وزارة التعليم العالي والبحث العالي

جامعة محمد بن احمد (2) وهران

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

تخصص ارشاد وتوجيه

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في الارشاد والتوجيه

الضغوط النفسية التي يواجهها فريق العمل مع ذوي الإعاقة العقلية مع إقتراح برنامج ارشادي لتخفيف من حدة الضغوط

درسة ميدانية بمركز البيداغوجي للمعاقين ذهنيا (بولاية عين تموشنت)

من اعداد الطالبة :
مرين سناء

من اشراف
د. طالب سوسن

اعضاء لجنة المناقشة :

د : قادري حليمة .....رئيسا ..... جامعة وهران .

د : طالب سوسن.....مشرفة..... جامعة وهران .

د : صالح نعيمة ..... مناقشا..... جامعة وهران .

2017-2016

كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين،والصلاة والسلام على أشرف المرسلين ،سيدنا محمد عليه أزكا الصلاة والتسليم ،وعلى آله وصحبه المرسلين ،ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين أما بعد إن الشكر لله نحمده ونستعين به وهو الذي هدانا إلى دروب العلم ونور عقولنا بالمعرفة

وأتوجه باسما عبارات الشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى الأستاذة الدكتورة **"طالب سوسن "**التي أطرت على الرسالة وساعدتني كثيرا ،ووجهتني لإنهائها ورجاء أن يجعل الله من ميزان حسناتها .

ونتقدم بأخلص العبارات والتقدير إلى كل من ساهم في تطوير معارفنا منهم أساتذتنا الأفاضل طول مشوارنا الدراسي ونخص أيضا بالذكر أساتذة علم النفس وعلوم التربية وعلى رأسهم أستاذة"الفاضلة قادري حليمة"

وأتقدم بالشكر الخالص إلى السيدة مديرة المركز البيداغوجي للمعاقين عقليا بحمام بوحجر ولاية عين تموشنت **التي** ساعدتني في التعرف على عينة الدراسة التي عملت بها .

ولا أنسى أن أتقدم بالشكر الموصول للأعضاء اللجنة المناقشة لتفضلهم على الموافقة على المناقشة

إهداء

إلى من جاد علي بكل ما يملكان من مال وجهد وحنان واحترام التي يقولون الجنة تحت أقدامنا

علي أغلى من في الوجود إاى نبع الحنان والحب على من أخفض لهما جناح الدل من الرحمن إلى والدتي الغالية التي غمرتني بحبها

إلى إخواتي: أمين وعزيز و عبد الوهاب

إلى أخواتي: سهيلة ونعيمة

إلي إبن أختي: وائل

إلي جدي وجدتي

إلي كل خالاتي و أخوالي وأولادهم

ملخص البحث:

تناولت هذه الدراسة ضغوطات النفسية التي يواجهها فريق العمل مع دوي الإعاقة العقلية بتطبيق إستمارة في المركز البيداغوجي بحمام بوحجر ولاية عين تموشنت وقد تناولت الدراسة حول إشكالية عامة :

هل يعاني فريق العمل مع ذوي الإعاقة العقلية من ضغوطات نفسية ؟

هل يعاني المربي ضغطا نفسيا شديدا عند تعامله مع المعاق عقليا ذو التاخر الشديد؟

هل يعاني الأخصائي النفسي ضغطا نفسيا مرتفعا عند تعاملة مع المعاق ؟

هل يعاني الطبيب ضغطا نفسيا جراء تعامله مع المعاق عقليا ؟

وانطلاقا من التساءلات المطروحة قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

يعاني فريق العمل مع ذوي الإعاقة العقلية من ضغوطات نفسية .

يعاني المربي ضغطا نفسيا شديدا عند تعامله مع المعاق عقليا ذو التأخر الشديد .

يعاني الأخصائي النفسي ضغطا نفسيا مرتفعا عند تعامله مع المعاق عقليا .

يعاني الطبيب ضغطا نفسيا جراء تعامله مع العاق عقليا .

من أجل دراسة ذلك قمت بدراسة ميدانية بتطبيق إستمارة مكونة من 50 عينة ، استخدمت في الدراسة على إستبيان لقياس الضغط النفسي، وبعد إستخدام الأساليب الإحصائية، عن طريق النسبة المئوية ومعامل الإرتباط و الإنحراف المعياري،تم التوصل إلى النتائج التالية:

وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين المربي والأخصائي النفسي .
وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الطبيب والأخصائي النفسي .
لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المربي والطبيب

محتويات البحث

كلمة الشكر.....ا

الإهداء.....ب

ملخص البحث.....ت

قائمة المختويات.....ث

مقدمة.....خ

الجانب النظري:

الفصل الأول:مدخل إلى الدراسة

تمهيد.....11

إشكالية البحث.....11

فرضية البحث.....12

أهداف البحث.....12

أهمية البحث.....13

تعريف المفاهيم الإجرائية.....14

الفصل الثاني:الضغط النفسي

تمهيد.....16

لمحة تاريخية 16

مفهوم ضغط النفسي.....16

أنواع ضغط النفسي.....17

مصادر ضغط النفسي.....18

أثار ضغط النفسي.....18

أعراض ضغط النفسي.....19

العوامل النفسية والإجتماعية المسببة للضغوط.....20
نظريات ضغط النفسي.....20
فنيات التعامل مع الضغط النفسي.....22
ضغط نفسي لفريق العمل.....22
أسباب ضغط نفسي لفريق العمل.....23
أدوار متوقعة لفريق العمل.....23
خلاصة الفصل.....25

فصل الثالث:الإعاقة العقلية

تمهيد.....27
تعريف الإعاقة العقلية.....27
تصنيفات الإعاقة العقلية.....28
أسباب الإعاقة العقلية.....30
خصائص الإعاقة العقلية.....32
مشكلات ومعوقات التأهيل ورعاية المعاقين.....34
تشخيص الإعاقة العقلية.....35
الوقاية من الإعاقة العقلية.....36
العلاج.....36
خلاصة الفصل.....37

الجانب التطبيقي:

الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.....39
هدف الدراسة الإستطلاعية.....39

مكان وزمان إجراء الدراسة الإستطلاعية.....39
خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية.....40
أدوات الدراسة الإستطلاعية.....40
الدراسة الأساسية.....42
تمهيد.....42
منهج الدراسة الاساسية.....42
عينة الدراسة الأساسية.....42
أدوات الدراسة الأساسية.....43
الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.....44
خلاصة الفصل 47

الفصل الخامس:عرض ومناقشة نتائج الدراسة

عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى.....49
عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية.....51
عرض ومناقشة الفرضية الثالثة.....53
إقتراح برنامج إرشادي.....54
خاتمة.....57

قائمة المراجع

ملاحق

مقدمة

ان الانفعالات والاجهاد النفسي يعتبر من العوامل المساهمة في حدوث اضطرابات ،والقلق يمثل صورة من صور هذه الانفعالات وهو عبارة عن تجربة انفعالية مؤلمة تتولد عن الاثارات البيئة الداخلية والخارجية،مثل الحزن والالم الذي ينتج عنه الضغط الذي أصبح ظاهرة تمس كافه المجتمعات وهو عبارة عن شدة أو صعوبة جسدية تحدث بسبب ضغوطات بيئية أو شخصية

وبالتالي أصبحت الضغوط النفسية سمة العصر ،تصيب الفرد والمجتمع لفترات طويلة وعلي

كل الجوانب الحياة السلوكية والانفعالية والجسمية.

مما لاشك أن كثرة ضغوطات النفسية التي يعيشها العاملين داخل المؤسسة تكون سببا في ردود أفعال نفسية وسلوكية.

ومن الفهم الواعي لديناميات العمل الفريقي هو أمر لازم لجميع عمليات الممارسة المهنية

مهما اختلفت مستوياتهم، ويفضل كل طرف من أطراف الفريق أن يؤدي دوره أداء

سليما نافعا،وعلي ذلك أصبح العمل الفريقي ضرورة باعتباره منظورا يتعدى خصوصه

المهني ويعرف بأنه روح الفريق الذي ينتج من تعاون لتحقيق هدف مشترك.

وقد حظيت الضغوط بحكم عن الاعاقة اهتمام العديد من الباحثين ،فالطفل المعاق ذهنيا يولد

ضغطا بالنسبة للفريق لانه سيخلق مشكلات نفسية،ويواجه فريق العمل مجموعة من المشكلات

والصراعات جراء تعامله مع طفل المعاق أوبحد ذاته .

وبحكم تواجد مراكز للتكفل بهذه الفئة من الأطفال ،هذا ما دفع الكثير من المختصين الى البحث عن طرق

لمساعدة العاملين اتجاه المعاقين ذهنيا .

اشتمل بحثتا على جانبين ،جانب النظري وجانب التطبيقي

جانب النظرى يحتوى على ثلاثة فصول :

الفصل الأول : يتضمن دراسات سابقة وفرضية البحث وأهداف البحث والتعاريف اجرائية .

