

جامعة أحمد دراية - أدرار -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية والعلوم الإسلامية

قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس المدرسي

عنوان المذكرة

مصادر الضغوط النفسية و علاقتها بإستراتيجيات  
التكيف ( حل المشكلة) لدى عمال التربية الخاصة

-دراسة ميدانية بولاية باتنة -

إعداد الطالبة: إفري سعيدة

يوم المناقشة: 2019-06-15

أعضاء لجنة المناقشة

جامعة أدرار	مشرفاً	د. سماني مراد ●
جامعة أدرار	رئيساً و مقرراً	د. بن خالد عبد الكريم ●
جامعة أدرار	مناقشاً	د. بوشعور ● نوال

الموسم الجامعي 2018 - 2019

# الإهداء و الشكر

أهدي هذا العمل المتواضع إلى :

كل من علمني علما نافعا ولو حرفا إلى كل من أنار لي الطريق إلى النجاح .

إلى زوجي الغالي...

إلى روح أبي (مخلوف) و أخي (وليد) الطاهرتين.

إلى منبع الحب والحياة إلى أمي العزيزة ...

إلى أخي خالد و أخي عبد الحفيظ و أخواتي: وهيبه . سهام . فاطمة . نورة

كما أتقدم بالشكر والعرفان الجزيل

للدكتور / سماني مراد

الذي أفادني من علمه مما ساعدنا في إعداد

هذا العمل و إخراجه بهذه الصورة التي اجتمدنا أن تكون

بأفضل صورة قدر المستطاع

والشكر موصول كذلك إلى كل أساتذة

قسم العلوم الاجتماعية

## ملخص الدراسة :

إن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية تجعله يبحث عن أساليب واستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط كون الطبيعة الإنسانية تبحث عن اللذة وتهرب من الألم ، فالإنسان بطبيعته يسعى لتحقيق التوازن من خلال إشباع حاجاته ومتطلباته . لذا هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إستراتيجيات التكيف ( حل المشكلة ) و الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من 30 عامل للتربية الخاصة في بعض مراكز التربية الخاصة ولاية باتنة .

كما هدفت إلى كشف الفروق بين العمال و العاملات في مراكز التربية الخاصة بولاية باتنة في مواجهة الضغوط النفسية من خلال إستراتيجية حل المشكلة. متبعين بذلك المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لموضوع الدراسة وكونه يهدف إلى وصف وتفسير الظواهر وتحديد العلاقة بين المتغيرات وقد توصلت الدراسة الى ما يلي:

1. لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين أبعاد الضغوط النفسية و إستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير السن.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الجنس (ذكور و إناث).
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير التخصص.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الخبرة.

فهرس

المحتويات

الصفحة	الموضوعات
i	الإهداء و الشكر
ii	ملخص الدراسة
iii	فهرس المحتويات
v	قائمة الجداول
iv	قائمة الأشكال
	الجانب النظري
أ - هـ	مقدمة
	الفصل الأول : تقديم البحث
7	1- الإشكالية
8	2- فرضيات الدراسة
9	3- أهمية الدراسة
9	4- أهداف الدراسة
10	5- التعريفات الإجرائية

	الفصل الثاني: الضغوط النفسية
13	تمهيد
14	1- المسار التاريخي لمفهوم الضغط النفسي
14	2- تعريف الضغوط النفسية
17	3- مصادر الضغوط النفسية
20	4- أنواع الضغوط النفسية
22	5- أعراض و مظاهر الضغوط النفسية
23	6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
26	7- عناصر الضغط النفسي
28	8- قياس الضغوط النفسية
29	9- كيفية التعامل مع الضغوط النفسية
30	10- علاقة الضغوط ببعض المفاهيم
32	خلاصة
	الفصل الثالث : استراتيجيات التكيف (حل المشكلة)
34	تمهيد

35	1- تعريف الإستراتيجية
36	2- أهداف الإستراتيجية
36	3- تعريف التكيف
38	4- مجالات التكيف
39	5- أنواع التكيف
40	6- استراتيجيات التكيف
42	7- إستراتيجية حل المشكلة
42	8- الخطوات العمليّة لطريقة حل المشكلات
43	9- إستراتيجية التكيف مع الضغوط عند مربي التربية الخاصة
44	10- بعض النظريات المفسرة لاستراتيجيات التكيف
50	خلاصة
	<b>الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية</b>
52	تمهيد
52	أولا : الدراسة الاستطلاعية

52	1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
53	2- مكان و زمان إجراء الدراسة الاستطلاعية
53	3- خصائص وعينة الدراسة الاستطلاعية
56	4- أدوات الدراسة
59	5- الخصائص السيكومترية
64	ثانيا : الدراسة الأساسية
64	1- منهج الدراسة
64	2- أدوات الدراسة الأساسية
64	3- مكان ومدة إجراء الدراسة
65	4- الأساليب الإحصائية المستعملة
66	5- عينة الدراسة الأساسية
	الفصل الخامس : عرض النتائج
70	تتهيد
70	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة



70	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
71	2-1 عرض وتحليل النتائج الفرضية الثانية
72	3-1 عرض وتحليل النتائج الفرضية الثالثة
73	4-1 عرض وتحليل النتائج الفرضية الرابعة
74	5-1 عرض وتحليل النتائج الفرضية الخامسة
	<b>الفصل السادس: مناقشة نتائج الدراسة</b>
78	1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
78	2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
80	3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
81	4-1 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
81	5-1 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
83	الاستنتاج

84	التوصيات و الاقتراحات
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

الصفحة	رقم و عنوان الجدول
53	جدول رقم (1) : توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس
54	الجدول رقم (2): توزيع العينة حسب السن
55	الجدول رقم (3): توزيع العينة حسب متغير التخصص
55	الجدول رقم (04): توزيع العينة حسب الخبرة
60	الجدول رقم ( 5 ) صدق فقرات مقياس الضغط النفسي
62	الجدول رقم ( 6 ) الصدق الكلي لمقياس استراتيجيات التكيف.
63	الجدول ( 7 ) : معاملات الثبات لمقياس الضغط النفسي
63	الجدول ( 8 ) : معاملات الثبات لمقياس استراتيجيات التكيف
66	جدول رقم (9) : توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس
66	الجدول رقم (10): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب السن
67	الجدول رقم (11): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص
68	الجدول رقم (12): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الخبرة

70	الجدول ( 14 ) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين مصادر الضغوط النفسية و إستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة
71	الجدول ( 15 ) : دلالة الفروق في الضغط النفسي حسب السن
72	الجدول ( 16 ) دلالة الفروق في استراتيجيات حل المشكلة حسب الجنس (ذكور و إناث).
73	الجدول ( 17 ) : دلالة الفروق في استراتيجيات حل المشكلة حسب التخصص
74	الجدول ( 18 ) : دلالة الفروق في الضغوط النفسية حسب الخبرة
79	الجدول ( 19 ) : مستويات الضغط النفسي من خلال المقارنات البعدية ( شيفيه )

الصفحة	وقم و عنوان الشكل
24	شكل رقم ( 1 ) نموذج التناذر العام للتكيف لـ Selye
27	الشكل رقم ( 2 ) عناصر الضغط النفسي

# مقدمة

يكون الإنسان في حياته مجبراً على مواجهة العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن مواقف لا بد له من التعامل معها ولا يستطيع تجنبها بل يستلزم عليه التكيف معها، ويمكن لهذه المواقف أن تكون سلبية كخطر فعلي أو إيجابية كتحقيق النجاح، ولهذا فمواجهة الضغوط وإتباع استراتيجيات تكيف معينة هي ما يوضح مدى تأثير المواقف الضاغطة على الفرد .

إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماماً و جدلاً بحثياً واسعاً لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد و المجتمع بصفة عامة ( لظفي راشد محمد ، 1992 : 54 )

و على الرغم مما يشهده العالم اليوم من تطورات علمية وتكنولوجية انعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة، إلا أن كثيراً من الباحثين قد وصفوا القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية، لذلك عدت من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها .وتعد المهن التعليمية من أكثر المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تنطوي عليها من أعباء ومسؤوليات ومطالب بشكل مستمر . الأمر الذي يتطلب مستوى عالياً من الكفاءة والمهارات الشخصية من قبل المعلم بقصد تليبيتها .

تعد مهنة العمل مع ذوي الحاجات الخاصة من أكثر المهن إثقالاً بضغوط العمل، إذ يعاني العمال و المعلمون من مشاعر الإحباط والقلق والاكتئاب ومنهم من يواجه مشكلات صحية معينة، لما تقتضيه هذه المهنة من متطلبات وأعباء إضافية مع فئات متنوعة من الأفراد غير العاديين الذين يعانون من الإعاقات الحركية والعقلية والسمعية والبصرية

لمواجهة تلك المواقف يضطر عامل التربية الخاصة إلى البحث عن أهم الاستراتيجيات من أجل المحافظة على استقراره وتوازنه النفسي والصحي، وعليه فهو يواجه الضغوط

محاولة التعامل و التكيف معها و تخفيف أثارها و حلها، فيستخدم من أجل ذلك استراتيجيات للتكيف كوسيلة لخفض حدة التوتر والقلق الذي يشعر به.

إن البحوث والدراسات حول موضوع الضغوط النفسية و استراتيجيات التكيف (حل المشكلة) عديدة ولكنها في نطاق عمال التربية الخاصة قليلة ، و هي توضح مدى أهمية الموضوع ، كما ان هناك دراسات سابقة تناولت موضوع استراتيجيات التكيف في وضعيات الضغط النفسي وقد حاولوا رصد النظرة العامة للمجتمع، وتحديد أهم الاستراتيجيات التي يلجأ إليها الإنسان للخفض من حدة التوتر والقلق الذي يشعر به حين مواجهة موقفا ضاغطا.

وجاءت دراسة عقون آسيا بعنوان الضغط المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة واشتملت عينة الدراسة على 127 معلما و معلمة بالتربية الخاصة ، موزعين على مختلف مدارس و مراكز التربية الخاصة ، منهم 47 معلما بولاية سطيف و 40 معلما بولاية برج بوعريريج ، و التي هدفت الى التعرف على الطبيعة العالقة بين الضغط المهني واستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة و على الطبيعة العالقة بين القلق وبين كل بعد من أبعاد الضغط المهني ، و كذا التعرف على مدى تعرض هؤلاء المعلمين للضغط المهني و مدى تعرضهم للقلق و التعرف على الفروق الموجودة في مستوى الضغط المهني لدى معلمي التربية الخاصة، تبعا لمتغيرات المستوى التعليمي، نوع إعاقة التلميذ، الاقدمية و على الفروق الموجودة في مستوى القلق لدى معلمي التربية الخاصة، تبعا لمتغيرات)المستوى التعليمي، نوع إعاقة التلميذ، الاقدمية . و قد جاءت النتائج كالتالي :



✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط المهني لدى معلمي التربية الخاصة ، تبعا لمتغيري المستوى التعليمي ،نوع إعاقة التلميذ ، و لصالح غير الجامعيين و المتخصصين في الإعاقة العقلية.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط المهني لدى معلمي التربية الخاصة تبعا لمتغير الاقدمية

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى معلمي التربية الخاصة تبعا لمتغيرات الدراسة. المستوى التعليمي، نوع إعاقة التلميذ، الاقدمية.

ولقد توصلت دراسة خالد الكخن (1997) الضفة الغربية لفلسطين بعنوان التعرف على مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي التربية الخاصة. الى النتائج التالية :

✓ تتمثل مصادر الضغط المهني على التوالي في : الدخل ،المناهج الدراسية، النمو المهني، المكانة الاجتماعية ،ظروف العمل ، عبء العمل ، العالقة مع الزملاء.

✓ هناك اختلاف في مستوى مصادر الضغط الكلي للأبعاد يعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ، و لمتغير المستوى التعليمي لصالح البكالوريوس ، و لمتغير الخبرة لصالح ذوي الخبرة ( 5-10 سنوات ) ، و لمتغير الجهة المشرفة على المؤسسة لصالح المؤسسات الخيرية المحلية.

ولقد توصلت دراسة محمد حمزة الزيودي (2004) الموسومة بمصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات ، و التي هدفت إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي. واشتملت عينة الدراسة على (110) معلمة ومعلم اختيروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن خلال الفصل

الدراسي الثاني من العام الدراسي ( 2004/2003 ). وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي. وأشارت إلى أن أكثر مصادر الضغوط هي المرتبطة بالأبعاد الآتية: قلة الدخل الشهري، والبرنامج الدراسي مكتظ، والمشاكل السلوكية والعلاقات مع الإدارة، وعدم وجود التسهيلات المدرسية، وزيادة عدد الطلاب في الصف، وعدم وجود حوافز مادية، وعدم تعاون زملاء، والعلاقات مع الطلاب، ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم.

ولقد توصلت دراسة السرطاوي زيدان ( 1997 ) الرياض بعنوان الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي و علاقته ببعض المتغيرات ال نتائج التالية:

- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد تبدل المشاعر - وفقا لمتغير التخصص .
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد نقص الشعور بالإنجاز وفقا لمتغير التخصص و لصالح حاملي مؤهلات في التربية الخاصة

و حسب دراسة سمير عسكر ( 1988 ) إن ضغط العمل المستمر له آثار سلبية على صحة الفرد البدنية و العقلية مثل أمراض القلب ، و ارتفاع ضغط الدم ، التوتر الشعور بالإحباط و الاضطهاد و يؤدي ذلك إلى انخفاض في الأداء و ترك العمل و الغياب ، و يعرض سلامة الآخرين للخطر كما أن هناك طائفة كبيرة من الأمراض النفسية يعتقد أنها نتاج مباشر للضغوط كالقلق و الاكتئاب و الوسواس ، كما أن هناك قطاع كبير من الأمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي الدور المهم نفسه و من أمثلتها : ارتفاع ضغط الدم و السكري، الربو ، التهاب المفاصل... ( عبد الستار إبراهيم ، 2002 : 13 )

وجاءت دراسة سماني مراد ( 2012 ) بعنوان استراتيجيات التعامل عند الذين يعانون من الاحتراق النفسي لدى الأطباء المقيمين بالمستشفى الجامعي بوهران ، حيث هدفت الدراسة

إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات التعامل وكذا دراسة الفروق في الاحتراق النفسي حسب أوقات العمل و التخصص و دراسة الفروق في استراتيجيات التعامل حسب الجنس و للقيام بهذه الدراسة قام الباحث بتطبيق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس استراتيجيات التعامل CISS على عينة قوامها 180 من الأطباء المقيمين بالمستشفى الجامعي بوهران و قد اسفرت النتائج عن عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين المقياس الكلي للاحتراق النفسي والمقياس الكلي لاستراتيجيات التعامل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي حسب أوقات العمل في جميع أبعاد المقياس، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي حسب التخصص ، في جميع أبعاد المقياس، واستخدام الأطباء المقيمين استراتيجيات متنوعة المركزة نحو حل المشكل واستراتيجيات التعامل المركزة نحو الانفعال بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في استراتيجيات التعامل حسب الجنس في جميع أبعاد المقياس.

وجاءت دراسة Dyers Quine المنونة بالكشف عن الضغوط المهنية لدى العاملين مع ذوي المشكلات السلوكية و علاقتها ببعض المتغيرات بالنتائج التالية:

- ✓ وجود إرتباط وثيق بين درجة الضغوط النفسية و درجة الإعاقة الشديدة .
- ✓ وجود إرتباط بين مستوى الضغوط النفسية و زيادة عدد الطلبة في الصف .

يتضح من عرض نتائج الدراسات السابقة أن معلمي التربية الخاصة يعانون من الضغوط النفسية ، و كذلك أشارت الدراسات إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة و التكيف والمتغيرات الديموغرافية وأن مستوى الضغوط يتباين تبعاً لهذه المتغيرات، حيث تباينت نتائج الدراسات عن طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات والضغوط النفسية الأمر الذي يستدعي إجراء المزيد من الدراسات للكشف عن علاقة تلك المتغيرات بالضغوط النفسية.

# الفصل الأول

## تقديم البحث

## الإشكالية:

ازدادت متطلبات الحياة تعقيداً وتوسعاً و لم يفلح التقدم الحضاري المادي المتسارع في إحداث الفارق لتحصيل الأمن والطمأنينة، بل أنه زاد من تعرض الفرد للضغوط النفسية المختلفة، فقد ، مما سبب ازدياد الضغوط الواقعة على الفرد لتلبية تلك المطالب.. فلا يستطيع التوقف عن مجارة ذلك، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها، مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء.

