



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: تربية خاصة

الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة

إشراف الأستاذة:

د. لصقع حسنية

من إعداد الطالبة:

عيساني أسماء

لجنة المناقشة

جامعة وهران 2	رئيساً	
جامعة وهران 2	مشرفاً	د. لصقع حسنية
جامعة وهران 2	مناقشاً	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اهداء

اهدي هذا العمل لي و الحمد لله انني وفقت في انجازه .

اهدي هذا العمل لابنتي حبيبتي.

اهدي هذا العمل الى الوالدين الكريمين اطال الله قي عمرهما .

الى اخوتي و اخواتي و ابناءهم.

الى جميع زميلاتي و معارفي الذين لم يبخلوا علي بالنصيحة و التشجيع.

الى قسم علوم التربية .

الى كل الاساتذة الذين درسوني.

الى كل من علمني حرفا او قدم لي نصحا.

شكر وتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله القائل من لا يشكر الناس لا يشكر الله
بداية اشكر الله عزوجل الذي منحني هذه الفرصة للحصول على شهادة ماستير ثانية و
تفضل علينا باتمام هذا العمل و بعد نتقدم بالشكر الجزيل لاساتذتنا الافاضل الذين ساعدونا
و لم يبخلوا علينا بمعلومة و نصائحهم المتكررة و على راسهم الاستاذة المشرفة لصقع
حسنية التي لم تبخل بمساعدتنا .

كما لا ننسى ان نتقدم بالشكر الى عمال مكتبة العلوم الاجتماعية الذين ساعدونا في اقتناء
الكتب الخاصة بدراستنا.

و في الاخير الى كل من ساعدنا من قريب او بعيد و لو بكلمة تدعمنا.

و شكرا جزيلا

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة و بذلك تمحورت الاشكالية حول تحديد ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة؟ و للاجابة عن هذا السؤال وضعنا الفرضية التالية :

يتعرض معلمي التربية الخاصة الى ضغوطات نفسية .

اعتمدنا في الدراسة على المنهج العيادي باستخدام دراسة الحالة .

لتحليل البيانات و جمع المعلومات تم اختيار عينة من ثلاث حالات معلمات من معلمي التربية الخاصة و استخدمنا ادوات قياس معتمدة لتقييم مستوى الضغط النفسي لديهم.

و ادوات البحث كانت كالتالي :

استخدمنا مقياس ادراك الضغط النفسي لفستين و اجرينا مقابلات شخصية لجمع البيانات و كذلك استعملنا دليل المقابلة و الملاحظة تم تحليل البيانات لتحديد مستوى الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

و كشفت الدراسة ان معلمي التربية الخاصة يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي و بالتالي تحققت الفرضية :

يتعرض معلمي التربية الخاصة الى ضغوطات نفسية.

Résumé :

La présente étude vise à identifier le stress psychologique chez les enseignants en éducation spécialisée et s'est donc concentrée sur : le problème de la détermination du niveau de stress psychologique chez les enseignants spécialisés ? pour répondre à cette question , nous nous sommes appuyés sur l'approche clinique à partir d'une étude de cas.

Pour analyser les données et collecter des informations , un échantillon de trois cas d'enseignants en éducation spécialisée a été sélectionné pour évaluer leur niveau de stress psychologique . les outils de recherche étaient les suivants : nous avons utilisé l'échelle de perception du stress psychologique . les outils de recherche étaient les suivants : nous avons utilisé l'échelle de perception du stress également utilisé des guides d'entretien et d'observation . les données ont été analysées pour déterminer

le niveau de stress psychologique chez les enseignants en éducation spécialisée.

Abstract:

The current study aims to identify psychological stress among special education teachers, and thus it was focused on:

The problem of determining the level of psychological stress among special education teachers?

To answer this question, we set the following hypothesis:

Special education teachers are exposed to psychological pressure.

In the study, we relied on the clinical approach using a case study.

To analyze the data and collect information, a sample of three special education teacher cases was selected, and we used approved measurement tools to assess their level of psychological stress.

The search tools were as follows:

We used the Wefstein Psychological Stress Perception Scale and conducted personal interviews to collect data. We also used interview and observation guides. The data were analyzed to determine the level of psychological stress among special education teachers.

The study revealed that special education teachers suffer from high levels of psychological stress, and therefore the hypothesis was verified:

Special education teachers are exposed to psychological pressure

الفهرس:

أهداء	أب
شكر وتقدير	ب
ملخص الدراسة:	ج
الفهرس:	هـ
المقدمة:	1

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

الاشكالية:	5
الفرضية:	6
اهمية الدراسة:	6
أهداف الدراسة:	6
تحديد مفاهيم الدراسة:	6

الفصل الاول: الضغط النفسي

تمهيد:	9
1- مدخل الى الضغوط النفسية:	9
2- مفهوم الضغوطات النفسية :	10
3- اعراض الضغوط:	11
4- انواع الضغوط النفسية:	12
5- مصادر الضغوط النفسية:	14
6- مراحل الضغط النفسي:	14
7- ابعاد الضغط:	15
8- الاثار المترتبة عن الضغط النفسي:	16
9- النظريات المفسرة للضغط النفسي:	16

10- اشكال الاستجابة للضغوط: 20

11- علاج الضغط النفسي: 22

خاتمة: 23

الفصل الثاني: التربية الخاصة ومعلم التربية الخاصة

تمهيد: 25

1- تعريف التربية الخاصة: 25

2- اهداف التربية الخاصة 26

3- تعريف معلم التربية الخاصة 27

4- شروط الالتحاق بتكوين معلمي التربية الخاصة 27

5- دور معلم التربية الخاصة 28

خاتمة: 28

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

تمهيد: 31

1- الدراسة الاستطلاعية: 31

2- منهج الدراسة 31

3- عينة الدراسة: 32

4- ادوات الدراسة: 33

الخلاصة: 39

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد: 41

1- عرض الحالة الاولى: 43

نتائج اختبار لفستايين : 44

تشخيص: 44

45.....	التحليل العام للحالة الأولى:.....
47.....	2- عرض الحالة الثانية:.....
48.....	تشخيص:.....
49.....	نتائج اختبار لفستابين :.....
49.....	التحليل العام للحالة الثانية:.....
49.....	3- عرض الحالة الثالثة:.....
52.....	نتيجة الاختبار:.....
52.....	تشخيص:.....
53.....	التحليل العام للحالة:.....
54.....	4- مناقشة الفرضية على ضوء النتائج:.....
55.....	الخاتمة.....
57.....	الاقتراحات والتوصيات.....
60.....	المراجع.....
64.....	الملاحق.....

المقدمة

المقدمة:

لقد اهتم كثير من علماء النفس و التربية بالأحداث الراهنة كمدخل رئيسي لدراسة الضغوط التي تعكس اثارها على الحالة الجسمية و النفسية و السلوكية للفرد ويؤكد (عبد الرزاق 1997:ص 13-14) ذلك بقوله ان الضغوط النفسية من ظواهر الحياة الانسانية تتطلب توافقا او اعادة التوافق مع البيئة .

و يضيف كل من (طلعت و البيلاوي 1979: ص،6) ان الضغوط النفسية شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق و الصراع و الاحباط، فهي من طبيعة الوجود الانساني بحيث لا تخلو حياتنا من التوثر الناتج عن الضغوط التي يواجهها الفرد.

و تعتبر مهنة التدريس من اكثر المهن الضاغطة نظرا لما تقتضيه من مستويات عالية من الكفاءات و المهارات لدى المعلمين و المعلمات و لا سيما في مدارس التربية الخاصة،حيث ان المعلمون بمثابة القوى الدافعة للعملية التعليمية التي يتوقف عليها تحقيق اهداف التربية و نجاحها و تطويرها فمن اجل هذا يلزم على المجتمع الايمان بالدور التربوي و القيادي لهؤلاء المعلمين خصوصا لما يقومون به من مهام جسيمة ملفاة على عاتقهم ازاء متطلبات المهنة و العصر الذي يعيشون فيه،بالاضافة الى ان مهنة التدريس من اكثر المهن خطورة و اهمية حيث تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط تجعل كثير من المعلمين و المعلمات يعانون ضغوطا نفسية .

حيث يتطلب العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة مستويات عالية من الصبر و المرونة بالاضافة الى التعامل مع مجموعة واسعة من التحديات الاكاديمية و السلوكية كما يذكر (الزاد، 1990: ص165،)

ان الصفات الشخصية الواجب توافرها لدى معلم ذوي الاحتياجات الخاصة هي احترام فردية التلميذ و ان يشعره بالحب و التقبل و ان تكون له خبرة في مجال التربية الخاصة و ان يتحلى بالحرز و الصبر و الرضا التام عن عمله

كما تساهم مجموعة من العوامل مثل نقص الموارد التعليمية .الدعم الاداري المحدود ضغط العمل الكبير في زيادة مستويات التوثر و الاجهاد لدى معلمي التربية الخاصة الذين يعانون من مستويات اعلى من الضغط النفسي مقارنة بزملائهم في التعليم العام على سبيل المثال اظهرت دراسة اجراها سميث و جونسون 2020 ان معلمي التربية الخاصة يعانون من معدلات اعلى من الاحتراق النفسي و انهم اكثر عرضة للاضطرابات النفسية مثل القلق و الاكتئاب بسبب التحديات المتعددة التي يواجهونها في العمل اليومي و اكدت دراسة اخرى ل براون و ويليامز 2018 ان نقص الدعم الاداري و الموارد التعليمية

المقدمة

يعدان من ابرز العوامل التي تزيد من مستويات الضغط النفسي لدي هؤلاء المعلمين. و كذلك دراسة وقارن لازاروس 2006 مستوى الضغط النفسي بين معلمين التربية الخاصة المعلمين العاديين في مدينة اليونان حيث اظهر معلمو التربية الخاصة مستويات عالية من الضغط النفسي مقارنة بالمعلمين العاديين. و من هذا المنطلق تضمنت دراستنا جانبين النظري و الجانب الميداني.

الجانب النظري تطرقنا الى ثلاث فصول هي:

الفصل التمهيدي:

و يمثل الاطار العام للدراسة حيث من خلاله تحديد اشكالية الدراسة مع وضع فرضياتها ،و ذكر اهميتها و اهدافها ثم تحديد مفاهيم الدراسة .

الفصل الاول: خصص للضغط النفسي و ضم هذا الفصل مدخل الى الضغط النفسي، مفهوم الضغط النفسي ، اعراض الضغط النفسي، مصادر الضغوط النفسية، مراحل الضغط النفسي ،ابعاد الضغط النفسي الاثار المترتبة عن الضغط النفسي ،النظريات المفسرة للضغط النفسي ،علاج الضغط النفسي.

الفصل الثاني : خصص للتربية الخاصة و معلم التربية الخاصة تعريف التربية الخاصة، اهداف التربية الخاصة، تعريف معلم التربية الخاصة ،شروط الالتحاق بتكوين معلم التربية الخاصة ،دور معلم التربية الخاصة.

و الفصل التطبيقي تناولنا فيه فصلين:

الفصل الثالث: تمهيد

الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة ،عينة الدراسة ،ادوات الدراسة .

الفصل الرابع: عرض و مناقشة نتائج الدراسة.

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

اشكالية البحث

فرضيات البحث

اهمية الدراسة

اهداف الدراسة

تحديد مفاهيم الدراسة.

الإشكالية:

يعد موضوع الضغوط النفسية من أبرز المشكلات التي تواجه العاملين، الأمر الذي أدى إلى اهتمام كبير من قبل الباحثين لدراسة الضغط النفسي لما له من آثار سلبية على سلوك الفرد و غالباً ما تؤدي ضغوط العمل إلى أمراض نفسية و عضوية للعاملين و يعدها بعضهم بأنها القاتل الصامت (العضلية 1999، ص، 115).

و من أبرز مسببات الضغوط النفسية هو طبيعة العمل و الوظيفة التي يشغلها الفرد لاشباع حاجاته المختلفة و لقد أشار الطريري 1993 إلى أن الأفراد الذين يعملون في قطاع التعليم يعتبرون أكثر عرضة للضغط النفسي كما أكدت نتائج دراسة مصطفى منصورى 2004 على أن المعلمون يعانون من الضغوط المرتفعة التي يتعرضون لها يوميا مع التلاميذ العاديين إلا أن الأمر يكون أصعب مع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة و تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أهم المعوقات التي ظهرت في مجال العمل و التدريس مع ذوي الاحتياجات الخاصة.

كما أشار عصام جدوع 2015 في دراسته إلى أن معلمي التربية الخاصة يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية قد تصل إلى الاحتراق النفسي.

و اضافت دراسة فطيمة دبراسو 2020 إلى أن عدم وجود برامج لتعليم هذه الفئات الخاصة لفئتي الصم و البكم و عدم القدرة على التعامل مع بعض الحالات التي تعاني من عدة اضطرابات في نفس الوقت كلها تعتبر مصادر للضغط النفسي.

و مما سبق ذكره يتضح أن مهنة التربية الخاصة مهنة صعبة في حد ذاتها و ما يزيد لها صعوبة هي الظروف و تعرض المعلم إلى بعض الضغوط التي يمكن أن تؤثر فيه بشكل مباشر أو غير مباشر و من ثم تؤثر في العملية التدريسية بشكل سلبي.

و يحاول البحث الحالي الكشف عن الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة و نظر المهنة التعليم التي تعد من المهن المثيرة للضغط النفسي استنادا إلى الدراسات العربية و النتائج التي كشفت عنها الدراسات الميدانية خلال السنوات الأخيرة و منها: دراسة السيد فرحات 2003 الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة و علاقتها بالرضا عن العمل حيث توصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة و دالة احصائيا بين الضغوط النفسية و عدم الرضا عن العمل.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للكشف عن مستوى الضغوط النفسية التي يعانيها معلمي التربية الخاصة وذلك من خلال التساؤل التالي: ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

الفرضية:

يتعرض معلمي التربية الخاصة الى ضغوطات نفسية.