الفصل الثاني : يتضمن في القسم الأول الضغط النفسي ،أما القسم الثانى الضغط النفسي وفريق العمل .

الفصل الثالث : يحتوى على الاعاقة العقلية ،وتصنيفاتها ،وأهم أسباب ،وكيفية التشخيص وطرق العلاج .

أما الجانب التطبيقى يحتوى على:

الفصل الرابع : يتمثل في الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الخامس :مناقشة فرضية البحث على ضوء نتائجها ، جملة من التوصيات

إقتراح برنامج إرشادي،خاتمة.

فصل الأول:مدخل إلى الدراسة

1. تمهيد
2. إشكالية البحث
3. فرضيات البحث
4. أهمية البحث
5. هدف البحث
6. تعاريف الإجرائية

تمهيد:

تناولنا في هذا الفصل إلى تحديد مشكلة البحث وفرضيته، ثم تطرق أهداف البحث وأهميته مع ذكر بعض التعاريف الإجرائية .

اشكالية:

أصبحت المعانات من الضغوط النفسية سمة من سمات هذا العصر وقد مست شريحة كبيرة في بيئات العمل والتى لا تزال تجدب العلماء والباحثين في مجال دراسة ظواهر الادتماعية والنفسية ،تتميز هذه السمة بتغيرات عقلية واجتماعية.

اذ تشير من الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية في مجال العمل بأنه نوع من الانزعاج والألم

أو الشعور بالاضطرابات النفسية أو الجسمية يمكن أن تؤدى الى شعور العامل بعدم الرضا عن العمل (**علي ، 1999 ،ص20).**

فقد وجد لب وسيرم (1994) أن أداء العاملين كان ينخفض بشكل كبير بعد تعرضهم للضغوط النفسية،وخاصة عند قيامهم بالمهمات الجديدة .**(عبد المطيع الشخاينة،2008،ص17).**

وقد أشار سيلي (1974) الى أن التوتر الشديد يؤدي الى اصابة الفرد بالعديد من الأمراض كالقرحة المعوية، والشقيقة ،وارتفاع ضغط الدم .

كما أجد كت من كوكجان وواطسن (1995) على أن الضغوط عبارة عن توتر ناتج عن متطلبات الفرد في البيئة مثل ظروف الفرد ودوافعه وحاجاته، واعتماده على الاخرين ،ويعبر

عن تلك الضغوط بأشكالها معرفيا وانفعاليا وسلوكيا. **(عبد الرحمن الخولي، 2007 ،ص 69).**

ويعرفها ليفين وسكوتش:أنها حالة تكون في إضطراب وعدم كفاية الوثائق المعرفية،

ويتضمن مواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فرق بين مايطلب منه سواء أكان داخليا أو خارجيا، وقدرته على الإستجابة لها .(**توفيق الرشدي ، 1999 ، ص19).**

ونجد أن المختصون بالصحة النفسية والأطباء المهتمون بالصحة الجسمية يحدر من خطورة الاضطرابات الانفعالية مثل :القلق والغضب يزيد من حساسية الجسم وبالتالي سرعة القابلية للمرض العضوي

ومنه جاءت الاشكالية علي نحو الاتي:

هل يعانى فريق العمل مع ذوى الاعاقة العقلية من ضغوطات نفسية؟ -

هل يعانى المربي ضغطا نفسيا شديدا عند تعامله مع المعاق عقليا ذو التأخر الشديد؟-

هل يعانى الطبيب ضغطا نفسيا مرتفعا عند تعامله مع المعاق عقليا ؟-

هل يعانى الأخصائي النفسي ضغطا نفسيا جراء تعامله مع المعاق عقليا؟

فرضية العامة :

يعانى فريق العمل مع ذوى الاعاقة العقليةضغوطات نفسية . -

ومنها ستنبثق الفرضيات الجزئية التالية:

يعانى المربى ضغطا نفسيا شديدا عند تعامله مع المعاق عقليا ذو التأخر الشديد .-

يعانى الطبيب ضغطا نفسيا مرتفعا عند تعامله مع المعاق عقليا.-

يعانى الأخصائي النفسي ضغطا نفسيا جراء تعامله مع المعاق عقليا.-

أهداف البحث:

الهدف من بحثنا هو محاولة معرفة الضغوط النفسية التى يعاني منها فريق العمل

المربي ، الأخصائي النفسي ، والطبيب مع ذوى الاعاقة الذهنية

أهمية البحث:

تأتى أهمية البحث من الأبحاث التى تناولت الموضوعات الهامة في حياة الفرد ،لتعرف على الضغط النفسي في مجال التعامل مع المعاق ذهنيا .

ندرة الدراسات فيما يتعلق الضغط النفسي لدى فريق العمل .المربي ،الأخصائي النفسي ،الطبيب الذين يتعاملون مع ذوى الاعاقة الذهنية على حدا علمي واصطلاحي على مستوى جامعتنا.

تعاريف الإجرائية:

الضغط النفسي: هو تلك الأحداث التي تؤثر على الفرد من المشاكل التي تواجهه أثناء أداء عمله ناتجة من طرف رؤساء أو زملاء العمل، أو شعور بالإضطرابات النفسية، التي تؤدي بالعجز عن العمل.

فريق العمل: عبارة عن عدد من الأفراد المهنية كل منهم لديه معرفة الدقيقة والمهارات يساهمون كخبراء، لتحقيق عرض خاص ودقيق.

الإعاقة العقلية: بأنه توقف أو عدم تكامل تطور ونمو العقل أو نقص في مستوى القدرة علي القيام بالعمليات العقلية، وعدم إكتمال نمو الجهازالعصبي.

برنامج إرشادي: يعتبر بأنه برنامج مخطط في ضوء أسس العملية لتقديم الخدمات الإرشادية، لمن يحتاج إليها لمساعدته لتخفيف من ضغط النفسي.

الفصل الثاني :الضغط النفسي و فريق العمل

1. تمهيد.
2. لمحة تاريخية
3. أنواع الضغط النفسي
4. مصادر الضغط النفسي
5. أثار الضغط النفسي
6. أعراض الضغط النفسي
7. نظريات الضغط النفسي
8. الضغط النفسي لفريق العمل
9. أسباب ضغط نفسي لفريق العمل
10. أدوار متوقعة لفريق العمل
11. خلاصة الفصل

تمهيد:

لقد تناولنا في هذا الفصل الضغوط النفسية بتعدد تعريفات اراء العلماء ، حول الضغط النفسي وأشرنا إلى مختلف أنواعها وأعراضها ، وبعض النظريات المفسرة ، توضيح بعض جوانب الضغط النفسي لدى فريق العمل.

لمحة تاريخية :

في عام 1993 أرجع العالم **سميث** smithأصل كلمة ضغط الى أنها كلمة اللاتنية وهي تعني الصرامة ،أما ضمنيا فهي تدل على الشعور والتوتر واثارة الغضب .(عبد الله سليم،2009 ،17)

ويعتبر سوان عام 1823 أول من استخدم مصطلح قرحة الضغط .

ثم جاء **سيليseley**الرائد الأول الذي أدخل مصطلح الضغط الى اللغة العلمية ، نتيجة استجاده بأعمال وتجارب الاخرين **.(نايل عزيز ، 2008،ص22).**

أشار كل من **عبد العزيز وعبد الغفار الدماطى** 1996 الى أن مصطلح الضغط يعبرعن حالة تتضمن تعرض الفرد لضغوط نفسية، أو عضوية ،ويحدث ذلك نتيجة لتأثيراتخارجية غير ملائمة ،بحيث تقضى الى شعور الفرد باجهاد شديد لأعصابة ،ويصعب عليه ضبط لنفسه. **(عبد الرحمن الخولي،2007 ، 78).**

أكد **لازاروسlazarus**على وجود تداخل بين الضغط النفسي والقلق الذي يعتبر كنتاج للضغط النفسي إلى أن هناك علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة .

مفهوم الضغط النفسي (stresse):

تتعدد تعريفات الضغط النفسي لتعدد التخصصات ،اذا استخدم على نطاق واسع في مجلات مختلفة كالطب و الفزياء وغيرها ،اذا ما ادى الى تعدد الاراء حول تعريفه من جهة وعدم ايجاد تعريف جامع للضغط من جهة اخري .

يشير **عبد العظيم حسين** في معجم الوجيز : الى ان الاصل اللغوي لكلمة الضغط هو ضغطه ضغطا اي عصره ورحمه و الضغط في الطب ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم

على جدران الاوعية ، اما في الهندسة فهو القوة الدافعية على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها .

(عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص16) .

ويرى**موراي** (Murray) : ان الضغط خاصية او صفة لموضوع سيئ او لشخص تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين ويمر في هذا الصدد نوعين من الضغوط هما:

ضغط بيتا Beta ويشير الى الدلالة للموضوعات و الاشخاص كما يدركها الفرد .

