وتطبيقيا .
- توفير المراجع الجيدة التي يستعان بها من حيث دقة المعلومات و الخبرات الواردة فيها .
- زيادة ساعات التدريب الميداني للممارسة التطبيق في الواقع لمعايشة ما يتم تدريسه من نظريات .
- تنمية قدرات المعلم في تعليم وتنمية المهارات لذوي الاحتياجات الخاصة .
- متابعة المستجدات العالمية عن طريق التكوين المستمر ،وحضور دورات تدريبية وندوات و ملتقيات حول ذوي الاحتياجات الخاصة

13. **برامج إعداد وتدريب معلمي التربية الخاصة** :هناك نوعين من برامج الإعداد وهي :(القمش والسعايدة ،2008 :ص 150-151) .

1.7. **برامج الإعداد قبل الخدمة** :ويقصد بها تدريب المعلمين وتأهيلهم أثناء وجودهم على مقاعد الدراسة في المعاهد العلمية المختلفة ،مثل كليات المجتمع التي تقدم برامج الدبلوم المتوسط ،والجامعات التي تقدم برامج التربية الخاصة على مختلف المستويات .

2.7. **التدريب أثناء الخدمة** :يسخر الأدب التربوي بتعريفات كثيرة لمفهوم تدريب المعلم أثناء الخدمة ،فقد عرفه عبد القادر يوسف (1987) :"يراد بالتدريب أثناء الخدمة كل برنامج منظم يمكن المعلمين من النمو في المهنة التعليمية بالحصول على مزيد من المسلكية ،وكل الخبرات الثقافية المسلكية ،وكل ما من شأنه أن يرفع من مستوى عملية التدريب وفقا لخطة مسبقة تتم في إطار جماعي وتعاوني ،وبموجب فلسفة واضحة وإستراتيجية مستنيرة وأهداف محددة " أما فليب جاكسون فقد حدد مفهوم تدريب المعلم أثناء الخدمة في المفاهيم الثلاثة التالي :

❖ **المفهوم العلاجي:** ويعني أن التدريب أثناء الخدمة مصمم لتصحيح أخطاء برنامج الإعداد الأصلي ،وعلاج تلك الأخطاء ويقوم هذا التعريف على أن المعلم بحاجة دائمة إلى الصقل وإعادة التكوين والاطلاع على الجديد في مجال تخصصه وطرق تدريسه ،ومن ثمة إمكانية التكيف مع المستحدثات الجديدة.

❖ **المفهوم السلوكي** : ويركز على ما يدور في الصف الدراسي من تفاعل وما يحدث فيه من سلوكيات ،كما يركز على المهارات التدريسيى ولذلك لا بد أن يدرب المعلم على كيفية تحليل الموقف التعليمي وعلى تفسير ما يلاحظه من سلوكيات بينه وبين تلاميذه.

❖ **مفهوم النمو** :ويركز على النمو المهني للمعلم ويهدف إلى زيادة الدافعية نحو النمو الذاتي للمعلم.

خلاصة الفصل :

يلعب المعلم دورا هاما في العملية التربوية ،فهو مفتاح نجاح العملية كلها ،وهو حجر الزاوية في العملية التعليمية و التدريسية ، إن معلم التربية الخاصة يعمل على غرس القيم و المهارات و المعرفة في نفوس التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ،لذا وجب إعداده إعدادا جيدا وخاصة وأنه يتعامل مع فئات تبدي قصورا جزئيا أو كليا في بعض أو جميع نواحي النمو .

كما و يؤكد بعض الباحثين على ضرورة الانتقاء الجيد لمعلم التربية الخاصة قبل إعداده أصلا ، إن عملية انتقاء المعلم تلعب دورا رئيسيا في نجاح عملية التكفل الجيد بذوي الاحتياجات الخاصة ،و التي تراهن على عملية الإعداد الجيد ،لأن عدم الإعداد التربوي للمعلم يؤثر سلبا في التحصيل التربوي للتلاميذ.