اهمية الدراسة:

تتمثل اهمية الدراسة في الجوانب الاتية:

- 1- تنفيذ هذه الدراسة معلمي التربية الخاصة انفسهم في التعرف على طبيعة الضغوط النفسية التي يواجهونها من اجل البحث عن الحلول اللازمة وصولا الى تحديدها و التقليل من تاثيرها .
- 2- تخدم ايضا ادارة المدارس المشمولة بصفوف التربية الخاصة و المخططين للعملية التربوية من اتخاذ القرارات اللازمة لمواجهة هذه الظاهرة و معالجة الاسباب التي وراءها .
- 3- تساعد المختصين في وضع الاسس المبكرة للوقاية من مصادر الضغوط النفسية السلبية الناتجة من المتغيرات البيئية للمعلم و معالجتها منذ وقت مبكر سيؤدي الى سلامة المعلم و سير العملية التربوية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى:

- معرفة مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمي التربية الخاصة بولاية وهران.
- تقييم درجة الضغط النفسي لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة.

تحديد مفاهيم الدراسة:

الضغط النفسي:

يرى (ابو حطب 2006 ص ، 140) ان الضغوط النفسية تتجلى في اطار كلي متفاعل ،يتضمن الجوانب النفسية ،و الجسمية و الاقتصادية و الاجتماعية و المهنية و يتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية ،انفعالية فسيولوجية لذلك فان جميع الضغوط تعتبر ضغوطا نفسية

التعريف الاجرائي:

هو حالة من التوتّر او الضغط الناتج عن عوامل نفسية او اجتماعية او بيئية تجعل الفرد في حالة عدم الاتزان.

التربية الخاصة:

هي تدريس يخطط على مستوى فردي و ينفذ بطريقة منتظمة و يقيم بعناية لمساعدة الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على تحقيق اقصى مدى ممكن من الكفاءات الشخصية (الخطيب، 2004، ص، 9).

التعريف الاجرائي:

هي مجموعة البرامج المقدمة لذوي الاحتياجات الخاصة في المراكز الخاصة لتلبية احتياجاتهم الفردية .

معلمو التربية الخاصة:

هو معلم متخصص في التربية الخاصة و يشترك بصورة مباشرة في تدريس التلاميذ ذوي الاعاقة الدليل

التنظيمي للتربية الخاصة 2015

هو معلم يكون على راس العمل من خريجي الاقسام المتخصصة في مجال التربية الخاصة بكلية التربية او كلية المعلمين و الحاصل على درجة البكالوريوس و الدبلوم او المؤهل خصيصا للعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة و لديه خبرة في مجال الكشف و التعرف و التأهيل لفئات ذوي الاحتياجات الخاصة (القرشي 2013، ص 23).

التعريف الاجرائي:

اولئك المعلمون والمعلمات الذين يمارسون مهنة التعليم في صفوف التربية الخاصة في المدارس الابتدائية والمراكز البيداغوجية.

الفصل الاول: الضغط النفسي

تمهيد

- 1- مدخل الى الضغط النفسي
- 2- مفهوم الضغط النفسي
- 3- اعراض الضغط النفسي
- 4- انواع الضغط النفسي
- 5- مصادر الضغوط النفسية
- 6- مراحل الضغط النفسي
- 7- ابعاد الضغوط النفسية
- 8- الاثار المترتبة عن الضغط النفسي
- 9- النظريات المفسرة للضغط النفسي
- 10- اشكال الاستجابة للضغط النفسي
- 11- علاج الضغط النفسي

الخاتمة

تمهيد:

يحتل موضوع الضغط النفسي مكانة بارزة من بين الدراسات العديدة و ذلك لما يتركه من اثار و نتائج خطيرة و مدمرة على حياة الناس كما يمكن القول بان الضغط النفسي اصبح من مشكلات العصر. اضافة الى الاحصائيات العلمية التي تشير الى 80% من امراض العصر مثل ضغط الدم و القلب و غيرها لها علاقة مباشرة بالضغط النفسي و هذا فعلا يؤكد انعكاسات الضغط على صحة الانسان الخطيرة ان لم نقل انها قد تكون سببا في وفاته و عليه ينبغي على الانسان تفادي المواقف التي قد تسبب له ظغوط نفسية و لا شك ان هذا المصطلح حظي باهتمام واسع من طرف الباحثين و المختصين كل بطريقته و اسلوبه الخاص. لذا خصصت هذا الفصل للتطرق الى مختلف مفاهيم الضغط النفسي نع نعرفة اسبابه و اعراضه و اهم النظريات المفسرة له .

1- مدخل الى الضغوط النفسية:

يجذرسميث 1993 المعنى الاشتقاقي للمصطلح و ذلك بعرض اصوله اللغوية في جدره اللاتيني. فيذكر مصطلح الضغط النفسي مشتق من الاسم اللاتيني بمعنى الشدة او الضيق و هذا الاسم مشتق بدوره من الفعل اللاتيني.

بمعنى يشد و على هذا فان الضغط وفقا للمعنى الاشتقاقي للمصطلح يفيد مشاعر الضيق الداخلية التي يعاني منها الكثيرون في حالات الانضغاط النفسي و في اواخر القرن الثامن عشر استعملت الكلمة لتدل على معنى القوة و الضغط و الشدة او مجهود قوي كما استخدمت كلمة في حقل الهندسة و العلوم الطبيعية لتشير الى قوة خارجية تاتر بشكل مباشر على موضوع طبيعي و نتيجة لهذه القوة يحدث الاجهاد الذي يؤثر و يغير في شكل و بناء الموضوع (عوض الله 2024 ص 12) .

استعار علم النفس هذا المفهوم من الفيزياء حينما كان يشير الى المشقة او الضغط و كان ذلك في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة و اثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص به و ايضا جرى استخدام هذا المفهوم في الصحة النفسية و الطب النفسي على يد هانز سيللي 1956 الطبيب الكندي كما يعتبر هانز من اوائل الاطباء الذين بحثوا في هذا الموضوع واعطوه ارضية علمية وافية حيث كانت مناقشة في البداية لمفهوم الضغط من منظور تجريبي طبي (منصوري 2015 ص 47).

و اصبح عصرنا الحاضر عصر الضغوط النفسية ذلك لعدة اسباب اهمها التنافس الشديد على الموارد المحدودة و ظهور الازمات الاقتصادية و الاجتماعية و السياسية و الحروب و الكوارث البشرية و الطبيعية و هذه كلها سمات العصر الحديث كما يؤكد بويل وانرايس 1990. اد تشير الاحصاءات الى

ان نسبة 80% من الامراض مثل النوبات القلبية و ارتفاع ضغط الدم و الصداع النصفيتكون بدايتها الضغط النفسي.

2- مفهوم الضغوطات النفسية :

تعددت التعاريف التي اطلقها العلماء و الباحثين حول الضغط النفسي و لكنها تتمحور حول ابعاد و نماذج محددة فمنها من يستند على ان الضغوط النفسية عبارة عن مثير ومنه ما يعتبر استجابة و منها ما يستند على ان الضغوط النفسية عبارة عن مثير ومنها ما يستند الى التفاعل ما بين النشير و الفرد و هناك علماء ركزوا على نمودجين عند تعريف الضغط النفسي و هما النمودج الفسيولوجي و النمودج النفسي و الضغط النفسي كما يعرفه سيلبي 1983بانه الاستجابة الغير نحددة للجسم اتجاه اي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سبب او نتيجة لظروف مؤلمة و غير سارة .احمد نايل العزيز .احمد عبد اللطيف

(ابو اسعد:2009 ص33، 34)

كما يعرف الضغط بوصفه استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية او خارجية تسبب تغيرا في توازنه الحالي. (الميلي وعيساوي 2013 ص 75).

و يرى سكينر 1980 ان الضغوط تعد احد مكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية و هو ينتج عن تفاعله مع البيئة و لا يمكن تجنبه .و معظم الناس يواجهون الضغوط بفاعلية الى الدرجة التي تفوق شدة قدرتهم على المواجهة فيشعرون بتاثيراته البيئية عليهم . (عوض الله 16:2004).

و يعرفه البيلاوي 1988 على انه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف او مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف و تزداد هذه الحالة الى درجة الخطر كما ازدادت شدة الظروف و المطالب او استمرت لفترة طويلة .

و ترى السمدوني 1993 ان الضغوط النفسية حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية و السلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف او الاحداث الضاغطة في البيئة المحيطة .(نايلي وابو اسعد .25:2009).

3- اعراض الضغوط:

تظهر الاعراض مع استمرار المصادر المسببة للضييق و فيما يلي عرض لهذه الاعراض:

3-1- الاعراض الجسدية:

العرق الزائد.-

التوتر العالي.-

الصداع بانواعه.-

الم في العضلات و خاصة في الرقبة و الاكتاف.-

عدم الانتظام في النوم.-

الامساك.-

المغص.-

التهاب الجلد الطفح الجلدي.-

عسر الهضم.-

القرحة.-

التغير في الشهية.-

التعب او فقدان الطاقة.-

زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي الى اصابات جسمية. (عسكر 2003.52).

3-2- الاعراض الانفعالية :

سرعة الانفعال.-

تقلب المزاج.-

العصبية.-

سرعة الغضب.-

العدوانية و اللجوء الى العنف.-

الشعور بالاسنزاف الانفعالي او الاحتراق النفسي.-

الاكتئاب.-

سرعة البكاء.(عسكر 2003 :54).-

3-3- الاعراض العقلية:

فقدان التركيز.-

انحطاط في قوة الذاكرة.-

التشوش.-

نوبات هلع.-

صعوبة في اتخاذ القرارات.-

التشوش الفوضى.-

تغيرات في الشهية.-

الاعراض السيكلوجية: زيادة في تناول الكحول و سائر العقاقير.-

القلق المتميز بحركات عصبية .(شيخاني2003.19).

4- انواع الضغوط النفسية:

هناك نوعان من الضغوط

4-1- ضغط ايجابي مفيد او منتج:

ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك اداء الشخص السليم لوظائفه و تسهله و يوجد هذا النوع من الضغوط في جميع اشكال النشاط البيولوجي على الارض و هو مفيد في الخلق و الانتاج و عمل التغيرات الضرورية في اسلوب الحياة و هي التغيرات التي تفيد الشخص في المحافظة على حياته

و زيادة سعادته و بدون هذا النوع من الضغوط ان يكون تغير او نمو او انتاجية . (عيد الميلي والعيساوي 57, 2013).

ا-الضاغطات الخارجية :

الضجيج الحرارة الخشونة العدوانية القواعد و الانظمة و القوانين الحكومي . موت او فقد عمل وظيفة و ايضا الشاحنات اليومية . (شيخاني 12, 2003).

ب -الضاغطات الداخلية:

نوم غير كاف او جدول اعمال متقل الحديث السلبي و التفكير المتشائم و النقد الداتي التوقعات الغير الواقعية و اخذ الامور بطريقة شخصية و التفكير المتشائم و النقد الداتي التوقعات الغير واقعية و اخذ الامور بطريقة شخصية و التفكير في الحصول على كل شيء . (شيخاني 12, 2003).

كما تتعدد الضغوط منها:

4-2- ضغوط غير حادة:

تكون الاستجابات طفيفة و يسهل ملاحظة اعراضه . (العزيز .ابو اسعد .28.2009).

4-3- ضغوط حادة:

تكون الاستجابات شديدة القوة حيث لا يتمكن الفرد من مواجهتها لانها تفوق قدرته كما تختلف الاستجابات من شخص لآخر كما لا تعني وجود امراض عقلية او جسدية مثلا بل تعتبر استجابة عادية تشير الى ضرورة التدخل . . (العزيز.ابواسعد .28. 2009).

4-4- ضغوط متاخرة :

تظهر بعد فئة من وقوع الحدث .

4-5- ضغوط ما بعد الصدمة :

يكون اثرها طويل المدى و تنتج عن حوادث عنيفة و شديدة (العزيز ،ابو اسعد: 2009ص28).

5- مصادر الضغوط النفسية:

تتعدد مصادر الضغوط النفسية و يمكن ان نوجزها فيما يلي:

5-1- ضغوط فيزيقية:

و تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي و الحرارة و الكوارث الطبيعية كالزلازل و الاعاصير.

5-2- ضغوطات مادية و اقتصادية:

و تتمثل في الخلافات الاسرية و الطلاق و المرض العضوي لاحد افراد الاسرة.

5-3- ضغوط ثقافية:

و تتمثل في استيراد الثقافات و الانفتاح على الثقافات الهدامة الوافدة دون مراعاة الاطر الثقافية و الاجتماعية القائمة في المجتمع.

5-4- ضغوط سياسية:

و تنشأ من انظمة الحك الاستبدادي و الصراعات السياسية و النقابية و الاضطرابات السياسية و التسلح النووي.

5-5- ضغوط اكااديمية ترتبط بالمجال الاكاديمي و تتمثل قي انتقال الطالب من مدرسة لآخرى او من المدرسة الى الجامعة و صعوبة المواد الاكاديمية.

5-6- ضغوطات مهنية ترتبطببيئة العمل مثلا العبء الاكاديمي و الكيفي للعمل و الصراعات و غموضه و الضغوطات في القواعد و عدم الرضا عن العمل. (عبد السلام 2008،: ص164).

6- مراحل الضغط النفسي:

يعتبر هانز سيلبي من الاوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان و الانسان و قد تبين ان التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي الى حدوث اضطرابات في انحاء الجسم المختلفة مما يؤدي الى ظهور الاعراض التي اطلق عليها سيلبي اسم زملة اعراض التكيف العام و هذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل و هي:

المرحلة الاولى: و تسمى استجابة انذار في هذه المرحلة ستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيبًا لها و هي عبارة عن

مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، و يتسارع النبض و يرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار و تاهب من اجل التكيف مع الفاعل المهدد.

المرحلة الثانية: و تسمى **بمرحلة المقاومة** فاذا استمر الموقف الضاغط فان مرحلة الانذار تتبعها مرحلة اخرى و هي مرحلة المقاومة لهذا الموقف و تشتمل هذه المرحلة الاعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات و المواقف الضغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها و تعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة اعراض التكيف او ما يسمى بالاعراض السيكيوميترية و يحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الانسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، و يؤدي التعرض المستمر للضغوط الى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الافرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية .

المرحلة الثالثة: و تسمى **الانهك او الاعياء** فاذا طال تعرض الفرد الى الضغوط المتعددة لفترة اطول، فانه يصل الى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة و يدخل في مرحلة الانهك و يصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية و تنقص مقاومة الجسم و تصاب الكثير من اجهزة العصب و يسير المريض نحو الموت بخطى سريعة و اذا توقف الامر على العديد من الاستجابات التكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض الى تغيراتو مواقف ضاغطة، فانخفاض درجة الحرارة او زيادتها و حالات الجوع و العطش و النشاط العضلي الزائد و التوتثر الانفعالي كلها تؤدي الى تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما يسمى بحالة الضغط النفسي(هلال، 2000ص16).

7- ابعاد الضغط:

- الدرجة التي يتم تبعا لها التعرف على الضغط وعلى انه يفرض نفسه على نفسه على الفرد .
- نوع و حجم التكيف الذي تتطلبه الشروط البيئية.
- يمكن ان تصنف الضغوط حسب قطبيها اي قيمتها الموجبة او السالبة لدى الفرد.
- درجة القابلية للتحكم بمجال مولد للضغط و يتعلق الامر بادراك الفرد لقدراته على ضبط الموقف المثير و على موارده الشخصية التي تمكنه من المواجهة . و اذا طال حدث مولد الضغط غير قابل للضبط فانه يتولد عنه نوع من الانكار للعنصر الضاغط.
- امكانية التنبؤ بالعنصر المولد للضغط.
- ضرورة و اهمية العنصر المولد للضغط .

- تختلف مواجهة الفرد للضغط تبعاً لاختلاف السبب الذي يعزى له مصدر هذا الضغط . (عطا الله 2014. ص 70).

8- الآثار المترتبة عن الضغط النفسي:

8-1- الآثار الفيزيولوجية :

تتمثل هذه الآثار عند كوبر في اضطرابات الجهاز الهضمي اضطرابات الجهاز النفسي اضطرابات الجهاز الدموية المتمثلة في ارتفاع ضغط الدم و الصداع . (الزعيبي، 2007 ص12).

8-2- الآثار النفسية :

تنقسم الى آثار معرفية كنقص الانتباه زيادة معدل الاخطاء و آثار انفعالية كازدياد التوتر النفسي ظهور الاكتئاب و ضعف الضوابط الاخلاقية.

8-3- الآثار السلوكية العامة:

تتمثل في اضطرابات الكلام النوم والاعتماد على الآخرين.

8-4- الآثار الاجتماعية:

تتمثل في التوتر انعدام القدرة على قبول و تحمل المسؤولية العزلة و الانسحاب(الحربي ص2, 2002).

9- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

9-1- النظرية السلوكية:

تقوم هذه النظرية على المثير و الاستجابة و ان العلاقة بينهما اما ايجابية او سلبية و بان السلوك متعلم و هناك قوانين تحكم السلوك الانساني كالتعزيز و العقاب و الانطفاء و التعميم و يشير هانسن 1982 ان الارشاد السلوكي يركز على حل المشكلات و يهتم بتعديل السلوك المضطرب و ضبطه كذلك اعطت النظرية السلوكية اهتماماً للجانب المعرفي و ادخاله في حيز العلاج و الارشاد و هو ما يعرف بالعلاج السلوكي المعرفي و يتضمن مجموعة كم الخطوات الرئيسية تشترك فيها غالبية الانظمة و هي دراسة السلوك و صياغة الاهداف بصورة واقعية و الاستراتيجيات الارشادية التي تحدث تغييراً في السلوك و تحقيق الاهداف و التقويم (نايل و اسعد: 2009، ص67-69)

تتضمن نظرية اعراض المواجهة او الهروب و نظرية اعراض التكيف العامة لهانز سيللي:

9-2- نظرية زملة المواجهة او الهروب :

يعتبر العالم الفسيولوجي والتر كانون من الاوائل الذين استخدموا عبارة الضغط احيث عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ فقد حاول كانون 1920 تفسير الاستجابات الفسيولوجية في دراسته عند استجابة كل من الانسان ان هناك عددا من الانشطة المتتابعة التي تستثير الغدد و الاعصاب لتهيأ الجسم لمواجهة الخطر او الهروب منه و التي اطلق عليها اعراض المواجهة .و حسب كانون ان المرحلة الفيزيولوجية للضغط النفسي هي:

حالة عادية، مثيرات، تنشيط، اجهزة الجسم، افراز الادرينالين ،حالة ضغط، التكيف ،استرجاع التوازن الداخلي .

9-3- نظرية اعراض التكيف العامة لهانز سيللي :

أ- الاعراض:

تشير الى جملة الاعراض المتمثلة في ردود الفعل الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد.

ب- التكيف :

يشير الى النثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم و تهدف الى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط

ت- العام:

هو رد فعل دفاعي لاي مسبب من مسببات الضغط يكون له تاثير على الجوانب النفسية و الجسمية للفرد.

و قسم سيللي الاعراض العامة للتكيف الى ثلاث مراحل :

- مرحلة الانذار:

تتمثل في رد الفعل الاول للموقف الضاغط حينما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه

عن طريق الحواس..

- مرحلة المقاومة: تتطور بمرور الوقت دافعة للجسم الى العودة شيئاً فشيئاً الى طاقته حتى يحافظ

على السلوك المتكيف.

- مرحلة الانهالك:

او الانهيار من المقاومة و فشل الوسائل الدفاعية للجسم و تتوقف قدرة الفرد على التوافق

(منصوري 2017، ص 67، 68، 69)

9-4- نظرية مفهوم الحاجة لموراي:

يعتبر هنري موراي ان مفهوم الحاجة و الحاجة و الضغط مفهومان اساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية لسلوك الفرد و الضغط يمثل المحددات الجوهرية لسلوك في البيئة و يعرفه بأنه صفة لموضوع او شيء او شخص تعيق جهوده للوصول الى هدف معين و ميز موراي بين نوعين من الضغوط .

beta stress : ا- ضغط بينا

يشير الى خصائص الموضوعات و دلالتها كما يدركها الفرد.

Alpha stress : ب- ضغوط الفا

يشير الى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي. كما وضع قائمة باهم الضغوط.

النسق النظري لسبيلبرجر spielberger

يعتبر فهم في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد اقام نظريته في القلق على اساس التمييز بين نوعين من القلق هما منها ضغط النذب و الاهمال ضغط الانتماء و الصداقات ضغط الاخطار و الكوارث.

قلق الحالة anxiety trait

وهو قلق موضوعي او موقف يعتمد على الظروف و الاحداث الضاغطة.

قلق السمة: anaxiet و هو استعداد طبيعي و اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة اساسية على الخبرة الماضية (منصوري 2017، ص 77، 78) .

9-5- نظرية سبيلبرجر :

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث انه يربط بين قلق الحالة و الضغط و يعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة قلق فانه يربط بين مفهوم الضغط

و مفهوم التهديد فكلاهما مفهومان مختلفين. فكلمة ضغوط تشير الى الاختلافات في الظروف و الاحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي اما كلمة تهديد فتشير الى التقدم و التفسير لموقف خاص على انه خطير او مخيف(الرشيدي: ،1999ص 27).

9-6- نظرية كيرفي التوافق مع الضغوط:

حيث ركزت النظرية على الحوادث التي تعرض الانسان للخطر و علاقتها بالضغوط التي ترتبط بمتغيرات معدل الرضا في مكان العمل (درجة الحرارة، الاضاءة، درجة الازدحام، الجهود اليدوية، الضيق الذي يعانيه الفرد في حياته الشخصية من الاخرين)و تعتقد هذه النظرية ان الضغوط امر غير اعتيادي و سلبي، و تشتت ذهن الكائن الحي و زيادة الضغوط تعرضه لارتكاب الحوادث، او تدني الكفاءة، و تسمى هذه النظرية ايضا بالنظرية المناخية. و تشير النظرية ان الضغوط قد تفرض على الفرد بفعل البيئة الداخلية (مرض، قصور في اعضاء الجسم، الكحول، السموم)و قد تفرض على الفرد من البيئة الخارجية، و التوافق مع الضغوط لا يكون ناجما عن الكفاية الجسمية او العقلية فحسب، بل و من الظروف المؤقتة، و الخط البياني لتصاعد الضغوط يتركز في المرحلة العمرية الممتدة من (40،45) عاما لانها فترة ضغوط الحياة العملية.

9-7- نظرية كوكس و ماكاي :

ويعرف بنموذج التحويل بين الفرد و البيئة، و يوصف الضغط فيه كجزء من منظومة و دينامية من التحويلات بين الفرد و البيئة، و يقدم وصفا انتقائيا لمنظومة الضغط يجمع فيها بين النظري للضغط على انه مثير و استجابة، و لكنه مع ذلك يركز على الطبيعة التفاعلية للظاهرة. و يشتمل النموذج على خمس مراحل تكون فيها بينما علاقة تغذية راجعة، والمنظومة الدائرية اكثر من كونها منظومة خطية، والمراحل هي:

أ- مصادر المطلب المرتبطة بالفرد التي تعتبر جزء من بيئته، و يسهم عدم التوازن بين المطلب المدرك و المطلب الحقيقي دورا في حدوث الضغط.

ب- ادراك الفرد للمطالب و قدرته على التعامل معها، و يحدث الضغط عندما يفقد الفرد توازنه و قدرته على التوفيق بين المطلب المدرك بامكاناته و قدرته المدركة.

ج- مرحلة الاستجابة الفسيولوجية للضغط و هي نقطة نهائية حيث يرى هذا النموذج انها ضمن منظومة اكبر في اساليب التعامل المتاحة للفرد.

د- و تهتم هذه المرحلة بنتائج الاستجابة الخاصة بالتعامل و المواجهة.

هـ- مرحلة التغذية الرجعية التي تحدث في كل المراحل ،اذ انها تسهم فس تشكيل النتيجة عند كل مرحلة كالفرد الذي يصاب بحروق يتولد لديه مستويات عالية من الجلوكوز كاستجابة لخبرة الضغط، و سؤدي استمرار الى اتلاف الالية المنظمة للسكر في الدم و نتيجة لذلك يقع الفرد ضحية الحروق الشديدة و قد يصبح بالسكر. (الطيري1994، : 3-8).

9-8- نظرية الجشطات (من ناحية ادراكية):

تمثل نظرية الجشطات اهمية كبيرة في عملية ادراك المثيرات الامر الذي يجعلنا نستفيد من هذه النظرية و توظيفها في ادراك الضغوط النفسية، ويرى اصحاب هذه النظرية ان الادراك العام السابق على التحليل و التعرف على الاجزاء .

ويرى علماء النفس الجشطات ان ادراك الفرد للعناصر الموجودة في المجال الذي يوجد فيه و كذلك ادراكه للعلاقات التي تربط بين عناصر و اجزاء المجال من شأنه ان يؤدي بالكائن الحي الى اعادة تنظيم المجال في كل او في صورة جديدة و هذا الكل او هذه الصورة هي ما يفصله اصحاب النظرية بالتعلم الذي ينشأ عملية الاستبصارو الذي يتضمن عمليتين من اهم العمليات العقلية التي يمارسها الفرد في موقف التعلم و ادراك العلاقات. (الشرقاوي، 1988: 68).

10- اشكال الاستجابة للضغوط:

10-1- الاستجابة النفسية:

حيث تتناوبا مشاعر سلبية مختلفة مثل الخوف فقد الثقة بالنفس التوتثر سرعة الغضب الصعوبة في اتخاذ القرار و عدم القدرة على التركيز

10-2- الاستجابة السلوكية او الظاهرية:

بانواع من التصرفات التوافقية يكون الهدف من ورائها تقليل الاثار السلبية او الشعور الايجابي نحو الذات و ذلك عن طريق اللجوء الى نت ينسينا او يشغلنا عن مصادر التهديد على سبيل المثال انخفاض او تراجع الفعالية في الاداء التدخين و تناول العقاقير المهدئة الاكل و النوم سواء الزيادة او التقليل و الفرد بسلوكه يحاول اقناع نفسه بعدم وجود خطر حقيقي يهدده (عسكر 2000 : 32)

10-3- الاستجابة الجسمية للضغط :

1- قشرة المخ

تبدأ استجابة الجسم للضغط بمعلومات تدخل الى المخ ثم تقوم قشرة المخ بجمع هذه المعلومات و تفسير اهميتها بناء على التاريخ و المنطق و التنبؤات .

ب- الجهاز الطرفي :

و هو جزء اخر من اجزاء المخ يستقر خلف الانف تماما و يهتم بالوظائف الضرورية للحياة التنفس تنظيم ضربات القلب و الدورة الدموية و ضغط الدم.

وله اجزاء تهتم بالفعالات الاساسية مثل الخوف الغضب الحب و الذاكرة و يشترك الجهاز الطرفي مع قشرة المخ في تفسير المعلومات القادمة لهما من اعراض الحس و عندما يستنتجا ان هناك تهديدا قويا تبدأ الاستجابة الجسمية للضغط في الحدوث.

ت-المهيد: عبارة عن مركز الاتصالات بين المخ الاعلى و بين الجسم فهو يراقب و يوازن عدد كبير من العمليات الكيميائية الحيوية في اجهزة الجسم بعد تنشيط قشرة المخ و الجهاز الطرفي تنتقل حالة النشاط هذه الى المهيد لكي يشارك في التصدي للمثير.

ث- الغدة الادرينالية :

ينشط المهيد غدة ادرينالية عن طريق رسائل يرسلها عليها مباشرة لتبدأ بافراز هرمون الادرينالين في مجرى الدم (الميلي، عيساوي، 79، 78، 77، 2013).

كما توجد استجابات اخرى :

1- الاستجابة الكيميائية الحيوية .

2- استجابة المواجهة او الهروب.

3- استجابات الذعر (الميلي ، عيساوي ص. 79-80-81).

