الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة–

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: ...../2024

مستوى الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية

دراسة ميدانية بالمراكز النفسية البيداغوجية للمعاقين ذهنيا بالمسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس . تخصص: عيادي

إعداد الطلبة:

* طرفاية نسرين
* زرواق عواطف

إشراف:

*أ.د/ بوجلال السعيد

السنة الدراسية 2024/2023

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال صلّى الله عليه وسلّم:

" من لم يشكر النّاس، لم يشكر الله"

الشّكر أوّلا وأخيرا لله وحده العلي القدير على منّه وكرمه وتوفيقه، الّذي رفع العلم والعلماء، الّذي أنعم علينا بنعمة العقل والدّين، الّذي وفّقنا لإتمام هذه المذكّرة.

ثمّ نتقدّم بالشّكر والتّقدير للأستاذ المشرف " **أ.د بوجلال السعيد** " الّذي علّمنا وأزال غيمة جهل مررنا بها برياح العلم الطّيبة.

إلى من أعاد رسم ملامحنا وتصحيح عثراتنا، إلى أصحاب الفضل في توجيهنا ومساعدتنا، إلى كل من زرع بذرة الاجتهاد فينا وروح المثابرة أساتذتنا الكرام.

وأخيرا أتقدّم بالشّكر إلى من مدّ لنا يد العون والمساعدة في إخراج هذه الدّراسة على أكمل وجه.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى المربين المختصين بالأطفال معاقين ذهنيا . ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لوصف الظاهرة وجمع المعلومات و متابعتها في الميدان للحصول على بيانات حقيقية، كما قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي للباحث **لفنستاين livenstienet** على عينة تكونت من (40) مربيا ومربية بالمراكز النفسية البيداغوجية للمعاقين ذهنيا بالمسيلة، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات أظهرت النتائج أن :

- وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير السن
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الأقدمية

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، المربين، الإعاقة الذهنية

Abstarct :

The study aimed to identify the level of psychological stress among educators who specialize in mentally disabled children. To achieve the objectives of the study, we followed the descriptive approach as it is the most appropriate to describe the phenomenon, collect information, and follow it up in the field to obtain real data. We also applied the psychological stress scale of the researcher Livenstienet to a sample consisting of (40) male and female educators in the psychological and pedagogical centers for the mentally disabled in M'sila, and after statistical processing of the data. The results showed that:

• There is a high level of psychological pressure among educators specializing in mental disability.

• There are no statistically significant differences among the sample members in the level of psychological stress depending on the gender variable

• There are no statistically significant differences among the sample members in the level of psychological stress depending on the variable of age

• There are no statistically significant differences among the sample members in the level of psychological stress depending on the seniority variable

Keywords: psychological stress, educators, mental disability

فهرس المحتويات	رقم الصفحة
شكر وتقدير	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
مقدمة	أ–ب
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
1- إشكالية الدراسة	4
2- فرضيات الدراسة	5
3- أهمية الدراسة	6
4- أهداف الدراسة	6
5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائيا	7
6- الدراسات السابقة	8
7- الخلفية النظرية	13
الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد:	24
1-الدراسة الاستطلاعية	25
2-منهج الدراسة	26
3-أداة الدراسة	27
4-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	27
5-مجتمع وعينة الدراسة	28
6-حدود الدراسة	29
7-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	29
خلاصة	31
الفصل الثالث: عرض وتفسير نتائج الدراسة ومناقشتها	

أولا/ التحقق من شرط اعتدالية التوزيع	**33**
ثانيا/ عرض ومناقشة نتائج الدراسة	**34**
ثالثا/ تفسير ومناقشة الفرضيات	**38**
رابعا/ الاستنتاج العام	**41**
خاتمة	**43**
قائمة المراجع	**45**
المـــلاحق	**49**

فهرس الجداول	الصفحة
الجدول رقم (01) يوضح ثبات مقياس الضغوط النفسية عن طريق ألفا كرونباخ	27
الجدول رقم (02) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية	27
جدول رقم (03) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة	33
الجدول رقم (04) يوضح مستوى الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية	34
الجدول رقم (05) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس	35
الجدول رقم (06) يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير السن	36
الجدول رقم (07) يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الأقدمية	37

مقدمـــة

مقدمة:

تمثل فئة المعاقين ذهنا إحدى فئات ذوي الاحتياجات الخاصة التي حضيت باهتمام العديد من الباحثين، وكانت نتيجة لهذا الاهتمام أن ظهرت تعاريف و تصانيف عديدة ومختلفة لهذه الفئة، كما عرفت الأسباب المختلفة التي تكمن وراء حدوثها، كما يمثل العمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية تحديًا مُجزٍ، لكنه يُحمل أيضًا ضغوطًا نفسية كبيرة على المربين المختصين .فقد يتعرضون للعديد من العوامل المُجهدة، مثل التعامل مع حالات صعبة تتطلب مهارات خاصة، كالأفراد المُصابين بالعدوانية أو السلوكيات التدميرية، أو قلة التواصل .

كما أن أحمال العمل الكبيرة وعدد الأفراد المُحتاجين إلى رعاية قد تُثقل كاهلهم . بالإضافة إلى ذلك، يشعر المربون بالقلق الدائم على صحة ومشاعر الأفراد المُكلفين برعايتهم، خاصة عند ظهور مشاكل صحية أو سلوكية، وغالبًا ما يُضطرون للعمل تحت ضغط كبير مع توقعات عالية من قبل الأهالي والمجتمع .ومن أكثر التحديات إرهاقًا نقص التقدير الذي قد يشعر به المربون، مما يؤثر على دوافعهم وشعورهم بالإنجاز، وقد تُنشأ مشاكل في التواصل مع أهالي الأفراد، مما يُشكل مُصدرًا إضافيًا للضغط النفسي.

كل هذه العوامل قد تؤثر على صحة المربين النفسية، مُسببة لهم التعب والإرهاق، القلق والتوتر، والاكتئاب، و نقص التركيز، و العزلة وعدم التواصل الاجتماعي .لذلك، يُعد التعامل مع الضغوط النفسية من أهم أولويات المربين .يُمكنهم ذلك من خلال التعرف على مصادر الضغط، و تطوير مهارات التعامل، و التواصل مع الدعم، و العناية بالذات . بالتأكيد، يُعدّ الضغط النفسي مشكلة حقيقية تواجه المربين المختصين في الإعاقة الذهنية، ولكن مع التعامل المُناسب والتدابير الوقائية، يُمكنهم التخفيف من هذه الضغوط والمُحافظة على صحتهم النفسية و الشخصية.

ومن أجل التعمق أكثر في دراسة هذا الموضوع والمتمثل في الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى ثلاثة فصول موزعة على

النحو التالي:

الفصل الأول: تناولنا من خلاله الإطار العام للدراسة بإشكاليتها وفرضياتها، أهدافها، أهميتها، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والتعقيب عليها وكذا الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية من منهج، مجتمع وعينة الدراسة، أداة الدراسة وخصائصها السيكومترية، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الثالث: قمنا من خلاله بعرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- التعريفات الاجرائية

6- الدراسات السابقة

7- الخلفية النظرية

1-إشكالية الدراسة

منذ أن وجد الإنسان على وجه الأرض وهو يواجه تحديات وصعوبات ومشاكل أخذت صوراً وأشكالاً وأحجاماً مختلفة عبر تاريخها الطويل، ومن بين هذه المشاكل نجد الإعاقة باختلاف أنواعها وخاصة الإعاقة الذهنية منتشرة بكثرة في وقتنا الحالي ولا تفرق بين مجتمع وآخر ولا بين فرد وآخر لذلك فقد أولت معظم الدول والمجتمعات وفي مقدمتها الدولة الجزائرية أهتماماً كبيراً بهذه الشريحة وسعت إلى التكفل بهم وتمكينهم من تحقيق أهدافهم في التعلم والثقافة أو التكفل الاجتماعي والنفسي، ومن أجل ذلك خصصت لهم مراكز خاصة بهم تحت إشراف مربين خاصين بهذه الفئة يحتاجون إلى الكثير من الصفات الأساسية، التي من الواجب التمتع بها من حيث أنها تجمع بين الخصائص المعرفية والشخصية، من إلمام بنوع إعاقة الأطفال المسؤول عليهم وخصائصها وكيفية التعامل معها. ويتزايد الاهتمام برعاية المعوقين في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ، ليس على المستوى الدولي فحسب بل على المستوى المحلي والعربي، قد يرجع إلى ما يواجهه والدي أولئك المعوقين ومعلموهم والقائمون على رعايتهم من تحديات من أجل الحصول على رعاية مناسبة لهم.