الفصل الثالث :

الإجراءات المنهجية

تمهيد

لكي يتمكن الباحث من دراسة الظواهر أو المواضيع النفسية عليه الاعتماد عل منهج علمي يحدد فيه الخطوات التي يجب اتباعها والاساليب الفعالة التي تنظم الأفكار وتهدف الى الكشف عن حقيقة الموضوع ،حسب تصميم علمي محكم ووفق تنظيم مرسوم منذ البداية ،واختيار منهج البحث لا يأتي من قبيل الصدفة أو العشوائية ،أو ميل الباحث او رغبته في اختيار معين بل أن موضوع الدراسة من جهة واهدافها من جهة اخرى هما اللذان يفرضان نوع المنهج المناسب للدراسة أو البحث وهذا الإختيار الدقيق هو الذي يعطي مصداقية وموضوعية اكثر للنتائج المتوصل اليها.

1.منهج الدراسة:

إن اختبار المنهج المتبع يخضع لطبيعة المشكلة المحل الدراسة إذ أن هذه الأخيرة هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع وبما ان موضوع دراسي يهدف الى كشف عن مصادر الضغوط العمل لدى معلم التربية الخاصة بمدينة وهران ،وعن الفروق في مصادر الضغوط حسب متغيرات الديموغرافية من خلال الاطلاعانا على مناهج البحث العلمي المعتمدة في دراسة البحوث ثم اختبار المنهج الوصفي التحليلي لملاءمة لخصائص بحثنا.

ويعد البحث الوصفي من البحوث الشائعة لاستخدام بين الباحثين، حيث يهدف الى تحديد الوضع الحالي لظاهره معينه، ومن ثم يعمل على وصفها، بمعنى انه يعتمد على دراسة المنهج الوصفي بأنه:" أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهره او مشكله محدده وتصويرها كميه عن طريق جمع البيانات ومعلومات معينه عن ظاهره ومشكله وتصنيفها وتحليلها لدراسة دقيقه (علي عمر عبد المؤمن،.2008،ص287). ومعنى ذلك أن المنهج الوصفي لا يقف عند حدود وصف الظاهرة انما يذهب الى أبعاد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقيم بقصد الوصول الى تقييمات ذات معنى بقصد التبصر بتلك الظاهرة.

2.الدراسة الاستطلاعية:

إن الهدف الأساسي من الدراسة الاستطلاعية والكشف عن الصعوبات التي تعترض الباحث أثناء التطبيق ومن ثم يعمل على تجاوزها، كما أن الدراسة الاستطلاعية في إطار الدراسة الحالية تهدف الى التأكد من صلاحية الأداة المعتمدة في الدراسة وذلك من خلال حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة ومحاولة تكييفها على العينة الدراسة الحالية والمتمثلة في مقياس مصادر ضغوط النفسية لمعلمي التربية الخاصة. حيث أجريت الدراسة استطلاعية على 27 معلم.

3. مكان ومدة الدراسة الاستطلاعية:

والمقصود بها الحدود البشرية والمكانية والزمانية للبحث.

أ. الأدوات البشرية :

تمثل المجال البشري في معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بمؤسسات التربية الخاصة بمدينة وهران المقدر عددهم 27 معلم.

ب. الحدود المكانية:

الدراسة بمدينة وهران في كل من جمعية الأطفال المعاقين ذهنيا، المركز النفسي البيداغوجي المتخلفين ذهنيا.

ج. الحدود الزمنية:

في شهر ماي من العام الدراسي 2021/2022 أمّا الدراسة النظرية انطلقت من الفصل الثاني من الموسم الدراسي الجامعي 2022/2021.

4.عينة الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة جميع العناصر التي تشكل هذا المجتمع والتي يسعى الباحث بطبيعة الحال ان يعمم عليها النتائج دراسته، وتتحدث عناصر هذه الدراسة بمجموع المعلمين الذين يزاولون عملهم بمؤسسات التربية الخاصة (جمعيه الاطفال المعاقين ذهنيا، والمركز النفسي البيداغوجي لمتخلفين ذهنيا) على مستوى مدينه وهران ويقدر عددهم بـ 40 معلم ومعلمه.