11- علاج الضغط النفسي:

- العلاج بالأدوية تحديد نوع الادوية اللازمة لعلاج الضغط.
- العلاج النفسي باجراء حوار مع المريض لايجاد كل اشكال التأثير على حالته النفسية .
- العلاج السلوكي حيث يقوم بتطوير استراتيجيات يمكن من خلالها مواجهة الازمات التي يمكن تجنبها (رميلات و يس 2006:ص24).
- العلاج المعرفي التقييم المعرفي فبتغيير الافكار السلبية و الغير منطقية التي يكونها الفرد عن الحدث الضاغط يمكن تغيير الاستجابة الانفعالية و السلوكية للحدث و هذه بعض الفنيات التي تساعد الفرد على التعامل مع الضغط:
- ايقاف الافكار السلبية: استبدال الافكار و الاعتقادات السلبية المتواجدة عند الفرد تدريجيا و استبدالها بافكار اكثر عقلانية .
- التخيل او التصور البصري: يتخيل الفرد نفسه و هو في موقف مرهق و ضاغط الى جانب الاسترخاء و هكذا يستطيع التدرب على الحدث الذي يتوقع ان يسبب له الضغط.
- احاديث الذات: تقوم الفكرة على تخلص الفرد من الاحاديث السلبية التي تجعله يشعر بالخوف و عدم الكفاءة عند مواجهة الحدث الضاغط و استبدالها بالاحاديث الايجابية التي تساعد الفرد على التعامل مع الحدث بطريقة ملائمة فاذا استطاع التخلص منها يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة.
- حل المشكلات: هو قدرة الفرد على فهم و ادراك المشكلة ووضع خطة محكمة لحلها و التدريب على حل المشكلات يعتبر فنية معرفية فعالة للتعامل مع الاحداث و الهدف منها هو تنمية مهارات الافراد و تمر على العديد من الخطوات تتمثل في التعرف على المشكلة جمع البيانات وضع حلول او بدائل و تقييم الحلول البديلة مع وضع الحل النهائي موضع التنفيذ (بهاء الدين: 2008 ص135).
- تمارين التنفس الاسترخائي: يشتكي الشخص في حالة الضغط من ضيق التنفس و حالة من التوتر التي مصدرها التوترات العضلية فالتدريب على التنفس الاسترخائي يساعد التخفيف من الضغط النفسي فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة و بتكرار هذه العملية يشعر الفرد براحة و استرخاء (معيزة 2002 ص75).
- الاسترخاء العضلي و الفكري: استلقاء الشخص في وضع مريح و التأكد من هدوء المكان و يتخيل نفسه في المكان الذي يفضله و محاولة الاسترخاء التام للعضلات و المفاصل فاذا تمكن من ارخاء عضلاته فان الذهن سيصل الى حالي من الهدوء (عسكر: 2003، ص190).

خاتمة:

في الختام يمكن القول ان الضغوط هو استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية و خارجية و هذا ما يسبب تغيرا في توازنه لذا ينبغي على الفرد تجنب هذه الضغوطات و معرفة مواجهتها من اجل ضمان سلامة صحته الجسمية و النفسية.

الفصل الثاني: التربية الخاصة ومعلم التربية الخاصة

تمهيد

1- تعريف التربية الخاصة

2- اهداف التربية الخاصة

3- تعريف معلم التربية الخاصة

4- شروط الالتحاق بتكوين معلمي التربية الخاصة

5- دور معلم التربية الخاصة

الخاتمة

تمهيد:

يعد موضوع التربية الخاصة من الموضوعات الحديثة في المجال السيكولوجي و الميدان التربوي التي تقوم على تقديم مجموعة من الخدمات لذا خصصنا هذا الفصل للتطرق الى مختلف التربية الخاصة و اهدافها و معلم التربية الخاصة و دوره و شروط الالتحاق بمعلم التربية الخاصة.

1- تعريف التربية الخاصة:

أ- لغة

التربية ترجع في معناها اللغوي الى الفعل ربي اي نما و زاد و ربي في بيتي فلان نشا فيه و ربي بمعنى نمو القوى العقلية و الجسدية و الخلقية . (الطيب .2001ص8).

ب- اصطلاحا

هي كل البرامج التربوية المتخصصة و الاساليب الفردية المصممة لتلبية حاجات و قدرات الافراد ذوي الحاجات الخاصة التي لا يسمح المنهاج الرسمي الموضوع للصف العادي تليبتها حيث تقدم هذه البرامج التربوية الى فئات ذوي الاحتياجات الخاصة و مساعدتهم على التكيف في المجتمع الذي ينتمون اليه (الروسان .2005.ص11).

تشير مفهوم التربية الخاصة الى مهنة متخصصة تعتمد على العلم و اساليبه الحديثة في تقديم خدمات خاصة

التربية الخاصة هي عبارة نمط من الخدمات و البرامج التربوية التي تتضمن تعديلات خاصة سواء في المناهج او الوسائل او طرائق التريس و ذلك استجابة للحاجات الخاصة لمجموع الطلبة الذين لا يستطيعون مسايرة متطلبات برامج التربية العادية (المرشدي 2019 ص35).

تقتضيها حاجات جماعات من الافراد في المجتمع لانهم يختلفون عن الناس العاديين و تسعى من خلال برامجها المختلفة التي تتطلبها كل فئة لمساعدة هذه الجماعات على التكيف مع المحيط الاجتماعي الذي تعيش فيه و على تطوير كل ما لديها من طاقات و الدفع بها الى اقصى حد من اجل تحقيق الذات .

و تقدم التربية الخاصة برامج تربوية و نفسية و اجتماعية و تدريبية بحسب الحاجات التي تحتاجها كل فئة من الفئات التي تتعامل معها (العزة .2009.ص12).

و لعل اكثر التعاريف دقة الذي قدمه هيوارد 2022و الذي ينص على ان التربية الخاصة هي تدريس يخطط على مستوى فردي و ينفذ بطريقة منتظمة و يقيم بعناية لمساعدة الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على تحقيق اقصى مدى ممكن من الكفاءات الشخصية في البيئات الحالية و المستقبلية.
(الخطيب 2004.ص9)

-اما الافراد من ذوي الاحتياجات الخاصة هم الذين ينحرفون عن المتوسط بالاتجاه السلبي او الاتجاه الايجابي انحرافا ملحوظا عن العاديين في نموهم العقلي الانفعالي الاجتماعي او الحسي الحركي اللغوي مما يتطلب بناءا على ذلك الانحراف اهتمامات خاصة من قبل المربين من اجل تحقيق امكانياتهم و تنميتها الى اقصى مستوى يستطيع الفرد المعاق ان يصل اليه

2- اهداف التربية الخاصة

- التعرف على الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة و يتم ذلك بواسطة ادوات القياس و التشخيص المناسبة لكل فئة من هذه الفئات.
- هدف وقائي يتمثل في نشر الوعي باشكاله المختلفة للحد من شدة الاعاقة.
- هدف وظيفي يتمثل في مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة على التكيف النفسي و الاجتماعي.
- هدف تعليمي و يتمثل في اعداد البرامج و طرائق التدريس لكل فئة و اعداد الوسائل المكيفة المناسبة لهم
- هدف انساني يتمثل في تكافؤ الفرص لجميع افراد المجتمع و المعاق الحق الكامل في تقييم الخدمات اللازمة و تاهيله ليكون عنصرا فعالا في مجتمعه و من هنا ظهرت القوانين الداعمة لحقوق هذه الفئة
- هدف اجتماعي يتمثل في مساعدة الطفل ذوي الاحتياجات الخاصة على تحسين قدراتهم و انجازاتهم و تحصيلهم في المجالات الجسمية و العقلية التي تعاني من قصور وظيفي فيها (عبد الحميد .2011.ص40).
- تهيئة وسائل البحث العلمي و الاستفادة من قدرات الموهوبين و اتاحة الفرصة امام نبوغهم.

3- تعريف معلم التربية الخاصة

أ- لغة :

هو معلم اطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

ب- اصطلاحا:

هو من يتولى التعليم في اية مؤسسة تعليمية من مؤسسات التربية الخاصة ثم يقوم بتنفيذ الخطط التعليمية الفردية و الجماعية و ذلك من خلال تقسيم الهدف التربوي الى مجموعة من الاهداف المتسلسلة و من الاهداف التعليمية و المهارات المحددة و يوظف كل مصادر التعليم الموجودة في البيئة التعليمية لتحقيق الهدف المحدد(حنزة الزيودي: ،2007ص23).

يتعامل معلمي التربية الخاصة مع اعمال متفاوتة و يعانون من اعاقه مختلفة و نع اباء و امهات هؤلاء الاطفال و نع اختصاصيين اخرين على المهنة الرئيسية الموكلة للمعلم كما هو معروف مهنة التعليم(الخطيب ، الحديدي .2000، ص.24).

هو الشخص المؤهل في التربية الخاصة و يستترك بصورة مباشرة في تدريس التلاميذ الغير عاديين.(مرزوق .2010ص28).

4- شروط الالتحاق بتكوين معلمي التربية الخاصة

اهتمت الدولة الجزائرية منذ عهدة الاستقلال بسن التشريعات و القوانين الخاصة بالعاملين مع الاحتياجات الخاصة و المتمثل في المرسوم رقم68-334المؤرخ في 30ماي 1968 و المتمم بالمرسوم 75-108و المؤرخ في 26 سبتمبر 1975 و المتضمنين القانون الاساسي الخاص بالمعلمين المتخصصين في الشباب المتخلفين و صدر ايضا مرسوم 80-59 المؤرخ في 23 مارس 1985 و الذي جاء ليضبط مدونة مناصب العمل و الوظائف المناسبة لاسلاك المعلمين و المتمثل في سلك المربين المختصين المعنيين بالدراسة الحالية كما جاء في المادة 32 من المرسوم التنفيذي 93-102 المؤرخ في 12 ابريل 1993 الخاص بشروط الالحاق بسلك المربين حيث يشترط في الشخص الحصول على المستوى الثالثة من التعليم و المتابعة بنجاح متخصص سنتين باحدى المراكز الوطنية المتخصصة في تكوين الموظفين الاختصاصيين في مؤسسات المعاقين او عن طريق امتحان او تاهيل مهني بالنسبة للمربين المساعدين ذوي مستوى الرابعة من التعليم المتوسط على الاقل اما المربي المختص يشترط فيه الحصول على شهادة البكالوريا و متابعة بنجاح 3سنوات تكوينا متخصصا او من المربين الذين يثبتون اقدميه خمس سنوات ممارسة لمهام المربي (غاللم 2007،ص62-63).

5- دور معلم التربية الخاصة

- هو مكلف بقياس او تقدير قدرات و استعدادات الاطفال و التلاميذ.
- اجراء بعض الاختبارات التشخيصية و التقييمية للوقوف على الصعوبات التي يعاني منها الطفل و هذه الاختبارات تكون متنوعة .
- وضع خطة تربوية فردية تتضمن الاهداف المراد ان يحققها الطفل.
- وضع بعض البرامج التربوية للاطفال الذين يعانون من صعوبات تعليمية .
- تقديم العون الكافي للطفل و يكون التعليم فرديا او في مجموعات صغيرة و ذلك حسب حاجة كل طفل و مدى شدة الصعوبة لديه و ذلك باستخدام غرفة المصادر. (حديدي، الخطيب 2005.ص50).

خاتمة:

في هذا الفصل سلطنا الضوء على اهمية مجال التربية الخاصة حيث يظهر بوضوح التحديات التي يواجهها الطلاب ذو الاحتياجات الخاصة و اساليب التدريس المتخصصة التي تلبي احتياجاتهم الفريدة و ايضا دور معلم التربية الخاصة كمحور اساسي في تقديم الدعم الشخصي و التعليمي و تطوير برامج تعليمية ملائمة وفقا لاحتياجات الطلاب .

من خلال فهمنا للتربية الخاصة تتطلب التحديات المستمرة في هذا المجال مزيدا من البحث و الابتكار لضمان تقديم افضل لخدمات التعليم و دعم الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- عينة الدراسة

4- ادوات الدراسة

الخلاصة

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني الجانب التطبيقي المكمل للجانب النظري الهادف الى جمع البيانات والاقتراب من الظاهرة بطريقة علمية والحصول على نتائج اكثر دقة و موضوعية مما يجعل البحث منظم و سنتطرق في هذا الفصل الى مختلف الاجراءات المنهجية المعتمد عليها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

عبارة عن دراسة مسحية استكشافية تعتبر مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان مما يضيفي صفة الموضوعية على البحث . (العضوي:1994ص 153).

1-1- حدود الدراسة الاستطلاعية**أ- الحدود المكانية:**

قمنا بالدراسة الاستطلاعية بالعيادة النفسية بحي بلقايد وهران.

تتكون من قاعة انتظار للرجال و اخرى للنساء و مكتب الاخصائية النفسانية

الخدمات التي تقدمها العيادة :تستقبل اطفال و كبار في العيادة و تتكفل بجميع الاضطرابات النفسية .تشخيص، علاج نفسي ،علاج سلوكي معرفي، استرخاء ،اختبار الذكاء...

ب- الحدود الزمنية:

تراوحت المدة الزمنية للدراسة 2024/04/15 الى غاية 2024/05/15

2- منهج الدراسة

كل دراسة تحتاج نوع المنهج الذي اعتمد عليه الباحث وذلك من اجل تحقيق نتائج علمية قابلة للتفسير و التاويل و لقد اعتمدنا على المنهج العيادي الذي يعتمد على المقابلة و استعمال المقاييس و الاختبارات و يعد من ادق المناهج حيث يقوم الباحث باستخدام ادوات البحث النفسي التي تمكن من دراسة الحالة دراسة شاملة و معمقة .

1-2- المنهج العيادي:

يعرفه اديب الخالدي على انه منهج يعتمد على الملاحظة المعمقة للافراد الذين يواجهون مشاكل معينة و التعرف قدر الإمكان (الخالدي :2006ص18).

يعتمد المنهج العيادي على دراسة الحالة لكونها الطريقة الانسب للحصول على اكبر قدر ممكن من المعلومات عن المفحوص و الفهم الشامل لحالته الفردية .

2-2- دراسة الحالة

عبارة عن ملاحظة معمقة لموضوع معين يمكن ان تستمر احيانا لسنوات يتم فيها جمع المعطيات عن نفس الشخص من كافة الجوانب.

(norbert:1999,p47)

3- عينة الدراسة:

ان العينة جزء من المجتمع الذي يجري اختيارها وفق قواعد و طرق علمية بحيث تمثل المجتمع الكلي تمثيلا صحيحا (المغربي 2011: ص139).