وبما أن مربي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية هم طرف رئيسي في رعايتهم وتعليمهم فإن ذلك يلقي على عاتقهم مسؤولية كبيرة تحتاج إلى بذل جهد كبير في التعامل معهم، حيث يواجهون في غالب الأحيان تحديات وصعوبات كثيرة سواء في التعامل مع الأطفال أو أوليائهم مما يمكن أن يضعهم تحت ضغوطات نفسية كثيرة، هذه الأخيرة أصبحت تهدد بشكل كبير المربين والمعلمين وكل من يتعامل مع الأطفال، لما تتطلبه مرحلة الطفولة من العناية والصبر على تصرفات الأطفال وأخطائهم، والحرص على سلامتهم وأمانهم، فإن كان الأمر كذلك مع الأطفال العاديين، فإن الضغوط النفسية تكون أشد لدى معلمي ومربي الأطفال غير العاديين من ذوي الاحتياجات الخاصة نظرا لطبيعة عملهم، وهو ما أكدته دراسة محمد رضا قليل

(2021) والتي توصلت إلى أن المربين في مجال الإعاقة الذهنية يعانون من الضغوط النفسية المستمرة التي تأخذ شكل الاحتراق النفسي ، **(قليل، 2021، ص509)**

فالمربون في هذا المجال يعتبرون من أكثر الأشخاص تعرضا للضغوط النفسية، وهذا لما يصاحب هذه المهنة من متاعب ومتطلبات تفوق في بعض الأحيان طاقتهم الجسمية والنفسية، وهذا ما دفعنا إلى اختيار هذا الموضوع والمتمثل في محاولة الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى هؤلاء المربيين من خلال طرح التساؤل العام التالي:

ما مستوى الضغوط النفسية لدى المربيين المختصين في الإعاقة الذهنية ؟

والذي تندرج تحته التساؤلات الفرعية التالية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المربين تبعا لمتغير الجنس؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المربين تبعا لمتغير السن؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المربين تبعا لمتغير الأقدمية في العمل؟

2-فرضيات الدراسة:

2-1 الفرضية العامة:

- مستوى الضغوط النفسية لدى المربيين المختصين في الإعاقة الذهنية مرتفع.

2-2 الفرضيات الجزئية":

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المربين تبعا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المربين تبعا لمتغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المربين تبعا لمتغير الأقدمية في العمل.

3-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية موضوع دراستنا الحالية في مدى قابليته للدراسة الجدية والرغبة الحقيقية في المساهمة في توضيح إشكاليته، خاصة وأن موضوع الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مربي الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة (الإعاقة العقلية) يكتسب أهمية بالغة للبحث الراهن، وتكمن أهمية هذه الدراسة في:

- قلة الدراسات التي تناولت متغير الضغوط النفسية لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة على حد علمنا.
- ستكون إثراء للمكتبة الجامعية لتفيد الطلبة والباحثين في المستقبل.
- تكون انطلاقة للتعمق أكثر في هذا الموضوع من جوانب أخرى.

4-أهداف الدراسة:

سنحاول من خلال هذه الدراسة الوصول إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى المربيين المختصين في الإعاقة الذهنية.
- الكشف عن الاختلاف في مستوى الضغوط النفسية لدى المربين تبعا لمتغير الجنس.
- الكشف عن الاختلاف في مستوى الضغوط النفسية لدى المربين تبعا لمتغير السن.
- الكشف عن الاختلاف في مستوى الضغوط النفسية لدى المربين تبعا لمتغير الأقدمية في العمل.

5-تحديد مفاهيم مصطلحات الدراسة إجرائيا:

تعريف الضغط النفسي إجرائيا: هو مجموع درجات استجابات أفراد عينة الدراسة الحالية (مربي ذوي الاحتياجات الخاصة) على مقياس الضغوط النفسية.

المربون : هم الأشخاص الذين تلقى تكوينا أو تدريبا متخصصا بمؤسسات متخصصة في تأطير المستخدمين بمؤسسات ذوي الاحتياجات الخاصة، ليتمكن خلالها من ممارسة مهنته والممثلة في التربية والتعليم المكيف لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة المتواجدين بالمراكز النفسية البيداغوجية للمعاقين ذهنيا بالمسيلة.

تعريف المعاقين ذهنيا إجرائيا: المعاقون ذهنيا من الدرجة البسيطة هم أولئك الأطفال الذين تتراوح نسبة ذكائهم بين **50- 70** درجة طبقا لمقياس **جودانف** (Gandalf) لرسم رجل، المتواجدون بالمراكز النفسية البيداغوجية للمعاقين ذهنيا بالمسيلة.

6-الدراسات السابقة:

دراسة محمد رضا قليل (2021): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن ظاهرة الاحتراق النفسي في أبعاده الثلاث الناتجة عن الضغوط النفسية المستمرة لدى عينة من المربيين المتخصصين في مجال رعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وعن أهم المصادر المتسببة لها، كما هدفت أيضا في التعرف على أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها هؤلاء المربيين في مواجهتهم لهذه الضغوط. والكشف عن الفروق في مستوى أبعاد الاحتراق النفس ي لدى المربيين المتخصصين في مجال الإعاقة الذهنية تبعا لمتغير الجنس، والفروق في مستوى أبعاد الاحتراق النفسي لدى المربيين المتخصصين في مجال الإعاقة الذهنية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية، بالإضافة إلى الكشف عن وجود أو عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى أبعاد الاحتراق النفسي بين المربيين غير المتخصصين في الإعاقة الذهنية. وللتحقق من ذلك، تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي حيث بلغ حجم عينة الدراسة 20مربي متخصص ومربية متخصصة من مجموع المربيين المتخصصين المسجلين لدى المركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنيا بتلمسان، وتكونت أداة الدراسة من مقياس Maslach" "للاحتراق النفسي في نسخته العربية المعّدلة والخاضعة لإجراءات الصدق والثبات. وقد خلصت الدراسة على مجموعة من النتائج أهمها:

-يعاني المربين في مجال الإعاقة الذهنية من الضغوط النفسية المستمرة التي تأخذ شكل الاحتراق النفس ي بأبعاده الثلاثة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الأبعاد الثلاثة الاحتراق النفسي بين المربيين الذكور والإناث العاملين في المركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنيا.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الأبعاد الثلاثة الاحتراق النفس ي لدى المربيين العاملين في المركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنيا تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

-يستخدم المربين العاملين في مجال الإعاقة الذهنية في مواجهتهم للضغوط النفسية إستراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال.

دراسة أمير خلفاوي (2021): هدفت هذه الدراسة للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا، اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمنا مقياس الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا، كما تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية والتي بلغت 45مربي ومربية من ولاية الوادي، وقمنا بتحليل البيانات بواسطة الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSSوأسفرت على النتائج التالية:

-مستوى الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا متوسط.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الخبرة المهنية لصالح ذوي خبرة أقل من 05سنوات.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

دراسة كواهي أميرة (2021): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى مربي الأطفال المعاقين سمعيا، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد

المنهج الوصفي، ولقد تم في هذه الدراسة تطبيق مقياسيين (مقياس الضغط النفسي ل 1993 livenstienet) ومقياس الصلابة النفسية ل mkhimer2006) على عينة قوامها (60) مربيا ومربية بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين سمعيا بجيجل.

وبعد المعالجة الإحصائية المناسبة تم الحصول على النتائج التالية:

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عكسية سالبة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى مربي الأطفال ذوي الإعاقة السمعية.

يظهر أفراد العينة مستوى متوسط من الضغوط النفسية.

يظهر أفراد العينة مستوى مرتفع من الصلابة النفسية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة على مقياس الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة

دراسة أمال نوار ونعيمة صلوبي (2019): هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مربيي الأطفال المعاقين ذهنيا في المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بكل من جيجل، الطاهير، وميلة خلال الفترة الممتدة ما بين **07ماي** و **06جوان (2019)**على عينة قوامها **(80** مربي و مربية**)**، تراوحت أعمارهم بين 20-65سنة، وقد تم الاعتماد على مقياسين تم التأكد من خصائصهما السيكو مترية: -مقياس الضغط النفسي **P.S.Q " :لفانستيان وأخرون (1993)**، ومقياس استراتيجيات المواجهة ل" **:لازارد** و **فولكمان**، وبعد الاعتماد على الأساليب الإحصائية المناسبة تم الحصول على النتائج التالية:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مربي الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية

يظهر الفرد العينة مستوى متوسط من الضغوط النفسية.