أمّا العينة فتمثلت في معلمي التلاميذ من ذوي الاحتياجات الخاصة، من فئه المعاقين ذهنيا وقد تم حصر الشامل لمعلمي ومعلمات من جمعيه الاطفال المعاقين ذهنيا والمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا المتواجدة بمدينه وهران ،مما يدرسون بالمؤسسات المختصة المذكورة سابقا0

خصائص العينة :

تكونت العينة الدراسة الأساسية من 27 معلما ومعلمة ،و توزّعت حسب المؤسسات كالاتي :

جدول (03): يوضح خصائص أفراد العينة حسب الجنس.

الجنس	التكرارات	النسب المئوية
ذكور	9	3.33
إناث	18	6.66
المجموع	27	100

- **التعليق على الجدول :**

يتضح من خلال الجدول أن المجموع الكلي للعينة هو 27 ينقسم الى عينتين مستقلتين غير متساويتين حجما ،حيث نجد أن تكرار عيّنة الذكور9 اقل من عينة الإناث الذي قدر ب18 وكانت نسبة الذكور33.33% ونسبة الإناث ب 6.66% اي ان الفئة الغالبة هي فئة الاناث.

جدول (04) :يوضح خصائص أفراد العينة حسب الخبرة.

الخبرة	التكرارات	النسب المئوية
أقل من 15 سنة	10	37.03
أكثر من 15 سنة	17	62.96
المجموع	27	100

- **التعليق على الجدول :**

يتضح من خلال الجدول أن المجموع الكلي للعينة هو 27 ينقسم الى عينتين مستقلتين غير متساويتين حجما ،حيث نجد أن تكرار الفئة ذوي الخبرة أقل من 15 سنة 10 بنسبة 37.03% اقل من تكرار الفئة ذوي الخبرة اكثر من خمس سنوات والذي قدر ب17 بنسبة 62.96% اي ان الفئة الغالبة هي الفئة ذوي الخبرة اكثر من 15 سنة .

جدول(05) :يوضح خصائص أفراد العينة حسب السن.

السن	التكرارات	النسب المئوية
اقل من 35 سنة	13	48.14
اكثر من 35 سنة	14	51.85
المجموع	27	100

التعليق على الجدول :

يتضح من خلال الجدول أن المجموع الكلي للعينة هو 27 ينقسم الى عينتين مستقلتين غير متساويتين حجما ،حيث نجد أن تكرار الفئة ذوي السن أقل من 35 سنة 13 بنسبة 48.14% أقل من تكرار الفئة ذوي السن أكثر من 35 سنة والذي قدر ب14 بنسبة % 51.85 أي أن الفئة الغالبة هي الفئة الأكثر من 35 سنة من حيث السن.

5.أدوات الدراسة :

من أجل الاجابة على التساؤلات المطروحة في الدراسة وثم فحص فرضياتها ،واعتمدت الباحثة على مقياس كأداة الجمع البيانات ،وهو مقياس الضغط النفسي P.S.Q أعد من طرف الباحث **لفن ستاين** وآخرون **LEVENSTENINET** سنة 1993 والذي يتكون من 27 عبارة مقسمة بين بنود مباشرة وغير مباشرة.

البنود المباشرة :

وعددها 22 وتتمثل في العبارات (2.3.4.5.6.8.9.11.12.14.15.16.18.19.20.22.23.24 .26 .27. 28. 30) ،وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول وتدل على مؤشر ضغط منخفض عندما يجيب المفحوص بالرفض بالقبول وتدل على مؤشر إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول وتدل على مؤشر ضغط منخفض وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 الى1 من اليمين (تقريبا أبدا) الى اليسار (عادة) .ويقصد بها الثقل العلمي للأداة والذي يعطيها المصداقية الكافية في إضفاء الثقة اللازمة في النتائج التي يتوصل إليها الباحث .

خصائص السيكومترية للاداة :

ويتم اختبار الخصائص السيكو مترية لأداة القياس في البيئة التي أجريت فيها الدراسة، للنظر في مدى إمكانية تعميم النتائج المتوصل إليها على المجتمع الكلي للدراسة ،وذلك من خلال اختبار عينة استطلاعية تؤخذ من العينة الأساسية قدرها عددها 20 معلما و معلمة من ذوي الاحتياجات الخاصة ،و ثم الفحص استجاباتهم للبحث في مدى صدق وثبات مقياس مصادر ضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة وهران .

1.الصدق:

- حساب الصدق :

جدول(06) : يوضح طريقة حساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية).