قمنا في بحثنا باختيار عينة من ثلاث حالات و هن معلمات لذوي الاحتياجات الخاصة. اثنان في مدرسة حكومية بلوذ خثير. و الحالة الثالثة في عيادة نفسية احباب الزهرة بقمبيطة.

تم اختيارها حسب طبيعة البحث العلمي. تم الاختيار بطريقة غرضية و قصدي

خصائص العينة:

الحالة	الاسم	الجنس	السن	المستوى الدراسي	التخصص	مكان العمل
01	ف	انثى	40	جامعي	صحافة	مدرسة بلوذ خثير
02	س	انثى	36	جامعي	علم الاجتماع	مدرسة بلوذ خثير
03	ط	انثى	34	جامعي	علم النفس العيادي	عيادة نفسية

4- ادوات الدراسة:

4-1- الملاحظة العيادية:

هي المشاهدة العيانية المقصودة للظاهرة موضع البحث و تدوين ما تتفحص عنه هذه الملاحظة بغية اكتشاف اسبابها و فهم قوانين حدوثها في الحالات التي يصعب فيها استخدام الاختبارات النفسية (مراد، سليمان، 2005 ص39)

هي وسيلة مهمة لجمع البيانات لها اهمية كبيرة في الدراسة و البحث . و تتميز عن غيرها من ادوات جمع البيانات بانها تفيد في جمع بيانات تتصل بسلوك الفرد و شملت شبكة الملاحظة ما يلي:

مجال الملاحظة	معايير الدراسة	المؤشرات
السلوكات	الشكاوي الجسدية	استجابات انفعالية و سلوكية الحركة ،صداع، الام المعدة....
الانفعالات	الضغط النفسي	الايماءات و توجهات النظر الحزن و البكاء الحسرة الغضب تقلب المزاج
التفكير و المعارف	القدرة على التحليل انسجام الافكار القدرة على الربط بين الماضي و الحاضر	القدرة على الاستنتاج القدرة على التعبير عن الافكار

4-2- المقابلة العيادية:

تعد المقابلة العيادية من الادوات الهامة لجمع البيانات فهي تبادل الاقوال بين الفاحص و المفحوص مع الاخذ بعين الاعتبار الاتصال الغير شفوي.

colette 1983.p22

اصل كلمة المقابلة العيادية يعود الى مجال الطبي بمعنى السريري انطلاقا من فحص المريض و هو ملقى على سريره و اجرينا المقابلات كالتالي:

المقابلة الاولى : دامت 45 دقيقة قمنا بتقديم انفسنا و تقديم الهدف من البحث و طلب من الحالة الموافقة لاجراء المشاركة مع التاكيد على السرية التامة ،بعد الموافقة قمنا باجراء المقابلة النصف موجهة مع كل حالة على حدى .

المقابلة الثانية: دامت 1ساعة قمنا بطرح اسئلة من دليل المقابلة الذي اعدناه.

المقابلة الثالثة: دامت 1ساعة قمنا باجراء مقياس ادراك الضغط النفسي لفستين.

4-3- دليل المقابلة: هو مجموعة من الاسئلة المفتوحة التي تركز على موضوع البحث و يعتبر وسيلة تستند عليها في جمع المعطيات بما يخدم موضوع دراستنا.

قمنا باعداد دليل المقابلة و طرحنا الاسئلة على الحالة للتعرف عليها اكثر.

دليل المقابلة:

المحور الاول:

البيانات الشخصية:

السن:..... المستوى الدراسي.....

المستوى الاقتصادي..... الحالة المدنية.....

السكن:فردى/عائلى عدد الاولاد.....

السكن..... سن الاولاد.....

المحور الثاني : الضغط النفسي

-كيف تتعاملين مع التحديات السلوكية التي تواجهينها مع التلاميذ.

-كيف يؤثر العمل على حياتك الشخصية

هل تعانين من اي اعراض جسدية مثل (الصداع الام العضلات..)

-هل تعانين من مشاكل في النوم مثل (الارق الاستيقاظ المتكرر)

- ماهي الاعراض النفسية التي تشعرين بها مثل (القلق الاكتئاب)
- هل لاحظت اي تعبيرات في روتينك اليومي او نمط حياتك بسبب الضغط النفسي.
- كيف تؤثر هذه التغيرات على ادائك في العمل .
- ماهي الاساليب التي تستخدمينها للتعامل مع هذه التغيرات.
- هل لديك اشخاص يمكنك التحدث معهم حول مشاكلك و ضغوطك.

المحور الثالث: المعاناة النفسية

- كيف تصفين حالتك العاطفية.
- هل تشعرين بالحزن او الفراغ او عدم القدرة على الاستمتاع بالاشياء .
- كيف تتعاملين مع التحديات السلوكية التي تواجهينها .
- هل لاحظت اي تغييرات في سلوكك او تصرفاتك اليومية.
- هل تجد صعوبة في اداء الانشطة اليومية البسيطة.
- هل تعاني من افكار سلبية متكررة مختلفة.
- هل تجد صعوبة في التركيز و اتخاذ القرارات.
- كيف تقنين نفسك الان مقارنة بما كنت عليه قبل هذه الفترة.
- هل تشعرين باليأس او الفشل او فقدان الام.

4-4- مقياس ادراك الضغط النفسي للفستين: levestein

تعريف المقياس:

اعده الباحث لفستين سنة 1993

يهدف قياس مؤشر ادراك الضغط و يتكون الاختبار من ثلاثون عبارة تميز منها بنود مباشرة و بنود غير مباشرة تشمل 2-3-4-5-6-8-9-11-12-14-15-16-18-19-20-22-23-24-26-27-28-

30 تدل على وجود مؤشر ادراك ضغط مرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف و على مؤشر منخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض.

البنود الغير مباشرة تشمل 08 عبارات متمثلة في 1-7-10-13-17-21-25-29 تدل على وجود مؤشر مرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض و على مؤشر ضغط منخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح بعض التعليمات للحالة و تتمثل في الخانة التي تصف Xتعليمات الاختبار امام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة ما ينطبق عليك عموما و هناك اربع خيارات عند الاجابة على كل عبارة و هي بالترتيب

1تقريبا -2احيانا3-كثيرا -4عادة.

كيفية تصحيح الاختبار:

يتم التصحيح بالتدرج فيها من 1 الى 4 نقاط

فالبنود المباشرة من 1 الى 4 من اليمين تقريبا ابدأ الى اليسار عادة اما البنود الغير مباشرة فتتقط من 4الى1 من اليمين تقريبا ابدأ الى اليسار عادة.

جدول يمثل كيفية تنقيط اختبار ادراك الضغط لفستين:

البنود/الاختيارات	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
تقريبا ابدأ	نقطة واحدة	اربع نقط
احيانا	نقطتان	ثلاث نقط
كثيرا	ثلاث نقط	نقطتان
عادة	اربع نقط	نقطة واحدة

الاساليب الاحصائية الخاصة بالمقياس:

يتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة او غير مباشرة و يستنتج مؤشر ادراك الضغط في هذا المقياس وفق المعادلة التالية

ادراك مؤشر الضغط = مجموع القيم الخام-30

90

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة و الغير مباشرة و تتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر ادراك الضغط من الصفر و يدل ادنى مستوى من الضغط الى واحد و يدل اعلى مستوى ممكن من الضغط (ايت حمودة 2005)

ثبات وصدق المقياس حسب لفستين:

الصدق حسب دراسة لفستين التي قام بها للتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة مقياس ادراك الضغط مع المقياس الاخر للضغط اظهرت النتائج ان هناك ارتباطا قوي بهذا المقياس مع سمة القلق يقدر ب 0.75 و مع مقياس ادراك الضغط كوهان يقدر ب 0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب 0.56 مع مقياس الاكتئاب و ارتباط ضعيف يقدر ب 0.35 مع مقياس قلق الحالة.

الثبات

قام ليفستين بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل الفا فظهر وجود تماسك قوي يقدر ب 0.9 كما اظهر قياس ثبات المقياس باستعمال طريقة تطبيق و اعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية ايام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب 0.80 يشير لفستين و

اخرى سنة 1993 بان هذا الاستبيان يعتبر اداة ثمينة و اضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية و يمكن ان يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا. (ايت حمودة 2005 ص 226).

ثبات و صدق مقيان لفستين في الدراسات العربية :

ثبات المقياس: الثبات يشير الى مدى اتساق المقياس عند تكرار القياس تحت نفس الظروف و في الدراسات العربية عادة ما يتم قياس الثبات باستخدام معاملات مثل:

معامل الفا كرونباخ: يقيس الاتساق الداخلي

اعادة الاختبار: يقيس استقرار النتائج عبر الزمن.

صدق المقياس: يعكس مدى دقة المقياس في قياس ما يفترض ان يقيسه و يتم التحقق من الصدق عبر:

الصدق الظاهري: يظهر المقياس مناسباً بناءً على تقييم الخبراء .

الصدق التلازمي: مقارنة نتائج المقياس مع مقياس اخر معتمد .

الصدق البنائي: يتم التحقق من خلال تحليل العوامل.

امثلة عن الدراسات العربية التي تناولت ثبات و صدق مقياس الضغط النفسي لفستين:

ثبات و صدق مقياس ادراك الضغط النفسي لدى طلاب الجامعات المصرية.

دراسة د.احمد محمد عبد الرحمن ، د ،سارة مصطفى حسين سنة2015

نتائج الثبات: اظهرت الدراسة ان معامل الفا كرونباخ 0.87 مما يشير الى مستوى عال من الاتساق الداخلي .

نتائج الصدق: تم التحقق من الصدق التلازمي و البنائي حيث اظهرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي و التاكيدي توافقاً جيداً مع النموذج النظري المستخدم .

تحليل الصدق و الثبات لمقياس الضغط النفسي لدى الموظفين في الاردن د.ليلي علي الزعبي2018

نتائج الثبات: بلغ معامل الفا كرونباخ 0.89 مما يدل على اتساق داخلي مرتفع.

نتائج الصدق: اظهرت الدراسة صدقاً تلازمياً جيداً عند مقارنة النتائج بمقاييس اخرى للضغط النفسي و تم التحقق من الصدق البنائي باستخدام التحليل العاملي.

دراسة ثبات و صدق مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين في السعودية 2020 د. فاطمة عبد العزيز العتيبي

نتائج الثبات: كان معامل الفا كرونباخ 0.85 مما يشير الى درجة عالية من الثبات

نتائج الصدق: اظهرت الدراسة صدقا ظاهريا و تلازميا مقبولا مع وجود ارتباط قوي بين النتائج و نماذج الضغط النفسي المعترف به دوليا.

دراسة بالامارات بعنوان تقييم الثبات و الصدق لمقياس ادراك الضغط النفسي لفستين لدى طلاب الجامعات الاماراتية د. مريم احمد النعيمي و د. يوسف علي الحارثي 2019

نتائج الثبات اظهر المقياس معامل الفا كرونباخ قدره 0.86 مما يشير الى اتساق داخلي جيد

نتائج الصدق اظهرت النتائج صدقا بنائيا و تلازميا قويا حيث تطابقت النتائج بشكل جيد مع الدراسات السابقة

الخلاصة:

في هذا الفصل المتمثل في الإطار المنهجي للدراسة، تطرقنا إلى المنهج المتبع المتمثل في المنهج العيادي بالإضافة إلى تحديد مختلف الأدوات المستعملة، وفي الفصل الموالي سنعرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق المقابلة، شبكة الملاحظة، دليل المقابلة، ومقياس ادراك الضغط النفسي لفستين لكل حالة.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض الحالة الأولى وتحليلها العام
- 2- عرض الحالة الثانية وتحليلها العام
- 3- عرض الحالة الثالثة وتحليلها العام
- 4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية

تمهيد:

في هذا الفصل قمنا بعرض الحالات بشكل مفصل .

تقديم الحالة الأولى:

الاسم: ف

المستوى التعليمي : جامعي

الحالة المدنية: متزوجة

مهنة الزوج: لديه مطعم

تاريخ الميلاد: 22/ 09/ 1984

الوظيفة: معلمة التربية الخاصة. (مدرسة بلوذ خثير)

مكان الإقامة: بلقايد.

عدد الأبناء: 03

مشكلة المفحوص

تعيش الحالة ف تحت ضغط كبير في عملها كمعلمة تربية خاصة في مدرسة حكومية بلوذ خثير و يوجد 8 اطفال توحد في القسم و هي تعيش في قلق مستمر و تؤثر و اخذت تشعر باعراض نفسية و جسمية و سلوكية. :

-لا اتحمل الاصوات.

-الام في الراس.

-تعب دائم.

-عدم الارتياح.

- التوتثر-تقلب المزاج

- سرعة الغضب و الانفعال .

التاريخ النفسي و الطبي:

التاريخ النفسي المرضي السابق:تقول الحالة انها لم تعرض نفسها على اي اخصائي نفساني و لم يكن لها سوابق مرضية.

التاريخ التطوري الشخصي:

كان سن الحالة .ف عند تلقيها منصب معلمة تربية خاصة 40 سنة.

كانت طفولة الحالة سعيدة اما فترة المراهقة غير سوية فيها مشاكل مع والدها حيث كان والدها متشدد ولا يتركها تتكلم مع صديقاتها و ارادها ان تضع الحجاب و هي بعمر 13 سنة .
علاقتها مع افراد عائلتها جيدة.

التاريخ الدراسي:كانت الحالة .ف تدرس صحافة و كانت تحب تخصصها لم تعد السنة في مسيرتها الدراسية .اختارت مهنة معلمة التربية الخاصة لقولها انها تحب الاطفال .

التاريخ العائلي:

والد و والدة المفحوصة على قيد الحياة يعانيان من ارتفاع الضغط بالاضافة الى ان لديها 3 اخوة ذكور.و هي على اتصال دائم معهم.زوجها لديه مطعم و لا يعاني من اي مرض و ابناؤها الثلاث بنت وولدين بصحة جيدة البنت تدرس الرابعة ابتدائي و الولد الاكبر السنة الثانية متوسط و الولد الصغير يذهب الى الحضانة .و علاقتها جيدة مع زوجها و اولادها و هم اسرة متماسكة.

وضع الجلوس كثيرة الحركة

غير قادرة على التركيز و الانتباه.