يستخدم أفراد العينة استراتجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية وفق الترتيب: الاستراتيجية المتمركزة حول المشكل، الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال، الاستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس، السن، الخبرة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجيات المواجهة تعزى إلى متغير الجنس، السن، الخبرة.

دراسة صالح هادي العنزي (2019): والتي هدفت إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمو مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت، ومعرفة ما إذا كان هنالك فروق في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات (النوع، سنوات الخبرة)، وطبق الباحث مقياس الضغوط النفسية من إعداده على عينة قوامها (222) معلما ومعلمة، وقد أسفرت النتائج على :

أن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في كثرة أعباء العمل المطلوبة منه، تكليفه بأكثر من عمل في وقت واحد، وتأخر الترقيات، وضياع الوقت، والأعمال المطلوبة في اليوم الدراسي أكثر من الوقت المحدد لذلك.

كما أظهرت النتائج وجود فروق في كافة مصادر الضغوط النفسية تبعا لمتغير نوع المعلم في اتجاه المعلمات، وعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية للمعلمين تبعا لمتغير سنوات الخبرة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة الخاصة الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية يلاحظ أنها تباينت في الأهداف والمناهج والمجتمعات والأدوات.

- اتفقت دراستنا الحالية مع كل الدراسات السابقة تقريبا من حث الهدف.
- استهدفت الدراسة الحالية المربين المختصين في الإعاقة الذهنية وهو ما درسته الدراسات الأخرى .
- تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة تبعاً لأهداف كل دراسة، أما الدراسة الحالية فقد تم استخدام مقياس **مقياس الضغط النفسيP.S. Q** للباحث **لفنستاين livenstienet** المكون من 30 فقرة.

جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

- بناء إشكالية الدراسة الحالية.
- بناء تساؤلات وفروض يمكن تفسيرها إنطلاقا من هذه الدراسات.
- الإلمام بالخلفية النظرية وأهم العناصر التي ينبغي تناولها .
- ضبط المنهج المناسب ونوع العينة وطريقة إختيارها.
- تصميم وتحديد أداة الدراسة (الاستبيان)

7-الخلفية النظرية:

7-1 تعريف الضغوط النفسية:

تعريف الضغط النفسي :

ويعرف بأنه درجة استجابة الفرد للأحداث و المتغيرات المحيطة في حياته اليومية مؤلمة كانت أم سارة تلك الأحداث التي ترتبط ببعض التغيرات الفسيولوجية في الوظيفة البنائية (جاسم ،2004 ص 305).

وهو مصطلح يستخدم للدلالة على الحالة النفسية و المزاجية التي يكون فيها الفرد في حالة ضيق و الشعور بالظلم و الاختناق (الفرماوي،2009،ص20).

هو ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها و بالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية و عقلية و عضوية تتضمن مشاعر سلبية و أعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغط (شحاتة و النجار،2003، ص208).

يعرفها جورج ميلر عبارة عن خبرات ذات شعور قوي و غالبا ما يصاحب هذه الخبرة الانفعالات التعبيرية الجسمية مثل تغير الدورة الدموية و التنفس و إفرازات العرق .....الخ و في الغالب ما تصاحب أيضا بأفعال عنيفة كثيفة أو شديدة أو حادة و تعتبر الانفعالات مقابلا للهدوء و الاسترخاء(عيسوي،1991،ص59).

ومن خلال التعاريف السابقة للضغط النفسي يمكن القول بأنه مجموعة من التأثيرات الخارجية و الداخلية التي تواجه الفرد فتأثر على كيانه النفسي وتخل من توازنه مما تسبب صعوبة في التكيف الوظيفي و النفسي له.

7-2 النظريات المفسرة للضغط النفسي:

نظرية لازاروس وفولكمان : "Lazarus" & Flokman

قدم هذه النظرية لازاروس "**Lazarus**"، حيث نشأت هذه النظرية نتيجة الإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي ، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث إن تقدير كم التهديد ليس إدراكا مبسطا لعناصر المكونة للموقف فقط ، ولكنه رابطة بين البيءة المحيطة بالفرد ، وخبراته الشخصية بالضغوط ، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقفLazarus , R.S. Flokman,1984

كما يعتمد تقويم الفرد للموقف على عدة عوامل ، منها العوامل الشخصية ، والعوامل الخاصة بالبيئة الإجتماعية ، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها عندما يكون هناك تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ، ويؤدي ذلك إلى تقويم التهديد ، ةإدراكه في مرحلتين هما :

المرحلة الأولى : هي الخاصة بتحديد أن بعض الأحداث هي في ذاتها شيئ يسبب الضغوط .

المرحلة الثانية ، هي التي تتحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

يتضح من الشكل (4)أن ما يعد ضاغطا لدى فرد ما ، لا يعد كذلك لدى فرد آخر ، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد ، وخبراته الذاتية ومهرته في تحمل الضغوط ، وحالته الصحية ، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه ، والحاجة التي تهدد الفرد ، واخيرا عوامل البيئة الإجتماعية كالتغيير الإجتماعي ، ومتطلبات الوظيفة . (فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص101).

نظرية موس وشيفر (Moos § Shefer):

ترى هذه النظرية أن إستجابة الفرد للضغوط النفسية تمر بثلاث مراحل :

المرحلة الأولى : وتتحدد فيها قوة الحدث الضاغط بالعوامل الآتية :

أ- **الخصائص الشخصية للفرد** : مثل العمر ،الجنس ، الخالة الإجتماعية، الحالة الإقتصادية ، النضج المعرفي والإنفعالي ، الثقة بالنفس ، المعتقدات الدينية الفلسفة ، الخبرات السابقة .

ب- عوامل تتعلق بالحدث الضاغط

- نوع الحدث الضاغط : قد يرجع إلى الطبيعة كالزلزال ، أو قد يرجع إلى الإنسان كالحروب وقد يرجع إلى عوامل بيولوجية كالمرض أو الموت .
- مدة وقوع الحدث الضاغط : قصيرة أو طويلة
- مدى مواجهة الفرد للحدث الضاغط وآثاره
- إحتمال توقع للحدث الضاغط .
- إمكان مواجهة الحدث الضاغط والتحكم بآثاره

ج- طبيعة البيئة : من حيث العلاقات الإجتماعية بين الأفراد وأسرهم ، ودرجة تماسك المجتمع حيث تتداخل العومل الثلاثة مع بعضها ، لتساعد الفرد في الوصول إلى المرحلة الثانية .

المرحلة الثانية : تتحدد فيها عملية إدراك الحدث الضاغط وكيفية التوافق معه ، وتتوقف هذه المرحلة على ثلاث عوامل :

أ- **إدراك الحدث الضاغط :** الذي يبدو بعد صدمة الحدث غامضا ، ثم تزداد ملامحه عقلانية وواقعية على نحو تدريجي ، فتصبح أبعاده ونتائجه محتملة ، ما يساعد الفرد على التوافق بالأسلوب الملائم

ب- **القيام بالأعنال التوافقية مع الحدث الضاغط :** ويجري ذلك بالمحافضة على العلاقات الشخصية بالأسرة والأصدقاء ن وبقية الأفراد الذين من الممكن أن يقدموا المساعدة لماوجهة الحدث الضاغط .

ت- **مهارات وإستراتجيات التوافق :** تجري بالتركيز على الحدث الضاغط ، وإكتشاف الأسلوب الملائم لتعامل معه .

المرحلة الثالثة : تتضمن نتائج الحدث الضاغطة آثاره على الفرد ، فهي محصلة نهائية لتواصل جميع المكونات السابقة ، يهدف مواجهة الأحداث الضاغطة ، وقد تكون المواجهة في صورة توافق ، فتظهر عليه الأعراض و الإضطرابات التي تؤثر في صحته النفسية فيما يلي تلخيص للمراحل الثلاث ، التي تمر بها عملية مواجهة الضغوط النفسية ، الإستجابة لها .