الدرجات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار" ت"	مستوى الدلالة
ادني درجة	9	64.11	14.52	-4.26	0.001
أعلى درجة	9	87.44	7.60		

- تفسير وتحليل معطيات الجدول :

تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) تطبيق المقياس على عينة قدرها 27 معلم/ة بهدف التمييز بين الدرجات الأدنى والدرجات العليا وقد رتبت ترتيبا تصاعديا وتم اختيار فئة 9 أدنى وفئة 9 عليا ومن تم حساب الفرق بين متوسطات الفئتين ودلت القيم على متوسط الفئة الأدنى هو 64.11 بانحراف معياري قدر ب 14.52 ومتوسط الفئة العليا هو 87.44 بانحراف معياري قدر ب 7.60 وتم حساب الفرق بين الفئتين باستخدام اختبار **(ت)** فكانت القيمة تساوي 4.26 - وهي دالة عند 0.001 ،أي أن الاختبار صادق لما اعد له .

حساب الثبات:

جدول (07) :يوضح طرق حساب الثبات.

طرق الثبات	القيمة
الفا كرومباخ	0.87

تفسير وتحليل معطيات الجدول :

يوضح الجدول على انه تم حساب الثبات بطريقة بألفا كرومباخ 0.87 ومن خلال هذه القيمة نستنتج أن مقياس الضغط النفسي ثابت.

جدول (08) :يوضح طرق حساب الثبات.

طرق الثبات	القيمة
ألفا كرومباخ	0.87

- **تفسير وتحليل معطيات الجدول :**

يوضح الجدول على أنه تم حساب الثبات بطريقة **بألفا كرومباخ** 0.87 ومن خلال هذه القيمة نستنتج أن مقياس التوافق النفسي ثابت.

حساب الثبات :

جدول(09) : يوضح طرق حساب الثبات.

طرق الثبات	القيمة
ألفا كرومباخ	0.78

- **تفسير وتحليل معطيات الجدول :**

يوضح الجدول على أنه تم حساب الثبات بطريقة بألفا كرومباخ 0.78 ومن خلال هذه القيمة نستنتج أن مقياس الضغط النفسي ثابت.

حساب المؤشرات السيكومترية لمقياس الاستراتجيات.

1/ حساب الصدق :

جدول (10) :يوضح طريقة حساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية).

الدرجات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار" ت"	مستوى الدلالة
أدني درجة	9	62	6.20	-6.10	0.001
أعلى درجة	9	81.55	7.33		

- **تفسير وتحليل معطيات الجدول :**

تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) تطبيق المقياس على عينة قدرها 27 معلم (ة) بهدف التمييز بين الدرجات الأدنى والدرجات العليا وقد رتبت ترتيبا تصاعديا وتم اختيار فئة 9 أدنى وفئة 9 عليا ومن تم حساب الفرق بين متوسطات الفئتين ودلّت القيم على متوسط الفئة الأدنى هو 62 بانحراف معياري قدر ب 6.20 ومتوسط الفئة العليا هو 81.55 بانحراف معياري قدر ب 7.33 وتم

حساب الفرق بين الفئتين باستخدام اختبار **(ت)** فكانت القيمة تساوي 6.10- وهي دالة عند 0.001 ،أي أن الاختبار صادق لما اعد له .

جدول (11) :يوضح طرق حساب الثبات.

طرق الثبات	القيمة
الفا كرومباخ	0.87

- **تفسير وتحليل معطيات الجدول :**

يوضح الجدول على أنه تم حساب الثبات بطريقة **بألفا كرومباخ** 0.87 ومن خلال هذه القيمة نستنتج أن مقياس التوافق النفسي ثابت

الأساليب الإحصائية :

التكرارات –النسب المئوية –المتوسطات الحسابية –الانحرافات المعياري – اختبار "**ت**" **t test** – طريقة الثبات **(ألفا كرومباخ)** ،وتم ذلك باستخدام الحزمة الإحصائية spss v23

خلاصة الفصل :

تناولنا في هذا الفصل الاجراءات المنهجية للدراسة من خلال التطرق إلى المنهج الذي اتبعناه في دراستنا ،وعينة الدراسة وموصفاتها ثم تطرقنا لأدوات الدراسة والدراسة وخصائصها السيكو مترية للتأكد من مدى صدقها وثباتها من أجل التطبيق السليم ،وأخيرا والأساليب الإحصائية المعتمدة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :
الدراسة الاساسية

الدراسة الأساسية:

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة الفرضية العامة:

يشير مضمون الفرضية العامة الى فروق ضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة وهران.

1. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية :

تنص الفرضية الأولى على أنّه: توجد علاقة فرقية ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تظهر آليا من أجل التكيف لمعلمي التربية الخاصة من حيث الخبرة.

الخبرة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	مستوى الدلالة
اقل من 15 سنة	12	71.25	7.31	-0.13	غير دالة
اكثر من 15 سنة	18	71.72	71.72		

- تحليل وتفسير معطيات الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول أن هناك عينتين مستقلتين بذلك نجد تكرار فئة (اقل من 15 سنة) قدر ب12 بمتوسط حسابي 71.31 وانحراف معياري 7.31 وبالمقابل الفئة الثانية (اكثر من 15 سنة) قدر تكرارها ب 18 بمتوسط حسابي 71.72 وانحراف معياري 71.72 وعند حساب الفرق باختبار "**ت**" لعينتين مستقلتين، توصلنا إلى قيمة 0.13- ،والتي لم تكن دالة إذن نرفض فرض البحث ونقبل الفرض الصفري أي أنّه :

لا توجد علاقة فرقية ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تظهر آليا من أجل التكيف لمعلمي التربية الخاصة من حيث الخبرة.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الثانية: على أنّه توجد علاقة فرقية ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لمعلمي التربية الخاصة من حيث الخبرة.

جدول (13) :يوضح العلاقة الفرقية التوافق النفسي لمعلمي التربية الخاصة من حيث الخبرة

الخبرة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	مستوى الدلالة
اقل من 15 سنة	12	76.41	4.90	0.39	غير دالة
اكثر من 15 سنة	18	74.50	16.12		

- تحليل وتفسير معطيات الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول أن هناك عينتين مستقلتين بذلك نجد تكرار فئة (اقل من 15 سنة) قدر ب12 بمتوسط حسابي 76.41 وانحراف معياري 4.90 وبالمقابل الفئة الثانية (اكثر من 15 سنة) قدر تكرارها ب 18 بمتوسط حسابي 74.50 وانحراف معياري 16.12 وعند حساب الفرق باختبار "**ت**" لعينتين مستقلتين، توصلنا إلى قيمة 0.39 التي لم تكن دالة إذن نرفض فرض البحث ونقبل الفرض الصفري أي أنه :

لا توجد علاقة فرقية ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لمعلمي التربية الخاصة من حيث الخبرة

عرض مناقشة وتفسير نتائج :

أ.الفرضية الأولى:

توجد علاقة فرقية ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لمعلمي التربية الخاصة تعزى لمتغير الخبرة.

وعند حساب الفرق باختبار "ت" لعينتين مستقلتين، توصلنا إلى قيمة 0.13- التي لم تكن دالة إذن نرفض فرض البحث ونقبل الفرض الصفري أي أنه :

لا توجد علاقة فرقية ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تظهر آليا من أجل التكيف لمعلمي التربية الخاصة من حيث الخبرة.

أشارت النتائج هذه الفرضية الى غياب الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين أفراد العينة في الضغط النفسي تعزى الى متغير الخبرة.

وهذا ما تعارض مع نتائج دراسة محمد عمر والتي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لدى معلمين ومعلمات تعزى الى متغير الخبرة.

كما تعارض ايضا مع دراسة **فونتان وابري** 1993 والتي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المعلمين تعزى الى متغير الخبرة لا تعتبر عوامل أساسية تؤثر على مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

نرجع تعذر وجود هذه الفروق إلى صغر حجم العينة والمكونة من 27 مربي ومربية وهي نسبة ضئيلة مقارنة بعدد المربيين المتعاملين مع هذه الفئة في مختلف المراكز وذلك لصعوبة الوصول الى عدد أكبر من أفراد العينة إضافة الى أن عدد إناث العينة يفوق عدد الذكور بكثير ،وكذا توزيع افراد العينة حسب السن والخبرة غير متساوي.