لقد ساعد تعقد الحياة الحديثة والتقدم المادي والتكنولوجي في زيادة الضغوط النفسية على الأفراد حيث" أشارت التقارير الطبية في الولايات المتحدة إلى أن 75% من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية" (عسكر علي ، 2000: 20)

أما استجابات الأفراد لهذه الضغوط فإنها متفاوتة بحسب اختلاف مجالاتهم واتجاهاتهم، فبعض الأفراد قد يصاب بالحزن والتوتر عند التفكير بالقرارات المصيرية كالزواج، والعمل وضغوطه المستمرة. وبعض الأشخاص يؤمن بأنّ تعرّض الإنسان للضغوط من فترة إلى أخرى يجعله أكثر قدرة وكفاءة على القيام بالمهام وإنجازها وأكثر جرأة على خوض التحديات والنجاح فيها، وبالتالي حصول الفرد على الشعور الإيجابي الذي يتبع هذا النجاح ( غريغ ويلكنسون ، 2013 : 2 )

يعتبر عمال التربية الخاصة العنصر الأساسي في العملية التربوية ، وتلعب خصائصه المعرفية والانفعالية دورا هاما في فعالية هاته العملية لان هاته الخصائص تشكل أحد المدخلات التربوية الهامة التي تؤثر بشكل أو بآخر في الناتج التحصيلي للمتعلم خاصة إذا كان التعلم من فئة خاصة ، ونظرا للدور الذي يقوم المربي في العملية التربوية وإيماننا

بجهوده وعطائه المستمر وجب الكشف عن مصادر الضغوط الموضوعية في حياته اليومية ، وعليه فإننا سوف نتناول من خلال هاته الدراسة إستراتيجيات التكيف ( بعد المشكل ) مع الضغوط النفسية المستخدمة من طرف عمال التربية الخاصة ، دراسة ميدانية على عينة من المربين بمدينة باتنة. و لأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى هذه فئة حاولت هذه الدراسة طرح الإشكال التالي:

هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد الضغوط النفسية و إستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية. و هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية حسب متغير السن و متغير الخبرة لدى عمال التربية الخاصة. و هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة حسب متغير الجنس (ذكور و إناث).و متغير التخصص بمدينة باتنة ؟

#### فرضيات الدراسة :

1. هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد الضغوط النفسية و إستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير السن.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الجنس (ذكور و إناث).
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير التخصص.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الخبرة.

### أهمية الدراسة:

إن أهمية الدراسة تمكن في إثراء البحث العلمي من خلال التعرف على أهم استراتيجيات التكيف التي أين يلجأ إليها عمال التربية الخاصة في وضعيات الضغط النفسي وفهم وتفسير أبعادها ومدى فعاليتها.

كما تبرز أهمية الدراسة في أن نلفت نظر المسؤولين إلى ضرورة العناية والوقاية من المواقف الضاغطة التي تؤثر سلبا على عمال التربية الخاصة مما ، يترتب عنها تحسين أداء العمال من جهة، والخفض من حدة التوتر والقلق من جهة أخرى .

### أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين أبعاد الضغوط النفسية و إستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة .
2. معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير السن.
3. معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الجنس (ذكور و إناث).
4. معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير التخصص.
5. معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الخبرة.

التعريفات الإجرائية:

- **مصادر الضغوط النفسية :** تُعرف إجرائياً في هذه الدراسة على أنها مجموعة من المواقف والأفكار والمشاعر التي يتعرض لها عامل التربية الخاصة والتي يدركها على أنها تشكل مصدر ضغط بالنسبة له وتشمل على كل من الضغوط الشخصية والانفعالية والصحية والدراسية الأسرية و الاجتماعية والاقتصادية . وفي هذه الحالة حصول العمال على درجة معينة في المقياس المطبق .
  - **الضغوط النفسية :** هو مجموعة من العوامل التي تتفاعل فيما بينها داخل نفسية الإنسان بحيث ينتج عنها حالة من التوتر والانزعاج والقلق وعدم الاتزان، وهذا عند قيام العامل أو المربي بعمله مما يؤثر على أدائه.
  - **استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية:**
- هي الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها عامل التربية الخاصة في تعامله مع الضغوط الواقعة عليه والتي تميز حياته الأسرية والاجتماعية والمهنية.
- في هذا البحث تتحدد نوعية إستراتيجية التكيف لكل عامل للتربية الخاصة من خلال استجابته على مقياس إستراتيجيات التكيف .
- **استراتيجية حل المشكلة *Problem Solving* :**

هي الطريقة أو الوسيلة التي تساهم في حل المشكلات التي يتعرض لها الإنسان، وتعرف أيضاً بأنها: السلوك، أو الفعل، أو القرار الذي يتخذه الفرد حول المشكلة التي تواجهه، وهي عملية تفكيرية يستخدم الفرد فيها ما لديه من معارف مكتسبة سابقة ومهارات من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفاً له وتكون الاستجابة مباشرة عمل ما يستهدف حل التناقض أو اللبس أو الغموض الذي يتضمنه الموقف. وهذه الإستراتيجية هي النشاط الذهني الذي يتم فيه تنظيم التمثيل المعرفي للخبرات السابقة.



وفي هذه الحالة حصول ال عمال على درجة معينة في المقياس المطبق في بعد  
المشاكل .

• **التربية الخاصة :**

هي مجموعة من البرامج التربوية المتخصصة والمصممة بشكل خاص لمواجهة  
حاجات الأفراد المعاقين والتي لا يستطيع معلم الصف العادي تقديمها، وذلك من أجل  
مساعدتهم على تنمية قدراتهم إلى أقصى حد ممكن و تحقيق ذواتهم ومساعدتهم على  
التكيف.

• **عمال التربية الخاصة :**

هم الأشخاص الذين يتبعون مجموعة من النشاطات والبرامج التربوية التي تختص  
بتقديم الرعاية والعناية الخاصة لفئة معينة من الأشخاص غير الطبيعيين، ويكون  
الهدف من هذه البرامج تحفيز القدرات العقلية والجسدية التي يمتلكونها لأكبر حد  
ممكن، ومساعدتهم على تحقيق ذاتهم وتكيفهم مع البيئة المحيطة بهم على أكمل  
وجه.

# الفصل الثاني

## الضغوط النفسية

## تمهيد :

يعد الضغط النفسي من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية وهو ينتشر في معظم مجالات حياة الفرد ، و إذا استمر لفترة طويلة يؤدي إلى إعاقة الفرد عن تكيفه واختلال سلوكه وسوء توافقه النفسي والاجتماعي في العمل ، ويعتبر الضغط النفسي من المصطلحات القديمة التي تناولت بكثرة في مجال علوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية عامة وعلم النفس بصفة خاصة. و سنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي وذلك انطلاقاً من تعريف هذا المصطلح ، النظريات المفسرة للضغط النفسي، أنواع الضغط النفسي، مصادر الضغط النفسي، أعراض الضغط النفسي.

## 1 - المسار التاريخي لمفهوم الضغط النفسي:

يستخدم مصطلح الضغط في عدة مجالات منها الطب والهندسة والعلوم الطبيعية ، ليستغل بعد ذلك مكانة بالغة الأهمية في علم النفس، مرّ استخدام مصطلح الضغط النفسي بعدة تطورات عبر فترات زمنية متواترة ، ففي القرن السابع عشر شاع استخدامه من طرف " روبرت هوك" ليصف به الشدة والصعوبات الهندسية وفي أواخر القرن السابع عشر حدد هذا الأخير استخدامه في أعماله التصميمية كالجسور مثلا التي ينتج عن حملتها ضغطا، ليكون ذلك مماثلا لما يعانيه الكائن الحي من ضغط يقتضي المواجهة أو الهروب فشاع استخدامه بعد ذلك في العلوم الفيزيولوجية والطبية والاجتماعية والنفسية ، وفي أواخر القرن الثامن عشر استخدم ليشير إلى القوة أو التوتر أو الإجهاد، وفي القرن العشرين حدد مفهومه في القواميس الأجنبية لمفهوم الضيق والقوة ، ليقصد به في الوقت الراهن كل الأحداث المتشعبة المصادر المؤدية إلى الشعور بالتوتر وعدم الارتياح. (طه ، سلامة،2006:17-18 ) . أما الرائد في استخدام المصطلح في علم النفس فهو العالم هانز سيلبي "Selye" حيث كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية. وذكر أن الضغط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ إن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط.

## 2 - تعريف الضغط النفسية:

اختلفت تعريفات مصطلح الضغط النفسي باختلاف الاتجاه والمحددات والمجالات التي يعالجها كل تعريف على حدة، فبعض التعريفات اعتمدت على التركيز على عامل المثير الخارجي، وبعضها الآخر اعتمدت على معالجة الاستجابات للمثيرات المختلفة، وهناك تعريفات قامت أيضاً على دراسة عامل المثير والاستجابة معاً . و يرى البعض أن كلمة

"ضغط" stress مأخوذة من الكلمة اللاتينية stringere التي تعني "سحبة بشدة" في حين يرى البعض الآخر أن مصطلح الضغط اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destress والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضييق أو الظلم. وقد تحولت في الإنجليزية إلى Stress والتي أشارت إلى معنى الضيق أو الاضطهاد.

تشير كلمة ضغط إلى الجهد الذي يؤدي إلى الإجهاد أو الانفعال، وتظهر هذه الضغوط عندما يتعرض الفرد إلى صعوبات بيئية مثمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية، يحاول فيها الفرد التغلب على تلك الصعوبات بوسيلة أو بأخرى من وسائل التكيف مع الظروف البئية ليحتفظ بحالة الاستقرار، وتشكل تلك الصعوبات إجهاد على الفرد لا يمكن التغلب عليه وإعادة التوافق. ( وليم الخولي، 1976 : 426).

يوضح ( زيدان السرطاوي، عبد العزيز الشخصي، 1998: 15) أن الضغط النفسي هو ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها، وبالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية وعضوية وعقلية تتضمن مشاعر سلبية وأعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغط.

أما لازاروس Lazarus فيعرفه بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. ( شقير، زينب ، 2000: 4 )

ويعرف "هاينز سيللي" الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع، كما أنه الطريقة اللا إرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وهو تعبير عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية ( هارون الرشدي، 1999: 13).

يشير الضغط النفسي إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانات، ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية ( ماك جراث Grath mc ، 1970 : 20-28 ) .

والضغوط النفسية هي الصعوبات التي تواجه الإنسان، وتستلزم منه مطالب قد تكون هذه المطالب تفوق قدراته وإمكاناته، مما يؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي أو التأزم النفسي، وتتصدر مصادر الضغط النفسي في الإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية ( انتصار يونس، 1978 : 307 ) .

كما ان الضغوط النفسية هي إحدى ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف أو أوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، وليس بالضرورة أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية، وبالتالي لا نستطيع الهروب منها أو تكون بمنأى عنها لأن ذلك يعني نقص فاعليات الفرد وقصور كفاءته، ومن ثم الإخفاق في الحياة. ( Kabasa. 1-11 : 1979 S.C.S. ) .

و الضغوط التي يعاني منها الكبار تنتقل آثارها إلى الصغار من خلال المؤسسات الاجتماعية مثل الأسرة أو المدرسة أو النادي، سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، والإنسان يتفاعل ويؤثر في الآخرين ويتأثر بهم، كما أن الأسرة والمدرسة والمجتمع يؤثر كل منهم في الطفل ( مديحة العزبي، 1985 : 20 ) .

و عليه و حسب التعاريف السابقة يمكن تعريف الضغوط النفسية بأنها حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضييق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضراً أو يخشى حدوثها مستقبلاً، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة.

3 - مصادر الضغوط النفسية:

ويوضح عبد الرحمن الطريبي ( 1994 ) بأن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد وأهمها:

I. المشكلات النفسية ( الانفعالية ): كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور.

II. المشكلات الاقتصادية: فالأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون في مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض، وأن هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية الجسمية.

III. المشكلات الأسرية: حيث تنشأ الضغوط الاجتماعية والمشكلات الأسرية من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض، وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأبناء.

IV. الضغوط الاجتماعية: المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات. ( عبد الرحمن الطريبي، 1994 : 60). ويحدد جيرالد بيلز ( 1995 )  
Gerald Beals عدة أسباب للضغوط تتمثل في الآتي:

أ - **عملية تفسير الحدث الضاغط** : فتفسير الحدث الضاغط على أنه شيء ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيداً، كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه مهدد يزيد حدة القلق والشعور بعدم الأمان، كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه ناجم عما اقتترفه الفرد من آثار يزيد من حدة الشعور بالذنب ومن ثم الشعور بالاكتئاب.

ب- **عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية** : فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبياً في زيادة الشعور بالضغط.

ج- **الأحداث اليومية**: فالأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط.

د- **نمط الشخصية**: فهناك نمطان من الشخصية حسب تصور "جيرالد بيلز" في تفاعلها بالضغط:

❖ **النمط الأول**: وهو يتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح، كما يتميز هذا النمط بالرغبة في تنفيذ أشياء عديدة في نفس الوقت، لهذا فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغط.

❖ **النمط الثاني**: وهو يتميز بالقناعة والشعور بالرضا بما يقوم به، لذلك فهو يتميز بالهدوء والاسترخاء مما يجعله أقل تأثراً بالشعور بالضغط ( أحمد البحراوي، 2002: 24-25 ).

كما قسّم بعض العلماء العوامل المؤثرة في الضغط النفسية إلى أربعة أقسام وهي كالاتي : (منى العامرية، 2014 : 29)

ا. **العوامل البيئية**: كالتقلبات المناخية، وحالات التلوّث والتغيرات المفاجئة في حالة الطقس.

ا. **العوامل الفسيولوجية الجسمية** : وهي العوامل التي تخصّ البنية الجسمية للفرد مثل: المرور بالمراحل العمرية والنمائية المختلفة، والأمراض والحوادث والإصابات المزمنة، واضطراب النوم، وحالات القلق، وآلام المعدة التي تنتج عن تذبذب الاستقرار الاجتماعي والبيئي والخوف من حدوث التغيرات الطارئة.



- III. **العوامل الاجتماعية** : كالمواعيد والمقابلات المصيريّة والمهنيّة، والتعرض للمشكلات المالية، والخوف والتوتر عند الإقدام على إلقاء محاضرة أو ندوة عامة أمام الجمهور، وفقدان أحد الأقارب أو الأصدقاء المقربين، بالإضافة إلى محاولة تلبية المتطلبات الزمنية لإجراء وإنجاز المهام المختلفة.
- IV. **العامل الداخلي**: أي البنية النفسيّة للفرد وطرق تفاعله واستجاباته للمثيرات المختلفة.
- و هناك بعض العوامل المؤثرة المسببة للضغوط النفسية لدى الفرد :
- أ. **الضغوط الجسمية** : تظهر للكائن الحي متأثرة ببنائه الجسمي والنفسي فما يكون عليه الجسم من طول أو قصر، أجهزة الجسم الداخلية ... الخ
- ب. **البنية المعرفية ( الذكاء )** : والقدرات الطائفية، العمليات العقلية العليا ووظيفتها والمزاج
- ت. **وسمات الشخصية وبنية الجهاز النفسي.**
- ث. **الوعي الذاتي Self – Wareness** : من المتغيرات النفسية المعرفية الهامة التي تؤثر في الضغوط النفسية، وهو تزيد من قدرة الفرد على تجنب المرض الذي تحدثه تأثيرات ضغوط الحياة.
- ج. **المرح Funny** : وهو عاملاً من العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية حيث يعمل المرح على تحقيق الإحساس بالضغط... حيث المرح يخفف من الإحساس بالإرهاك الناتج عن الضغط.
- ح. **كما اعتبرت التغذية المرتدة Feed back**: من العمليات التي تؤثر أيضاً في الضغوط النفسية حيث تعمل على تخفيف الإحساس بالضغط النفسي.

خ. **التدعيم الاجتماعي Social support**: وهو عامل من العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية مثل الشعور بالعناية والحب والتقدير والقيمة والانتماء. ( هارون توفيق الرشيدى، 1999: 50-57 ).

#### 4 - أنواع الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية الركيزة الرئيسية التي تبني و تحتوي على بقية الضغوط الأخرى كما أنها تعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى الضغوط الاجتماعية، المهنية، الأسرية، الدراسية... الخ. و على هذا الأساس يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعاً لمدة تأثيرها إلى: ضغوط مؤقتة و ضغوط دائمة، و حسب أثرها إلى ضغوط سلبية و ضغوط ايجابية

**أ - الضغوط المؤقتة** : هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول و عادة ما تكون

مرتبطة بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلاً، و لهذه الضغوط أثر محدود على الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله اضعف من الموقف الذي تعرض له.

**ب - الضغوط الدائمة** : هي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً، مثال ذلك: تعرض

الفرد لمرض مزمن و ألام مرافقة و أوضاع مادية و اجتماعية متواضعة، و ال تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذلك.