نظرية سبيلبيرجر 1972 Spielberger

إعتمد سبيلبيرجر في تفسيره للضغوط على نظرية الدافع حيث أثبت من خلال دراساته التي قام بها أن الضغوط تلعب دورا هاما في إثارة الإختلافات على مستوى الدافع كل حسب إدراكه للضغط للأشخاص الذي يختلفون في ميلهم للقلق وقد صاغ نظريته على الضغط ، القلق ، التعلم وهو يرى أن النظرية الشاملة يجب أن تأخذ في إعتبارها العوامل الآتية :

- طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس مستوى شدة القلق الناجمة عن الضغوط في المواقف المختلفة
- قياس الإختلافات الفردية في الميل للقلق .

- توفر السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق الناتجة عن الضغوط في مختلف المواقف .
- توضيح الدفاعات السيكولوجية الذي يستخدمها الأفراد الذين تجري عليهم تجارب التعلم للتخفيف من حالة القلق .
- تحديد القوة النسبية للإستجابات الصحيحة والميول نحو الأخطاء التي تنتج عن التعليم .

ولذلك نجد أن هذه النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها . (عياش سمير ، 2005 ، ص25)

نظرية التفسير الفكري ل هنري موراي(H.Morray)

و يعرف كذلك باسم الدينامية النفسية ، و يطلق موراي (H.Morray) في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة أن الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله.

و للوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة التكيفية يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال من اللحظة الآنية إلى اللحظة المستقبلية و هي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الإنسان والترتيب في رأي " موراي" (H.Morray) يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية

التي يفهم بها الإنسان تصوره للبيئة الخارجية، ويصل موراي (H.Morray) أن مستوى عال من الدينامية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة (Need) و مفهوم الضغط Stress و يعتبرهما مفهومين مركزين و متكافئين في تفسير سلوك الإنسان ، و يعد الفصل بينهما تحريفا خطرافي رأي موراي :الحاجة من محددات السلوك و الضغط هي القوى التي تعترض هذاالدينامي، و يعبر عنه مورايسلوك لبلوغ أهدافه و تتم عملية الربط بينهما من خلال ما يحدث بينهما من تفاعل دينامي يعبر عنه موراي (H.Morray) بمفهوم التفهم أو الفكرةواستمد

موراي (H.Morray) تفسيره من نظرية التحليل النفسي لكن أصل الحاجات محل الغرائز التي قال بها "فرويد " Freud "و أكد أن فهم السلوك يتبقى إن يتضمن تحليلا للظروف البيئية التي أطلق عليهاالضغوط . و الضغط هو خاصية البيئة التي تساعد الفرد على الوصول إلى غرض معين أو تعوقه عنه"

و يميز موراي (H.Morray) بين نوعين من الضغوط هما:

أ- **ضغط بيتا Beta stress** : و تشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا stress Alpha** : و تشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع ، و هو الضغط الفعلي.

و يرى موراي (H.Morray) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ، لأن تلك الضغوط تعبر عن حقيقة إدراكه وجهة نظره الذاتية ، و إلى جانب ما أضفاه إليها من خصائص وصفات ذاتية صاغها بنفسه عكس النوع الثاني الذي يرى فيه الفرد خارج إرادته وذاتيته.

فالضغط النفسي في نظر موراي ينشأ من وجود الحاجة لدى الإنسان و التي تعبر عن حالة من النقص و الافتقار الجسمي و النفسي لم تلق الإشباع بعد ، و تعمل على دفعهإلى الإشباع فتصبح عاملا مهددا للفرد إذا لم يتم إشباعها ، فيسعى للبحث عن طرق

تساعده على إشباع تلك الحاجة النفسية ، فيتصادم مع الأشياء و الأشخاص التي يمكنأن تعوق إشباعه أو تسهله " .و للحاجة ضغط يجعل السلوك ينح في اتجاه خاص تكون به محاولة إشباع الحاجة والتخفيف من ضغوطها ونموذج السلوك هذا نطلق عليه اسم نمط سلوك الحاجة الضاغطة" ، فإذا لم يحصل الإشباع بسبب المعوقات تكون حينئذ الضغوط ، و قد قدم موراي قائمة الضغوط على النحو التالي:

- ضغط الأخطار و الكوارث.

- ضغط نقص التأييد الأسري.
- ضغط النبذ و عدم الاهتمام و الاحتقار.
- ضغط الانقياد و المدح و التقدير.
- ضغط الانتماء و الصدقات . (السعيدي ،2012 ،ص32).

نظرية هولمز وراه (Rahe&Holmes):

يتفق توماس هولمز Thomas Holmes وريتشارد Rahe Richard(1967) مع سيلي على أن الضغوط النفسية يمكن أن يكون لها تأثيرات بدنية : غير أنهما وزملاهما قد ركزا على ضغوط أحداث الحياة Events of life stress وقاموا بدراستها دراسة علمية . فشرعوا في تحديد أحداث الحياة الحياة التي يمكن أن تسسبب ردود أفعال ضاغطة : كما أنهم أرادوا أن يطوروا طريقة لقياس شدة ردود الأفعال هذه وأخرجوا بنموذج الحياة المسببة للضغوط The stressful life events model الذي نحن بصدد تناوله في السياق الحالي

وبإختصار : فإن النموذج يشير إلى أن ردود الفعل للضغوط يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية : وتتضمن أي جانب من حياة الفرد بما في ذلك الأسرة والمهنة ، أحداث تتنوع في مقدرتها على إنتاج الضغوط ، والحجم الكلي للتأثير يحدد مقدار العمل الذي يجب على الفرد القيام به من أجل المواجهة .. وقد ابتدع هولمز وراه مصطلح إعادة التوفق الإجتماعي Social re-adjustment إلى المواجهة coping أو عمل التغيرات إستجابة للضغط .

وقد اقترح راه وماسودا Rahe .masuda 1974 عملية بواسطتها قد يحدث الضغط وحددوا التغيرات على طول الممر ما بين سبب الضغط الأول، والمرض البدني النهائي –يمكن تتبع الأحداث المسببة للضغط عندها .

- الخبرة السابقة Past experience وهي المرشح : وهي التي قد تزيد أو تقلل تأثير الحدث الضاغط ، وتبين أنه إذا كان حدثا مشابها لحدث في الماضي كان ضارا فإن الفرد سوف يدرك الحدث على أنه مهددا.
- والمرشح الثاني يمثل الميكانزمات النفسية الدفاعية Psysiologicql defense mechanisوالتي من المفترض أن تشتت بعض الأحداث الضاغطة المرشح الثالث هو رد الفعل الفسيولوجي Psysiologicql reaction وهنا يكون حدث الحياة ، قد إنتقل إلى إستجابات فسيوولوجية أما المرشحات الأخرى فتحدد ما إذا كان الشخص يحاول مواجهة coping الحدث الضاغط ، أو أن أعراض المرض يتم إنتاجها . (حسن مصطفى ، 2006 ، ص29 ،30).

النظرية الإجتماعية للضغط النفسي :

يرى أصحاب هذا الإتجاه أن الضغط النفسي حالة يعاني منها الفرد حين يواجه مطلب ملح يتجاوز قدراته أو حين يقع في موقع صراع حاد ومصادر الضغط في حياة الفرد عديدة فمصدرها بيئية أو نفسية أو تعود إلى طريقة إدراكه للظروف من حوله ، فيصاب الفرد بالإحباط أو يعيش حالة من الشعور بالتهديد، ويرى توفلر Toffler أن ظهور الحضارة الحديثة الناتجة عن تغيرات عامة في حياة الأفراد وتعرضهم إلى مؤثرات متعددة ومتراكمة تؤدي الإستجابة لسلوكات وردود أفعال غير متكيفة . ويرى ليفي livi أن هناك عوامل نفسية إجتماعية تحدد وقوع الضغط النفسي في أي بيئة ويتحدد في الفروق التي يمكن أن نجدها بين متطلبات المحيط وقدرات الكائن الحي فالفرق بين ما يتطلبه المحيط وبين قدراتنا الحقيقية يعتبر عامل ضاغط ، وهذا إذا كان الطلب يتجاوز قدراتنا فإننا نشعر بالعبء وهي حالة عدم قدرتنا على أدائنا وكفاءتنا فإننا نشعر بالإحباط . كما أعطى بعض الباحثين أهمية الجوانب المختلفة من حياة

الفرد للتعرف على التوتر والمواقف المسببة للضغوط ومن ثم التعامل معها . (بغيجة لياس ،2006 ،ص78).