ونضيف أنه قد تكون هناك عوامل أخرى تظهر فروقا في مستوى الضغوط النفسية لذى أفراد العينة كاختلاف في طبيعة شخصيات المربيين ومدى استعدادهم لتعامل مع هذه الفئة وكذا طبيعة المواقف التي يتعرضون لها فهناك مواقف تكون ضاغطة وتتسم بدرجة من الشدة تؤدي الى ضهور انفعالات سلبي كالخوف والقلق ومواقف تكون اقل شدة وتظهر انفعالات اقل سلبية كما قد يكون لعامل الحالة الاجتماعية لمربي أثر في إحداث فروق بين افراد العينة في مستوى الضغوط فالمربي الذي يكون له مسؤوليات اخرى داخل الاسرة (الزوجة والأولاد) يكون أكثر عرضة للضغوط مقارنة بي المربي الأعزب .

كما نرجع عدم وجود فروق على مستوى الضغط عند أفراد الفئة الى أنهم يعيشون نفس المواقف التي تواجههم جراء تعاملهم مع نفس الفئة وأنهم تجمعهم علاقة تماسك كفريق عمل متكافئ تواجهه نفس الظروف.

الفرضية الثانية:

توجد علاقة فرقية ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي لمعلمي التربية الخاصة من حيث الخبرة

وعند حساب الفرق باختبار "**ت**" لعينتين مستقلتين، توصلنا إلى قيمة 0.39 التي لم تكن دالة إذن نرفض فرض البحث ونقبل الفرض الصفري أي أنه :

لا توجد علاقة فرقية ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لمعلمي التربية الخاصة من حيث الخبرة.

أشارت نتائج هذه الفرضية الى غياب الفروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في التوافق النفسي تعزى لمتغير الخبرة وهذا ما تعارض مع دراسة كل من الضريبي (2010) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب المواجهة لدى العمال تعزى الى متغير السن والخبرة أي أن

متغيرات (الجنس السن الخبرة) لا تعتبر عوامل أساسية في احداث فروق بين المربيين في اتباع استراتيجيات المواجهة لتحقيق التوافق النفسي.

ونرجع تعذر وجود هذه الفروق الى صغر حجم العينة وعدم التجانس بين الذكور والاناث لأن عدد الإناث يفوق عدد الذكور بكثير إضافة الى اقتصار المقياس التبع في الدراسة (استراتيجية المواجهة) على ثلاث استراتيجيات فقط في حين توجد استراتيجيات اخرى قد تبناها المربي اثناء المواجهة لم يتم نتطرق لها في الدراسة حيث أن تبنيها قد يحدث فروق بين أفراد العينة.

وهذا ما أشارت اليه دراسة **يتنجتون** و **تازلر** حيث أكدت أن هناك عوامل عدة تؤثر في التوافق النفسي وهي عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية مركز التحكم فعالية الذات والصلابة النفسية وهناك عوامل اخرى تحدث فروق بين افراد العينة واستخدام التوافق النفسي أي أن وجود فروق بين أفراد العينة في التوافق النفسي تعزى الى عوامل أخرى.

كما نرجع الى عدم وجود فروق بين أفراد العينة الى استخدام التوافق النفسي لانهم يعيشون نفس الوضع و المواقف الضاغطة التي تستدعي استخدام تقريبا نفس وسائل المواجهة لتحقيق التوافق النفسي .

خلاصة (استنتاجات واقتراحات)

من خلال ما تم التوصل اليه من نتائج الدراسة الحالية التي حاولت طبيعة الضغوط النفسية ادى مربي اطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يمكننا تلخيص النتائج كما يلي:

وجود علاقة جوهرية بين الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة لتحقيق التوافق النفسي لدى مربي اطفال ذوي الاحتياجات الخاصة .

- يظهر أفراد العينة مستوى متوسط من الضغوط
- غياب فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغوط النفسية تعزى الى متغير الخبرة.
- غياب فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في التوافق النفسي تعزى الى متغير الخبرة.

لقد أثبتت نتائج الدراسة أن هناك ضغوط نفسية يعاني منها مربيين أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة...