**ج - الضغوط الايجابية** : هي كل ما يعرض الفرد و كل ما يتقبله كالفرد، النجاح، الحب

و الضغط الايجابي يعرض نفس الاستجابات الفيزيولوجية التي يقوم عليها الضغط

السلبى) نبض القلب السريع، التنفس السريع ( غير أن المصاحب له رائع. ( فاروق السيد

عثمان، 2001: 91)

**د - الضغوط السلبية** : قد يكون للضغط المفرط و الممتد و غير المفروح تأثير مؤذي في

الصحة العقلية و الجسدية و الروحية، و إذا ما تركت مشاعر الغضب و الإحباط و

الخوف و الاكتئاب و المتولدة من دون حل فعندها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض و يقدر أن الضغط هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث و هو على وجه الاحتمال في أساس ما يقارب 80 من الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة ، و الضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصداع ، الاضطرابات الهضمية و الجلدية ، الأرق... إلخ ( فاروق السيد عثمان ، 2001: 91)،

كما يوجد نوعين من تصنيفات لأنواع الضغوط تصنيف " سيلبي selye و تصنيف "لازاروس و كوهن lazarus et cohen و هما كالآتي

• تصنيف "سيلبي selye : يصنف الضغط النفسي إلى :

-الضغط النفسي السيئ : و هو الضغط الذي يسبب الألم نظرا لعدم التوازن بين متطلبات الفرد و الإمكانيات المتاحة.

-الضغط النفسي الجيد : و هو الضغط الذي ينتج عن مشاعر إيجابية نظرا لأنه يعيد توافق الفرد مع بيئته كولادة طفل جديد مثلا.

-الضغط النفسي الزائد: ينتج عن تراكم الضغوط السلبية التي لا تتوافق مع إمكانيات الفرد خاصة عند امتداد زمانها.

تصنيف لازاروس و كوهن lazarus et cohen فقد ميز بين نوعين من الضغوط :

-الضغوط الخارجية المصدر: هي المؤثرات و المواقف الخارجية المحيطة بالفرد.

-الضغوط الداخلية المصدر ( الشخصية : ) هي الأحداث و المؤثرات التابعة من توجه الفرد و إدراكه ( نايل أبو أسعد ، 2009: 29)

5 - أعراض و مظاهر الضغوط النفسية

تظهر على الفرد الذي يقع تحت وطأة الضغوط النفسية الكثير من الأعراض، وهي كالاتي(منى العامرية، 2014 : 32) :

- I. **الأعراض الجسمية** : في ردة فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة وبسرعة، تتشنج العضلات، تزداد سرعة التنفس، ويجف الحلق، تصبب العرق، والإحساس باضطراب في المعدة.
- II. **الأعراض الذهنية**: صعوبة في التركيز.
- III. **الأعراض العاطفية والانفعالية** : من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية، القلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة أو الإثارة، ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين، محبطين، حزينين أو كئيبين .
- IV. **الأعراض السلوكية**: عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحول التخلص منه القيام بسلوكيات، مثل: هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التدخين، التكلم بصوت عال، إلقاء الملامة على الغير، وغيرها.
- V. تؤكد الدراسات أن الأعراض الناتجة عن الضغوط النفسية لا تقتصر على الفرد وحده و إنما تنعكس أيضا على المنظمة التي ينتمي إليها وطالما كان العنصر الإنساني هو أهم وأعلى عناصر الإنتاج في المنظمة وهذا ينعكس على الظروف البيئية المحيطة به .

أشارت بعض الدراسات إلى ان الضغوط النفسية تؤدي إلى مشكلات نفسية ، مثل : الاكتئاب و القلق و تعاطي المخدرات و توصل macandor ماك أندرو 1998 أن العمال المكلفين بالتعامل مع جثث القتلى الناتجة عن مخاطر الطبيعية يشعرون بالقلق و الأسى . و توصل شعبان باب الله رضوان ( 1992 ) إلى أن الأعراض الاكتئابية تنشأ

بسبب أحداث الحياة: (المثيرة للمشقة ( جمعة سيد يوسف ، 2000 : 153 )، و يرى أكيسكال Akiskal 1987 أن انتشار الاكتئاب عند النساء أعلى منه عند الرجال، و يعود إلى تعرض المرأة النفسية المرتبطة بدورها السلبي ، و ابتعادها عن اتخاذ القرارات المصيرية في الحياة ( إبراهيم عبد الستار ، 1998 : 129 )

## 6 - النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تناولت النظريات النفسية الضغوط ضمن أطر ومنطلقات مختلفة، مما أدى إلى اختلاف هذه النظريات فيما بينها، وهو ما ستبينه الدراسة في العرض الموجز التالي:

### أولاً: النسق النظري لهانز سيلبي Selye.H :

يعتبر " هانز سيلبي " من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسمائهم بموضوع الضغط و يرجع له الفضل في تعريف الباحثين بتأثير الضغط على الإنسان ( عمر مصطفى ، محمد النعاس، 2008 : 52 ) بحيث كان لطبيعة تخصصه الدراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، فقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا و الأعصاب، و ظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عف الموقف الضاغط . و لقد تألف النسق الفكري لدى " هانز سيلبي " من أن الضغوط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ... كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغط، حيث حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهي:

1. **مرحلة الإنذار أو التنبيه** : وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه، كازدياد التنفس، وازدياد السكر والدهون في الدورة الدموية، وتشد

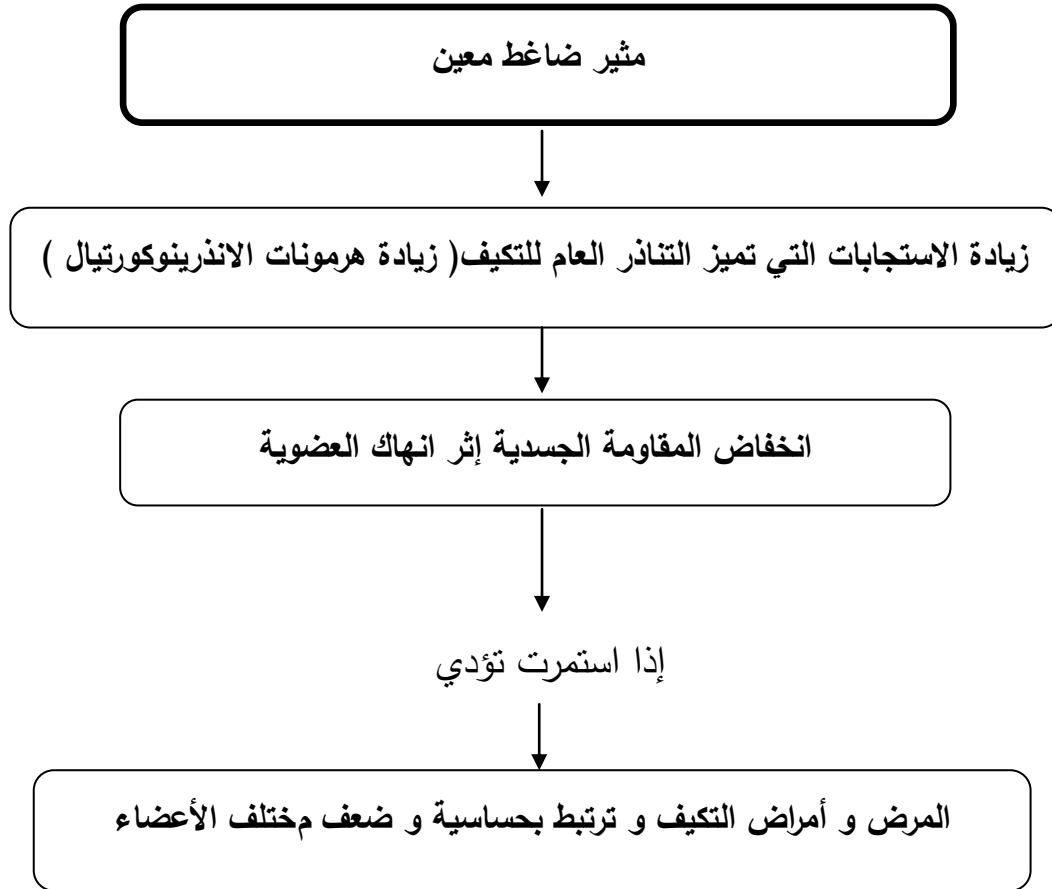
العضلات لتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة.  
(عسكر علي ، 2000: 35)

ii. **المقاومة:** وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغط متوازماً مع التكيف حيث تظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

iii. **الإجهاد:** وهي مرحلة يكون فيها الجسد قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت.

ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي :

شكل رقم ( 01 ) نموذج التناذر العام للتكيف ل Selye



(حدادة محمد ، 2008-2009: 28)

**ثانياً: النسق النظري لسبيلبرجر Spielberger :**

يفيد فهم نظرية سبيلبرجر في القلق ضرورة لفهم نظرية الضغوط، حيث أن الحديث من الضغوط النفسية عند سبيلبرجر لا يمكن تناوله بدون التمعن في نظريته الشهيرة عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Anxiety Trait والقلق كحالة State Anxiety، فقد عرف سبيلبرجر القلق كسمة بأنه: "عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب، يظل كامناً حتى تنبئه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق (أي مستوى القلق كسمة)".

( الزعبي أحمد ، 1997: 111 )

واعتبر سبيلبرجر سمة القلق، تشير إلى الاختلافات بين الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بمستويات مختلفة من حالة القلق. ( بيلبرجر شارلز وآخرون ، 1984 : 11 ) . كما ربط بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً، ويميل الشخص المرتفع في القابلية للقلق إلى إدراك خطر عظيم؛ في علاقاته مع الآخرين؛ التي تتضمن تهديدات لتقديره لذاته Self – Esteem وهو يستجيب لتهديدات الذات هذه بارتفاع شديد في حالة القلق أو في مستوى الدافع. ( غريب عبد الفتاح ، 1998 : 356 )

وإذا كان سبيلبرجر قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط - القلق ) وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفرق بين خصائص القلق كرد فعل إنفعالي.

**ثالثاً: النسق الفكري لهنري موراي Murray :**

حيث تبني النتائج على المقدمات فالإنسان كادح في بيئته من أجل إزالة التوتر فيكون الترتيب وسيلة إلى ذلك حيث يتضمن البرامج المتتابعة والمخططات التي تنقل الفرد من لحظته الآتية إلى تحقيق الهدف الذي يسعى إليه.

يوضح موراي مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط علي أنهما مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني ويعد الفصل بينهما تحريفاً خطراً. ( هارون توفيق الرشيدى، 1999 : 48-57 ). و عرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما :

(جميل حسن الطهراوي، 2008: 452 )

• **ضغط بيتا Beta Stress:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

• **ضغط ألفا Alpha Stress:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

و يوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة.

**7 - عناصر الضغط النفسي:**

يرى " سيزلاجي " و"ولاس" ( szillogyi & wollace 1990/1887 ) ان خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عن حالة عدم اتزان نفسي أو فسيولوجي أو اجتماعي وتحدد هذه الحالة من خلال ثلاث عناصر للضغوط النفسية وهي:



1- **عنصر المثير**: ويتمثل القوى المسببة للضغط والتي تقضي إلى الشعور بالضغط النفسي وقد يأتي من البيئة أو منظمة العمل أو الفرد ذاته.

مثال ذلك تعطل المعدة أو الآلة الرئيسية في وقت حرج يمثل عاملا مثيرا أو موقفا ضاغطا لمراقب الإنتاج.

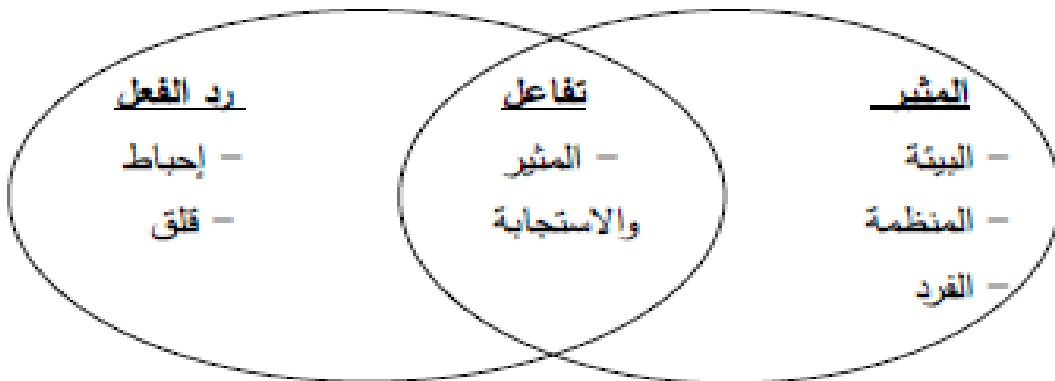
2- **عنصر الاستجابة**: ويتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية أو جسدية أو سلوكية تجاه الموقف الضاغط وهناك على الأقل استجابات للضغط تلاحظان كثيرا هما:

- **الإحباط**: الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك والهدف الموجه.

**القلق (الحصر النفسي)**: وهو يمثل الإحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة فبعض المواقف مثل حالة الطالب الذي يشك أنه ذاكر بقدر كاف للامتحان

3- **عنصر التفاعل**: من العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له وهذا التفاعل مركب من تفاعل عوامل البيئة والعوامل التنظيمية بالمؤسسة والمشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وانفعالات.

الشكل (02) : عناصر الضغط النفسي



المصدر : (محمود فتحي عكاشة، 1999 : 86 - 87)

8 - قياس الضغوط النفسية:

لا توجد وسيلة ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعدله المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية، كما أن المقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد (طه حسين، سلامة حسين، 2003: 47)

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل وأدوات منها أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في القياس النفسي أو الإكلينيكي وتكون الأداة مكتوبة عن طريق استبيان مجاب فيها على بعض الأسئلة ثم تقاس الإجابات سيكومترياً لإيجاد نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد أو يقاس الضغط النفسي بواسطة أجهزة علمية تقيس التوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن بين أدوات القياس الشائعة الاستخدام

هناك مقياس هولمز و راهي Holmes et Rahi المتضمن الفقرات التالية (طه حسين، سلامة حسين، 2003: 47) :

1- وفاة القرين (الزوج أو الزوجة)

2- الطلاق.

3- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.

4- حبس أو سجن أو ما شابه ذلك.

5- موت شخص عزيز سواء كان أحد أفراد الأسرة المقربين أو صديق.

6- فصل عن العمل.

7- تغيير في صحة أحد أفراد الأسرة (الأمراض المزمنة).

8- تغيير مفاجئ في الوضع المادي.

9- الخلافات الزوجية في محيط الأسرة.

10- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.

11- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.

12- التغيير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.

13- تغيير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

لا يمكن معرفة طرق قياس الضغط عن طريق الملاحظة والمقابلات، ويختلف هذا باختلاف المجتمعات والمحيط الذي يعيش فيه الفرد، وينتج عنه مجموعة من ردود الفعل الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية.

## 9 - كيفية التعامل مع الضغوط النفسية:

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

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

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

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

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

✓ أعط نفسك الراحة التامة والهدوء ( .فاروق السيد عثمان، 2001 : 122)

✓ العلاج بالنوم لتأهيل القوة الجسدية والعقلية .

✓ الموازنة بين العمل والحياة الشخصية.

✓ الحرص على العبادة والتمسك بها . ( أمل بنت سالم الشامان، 2006 : 24)

## 10 - علاقة الضغوط ببعض المفاهيم:

هناك العديد من المفاهيم التي تعد نتاجاً للضغوط حيث نجد ان الشخص يصبح يتخبط في القلق والإحباط، الإجهاد و الاحتراق النفسي، ، وهذا ما دفعنا لإلقاء نظرة بسيطة عن بعض هذه المفاهيم للإشارة لمدى ارتباطها مع الضغوط النفسية

❖ **القلق:** حالة غير محددة للفرد تعبر عن عدم شعوره بالسعادة اتجاه المستقبل ،وهو

يعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ولنقص إشباع الحاجات وهو أكثر

الأعراض السيكولوجية الملحوظة لضغط العمل، ، ويختلف عن الضغط في نقطتين:

- ضغط العمل يعتبر سبباً مباشراً لظهور القلق.

- ضغط العمل له جانبان سلبي وإيجابي، بينما القلق يعبر عن الجانب السلبي فقط.
- ❖ **الإحباط** : إن نقطة الاختلاف هي أن الضغط يعتبر سببا لحدوث الإحباط، وكذلك الإحباط يعبر عن الجانب السلبي فقط.
- ❖ **الإجهاد**: ويعرف بأنه سلسلة من ردود الفعل الطبيعية و الضرورية لحفظ النفس، و التي تساعد على الاستجابة للقوى البيئية الخارجية و الداخلية ، و تهدف الى تحقيق التوازن مع مطالب الحياة ، و هو مرحلة سابقة للاحتراق النفسي .
- ❖ **الاحتراق النفسي** : هو حالة من التعب و الإجهاد النفسي و الجسمي و الانفعالي و الشعور بالإحباط و العجز ، و تطوير مفهوم ذات سلبي نحو العمل والزملاء ف ي العمل . (سماني مراد 2011-2012 : 12).

