



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي ( المجلة العلمية )

=====

## **أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء بعض المتغيرات**

إعداد

**الطالبة/ تغريد عبد الرحمن الزهراني**

إشراف

**د / فهد محمد الحارثي**

كلية التربية - جامعة الباحة

الأستاذ المشارك بقسم التربية وعلم النفس

﴿ المجلد الخامس والثلاثون - العدد التاسع - جزء ثانى - سبتمبر ٢٠١٩م ﴾

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

## المستخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أبرز أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، ولتحقيق هذا الهدف اتبعت الدراسة المنهج الوصفي بصورته المسحية، حيث تم التحقق من صدق وثبات أداة الدراسة والتي تحددت في مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة (إعداد: الباحثة)، ومن ثم تطبيقها على عينة الدراسة البالغ عددها (١٦٨) مستجيباً من آباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، توصلت الدراسة إلى أن أفراد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة يظهرون درجة (متوسطة) من أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بمتوسط حسابي قدره (٢.٧٦) وانحراف معياري (٠.٨٨)، وقد جاء أسلوب التدين بمتوسط حسابي (٣.٨٦) وانحراف معياري (٠.٩٤)، وجاء في الرتبة الأولى التدين بمتوسط حسابي (٣.٨٦) وانحراف معياري (٠.٩٤)، فيما جاء أسلوب التجنب والهروب والنكران في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (١.٥٢) وانحراف معياري (٠.٨١)، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  بين متوسطات استجابات عينة الدراسة من أفراد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، تُعزى لاختلافهم في متغيرات النوع الاجتماعي، ونوع الإعاقة، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، فيما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  في استجابات أفراد عينة الدراسة من أسر ذوي الاحتياجات الخاصة على الدرجة الكلية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وخمسة أساليب من أساليبه الفرعية تُعزى لمتغيري درجة الإعاقة، ومستوى تعليم الأب/ الأم، ووفقاً لهذه النتائج تم تقديم عددٍ من التوصيات.

**الكلمات المفتاحية:** أساليب؛ الضغوط النفسية؛ أسر؛ ذوي الاحتياجات الخاصة.

## Abstract

The study aimed to identify coping styles with the psychological stress of families with special needs in the light of some variable. In order to achieve this objective, the study followed the descriptive approach in its survey form, then the validity and reliability of the study instrument- the scale of coping styles with the psychological stress of families with special needs (prepared by the researcher)- was determined, and then it applied to the study sample of (168) respondents from parents with special needs. By using the appropriate statistical methods, the study found that members of families with special needs showed a (medium) degree of psychological stress management with an average of 2.76 and a standard deviation of 0.88. The religiosity method came with an average of 3.86 and a standard deviation of 0.94 (0.94). The avoidance, escape and denial method in the last rank was calculated with an average of 1.52 and a standard deviation of 0.81. The results also showed that there were no statistically significant differences Mean level ( $0.05 \geq \alpha$ ) between the mean responses of the sample of the sample of household members with The differences in gender, type of disability and socio-economic level were found to be significant, while differences were statistically significant at ( $0.05 \geq \alpha$ ) in the responses of the study sample members of families with special needs in the total degree of methods of dealing with stress and five methods Of its sub-methods is attributable to variables of degree of disability, level of education of father / mother. According to these results, a number of recommendations have been presented.

**Keywords:** Coping Styles – Psychological Stress – Families- with Special Needs.

**مقدمة:**

يُمثل تشخيص الطفل بأنه من ذوي الاحتياجات الخاصة ضيقاً لتوقعات الأسرة بهذا الطفل، ويخلق أزمات متعددة ومتنوعة داخل الأسرة، ويهدد شعور الوالدين بالراحة والاستقرار النفسي والاجتماعي، حيث تكون صدمة الحدث قوية على الوالدين بصفة خاصة، والأسرة بصفة عامة.

ولذلك فقد بدأ المتخصصون في الإرشاد والتوجيه النفسي - حديثاً - في الاهتمام بأباء ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم، إدراكاً منهم لحجم الضغوط والصراعات الموجودة لديهم، فمع أن المشاكل الأساسية التي تواجه أسر الأفراد المعاقين تشبه مشاكل الأسر العادية؛ إلا أن وجود طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة في الأسرة ينجم عنه مشاكل إضافية، وعلاقات أسرية أكثر تعقيداً؛ وبالتالي فإن أسر ذوي الاحتياجات الخاصة قد تواجه درجة مرتفعة من الضغوط (اليحيى، ١٤٣٦هـ، ١).