ضغط الفا ويشير به الى خصائص الموضوعات والاشخاص ودلالتها كما هي.**(محمد علي،عبدالغني،2004،ص17).**

يعرف**كوكس ومكاي** micay- cox : الضغط النفسي بانه ظاهرة تنشا من مقارنة الشخص للمتطلبات التى تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات و عندما يحدث اختلال او عدم توازن في الاليات الدفاعيه العامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية و فسيولوجية حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط .**(علي صبرة، اشرف محمد، 2004 ،ص 20).**

أما **لازاروس:** فيعرفه بانه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة. **(نايل عزيز، 2008 ، ص24).**

أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد انواع الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس وتخصص ويشير الخطيب (2003) الى ان هناك عدة انواع منهامثل:

_**ضغوط غير حادة** :وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة من علامات الضغط واعراضه التى ليس من السهولة ملاحظتها.

ضغوط حادة:و ينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة انها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة ,و تختلف هذه الاستجابات من شخص لاخر ولا تشير بالضرورة ,الى وجود امراض عقلية او جسمية ,و انما هي استجابات عادية تشير ببساطة الى ضرورة التدخل المناسب للحد من اثارها

والبدء في عملية الشقاء.

ضغوط متأخرة :وهي لا تظهر دائما اثناء وقوع الحدث انما تظهر بعد فترة غير محددة.

الحي بشكل طويل.**(سليم محمد،عبدالحكيم محمود،2011،ص 128).**

ضغوط بعد الصدمة:وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل.

مصادر الضغط النفسي:

يشير لازاروس إلى هناك هموم في الحياة اليومية تشكل مصدرا للضغط أكثر من أحداث الحياة الرئيسية ، وهناك فئات من المشاكل اليومية:

مشاكل منزلية:(القيام بالأمور المنزلية).

مشاكل الصحية:(إستشارات الطبية).

مشاكل الزمنية:(ضيق الوقت).

مشاكل البيئية.(إنعدام الأمن).

مشاكل مهنية:(صراعات مع الزملاء).**(صبيعات عائشة، 2015 ، ص25).**

اثارومظاهرالضغط النفسي:

الاثارالجسمية:وتشمل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات الجهاز الهضمي.

الأثار النفسية:وتشمل التعب والارهاق والملل وانخفاض تقدير الذات .

الأثار الإجتماعية:وتشمل انهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في اداء الواجبات اليومية.

الأثار السلوكية:وتشمل ماشار اليه لازاروس(1996):كالارتجاف وزيادة التقلصات العضلية واللعثمة فى الكلام،وكذلك اضطراب عادات النوم ونقص الميول.

الأثار المعرفية:وتشمل تدهور في الانتباه والتركيز وصعوبة وزيادة الاخطاء**.(نايل العزيز، عبد اللطيف2009،ص124).**

اعراض الضغط النفسي:

الأعراض الجسدية:

-سرعة الاهتياج.

-الحزن والكابة.

-فقدان الشهية او الافراط في الاكل .

-الام القولون او المعدة **.(محمد الصيرفي،2006،ص127).**

الأعراض الإنفعالية:

-سرعة الانفعال .

-تقلب المزاج .

-سرعة الغضب .

-العدوانية واللجوء الى العنف **.(علي عسكر،2003،ص54).**

الأعراض الفكرية أو الذهنية:

-النسيان .

-الصعوبة في التفكير .

-ذاكرة ضعيفة او الصعوبة في استرجاع الاحداث .**(مرجع سبق ذكره ص55).**

-صعوبة في اتخاد القرارات .**(سميرشيخاني،2003،ص19)**.

العوامل النفسية والإجتماعية المسببة للضغوط النفسية:

التكيف:

تعتمد صحة الفرد العامة ، على الإحتفاظ بتوازنه بين الجانب العقلي والجانب البدني ، فالجسم طبيعته يعمل جاهدا على الإحتفاظ بهذا التوازن في مواجهالتغيرات الحياتية.

الإحباط:

يشعر الفرد عادة ، بالإحباط في حالة وجود عائق يمنعه من تحقيق هدفه الشخصي ، أو في حالة شعوره بالعجز عن القيام بأي عمل لتغيير الموقف **(على عسكر ، 2000 ، 72).**

نظريات الضغوط النفسية:

نظرية الجهد:

هانز سيلي hanz selye :يرى ان كل شخص يتعرض في حياته لعدد من الضغوط النفسية ،وان قدرا مناسبا من الضغوط النفسية قد تساعد الفرد على اداء العمل بطريقة افضل ،اما الضغوط الشديدة تؤدي الى اضطراب التوازن الجسمي .

ويحدد سيلي ثلاثة مراحل لمواجهة الضغوط النفسية هي:

مرحلة **التنبيهLa phase D'arm**:تبدأ بمجرد ادراك الكائن الحي وجود مصدر ضغط سواء أكان نفسيا أم اجتماعيا وهنا يظهر الجسم تغيرات واستجابات عديدة ونتيجة لها فان مقاومة الجسم تقل،وفي حالة الضغط الشديد تنهار هذه المقاومة.**(محمود الصافي،2013،ص131).**

مرحلة المقاومة **laphase de rèsistance**:في هذه المرحلة يفرز الجسم هرمونات تساعده على المقاومة،وتختفي الاستجابات التي حدثت في المرحلة 1 وتظهر تغيرات واستجابات تدل على التكيف.**(مرجع سبق ذكره،ص132).**

مرحلة **الانهاك laphse exhaustion**:بعد التعرض لمدة طويلة لنفس الضاغط الذي حاول الجسم جاهدا ان يتكيف معه،فان الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك ويحدث الانهيار النهائي ويموت الكائن الحي.

نظرية المقاومة أو الهروب:

نظرية **والتر وكانون**:من أوائل النظريات التى اعتمدت على الجوانب البيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية،وتؤكد هذه النظرية ان الحياة تجلب معها العديد من الاحداث المرغوبة وغير المرغوبة التى ربما تهدد الحياة،مما يحتم على الافراد ان يجاهدو لمقاومة هذه الآحداث ،ويرى ان الاشخاص عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة تظهر عليهم العديد من التغيرات مثل:ارتفاع ضغط الدم،توتر العضلات،زيادة سرعة التنفس.**(مرجع سبق ذكره،ص133).**

نظرية العلاج المعرفي:

آرون بيك aron beck:يؤكد ان الاشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والضغوط النفسية هم اشخاص لديهم أفكار مشوشة وأخطاء في آرائهم التي تعبر عن اتجاهاتهم ومعتقداتهم نحو أنفسهم ،وترى هذه النظرية ان الضغوط النفسية لا يمكن عزلها عما يتعلمه الفرد من البيئة ،وان الضغوط النفسية تحدث اضطرابا في التنظيم العقلي وعدد من التشوهات من بينها:

التعميم:وهو الميل الى الأحكام المطلقة والتعميمات المتطرفة.

التقليل من شأن الأحداث الاجابية:الميل الى خفض أهمية الحوادث الاجابية التى يمر بها الفرد.

الشخصنة:يعد الشحص نفسه سببا للأحداث الخارجية من دون وجود ما يبرر ذلك.**(مرجع سبق ذكره،ص134،133).**

فنيات التعامل مع الضغط النفسي:

وضع أهداف معقولة :

قد يعتقد البعض خطأ أن الضغوط هي نتاج كامل لما تصنعه المواقف الخارجية أو الظروف البيئية الخارجية ، ومن تم فقد يبينون نتيجة أخرى علة هذا النوع من التفكير وهي أن العلاج من الضغوط يجب أن يرتبط بتغيير الموقف تماما .

ولعل أهم خطوة نقوم بها أن نبني أهدافا معقولة ، فليس من الواقع أن نتخلص من كل الضغوط والأعباء تماما من الحياة ، كلما انصب هدفنا على التخفيف من هذه الضغوط .

تدريب المهارات الإجتماعية :

تدريب المهارات الإجتماعية بما فيها لابد مثل الإعتدار للطلبات غيلر المعقولة ، الإقلال صراعات العمل والعداوة في السلوك مع الاخرين .

تتطلب المهارات الإجتماعية قدرة على التأكيد الذات بكل ما يشمل عليه هذا المفهوم من مهارات

التعبير عن المشاعر والحزن.