وبالرغم من أن الاحتراق النفسي والضغط النفسي يشتركان بأنهما يعبران عن حالة من الإنهاك النفسي والجسدي، إلا أنهما يختلفان. فالشخص المضغوط يتحسن بمجرد الإحساس بأن كل شيء أصبح تحت السيطرة، وإذا طال هذا الضغط فإنه يستهلك أداء الفرد ويؤدي إلى انهيار في أداء وظائفه. أما الشخص المحترق نفسياً فهو يعاني من الشعور بالفراغ، وتجنب الدافعية، وهو غير قادر على رؤية أي أمل في التغيير الإيجابي.

## خلاصة

من خلال هذا الفصل و فيما تم ذكره من مفهوم الضغط، وكذا أنواعه و مصادره وأثاره و ما لها من تأثير على الأداء الفكري و السلوكي للفرد، و كذلك لما له من تأثير سلبي على وظائفه النفسية و الجسمية و أيضا المعرفية و غيرها ، و لمعرفة مصدر هذه التأثيرات السلبية حاولنا وضع بعض المصادر التي يمكن أن تكون سبب في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد وحفاظا على صحة الأفراد يجب على كل فرد أن يحاول تجنب مثل هذه الضغوط، و ينتبه إلى سلامته الجسمية و بالأخص النفسية و عدم ترك مجال لمثل هذه الظواهر من أن تخترق حياته اليومية، و تكون سبب و عائق في تقدمه و تحقيق طموحاته.

# فصل الثالث

## استراتيجيات التكيف

### ( حل المشكلة )

## تمهيد

يواجه الأفراد في الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات زيادة وتنوعا في مصادر التوتر والضغط النفسي التي يتعرض لها الأفراد في مختلف الأعمار، مما جعل العلماء والدارسين يولون لموضوع الضغط النفسي اهتماما متزايدا لما له من آثار خطيرة على الصحة النفسية والجسدية، ولعل انعكاس آثار التغير والتطور المتفجر في مجال العلوم الإنسانية والثقافة والتكنولوجيا على الأفراد وأعمالهم، جعلهم يعانون حالات التوتر النفسي حتى دعا ذلك بعض العلماء إلى وصف هذا العصر بعصر الضغوط والأزمات النفسية و بذلك ظهرت العدد يد من الأبحاث و الدراسات التي تضمنت مصادر التوتر والضغط النفسي و أبرز استراتيجيات التكيف لمواجهة هذه الضغوط.



## 1 - تعريف الإستراتيجية:

استراتيجية هي المقابل العربي لكلمة *stratégie* في اللغة الفرنسية و " Strategy " في اللغة الإنجليزية ويرى الباحثون أن أصل كلمة إستراتيجية يرجع إلى الكلمة اليونانية " Strategos " والتي تعني فن القيادة وإدارة المعارك, وهذا يدل على أن استخدام الإستراتيجية ظهر أساسا في المجال العسكري كدليل للقائد العسكري للكشف على مختلف القوى المتاحة لديه لتحقيق النصر على أعدائه. (Rodolph Durand , 2003 :127)

وبدخول مصطلح الاستراتيجية إلى ميادين متعددة : سياسية, اجتماعية , اقتصادية , بدأت تظهر وجهات نظر مختلفة حول مفهوم الاستراتيجية , إذ يرى البعض أن مفهوم الاستراتيجية ارتبط بالقرارات التي يتم اتخاذها بغرض تحقيق أهداف معينة

(محمد محمود مصطفى 2003 :12)

كما أنها مجموعة من القواعد والمبادئ التي ترتبط بمجال معين، وتساعد الأفراد المرتبطين به بأنها مجموعة من القواعد والمبادئ التي ترتبط بمجال معين، وتساعد الأفراد المرتبطين به من اتخاذ القرارات المناسبة بناءً على مجموعة من الخطط الدقيقة، والتي تعتمد على وضع الاستراتيجيات الصحيحة للوصول إلى تحقيق نتائج ناجحة، وتعرف أيضاً، بأنها الأفعال، والأساليب التي تسعى إلى تحقيق الأهداف المخطط لها، مع الأخذ بعين الاعتبار كافة العوامل التي تؤثر على إمكانية حدوثها، أو تطبيقها بشكل فعلي، لذلك من المهم الحرص على تعديل الاستراتيجيات المتبعة في حال عدم مناسبتها للأحداث الواقعية المرتبطة بها، وحتى لا تؤثر على مسار تحقيق الأهداف بأسلوب صحيح.

## 2 - أهداف الإستراتيجية:

- معرفة الوضع الحالي للعمل الذي ستعمل على تنفيذه، والتعرّف على كافة العناصر المكوّنة له.
- تحديد كافة الأدوات، والوسائل التي ستستخدم لتطبيق العمل.
- إدراك إيجابيات وسلبيّات العمل المرتبط بالاستراتيجية.
- الاستفادة من إيجابيات العمل، والحرص على تنفيذها بأسلوب صحيح.
- توفر الظروف، والبيئة المناسبة لتنفيذ الاستراتيجية.
- مراعاة مناسبة كافة العوامل المحيطة بالاستراتيجية، مع طبيعة المهمات التي ستقوم بها، مما يؤدي إلى الوصول لتحقيق النتائج المطلوبة من العمل.

## 3 - تعريف التكيف:

يشير مصطلح التكيف في علم الأحياء إلى البناء البيولوجي و العمليات التي تساهم في بقاء الأجناس ، فالخواص البيولوجية التي تتوفر في الكائن الحي هي التي تساعد على البقاء و الاستمرار ، و استفاد علم النفس من المفهوم البيولوجي للتكيف و استخدموه في المجال النفسي بمصطلح التكيف تارة ، و التوافق تارة أخرى ، بحيث تم تفسير السلوك الإنساني بأنه مجموع التوافقات مع مطالب الحياة و ضغوطاتها ، و تكون هذه المطالب نفسية اجتماعية ، و تتضح من خلال العلاقات المتبادلة بين الفرد و الآخرين ، و التي تؤثر في التكوين السيكولوجي للفرد .

( ملال خديجة 2017: 49 )

و التكيف اصطلاح مستعار من علم البيولوجيا وهو يعني أن الكائنات الحية تحاول أن تواجه العوامل الطبيعية التي تحيط بها لتقوى على متابعة الحياة والحيلولة دون فنائها بحيث تنشأ لديها خصائص تجعلها أكثر استعداداً للتلاؤم مع شروط البيئة المحيطة. التكيف و التوافق هما وجهان لعملة واحدة ، بحيث يستخدم مصطلح التكيف لوصف عملية الاستبعاد التي يقوم بها الفرد ، أي التغيير في نمط السلوك في محاولة لتحقيق التوافق ، حيث يعتمد التكيف على طريقة و درجة إشباع الدوافع . (شريت أشرف ، صبحي محمد 2006 :123 )

والتكيف كما يقول " جون بياجيه " PIAGET JEAN هو عملية تتم عن طريق التوازن بين مظهرين من مظاهر التفاعل بين الفرد والبيئة إما أن يدخل على سلوكه التعديل مما يساعد على تحقيق التوازن بينه وبين سلوكه وبين ظروف البيئة المحيطة به بكل مطالبها ، و إما أن يحاول التأثير في البيئة والوسط المحيط به حتى تستجيب هذه البيئة بدورها لرغباته وحاجاته في الاتجاه الذي يريده ( حفصة بريقلي 2015-2016: 16)

و التكيف و التعامل وجهان لعملة واحدة ، فلغة كلمة coping كلمة انجليزية صعبة الترجمة، وذلك لأنها مصطلح جديد في علم النفس فهو شكل جديد لوصف سلوك الإنسان، وبالتحديد المعارف التي هي وراء الوسائل لمجابهة وضعية ما وأيضا فإن تعريفها معقد ومتعدد الأوجه Multifacettes . و اصطلاحا يعرف في معجم علم النفس الكبير " السيرورة النشطة التي يقوم بها الفرد وذلك بواسطة التقييم الذاتي لنشاطاته الخاصة، ودوافعه لمواجهة وضعية ضاغطة والنجاح في التحكم بتلك الوضعية . (حريزي قيس ، 2017-201 :45)

و من المرادفات التي أطلقت على هذا المصطلح :تقييم التعامل، مصادر التعامل، ونمط التعامل و ترجم المصطلح ب"استراتيجيات التكيف Les stratégies ajustements'd وترجم كذلك إلى استراتيجيات التوافق و سيرورات التحكم .

#### 4 - مجالات التكيف:

تعددت مجالات مظاهر التكيف حسب الباحثين، وذلك حسب تخصص و نطاق الدراسة في ما يلي بعض هذه المجالات:

**1-3 التكيف النفسي (الذاتي ) :** هو التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية مما يسمح بقيام الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات أمام إشباع الحاجات الأولية و الثانوية . (شريت ، صبحي ، 2006 : 126 )

كما يقصد بها قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه و ظروف مجتمعه لتجنب الصراعات الداخلية من جهة ، و إرضاء المجتمع من جهة أخرى .

**2-3 التكيف الجسمي / الصحي** هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية و العقلية و الانفعالية ، و ذلك من خلال: ( ملال خديجة 2017 : 54-55 )

- التمتع بسلامة الحواس
- الخلو من المشاكل العضوية المختلفة
- تقبل المظهر الخارجي و الرضا عنه
- التمتع بالتوازن و السلامة في التركيز
- الميل إلى النشاط و الحيوية
- القدرة على الاستمرار في النشاط أو العمل

**3-3 التكيف الأسري :** و يمثل التكيف الأسري الأسري في الاستقرار و التماسك الأسري ، و القدرة على تحقيق مطالب الأسرة ، و سلامة العلاقة بين : الوالدين و الأبناء ، الأبناء مع بعضهم البعض ، الوالدين مع بعضهما . (شريت أشرف ، صبحي محمد ( 2006 : 130 )

**3-4 التكيف الاجتماعي :** و يعني تكيف الفرد مع بيئته الخارجية ، خاصة الاجتماعية ، و التي تتمثل في ما يسود المجتمع من قيم و عادات و تقاليد و دين و علاقات اجتماعية.

**3-5 التكيف العاطفي :** يلعب الجانب العاطفي دورا مهما في حياة عامل التربية الخاصة و على توازنه و تكيفه في المجالات الأخرى ، فبالرغم من أن البعد العاطفي أو العالقات العاطفية تندمج في البعد الاجتماعي ، إلا أن الحاجات التي تحركهما مختلفة نوعا ما ، فالبعد الاجتماعي تحركه الحاجة إلى الأمن و الانتماء و التقدير ، في حين أن البعد العاطفي بالإضافة إلى حاجات الأمن و الانتماء و الحب و التقدير تحركه الحاجات الجنسية أيضا .

فالتكيف الجنسي يلعب دورا مهما في حياة الفرد نظرا لتأثيره على سلوك الفرد و صحته النفسية ، فهو يساهم في إشباع الحاجات البيولوجية و النفسية و الاجتماعية ، و تختلف طريقة و درجة إشباع هذه الحاجات تبعا لظروف الحياة و خبرات الفرد التي تقتضي فهما و معرفة و إدراكا لهذه الحاجات . ( ملال خديجة 2017 : 54 )

##### 5 - أنواع التكيف: هناك نوعان من التكيف:

✓ **التكيف السيئ:** ويتمثل في عدم مقدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة مقبولة لديه ولدى الآخرين .وقد تكون الأسباب وراء ذلك وراثية أو بيئية أو تعرض الفرد لحدث صدمي شديد .وعندما يعجز الفرد عن إشباع حاجاته فإنه يصاب

بالإحباط وال فشل الذي يسبب له القلق والتوتر وهنا يحاول الفرد أن يواجه ذلك بطريقة لا شعورية بعمليات أيضا لا شعورية تتمثل في العدوانية ، أحلام اليقظة و النكوص، التقمص وإلى غيرها من عمليات أخرى تشترك جميعها في التخفيف عن الفرد فيما يعترضه من صعوبات (نهى فضل محمد العبد 2008 :15) .

✓ **التكيف الايجابي:** يشير إلى قدرة الفرد على التوفيق بين مطالبه وظروفه ومطالب البيئة المحيطة به .

#### 6 - استراتيجيات التكيف:

تعتبر دراسات مورفي (Morphy) عام 1962 من أقدم الدراسات التي أشارت إلى مصطلح التكيف Coping وهي عبارة عن مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة من أجل السيطرة عليها، كما أنها عملية منظمة مرنة تستخدم فيها استراتيجيات معينة تكون موجهة نحو الذات أو إلى مصدر التهديد الخارجي. (فواز أيوب حمدان مومني ، 2008 :35)

وتعرف مهارات التكيف Coping skills بأنها مجموعة من أنماط السلوك التكيفية والمتعلمة التي تتطلب عادة بذل الجهد وتحددها الحاجة وتستهدف حل المشكلة.

إن مفهوم استراتيجيات التكيف بدأ تداوله في بداية الستينات من القرن العشرين، من خلل مجموعة من المصطلحات شملت سلوكيات التكيف، وجهوده، وآلياته، ومهاراته، وردود أفعاله ، وأساليبه .

و يُعرف فيلش مان Felshman استراتيجيات التكيف على أنها السلوكيات الظاهرة والخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الطارئة، و يعرف ناكانو Nakano استراتيجيات التكيف على أنها جهود فردية معرفية وسلوكية للتخفيف من آثار

الإحداث الضاغطة أو تخفيف تأثيرها الجسدي والانفعالي على الفرد. ( فواز أيوب حمدان مومني ، 2008 :36)

عند الحديث عن استراتيجيات التكيف لابد من الإشارة إلى ثلاثة متغيرات أساسية، هي:

**1-5 مصادر التكيف:** ويقصد بها تلك المهارات التي يمتلكها الفرد وتلعب دورا إيجابيا في المواقف الضاغطة المتعددة. وتتمثل هذه المهارات في مدى ثقة الفرد بنفسه ونظرته لنفسه وللعالم الخارجي. كذلك وقد تظهر من خلال مرونة العمليات العقلية المستخدمة والقدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين

**2-5 أساليب التكيف:** وتظهر من خلل انسحاب الفرد أو ميله تجاه الآخرين وإمكانية إقراره بوجود مشكلة ما أو القدرة على إنكارها.

**3-5 جهود التكيف :** وتمثل ردود الفعل الداخلية والخارجية الصادرة عن الفرد تجاه المواقف الضاغطة وقد تكون هذه الردود موجهة نحو الذات أو البيئة أو كليهما معاً، عن طريق محاولة تغيير خصائص الشخصية والمعتقدات والعادات السلوكية . ( فواز أيوب حمدان مومني ، 2008 :36-37)

وفي الحالات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة يمكن التعامل معها من خلال صورتين كما يرى عبد الرحمان الطيريري (1994): صورتين:

- **الصورة الأولى:** هي عملية التكيف مع الوضع الضاغط Adaptation وهي عبارة

عن العمليات والإجراءات الروتينية التي يعمد الفرد إلى مزاولتها بشكل أوتوماتيكي

ومتكرر في مثل هذه المواقف

- **الصورة الثانية:** هي عمليات المواجهة Coping و هي عبارة عن الإجراءات التي

يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه، ومن ثم العودة إلى الوضع

الانفعالي الطبيعي، وتكون الإجراءات التي يتخذها الفرد نتيجة عملية تقويم الفرد للموقف الضاغط.

كما تعرف استراتيجيات التكيف بأنها أساليب التعامل مع الضغوط أو الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم من أجل التخلص منها أو التقليل من وطأتها والتكيف معها، و ذلك للاحتفاظ بالصحة النفسية و الجسدية معا.  
(حمية راشد، 2016-2017 : 11)

#### 7 - إستراتيجية حل المشكلة:

هي عملية تفكيرية يستخدم الفرد فيها ما لديه من معارف مكتسبة سابقة ومهارات من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفاً له وتكون الاستجابة مباشرة عمل ما يستهدف حل التناقض أو اللبس أو الغموض الذي يتضمنه الموقف. وهذه الإستراتيجية هي النشاط الذهني الذي يتم فيه تنظيم التمثيل المعرفي للخبرات السابقة.

ويقصد بحل المشكلات مجموعة العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدماً المعلومات والمعارف التي سبق له تعلمها ، والمهارات التي اكتسبها في التغلب على موقف بشكل جديد ، وغير مألوف له في السيطرة عليه ، والوصول إلى حل له.

(كمال يوسف اسكندر ، محمد ذبيان غزاوى ، 1995 : 22)

#### 8 - الخطوات العمليّة لطريقة حل المشكلات:

ولقد حدّد جون ديوي عام (1910 ) في كتابه كيف نفكر خمسة خطوات لحل المشكلات وهي كالتالي : (حسن محمد أبو رياش، 2002 : 44)

1) الإدراك بوجود المشكلة: إدراك بالصعوبة والإحساس بالإحباط والفشل، أو التّعجب

أو الشك



(2) **تعيين المشكلة:** التوضيح والتعريف، وتتضمن بيان الهدف الذي ينشده في ضوء تعريفه وفق الحالة التي تمخضت عنها المشكلة.