حيث تتعدد مصادر الضغوط التي تتعرض لها أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، ومنها: متطلبات الحياة اليومية والرعاية طويلة المدى التي يحتاجها الطفل، والنظرة السلبية من المجتمع لهما، والافتقار إلى الدعم الاجتماعي، والحاجة إلى المعلومات، ومشكلات سوء التوافق لدى الأبناء العاديين نتيجة الاهتمام بالطفل ذي الاحتياجات الخاصة، وارتفاع تكاليف الخدمة المقدمة لذوي الاحتياجات الخاصة (عبد الغني، ٢٠٠٦، ١٨٧).

كما يواجه الوالدان ضغوطاً مرتبطة بنشاط الطفل وبالنواحي الاجتماعية للأسرة، وبالنواحي العاطفية للأسرة، وازدياد مطالب رعاية الطفل المعاق في الأسرة، وبالمتعاب الانفعالية للوالدين، وباليأس والإحراج من سلوك الطفل (Hsiao, 2016, 123).

ومع ما تواجهه الأسرة من درجة عالية من التوتر والضغوط بدرجات عالية، فقد لوحظ أن إعاقة الطفل تؤثر على بنية الأسرة بأربع طرق هي: إثارة الانفعالات القوية لدى الوالدين والإحباط بسبب الشعور بالفشل، وتغيير نظام الأسرة، وإيجاد أرض خصبة للصراع (Giovagnoli, et al., 2015, 412).

لذا تُعد مشكلة الضغوط النفسية التي يعاني منها أسر ذوي الاحتياجات الخاصة من المشكلات النفسية الخطيرة التي تؤثر على هذه الأسر، وبالتالي على المعاق نفسه، وينبغي على الأسرة أن تطور استراتيجيات المواجهة المناسبة والفعالة معها.

وكما تختلف الضغوط التي تتعرض لها أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، كذلك تختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات ومقاومة التغيرات التي تحدث داخل البيئة المحيطة بهم، فهناك من يتكيف ويصمد للضغوط ويتعامل معها، وهناك من يفشل في مواجهتها (جوهر، ٢٠١٤، ٢٩٦).

ولذا قد يمثل أسلوب التعامل مع الضغوط- ذاته- ضغطاً إضافياً في حال اتباع أساليب فاشلة، فمما يجعل الضغوط محفزة هو طريقة التعامل معها، فإذا كانت الطريقة المتبعة فشلة كان هذا مؤشر على التأثير السلبي للضغوط، أما لو كانت فعالة فهنا يبرز الجانب الإيجابي للضغوط (سالم، ٢٠١٤، ٢٨٧).

كما أن تحديد الأساليب التي تتبعها في التعامل مع الضغوط المرتبطة بإعاقة أبنائهم يستهدف تحسين الظروف التي تعيشها هذه الأسر، عبر العمل على تخفيف حدة هذه الضغوط، والوصول بهم إلى حالة الفعالية في مواجهتها (Walsh, Mulder & Tudor, 2013, 257).

ولذا تأتي الدراسة الحالية في هذا السياق الذي يهدف إلى مساعدة أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على تحقيق المواجهة الفعالة للضغوط النفسية المرتبطة بإعاقة أبنائهم، حيث تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء مجموعة من المتغيرات المرتبطة بطبيعة الإعاقة وشدتها، وكذلك المرتبطة بالمستوى التعليمي والاقتصادي للأسرة ذاتها.

## المبحث الأول : مدخل إلى الدراسة

### مشكلة الدراسة:

إن وجود طفل معاق في أسرة ما يسبب لها مشكلات إضافة وعلاقات أسرية أكثر تعقيداً، وقد يكون له الأثر الكبير في إحداث تغيير في تكيف الأسرة، وإيجاد خلل في التنظيم النفسي الاجتماعي لأفرادها بغض النظر عن درجة تقبل الأسرة لهذا الطفل، ومن أبرز المشكلات التي تواجهها أسرة المعاقين بشكل عام: الأزمات الزوجية، وزيادة العدوانية، والاكتئاب، والشعور وبالذنب والقلق والتوتر، والصعوبات المادية، والعزلة عن الناس (نبهان، ٢٠١٤، ٦٥).

ومع تعدد مصادر الضغوط التي تتعرض لها أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، وتتنوع تأثيراتها النفسية والجسمية والاجتماعية والاقتصادية على هذه الأسر، توصي العديد من الدراسات كما في دراسة كل من: إبراهيم (٢٠١٥)؛ وديوكا (Duca, 2015)؛ والبسطامي (٢٠١٣)؛ وكيم (Kim, 2013)؛ بأهمية دراسة الطرق والأساليب التي تتبعها أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في التعامل مع الضغوط التي تواجهها.