أهمية التخفف من المشاعر العدائية :

تتطلب معالجة الضغوط أن تحاول أن تبحث عن طريق أفضل لحل مشكلاتنا أو الخلافات اليومية مع الاخرين ، فكلما ضبطت عدوانيتك كلما قلت التصرفات الإنفعالية التي تشغل الأمورأكثر ،كلما قل عداء الاخرين مما سيترك مشاعر طبية أفضل للصحة النفسية معا .**(نايل العزيز ، 2009 ، 123 ، 124).**

الضغط النفسي و فريق العمل

يعرف بأن الضغوط النفسية في مجال العمل تحدث بسبب مثيرات تشير الى أن الفرد في موقف يتسم بتهديد أو الشعور بلأحباط **.(محمد القدافي،2011،ص77).**

وأشارت رأفت باخوم(1991):على أن الضغوط النفسية للمعلم عبارة عن شعور المعلم بعدم القدرة على أداء عمله بسبب بما يواجهه من احباطات و مشكلات دراسية في بيئة العمل**.(عبد الرحمن الخولي،2007،ص69).**

أسباب الضغط النفسي لفريق العمل:

حدد فونتانا **FONTAND(1989):**أسباب ضغط النفسي في مجال المهنة والتي ترتبط بشكل مباشر في العمل على النحو التالي:

عبئ العمل وضغوط الوقت:اذ أن العمل الزائد و الإحساس بالضغط الوقت يقع تهديد للعامل مما يشكل حالة من الارباك في العمل .

مهام العمل:ان المهام اليومية التي تواجه العاملين وصعوبتها قد تسبب ضعط للعاملين .

غموض الدور:ان الدور غير الواضح أو الغامض يسبب في عدم القدرة على تحديد أولويات العمل والوقت الكافي للانجاز**.(نايل العزبز ، عبد اللطيف ،2008 ،ص50).**

أدوار فريق العمل :

الدور المتوقع من المربي:

- تعليم المعاقين بالطرق الخاصة والمناسبة لكل فئة من فئات.

-إ ستخدام الوسائل والأدوات التعليمية المناسبة.

- مساعدة المعاق للتغلب على المشكلات التعليمية التى تواجهه.

- المشاركة في تنفيد خطة العلاج للحالة في حالة تعرض المعاق لمشكلة معينة **.(سرحان ، 2006 ،ص173).**

الدور المتوقع من الأخصائي النفسي:

- إجراء الاختبارات النفسية واختبارات الذكاء والقدرات الخاصة.

- إجراء المقابلات الاكلينيكية وجمع الملاحظات عن المعاق.

- وصف أسلوب التعامل المناسب لكل حالة.

مساعدة المعاق على التغلب على الحالة النفسية التى تصاحب العجز.

الدور المتوقع من الطبيب:

- إجراءات الفحص الطبي.

- تحديد القدرات الجسمية والأمراض التى يعاني منها المعاق.

- تحديد الأجهزة التعويضية المتاحة للمعاق لتمكينه من الاعتماد على نفسه.

- المشاركة في توعية وتعليم الأهالي فيما يختص بالناحية الصحية والتعرف على حالات الإعاقة.**(مرجع سبق ذكره،ص172).**

ومن المهم معرفة أن الضغوط النفسية اصبحت جزءا من الحياة ,مما يحتم علينا التعرف على مسببات الضغوط النفسية .

مسببات الضغوط النفسية:

هناك عوامل كثرة تساهم في حدوث الضغوط على الفرد في مجال عمله ويمكن تصنيف العوامل التصنيفين:

العوامل التى تتعلق بالعمل:

متطلبات العمل ودرجة تفاوتها من مهنة الى اخرى .

التعارض فى الادوار المطلوبة من الفرد.

زيادة العبئ الوظيفى.

صراعات شخصية.

واجبات صعبة او معقدة.

عدم وجود تعامل مع الزملاء.**(محمد الصيرفي،2006،ص125)**

العوامل الشخصية تاتي ضمن المحاور التالية:

أحداث الحياة المختلفة للفرد بايجابياتها وسلبياتها مثلا:

الطلاق,تغيير مكان الاقامة,حلات الوفاة.

نمط الشخصية حيث يمكن تصنيف الافراد الى نمطين:احدهما اكثر قابلية لضغوط العمل بسبب رغبته في انجاز اكبر عدد من المهام في اقصر وقت ممكن هذا النمط الذي يعرف بنمط (1) يكون عكس النمط (2) الذي يتميز بالهدوء والثقة وياخد الامور ببساطة.**(حمدي على،2012،ص137).**

المهنة:فساعات العمل الطويلة والمسؤوليات الصعبة و العمل الذي يتطلب انتباها شديدا يعرض العامل للخطر كعمل المراقبين او الممثلين الذين لا يعرفون ماهي النتائج التى سيعطيها النقاد لهم.

العلاقات بين الأشخاص:عند وجود علاقات تتصف بالصراع والتضارب خاصة مع الزوج .**(نايل العزيز،عبد اللطيف،2008،ص49).**

خلاصة:

ان الفرد يمر في حياته نوع من الضغوطات والاضطرابات وتعتبر من العوامل الداخلية والخارجية التي تحدث في بيئته ، والتى قد تكون السبب في ظهور مشكلات نفسية وشعور بالضيق والعجز عن السيطرة علي المواقف وعدم القدرة علي اداء عمله، لذا علي الفرد محاولة التوافق معها،ومن خلال هذا سنحاول توضيح جوانب الضغط النفسي لدى العاملين.

فصل الثالث:الإعاقة العقلية

1. تمهيد
2. تعريف الإعاقة العقلية.
3. تصنيفات الإعاقة العقلية.
4. أسباب الإعاقة العقلية.
5. خصائص الإعاقة العقلية.
6. مشكلات ومعوقات التأهيل ورعاية المعاقين.
7. تشخيص الإعاقة العقلية.
8. الوقاية منها.
9. العلاج.
10. خلاصة الفصل

تمهيد:

يتناول هذا الفصل تعريف الإعاقة الذهنية ،ثم التطرق إلى تصنيفاتها مع عرض بعض الأسباب المؤدية إلي الإعاقة ، وفي الأخيركيفية التشخيص وطرق الوقاية مع ذكر بعض العلاج .

تعريف الإعاقة العقلية

تعريف بينو:

الإعاقة العقلية بأنها ضعف في الوظيفة العقلية ناتجة عن عوامل ومحددات

داخلية للفرد.**(خير الله ،2003 ،ص 21).**

أما جروسمان:

فيعرفها بأنها تخلف في ثلاث محاولات من المهام ،الاهتمام السيكولوجي يتضمن أداء وظيفيا عقليا عاما دون المتوسط ،والاهتمام الاجتماعي ينطوى على الاشكال من التضرر في السلوك التكيفي ، والاهتمام التعليمي يتضمن وجود سلبي على الأداء التعليمي للطفل.**(رشوان ،2009 ،ص36).**

ويذكر **وائل ثروث (2004):**

أن المعاقين عقليا هم جميع الأطفال الذين ينخفض أداءهم بشكل واضح عن أقرانهم في الدراسة.

ويؤكد **باتون وجونر (1994):**

أن الإعاقة العقلية تتمثل في أداء وظيفي معرفي منخفض أقل من المتوسط لا يرتبط بأسباب مرضية ويظهر هذا الأداء أثناء مراحل النمو .**(محمد خليل ،محمد سلامة ، السيد أبو النيل ، 2009 ،ص 101).**

أما علماء النفس:

يرى بأنه حالة من العجز الأجتماعي تحدث عند النضج ، وتنشأ من توقف نمو الذكاء بسبب الوراثة التكوينية ، أو الناشئة عن طريق بدئية.

أما منظمة الصحة العالمية:

ترى أن الإعاقة العقلية عبارة عن نمو ناقص أو غير كامل في القدرات أو الإمكانات العقلية.**(عبد الرحمن العيسوي ، 1994 ،ص 91).**

تعريف الجمعية الأمريكية للإعاقةالعقلية:

تعريف هيبر (heber)1959 :

يمثل مستوى الأداء الوظيفى العقلي الذي يقل عن متوسط الذكاء بانحراف معياري واحد ويظهر في مراحل العمر النمائية منذ الميلاد حتى 16 سنة .(**عدنان ناصرالحازمي ،2007 ،ص 24).**

أما **مازلاندا (masland)1963** :

هو الشخص غير القادر على الأداء في المستوى المطلوب للتوازن المقبول في اطار بيئتة الثقافية **(محروس الشناوي ، 1997 ، 38).**

تصنيفات الإعاقة العقلية:

تصنيف حسب الأسباب:

تريد جولد:هو من أقدم التصنيفات،يصنف الإعاقة العقلية إلى:

إعاقة ثانوية:تعود لأسباب بيئية مثل :الأمراض والتشوهات قبل وأثناء الولادة .

إعاقة ذهنية مختلطة:تعود لأسباب وراثية وبيئية معا.

اعاقة ذهنية غير معروفة الأسباب:يصعب فيها تحديد الأسباب المؤدية للاعاقة.**(محمد العدل ،2013 ،ص122)**

تصنيف حسب الأعراض:

تيرمان1916 :تشمل الفيئات التالية :

أفراد على حدود التخلف العقلي :معدل ذكاءهم من **70- 79**

أفراد مأفونون:معدل ذكاءهم من **50- 69**

أفراد بلهاء:معدل ذكاءهم من **25- 49**

أفراد معتوهون:معدل ذكاءهم أقل من **25**

تصنيف هيبر:(1959- 1961):

صنف الإعاقة العقلية إلى خمس مجموعات :

المتخلف عقليا على الحدود: **68 – 83 .**

التخلف البسيط: **52- 67** .