النظرية السلوكية

لقد فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة وقلقة ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه مع البيئة الفيزيائية والإجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه، ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلبيا فعال يسعى أن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الإجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد من إضطرابات، وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثير ذلك على نمط سلوك الفرد المعتاد والضغط فينظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي بالإنسان إلى إيجاد قرارت حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من موجهة الفشل أو النجاح في المستقبل . كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلا من أحداث ويرون أيضا أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك . (فاطمة عبد الرحيم ،2010 ، ص 19 ،20) .

من خلال ما سبق يتضح أن للضغط النفسي آثار سلبية للفرد ، فالتفاعلات النفسية الفيزيولوجية للأحداث تسبب إضطرابا في توازن الشخصية و يصحبه أعراض نفسية وجسمية وللوقاية من الضغوط النفسية لابد من التصدي للمشكلة وطلب الإسناد الإجتماعي والإنفعالي

وضبط النفس والتخلص من الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلى الضغط النفسي، فالتركيز على النتائج السلبية تصيب الإنسان بالإحباط، وتزيد من حدة الضغوط وأيضا لا بد من تغيير أسلوب الحياة الذي يتمثل في تناول غذاء صحي مفيد للجسم، وكذلك ممارسة التمرينات الرياضية وكذلك الإيمان بالله وقدره في خيره وشره والصبر والإحتساب لقضاء الله وكذلك العبادات كالصلاة والصدقة والطاعة والدعاء كل هذه تساعد الفرد في التخفيف من الضغط النفسي .

الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

أولا/ الدراسة الاستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

1-منهج الدراسة

2-حدود الدراسة

3-مجتمع الدراسة

4-عينة الدراسة

5-أداة الدراسة

6-الخصائص السيكومترية

7-الأساليب الإحصائية

تمهيد

يعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأكيد ما جاء في الجانب النظري، فهو وسيلة نقل مشكلة البحث إلى الميدان وتوضيحها وتحديدها لذا تم في هذا الفصل من الجانب الميداني استعراض أهم الإجراءات المنهجية للبحث وذلك بالتطرق أولا إلى الدراسة الاستطلاعية، ثم إلى الدراسة الأساسية المتمثلة في المنهج المستخدم، مكان إجراء البحث عينة ومجتمع البحث، أدوات البحث وإجراءات التطبيق الميداني، وفي الأخير نصل إلى التقنيات الإحصائية.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية دراسة ميدانية مصغرة للبحث، وتسمى أيضا بالبحث النسقي أو الصياغي، وتعتبر أهم عنصر لإجراء الدراسة الميدانية، فهي أساس جوهري لبناء البحث العلمي، وإهمال الكتابة عنها في البحث يؤدي إلى نقص أحد العناصر الأساسية فيه ويسقط على الباحث جهدا كبيرا كان قد بذله فعلا في المرحلة التمهيدية.

وتعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة استكشافية، فهي مرحلة هامة في البحث العلمي لارتباطها المباشر بالميدان مما يضفي صفة الموضوعية في البحث العلمي.

وتكمن أهمية الدراسة الاستطلاعية في:

1-أنها تمثل خطوة هامة وضرورية للتعرف على الميدان الذي يجرى فيه البحث.

2- تكمن أهميتها في استشارة ذوي الخبرة والمهتمين بالموضوع للتعرف على آرائهم وأفكارهم التي تساعدهم في إجراء البحث.

أهداف الدراسة الاستطلاعية: تتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية في هذا البحث فيما يلي:

1-اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية.

2- التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأدوات الدراسة

3- اختيار عينة الدراسة الأساسية.

2-منهج الدراسة:

تعتبر طبيعة وعنوان البحث المحدد الرئيسي في اختيار منهج دون آخر، أو أداة بحثية دون أخرى، والباحث يتوجب عليه السير وفق مخطط بحثي عام، يقوم على خطوات مرتبة ومنتظمة من أجل تحقيق هدفه من الدراسة.

ويعرف المنهج: بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، وبالتالي فالمنهج ضروري للدراسة إذ هو الذي ينير الطريق، ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث. (رشيد زرواتي، 2002، ص 119)

وهو أيضا عبارة عن مجموعة من القواعد والاجراءات المقررة والمعينة من جانب المتخصصين في منهجية البحوث التي يتبعها الباحث للوصول إلى الحقيقة والكشف عنها، التي تؤدي إلى التوصل لنتائج بحثية سليمة. (عمر نصر الله، 2016، ص 32)

ومادام تحديد المنهج يرتبط ارتباطا وثيقا بنوع الدراسة فإن **المنهج الوصفي** هو الأنسب لهذه الدراسة فهو يقوم أساسا على وصف الظاهرة أو الموضوع محل الدراسة على أن تكون عملية الوصف تعني بالضرورة تتبع هذا الموضوع ومحاولة الوقوف على أدق جزئياته وتفاصيله والتعبير عنها كيفيا وذلك بوصف حال الظاهرة محل الدراسة، أو تعبيرا كميا وذلك عن طريق الاعداد والتقديرات والدرجات التي تعبر عن الظاهرة وعلاقتها بالظواهر.(أحمد عياد، 2009، ص61)

3-اداة الدراسة:

مقياس الضغوط النفسية:

اعتمدنا في دراستنا هذه على **مقياس الضغط النفسيP.S. Q** للباحث **لفنستاين livenstienet**، والذي يشتمل على 30 فقرة

4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

أولا/ ثبات وصدق مقياس الضغوط النفسية

أ/ الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها وللمقياس ككل (0.82) وهي قيم تدل على أن هذا المقياس ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (01) يوضح ثبات مقياس الضغوط النفسية عن طريق ألفا كرونباخ

المحاور	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
المقياس ككل	0.826	30

ب/ الصدق: صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية

الطرفين		إختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
الضغوط النفسية	الأعلى	7.283	0.019	6	105.50	7.259	10	8.474	0.000	دال عند 0,01
	الأدنى			6	78.66	2.732				

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن هناك فرق واضح بين الطرفين حيث قدر المتوسط الحسابي للطرف الأعلى (105.50) في حين بلغ المتوسط الحسابي للطرف الأدنى (78.66)، وهذا ما أكدته قيمة إختبار الدلالة الاحصائية (T_{test}) التي بلغت (8.47) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، أي أن الفرق لصالح الطرف الأعلى، وبالتالي يمكن القول بأن مقياس **الضغوط النفسية** صادق لأنه إستطاع أن يميز بين الطرفين.

5- مجتمع وعينة الدراسة:

5-1- مجتمع الدراسة:

والمجتمع حسب تعريف grawitz هو "مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا التي ترتكز عليها الملاحظات " . (موريس أنجرس، 2004، ص29.)

ومجتمع البحث هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها التقصي. (رشيد زرواتي، 2002، ص119)

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع الدراسة يتكون من مربيي المراكز النفسية البيداغوجية للمعاقين ذهنيا بالمسيلة.

5-2- عينة الدراسة:

إن تحديد واختيار عينة الدراسة له أهمية كبيرة وأساسية في أي بحث علمي وهي تختلف باختلاف الموضوع فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي،

فالعينة من الضروري أن تحمل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حيث تمثله تمثيلا صحيحا. (رشيد زرواتي، 2002، ص122)

وقد تم اختيار (40) مربيا ومربية بطريقة قصدية كونها تتوافر فيها شروط الدراسة المتمثلة في المربين الخاصين.

6- حدود الدراسة: تمثلت حدود الدراسة في :

الحدود الزمانية: استغرقت الدراسة الميدانية ما بين 10 فيفري إلى 25 فيفري 2024.

الحدود البشرية: تمثلت الحدود البشرية في المربين الخاصين بذوي الإعاقة الذهنية بالمراكز النفسية البيداغوجية للمعاقين ذهنيا بالمسيلة.

الحدود المكانية: تمت الدراسة بالمراكز النفسية البيداغوجية للمعاقين ذهنيا بالمسيلة

7- الأساليب الإحصائية:

لقد استخدمت الباحثتان مجموعة من الأساليب في تحميل بيانات الدراسة وذلك بغرض معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية، حيث تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية $_{21}$**(SPSS)**، ومن بينها نذكر ما يلي:

أولا/ فيما يخص الثبات والصدق:

- تم استخدام معامل **ألفا كرونباخ** لتقدير ثبات الأدوات بطريقة التناسق الداخلي.
- تم استخدام اختبار ت تاست لتقدير صدق المقارنة الطرفية.