كما تبين الدراسات ذات الصلة كما في دراسة كل من: نيهان (٢٠١٤)، وجوهر (٢٠١٤) والبسطامي (٢٠١٣) أن قدرة الوالدين على مواجهة الضغوط الناجمة عن إعاقة أبنائهم تختلف باختلاف خصائصهما، ومن أهم الخصائص المرتبطة بالأسرة: العلاقة بين الوالدين، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة، وخبرتهما ومستواهما التعليمي، بينما من أهم الخصائص المرتبطة بالطفل: نوع الإعاقة وشدتها.

وعلى ضوء توصيات الدراسات السابقة- المذكورة آنفاً- فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في سعيها نحو تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي تتبعها أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء مجموعة من المتغيرات الخاصة بالطفل والأسرة.

### أسئلة الدراسة:

في ضوء تحديد مشكلة الدراسة، فإن الدراسة الحالية تسعى نحو الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما أبرز أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة؟
  ٢. هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً للنوع (آباء- أمهات)؟
  ٣. هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لنوع الإعاقة (سمعية- بصرية- عقلية- توحده)؟
  ٤. هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمستوى درجة الإعاقة (بسيطة- متوسطة- شديدة)؟
  ٥. هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمستوى تعليم الوالدين (تعليم عالي- تعليم متوسط- غير متعلمين)؟
  ٦. هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً للمستوى الاجتماعي والاقتصادي (مرتفع - متوسط- منخفض)؟
- أهداف الدراسة: تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:**

١. تحديد أبرز الأساليب التي تتبعها أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في التعامل مع الضغوط النفسية.
٢. الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً للنوع (آباء- أمهات).

٣. تحديد دلالة الفروق بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لنوع الإعاقة (سمعية- بصرية- عقلية- توحدي).
٤. تحديد دلالة الفروق بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمستوى درجة الإعاقة (بسيطة- متوسطة- شديدة).
٥. الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمستوي تعليم الوالدين (تعليم عالي- تعليم متوسط- غير متعلمين)؟
٦. الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً للمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة (مرتفع - متوسط - منخفض)؟

### أهمية الدراسة: كتسب الدراسة الحالية أهميتها من مصدرين، وهما

**الأهمية النظرية :** تكمن أهمية الدراسة على المستوى النظري (العلمي) في دراستها أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث يؤدي وجود طفل ذي احتياجات خاصة داخل الأسرة إلى تأثر الأسرة سلباً بهذا الحدث، الأمر الذي ينعكس على حالة التوافق داخل الأسرة، وكذلك مستوى تواصلها مع البيئة الاجتماعية المحيطة بها، ومن ثم كانت الحاجة إلى الدراسة الحالية لمعرفة أفضل الممارسات المعرفية والسلوكية التي يمكن أن تتبعها الأسر للتعامل مع الضغوط التي تواجهها المترتبة على وجود طفل ذي احتياجات خاصة بداخلها.

### الأهمية التطبيقية :

١. مع اهتمام الدراسة الحالية بتناول أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، فإن هذا ما يمثل إرشاداً غير مباشر لذوي الاحتياجات الخاصة، فمع تحديد أفضل الممارسات التي يمكن للأسر اتباعها في تعاملها مع الضغوط النفسية التي تواجهها، فغن هذا ما يؤدي إلى حالة التوافق داخل نطاق الأسرة، وهو ما ينعكس بالضرورة على الحالية النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة.
٢. قد تفيد نتائج هذه الدراسة في إعداد دليل إجرائي حوال أهم الأساليب الفعالة التي يمكن لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة اتباعها في التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجهها.
٣. قد يستفيد من نتائج الدراسة القائمون على التعليم بالمملكة العربية السعودية عامةً، وبمنطقة الباحة خاصةً، من قادة تربيين ومشرفين ومرشدين في التخطيط لبرامج إرشادية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة، بغرض تخفيف حدة الضغوط التي يتعرضون لها، عبر توجيههم نحو ممارسات معرفية وسلوكية فعالة.

**حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بمجموعة من المحددات، ومنها:**

١. الحد الموضوعي: اقتصرت الدراسة الحالية على تناول أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
٢. الحد البشري: تم تطبيق أداة الدراسة على عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بلغت (١٦٨) فرداً من أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة الملتحقين ببرامج الدمج ومعاهد الأمل.
٣. الحد المكاني: اقتصرت الدراسة الحالية على أسر التلاميذ في برامج الدمج ومعاهد الأمل بمدينة الباحة.
٤. الحد الزمني: تم تطبيق إجراءات الدراسة بالفصل الثاني للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩هـ.

**مصطلحات الدراسة: تتناول الدراسة مصطلحين وهما:**

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:- يعرفها الشخص والسرطاوي (١٩٩٨، ٥٢-٥٣) بأنها مجموعة الممارسات التي يستخدمها الوالدين في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وتشمل:

١. ممارسات وجدانية عقائدية: كتقبل الإعاقة والتعايش معها، والتوجه إلى الله تعالى، والتركيز على الخدمات المساندة.
٢. ممارسات معرفية متخصصة: وتشمل قراءة الكتب، ومتابعة البرامج في وسائل الإعلام، والتعرف على مصادر الدعم في المجتمع.
٣. الممارسات المعرفية المتخصصة: وتشمل تعلم المزيد عن المشكلة، وكيفية مواجهتها، وحضور الندوات والبرامج التدريبية.
٤. الممارسات المختلطة: وتشمل استخدام طرق وأساليب متنوعة دون التركيز على أسلوب محدد.

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها مجموعة الطرق والممارسات التي تتبعها آباء وأمهات الأبناء ذوي الاحتياجات الخاصة في حل ما يواجههم من مشكلات بغرض خفض مستوى الضغوط النفسية لديهم، ونُقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم لأغراض الدراسة.

**الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة:** يعرفون بأنهم "أولئك الأطفال الذين ينحرفون عن المستوي العادي أو المتوسط في أحد الخصائص- أو في جانب أو أكثر من جوانب الشخصية- إلى الدرجة التي يتطلب تقديم خدمات خاصة تختلف عما تُقدم إلي أقرانهم العاديين، وذلك بهدف مساعدتهم علي تحقيق أقصى ما يمكنهم بلوغه من النمو والتوافق العاديين". (Tsiouli, Pavlopoulos, Alexopoulos, Chrousos& Darviri, 2014, 89).

وتعرفهم الباحثة إجرائياً بأنهم مجموعة الأطفال الذين لديهم إعاقة واحدة من الإعاقات السمعية أو البصرية أو العقلية أو التوحد، وتم تشخيصهم وتصنيفهم وفق المعايير التي تتبعها وزارة التعليم في فرز وتصنيف وتوزيع التلاميذ على برامج الدمج ومعاهد الأمل.



## المبحث الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة

### المحور الأول: الضغوط النفسية :

ويتناول هذا المحور الضغوط النفسية من حيث: مفهومها، والنظريات المفسرة لها، وأنواعها، ومصادرها، وتأثيراتها النفسية.

**مفهوم الضغوط النفسية:** يمثل مصطلح "الضغوط النفسية" مشكلة اصطلاحية، حيث يعترض تعريفه العديد من المشكلات، التي أدت بدورها إلى صعوبة الوصول إلى تعريف متفق عليه، بحيث يظهر هذا التعريف النواحي الكمية والكيفية للضغوط، ولعل مرجع هذا الاختلاف يعزى إلى عدة أسباب أشار (فوننتانا، ١٩٩٤، ١٢؛ والرشيدي، ١٩٩٩، ٣٨)، ومنها ما يلي:

١. تعددت المجالات العلمية التي تستخدم هذا المصطلح، فالتخصصون في مجالات علمية مثل علم النفس، والطب، والهندسة، وعلوم اللغة، والإدارة كل منهم يستخدم هذا المصطلح تبعاً لمجاله و تخصصه، ومن ثم يختلف مدلوله من مجال لآخر.

٢. تعدد المفاهيم و المصطلحات الأخرى التي ترتبط بالضغوط ، فالضغط stress، والإحباط Frustration، والمواقف الضاغطة Stressful situations، والأزمات النفسية Psychological Crisis، والشدة distress هي مصطلحات يحل بعضها محل الآخر في كتابات كثير من العلماء والباحثين.

٣. تعدد الأبعاد المكونة لهذا المصطلح، حيث يجب أن يُنظر إليه على أنه مفهوم معقد له أبعاد: اجتماعية، واقتصادية، ومهنية، فضلاً عن الأبعاد الذاتية: الجسمية، والعقلية، والنفسية بحيث لا يمكن الفصل بين هذه الأبعاد.

٤. تعدد الانتماءات الفكرية والنظرية لأصحاب هذه التعريفات، حيث ينطلق كل تعريف من أساس أو توجه نظري يختلف عن الآخرين.