التخلف المتوسط:**36- 51 .**

التخلف الشديد:**20- 35 (علي الفرماوي ،رضوان النسباح ،2010 ،ص29)**

تصنيف جمعية الأمريكية:

حيث تصنف الاعاقة الذهنية الى الفيئات التالية:

تخلف العقلي مرتبط بأمراض معدية مثل:الحصبة الألمانية

تخلف العقلي مرتبط بأمراض التسمم مثل:اصابلت المخ الناتج عن تسمم الأم أثناء الحمل

تخلف العقلي مرتبط بأمراض ناتجة عن اصابات جسمية مثل:اصابات الدماغ أثناء الولادة أو بعدها

تحلف العقلي مرتبط بأمراض ناتجة عن أورام خطيرة. **(موليد محمد ،2014 ،ص27).**

أسباب الإعاقة العقلية :

العوامل المؤثرة أثناء فترة الحمل :

تساهم العوامل المؤثرة على نمو الطفل في فترات الحمل في إغغحداث الإعاقات وتتمثل تلك

العوامل في سوء تغدية .

ويحدث هذا بصورة متكررة أثناء فترة الحمل إذ ينتج عن قلة تناول الوجبات الغدائية سليمة للحوامل.**(أحمد رشوان ،2009 ،ص 77).**

أسباب ما قبل الولادة :

العدوى : (الحصبة الألمانية ، إلتهاب الكبد الوبائي ،السل).

العوامل الكيميائية : والمرتبطة بتناول الأم الحامل الأدوية ذات الأثار الجانبية الضارة على الجنين أثناء فترة الحمل .

العوامل الإشعاعية :(الإشعاعات النووية).

عوامل التغدية :(سوء التغدية للأم الحامل).

العوامل العضوية :(كبر حجم رأس الجنين ،صغر حجم الرأس).

إختلاف فصائل دم الأبوين :(العامل الريسومي). **(إبراهيم حنا ،2010،ص 160).**

أسباب أثناء الولادة :

تعتبر الولادة مما قد تؤدي إلى نقص الأكسجين والإضرار بالجهاز العصبي للطفل .

إنفصال المشيمة مبكرا، مما يؤدي إلى سد عنق الرحم وإعاقة نزول الجنين .

المشاكل التي تنتج عن طول الحبل السري أو قصره مما يؤدي إلى حدوث نزيف .

الصدمات الجسمية ،فقد يحدث أن يصاب الجنين بالصدمات الجسدية أثناء الولادة ،وإستحدام

طريقة الولادة القيصرية مما قد يسبب الإصابة في الخلايا الدماغية .

إصابة الدماغ: قد تستخدم بعض الأجهزة لإخراج الجنين ،في حالات الولادة العسرة ،وفي

بعض الحالات يؤي الضغط الشديد لهذه الأجهزة ، على دماغ الجنين إلى إصابة المخ ، فتحدث

الإعاقة العقلية للطفل أثناء الولادة .**(عبد الباقي إبراهيم ، 2000 ،ص 46).**

أسباب بعد الولادة :

- الحوادث والصدمات .

- سوء التغدية .

- الأمراض والإلتهابات .

- حالات تسمم الأطفال وبخاصة من المواد التي تحتوى على الرصاص .

- الإصابات التي تنتج عن الكوارث الطبيعية .

- الإصابات التي تنتج عن الحروب .**(على الغزال ،2012 ،ص25).**

خصائص الإعاقة العقلية:

خصائص الجسمية والحركية:

تتميز الخصائص الجسمية للمعاقين عقليا ببطئ في النمو الجسمي بصفة عامة ،ونقص حجم وزن المخ عن المتوسط، وتشوه شكل الجمجمة والأذنين والعينين ،وبطئ النمو الحركي .

ومن الدراسات التي إهتمت بدراسة الخصائص الجسمية للمعاق عقليا .

دراسة **راريك ووبد: (RARIK ;WIDD)1970:**

حيث قارنا الخصائص الجسمية للمعاقين عقليا بالخصائص الجسمية للأسوياء، فوجدا أن المعاقين عقليا أقل من حيث الطول ويميلون إلى البطئ في المشي .

أما الخصائص الحركية ,فقد أثبتت البحوث مثل :

دراسة **مالباس**:رأى أن المعاقون عقليا، كمجموعة تؤدي الأعمال التى تحتاج إلى توافق الحركي

،كانت هذه المهارة في صورة قوة أو سرعة أو دقة .

وقد إستنتج أنهم يميلون إلى التأخر في كل النمو الحركي ،والتعلم الحركي ،ولديهم قصور في

أداء الوظائف الحركية.

خصائص المعرفية.

أهم ما يميز المعاق عقليا عن الشخص العادي ،هي الخصائص العقلية المعرفية ،حيث تقل نسبة

الذكاء عن (70) ، ولا تؤهله للتحصيل الدراسي

ويتميز المعاق عقليا ،بضعف الإنتباه .

دراسة **لزيمان وهاوس**:وجدا أن الأطفال المعاقون عقليا يواجهون صعوبات في تمييز البعد الذي به المثير المنتمي ،ويتصف بأنهم سريعو النسيان .(**محروس الشناوى،1997،ص 38).**

خصائص النفسية والإنفعالية:

وضع **كرومبل**:نمودجا لتحديد سمات شخصية للمعاق عقليا ،والنظر إليها من خلال عدة نظريات مثل:

نظرية الأنماط :عند (إيزنك).

نظرية السمات :عند (كاتك و ألبورث).

نظرية الحاجات:عند (موراي).

وقد إستعان كرومبل بمفاهيم الميكانيزم الدفاعي ومفهوم الذات على بيان تفاعل المعاق مع نوعين من المواقف .

مواقف تتضمن تهديدات حيث يسعى المعاق عقليا للإبتعاد عنها .

مواقف أخرى ،تتضمن أهداف يسعى للحصول عليها.

ويؤدي تفاعل المعاق مع هدين النوعين ، من المواقف التي تعرضه للعديد من الإنفعالات مثل :

القلق:

حيث يشعر المعاق بعجزه عن تحقيق الهدف ،فيقع بالفشل ،وترتفع عنده حالة القلق.

الإحباط والعدوان:

من خلال تفاعل المعاق مع أسرته ،وجيرانه،وزملاءه في المؤسسات يدرك مدى تقبل منهم ،أو

يدرك الرفض منهم .**(محمد كاشف ، 2001 ،ص 22).**

خصائص الإجتماعية:

يشير **سهيل ساسن**:أن الخصائص الإجتماعية، التي يتميز بها المعاقين عقليا ، إنما هي مظاهر

ثانوية تنشأ من المناخ البيئي الذي يحيط بالطفل ،وتعرضه للفشل عند ما يقارنه والده بإخوته

العاديين يصغرونه في السن ، أو في إقامة علاقات إجتماعية ، مع الأطفال المتناظرين معه في

العمر الزمني. **(عبد الله سليم ، 2009 ،ص 20).**

مشكلات ومعوقات التأهيل ورعاية المعاقين:

مشكلة العجز في التخصصات المهنية ، في مؤسسات ومراكز تأهيل المعوقين من أهم المشكلات التي تواجه المؤسسات في رعاية والتأهيل .

مشكلة النقص في التجهيزات والمعدات اللازمة لعمليت التأهيل المختلفة مثل:المعامل ، والمختبرات ، وقاعات التأهيل والتدريب ، وأجهزة العلاج الطبي.

مشكلة التشغيل والمتابعة للمعوقين ن من أهم المشكلات التي كشفت عنها شواهد الدراسة الواقعية ، هذا يعكس العديد من إصدار لعمليات التأهيل المبدولة بالفعل.

مشكلة التعاون بين مؤسسات رعاية المعوقين وأسرهم ، من المشكلات الهامة ، التي تنعكس على عمليات التأهيل بالنسبة للمعاق.**(محمد عبد الرحمن ، 2006 ،ص 288).**

تشخيص الإعاقة العقلية :

الفحص الطبي :

يقوم به طبيب الأطفال لمعرفة النواحي الجسمية ،وتاريخ الطفل الصحي ،والأمراض وحالة الأم خلال فترة الحمل ،فمثلا الإجراءات الكشفية التي يقوم بها الطبيب لمعرفة إظطرابات التمثيل الغذائي التي تسمى (الفنيل كينوتيوريا)التي تكون من الأسباب الرئيسية للإعاقة مايلي :

_إختبار حامض الفيريك :حيث نخلط نقاطا من حامض الفيريك ،مع بول الطفل فإذا تغير لون البول إلى اللون الأخضر فهذا يعني وجود إظطراب في التمثيل الغذائي .