فحص الهيئة العقلية:

المظهر و السلوك العام:

ملابس الحالة تتناسب مع عمرها نظيفة .وبنيتها الجسمية ذات قامة طويلة بيضاء البشرة .كثيرة الحركة

كلام الحالة

لغتها جيدة فصيحة اللسان كلامها فيه نوع من التردد لم اجد صعوبة في فهمها.صوتها عالي نوعا ما. النطق واضح.

المزاج حزينة قلقة مزاج متقلب .

اضطرابات النوم و الغذاء :تعاني من الاضطرابين فهي تعاني من الارق كما لديها نقص في الشهية.

الوجدان:

رغبة في البكاء تفقد للمساندة من جهة زملائها في العمل.

الافكار :متراطة مفهومة سهلة الفهم.

مجرى الافكار :التفكير المبالغ فيه تحليل المواقف تشتت الافكار يصعب عليها التركيز.

التوجه في الزمان و المكان:لديها القدرة في التوجه في المكان و الزمان.

الانتباه و التركيز: عدم الانتباه و عدم التركيز في العمل و عندما يكون ضغط كبير و تعيش الحالة شرود في القسم.

الذاكرة :تقول انها تنسى كثيرا .

الاستبصار الحالة :مستبصرة بحالتها و تعلم انها مضغوطة في عملها و مع اولادها و زوجها نتيجة التوتر و الضغط الذي تعيشه مع اطفال التوحد و خاصة السلوكيات التي توترها اكثر.

الظروف التي ادت الى القلق و التوتر:لقد عانت الحالة كثيرا عند تلقيها منصب معلمة تربية خاصة و بالخصوص في البداية و ذلك بسبب نقص في الموارد التعليمية و الاجهزة التكنولوجية الضرورية و كذلك تواجه صعوبة في ادارة السلوكيات الغير متوقعة لبعض الاطفال مما يؤثر على سير الدرس.

1- عرض الحالة الاولى:

الحالة (ف) تبلغ من العمر 40 سنة لها مستوى دراسي جامعي حيث متحصلة على شهادة ليسانس تخصص صحافةتعمل كمعلمة تربية خاصة في مدرسة حكومية بلوذ خثير ،و عدد التلاميذ في القسم 8 من فئة طيف التوحد و لديها خبرة اربع سنوات في هذا المجال الحالة (ف) متزوجة و لديها 3 اطفال ذات مستوى اقتصادي متوسط.

تمت المقابلة الاولى مع الحالة يوم 15/04/ 2014استغرقت 45 دقيقة كان الهدف منها كسب ثقة الحالة كما جمعت البيانات الاولى حول الاسم اللقب السن....

و بعدها بدأت الحالة تتحدث عن معاناتها مع اطفال التوحد في القسم و سلوكياتهم الحادة و تكلمت ايضا عن نقص الموارد التعليمية و انها تتعامل مع حالات صعبة خصوصا عندما ترى تقدما ملحوظا رغم الجهود المبذولة .كما ان هناك توقعات عالية من الادارة و اولياء الامور مما يزيد من الشعور بالمسؤولية و الضغط .

بعد انتهاء الجلسة خصصنا مقابلة ثانية يوم 2024/04/22 استغرقت 1سا كان الهدف منها جمع معلومات عن طريق دليل المقابلة الذي اعدناه و كانت اجاباتها كالتالي حيث قالت ان ضغط العمل يؤثر بشكل كبير على حياتي اليومية .و احيانا اشعر بالارهاق الشديد حتى بعد انتهاء ساعات العمل .اعاني من الاجهاد النفسي و الارهاق الشديد حتى بعد انتهاء ساعات العمل و اعاني من الارق و صعوبة النوم و الام في الظهر و الكتفين و الام في الراس و لا اتحمل الاصوات . كما اجد انني اجد صعوبة في الاستمتاع بوقتي خارج العمل بسبب التفكير المستمر في المسؤوليات .و لقد تغيرت حياتي و لاجد شخصا اتحدث معه عن مشاكلي حاولت و لكن لا حد في مكاني يفهمني .و ايضا اجد صعوبة في اتخاذ قراراتي .كما قالت انها تشعر بالياس و الفشل و لا تستطيع التعامل مع التحديات اليومية التي تواجهني .

و في المقابلة الثالثة تمت بتاريخ 2024/04/29 استغرقت 1سا كان الهدف منها تطبيق مقياس الضغط النفسي لفستين و هو مجموعة من العبارات لكل عبارة درجة و تحصلت على درجة مرتفعة كما لاحظنا ان الحالة طوال الجلسة قلقة حزينة راغبة في البكاء شاردة الذهن و متوترة و كانت افكارها مفهومة وواضحة .

نتائج اختبار لفستين :

بعد ان قمنا بتنقيط مقياس ادراك الضغط للحالة(ط) و جمع النقاط تحصلنا على المجموع الخام المقدر ب 86 و بعد تطبيق معادلة مؤشر الضغط المقدر ب 0.62 .

تشخيص:

الحالة ف امرأة بالغة من العمر 40 سنة متزوجة و لها 3 اطفال معلمة تربية خاصة في مدرسة حكومية بلوذ خثير .

و لديها 8 اطفال في القسم تتراوح اعمارهم بين 8 و 12 سنة.

بناء على اعراض الحالة و الاعراض التي اعتمد عليها الدليل الاحصائي الامريكي للاضطرابات النفسية حيث انه لا يحدد بشكل دقيق اعراض الضغط النفسي لكن يدرج الضغط النفسي كعامل يؤثر على

العديد من الاضطرابات النفسية و و يمكن ان تظهر اعراض الضغط النفسي كجزء من اضطرابات القلق و الاكتئاب و اضطرابات التكيف و تظهر الاعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق . حيث اتضح لنا من خلال المقابلات و شبكة الملاحظة ان الحالة تعاني من تعب الام راس سرعة الغضب و الانفعال. تقلب المزاج ضعف الذاكرة التوثر الم في العضلات اضطرابات في النوم التعب التغير في الشهية فقدان التركيز صعوبة في اتخاذ القرارات. و كل هذه الاعراض تنطبق مع الدليل الاحصائي الامريكي. و منه الحالة تعاني من الضغط النفسي

التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال تطبيق ادوات الدراسة مع الحالة من مقابلة و ملاحظة . اضافة الى نتائج الاختبار التي تحصلت عليها الحالة من خلال مقياس ادراك الضغط النفسي حيث كان مؤشر الضغط 0.68 و هذا يدل على ارتفاع مستوى الضغط النفسي عند الحالة .ف.

ومن خلال اجابة الحالة على البنود 10-17-25 الحالة لا تشعر بالامن و بالهدوء .

و بالتالي الحالة ف تعاني من الضغط النفسي.

تقديم الحالة الثانية:

الاسم: س

المستوى التعليمي: جامعي

الحالة المدنية: متزوجة

مهنة الزوج: استاذ مدرسة ابتدائية.

تاريخ الميلاد: 1986/10/25

الوظيفة: معلمة التربية الخاصة.

مكان الإقامة: كناسيتيل

01 عدد الابناء:

مشكلة المفحوص:

تعيش الحالة س تحت ضغط كبير في عملها كمعلمة تربية خاصة في مدرسة حكومية بلوذ خثير و و لديها في القسم اطفال من من عمر 8 سنوات الى 12 سنة فئة التوحد و في القسم 8 حالات توحد تعاني من قلة الموارد التعليمية و المساندة .

تواجه صعوبات في التواصل مع الاولياء .

التعامل مع سلوكيات صعبة ترهقها نفسيا.

التاريخ الطبي:

التاريخ النفسي المرضي السابق: تقول الحالة انها لم تعرض نفسها على اي اخصائي نفسي و لكنها تعاني من مرض القولون العصبي.

التاريخ التطوري الشخصي:

كان سن الحالة س عند تلقيها منصب معلمة تربية خاصة 34 سنة.

كانت طفولة الحالة سعيدة.

علاقتها مع افراد عائلتها متدهورة لا تتفاهم معهم في طريقة تفكيرها و تتعرض للتنمر اللفظي من طرف اخوتها و لا تعرف السبب.

التاريخ الدراسي: كانت الحالة س. تدرس علم النفس الاجتماعي . اعدت البكالوريا و السنة الاولى جامعي. دخلت مجال تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة لانها لم تجد عملا من قبل

التاريخ العائلي:

والد الحالة متوفي و والدة المفحوصة على قيد الحياة تعاني ارتفاع الضغط بالاضافة الى ان لديها اربع اخوات. و هي على اتصال معهم زوجها استاذ المدرسة الابتدائية و لا يعاني من اي مرض و لديها ابن عمره 3 سنوات متماسكة. علاقتها مع زوجها غير مستقرة بسبب انه لا يقدم لها يد العون و تتحمل المسؤولية وحدها.

فحص الهيئة العقلية:

المظهر و السلوك العام:

الحالة متحبة حجاب شرعي نظيفة .

كلام الحالة:

لغتها جيدة, فصيحة اللسان, لم اجد صعوبة في فهمها. صوتها هادئ, النطق واضح.

المزاج حزينة, قلقة مزاج متقلب .

اضطرابات النوم و الغذاء: تعاني من اضطراب النوم تقول انها تستيقظ عدة مرات في الليل

الوجدان:

تفقد للمساعدة من جهة زوجها وزملائها في العمل.

الأفكار: سلبية عن الذات تقول انا لست جيدة بما فيه الكفاية و لماذا لا استطيع التعامل مع الامور بما فيه الكفاية.

مجرى الأفكار: محببة يائسة قالت لاشيء يسير على ما يرام..متسارعة عقلها لا يتوقف عن الدوران.

الانتباه و التركيز: عدم الانتباه و عدم التركيز في العمل قالت انها تشعر بتشتت طوال الوقت.

الذاكرة: نسيان تشعر بالضياع لا تستطيع تذكر الاشياء المهمة الاحداث الاخيرة تبدو ضبابية وغير واضحة في ذاكرتي.

الاستبصار الحالة مستبصرة تقول اعلم انني اشعر بالتوتر و الضغط لكن لا اعرف كيف اتعامل معه .

الظروف التي ادت الى القلق و التوتر: ضغوط العمل عبء العمل الزائد و التعامل مع حالات التوحد و السلوكيات الحادة.

2- عرض الحالة الثانية:

الحالة (س) تبلغ من العمر 38 سنة لها مستوى دراسي جامعي حيث متحصلة على شهادة ليسانس علم النفس الاجتماع تعمل كمعلمة تربية خاصة في مدرسة حكومية بلوذ خثير ، و عدد التلاميذ في القسم 8 و لديها خبرة 4 سنوات . من فئة طيف التوحد الحالة متزوجة و لديها 3 اطفال ذات مستوى اقتصادي متوسط.

تمت المقابلة الاولى مع الحالة يوم 17/04/2014 استغرقت 45 دقيقة كان الهدف منها كسب ثقة الحالة كما جمعت البيانات الاولى حول الاسم اللقب السن.

و بعدها بدأت الحالة تتحدث عن معاناتها مع اطفال التوحد في القسم و سلوكياتهم الحادة و تكلمت ايضا شعورها بالتوتر و القلق المستمر و احيانا يتسبب ذلك في شعوري بالعجز عن تحقيق الاهداف المرجوة مع التلاميذ و تواجه صعوبات في التواصل مع الاولياء. و لاحظنا ملامح الحالة و كانت حزينة و شاحبة اللون و بكت عند تحدثها .

بعد انتهاء الجلسة خصصنا مقابلة ثانية يوم 24/04/2024 استغرقت 1سا كان الهدف منها جمع معلومات عن طريق دليل المقابلة الذي اعدناه و كانت اجاباتها كالتالي حيث قالت ان ضغط العمل يؤثر

بشكل كبير على حياتي اليومية. و احيانا اشعر بالارهاق و الحزن والقلق و تفقد المساندة من زوجها و زملائها في العمل .

و كذلك قالت انها تعاني من اوجاع جسدية و صداع مزمن بالاضافة الى شعور دائم بالتعب و ارق و اضطرابات في الشهية.

و قالت انها تحاول ممارسة الرياضة و الاسترخاء عن طريق اليوتيوب كما يؤثر الضغط على تركيزي و احيانا يجعلني اقل صبورا مع الطلاب كما لاحظنا في الجلسة انها كثيرة الحركة مترددة في الجواب و لكن لديها القدرة على التفكير و التعبير عن افكارها. شرود و ارتجاف اليدين.

و تقول انها تتمنى ان يكون اهتمام اكبر من قبل الجهات المسؤولة.

و في المقابلة الثالثة تمت بتاريخ 2024/04/29 استغرقت 1سا كان الهدف منها تطبيق مقياس الضغط النفسي لفستابين و هو مجموعة من العبارات لكل عبارة درجة و تحصلت على درجة مرتفعة .

نتيجة الاختبار: بعد ان قمنا بتنقيط مقياس ادراك الضغط للحالة(س) و جمع النقاط تحصلنا على المجموع الخام المقدر ب 113 و بعد تطبيق معادلة مؤشر الضغط المقدر ب 0.99 .

تشخيص:

الحالة س امرأة بالغة من العمر 36 سنة متزوجة و لها ابن معلمة تربية خاصة تدرس اطفال التوحد في مدرسة حكومية بلوذ خثير

و لديها 8 اطفال في القسم تتراوح اعمارهم بين 8 و 12 سنة.

بناء على اعراض الحالة س و الاعراض التي اعتمد عليها الدليل الاحصائي الامريكي للاضطرابات النفسية حيث انه لا يحدد بشكل دقيق اعراض الضغط النفسي لكن يدرج الضغط النفسي كعامل يؤثر على العديد من الاضطرابات النفسية و و يمكن ان تظهر اعراض الضغط النفسي كجزء من اضطرابات القلق و الاكتئاب و اضطرابات التكيف و تظهر الاعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق .حيث اتضح لنا من خلال المقابلات و شبكة الملاحظة ان الحالة تعاني ارهاق و صعوبة في التركيز اضطرابات النوم و الغذاء ضعف الذاكرة الحزن القلق التوثر و كل هذه الاعراض تنطبق مع الدليل الاحصائي الامريكي.و منه الحالة تعاني من الضغط النفسي.

التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال تطبيق ادوات الدراسة مع الحالة من مقابلة و ملاحظة اضافة الى نتائج الاختبار التي تحصلت عليها الحالة من خلال مقياس ادراك الضغط النفسي حيث كان مؤشر الضغط 0.99 و هذا يدل على ارتفاع مستوى الضغط النفسي عند الحالة (س).

و من خلال الاجابة على البنود الغير مباشرة (10)(25)(26) بتقريبا ابدا يتضح لنا ان الحالة (س) لا تجد اي مساعدة من طرف زوجها و ذلك من خلال ما قاله لها زوجها (مكاشن قاع منها انا ثاني معلم و راني نورمال غير انتي لي تشكي).

و من خلال اجابتها على البنود المباشرة (3)(6)(8)(11) بكثيرا يتضح لنا ان الحالة تعيش مع زوجها صراع لقولها في المقابلة ان هذه المهنة لم تزدها الا مشاكل مع زوجها و بالتالي الحالة تعاني من ضغط مرتفع.

3- تقديم الحالة الثالثة:

الاسم: ط

المستوى التعليمي : جامعي

الحالة المدنية: عزباء.

تاريخ الميلاد: 1990/10/25

الوظيفة: معلمة التربية الخاصة. (عيادة نفسية احباب زهرة)

مكان الإقامة: بلاطو وهران

مشكلة المفحوص

تعيش الحالة ط تحت ضغط كبير في عملها كمعلمة تربية خاصة في عيادة خاصة احباب الزهرة بقمبيطة تتكاف باطفال التوحدو التخلف العقلي و لديها في القسم 6 اطفال فئة طيف التوحد.

تواجه صعوبات في السلوكيات الصعبة و تعاني من القلق بما في ذلك التحديات التعليمية الخاصة .

التاريخ النفسي الطبي:

التاريخ النفسي المرضي السابق: تقول الحالة انها لم تعرض نفسها على اي اخصائي نفسي و لكنها تعاني من مرض القولون العصبي.

التاريخ التطوري الشخصي:

كان سن الحالة .ط عند تلقيها منصب معلمة تربية خاصة 34 سنة.

كانت طفولة الحالة سعيدة.

علاقتها مع افراد عائلتها جيدة.

التاريخ الدراسي: كانت الحالة . تدرس علم النفس العيادي .لم تعد السنة في مسيرتها الدراسية اختارت هذا المجال لانها اخصائية نفسانية و لابد عليها العمل مع هذه الفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

التاريخ العائلي: ح.ط لاتوجد حالات طبية مزمنة او خطيرة.تستخدم احيانا مسكنات الم بسبب الصداع المتكرر الذي تعاني منه اخر النهار .لم تشخص باضطرابات نفسية سابقة.

التاريخ العائلي

والد الحالة يعمل كمحاسب في شركة ليس لديه تاريخ طبي و الام ربة بيت تدرس القران في المسجد تعاني من مرض السكري.الاخ الاكبر طالب جامعي و الاخت الصغرى طالبة في الثانوية و ليس لهما تاريخ طبي.

فحص الهيئة العقلية:

المظهر و السلوك العام:

الحالة تظهر بمظهر جميل و محترم .

كلام الحالة

لغتها جيدة, فصيحة اللسان, لم اجد صعوبة في فهمها.صوتها هادئ ,النطق واضح.

المزاج تقلبات في المزاج .

اضطرابات النوم و الغذاء :تعاني من صعوبة. في النوم و تقلبات في النوم.و شراهة في الاكل خصوصا عند انتهاء الدوام.

الوجدان: الارهاق و التعب.التوتر العاطفي.

الافكار :افكار سلبية .

مجرى الافكار: . القدرة على التعبير عن الافكار .

الانتباه و التركيز:صعوبة في الحفاظ على التركيز خلال تعليم المهارات .

الذاكرة :تحديات في تذكر الاحداث و المواعيد

الاستبصار الحالة مستبصرة تقول اعلم انني تغيرت و اصبحت اكثر قلقا و سريعة الغضب.

الظروف التي ادت الى القلق و التوتر: ضغوط العمل عبء العمل الزائد و التعامل مع حالات التوحد و السلوكيات الحادة.نقص الخبرة كما ذكرت الحالة .

عرض الحالة الثالثة

الحالة (ط) تبلغ من العمر 34 سنة لها مستوى دراسي جامعي حيث متحصلة على شهادة ماستير علم النفس العيادي تعمل كمعلمة تربية خاصة في عيادة نفسية احباب زهرة ،و عدد التلاميذ في القسم 6من فئة طيف التوحد بين 5 و 9 سنوات و لديها خبرة 6 سنوات . الحالة (ط)عازبة و تسكن مع افراد عائلتها التي تتكون من الاب و الام و اخت و اخ.

تمت المقابلة الاولى مع الحالة يوم 2014 /04/21 استغرقت 45 دقيقة كان الهدف منها كسب ثقة الحالة كما جمعت البيانات الاولى حول الاسم اللقب السن..... الحالة الشخصية و الاجتماعية و تاريخها المرضي.

في المقابلة الاولى تحدثت عن عملها في العيادة النفسية حيث انها تتعامل مع العديد من الحالات .و لكن لديها قسم لسة اطفال فئة طيف التوحد كما قالت ان بيئة العمل تتطلب جهدا كبيرا للتعامل مع الاحتياجات الفردية لكل طفل

و في المقابلة الثانية التي كانت يوم 2024/05/10 استغرقت سا كان الهدف منها جمع المعلومات من خلال دليل المقابلة الذي اعدناه.و كانت اجاباتها كالتالي حيث انها تعاني من شراهة في الاكل و قالت انا يائسة قلقة معظم الوقت اشعر بالتوتر و لا اتذكر المواعيد و افكارها مرتبة و هي فصيحة اللسان و

قالت كذلك لدي صعوبة في النوم اشعر بنقص في الطاقة و لاحظنا من خلال الجلسة تعب و رغبة في البكاء شحوب في الوجه كانت تهز رجليها طوال الجلسة و صعوبة في الاحتفاظ على التركيز اثناء المقابلة حيث كنت اعيد تكرار السؤال

و في المقابلة الثالثة تمت بتاريخ /2024/0515 استغرقت 1سا كان الهدف منها تطبيق مقياس الضغط النفسي لفستاين و هو مجموعة من العبارات لكل عبارة درجة و تحصلت على درجة مرتفعة

نتيجة الاختبار:

بعد ان قمنا بتطبيق مقياس ادراك الضغط للحالة(ط) و جمع النقاط تحصلنا على المجموع الخام المقدر ب 86 و بعد تطبيق معادلة مؤشر الضغط المقدر ب0.62 و هذا يدل على ارتفاع مستوى الضغط لدى الحالة.

تشخيص:

الحالة ط امرأة بالغة من العمر 36 سنة عازبة معلمة تربية خاصة تدرس اطفال التوحد في عيادة نفسية احباب الزهرة بحي قمبيطة وهران.

و لديها 6 اطفال طيف توحد في القسم تتراوح اعمارهم بين 5 و 9 سنوات.

بناء على اعراض الحالة ط و الاعراض التي اعتمد عليها الدليل الاحصائي الامريكي للاضطرابات النفسية حيث انه لا يحدد بشكل دقيق اعراض الضغط النفسي لكن يدرج الضغط النفسي كعامل يؤثر على العديد من الاضطرابات النفسية و و يمكن ان تظهر اعراض الضغط النفسي كجزء من اضطرابات القلق و الاكتئاب و اضطرابات التكيف و تظهر الاعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق .حيث اتضح لنا من خلال المقابلات و شبكة الملاحظة ان الحالة تعاني ارهاق و صعوبة في التركيز اضطرابات النوم و الغذاء نسيان حيث يصعب عليها تذكر المواعيد التوثر العاطفي التعبو نقص في الطاقة و الحيوية مما يؤثر على في القدرة على القيام بالانشطة اليومية بكفاء و عند قول الحالة لا اعرف التعامل مع هذا التوثر و القلق و احس انني سانفجر دلالة على انها تتعرض لضغط كبير و كل هذه الاعراض تنطبق مع الدليل الاحصائي الامريكي.و منه الحالة تعاني من الضغط النفسي.

التحليل العام للحالة:

من خلال تطبيق ادوات الدراسة مع الحالة من مقابلة و ملاحظة اضافة الى نتائج الاختبار التي تحصلت عليها الحالة من خلال مقياس ادراك الضغط النفسي حيث كان مؤشر الضغط 0.62 و هذا يدل على ارتفاع مستوى الضغط النفسي عند الحالة .ط.

و من خلال الاجابة على البنود 7-21-13 بتقريبها ابدأ مؤشر على ان الحالة لا تحب عملها. ومن خلال اجابتها على البنود 1 و 7 و 21 الحالة لاتشعر بالراحة و لا تمتع نفسها و لا تقوم باشيء تحبها و بالتالي الحالة تعاني من ضغط مرتفع

4- مناقشة الفرضية على ضوء النتائج:

نصت الفرضية: يتعرض معلمي التربية الخاصة الى ظغوطات نفسية.

و للتحقق من صحة الفرضية و الكشف عن مستوى الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة تم تطبيق مقياس ادراك الضغط النفسي لفستين على الحالات ف.س.

مناقشة نتائج الفرضية:

و من خلال عرض نتائج الحالات الثلاث توصلت الدراسة الى ان 3/3 منهم يعانون من الضغط النفسي. و بعد المقابلات و شبكة الملاحظة زيادة الى نتائج المقياس المطبق على الحالات حيث تباينت مؤشرات الضغط ما بين 0.99 و 0.68 و 0.62 مما يدل على تعرضهم لضغط مرتفع و مقارنة اعراض الحالات مع اعراض الضغط النفسي بحيث يشتركون في الاعراض مثل اضطرابات النوم، و الاكل، و عدم الانتباه، و فقدان التركيز، سرعة البكاء، ضعف الذاكرة، و تقلب المزاج، سرعة الغضب ، وبالتالي تحققت الفرضية و اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسات سابقة:

مثل دراسة الدليمي 2005 التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه معلمات التربية الخاصة البالغ عددهم 296 معلمة في مدينة بغداد فظهرت ان معلمات التربية الخاصة تعاني من الضغط النفسي .

و دراسة قام بها فيميان و لانتون 1986 حول المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة في مرحلة التدريب و في السنة الاولى من العمل و التي هدفت الى الكشف عن الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من (379) معلم تربية خاصة فقد اشارت النتائج الى ان معلمي التربية الخاصة يعانون من الضغط النفسي.

الخاتمة

الخاتمة:

بناء على الدراسة يتعرض معلمو التربية الخاصة لضغوط نفسية كبيرة نتيجة للتحديات التي يواجهونها في عملهم اليومي مع اطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

هؤلاء المعلمون يجدون انفسهم في مواجهة تعدد المهام و المسؤوليات و ضغط العمل الذي يتطلب تحضيراً دقيقاً و متابعة مستمرة بالاضافة الى ذلك يضطرون الى التعامل مع تحديات سلوكية و عاطفية من قبل الطلاب مما يزيد من الضغط النفسي على المستوى الشخصي و المهني.

وبعد مناقشة النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة و بناء على الجانب النظري و الدراسات السابقة المتوفرة لدينا و مقياس ادراك الضغط النفسي يتبين ان درجة الضغط النفسي للمعلمات كانت مرتفعة .

الاقتراحات والتوصيات

على ضوء النتائج اقترحنا توصيات:

1-التوصيات العلاجية:

الدعم النفسي و الارشاد:

تقديم جلسات استشارية فردية و جماعية لمساعدة المعلمين على التعبير عن مشاعرهم و التعامل مع الضغط النفسي بطرق صحية.

برامج العلاج السلوكي المعرفي :لتعديل الافكار السلبية و تعزيز التفكير الايجابي و المرونة النفسية .

الاسترخاء و التأمل:

تقنيات الاسترخاء :مثل التنفس العميق و التأمل

جلسات التأمل اليومية لتحسين التركيز و الهدوء النفسي.

التدريب على ادارة الوقت :لمساعدة المعلمين على تنظيم اوقاتهم و تحديد الاولويات بشكل افضل لتجنب الارهاق.

تقنيات التوازن بين العمل و الحياة: لتعزيز الشعور بالرضا و تقليل الضغط المهني.

التوصيات التربوية:

الدعم المهني :

برامج للتطوير المهني المستمر :لتزويد المعلمين بالمهارات و الادوات الحديثة التي تساعدهم في اداء مهامهم بكفاءة.

التوجيه و الارشاد المهني: من خلال وجود مرشدين تربويين لتقديم الدعم و الارشاد في التحديات التعليمية.

بيئة عمل ايجابية من خلال تشجيع التواصل المفتوح و الدعم المتبادل بين الزملاء.

تعزيز الأنشطة الاجتماعية و الترفيهية داخل المدرسة لتعزيز الروابط الاجتماعية و الشعور بالانتماء.

التوصيات العامة :

توفير برامج تدريبية خاصة.

برامج تدريبية متخصصة في التعامل مع الضغوط.

تعليم استراتيجيات حل المشكلات لتحسين القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة بفعالية.

الاهتمام بالصحة البدنية من خلال ممارسة الرياضة.

تقديم الدعم الصحي من خلال توفير خدمات صحية .

المراجع

المراجع

الكتب

- احمد نايل العزيز، احمد عبد اللطيف ابو اسعد (2009) التعامل مع الضغوطات النفسية، دار الشروق للنشر و التوزيع. الطبعة الاولى.
- ام الخير رميلات و عائشة و يس، (2006) الضغوطات النفسية، دار النشر و التوزيع - لبنان الطبعة الاولى.
- ام. الخالدي (2006)، علم النفس العيادي دار النشر و التوزيع ، لبنان .
- حكيمة ايت حمودة (2005) ، دور السمات الشخصية و استراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الجسدية.
- الخطيب جمال و الحديدي (2003)، مدخل الى التربية الخاصة دار للفكر و النشر :عمان، الطبعة الثانية
- سمير شيخاني (2003) الضغط النفسي ، طبيعته اسبابه المساعدة الذاتية و المداولة - دار الفكر العربي، الطبعة 1
- طلعت منصور و فيولا البيلوي (1989) ، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة الطبعة الاولى
- عبد القادر الملي، بشير العيساوي (2013) خدمة الفرد في حالات الضغوط النفسية - دار الكتاب الحديث القاهرة بدون طبعة.
- عبد الكريم عطا الله (2014) ، الضغوط النفسية لدى المراهقين و مفهوم ذاته - دار الحامد للنشر و التوزيع عمان بدون طبعة.
- علي عسكر (2000) ، ظغوط الحياة و اساليب مواجهتها الكويت ، دار الكتاب الحديث - الطبعة الثانية.
- علي عسكر (2003) الحياة و اساليب مواجهتها الصحة النفسية و البدنية في عصر التوترو القلق - دار الكتاب الحديث، الطبعة الاولى.
- فاروق الروسان (2005) مدخل الى الضغط النفسي دار الفكر العربي - الطبعة الاولى..