وهذا الأمر يعود الى المواقف الضاغطة للمربي بمثابة حافز لتحدي وإثبات الذات وحسن الاداء عن طريق تبني استراتيجيات مختلفة بالإضافة الى تفاوت استخدام الاستراتيجيات لتحقيق التوافق النفسي لتوصل لحل حاسم للمشكلة ووضع خطة لحل المشكلة والتعامل بشكل مباشر مع المواقف الضاغطة تليها الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال حيث تهدف هذه الاستراتيجية الى ضبط وتنظيم وتعديل الانفعالات

السلبية المرتبطة بالضغط ثم الاستراتيجية المتركزة حول الدعم الاجتماعي وهي طريقة تواجه من خلالها الضغوط وتتأثر في كثير من الاحيان تمدى المساندة التي يتلقاها المربي ممّن حوله.

حيث أن المربي يميل الى استراتيجية حل المشكل بدرجة الأولى كدليل على استعداده وقدرته على التحكم في الوضع.

ويتجه الى استراتيجيات الانفعال متى فقد السيطرة على الوضع وصعب عليه التحكم فيه لتحقيق التوافق النفسي.

وبناء على كل ما سبق فإن الدراسة الحالية حاولت أن توجه بوصلت البحث نحو الضغوطات النفسية لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة وجاءت النتائج لتعكس الواقع الذي يعيشه مربي الاطفال والذي يعد اكبر تعقيدا مقارنة مربي أو معلم التعليم العادي.

وعليه من خلال هذه الدراسة نقترح ما يلى:

- إجراء دورات تدريبية لمربي الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بتدريبهم على مهارات مواجهة الضغوط المتعلقة بالأطفال المعاقين وذلك بهدف تخفيف من حدة الاجهاد .
- تنظيم ندوات ومحاضرات حول الضغط النفسي ومضعفاته بهدف تحقيق الصحة النفسية للمربي.
- انشاء مراكز الاستشارات النفسية ينضم اليها مؤهلون من ذوي الخبرة قادرين على تقديم الخدمات النفسية المساعدة في التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها.
- فتح آفاق بحثية اخرى لدراسة الضغوط النفسية عند المربيين ومصادرها وكيفية مواجهتها.
- ضرورة توفير الوسائل المكيفة حسب قدرات الأطفال وخصوصياتهم لتسهيل عمل المربي.
- إقامة دورات من أجل تدريب المربيين على كيفية بناء علاقة بين الأطفال وفريق العمل وتوليد انسجام ضمن فريق العمل .
- تفعيل دور الاخصائي النفسي في المراكز لمساعدة المربيين على تجاوز الضغوط التي يتعرضون لها أثناء التعامل مع هذه الفئة.

الخاتمة

عبر هذا البحث حاولنا التطرق الى احدى الحالات التي يتعرض لها المربيون العاملين في مجال رعاية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة و المتمثلة في الضغوط النفسية المستمرة

كما يعتبر هذا الاخير من اكثر المشاكل التي تواجه المربيين داخل مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة و بالتالي المحاولة في تكوين شخصية المربي وتكيفه مع وضعيته بدون مشاكل ويعتبر موضوع الضغوط النفسية لدى مربي المختصين في المراكز الخاصة موضوع متشعب ويتطلب تضاعف الجهود من اجل اطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وكذلك انجاح عمل المركز ومن خلال كل ما ذكر في بحثنا هذا يمكن التأكد بثبات الفروض المستعانة بالملاحظة اضافة الى الدراسات المذكورة سابقا اما هذا البحث فاراه بصفتي طالبة تخصص علم النفس تربية خاصة محاولة لفتح المجال للخضوع في بحوث اخرى اكثر تخصص وتشمل عينات كبيرة وهذا من اجل الوصول لنتائج اكثر مما يسمح للمتخصصين في هذا المجال بصفة عامة اخص بوضع برامج للوقاية والدعم النفسي بغية مساعدة العاملين في مجال الرعاية وبقية العاملين في مجالات اخرى.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع

الكتب :

2. بطرس حافظ بطرس (2007) ارشاد ذوي الحاجات الخاصة وأسرهم ط1 ،عمان ،الأردن ،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

3. تايلور شيلي (2008) علم النفس الصحي .ط1.ترجمة وسام درويش وفوزي شاكر داود عمان الاردن .دار حامد للنشر

4. جمعة سيد يوسف (2007) ادارة الضغوط .ط1.القاهرة.دار الكتب المصرية.