_إحتبار نسبة وجود الفنيلين بالدم :التي توصل إليةا العالم غاتري والذي يسمى بإسمه ،أن يؤخد عينة من دم الطفل (من كعب القدم)، فإذا وجد 20 ملغرام مقابل كل 100 ملم في الدم فهذا يعني وجود إظطراب تمثيل غذائي.**(أحمد الطاهر ،2008 ،ص 87).**

التشخيص السيكومتري :

يقوم بهذا الجانب إختصاصي القياس النفسي والإكلينيكي ،ويشمل ذلك تحديد نسبة ذكاء الفرد عن طريق إستخدام إحتبارات الذكاء التقنية ،بالإضافة إلى الكشف عن السيمات الشخصية وجوانب النمو العاطفي والقدرة اللغوية، محاولا التعرف على أشكال السلوك الإنفعالي والعاطفي التي تميز المتخلفين عقليا عن غيرهم من الأسوياء. **(صالح الإمام ،عبد الخوالدة ، 2010 ،ص153).**

التشخيص الفارقي :

فيه يتم التمييز بين الضعف العقلي ،والتأخر الدراسي وإضطراب الكلام .

التشخيص النفسي :

نحدد فيه مستوى نسبة ذكاء الطفل أقل من 70 لايستطيع التعبير عن نفسه ،حصيلته اللغوية ضعيفة ،لا يستطيع الإعتماد على ذاته في المأكل والملبس .**(عصام نور ،2004 ،ص 28).**

الوقاية :

أهم الإجراءات الوقائية :

الكشف المبكر عن حالات الأكثر عرضة، للإعاقة العقلية من الأجنة والأطفال قبل الولادة وأثناءها وبعدها .

تعميم مكاتب الفحص الطبي الإجباري للمقبلين على الزواج.

توعية السيدات الحوامل بأسباب الإعاقة العقلية وطرق الوقاية منها **.(محمود سرحان ،2006 ،ص75).**

علاج الإعاقة العقلية :

العلاج الطبي :

يمكن في تقديم أدوية ،وعلاجات بالفيتامنات والهرهونات ،

العلاج النفسي :

يهدف قبل كل شيء إلى التوافق النفسي والإنسجام ،حسب الظروف التي يعيش فيها الطفل المعاق ذهنيا ، أنه يعاني من إضطرابات الإنفعال ،تتوجه للمحيط العائلي في مساندته وتوجيهه

وإرشاده كي يغير من مواقفه العلائقية والتربوية بالنسبة للطفل ، العلاج النفسي يساعده على

تخفيض القلق.

الإسترخاء :

يفيد للتخفيف من التوتر العضليومن الإضطراب الحركي .

يصحب اضطراب اللغة والكلام مما يتطلب علاج عن طريق أرطفوني ، يحسن النطق

واستعمال اللغة.

تستعمل تقنيات ونشاطات متنوعة لمساعدة الفرد على التعبير والتكيف ، وتطوير إمكانياته العضوية والنفسية والعقلية. **(معتصم ميموني ، 2005 ،ص 217).**

العلاج السلوكي :

يتضمن البرامج العلاجية التي تعد من أجل خفض معدل ممارسة سلوك غير مرغوب ، أو القضاء على هذا سلوك نهائيا ، وتضمن هذه البرامج التدريسية التي تهدف إلى إكتساب الطفل سلوكا جديدا يراد تعليمه .**(حسين فرج ، 2007 ،ص 130).**

خلاصة الفصل:

مما سبق يمكن القول بأن الطفل المعاق عقليا هو ذلك الطفل الذي يختلف عن الأطفال العاديين غير القادر على الأداء بنفسه ويتميز بنقص في نمو الذكاء.

الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة:

1. تمهيد
2. الدراسة الإستطلاعية
3. مكان وزمان الدراسة الإستطلاعية .
4. خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية .
5. أدوات الدراسة الإستطلاعية .
6. الدراسة الأساسية:
7. تمهيد .
8. منهج البحث .
9. عينة الدراسة .
10. أدوات الدراسة .
11. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

تمهيد:

لقد تم إجراء الدراسة الأساسية للبحث ،تم القيام بها أولية بإعداد أدوات الدراسة ، ومواصفات العينة لإختيار الصدق والثبات للتأكد من الفقرات التي تضم عدة نقاط لابد التطرق إليها من أجل الوصول إلى أفضل وسيلة لإجراء الإستبيان.

هدف الدراسة الإستطلاعية:

تهدف هذه الدراسة التعرف على الجوانب المختلفة لموضوع البحث وتنمية الفروض ذلك ببلورة مشكلة البحث أو صياغتها وجمع معلومات وبيانات كما تهدف كذلك إلى تحديد أهم المفاهيم الأساسية ذات الصلة بالموضوع الذي إختاره الباحث كما تحدد ما يستغرقه الدراسة الميدانية من وقت.

طريقة إجراء الدراسة:

قامت الباحثة للحديث مع رئيسة المصلحة من أجل تطبيق إستبيان الذي كان موجه نحو فريق العمل .

توجهت الباحثة إلى فريق العمل لتطبيق إستبيان .

عرفت الباحثة بنفسها للعاملين:المربي، الأخصائي النفسي، الطبيب، بعد إجراء الدراسة .

تحديد الوقت لإجراء الدراسة .

مكان الدراسة:

أجريت الباحثة الدراسة الإستطلاعية بمركز البيداغوجي للأطفال المعاقين عقليا بحمام بوحجر ولاية عين تموشنت ،هو مِؤسسة ذات طابع إداري مستقل ماليا، يتضمن تحويل المركز المتخصص في إعادة التربية بنات إلى مركز بيداغوجي للأطفال المعاقين عقليا.

يحتوي هذا المركز على جناحين جناح إداري، وجناح بيداغوجي.

مدة الدراسة:

دامت الدراسة الإستطلاعية 15 يوما من شهر ماي .

خصصت الباحثة 4 أيام في الأسبوع لتوزيع إستبيان.

عينة الدراسة:

يتكون عدد الدراسة الإستطلاعية لفريق العمل من20 فرد من بينهم إناث وذكور والمتمثلة من المربي والأخصائي النفسي والطبيب.

أدوات الدراسة:

صدق المقياس:

هذا الإستبيان تم الإطلاع عليه من قبل أستاذة المشرفة أولا ثم مر على عدة أساتذة بجامعة وهران.

صدق المحكمين :

قامت الباحثة هذا إستبيان على مجموعة من الأساتدة من تخصص قسم علم النفس وعلوم التربية.

صدق الإستجابة :

قامت الباحثة بقراءة هذا إستبيان على فريق العمل (المربي الأخصائي النفسي الطبيب)مع ذوي الإعاقة العقلية .

خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية:

جدول رقم(01) يتمثل في توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية

افرادالعينة	العدد	نسبة المئوية
ذكور	10	%50
الإناث	10	%50
مج	20	%100

يبين الجدول رقم(01) ان بلغت نسبة الذكور في هذه الدراسة 50%أما للإناث 50 % كانت نفس نسبة للمربي والأخصائي النفسي والطبيب

الدراسة الأساسية:

تمهيد:

الدراسة الأساسية لها أهمية بالغة في الدراسة الميدانية التي من خلالها نحاول الإجابة على بعض تساؤلات البحث ، وعليه نتعرف على المنهج المستحدم ومواصفات العينة وأدوات الدراسة التي تتمثل في جمع المعطيات.

منهج الدراسة:

تتعدد مناهج البحث بإختلاف الدراسة ، اختيار المنهج الأساس نجاح البحث ، اعتمدت الباحثة لتنظيم أفكار وتحليلها والوصول إلى نتائج حول ظاهرة الموضوع ، فقد استخدم المنهج الوصفي ،الذي يتناول الأبحاث والدراسات في ظواهر وأحداث معينة.**(خليل عباس ، 2009 ، ص75).**

عينة الدراسة:

قامت الباحثة بتطبيق أداة الدراسة التي تتكون من 50 فرد من بينهم مربيين وأطباء و أخصائين نفسانيين لدراسة موضوع ضغط النفسي.

مكان الدراسة:

لقد قامت الباحثة الجانب الميداني لهذه الدراسة بحمام بوحجر ولاية عين تموشنت في المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين عقليا.

مدة الدراسة:

دامت الدراسة الميدانية لهذا البحث خلال شهر من أوائل شهر ماي إلى غاية أواخره من سنة 2017 .

قد خصصت الباحثة توزيع إستبيان لمدة شهر.

جدول رقم(02) يمثل توزيع عينة أفراد الدراسة الأساسية:

أفراد العينة	العدد	النسبة المئوية
ذكور	24	%48
اناث	26	%52
مج	50	%100

يوضح جدول (02)بلغت اعلى نسبة عند الإناث ب 52%كان أكثرهم مربين ثم عند ذكور بلغت 52%

أدوات الدراسة:

إجراءات تطبيق أدوات الدراسة

طبقت الباحثة ما يلي:

إستبيان كان موجة للمربي والطبيب والأخصائي النفسي

كان الإستبيان يحتوي على:

الجزء1 : كان يحتوي على البيانات الشخصية.