(3) **توظيف الخبرات السابقة:** مثل معلومات وثيقة الصلة بالمسكلة أو حلول سابقة، أفكار تفيد في إنشاء فرضيات وقضايا تتعلق بالمسكلة

(4) **فحص الفرضيات** والحلول المحتملة على التوالي، وإعادة صياغة المشكلة إذا اقتضى الأمر ذلك .

(5) **تقويم الحلول** واتخاذ القرار يستند إلى القرائن، ويتضمن ذلك دمج الحلول الناجمة في ضوء الفهم الحالي وتطبيقه في مراحل أخرى من المشكلة ذاتها.

إن هذه الخطوات المقترحة من طرف جون ديوي، وخاصة من حيث ترتيبها المنطقي، لم تخضع عليها تعديلات واضحة، وهي مازالت يؤخذ بها لحد الساعة، فهي تمثل الخطوات الأساسية في انتهاج أسلوب حل المشكلات .

## 9 - إستراتيجية التكيف مع الضغوط عند مربي التربية الخاصة

مربي التربية الخاصة هو بمثابة معلم و كغيرة من المعلمين حظي باهتمام لا باس به من الدراسات، وذلك مع بروز الاهتمام العالمي في الآونة الأخيرة بالأطفال المعاقين، وتبنت المؤسسات التربوية والجمعيات الخيرية هذا الاهتمام، ونشطت الدراسات والأبحاث التي تعالج مشاكل المعوقين، ، عن طريق توفير معلمين أكفاء يستطيعون تحمل أعباء تعليم مثل هذه الفئة من الطلاب .

وتخلف إستراتيجية التكيف مع الضغوط با ختلاف دور المعلم ، فمعلم التربية الخاصة يتخلف دوره عن المعلم العادي، فعلى معلم التربية الخاصة أن يتعامل مع فئة من الطلبة على أساس فهم تام لخصائصهم النفسية وسلوكياتهم واحتياجاتهم وميولهم واهتماماتهم.

كما عليه أن يسعى إلى تقديم ما يناسبهم بالأساليب والطرق والأنشطة التي تتماشى معهم وتتناسب مع مستوياتهم، وتناسب ظروفهم المختلفة . ( احمد شكرى (1989) : 31) .  
لذا تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين معلمي التربية الخاصة و المعلمين العاديين

ففيما يتعلق بتعليم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة فالأمر ينطوي على تحديات وصعوبات كثيرة فإضافة لكون معلمي الأطفال المعوقين عرضة لذات الضغوط التي يتعرض لها المعلمون العاديون فهم يواجهون صعوبات جمة بالرغم من عطائهم وتضحيتهم لان المعاق لا يتغير بسرعة وبسهولة الأمر الذي قد يبعث فى النفس الشعور بالإخفاق وعدم الكفاية وخيبة الأمل (الخطيب والحديدى ، 1994 ) .

## 10 - بعض النظريات المفسرة لاستراتيجيات التكيف :

### 1-8 نظرية التعاملات التقييمية

قدم "لازاروس" ( 1960 ) نظريته عن الضغوط و التعاملات التقييمية اعتمدا على فكرة أن المواجهة ، م تنتج من تفاعل الفرد مع بيئته . لذلك عرف المواجهة بالجهود المعرفية و السلوكية التي يقوم بها الفرد لتدبر مطالب البيئة الداخلية و الخارجية . "و قد أشار إلى أن المواجهة تحتوي على العمليات التالية:

- **الحدث الضاغط** : و يحتوي على أحداث ضاغطة خارجية، و أخرى داخلية، و

التي تتبع من داخل الشخص و تتكون من خلال إدراكه للعامل الخارجي من حوله.

- **عمليات التقييم** : و تحتوي على عملية تقييم أولي ، أين يقدر الفرد الحدث

الضاغط و مدى تهديده، و عملية التقييم الثانوي، و فيها يفكر الفرد فيما يمكن

فعله اتجاه هذا الموقف الضاغط . ( لنصاري ، جولي ، 2017-2018 : 34)

### 8-1-1 طرق المواجهة:

- مواجهة مركزة على المشكل : وهي الإجراءات السلوكية و المعرفية التي يستخدمها الفرد من أجل التغلب على المشكلة و تتضمن عددا من الأساليب هي:

-المواجهة - طلب المساندة - التخطيط لحل المشكل - قمع النشاطات المعارضة - كبح مصدر المشقة.

- مواجهة مركزة على الانفعال : و هي الإجراءات السلوكية و المعرفية التي تستهدف تنظيم انفعالات الفرد اتجاه المواقف الضاغطة، و تتضمن عددا من الأساليب هي:

التحكم الذاتي - .الابتعاد -إعادة التأويل الايجابي -تقبل المسؤولية -الهروب والتجنب - التوجه الى الدين.

(حمية راشد، 2016-2017 : 16)

### 8-2 النموذج المعرفي

لا يمكن فهم الضغط النفسي حسب نظرية الضغط و المواجهة للازاروس (Lazarus) بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن من وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الضاغط الذي يتعرض له ، و العملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة إستجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية ، و عملية إدراك الموقف و تقييمه هي الأساس في مواجهة الضغوط الحياتية و التغلب عليها و عليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف و تحديد إستجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة ، و يعرف فولكمان و لازاروس ( 1984)المواجهة بأنها جهد أو محاولة معرفية أو سلوكية دائمة التغيير ، هدفها إدارة المطالب الخارجية و الداخلية الضاغطة على

الإنسان و التي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانياته الشخصية الخاصة. (دعو سميرة ،شنوفي نورة، 2012-2013: 53)

إن إدراك الضواغط يتأثر بالتجارب السابقة مع الضواغط المتماثلة ، و الدعم الاجتماعي و العادات و المعتقدات في حين تعمل الميكانيزمات الدفاعية للأنا لاشعوريا ، و تتمثل المجهودات الشعورية في وضع خطة إستعمال مختلف التقنيات : الإسترخاء ، تمارين رياضية...إلخ

### 8-3 النموذج السيكودينامي "تمودج علم النفس الأنا":

عمل التحليل النفسي منذ نشأته على فهم و تحديد أشكال المواجهة و بشكل خاص الأشكال اللاشعورية منها ، و سميت وسائل الدفاع الأولية و قد أدخل "فرويد" الدفاع للمرة الأولى 1849، و عرفه لاحقا بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب.

حيث أن إستراتيجيات المواجهة تظهر في دفاعات الأنا ، أي أنها مجموعة من العمليات المعرفية غير الواعية التي تهدف في النهاية إلى خفض كل ما يحدث الحصر و هناك عدة سيرورات معرفية موجهة لخفض القلق الناجم عن حدث ما و تتمثل السياقات المعرفية التي ترمي إلى التخفيض من شدة القلق في ما يلي:

(دعو سميرة ،شنوفي نورة، 2012-2013: 50)

- الإنكار: هنا الفرد يدرك الحقيقة ، و لكن ينكر العوامل التي لا يمكن تحملها مثل: حالات المرض الخطير.
- العزلة: ينحصر سير التفكير ، أي منع التفكير فيما يترتب عن وضعيته.

• **العقلنة:** الفرد يبحث عن تفسير متناسق منطقي لما يحدث له وحسب فيانت Vaillant فإن المعيار الأساسي لإستراتيجيات المواجهة متعلق بنوعية السيرورات.(مرونتها، درجة تكيفها مع الواقع).

و يعود استعمال أساليب الكوبين في النموذج علم النفس الأنا ، إلى مكانزمات الدفاع التي يقوم بها الأنا و هي مجموعة من العمليات المعرفية اللاشعورية كالعزلة التي تهدف إلى التخفيف أو التخلص من القلق " بولهان 1992 " " فولكمان 1988 "

و من الباحثين في هذا اتجاه كل من باركر PARKER أوندرلر . 1999 ENDLER و بات BETH 1996 الذين حددوا أوائل الدراسات حول الكوبين في الستينيات من خلال الأعمال التي قام بها "فرويد " FREUD و تلامذته في طار الدراسات السيكودينامية التي تطرقت إلى ميكانزمات المقاومة.

و يرى فيانت 1992 VAILLANT أن آليات الدفاع هي عبارة عن تشوهات معرفية متواجدة بفضل الانتقاء الطبيعي هذا من أجل التخفيف عن الصراعات و حالات القلق الناتجة عن تغيرات الوسط الداخلي أو الخارجي فهي آليات دفاعية لاشعورية .وقد وصف فيانت آليات الدفاع بأربع مستويات :

(بغيجة لياس ، 2005-2006: 105)

- دفاعات ذهانية كالإنكار الذهاني و الإسقاط الهدياني .
- دفاعات غير ناضجة كالإسقاط و الوسوس
- دفاعات عصابية كالكتب و التدليل .
- دفاعات ناضجة كالتصعيد و الفكاهة.

**4-8 النموذج الحيواني :** يعتمد هذا النموذج على النظرية التطورية لـ Darwin وكذا النتائج المخبرية التي أجريت على الحيوان، و يلخص هذا النموذج باعتبار استراتيجيات التعامل على أنها سلوكية و نظرية أو مكتسبة يستعملها الفرد لمجابهة التهديدات الخارجية أو الانفعالات كالهروب وتجنب مواقف الخوف أو المواجهة و الهجوم في حالات الغضب التجارب التي أجريت على الفئران بينت أن الفأران تتعلم تجنب الصدمة فقط من عامل إشرطي جديد هو الصوت.

و يعتبر هذا النموذج ذو تأثير كبير بالفكر الدارويني بشأن مبدأ الصراع من أجل البقاء الذي إنتقى تناوله لمفهوم المواجهة من نتائج البحوث التي أجريت على الحيوانات حيث يستعمل الفرد ميكانيزمات للدفاع ضد التهديدات التي تأتيه من العالم الخارجي أو للدفاع ضد الإنفعالات الداخلية هي:

(دعو سميرة ،شنوفي نورة ،2012-2013: 52)

أ- ميكانيزم التجنب ، الهروب المستعمل في حالة الخوف و الفرع.

ب- ميكانيزم المواجهة ، الهجوم يستعمل في حالة الغضب.

فالتعامل " المواجهة "ترتكز أساسا في النموذج الحيواني على سلوكي التجنب والهجوم فقط دون الكشف عن الاستراتيجيات الأخرى التي يتضمنها مصطلح المواجهة . (حريزي قيس ، 2017-201 : 46)

**5-8 نموذج سمات الشخصية :** تنطلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية، ومن ثم

مفهوم المواجهة بالنسبة لهذا النموذج ما هو إلا عدد من مكونات سمات الشخصية الإنسانية، وإذا كانت السمة تشير إلى استعداد عام للاستجابة بطريقة خاصة ومميزة عبر المواقف المتنوعة التي تواجه الفرد في حياته.

ويتضح من هذا التعريف للمواجهة مدى التناسق بين مفهوم سمات الشخصية ومفهوم أسلوب الواجهة، من حيث كونهما يمثلان طرازاً خاصاً أو أسلوباً خاصاً يميز الفرد أثناء التعامل مع المواقف الحياتية وذلك لأنه يختص بالموقف والظروف المثيرة للمشقة في الحياة وتعد الواجهة وفقاً لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في نواتج المشقة مثلها مثل السمات الشخصية، المفسرة لماذا يصبح بعض الأفراد ضحايا للمشقة، في حين يصبح البعض الآخر مواجهاً لها. حيث يعتبر أن بعض الخصائص الثابتة للشخصية كالقمع، الحس المرهف، التحمل، بإمكانها أن تهيئ الفرد لمواجهة الضغوط بطريقة ما . (حريزي قيس ، 201-2017: 48)

ومن النقد الذي وجه لهذا النموذج انه يعتبر ان الفرد يتصرف دائماً بنفس الشكل مع مختلف المواقف الضاغطة ولكن مفهوم الواجهة لا يتحدد بالاستعدادات الشخصية الثابتة فقط بل أيضاً بالأساليب السلوكية المتبع ومن طرف الفرد في الوضعيات الضاغطة المختلفة.

## خلاصة الفصل

في هذا الفصل استنتجنا أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية و التكيف معها تختلف من شخص لآخر فهناك من يواجه هذه الضغوط بطريقة إيجابية كان يستخدم أساليب تساعد في تخفي الضغط كضبط النفس أو التمني و الخيال، التفكير الإيجابي لحل المشكلة، وهناك من يواجهها بطريقة سلبية كالعنف و العدوان التي تصبح عائق يهدد الفرد يؤثر على حياته و على الآخرين. و للتخفيف من حدة الضغوط النفسية تطرقنا إلى مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط من بينها التفكير الإيجابي، و ضبط النفس، لتحكم في الضغوط من اجل البقاء في حالة نفسية جيدة وممارسة حياته بشكل طبيعي.



# الفصل الرابع

## الإجراءات المنهجية

## تمهيد :

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة ، ويوضح مجتمع وعينة الدراسة وحدودها. كما يتطرق لبناء أداة الدراسة والإجراءات التي تم إتباعها للتحقق من صدقها وثباتها. وتبين الباحثة كيفية تطبيق الدراسة ميدانياً، وأساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها في معالجات بيانات الدراسة.

## أولاً : الدراسة الاستطلاعية

## 1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
  - التعرف على كل ما يمكنه عرقلة علمنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
  - تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها ومختلف ظروفها.
  - التقرب من أفراد العينة.
  - تقسيم المستوى المعرفي للأفراد العينة ومدى مطابقتها لموضوع البحث وفي الأخير
- خلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث وكذلك تحديد الصيغة الختامية للاستمارة الأسئلة الخاصة بالدراسة.

## 2 مكان و زمان إجراء الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الميدانية بمدينة باتنة ابتداء من 19-02-2019 الى غاية 25-02-2019 واستغرق زمن ملاء الإجابة على الاستبيانات مدة 05 أيام.

## 3 خصائص وعينة الدراسة الاستطلاعية

و يكون مجتمع الدراسة من عمال التربية الخاصة في مجموعة من المراكز بمدينة باتنة . هذا وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة ، والذي بلغ عددهم ( 13 ) عامل من الذكور، و ( 17 ) من الإناث ، والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

### جدول رقم (1) : توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

النسبة	التكرار	الجنس
43.3 %	13	الذكور
56.7 %	17	الإناث
100 %	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول انه لا يوجد هناك اختلاف كبير بين الجنسين من حيث العدد حيث أن عدد الإناث يفوق عدد الذكور أما في ما يخص النسبة فان الذكور لديهم أقل نسبة مئوية.

الجدول رقم (2): توزيع العينة حسب السن

النسبة	تكرار	السن
% 40	12	35 - 25 سنة
% 33.3	10	46 - 36 سنة
% 26.7	8	58-47 سنة
% 100	30	المجموع

من خلال الجدول أدناه والخاص بتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن نلاحظ تباين أعمار أفراد عينة الدراسة وإن الفئة العمرية الأكثر تكرارا هي من 35 - 25 سنة بنسبة مئوية 40 % تم تليها الفئة العمرية من 46 - 36 سنة بنسبة 33.3 % وفي الأخير تأتي الفئة العمرية من 58-47 سنة بنسبة 26.7 % لذا فإن الفئة العمرية الأكثر في عينة الدراسة تميل الى أعمار منخفضة في السن وهذا يمكن ان ينعكس سلبا على نتائج الدراسة أي امتزاج الخبرة والكفاءة العلمية الكافية.

الجدول رقم (3): توزيع العينة حسب متغير التخصص

التخصص	تكرار	النسبة
مربي	16	53.3 %
أستاذ	11	36.7 %
أخصائي	3	10 %
المجموع	30	100 %

نلاحظ من خلال الجدول أدناه الخاص بتوزيع أفراد عينات الدراسة حسب متغير ا التخصص ان تخصص مربي استحوذ على النسبة الأكبر والتي بلغت 53.3 % ، في حين قدرت نسبة الأستاذة ب 36.7 % ، و جاء الأخصائيون بنسبة 10% أي أن أغلب أفراد عينة الدراسة مربيون وهذا مما يزيد في اهمية الدراسة والنتائج المتوصل اليها.

الجدول رقم (04): توزيع العينة حسب الخبرة

الخبرة	تكرار	النسبة
1999-1989	8	26.7 %
2010-2000	8	26.7 %
2019-2011	14	46.7 %
المجموع	30	100 %

من خلال الجدول أدناه والخاص بتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة نلاحظ فئة الخبرة الأكثر تكرارا هي من سنة 2011-2019 ، اي من 8 سنوات الى سنة بنسبة 46.7% تم تليها فئة من سنة 2000 الى 2010 ثم فئة من سنة 1989 الى 1999 ، اي من 19 سنة الى 9 سنوات و من 20 الى 30 سنة على التوالي بنسبة 26.7 % للفئة لذا فإن الفئة العمرية الاكثر في عينة الدراسة تميل الى خبرة من سنة الى 8 سنوات، وهذا يمكن ان ينعكس سلبا على نتائج الدراسة أي امتزاج الخبرة والكفاءة العلمية الكافية.