وفي ظل وجود هذه الأسباب، وجدت العديد من التعريفات التي تناولت مصطلح الضغوط، والمنطلقة من اتجاهات متباينة، وترى الباحثة أنه يمكن تصنيف تلك التعريفات في ثلاثة اتجاهات، وهي:

**الاتجاه الأول:** والذي يرى أن الضغوط متغير تابع يصف استجابة الفرد للبيئات المضايقة، أو المزعجة له.

وطبقاً لهذا الاتجاه يعرف سيلى (7، 1993) Selye الضغط بأنه "استجابة فسيولوجية غير محددة، يصدرها الكائن الحي لأي مطلب يواجهه".

ومن تلك التعريفات يلاحظ أنها تركز على وصف الاستجابة بأنها فسيولوجية مرتبطة بالجانب البيولوجي للفرد أكثر من ارتباطها بالجانب النفسي، بمعنى أن تلك الاستجابة لا تعتمد على طبيعة الضاغطة وإن كانت ناشئة عن وجوده.

### الاتجاه الثاني: ويرى أن الضغوط متغير مستقل يصف المثيرات التي يتعرض لها الفرد في البيئة المحيطة به.

ويذكر عبد المعطى (١٩٩٨، ٢٦٤) أن الضغوط يُنظر إليها باعتبارها "مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية، وفيها من الشدة والدوام ما يتقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى الحد الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق الذي يؤدي - بدوره - إلى المرض".

وفي ضوء تلك التعريفات السابقة، يتبين أن تلك التعريفات لا تقتصر على تحديد ماهية الضغوط، بل يشير أغلبها إلى نواتج تلك الضغوط، كما يرى مؤيدو هذا الاتجاه أن العوامل قد تكون داخلية نابعة من الفرد ذاته، أو خارجية صادرة من البيئة المحيطة بهذا الفرد.

### الاتجاه الثالث: ينظر إلى الضغط على أنه متغير وسيط بين المثير والاستجابة.

حيث يُدرس الضغط من خلال العلاقة القائمة بين الفرد والبيئة التي تتعدى الحدود المادية لتشمل كافة الظروف الخارجية والداخلية للشخص.

ومن هذا المنطلق يعرف الضغط بأنه مجموعة التغيرات الداخلية أو خارجية المنشأ التي تمثل ضيقاً أو ضرراً، أو تهديداً للشخص، مما يؤدي إلى اضطراب حالته النفسية، وتستثير لديه الحاجة إلى استخدام أساليب المواجهة للتعامل معها (أحمد، ٢٠٠٨، ١٥٥).

ويرتكز هذا الاتجاه على قاعدة نظرية مستمدة من "النظرية الإدراكية التفاعلية" في الضغوط للازاروس، الذي يرى أن مصطلح الضغوط النفسية، يجمع بين المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافاً إليها الاستجابة المترتبة عليها، بجانب وجود عوامل أخرى كتقدير الفرد لمستوى الخطر الذي يتعرض له (عملية الإدراك)، وأساليب التكيف مع هذا المستوى، والدفاعات التي يلجأ إليها الفرد لمواجهة (Lazarus, 1991. 111).

وتشير مجمل الدراسات التي تناولت تعريف الضغط في ضوء هذا الاتجاه، بأنه في حقيقته "موقف تفوق فيه الحاجات (المطالب) البيئية، القدرة التكيفية للكائن الحي فتحدث لديه تغيرات نفسية وبيولوجية تجعله عرضة للاضطراب" (Nelson, 2011, 10).

ومن العرض السابق لاتجاهات البحوث - فيما يتعلق بتعريف الضغوط - يمكن القول بأن الضغوط النفسية يمكن تعريفها بأنها: أي حدث أو موقف خارجي يحمل متطلبات نفسية وفسولوجية لدى الفرد وتنتج عنه استجابة تكيفية، تتوسطها الخصائص الفردية أو العمليات النفسية التي يقوم بها ذلك الفرد.

## أنواع الضغوط النفسية:

ميّز سيللي (Selye, 1993, 11) بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الحيدة Euro stress أو الضغوط المثيرة للمشقة distress والضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل: خيرات الإنجاز، النجاح والفوز، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته ، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغوط الكسب أو الفوز، أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة، والتي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن والكفاية، والعجز واليأس والقنوط.