الجزء 2 :يمثل بعض العبارات موجهة لفريق العمل.

معامل الإرتباط لبيرسون:

جدول رقم(03)يبين حساب معامل الإرتباط لأفراد عينة الدراسة:

	معامل الإرتباط	مستوى دلالة
الإرتباط بين العاملين	0,36	دالة

الخصائص السيكومترية لاستبيان الضغط النفسي:

صدق الإستبيان:

قامت الباحثة لحساب صدق الإستبيان على مايلي:

صدق المحكمين:

أجريت الباحثة هذا الإستبيان من خلال تطبيقة في الجانب الميداني على عدة أساتذة من تخصص قسم علم النفس وعلوم التربية.

صدق الإستجابة:

قدم هذا الإستبيان المطبق على فريق العمل مربي أخصائي نفسي طبيب لذوي الإعاقة العقلية قامت الباحثة بقراءتة وفهمه لهم من أجل صدق الإستجابة.

ثباث الإستبيان:

لحساب ثباث الإستبيان إستخدمت الباحثة ما يلي:

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

النسبة المئوية:

لحساب مواصفات العينة.

متوسط الحسابي:

لحساب متوسط إجابات فريق العمل

الإنحراف المعياري:

النسبة التائية:

لحساب الفرق بين المربي والطبيب والأخصائي النفسي.

معامل الإرتباط:

إستعمل لحساب ثباث إستبيان.

جدول رقم(04) يبين توزيع أفراد الدراسة حسب السن والجنس:

السن / الجنس	28-25		31-29		34-32		36-33		أكبر من 37		مج
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
أنثى	5	10	5	10	6	10	5	6	6	12	12%
ذكر	7	14	4	8	2	4	3	5	5	10	48%
مج	12	24	8	16	7	14	8	16	11	22	100%

يتضح من خلال الجدول (04) وجود إناث قدرت نسبتهم ب 10 % الذين يبلغون 25 سنة وتليها نسبة 12 % عند السن الذي أكبر من 37 سنة

كانت أكبر نسبة عند إناث 12 % من ذكور ب 4%

يبين أن أصغر في السن موظفون جدد بنسبة عالية من أكبرهم رغم أن لديهم خبرة مهنية يجب أن يتوظفو لأن أكبر في السن

جدول رقم (05) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن و المستوى الدراسي :

م.دراسي / الجنس	سنة 1 ثانوي		سنة 2ثانوي		سنة3 ثانوي		ليسانس		مج
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
أنثى	6	12	4	8	6	12	10	20	%56
ذكر	4	8	10	10	4	8	6	8	%42
مج	10	16	14	18	10	20	16	28	%100

يظهر من خلال جدول نسبة إناث ب 8% التي كانت أصغر نسبة في مستوى سنة 1 ثانوي بلغت أكبر نسبة ب 20% المتحصلين علي شهادة التخرج الذين لديهم كفاءة مهنية

أعلى نسبة عند م الدراسي الذين تحصلو على شهادات عليا من بينهم أطباء أخصائيين نفسانيين

جدول رقم (06) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والحالة المدنية:

حالة المدنية / الجنس	أعزب (ة)		متزوج(ة)		أرمل(ة)		مطلق(ة)		مج
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
أنثى	9	18	17	34	0	0	0	0	%52
ذكر	12	24	24	24	0	0	0	0	%48
مج	21	42	41	58	0	0	0	0	%100

يتضح من خلال جدول رقم (06) وجود أكبر نسبة للذكور التي بلغت 24% أما إناث ب 8% غير المتزوجين .

بلغت أعلى نسبة للإناث المتزوجات التي تقدر ب 34% .

يبين الجدول أن لا يوجد أي حالة للمطلقين أو الأرامل.

خلاصة الفصل:

إستخلصنا في هذا الفصل لهذه الدراسة الميدانية إلى أهم المنهج المعتمد ثم التعرض إلى الأدوات المستعملة مع ذكر مكان وزمان وعينة الدراسة ومدتها وأخيرا إستخدام الأساليب الإحصائية المستعملة في هذه الدراسة.

الفصل الخامس:عرض النتائج وتفسيرها

1.تمهيد

2. عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

3. عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى.

4. عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية.

5. عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة.

مع إقتراح برنامج إرشادي

تمهيد:

في هذا الفصل سوف أقدم بعرض النتائج المعالجة الإحصائية لفرضيات البحث ثم أقدم بتفسيرها ومناقشتها إعتمادا على نتائج البحث والدراسات السابقة.

الفرضية العامة:

هل يعاني المربي ضغطا نفسيا شديدا عند تعامله مع المعاق عقليا

جدول رقم (07) يبين فرق بين المربي والأخصائي النفسي لمعرفة الضغط النفسي

فرفق بين المربي والأخصائي النفسي	المتوسط الحسابي		الإنحراف المعياري		ت	م.دلالة
	م م	م ن	ع م	ع ن		
	11	9	2 ,21	1,89	**2,40**	**دال عند 0,01**

أسفرت نتائج الإحصائية لعينة البحث التي قوامها 20 فرد أن المتوسط الحسابي قد بلغ(11)وأن الإنحراف المعياري(2,21) في حين بلغت قيمة ت (2,40) إلى أنه دال إحصائيا

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى وجود دلالة (0,01)على نحو الأتي:

صعوبة المربي في التعامل مع المعاق عقليا .

لوحظ على المربي أشياء في تدريس المعاق عقليا ضغط نفسي أدركت في سلوكاته باطلاع صراخ والضرب على المكتب.

يعاني المربي من ضيق في التنفس هذا كله في المعاملة مع المعاقين عقليا.

يعاني المربي من ساعات العمل الطويلة التي تولد له ضغط نفسي.

مواجهة مشكلات في حرص نظافةالمعاقين عقليا .

كما أكدت دراسة **رأفت باخوم** على أن الضغط النفسي للمعلم مع الأطفال المعاقين عبارة عن شعوره بعدم القدرة على أداء عمله بسبب ما يواجهه من إحباطات ومشكلات دراسية**(عبد الرحمن الخولي، 2007 ، 69).**

أما دراسة **إيمان فياض 1999:**إن ضغوط النفسية لمعلمي ذوي الإحتياجات الخاصة هي حالة من التوتر ناتجة عن شعوره بنقص القدرة على أعباء العمل الزائدة**(نفس مرجع سبق ذكره).**

وما أكدته نظرية **والتر كانون** إن الإنسان يتعرض لمواقف ضاغطة فإنه تضهر عليه العديد

من التغيرات كضغط الدم وزيادة سرعة التنفس **(شريف قارة، 2013 ، 127).**

دراسة وسام بريك2001 عنوانها مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحاصة في عمان هدفت إلي التعرف علي مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها المعلمون في المدارس من جهة ومعرفةمستوى الضغوط لدى المعلمون من جهة أخري وشملت عينة البحث 409 معلم ومعلمة منهم 155 معلم و254 معلمة وأوضحت نتائج لدراسة أن أقوى مصادر الضغوط المهنية كانت على التوالي: العلاقة مع الأباء اسة أن مستويات الضغوط المهنية، والعلاقة مع الزملاء ، والظروف المادية والالظروف المعنوية، والعلاقة مع الإدارة وغموض الدور ، كما أوضحت نتائج الدراسة أن الضغوط المهنية كانت لدى العلمين أعلى من مستواها من المعلمات ، والعلاقة مع الزملاء أعلى لدى الفئات العمرية الأصغر سنا من الفئات الأكبر كذلك أوضحت النتائج أن هناك فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية تبعا لمتغير المستوى التعليمي ، وبينت النتائج الدراسة أننه توجد فروق معنوية في مستوي الضغوط المهنية تبعا لمتغير الدخل ، لصالح فئة الأقل دخلا ، كما بينت النتائج الدراسة توجد فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين تبعا لمتغير العبئ التدريسي.**(العبودي فاتح، 2008 ،ص 20).**

الفرضية الثانية:

هل يعاني الطبيب ضغطا نفسيا مرتفعا عند تعامله مع المعاق عقليا

جدول رقم(08)يبين فرق بين الطبيب والمربي لمعرفة الضغط النفسي

فرق بين الطبيب والمربي	المتوسط الحسابي		الإنحراف المعياري		ت	م.دلالة
	م ط	م م	ع ط	ع م		
	10	11	3,52	1,8 9	1,80	دال عند0,05

أسفرت نتائج الإحصائية لعينة البحث التي قوامها 15 أن المتوسط الحسابي قد بلغ(10) أما الإنحراف المعياري كان (3,52) في حين بلغت قيمة ت (1,80) إلى أنه دالة إحصائيا

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى وجود دلالة 0,05 على النحو الاتي:

نقص أدوات التي تستعمل مع المعاق عقليا وأجهزة القياس في المركز.