#### 4 أدوات الدراسة

لدراسة اي ظاهرة لابد من اداة قياس مناسبة لتحقيق النتائج التي نريدها ، و قد استخدم في هذه الدراسة مقياسين لقياس متغيرات الدراسة استراتيجية التكيف و الضغط النفسي.

##### أ - مقياس استراتيجيات التكيف:

يعتبر مقياس إستراتيجيات التعامل (Coping) للمواقف الضاغطة ( CISS ) جزء من اختبارات الشخصية التي تلعب دورا أساسيا في توازننا الجسمي و النفسي والانفعالي عند مواجهة أحداث أو مواقف محبطة.

إن سلم ( CISS ) يسير بطريقة ذاتية و يعتمد في تطبيقه على الورقة و قلم الرصاص .

يتكون سلم ( CISS ) من ( 48 ) فقرة تتوزع كآآي:

➤ 16 عبارة لقياس بعد المشكل (Tache).

➤ 16 عبارة لقياس بعد الانفعال (Émotion).

➤ 16 عبارة لقياس بعد التجنب (Évitement).

وتتوزع الوحدات الخاصة بقياس بعد التجنب إلى سلمين فرعيين.

- الترفية **Distraction** يشمل ( 8 ) فقرات .

- الدعم الاجتماعي **diversion social** يشمل ( 5 ) فقرات و للتوضيح أكثر إليكم

الفقرات الخاصة بكل بعد.

أ - الفقرات التي تحدد بعد المشكل وهي :

(1,2,6,10,15,21,24,26,27,36,39,41,42,43,46,47)

ب - الفقرات التي تحدد بعد الانفعال وهي:

(5,7,8,13,14,16,17,19,22,25,28,30,33,34,38,45)

ت - الفقرات التي تحدد بعد التجنب وهي:

(3,4,9,11,12,18,20,23,29,31,32,35,37,40,44,48)

ومع العلم انه لم يطرأ أي تغيير على مستوى الفقرات فقد استعملت عبارات القياس كما

هي. (سماني مراد، 2012:125).

ب - مقياس الضغط النفسي

يهدف هاذ المقياس الى قياس مستوى الضغط من خلال مدى ظهور اعراضه المختلفة ، و قد تم استخدام المقياس من مذكرة الدكتورة الباحثة بن زروال فتيحة ( 2008 ) ، تحت عنوان انماط الشخصية و علاقتها بالاحهاد -المستوى- الأعراض ، المصادر و استراتيجيات المواجهة ، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية ، البريد ، مصلحتي الاستعجالات و التوليد بولاية أم البوقى .

تتكون الاداة في صورتها النهائية من جزأين خصص اولهما للمعلومات العامة التي تخص الجنس و العمر و المستوى التعليمي و المهنة و سنوات الاقدمية . اما الثاني خصص لأغراض الضغط النفسي يمثلها 50 بند و تتوزع على ثلاثة ابعاد :

1 - الأعراض الجسمية : يضم هاذ البعد 19 بندا تدور حول الاعراض الخاصة

بالجهاز الهضمي البند رقم 13 عسر الهضم و البند رقم 7 قصر النفس ، و كذا الجهاز المناعي كالبند رقم 14 ضعف المقاومة للمرض ، اضافة الى الاجهزة الاخرى مثل الجهاز الدوري كالبند رقم 10 تسارع نبضات القلب حتى في حالات الراحة ، و الجهاز العضلي البندين رقم 02 و 11 و الجهاز التناسلي و الجهاز العصبي

2 - الأعراض النفسية : يشمل 16 بندا تتمحور حول اعراض متجهة نحو الكابة ، البند

رقم 30 ، و الشعور بالخطر البند رقم 22 ، و اعراض متجهة خارج الذات كسرعة

الاستثارة و الغضب البند رقم 20 ، و زيادة الشك بالآخرين البند رقم 35



3 - الاعراض السلوكية : يشمل هذا الاخير على 15 بندا تدور حول ما يظهر الفرد

المجهد من سلوكات ابتداء من فقدان الشهية كالبند 42 و النسيان البند 45 ، الى

السلوكيات العدوانية البند رقم 44 ، و اضطرابات النوم البند رقم 40 ، و تكرار

الأخطاء في العمل البند رقم 50.

و تم تصميم هاذ المقياس بشكل يجعل المفحوص يحدد مدى ظهور مختلف اعراض

الضغط لديه وفق سلم تدريجي - سلم ليكارت في الشدة يحمل خمسة بدائل : أبدا ، نادرا ،

أحيانا ، غالبا ، دائما ( زروال فتيحة 2008:244 )

5 - الخصائص السيكومترية :

تقدير الصدق بناء على طريقة الاتساق الداخلي علاقة كل فقرات المقياس بأبعادها.

والجداول التالية توضح معاملات الارتباط ومستوى الدلالة لكل من المقياسين

واستراتيجيات المواجهة و الضغط النفسي

5-1 صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي و لمقياس استراتيجيات

التكيف.

و الذي يبين علاقة كل فقرة بمقياسها ، ولقد تم الاعتماد على معامل ارتباط

بيرسون لتوضيح ذلك

الجدول رقم ( 5 ) صدق فقرات مقياس الضغط النفسي

العبارات	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
01 الإحساس بالتعب	0.59	دالة عند 0.01
02 الألم في العضلات	0.51	دالة عند 0.01
03 حساسية متزايدة للضجيج	0.55	دالة عند 0.01
04 اضطرابات معدية (الحموضة، الألم...)	0.57	دالة عند 0.01
05 صداع	0.46	دالة عند 0.01
06 الحاجة الملحة للتبول	0.68	دالة عند 0.01
07 قصر النفس	0.64	دالة عند 0.01
08 جفاف الفم والحنجرة	0.54	دالة عند 0.01
09 اضطرابات معوية (إمساك، إسهال، غازات...)	0.69	دالة عند 0.01
10 تسارع نبضات القلب حتى في حالة الراحة	0.73	دالة عند 0.01
11 ارتجاف العضلات	0.64	دالة عند 0.01
12 الدوخة (الدوار)	0.63	دالة عند 0.01
13 عسر الهضم	0.59	دالة عند 0.01
14 ضعف مقاومة المرض (تكرار التعرض للمرض)	0.87	دالة عند 0.03
15 الآم في الظهر	0.38	دالة عند 0.01
16 غثيان (رغبة في القيء)	0.67	دالة عند 0.01
17 الإحساس بغصّة في الحلق	0.70	دالة عند 0.01
18 اضطرابات جنسية	0.58	دالة عند 0.01
19 برودة في الأطراف	0.43	دالة عند 0.01
20 سرعة الغضب	0.59	دالة عند 0.01
21 الشعور بقلّة الحيلة (الله غالب !)	0.36	دالة عند 0.04

0.02 دالة عند	0.42	الشعور بالخطر	22
0.01 دالة عند	0.72	الشعور بنقص الطاقة	23
0.01 دالة عند	0.50	فقدان الثقة بالنفس	24
0.01 دالة عند	0.67	القلق بشأن تصرفات حدثت في الماضي	25
0.01 دالة عند	0.50	فقدان الحماس	26
0.01 دالة عند	0.55	الشعور بالحساسية تجاه النقد	27
0.01 دالة عند	0.44	الشعور بالوحدة	28
0.01 دالة عند	0.66	الشعور بفقدان السيطرة على الأمور	29
0.01 دالة عند	0.77	الشعور بالكآبة (الحزن)	30
0.01 دالة عند	0.55	الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني	31
0.01 دالة عند	0.53	القلق بشأن المستقبل	32
0.02 دالة عند	0.41	فقدان الرغبة في أشياء (أنشطة) كانت ممتعة	33
0.01 دالة عند	0.61	الشعور بالملل	34
غير دالة	0.33	زيادة الشك بالآخرين	35
0.01 دالة عند	0.44	أحلام مخيفة	36
0.01 دالة عند	0.59	تصرفات قهرية (تكرار التأكد من إقفال الأبواب أو الحنفيات...)	37
0.01 دالة عند	0.75	صعوبة في التركيز	38
0.01 دالة عند	0.67	الانعزال عن الآخرين	39
0.01 دالة عند	0.52	صعوبة في النوم (البدأ أو الاستغراق فيه)	40
0.01 دالة عند	0.59	حركات عصبية كالدق بالأصابع	41
0.03 دالة عند	0.38	فقدان الشهية	42
غير دالة	0.29	زيادة استهلاك المنبهات (قهوة، شاي، تبغ...)	43
0.02 دالة عند	0.42	تصرفات عدوانية	44
0.01 دالة عند	0.72	النسيان	45

46	التردد في اتخاذ القرار	0.53	دالة عند 0.01
47	صعوبة في تنظيم الوقت	0.51	دالة عند 0.01
48	استخدام المهدئات	0.42	دالة عند 0.02
49	إهمال المظهر	0.29	غير دالة
50	ارتكاب أخطاء متكررة في العمل	0.50	دالة عند 0.01

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط لمقياس الضغط النفسي كانت أكثر دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وهي معاملات مقبولة يمكن التأكد من صدقها بنسبة معقولة . و هذا يعني وجود ارتباط بين البعد والدرجة الكلية للبعد

الجدول رقم ( 6 ) الصدق الكلي لمقياس استراتيجيات التكيف.

رقم البعد	البعد	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	المشكل	0.57	دالة عند 0.01
2	الانفعال	0.66	دالة عند 0.01
3	التجنب	0.73	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول ان بعد المشكل و بعد الانفعال و بعد التجنب المشكلة لمقياس استراتيجيات المواجهة. هي أبعاد دالة جميعها عند مستوى الدلالة (0.01)

## 2-5 ثبات أدوات الدراسة

يهدف هذا الجزء إلى التأكد من ثبات مقياس الضغط النفسي و ذلك من خلال معادلتني الفا كرومباخ و جوثمان . لقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

الجدول ( 7 ) : معاملات الثبات لمقياس الضغط النفسي

الأبعاد	قيمة الفا كرومباخ	قيمة جوثمان
أعراض جسدية	0.82	0.88
أعراض نفسية	0.68	0.82
أعراض سلوكية	0.67	0.80

من خلال الجدول يتضح أن معاملات الارتباط الثبات لمقياس الضغط النفسي المتحصل عليها هي معاملات دالة إحصائيا على ثبات المقياس

الجدول ( 8 ) : معاملات الثبات لمقياس استراتيجيات التكيف

الأبعاد	قيمة الفا كرومباخ	قيمة جوثمان
المشكل	0.51	0.50
الانفعال	0.70	0.63
التجنب	0.79	0.72

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط الثبات لمقياس استراتيجيات التكيف المتحصل عليها من خلال استخدام معادلتى الفا كرومباخ و جوثمان هي معاملات دالة إحصائيا على ثبات المقياس.

ثانيا : الدراسة الأساسية:

### 1 منهج الدراسة

ويعتبر البحث الوصفي من البحوث الشائعة الاستخدام بين الباحثين ، حيث يهدف الى تحديد الوضع الحالي لظاهرة معينة ، ومن ثم يعمل على وصفها ،بمعنى انه يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا . وبما ان موضوع الدراسة يهدف الى الكشف عن واقع كل من الضغوط النفسية واستراتيجيات إستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة ، وعن الاختلاف في مستويات مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف باختلاف الجنس، السن، و الخبرة ومن خلال اطلاعي على مناهج البحث العلمي المعتمدة في الدراسات والبحوث تم اختيار المنهج الوصفي لملائمته لخصائص موضوع الدراسة.

### 2 أدوات الدراسة الأساسية:

اعتمدت في هذه الدراسة على نفس الأدوات المستعملة في الدراسة الاستطلاعية دون أن أجري عليها أي تغيير ، حيث عمدت الى استعمال مقياس مصادر الضغوط النفسية ومقياس استراتيجيات التكيف.

### 3 مكان ومدة إجراء الدراسة:

تم إجراء الدراسة الميدانية بمدينة باتنة ابتداء من 19-02-2019 الى غاية 25-02-2019 في المركز البداغوجي للإعاقات الذهنية- 1- و مدرسة صغار الصم و البكم و مدرسة صغار المكفوفين . واستغرق زمن ملاء الإجابة على الاستبيانات مدة 05 أيام.

4 الأساليب الإحصائية المستعملة : تم استخدام مجموعة التقنيات الإحصائية:

أولا : الإحصاء الوصفي

- التكرار و النسب المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

ثانيا : الإحصاء الاستدلالي

- تحليل التباين البسيط
- ج-اختبار "ت"
- د-معامل الارتباط بيرسون
- هـ-معادلة الفا كرومباخ
- و-معادلة جوثمان.

و لقد تم استخدام مجموعة من التقنيات الإحصائية عن طريق برنامج ( spss v.23 )

وهو برنامج يقوم بالتحليل الإحصائي البسيط والمعقد للبيانات .

5 عينة الدراسة الأساسية:

تكونت الدراسة الأساسية من (30) عاملا للتربية الخاصة حيث كان التوزيع كالتالي:

جدول رقم (9) : توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

النسبة	التكرار	الجنس
43.3 %	13	الذكور
56.7 %	17	الإناث
100 %	30	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن عدد الإناث (17) و هو يفوق عدد الذكور (13) أما في ما يخص النسبة فان الذكور لديهم أقل نسبة مئوية من الإناث

الجدول رقم (10): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب السن

النسبة	تكرار	السن
40 %	12	35 - 25 سنة
33.3 %	10	46 - 36 سنة
26.7 %	8	58-47 سنة
100 %	30	المجموع



من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان الفئة من 25 - 35 سنة بنسبة مئوية 40 % هي الفئة العمرية الاكثر تكرارا تم تليها الفئة العمرية من 36 - 46 سنة بنسبة 33.3 % وفي الأخير تأتي الفئة العمرية من 47-58 سنة بنسبة 26.7 % .

الجدول رقم (11): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص

النسبة	تكرار	التخصص
53.3 %	16	مربي
36.7 %	11	أستاذ
10 %	3	أخصائي
100 %	30	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان تخصص (مربي) و بسبة 53.3 % استحوذ على النسبة الأكبر ، في حين قدرت نسبة (الأستاذة) ب 36.7 % ، و جاء (الأخصائيون) بنسبة 10 % ، و عليه أفراد عينة الدراسة أغلبهم مربيون وهذا مما يزيد في اهمية الدراسة والنتائج المتوصل اليها.

الجدول رقم (12): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الخبرة

النسبة	تكرار	الخبرة
% 26.7	8	1999-1989
% 26.7	8	2010-2000
%46.7	14	2019-2011
% 100	30	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ انه و بنسبة %46.7 جاءت الفئة من سنة 2011-2019 . اي من 8 سنوات الى سنة كفاءة الخبرة الاكثر تكرارا هي ، تليها فئة من سنة 2000 الى 2010 ثم فئة من سنة 1989 الى 1999 ، اي من 19 سنة الى 9 سنوات و من 20 الى 30 سنة على التوالي .

و عل العموم فإن الفئة العمرية الاكثر في عينة الدراسة تميل الى خبرة من سنة الى 8 سنوات، وهذا يمكن ان ينعكس سلبا على نتائج الدراسة أي امتزاج الخبرة والكفاءة العلمية الكافية.

# الفصل الخامس

## عرض النتائج

تمهيد:

وفي هذا الفصل سنحاول عرض نتائج الدراسة الميدانية وذلك من خلال عرض استجابات أفراد العينة ومعالجتها إحصائياً وذلك بعد ما قام الباحث بتفريغ النتائج وتنظيمها باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وصولاً إلى عرض النتائج على أطر نظرية للدراسة المتعلقة مصادر الضغوط النفسية و علاقتها باستراتيجيات التكيف ( إستراتيجية حل المشكلة ) لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة مع وضع استنتاج حول هذه النتائج.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1 1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين مصادر الضغوط النفسية و إستراتيجية

حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة .

الجدول ( 14 ) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين مصادر الضغوط النفسية و إستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة

المجموع	الأعراض السلوكية	الأعراض النفسية	الأعراض الجسمية	الأبعاد	
0.07	0.35	0.12	0.17	معامل الارتباط بيرسون	استراتيجيات حل المشكلة
غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	مستوى الدلالة	

يتضح من خلال الجدول عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مصادر الضغوط النفسية و إستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة ، حيث ان قيمة معامل ارتباط بيرسون قدرت ب ( 0.07 ) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

وبالتالي نستطيع ان نقول بعدم تحقق الفرضية . أي لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مصادر الضغوط النفسية و إستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة.