كذلك أشار كيلي Killy (في: الهاشمي، ٢٠١٦، ٣٥) إلى نوعين من الضغوط هما: الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية، حيث إنه كان وما زال ينظر للضغوط على أنها تتمثل حوادث سيئة ولكن من الممكن أن تكون الضغوط نافعة ومفيدة للفرد بشرط أن تكون معتدلة حيث تعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج، كما هو الأمر بالنسبة للنجاحات التي يحققها الكثير من الأفراد في مجالات الحياة العديدة كالدراسة والتجارة أو الرياضة وغيرها من المجالات، حيث إن الرغبة في تحقيق النجاح نوعاً من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق أفضل النتائج، غير أن هذه الضغوط إذا ما تجاوزت درجة معينة تكون ضغوطاً هدامة وضارة.

كما قام مور Moor (في: الغامدي، ٢٠١٦، ٣٧) بوضع نموذج ميّز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط:

١. الضغوط الموقفية: وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة.
٢. الضغوط النمائية: وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه.
٣. ضغوط الأزمات أو الشدائد التي يتعرض لها الفرد.

فيما أشار كرايك Craig, (2016, 124) إلى وجود نوعين من الضغوط وهي الضغوط الموجبة، وعرفها بأن لها متطلبات خاصة توضع على الفرد، وتسبب له توتراً ولا تؤثر في وظائفه الجسمية تأثيراً مضاداً بعكس الضغوط السالبة التي تسبب التوتر للفرد وتؤثر في وظائفه الجسمية تأثيراً مضاداً.

كما أشار الغامدي (٢٠١٦، ٦) إلى أن الباحثين في مجال الضغوط يميزون بين ثلاثة أنواع رئيسية، وهي:

١. الضغوط العامة: هي الضغوط التي تعد جزءاً من عملية النمو الإنساني، وتشتمل على أحداث الحياة وأزماتها العادية، ومنها على سبيل المثال، الضغوط التي تظهر لدى الطلاب عند انتقالهم من مرحلة دراسية لمرحلة أخرى.

٢. الضغوط الحادة: هي تلك الضغوط ذات الوقع الشديد، والتي تشمل معانى الفقد أو الحرمان أو الإصابة بالأمراض الخطيرة، وهي ذات بداية متميزة حيث تبدأ بتأثير ضعيف ثم يقوى مداه.

٣. الضغوط المزمنة: هي الضغوط ذات التأثير الشديد على الفرد والمصاحبة له في مراحل متعددة من حياته حيث تستغرق فترة زمنية طويلة ، كالعيش في بيئة فقيرة أو في أسرة مفككة.

### النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

#### ١. نظرية هانز سيلبي Hans Selye:

ويرى سيلبي أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط، يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطاً ، كما يعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط، ويعتقد سيلبي أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطاً متسماً أطلق عليه جملة أعراض التكيف العام الذي يتكون من ثلاث مراحل هي أوردها الهلالي (٢٠٠٩، ٤٢) على النحو التالي:

١. استجابة الإنذار: وتشمل هذه المرحلة تغييرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم، وأيضاً طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط.
٢. المقاومة: يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية.
٣. الإنهاك: حيث يصبح الفرد عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة، وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك قدرة الكائن الحي على المواجهة.

#### ٢. نظرية هولمز وراه Holmas & Rahe:

يتفق هولمز وراه مع سيلبي على أن الضغوط النفسية يمكن أن يكون لها تأثيرات بدنية، غير أنهما وزملائهما قد ركزا على ضغوط أحداث الحياة وقاموا بدراستها دراسة علمية، فشرعوا في تحديد أحداث الحياة التي يمكن أن تسبب ردود أفعال ضاغطة، وتشير النظرية 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، وتأثير هذه الأحداث يكون جميعاً، والحجم الكلي للتأثير يحدد مقدار العمل الذي يجب على الفرد القيام به من أجل المواجهة (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ٢٦٨).

### ٣. نظرية سيبيلبرجر Spielberg:

تُسمى نظرية الإدراك الكلي للموقف، وتقوم هذه النظرية على نظرية الدافع، ومن أوائل العلماء الذين صاغوها العالم سيبيلبرجر، ويشير إلى أن الدافع يلعب دوراً مهماً في إدراك الفرد للضغط النفسي؛ لذا نجد أن الموقف الواحد يختلف إدراكه من شخص لآخر، ويهتم سيبيلبرجر في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات الفلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (فايد، ٢٠٠٦، ٤٣).

### ٤. نظرية العجز المتعلم Learned-Helplessness:

يشير مفهوم العجز المكتسب إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها؛ فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة مما ينعكس على مبالغته في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد فيها وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها (الحموري، ٢٠١٥، ٢٨٨).