ثانيا/ فيما يخص نتائج الدراسة:

- تم استخدام إختبار كولموغروف سميرنوف وكذا اختبار شبيرو ويلك للتحقق من شرط اعتدالية التوزيع.
- اختبار ت تاست **(t test)** لعينة واحدة لحساب المستوى.
- اختبار ت تاست **(t test)** لعينتين مستقلتين لحساب نتائج الفرضيات الفارقية.
- اختبار ف **(f)**ليفين لتحليل التباين الأحادي

خلاصة:

لا يمكن لنتائج أي دراسة أن تستقيم ما لم يكن هناك تكامل وتناغم بين جميع أجزائها، وعليه جاء هذا الفصل والذي تناولنا فيه وبالضبط منهجية الدراسة، والإجراءات الميدانية، بداية من الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها مرورا بالتأكيد على صلاحية أداة الدراسة المستعملة، وذلك لكي تصبح أكثر موضوعية وعلمية ويمكن الوثوق مما ستجمعه من معلومات، ثم تحديد المنهج المتبع ونوع الدراسة، هذا وعرجنا على مجتمع وعينة الدراسة من خلال مخططات توضيحية للعينة المختارة دون أن نغفل عن إجراءات التطبيق الميداني، وأخيرا الأدوات الإحصائية التي تتناسب مع هذه الدراسة، وهذا لكي نترجم النتائج الرقمية إلى دلالات لفظية ذات معنى.

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

أولا/ التحقق من شرط اعتدالية التوزيع

ثانيا/ عرض نتائج الفرضيات

ثالثا/ تفسير ومناقشة الفرضيات

رابعا/ الاستنتاج العام

أولا/ التحقق من شرط اعتدالية التوزيع

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الاساليب الاحصائية المختلفة والملائمة وجب أولا التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (03) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk			القرار
	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
الضغوط النفسية	0.146	40	0.031	0.949	40	0.070	غير دال

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة إختبار **كولموغروف سميرنوف** وإختبار **شبيرو ويلك** في درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية كانت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) ، وبالتالي يمكن الحكم على أن التوزيع البيانات إعتدالي ومنه فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب بارامترية.

ثانيا/ عرض نتائج الفرضيات:

1- عرض نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على: "**مستوى الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية مرتفع** وقد تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخدام إختبار (ت) للعينة الواحدة عن طريق مقارنة المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس . **الضغوط النفسية** بالمتوسط الفرضي للمقياس، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح مستوى الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية

المقياس ككل	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
	40	75	92.95	10.283	39	11.040	0.000	دال عند 0.01

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (04) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على المقياس ككل والذي بلغ (92.95) أنه أعلى تماما من المتوسط النظري للمقياس والمقدر بـ 75، بناء عليه فإن **مستوى الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية مرتفع** ، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (11.04) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) وهذا يعني أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة، وبالتالي تم قبول فرضية البحث العامة والقائلة " **مستوى الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية مرتفع** " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

2- عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

نصت الفرضية الفرعية الأولى لهاته الدراسة على: " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس** "، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية (**T**) بالنسبة للعينتين المستقلتين، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس

الجنس		التجانس (F) ليفين	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
الضغوط النفسية	ذكر	0.001	0.978	14	95.07	10.269	38	0.956	0.345	غير دال
	أنثى			26	91.80	10.307				

من خلال الجدول أعلاه رقم (05) نلاحظ أن اختبار التجانس ليفين (ف) والذي بلغت قيمه (0.001) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية في مقياس الضغوط النفسية والتي بلغت بالنسبة الذكور (**95.07**) وبالنسبة للاناث (**91.80**) نلاحظ أنه توجد فروق طفيفة بينهما، غير أن قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (T_{test}) والتي بلغت (0.95) جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، ومنه نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت **معارضة** لفرضية الدراسة الفرعية الاولى القائلة **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس" أي لا توجد فروق**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

3- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

نصت الفرضية الفرعية الثانية لهاته الدراسة على: "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير السن** "، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية (**F**) أو ما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير السن

مصدر التباين		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
الضغوط النفسية	داخل المجموعات	254.630	2	127.315	1.217	0.308	غير دال
	ما بين المجموعات	3869.270	37	104.575			
	الكلي	4123.900	39				

من خلال الجدول رقم (06) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الاحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في مقياس (الضغوط النفسية) والتي بلغت (1.21)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت **مؤيدة** للفرض الصفري الذي ينفي وجود الفرق، ومنه فإن هذه النتيجة جاءت **معارضة** لفرضية البحث الفرعية الثانية القائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير السن أي لا توجد فروق** ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

4- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

نصت الفرضية الفرعية الثالثة لهاته الدراسة على: "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الأقدمية** "، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية (**F**) أو ما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الأقدمية

مصدر التباين		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
الضغوط النفسية	داخل المجموعات	235.913	2	117.956	1.123	0.336	غير دال
	ما بين المجموعات	3887.987	37	105.081			
	الكلي	4123.900	39				

من خلال الجدول رقم (07) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الاحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في مقياس (الضغوط النفسية) والتي بلغت (1.23)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت **مؤيدة** للفرض الصفري الذي ينفي وجود الفرق، ومنه فإن هذه النتيجة جاءت **معارضة** لفرضية البحث الفرعية الثانية القائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الأقدمية أي لا توجد فروق** ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

ثالثا/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات:

بالنسبة لنتيجة الفرضية العامة والتي توصلت إلى أن **مستوى الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية** ، يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما ذهب إليه كل من شحاتة والنجار في تعريفهما للضغوط النفسية بأنها ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها و بالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية و عقلية وعضوية تتضمن مشاعر سلبية و أعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغط، (شحاتة و النجار،2003، ص208). أي أن هذه النتيجة يمكن إرجاعها إلى حجم المسؤولية والمهام الملقاة على عاتقهم خاصة وأنهم يتعاملون مع فئة دوي الإعاقة الذهنية وكذا أوليائهم إضافة إلى المواقف التي يمكن أن يتعرضوا لها خلال مسارهم المهني.

ويمكن تفسيرها أيضا من خلال ما جاءت به نظرية توماس هولمزThomas Holmes وريتشارد RichardRahe(1967) بأن ردود الفعل للضغوط يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية : وتتضمن أي جانب من حياة الفرد بما في ذلك الأسرة والمهنة، أي يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أسباب عائلية أو مواقف مهنية لحساسية هذه الأخيرة كما ذكرنا سلفا.

حيث نجد أن نتيجة دراستنا هذه قد اتفقت مع ما توصلت إليه دراسة **رضا قليل (2021)** والتي هدفت هذه إلى الكشف عن ظاهرة الاحتراق النفسي في أبعاده الثلاث الناتجة عن الضغوط النفسية المستمرة لدى عينة من المربيين المتخصصين في مجال رعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وعن أهم المصادر المتسببة لها، حيث توصلت في نتائجها إلى أن المربين في مجال الإعاقة الذهنية يعانون من الضغوط النفسية المستمرة التي تأخذ شكل الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة،

كما اتفقت إلى حد ما مع باقي الدراسات والتي توصلت أغلبها إلى وجود مستوى متوسط في الضغوط النفسية لدى المربين الخاصين، كدراسة كواهي أميرة (2021) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى مربي الأطفال المعاقين سمعيا، حيث توصلت إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لديهم، وأيضا دراسة نوار وصلوبي (2019) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مربيي الأطفال المعاقين ذهنيا، والتي أظهرت هي الأخرى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

أما بالنسبة للفرضيات الفارقية فقد توصلت كلها إلى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية تبعا لمتغيرات (الجنس والسن والأقدمية)، وبالتالي يمكن القول بأن هذه المتغيرات ليس لها أثر في ارتفاع أو انخفاض مستوى الضغوط لدى المربين أي لا تشكل فارقا.

وقد اتفقت مع أغلي الدراسات السابقة في ذلك، فنجد مثلا دراسة نوار وصلوبي (2019) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مربيي الأطفال المعاقين ذهنيا، قد توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغوط النفسية تعزى إلى كل من متغيرات (الجنس، السن، الخبرة).