### 1-2 عرض وتحليل النتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على وجود فروق دالة إحصائياً في الضغط النفسي حسب السن لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة

لنتأكد من صحة الفرضية الثانية تم استخدام تحليل التباين البسيط كما في الجدول التالي:

الجدول ( 15 ) : دلالة الفروق في الضغط النفسي حسب السن

متغير الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	موسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	بين المجموعات	8478.06	2	4239.03	5.63	0.01
	داخل المجموعات	20311.40	27	752.27		
	المجموع	28789.46	29			

يتضح من خلال الجدول وجود فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب السن في المقياس الكلي للضغط النفسي فكان مستوى الدلالة عند 0.01 . وعليه نقبل الفرضية التي تنص على وجود فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب السن لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة

### 3-1 عرض وتحليل النتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى بمتغير الجنس (ذكور و إناث).

لنتأكد من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ( ت ) كما في الجدول التالي:

الجدول ( 16 ) دلالة الفروق في استراتيجيات حل المشكلة حسب الجنس (ذكور و

إناث).

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)	الإناث (14)		الذكور (13)		العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	28	2.91	7.94	55.53	6.35	47.69	استراتيجيات حل المشكلة

يتضح من خلال الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية حسب الفروق بين الجنسين في بعد المشكل . حيث أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت ( 2.91 ) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

وبالتالي نستطيع ان نقول بعدم تحقق الفرضية . أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى بمتغير الجنس (ذكور و إناث).

#### 4-1 عرض وتحليل النتائج الفرضية الرابعة:

والتي تنص بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير التخصص.

لنتأكد من صحة الفرضية الثانية تم استخدام تحليل التباين البسيط كما في الجدول التالي:

#### الجدول ( 17 ) : دلالة الفروق في استراتيجيات حل المشكلة حسب التخصص

متغير الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	موسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
استراتيجيات حل المشكلة	بين المجموعات	136.48	2	68.24	0.10	غير دال
	داخل المجموعات	16971.51	27	6228.57		
	المجموع	19108.00	29			

وبالتالي نستطيع ان نقول بعدم تحقق الفرضية . أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير التخصص.

1-5 عرض وتحليل النتائج الفرضية الخامسة:

التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الخبرة.

لنتأكد من صحة الفرضية الثانية تم استخدام تحليل التباين البسيط كما في الجدول التالي:

الجدول ( 18 ) : دلالة الفروق في الضغوط النفسية حسب الخبرة

متغير الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	موسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	بين المجموعات	2332.57	2	1166.28	0.01	دال
	داخل المجموعات	4289.58	27	158.87		
	المجموع	6622.16	29			



متغير الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	موسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بين المجموعات	890.82	2	445.41	0.01	دال
	داخل المجموعات	2301	27	85.22		
	المجموع	3192.00	29			

متغير الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	موسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
البعد السلوكي	بين المجموعات	650.28	2	325.14	0.05	
	داخل المجموعات	2714.67	27	100.54		
	المجموع	3364.96	29			

متغير الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	موسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
المجموع	بين المجموعات	10235.87	2	5117.9	0.01	دال
	داخل المجموعات	18553.58	27	687.17		
	المجموع	3364.96	29			

يتضح من خلال الجدول وجود فروق دالة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الخبرة. حيث ان قيمة (ف) المحسوبة بلغت (0.01) وهي دالة احصائيا وبالتالي نستطيع ان نقول بتحقق الفرضية. أي توجد فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الخبرة..

# الفصل السادس

## مناقشة نتائج الدراسة

خلصت نتائج الدراسة الحالية إلى مجموع من النتائج و التي أوضحتها فرضيات البحث و فيما يلي مناقشة نتائج الدراسة :

### 1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تتص علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مصادر الضغوط النفسية و إستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة .

من خلال عرض النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 14 ) الخاص بمعالجة بيانات الفرضية الأولى ، تم التوصل إلى عدم وجود ارتباط كلي بين الضغوط النفسية و إستراتيجية حل المشكلة حيث ان قيمة معامل ارتباط بيرسون قدرت ب ( 0.07 ) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

إذن فإننا نستخلص أنه لا يوجد ارتباط بين إستراتيجية حل المشكلة و الأعراض الجسمية و النفسية و السلوكية لمقياس الضغط النفسي .و لقد اختلفت هذه النتائج مع الدراسة التي اجراها باك ( pack ) و التي نتجت الى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا في درجة تعامل المعلمين مع الضغوط النفسية و المشكلا ت التي تواجههم. (زياد بركات، 2010:34،

### 2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية التي تتص على وجود فروق دالة إحصائياً في الضغط النفسي حسب السن لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 15 ) الخاص بمعالجة بيانات الفرضية الثانية تم التوصل إلى وجود فروق دالة احصائيا في الضغط النفسي حسب السن في المقياس الكلي للضغط النفسي فكان مستوى الدلالة عند 0.01 . وعليه نقبل الفرضية

التي تتص على وجود فروق دالة إحصائياً في الضغط النفسي حسب السن لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة.

و لمعرفة اتجاه الفروق بين الأعمار ( السن ) و المقارنة بينها تم الاعتماد على معادلة شيفيه (Scheffé)

كما يوضحه الجدول التالي :

الجدول ( 19 ) : مستويات الضغط النفسي من خلال المقارنات البعدية ( شيفيه )

المتوسط الحسابي للمقياس	عدد الافراد	السن
103.50	12	35-25
134.60	10	46-36
141.00	8	58-47

من خلال ملاحظة جدول مستويات الضغط النفسي تبعا للسن ، حيث ان اصغر قيمة متوسطات في المقياس الكلي كانت في سن 35-25 و اكبرها في سن 47-58 . و يمكن تفسير ذلك بان عمال التربية الخاصة بين سن 35-25 هم الاقل تعرضا للضغوط النفسية ثم يليه عمال التربية الخاصة بين سن 46-36 ، و أخيرا العمال الذين يكون سنهم بين 47 سنة و 58 سنة هم الأكثر عرضة للضغوط النفسية.

أي أن عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة و حسب المراكز التي تم اختيارها للدراسة فلي السن له علاقة بالضغط النفسي فكلما زاد السن زاد الضغط.

وهذه النتيجة جاءت مشابهة لما توصل اليه لوزابول جين ( loiselle/j ) و التي بينت وجود مستوى ضغط يتراوح ما بين المستوى المتوسط و المرتفع لدى مدرسي التعليم

الابتدائي و المتوسط (شارف مليكة ، 2011: 215)

### 3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى بمتغير الجنس

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 16 ) الخاص بمعالجة بيانات الفرضية الثالثة استنتجنا بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى بمتغير الجنس (ذكور و إناث). حيث أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت ( 2.91 ) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)

هذه النتيجة تتفق مع ما جاءت به دراسة صالحى طارق ( 2013-2014 ) حيث خلصت الى انه لا توجد يوجد فرق دال إحصائياً في إستراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لدى معلمي ال تربية الخاصة يعزى لمتغير السن بالمراكز النفسية البيداغوجية للأطفال المعوقين ذهنياً بولايتي ورقلة والوادي (صالحى طارق. 2013-2014 : 48 ) وهي تدل على أن هناك تشابه في الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة وهذا يرجع إلى اشتراكهم في العديد من الخصائص ويمكن ان يعود ذلك للأسباب الآتية:

- شأنها شأن الرجل تسعى المرأة إلى المشاركة في تحمل الأعباء الحياتية ، و كذلك سعيها لتأمين مستقبلها و ومستقبل عائلتها.
  - تكافؤ الفرص بين الرجل و المرأة في الحصول على الوظائف .
  - مساواة الموظفين والموظفات من عمال التربية الخاصة في العبء الوظيفي
  - عدم وجود فروق بين الموظفين و الموظفات من عمال التربية الخاصة.
- و هذه الدراسة تتفق مع دراسة طبي سهام (2005) التي توصلت الى عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في إستراتيجية التعامل مع الضغوط عند المصابين بالحروق (سماني مراد ، 2012:1123)

#### 4 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

الفرضية الرابعة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير التخصص. من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 17 ) الخاص بمعالجة بيانات الفرضية الرابعة استنتجنا بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير التخصص. حيث ان قيمة (ف) كانت 0.10 و هي غير دالة .

وهذا يعزز المعنى العام لفكرة أن عمال التربية الخاصة لعمال التربية الخاصة بمدينة باتنة و مهما كانت تخصصاتهم ( مربيين ، أساتذة ، أخصائيين ) لديهم نفس نتائج الاستجابة لأبعاد إستراتيجية حل المشكلة.

و هذه النتيجة تتطابق مع ما جاءت به دراسة بوعيشة نورة و سعداوي مرية ( 2013 ) حيث انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجية مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال لدى أساتذة الأقسام النهائية تبعا للتخصص. (بوعيشة نورة و سعداوي مرية 2013 : 327)

#### 5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الخبرة.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 18 ) الخاص بمعالجة بيانات الفرضية الخامسة استنتجنا بأنه توجد فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الخبرة. حيث ان قيمة (ف) المحسوبة بلغت ( 0.01 ) و هي دالة احصائيا .

أي انه كلما زاد تعامل عمال التربية الخاصة مع الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة زادت خبرتهم في التعامل معهم و يزيد معها تعرضهم للضغط النفسي على خلاف أقرانهم في المهنة و لكن بخبرة اقل .

أي أن عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة و حسب المراكز التي تم اختيارها للدراسة فان متغير الخبرة له علاقة بالضغط النفسي فكلما زادت الخبرة زاد الضغط النفسي.

و قد جاءت هذه النتيجة خلافا لما وصلت اليه الباحثة ناجية دايمي (2012-2013) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي حسب متغير الخبرة المهنية المرأة المتزوجة العائمة في الميدان التعليمي.

(ناجية دايمي، 2012-2013: 245)



## الاستنتاج

بعد الدراسة الميدانية التي قمنا بالتطرق إلى حيثياتها في هذا الفصل فقد توصلنا إلى الإجابات التي كنا نبحت عنها فيما يخص الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط النفسية عند عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة . ولقد استخلصنا مجموعة من النتائج كانت نتاج تحليل الفرضيات:

1. لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين أبعاد الضغوط النفسية و إستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير السن.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الجنس (ذكور و إناث).
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير التخصص.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الخبرة.

### التوصيات و الاقتراحات

من خلال ما سبق يتبين للباحثة أن هناك مجموعة من الاقتراحات و التوصيات الواجب اتخاذها من أجل التخفيف من الضغوطات النفسية لدى معلم التربية الخاصة داخل بيئة العمل وذلك كما يلي :

- من اجل زيادة قدرة و كفاءة عمال التربية الخاصة ، ضرورة إجراء حصص تدريبية لهذه الفئة عن كيفية إعداد برامج نوى الحاجات الخاصة.
- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية للتعرف أكثر على واقع عمال التربية الخاصة في مناطق مختلفة من الجزائر .
- تصميم برامج متابعة من أخصائيين نفسانيين من أجل التخفيف من التوتر الناشئ من بيئة العمل .
- إعطاء حوافز مادية ومعنوية لعمال التربية الخاصة للتقليل من الضغط النفسي في بيئة عملهم .
- المشاركة في الملتقيات الدولية و الوطنية و إقامة ندوة لمعلمي التربية الخاصة من أجل تبادل الخبرات.

و في الأخير نأمل في الأخير أن تكون هذه الدراسة، قد حققت الأهداف المسطرة منها، والمحددة في بدايتها، وخاصة فيما يتعلق بالوصول إلى طرح اقتراحات عملية من أجل تحسين ظروف العمل لعمال التربية الخاصة بالجزائر.

# قائمة المراجع

1 - المراجع باللغة العربية :

- الكتب :

1. إبراهيم عبد الستار ( 1998 ) : الإكتئاب إضطراب العصر الحديث ، دط ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت.
2. احمد، شكرى (1989): إعداد معلم التربية الخاصة ومتطلباته فى الوطن العربى، المجلة العربية للتربية، مارس، مجلد9، عدد1
3. أمل بنت شمان (2006) : مصادر ضغوط العمل التنظيمية لدى مشرفات اداريات ،رسالة التربية للعلوم التربوية و النفسية ،العدد26 .
4. الزعبي،أحمد ( 1997 ) : مستوى القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء , جامعة قطر .
5. بيلبرجر , شارلز وآخرون(1984): اختبار حالة وسمة القلق للكبار , مكتبة النهضة المصرية, القاهرة.
6. حسن محمد أبو رياش ( 2002 ) : أثر برنامج تدريبي مبني على إستراتيجية التّعلّم المستند إلى مشكلات في تنمية المهارات ما وراء المعرفيّة لدى طلبة المرحلة الأساسيّة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن.
7. جمعة ، السيد يوسف ( 2000 ) : النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية ، ط 1 ، دار الغريب للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة.
8. زيدان أحمد (السرطاوي): عبد العزيز السيد الشخص ( 1998 ) : بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين، دار الكتاب، الجامعة، الإمارات العربية المتحدة.

9. لخطيب جمال، الحديدي منى (1994): مناهج وأساليب التدريس فى التربية الخاصة، دليل عملي إلى تربية وتدريب الأطفال المعوقين، الجامعة الأردنية، عمان/الأردن.
10. هارون توفيق ( 1999 ): الضغوط النفسية: طبيعتها - نظرياتها - برامج لمساعدة الذات في علاجها، الأنجلو العربية، القاهرة.
11. وليم الخولي ( 1976 ) : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي، ط1، دار المعارف، القاهرة.
12. كمال يوسف اسكندر ، محمد ذبيان غزاوى ( 1995 ): مقدمة في تكنولوجيا التعليم ، ط 1 ،دار الفلاح، الكويت .
13. انتصار يونس (1978): السلوك الإنساني، دار المعارف، القاهرة.
14. عسكر، علي ( 2000 ): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط 2، دار الكتاب الحديث، الكويت.
15. محمد محمود مصطفى ( 2003 ): التسويق الإستراتيجي للخدمات، ط 1 ،دار المناهج، عمان، الأردن.
16. هارون توفيق الرشيدى ( 1999 ): الضغوط النفسية: طبيعتها - نظرياتها - برامج لمساعدة الذات في علاجها، الأنجلو العربية، القاهرة.
17. غريغ ويلكنسون ( 2013 ): الضغط النفسي (الطبعة الأولى)، المملكة العربية السعودية-الرياض، الكتب العربية.
18. محمود فتحي عكاشة ( 1999 ) : علم النفس الصناعي ، مطبعة الجمهورية الاسكندرية.
19. عمر مصطفى محمد النعاس ( 2008 ): الضغوط الميئية و علاقتها بالصحة النفسية، الطبعة الأولى، جامعة 7 أكتوبر، مصر.

20. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين ( 2003 ) : ط1 ، دار الفكر.
21. طه عبد العظيم حسين ، و عبد العظيم حسين سلامة ، ( 2006 ) ، إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الأردن.
22. نايل أحمد ،عبد العزيز أبو سعد ، أحمد عبد اللطيف ( 2009 ) : التعامل مع الضغوط النفسية ، ط 1 ، دار الشروق للنشر و التوزيع ، الأردن.
23. فاروق السيد عثمان،(2001) : القلق و إدارة الضغوط النفسية ،دار الفكر العربي،القاهرة.
24. كويك نرتس(2006): كيف نتغلب على الضغوط النفسية في العمل ، ترجمة محمد ،دار الفاروق للنشر و التوزيع
25. لطفي راشد محمد ( 1992 ) : نحو اطار شامل لتسيير ضغوط العمل و كيفية مواجهتها مجلات الإدارة العامة، العدد 75 ، معهد الإدارة العامة ، الرياض السعودية
26. عبد الستار إبراهيم ( 1998 ) : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه ، سلسلة عالم المعرفة العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب.
27. فواز أيوب حمدان مومني ( 2008 ) : أثر استراتيجيات التعامل والدعم الاجتماعي في اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى ضحايا وأسر تفجيرات فنادق عمان ، رسالة دكتوراة منشورة .جامعة اليرموك . الأردن .

28. عبد الرحمان بن سليمان الطريري ( 1994 ) : الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه و مقاومته، الطبعة الأولى، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة السعودية.
29. شريت أشرف محمد عبد الغني ، صبحي محمد سيد ( 2006 ) :الصحة النفسية بين الإطار النظري و التطبيقات الإجرائية. مؤسسة حورس الدولية. الإسكندرية.
30. شقير, زينب (2002): مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية , مكتبة النهضة المصرية, القاهرة.
31. غريب, عبد الفتاح ( 1998 ):علم الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية, القاهرة.
32. جميل حسن الطهراوي (ديسمبر 2008): الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم ، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول، القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة ، مركز القرآن الكريم والدعوة الإسلامية ، كلية أصول الدين - الجامعة الإسلامية، غزة .
33. عسكر علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها, ط2.
34. مديحة العزبي ( 1985 ) : مكانة الدراسات التربوية والدور الذي يجب أن تقوم به كليات التربية في تطوير التعليم العالي، حوليات كلية التربية، جامعة القاهرة.
35. عبد الرحمن الطريري (1994) : " الضغط النفسي والاجتماعي " مفهومه - تشخيصه - طرق علاجه - مقاومته"، ط1، شركة الصفحات الذهبية ، السعودية.