كما ترى نظرية العجز المتعلم أن ردود الفعل التي تصدر عن الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة، فأى موقف جديد يصبح عاجزاً أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث أو التنبؤ بها ويؤدي ذلك إلى تعلم العجز والاستسلام، كما يؤدي إلى ضعف الدافعية وإلى توقف الفرد عن إصدار استجابات توافقية، وتأخذ ردود الأفعال صوراً من الانسحاب واليأس والاكتئاب، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر للتهديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به (شتات، ٢٠٠٨، ١٢).

### ٥. نظرية ولتر كانون Walter-Cannon:

يعتبر العالم الفسيولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيراً في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، ويرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأدرنالين والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له، أو يتجنبه ويهرب (عسكر، ٢٠٠٣، ٢٦).

وتتبنى الدراسة الحالية وجهة نظر سيلبي في تفسيره للضغوط النفسية، حيث تهتم هذه النظرية بدراسة التغيرات الفسيولوجية التي تعترض الجسم عندما يقع تحت تأثير الضغوط، وهو ما يكشف عن خطورة تعرض الفرد للضغوط، حيث تجمع حينئذ ما بين التأثيرات النفسية والفسيولوجية، وهو ما يهدد قدرة الفرد على تحقيق التوافق مع أحداث الحياة التي يمر بها، بينما ترى الباحثة أن باقي النظرية- التي قدمت تفسيرات للضغوط النفسية- سعت إلى تحديد مصادر الضغوط وليست الآليات التي تحدث الضغوط من خلالها تأثيراتها السلبية على الفرد.

## مصادر الضغوط النفسية:

يعرف بنز Beniz (في: عبد الرحمن، ٢٠١٥، ٤٥) مصادر الضغوط على أنها "المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه أو تهديداً لكيانه".

فيما يورد بورمس وماتين (Burns & Machin, 2013, 325) اتفاق العديد ممن الباحثين على أن مصادر الضغوط تتحدد بشكل أساسي في مصدرين وهما:

١. الضغوط الداخلية: ويقصد بها تلك الضغوط التي تنشأ نتيجة الافتراضات الغير واقعية والناعبة من الذات.

٢. الضغوط الخارجية: ويقصد بها الصراع الذي يحدثه الاختلاف بين القيم والمبادئ التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع.

هذا بالإضافة إلى العديد من التصنيفات التي هدفت إلى تحديد نوعية ومصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب في مراحل دراساتهم المختلفة، انطلاقاً من وجود اقتناع تام بأن الضغوط النفسية واقعة لا محالة سواء بالنسبة للكبار أو الصغار إلى الدرجة التي يمكن معها القول بأنها تعد بمثابة مقدمه أساسية لفهم سلوك الفرد المتعلم (إبراهيم، ٢٠٠١، ٢).

## تأثيرات الضغوط النفسية:

تمثل دراسة التأثيرات الصحية والنفسية الناجمة عن الضغوط النفسية العامل الأهم في تفسير زيادة الاهتمام بدراسة الضغوط النفسية، حيث وجدت العديد من الدلائل التي تؤكد العلاقة بين الضغوط والأعراض المرضية، والتي تمثل ما يطلق عليه الباحثون المدخل السيكوسوماتي Psychosomatic، فالعمليات الفسيولوجية تتأثر بشكل مباشر أو غير مباشر بالمثيرات النفسية، إذ أن الكائن الإنساني هو وحدة تتضمن أجزاء تتصل فيما بينها (عبد الفتاح ومحمود، ٢٠٠٢، ٤١٨).

في مجال دراسة التأثيرات النفسية للضغوط، تؤكد العديد من الدراسات على وجود علاقة بين الإصابة بالأمراض النفسية والتعرض للضغوط، ومن تلك وهذه الدراسات: (Nygren, Ludvigsson, Carstensen & Frostell, 2013; Yendork & Somhlaba, 2014; Craig, 2016) والأعراض النفسية التي تلعب الضغوط دوراً أساسياً في إحداثها وتطور آثارها.

أما في مجال دراسة التأثيرات الفسيولوجية للضغوط، فتؤكد الدراسات على وجود تأثيرات قوية للضغوط على نظام المناعة في الجسم مما يؤدي إلى الإصابة بالأمراض العضوية، ومن تلك الدراسات: (المشعان، ٢٠٠٠؛ Sundin, Shonin, Van Gordon & Horgan, 2011). (Chichisters & Garfinkel, 2005).