5. الحربي مفتاح عبد العزيز(2002)مقدمة في علم النفس الصحة مفاهيم نظريات نماذج دراسات ط1.مصر.دار صفاء

6. خليفة سعد الله مراد علي (2008) الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المرضي.ط1.مصر.دار صفاء

7. ستوار نسونتيتر (1997) ضغط العمل الطريق الى النجاح كيف تجعل من ضغوط حياتك وسيلة للتفوق.دمشق.مكتبة جرير.

8. شقير زينب محمود (2002) علم النفس العيادي والمرضي للاطفال والراشدين ط1.عمان.الاردن.دار الفكر للطباعة والنشر.

9. عبد العظيم طه حسين وعبد العظيم سلامة(2006) استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية والتربوية ط1.عمان.دار الفكر.

10. عسكر علي (2003) ضغط الحياة وأساليب مواجهتها ط1.الجزائر.دار الكتاب الحديتث

11. الفرماوي حمدي علي (2009)الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ،ط1 ،الأردن ،دار صفاء للنشر والتوزيع.

الرسائل والأطروحات الجامعية :

1. أبو مصطفى و الزين (2009) : مصادر الضغوط العمل لدى معلمى التربية الخاصة ، دراسة ميدانية على عينة من المعلمى الأطفال المعوقين بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظة غزة ، مجلة الجامعية الاسلامية بغزة ، سلسلة الدراسات الانسانية ، المجلد 17 العدد2.

2. بريك ، و سام (2001): مصادر الضغوط المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية و المهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان ، مجلة كلية التربية ، العدد 25 ، الجزء ، عمان.

3. بن زروال فتيحة (2008) انماط الشخصية وعلاقتها بالاجهاد ،رسالة دكتوره ،علم النفس العيادي ، منتوري قسنطينة.

4. الزغبي نزار محمد يوسف (2005) مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة اربد. رسالة ماجستير كلية التربية جامعة اليرموك.

5. الفاعوري فايزة (1990) : الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في المملكة الأردنية الهاشمية ، رسالة الماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية .

6. فريد بن قسمية (2012) : دراسة الكفايات التعليمية لدى معلمى ضغار الصم ، دراسة ميدانية بمدراس صغار الصم المتواجدة بالجزائر العاصمة ، و بعض الولايات من الشرف الجزائري ، رسالة منشورة ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الخاصة ، جامعة .

7. قراري حنان (2014/12013) : الضغط المهني و علاقته بدافعية الانجاز لدى أطباء الصحة ، رسالة ماجستير في علم النفس ، رسالة منشورة ، جامعة بسكرة .

8. الكخن ، خالد (1997) : الضغوط المهنية التي تواجه معلمي مؤسسات التربية الخاصة في الضفة الغربية ، رسالة ماجستر غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين.

9. الملحم ، وليد عبد المحسن (2007) : ضغوط العمل و علاقتها باتجاهات العاملين نحو التسرب الوظيفي، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية ، الرياض ، السعودية .

10. عبد العزيز (2010) ظاهرة الاجهاد النفسي لدى المعلمين والمعلمات في منطقة ابها التعليمية بالمنطقة الجنوبية من المملكة العربية السعودية ،رسالة دكتوراه جامعية عين الشمس.

11. نايل عبد اللطيف (2009) عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالوسائل الاستشفائية والاكتئاب لدى مرضى السرطان رسالة الماجستير. جامعة الجزائر.

المجلات والمقالات العلمية :

1.منصوري عبد الفتاح يوسف (2010) الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجات الإرشادية مجلة مركز البحوث التربوية 195-1.227

2.محمد حمزة الزيودي (2004) : صادر الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك و علاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق المجلد 23، العدد 2

3.خديجة عاشور (2012) : ضغوط العمل النظريات و النمادج، مجلة العلوم الانسانية ، العدد 26 جامعة محمد خيضر بسكرة .

الـمـلاحـق