-المذكرات و الرسائل الجامعية

1. أحمد نبيل محمود البحراري ( 2002 ) : الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية وأساليب المواجهة لدى طلبة وطالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة
2. بغيجة لياس ( 2005-2006): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا،مذكرة ماجستير منشورة، جامعة الجزائر
3. حفصة بريقلي (2015-2016) : التكيف المدرسي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية دراسة ميدانية مطبقة على تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي دائرة أولاد جلال -بسكرة- مذكرة ماستر ، جامعة محمد خيضر- بسكرة
4. حريزي قيس (2016-2017): قلق المستقبل و نوع إستراتيجية التعامل لدى عينة من الشباب الذكور المتأخرين عم الزواج ، دراسة حالة لثلاثة شبان متأخرين عن الزواج ، مذكرة ماستر ، جامعة محمد بوضياف المسيلة .
5. حدادة محمد (2008-2009) : الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم -مستوياتها و مصادرها - مذكرة ماجستير منشورة ، جامعة الجزائر
6. دعو سميرة ،شنوفي نورة ( 2012 - 2013) : الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي -دراسة عيادية لخمس حالات-رسالة ماستر منشورة ،جامعة اكلي محند اولحاج ،البويرة .
7. حمية راشد (2016-2017) : الأنماط السلوكية لشخصية الأستاذ وعلاقتها باستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي -دراسة ميدانية



- على مستوى اساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية ورقلة- مذكر ماستر منشورة ،  
جامعة قاصدي مرياح . ورقلة
8. منى العامرية ( 2014 ) : أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات  
وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة  
ماجستير منشورة، جامعة نزوى ،كلية العلوم والآداب ، سلطنة عمان.
9. ملال خديجة (2016/2017) : السياقات النفسية و علاقتها بمستوى التكيف  
لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بجامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف - ، مذكرة  
دكتوراه منشوره .
10. نهى فضل محمد العبد (2008) التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة  
الصفين التاسع والعاشر في محافظة بيت لحم . رسالة ماجستير مشورة . عمادة  
الدراسات العليا بجامعة القدس .
11. لنصاري حليلة ، جلولي مبروكة (2017-2018): الضغوط النفسية و  
استراتيجيات الكيف لدى أساتذة التعليم المتوسط - دراسة ميدانية بموسطات أدرار ،  
مذكرة ماستر ، جامعة احمد دراية ، أدرار
36. سماني مراد ( 2011-2012 ) : استراتيجيات التعامل عند الذين يعانون  
من الاحتراق النفسي لدى الأطباء المقيمين بالمستشفى الجامعي بوهران، رسالة  
ماجستير، جامعة وهران

2- المراجع باللغة الأجنبية :

1. Kabasa, S.C.S.(1979): Stress Full Life Events Personality and Health Aninguiry into Hardiness Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 37
2. Rodolph Durand ( 2003) :Guide du management stratégique, 99 concepts clés, DUNOD, Paris
3. Mc Grath, ( 1970) : A Conceptual Formulation Research, Stress Mc Grath (fol) Social and Psychological Factors in Stress., Ap., New York: Hatt Rinherth, Winston.

# قائمة الملاحق

الملحق (3) : مستويات الضغط النفسي من خلال المقارنات البعدية ( شيفيه )

Sommeyt

Scheffé

age	N	Sous-ensemble pour alpha = 0.05	
		1	2
25/35	12	103,50	
36/46		134	
	10		134,60
		,60	
47/58	8		141,00
Sig.		,060	,877

Les moyennes des groupes des sous-ensembles homogènes sont affichées.

a. Utilise la taille d'échantillon de la moyenne harmonique = 9,730.

b. Les tailles de groupe ne sont pas égales. La moyenne harmonique des tailles de groupe est utilisée. Les niveaux d'erreur de type I ne sont pas garantis.

الملحق (4) معامل الارتباط بيرسون بين مصادر الضغوط النفسية و إستراتيجية حل  
المشكلة

Corrélations

		somme1	somme2	somme3	somme1	somme2
somme1	Corrélacion de Pearson	1	,639**	,584**	,173	,892**
	Sig. (bilatérale)		,000	,001	,361	,000
	N	30	30	30	30	30
somme2	Corrélacion de Pearson	,639**	1	,644**	-,120	,859**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,528	,000
	N	30	30	30	30	30
somme3	Corrélacion de Pearson	,584**	,644**	1	-,355	,836**
	Sig. (bilatérale)	,001	,000		,054	,000
	N	30	30	30	30	30
somme1	Corrélacion de Pearson	,173	-,120	-,355	1	-,078
	Sig. (bilatérale)	,361	,528	,054		,680
	N	30	30	30	30	30
somme2	Corrélacion de Pearson	,892**	,859**	,836**	-,078	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,680	
	N	30	30	30	30	30

\*\* . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

الملحق (5) : دلالة الفروق في الضغط النفسي حسب السن

ANOVA

sommeyt

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	8478,067	2	4239,033	5,635	,009
Intragroupes	20311,400	27	752,274		
Total	28789,467	29			

الملحق (6) : دلالة الفروق في الضغط النفسي حسب التخصص

ANOVA

sommezt

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	136,487	2	68,243	,109	,898
Intragroupes	16971,513	27	628,575		
Total	17108,000	29			

الملحق (7) : دلالة الفروق في الضغط النفسي حسب الخبرة

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
sommey1	Inter-groupes	2332,577	2	1166,289	7,341	,003
	Intragroupes	4289,589	27	158,874		
	Total	6622,167	29			
sommey2	Inter-groupes	890,821	2	445,411	5,226	,012
	Intragroupes	2301,179	27	85,229		
	Total	3192,000	29			
sommey3	Inter-groupes	650,288	2	325,144	3,234	,055
	Intragroupes	2714,679	27	100,544		
	Total	3364,967	29			
sommeyt	Inter-groupes	10235,877	2	5117,939	7,448	,003
	Intragroupes	18553,589	27	687,170		
	Total	28789,467	29			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

قسم العلوم الاجتماعية

جامعة أحمد دراية - أدرار

التخصص: علم النفس المدرسي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والإسلامية

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الضغط لديك، وأساتذتي وأعاون الإدارة نحن بصدد إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة  
الماستر في علم النفس المدرسي تحت عنوان:

" مصادر الضغط النفسي و علاقتها بإستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة "

ونرجو من سادتكم الموقرة ملء هذا الاستبيان كما يلي:

أولاً: وضع علامة (X) في خانة الجنس المناسب وإكمال بقية البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر  أنثى

السن:

التخصص:

سنة الالتحاق بالمؤسسة:

ثانياً: نرجو منك أن تجيب بتلقائية على الأسئلة التالية عن طريق وضع علامة ( X ) حول الدرجة التي تناسب إجابتك.

شكراً لتعاونك...



1 - مقياس الضغط النفسي :

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	ما مدى ظهور كل عرض من الأعراض التالية لديك خلال الأشهر 6 الأخيرة ؟
5	4	3	2	1	01 الإحساس بالتعب
5	4	3	2	1	02 الألم في العضلات
5	4	3	2	1	03 حساسية متزايدة للضجيج
5	4	3	2	1	04 اضطرابات معدية (الحموضة، الألم...)
5	4	3	2	1	05 صداع
5	4	3	2	1	06 الحاجة الملحة للتبول
5	4	3	2	1	07 قصر النفس
5	4	3	2	1	08 جفاف الفم والحنجرة
5	4	3	2	1	09 اضطرابات معوية (إمساك، إسهال، غازات...)
5	4	3	2	1	10 تسارع نبضات القلب حتى في حالة الراحة
5	4	3	2	1	11 ارتجاف العضلات
5	4	3	2	1	12 الدوخة (الدوار)
5	4	3	2	1	13 عسر الهضم
5	4	3	2	1	14 ضعف مقاومة المرض (تكرار التعرض للمرض)
5	4	3	2	1	15 الآم في الظهر
5	4	3	2	1	16 غثيان (رغبة في القيء)
5	4	3	2	1	17 الإحساس بغصّة في الحلق
5	4	3	2	1	18 اضطرابات جنسية
5	4	3	2	1	19 برودة في الأطراف
5	4	3	2	1	20 سرعة الغضب
5	4	3	2	1	21 الشعور بقلّة الحيلة (الله غالب !)
5	4	3	2	1	22 الشعور بالخطر
5	4	3	2	1	23 الشعور بنقص الطاقة
5	4	3	2	1	24 فقدان الثقة بالنفس

5	4	3	2	1	القلق بشأن تصرفات حدثت في الماضي	25
5	4	3	2	1	فقدان الحماس	26
5	4	3	2	1	الشعور بالحساسية تجاه النقد	27
5	4	3	2	1	الشعور بالوحدة	28
5	4	3	2	1	الشعور بفقدان السيطرة على الأمور	29
5	4	3	2	1	الشعور بالكآبة (الحزن)	30
5	4	3	2	1	الشعور بأن الآخرين لا يفهموني	31
5	4	3	2	1	القلق بشأن المستقبل	32
5	4	3	2	1	فقدان الرغبة في أشياء (أنشطة) كانت ممتعة	33
5	4	3	2	1	الشعور بالملل	34
5	4	3	2	1	زيادة الشك بالآخرين	35
5	4	3	2	1	أحلام مخيفة	36
5	4	3	2	1	تصرفات قهرية (تكرار التأكد من إقفال الأبواب أو الحنفيات...)	37
5	4	3	2	1	صعوبة في التركيز	38
5	4	3	2	1	الانعزال عن الآخرين	39
5	4	3	2	1	صعوبة في النوم (البدا أو الاستغراق فيه)	40
5	4	3	2	1	حركات عصبية كالدق بالأصابع	41
5	4	3	2	1	فقدان الشهية	42
5	4	3	2	1	زيادة استهلاك المنبهات (قهوة، شاي، تبغ...)	43
5	4	3	2	1	تصرفات عدوانية	44
5	4	3	2	1	النسيان	45
5	4	3	2	1	التردد في اتخاذ القرار	46
5	4	3	2	1	صعوبة في تنظيم الوقت	47
5	4	3	2	1	استخدام المهدئات	48
5	4	3	2	1	إهمال المظهر	49
5	4	3	2	1	ارتكاب أخطاء متكررة في العمل	50

2 - مقياس استراتيجيات التكيف - قائمة التعامل مع الضغوط (CISS):

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	عند تعرضي للمواقف الضاغطة يكون تصرفي كالتالي:
5	4	3	2	1	01 أنظم وقتي بطريقة أفضل
5	4	3	2	1	02 أركز على المشكل وأفكر في كيفية حله
5	4	3	2	1	03 أتذكر اللحظات السعيدة التي عشتها
5	4	3	2	1	04 أحاول أن أكون برفقة أشخاص
5	4	3	2	1	05 ألوم نفسي على تضييع الوقت
5	4	3	2	1	06 أفعل ما أظنه أفضل
5	4	3	2	1	07 أنشغل بمشاكلي
5	4	3	2	1	08 ألوم نفسي على تورطي في هذه الوضعية
5	4	3	2	1	09 أتقل بين الواجهات التجارية
5	4	3	2	1	10 أحدد وأوضح أولوياتي
5	4	3	2	1	11 أحاول أن أنام
5	4	3	2	1	12 أتناول أحد أكلاتي المفضلة
5	4	3	2	1	13 أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تجاوز الوضعية
5	4	3	2	1	14 أصبح جدا متوتراً ومنقبضاً
5	4	3	2	1	15 أفكر في الطريقة التي استعملها في حل مشاكل مشابهة
5	4	3	2	1	16 لا أصدق ما يحدث لي
5	4	3	2	1	17 ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة وانفعالي أمام الوضعية
5	4	3	2	1	18 أذهب إلى المطعم وأكل شيء ما
5	4	3	2	1	19 أصبح مغتاض أكثر فأكثر
5	4	3	2	1	20 اشتري لنفسي شيء ما
5	4	3	2	1	21 أحدد خطة للعمل واتبعها
5	4	3	2	1	22 ألوم نفسي لعدم معرفة ما أقوم به
5	4	3	2	1	23 أذهب إلى سهرة أو حفلة عند الأصدقاء
5	4	3	2	1	24 أجهد نفسي على تحليل الوضعية
5	4	3	2	1	25 أعجز ولا أعرف كيف أتصرف

5	4	3	2	1	أتصرف مباشرة لتكيف مع الوضع	26
5	4	3	2	1	أفكر في ما يحدث واستفيد من أخطائي	27
5	4	3	2	1	آمل في تغيير ما حدث أو ما شعرت به	28
5	4	3	2	1	أزور صديق	29
5	4	3	2	1	انشغل بما سأقوم به	30
5	4	3	2	1	أقضي وقتاً مع شخص حميم	31
5	4	3	2	1	أذهب لسنزه	32
5	4	3	2	1	أقول لنفسي أن هذا لن يتكرر أبداً	33
5	4	3	2	1	أعيد التفكير في نقائصي وسوء تكيفي العام	34
5	4	3	2	1	أتحدث إلى شخص أقدر نصائحه	35
5	4	3	2	1	أحلل المشكل قبل رد الفعل	36
5	4	3	2	1	اتصل هاتفياً بصديق	37
5	4	3	2	1	أغضب	38
5	4	3	2	1	أضبط أولوياتي	39
5	4	3	2	1	أشاهد فلماً	40
5	4	3	2	1	أتحكم في الوضعية	41
5	4	3	2	1	أبذل مجهوداً إضافياً لتيسير الأمور	42
5	4	3	2	1	أضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل	43
5	4	3	2	1	أيجاد وسيلة لعدم التفكير في الوضعية لتجنبها	44
5	4	3	2	1	ألوم أشخاص آخرين	45
5	4	3	2	1	اغتنم الوضعية لإظهار ما أقدر عليه	46
5	4	3	2	1	أحاول تنظيم نفسي للتحكم في الوضعية أفضل	47
5	4	3	2	1	أشاهد التلفاز	48

شكراً لتعاونك...



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أدرار



أدرار في 17/02/2019

كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية والعلوم الاسلامية

قسم العلوم الاجتماعية

الرقم 164/ق.ع. 2019

إلى السيد: مدير الفشال الاتصالي  
لولا نية بياض

الموضوع: الترخيص بإجراء تربص ميداني

تحية طيبة وبعد :

يتشرف السيد رئيس قسم العلوم الاجتماعية بأن يطلب من سيادتكم الموقرة الترخيص للطلبة :

إفري سعيدة : طالبة سنة ثانية ماستر بقسم العلوم الاجتماعية تخصص علم النفس المدرسي .

للقيام بدراسة بحثية ميدانية بمؤسستكم وذلك ابتداء من : 2019/02/19 الى غاية 2019/02/25

للقيام ببحث ميداني بعنوان : الضغط النفسي و علاقته باستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة .

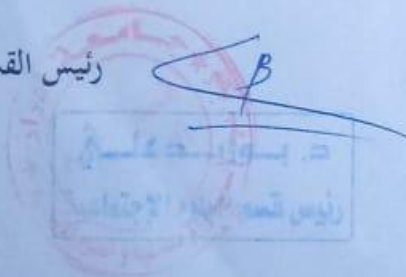
بتمكينها من الاستفادة من خبرات اطارات المؤسسة و الاطلاع على الوثائق والاستفادة من المعلومات الخاصة

بموضوع بحثها، وهذه البيانات لن تستخدم إلا لغرض علمي.

وفي الأخير لكم منا جزيل الشكر وفائق الاحترام .

نظرا بالواقعة فاللهور ما لصحبة  
الفاسوي

رئيس القسم :



## ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إستراتيجية حل المشكلة و الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من 30 عامل للتربية الخاصة في بعض مراكز التربية الخاصة ولاية باتنة . كما تهدف إلى كشف الفروق بين العمال و العاملات في مراكز التربية الخاصة بولاية باتنة في مواجهة الضغوط النفسية من خلال إستراتيجية حل المشكلة.

الكلمات المفتاحية : ضغوط نفسية . التربية الخاصة . إستراتيجية حل المشكلة

## Résumé

La présente étude vise à identifier la nature de la relation entre la stratégie de résolution du problème et le stress psychologique dans un échantillon de 30 travailleurs de l'éducation spéciale dans certains centres d'éducation spéciale de l'État de Batna. Il vise également à faire apparaître les différences entre travailleurs et travailleuses dans les centres d'éducation spécialisée de l'État de Batna face à la pression psychologique liée à une stratégie visant à résoudre le problème.

Mots-clés: stress psychologique. Education spéciale . Stratégie de résolution de problèmes

## Summary

The current study aims to identify the nature of the relationship between the strategy of solving the problem and psychological stress in a sample of 30 workers for special education in some special education centers Batna state. It also aims to reveal the differences between workers and workers in the special education centers in the state of Batna in the face of psychological pressure through a strategy to solve the problem.

Keywords: psychological stress. Special Education . Problem Solving Strategy