كما توصلت كدراسة كواهي أميرة (2021) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى مربي الأطفال المعاقين سمعيا، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة على مقياس الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة. في اختلفت

مع دراسة **خلفاوي (2021) والتي هدفت** للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا، حيث توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الخبرة المهنية لصالح ذوي خبرة أقل من 05سنوات. في حين اتفقت ذات الدراسة مع دراستنا في عدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس.

رابعا/ الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة الميدانية لموضوع الدراسة والمتمثل في مستوى الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية، وبعد تحليل البيانات إحصائيا توصلنا إلى مجموعة من النتائج والتي سنعرضها فيما يلي:

- وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير السن
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الأقدمية

خـــاتمة

خاتمة:

في ختام دراستنا هذه تبين لنا أنه لا شك أن تربية طفل ذو إعاقة ذهنية تجلب معها تحديات كبيرة، إذ قد تؤثر على صحة مربي الطفل النفسية بشكل كبير. فالضغوطات التي تواجههم لا تنبع فقط من المسؤوليات اليومية التي تقع على عاتقهم، بل أيضا من التحديات التي تواجههم في التواصل مع المجتمع، فهم غالبا ما يشعرون بالوحدة والعزلة .

لذا من المهم التأكيد على أنهم لا يجب أن يواجهو هذه الصعوبات وحدهم، فلابد لهم من العثور على الدعم من خلال الانضمام إلى مجموعات الدعم، أو التواصل مع أخصائيين في مجال الإعاقة الذهنية، وحتى محاولة الحصول على المساندة سواء من طرف أفراد عائلتهم أو أصدقائهم المقربين . أو حتى من طرف عائلات الأطفال المعاقين ذهنيا ففي الأخير فإن الهدف النهائي هو توفير بيئة داعمة ومُحبة لطفلهم. مع وجود التوجيه المناسب والدعم الكافي، يمكنهم تجاوز التحديات التي تواجههم، و تحقيق حياة مُرضية لطفلهم ولأنفسهم.

المراجـــــع

قائمة المصادر والمراجع:

1. حسن مصطفى ،2006، ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتا،ط1،مكتبة زهراء الشرق ، مصر
2. فاطمة عبد الرحيم ، 2013، الضغوط والأزمات النفسية ، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع ،عمان
3. فاروق السيد عثمان ، 2001 ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ،ط1،دار الفكر العربي ، القاهرة
4. السعيدي محفوظ، 2012 ، مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ، نيل شهادة ليسانس ، عمل النفس والتظيم ، جامعة ورقلة
5. عياش سمير ، 2004 ، علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور، نيل شهادة ماجستيير ، جامعة الرياض .
6. حسن شحاتة و زينب النجار، 2003 معجم المصطلحات التربوية و النفسية، الدار المصرية اللبنانية،(ط1)،القاهر
7. جاسم محمد جاسم،2004، سيكولوجية الدارة التعليمية و المدرسية ، دار الثقافة، (ط1).
8. حمدي علي الفرماوي ،2009، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار الصفاء للنشر والتوزيع ،(ط1) ،الأردن.
9. عبد الرحمان محمد عيسوي،1991، القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية،(ط1)، الإسكندرية.

10. أميرة حلفاوي، 2021، الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التربية الخاصة، جامعة الشهيد حمة لخضربالوادي.

11. أمال نوار ونعيمة صلوبي، 2019، الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مربي الأطفال المعاقين ذهنيا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية إرشاد وتوجيه، جامعة محمد الصديق بن يحي جيجيل.

12. محمد رضا قليل، 2021، الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مربي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد 6، العدد 2.

13. كواهي أميرة، 2021، الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى مربي الأطفال

المعاقين سمعيا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية إرشاد وتوجيه، جامعة محمد الصديق بن يحي جيجيل.

14. موريس، انجرس (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية تدريبات علمية. الاشراف على الترجمة والمراجعة مصطفى ماضي. طبعة ثانية منقحة. الجزائر: دار القصبة للنشر

15. أحمد عياد: مدخل منهجية البحث الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية للنشر والتوزيع، ط2، الجزائر، 2009

16. رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر، 2002

17. عمر نصر الله، اساسيات مناهج البحث العلمي وتطبيقاتها، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الاردن، 2016.

الملاحــق

ملحق رقم (01): أداة الدراسة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

استمارة بحث بعنوان :

الضغوطات النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية

تعليمة :

في اطار الاعداد لمذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي نلتمس منكم التعاون لإتمام هذه الدراسة ميدانيا وهذا من خلال حرصكم على ملأ هذه الاستمارة بكل موضوعية مع العلم أنها لا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي وفقط .

المطلوب منك وضع علامة (X) في المكان المناسب

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

السن: .....

عدد سنوات العمل: أقل من 5 سنوات ☐ من5 إلى 10 سنوات ☐

أكثر من 10 سنوات ☐

مقياس مؤشر الضغط النفسي

الفقرة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر بالراحة				
2. تشعر بوجود متطلبات لديك				
3. أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5. تشعر بالوحدة أو العزلة				
6. تجد نفسك في مواقف صراعية				
7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8. تشعر بالتعب				
9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10.تشعر بالهدوء				
11.لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12.تشعر بالإحباط				
13.أنت مليء الحيوية				
14.تشعر بالتوتر				
15.تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16.تشعر بأنك في عجلة من أمرك				
17.تشعر بالأمن والحماية				
18.لديك عدة مخاوف				
19.أنت تحت ضغط مقارنة الأشخاص الآخرين				
20.تشعر بفقدان العزيمة				
21.تمتع بنفسك				
22.أنت خائف من المستقبل				

23.تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها				
24.تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم				
25.أنت شخص خال من الهموم				
26.تشعر بالإنهاك أو تعب فكري				
27.لديك صعوبة للاسترخاء				
28.تشعر بعبء المسؤولية				
29.لديك الوقت لنفسك				
30.تشعر أنك تحت ضغط مميت				

ملحق رقم (04) الثبات والصدق

أ- الثبات

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.826	30

ب-الصدق

Group Statistics					
الطرفين		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات	1.00	6	105.5000	7.25948	2.96367
	2.00	6	78.6667	2.73252	1.11555

Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الدرجات	Equal variances assumed	7.732	.019	8.474	10	.000	26.83333	3.16667
	Equal variances not assumed			8.474	6.389	.000	26.83333	3.16667

ملحق رقم (05) نتائج الدراسة

ملحق نتائج الدراسة

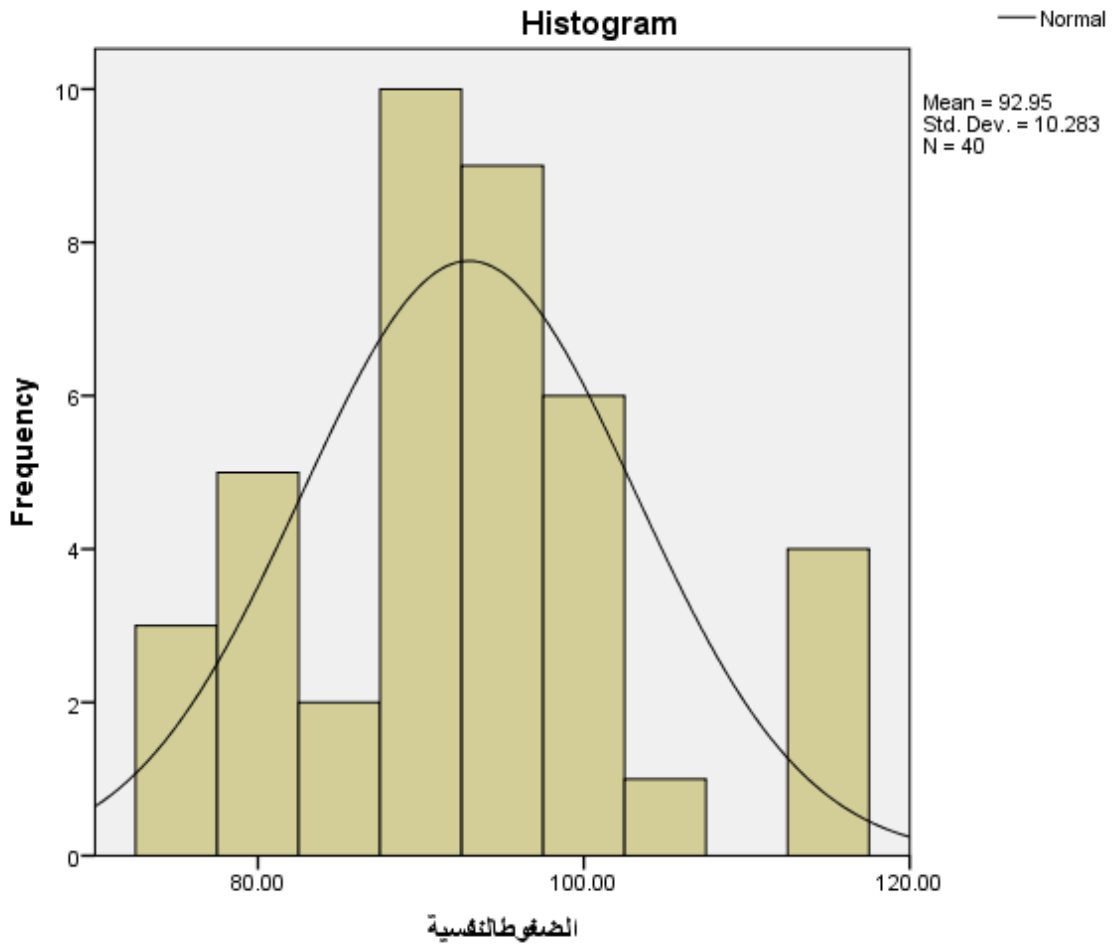
أولا/ التحقق من شرط التوزيع الطبيعي:

Explore

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الضغوطالنفسية	.146	40	.031	.949	40	.070

a. Lilliefors Significance Correction



ثانيا/ التحقق من فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

T-Test

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوطالنفسية	40	92.9500	10.28305	1.62589

One-Sample Test				
	Test Value = 54			
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الضغوطالنفسية	11.040	39	.000	17.95000

الفرضية الفرعية الأولى:

T-Test

Group Statistics					
الجنس		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط النفسية	أنثى	14	95.0714	10.26918	2.74455
	ذكور	26	91.8077	10.30735	2.02144

Independent Samples Test								
		Levene's Test		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الضغوط النفسية	variances assumed	.001	.978	.956	38	.345	3.26374	3.41253
	variances not assum			.957	26.825	.347	3.26374	3.40863

الفرضية الفرعية الثانية:

Oneway

ANOVA					
الضغوط النفسية					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	254.630	2	127.315	1.217	.308
Within Groups	3869.270	37	104.575		
Total	4123.900	39			

الفرضية الفرعية الثالثة:

Oneway

ANOVA					
الضغوط النفسية					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	235.913	2	117.956	1.123	.336
Within Groups	3887.987	37	105.081		
Total	4123.900	39			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

علوم الإنسانية والاجتماعية
عادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: /2024

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

سيد(ة): زرواق عواطف

صفة(طالب, استاذ باحث, باحث دائم): طالبة

حامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 209407117

صادرة بتاريخ : 08-05-2023 عن دائرة :

سجل(ة) بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

صص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 191935079601

كلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر" مذكرة ماجستير" اطروحة دكتوراه)

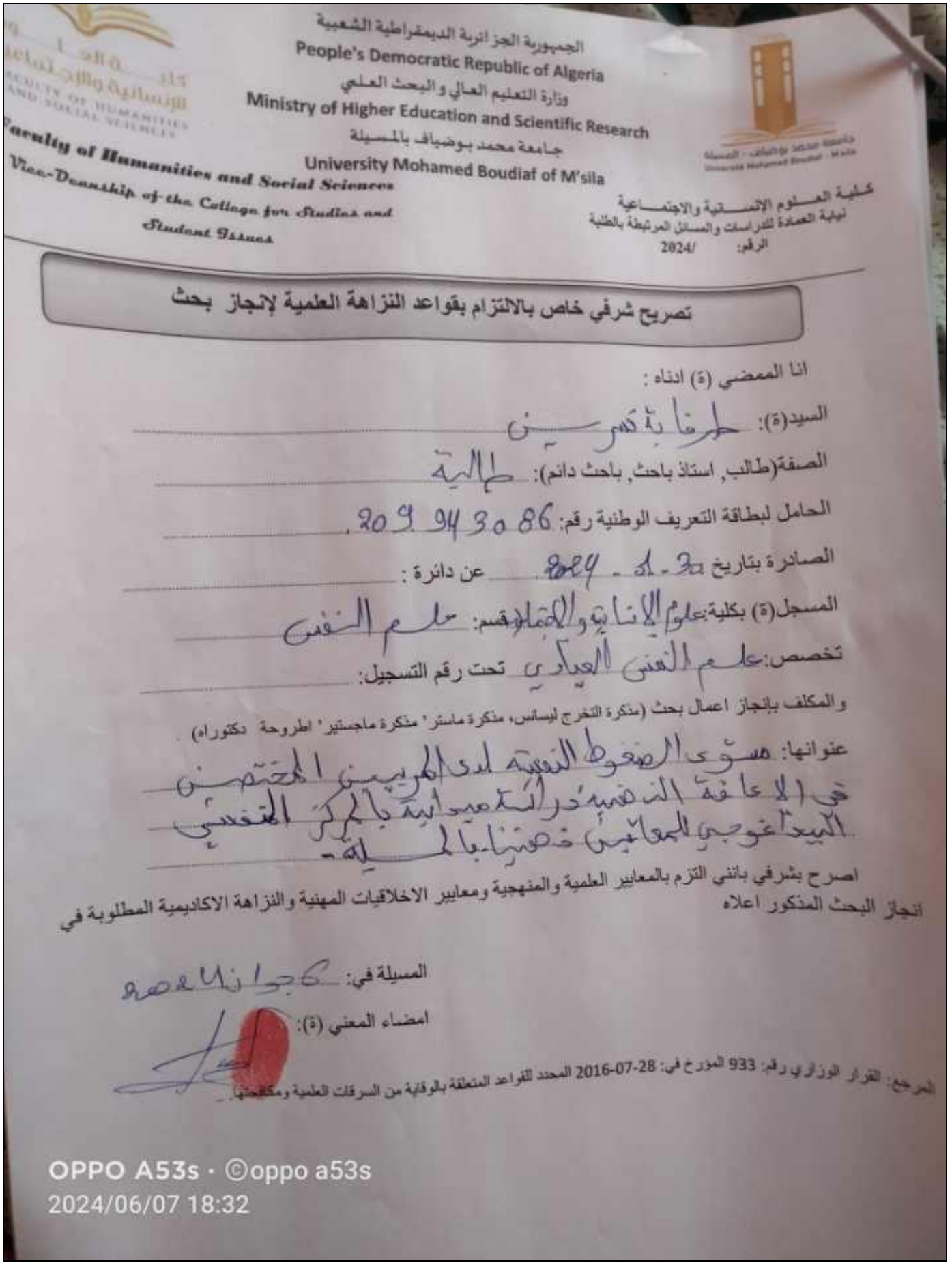
وانها: مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين المختصين الإعاقة الذهنية دراسة ميدانية بالمركز النفسي البيداغوجي معاقين ذهنيا بالمسيلة.

رح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في المذكور اعلاه

المسيلة في: 1 جوان 2024

امضاء المعني(ة)

الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues
الرقم: /2024

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): طرفاية نسرين

الصفة(طالب, استاذ باحث, باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 209943086

الصادرة بتاريخ 2024-01-30 عن دائرة :

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل:

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه)

عنوانها: مستوى الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة الذهنية دراسة ميدانية بالمركز النفسي البيداغوجي المعاقين ذهنيا بالمسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2024/06/06

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

OPPO A53s · ©oppo a53s
2024/06/07 18:32

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

نوع: مستوى الضغوط النفسية لدى المربين المختصين في الإعاقة
عنية: دراسة ميدانية بالمركز البيداغوجي النفسي البيداغوجي
باقتين دهيتيا بالمسيلة.

الطلبة: زرواق عواطف
رقم التسجيل: 191935079601
صرقاية حنين
رقم التسجيل: 181835085041

الشعبة: التخصص

د: سعيد بوجلال الرتبة: استاذ محاضر أ

ي تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2023-2024 وأسمح على مستوى ادارة القسم للمناقشة والتقييم.

ة وإمضاء الاستاذ(ة) المشرف(ة): رئيس فريق الاختصاص رئيس القسم

تم بحمد الله