القرشي ابراهيم (2013) التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة بين التصميم و التنفيذ القاهرة، عالم الكتب ط1.

ماجدة بهاء الدين سيد عبيد (2008)الضغط النفسي و مشكلاته و اثره على الصحة النفسية عمان-دار صفا، الطبعة الاولى.

محمد حسن غانم (2004) علم النفس مصر المكتبة المصرية للطباعة و النشر -الطبعة الاولى .

محمد عبد السلام يونس (2008) ، القياس النفسي جامعة وهران -المكتبة الجامعية المركزية.

المرشدي عماد حسين (2019) مفهوم التربية الخاصة.ط1.

مصطفى العشوي (1994) ،مدخل الى علم النفس المعاصر ،ديوان المطبوعات الجامعية للجزائر بدون طبعة.

مصطفى العشوي (1994)مدخل الى علم المعاصر ،ديوان المطبوعات الجامعية للجزائر بدون طبعة.

مصطفى منصور (2017) ، الضغوط النفسية و المدرسية و استراتيجيات مواجهتها -دار اسامة للنشر و التوزيع عمان .

معيزة جلييلة (2002)مدخل الى علم النفس المعاصر ،دار المطبوعات الجامعية-الطبعة الثانية.

المذكرات والمجلات

رفيق عوض الله مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه (2004)الضغط النفسي و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب جامعات فلسطين، قسم علم النفس و علوم التربية رسالة لنيل الدكتوراه في علم النفس العيادي جامعة الجزائر.

السيد محمد فرحات (2003) ،الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة و علاقتها برضا العمل ع44 مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق .

عادل سعد حرب (1985) الرضا عن العمل لدي معلمي التربية الخاصة و علاقتة ببعض سمات الشخصية ،رسالة ماجستير كلية التربية القاهرة مصر

عماد علي عبد الرزاق،(1998) المساندة الاجتماعية رابطة الاخصائيين المصريين القاهرة.

المراجع

- فوزي عزت ،نور جلال (1998) ،الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية ،مج 17 ع 16 ،المجلة المصرية للدراسات النفسية القاهرة .
- فيصل الزراد، (1990)الكفاية العامة و المهنية لمعلمي و معلمات التربية الابتدائية ،مجلة الدراسات في دولة الامارات
- القاضي (2006) الاحتياجات التدريبية لمعلمي الاساسية من وجهة المشرفين التربويين في محافظة المرفق ، مجلة كلية التربية لبنان.
- مذكرة لنيل شهادة الماجستير منصور نفيسة (2015)الضغوط النفسية لاولياء امور الاطفال المصابين بامراض جسدية و استراتيجيات التكيف المستخدمة لديهم.
- مذكرة لنيل شهادة الماستير (2019) ،الضغط النفسي لدى امهات المتوحدين ،دراسة ميدانية بالمركز النفسي البيداغوجي للاطفال المعوقين ذهنيا ايسطو وهران.
- المراجع باللغة الفرنسية

Chiland ,(1995)la loi des paris –France édition erés.

Chilland collette 1983,lentrtien clinique édition paris.

Nobert sillamy (1999)dictionnaire de psychologie édition janine faure
(larousse)paris.

الملاحق

الملاحق

دليل المقابلة للحالة الاولى:

المحور الاول:

البيانات الشخصية:

السن: 40.... المستوى الدراسي. جامعي.....

المستوى الاقتصادي. متوسط..... الحالة المدنية...متزوجة.....

السكن: فردي/عائلي..... عدد الاولاد 3 .

السكن. بلكايد سن الاولاد...البنات 10سنوات و الولد 12سنة و ولد

4 سنوات.

المحور الثاني : الضغط النفسي

-كيف تتعاملين مع التحديات السلوكية التي تواجهينها مع التلاميذ

ج. احاول استخدام استراتيجيات لادارة السلوكيات مثل التعزيز و توجيه سلوكهم.

-كيف يؤثر العمل على حياتك الشخصية

ج. بطرق عديدة مثل تقليل الوقت المتاح للراحة و زيادة التوثر.

هل تعانين من اي اعراض جسدية مثل (الصداع الام العضلات..)

نعم اعاني من الصداع و التوثر في العضلات نتيجة الضغط النفسي الذي واجهه.

-هل تعانين من مشاكل في النوم مثل (الارق الاستيقاظ المتكرر)

ج. نعم اعاني من صعوبة في النوم بسبب التفكير في تحديات العمل .

-ماهي الاعراض النفسية التي تشعرين بها مثل (القلق الاكتئاب)

ج. اشعر بالقلق و احيانا بالتوثر .

-هل لاحظت اي تعبيرات في روتينك اليومي او نمط حياتك بسبب الضغط النفسي

ج.نعم اصبحت اقل في القيام بالانشطة الترفيهية و انني اكثر تركيزا في العمل.

-كيف تؤثر هذه التغيرات على ادائك في العمل

ج.اجد صعوبة في الانتباه و الاستجابة لاحتياجات التلاميذ..

-ماهي الاساليب التي تستخدمونها للتعامل مع هذه التغيرات

احاول ان امارس الرياضة و لكن لست منضبطة..

-هل لديك اشخاص يمكنك التحدث معهم حول مشاكلك و ضغوطك

ج.صديقتي في العمل .

المحور الثالث: المعاناة النفسية

-كيف تصفين حالتك العاطفية

ج .متعبة

-هل تشعرين بالحزن او الفراغ او عدم القدرة على الاستمتاع بالاشياء

ج .توثره حزينة لا استمتع بالاشياء.

-كيف تتعاملين مع التحديات السلوكية التي تواجهينها .

-هل لاحظت اي تغيرات في سلوكك او تصرفاتك اليومية

ج.احاول ان اتدرب على التعامل مع السلوكيات.

-هل تجد صعوبة في اداء الانشطة اليومية البسيطة

ج.نعم.

-هل تعاني من افكار سلبية متكررة مختلفة

ج.نعم حول العمل.

-هل تجد صعوبة في التركيز و اتخاذ القرارات

نعم لا استطيع اتخاذ القرارات احيانا..

-هل تشعرين باليأس او الفشل او فقدان الامل.

نعم انا عاجزة.

توترة حزينة لا استمتع بالاشياء.

دليل المقابلة للحالة الثانية:

المحور الاول:

البيانات الشخصية:

- السن:...38.... المستوى الاقتصادي. متوسط.....
المستوى الدراسي. جامعي..... الحالة المدنية...متزوجة.....
السكن: فردي/عائلي .. فردي..... عدد الاولاد 1 .
السكن. كناستيل سن الاولاد... ولد 3 سنوات.

المحور الثاني : الضغط النفسي

- كيف تتعاملين مع التحديات السلوكية التي تواجهينها مع التلاميذ
ج.احاول استخدام استراتيجيات التدريس و الدعم الايجابي لتحفيز السلوك.
-كيف يؤثر العمل على حياتك الشخصية
ج.بطرق عديدة مثل لاجد القت لاستمتع لعائلتي و لا استطيع سماع الكلام الذي يقولونه .
هل تعانين من اي اعراض جسدية مثل (الصداع الام العضلات..)
نعم اعاني من الصداع و التوتّر في العضلات الام في العضلات .
-هل تعانين من مشاكل في النوم مثل (الارق الاستيقاظ المتكرر)
ج.نعم اعاني من صعوبة في النوم و الارق.
-ماهي الاعراض النفسية التي تشعرين بها مثل (القلق الاكتئاب)
ج. اشعر بالقلق و احيانا بالتوتّر .
-هل لاحظت اي تعبيرات في روتينك اليومي او نمط حياتك بسبب الضغط النفسي
ج.نعم اصبحت اقل في القيام بالانشطة التي احبها .
-كيف تؤثر هذه التغيرات على ادائك في العمل

ج. اجد صعوبة في الانتباه و التركيز.

-ماهي الاساليب التي تستخدمينها للتعامل مع هذه التغيرات

ج. احاول ان امارس الرياضة والاسترخاء و لا منذ فترة توقفت عن ممارستها لضيق الوقت.

-هل لديك اشخاص يمكنك التحدث معهم حول مشاكلك و ضغوطك

ج.صديقتي.

المحور الثالث: المعاناة النفسية

-كيف تصفين حالتك العاطفية

ج .متعبة

-هل تشعرين بالحزن او الفراغ او عدم القدرة على الاستمتاع بالاشياء

ج .متوترة حزينة لا استمتع بالاشياء.

-كيف تتعاملين مع التحديات السلوكية التي تواجهينها

ج.احاول ان اتدرب على تطوير مهارات التواصل و التعامل مع السلوكيات.

-هل لاحظت اي تغيرات في سلوكك او تصرفاتك اليومية

-هل تجد صعوبة في اداء الانشطة اليومية البسيطة ج.نعم.

-هل تعاني من افكار سلبية متكررة مختلفة

ج.نعم حول الاوضاع و التحديات اليومية.

هل تجدين صعوبة في التركيز و اتخاذ القرارات

نعم لا استطيع اتخاذ القرارات احيانا.و اجد صعوبة في التركيز.

-هل تشعرين باليأس او الفشل او فقدان الامل.

نعم انا عاجزة.

متوترة حزينة لا استمتع بالاشياء.

دليل المقابلة للحالة الثالثة:

المحور الاول:

البيانات الشخصية:

السن 34.... المستوى الدراسي. جامعي.....
المستوى الاقتصادي. متوسط..... الحالة المدنية... عازبة.....
السكن: عائلي عدد الاولاد/ .
السكن. بلاطو

المحور الثاني : الضغط النفسي

-كيف تتعاملين مع التحديات السلوكية التي تواجهينها مع التلاميذ
ج. احاول استخدام تقنيات تعديل السلوك.
-كيف يؤثر العمل على حياتك الشخصية
ج. بطرق عديدة مثلا لا اجد الوقت للخروج و الاستمتاع.
هل تعانين من اي اعراض جسدية مثل (الصداع الام العضلات..)
نعم اعاني من الصداع و التوتر في العضلات الام في العضلات و الام على مستوى الجسم.
-هل تعانين من مشاكل في النوم مثل (الارق الاستيقاظ المتكرر)
ج.نعم اعاني من صعوبة في النوم و الارق.
-ماهي الاعراض النفسية التي تشعرين بها مثل (القلق الاكتئاب)
ج. اشعر بالقلق و التوتر .
-هل لاحظت اي تعبيرات في روتينك اليومي او نمط حياتك بسبب الضغط النفسي
ج.نعم اصبحت اقل في القيام بالانشطة التي احبها و اصبحت لا اشاهد الافلام التي احبها و.
-كيف تؤثر هذه التغيرات على ادائك في العمل

ج. اجد صعوبة في الانتباه و التركيز.

-ماهي الاساليب التي تستخدمينها للتعامل مع هذه التغيرات

ج. لا استخدم اي شيء.

-هل لديك اشخاص يمكنك التحدث معهم حول مشاكلك و ضغوطك

ج. نعم عائلتي.

المحور الثالث: المعاناة النفسية

-كيف تصفين حالتك العاطفية

ج. متعبة

-هل تشعرين بالحزن او الفراغ او عدم القدرة على الاستمتاع بالاشياء

ج. متوترة حزينة لا استمتع بالاشياء.

-كيف تتعاملين مع التحديات السلوكية التي تواجهينها

ج. احاول ان اتدرب على تطوير مهارات التواصل و التعامل مع السلوكيات.

-هل لاحظت اي تغيرات في سلوكك او تصرفاتك اليومية نعم .

-هل تجد صعوبة في اداء الانشطة اليومية البسيطة

ج. نعم.

-هل تعاني من افكار سلبية متكررة مختلفة

ج. نعم حول الاوضاع و التحديات اليومية. و كيف اخرج من هذا كله

هل تجدين صعوبة في التركيز و اتخاذ القرارات

نعم لا استطيع اتخاذ القرارات. و اجد صعوبة في التركيز و الانتباه.

-هل تشعرين باليأس او الفشل او فقدان الامل.

نعم من كل شيء لقد سئمت لا شيء جديد في حياتي.

مقياس لفستين :

مقياس الضغط النفسي لفستين:

الرقم	العبارات	تقريبا ابدا	احيانا	كثيرا	عادة
01	تشعر بالراحة				
02	تشعر بوجود متطلبات لديك				
03	انت سريع الغضب او ضيق الخلق				
04	لديك اشياء كثيرة للقيام بها				
05	تشعر بالوحدة				
06	تجد نفسك في مواقف صراعية				
07	تشعر بانك تقوم باشياء تحبها فعلا				
08	تشعر بالتعب				
09	تخاف من عدم استطاعتك ادارة الامور لبلوغ اهدافك				
10	تشعر بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعر بالاحباط				
13	انت مليء بالحيوية				
14	تشعر بالتوتر				
15	تبدو مشاكلك انها تتراكم				
16	تشعر بالامن و الحماية				
17	تشعر و كأنك في عجلة من امرك				
18	لديك عدة مخاوف				
19	تشعر بفقدان العزيمة				
20	انت تحت ضغط مقارنة بالآخرين				
21	تمتع نفسك				
22	انت خائف من المستقبل				
23	تشعر بانك قمت باشياء ملزم بها				
24	تشعر بانك موضع انتقاد و حكم				

الملاحق

				25	انت شخص خال من الهموم
				26	لديك صعوبات في الاسترخاء
				27	تشعر بعبء المسؤولية
				28	لديك صعوبات في الاسترخاء
				29	تشعر بعبء المسؤولية
				30	تشعر أنك تحت ضغط مميت
					المجموع
					المجموع الكلي