عدم احترام بعض الزملاء بتلقية الاعتداء اللفظي هذا ما يحرج الطبيب.

الإكثار في درجات ضجيج زملاء العمل يزيد في ضيق الطبيب.

دراسة **بيورك وريتشلرد سون** قاما بدراسة ضغوط العمل المرتبطة بممارسة مهنة الطب من خلال دراسة طويلة على عينة شملت 2087 طبيبا في كندا تم في هذه الذراسة إستخدم أداة استبيان تتضمن عدة مقاييس لمصادر ضغوط العمل ، ومقياس عام للضغوط ، إضافة إلى مقاييس للرضا الوظيفي وبلغت نسبة الإستبيان الإجمالي 60 من إجمالي الإستبيانات الموزعة، وتم في هذه الدراسة التوصل إلى هناك عددا من العوامل المسببة لضغوط العمل

لدى الأطباء منها حجم العمل ، المشاكل الإقتصادية الهموم العائلية (**العبودي فاتح ، 2008 ،ص 24).**

أما دراسة الدكتورة **حنان عبد الرحيم الأحمدي 2002** بعنوان ضغوط العمل عند الأطباء المصادر والأعراض جاء من خلال دراسة ميدانية في المستشفيات الحكومية و الخاصة بمدينة الرياض ومن أهم النتائج هذا البحث تحديد مصادلر الضغوط العمل كان من أبرزها خصائص دور أفراد العينة المتمثلة في المسؤولية و الإستقلالية المهنية وغموض الدور**(مرجع سبق ذكره).**

دراسة عسكر عبد الله 1988 :أجريت بهدف تحديد درجة ضغوط النفسية ومصادرها ومقارنتها لدى العاملين في مجال الطب والتمريض وخدمته نفسية وإجتماعية تكونت عينة الدراسة من 353 عاملا من جنسين طبق الباحث إستبيان من إعداده بعد تأكد من صدقها وثباتها أشارت نتائج الدراسة إلى مهنة التمريض والطب هي أكثر المهن تعرضا لضغوط النفسية كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية إلى المهن سابقة**(علي عسكر ،2003 ،ص45).**

دراسة النيال (1991):هدفت إلى فحص الفروق بين الممرضات التي تعمل في قسم عناية مركزة والممرضات في الأقسام المختلفة في مستشفيات مدينة الإسكندرية تكونت العينة من 60 ممرضة وطبق عليهم المقاييس التالية قلق الموت ببي الإكتئاب ومقيلس العدوانية أشارت النتائج إلى وجود إرتباطات جوهرية بين كل من قلق الموت والإكتئاب والعصابية لدى أفراد العينة وتوصل إلى أن الممرضين يعانون من مستوى قلق عالي**(محمد سليم ،2013 ،13).**

دراسة أحمد وزملائه(1994):تهدف التعرف إلى ضغوط النفسية وتحديد الأثارالنفسية مترتبة عن ضغوط العمل وجدت العينة من 120 ممرضا يعملون في أقسام مختلفة و

استخدمت الدراسة إستبانة لقياس مصادر ضغوط النفسية وقدأشارت النتائج أن العاملين يواجهون ضغوطا أكبر وأن مصادر ضغوط الرئيسية لهم هي عبئ العمل وضوضاء**(مجلة جامعة دمشق ، 2008 ،ص24).**

الفرضية الثالثة

هل يعاني الأخصائي النفسي ضغطا نفسيا جراء تعامله مع المعاق عقليا

جدول رقم (09)يبين فرق بين الأخصائي النفسي الطبيب لمعرفة الضغط النفسي

فرق بين	المتوسط الحسابي		الإنحراف المعياري		ت	م.دلالة
	م ن	م ط	ع ن	ع ط		
الأخصائي النفسي والطبيب	10	9	3,52	2,21	0,11	غير دال

أسفرت نتائج الإحصائية لعينة البحث التي قوامها 15 عينة أن المتوسط الحسابي قد بلغ (10) أن الإنحراف المعياري كان(3,52) في حين بلغت قيمة ت (0,11) إلى أنة غير دال إحصائيا

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى عدم وجود دلالة 0,01 على النحو الاتي:

إحساس الأخصائي النفسي بالإرتياح في معاملته مع المعاق عقليا.

وجود اختبارات نفسية تناسب شديدي الإعاقة العقلية.

شعور الأخصائي النفسي بحسن التعامل مع الزملاء.

تكوين علاقة وطيدة مع كافة العاملين.

أكدت **دراسة جارفيد:هو** قبل كل شيء عالم النفس يحتفظ بولائه لعلم النفس الذي يتلقى إعداده فيه ويلزم بقيمه الأساسية(**العبودي فاتح ،2008 ،ص22).**

إقتراح برنامج إرشادي

برنامج إرشادي:

تقوم الباحثة باقتراح برنامج إرشادي لفريق العمل مع ذوي الإعاقة العقلية لتخفيف من حدة الضغط النفسي .

عدد جلسات البرنامج:

تقوم الباحثة بإقتراح برنامج إرشادي بعدة جلسات لتخفيف ضغوط النفسية ب 5 جلسات

بهدف إلى تحقيق مدى نجاح خطوات البرنامج.

الجلسة الأولى:حصة التعارف والتهيئة للبرنامج

مدة الجلسة:30 د

أهداف الجلسة:

تعريف البرنامج الإرشادي.

عرض أهمية البرنامج.

عرض أهداف البرنامج المراد تحقيقها.

أن يتعرف المشاركين على أهم خطوات البرنامج.

فنيات الجلسة:

تقوم الباحثة بترحيب واستقبال المشاركين .

تطلب الباحثة من المشاركين في الجلسة التعريف بأنفسهم.

تقوم الباحثة مقدها بتعريف عن ضغوط بشكل عام وواضح عن الأسباب المؤدية للضغوط واثارها على نفسية الفرد كشعور الفرد بالضيق والتوتر ةالإنزعاج أثار الناجمة على صحته كارتفاع ضغط الدم وسرعة دقات القلب وتقلص العضلات .

الجلسة الثانية:التعريف بالضغط النفسي

مدة الجلسة:45 د

أهداف الجلسة:

تعريف فريق العمل المربي الأخصائي النفسي الطبيب بماهية الضغوط النفسية.

تعريف بأنواعها .

تعريف بمصادر الضغوط النفسية.

تعريف بأثار الضغوط النفسية.

الجلسة الثالثة:التدريب على أسلوب الإسترخاء

مدة الجلسة:60 د

أهداف الجلسة:

تقوم الباحثة بتدريب العاملين على ممارسة مهارة الإسترخاء.

تخفيف ضغط النفسي لدى العاملين.

فنيات الجلسة:

ملاحظة كيفية الجلوس

التنفس العميق .

شهيق وزفير.

تحريك الكتفين يساعد على إسترخاء العضلات.

الجلسة الرابعة:التدريب على التخيل السار

مدة الجلسة:45 د

أهداف الجلسة:

تقوم الباحثة بعد إتقان عملية الإسترخاء.

تدريب الفرد على تخيل مناظر التي تجلب السرور.

توضيح الفرد على التخيل وإمكانه الشعور بالسعادة بعيدا عن الموقف.

فنيات الجلسة:

تقوم الباحثة بتقديم علامات إضافية لمساعدة العاملين على تقديم كافة المشاعر التي لديهم للتغلب عن المواقف الضاغطة.

جلسة الخامسة:عرض فديو للأشخاص للتخفيف من ضغط النفسي

مدة الجلسة:45 د

أهداف الجلسة:

تقوم الباحثة بجلسة جماعية للمشاركين.

تقوم الباحثة بعرض الفديو للمشاركين.

مشاهدة المشاركين بعض الصور عن ضغط النفسي.

تخفيف ضغط النفسي.

فنيات الجلسة:

بعد إنتهاء مشاهدة الفديو تقوم الباحثة بملاحظة سلوكاتهم للتخفيف من ضغط النفسي.

جلسة الأخيرة:تقويم جلسات السابقة

مدة الجلسة:30 د

أهداف الجلسة:

حرية تامة للجلسة.

فتح الحوار بين المشاركين .

فنيات الجلسة:

تعزيز.

إقصاء سلوك الضغوط.

الخاتمة:

من خلال ما إستخلصنا من هذا البحث ، وما توصلت إليه النتيجة في هذه الدراسة بحكم معالجة الأساليب الإحصائية في عينة الدراسة حققت فرضيتنا في البحث عند المربي و الطبيب برغم أن المربي يعاني من صعوبات التي يتلقاها من قبل المعاقين عقليا أما الطبيب يواجه مشكلات في نقص أدوات الفحص وتعامل مع الزملاء ترى أن هذه الدراسة التي قمت بها أثرت على نفسية الفرد من بين المشاكل والمعانات التي يعيشها داخل المركز وهي الضغط النفسي الذي يجعل حياة الفرد مليئة بالعراقيل والمصاعب