ومع وجود كم كبير من الأمراض والمشكلات النفسية والعضوية المرتبطة بالضغط النفسية، والتي كشفت عنها الدراسات في هذا المجال، فإن الباحثة ترى أنه يمكن تقديم صورته مجمله لتأثيرات الضغوط، من خلال تقسيمها إلى مجموعات من الأعراض التي تظهر في جانب معين لدى الإنسان، على النحو التالي:

١. الأعراض الجسمية: وتشتمل على مجموعة متعددة من الاضطرابات العضوية كالصداع والإجهاد، وصعوبات النوم، وزيادة معدل ضربات القلب، وعسر الهضم.
٢. الأعراض السلوكية: وتعتبر عنها مجموعة من الاضطرابات التي تكشف عن انحراف السلوك مثل: زيادة معدل التخخين، وإدمان الكحوليات، والأكل أو المضغ القهري.
٣. الأعراض الانفعالية: وتمثلها بعض الاضطرابات التي تعبر عن الإثارة الانفعالية كالهياج، والغضب، والسأم، وفقدان الرغبة.
٤. الأعراض المعرفية: وهي تكشف عن تأثير الضغط على العمليات المعرفية والإنجاز البشري مثل: العجز عن اتخاذ قرارات، والنسيان، واضطرابات التفكير، ونقصان القدرة الإبداعية.

### المحور الثاني: ضغوط أسر ذوي الاحتياجات الخاصة:

يُعد وجود طفل معاق في الأسرة مسبباً للضغوط النفسية لدى كل من الأم والأب وتبرز مشاعر الصراع والتشاحن إلى سطح الحياة ويجعل من التعاملات اليومية مجالاً واسعاً للمنازعات وتبادل الاتهامات وذلك لأن عجز الطفل المعاق يُضعف الأعمال ويقوي مشاعر الحزن والإحباط.

وبعض الحالات يصل الشعور بالضغط إلى أقصى حد وإلى أبعد مدى وهو الرفض التام والإنكار المطلق لوجود الطفل المعاق ولعل أخطر ما يترتب عليه رفض الوالدين للطفل المعاق وتعمق شعورهم بالعجز وفقدان الأمل ومن ثم التصرف من منطلق اللا جدوى لعمل أي شيء، والوالدين الذين يرفضون طفلهم بسبب إعاقة هم في الواقع يرفضون لسبب لا يملك طفلهم تغييره ولا ذنب له في حدوثه (السيد، ٢٠٠٧).

وقد أورد عصفور (٢٠١٢، ٢٤) بأن نظام الأسرة ودرجة الروابط بين أفرادها خاصة التوافق بين الزوجين ومستوى الأداء الأسري ومقدار الدعم الاجتماعي الذي يوفره أفراد المجتمع ومؤسساته المختلفة كلها عوامل تساعد على مواجهة الضغط النفسي المرتبط بوجود ابن ذي إعاقة في الأسرة.

### الخصائص العامة المميزة للضغوط لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة:

وقد أورد الشامي (٢٠١٤، ١٦) بعض من الخصائص العامة المميزة للضغوط عند أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في النقاط التالية:

- ١- الانتشار والعمومية: هناك فروق فردية بين الأفراد في تعرضهم للضغوط النفسية، فهناك أشخاص مؤهلين دون غيرهم ويكون لديهم الاستعداد النفسي.
  - ٢- تنوع النشأة: تنشأ الضغوط من مثيرات سارة كما تنشأ من مثيرات مؤلمة.
  - ٣- المادية: الضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية، فنشأتها تكون من مثيرات تكمن في طبيعة بيئة النظام الاجتماعي، كما أنها تنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية، ومثيرات نفسية.
  - ٤- الضغوط دوافع إيجابية عند حد معين: إن الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها، ويحاول التغلب عليها بقدراته واستعداداته، ولكنها عند حد معين تكون لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع، والحاجات، وزيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة، وتحقيق الهدف، وإشباع الحاجات.
  - ٥- الضغوط مؤشر للتكيف: حيث تمكن الضغوط من تشكيل تفاعلات سلوكية، يظهر منها الفرد متكيف أو يعاني من سوء التكيف، أما إذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب فوق طاقة الشخص، فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب.
  - ٦- ذات طبيعية وظيفية: تحدث الضغوط نتيجة لفشل البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه، وعجزه وقصوره في وسائل الضبط الاجتماعي، وينتج الإحساس بالضغوط أيضاً كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية، واختلاف الدفعات والآليات النفسية والفسولوجية لدى الفرد، وعدم كفاية قدراته واستعداداته في تحمل الضغوط.
  - ٧- ذات طبيعية ديناميكية: الضغوط ليست استقرارية، فهي مجموعة من التأثيرات المترابطة، فهي عند حد معين قوة نحو غاية وهدف محدد، كما أن الضغوط تتأثر بعدة عوامل مثل: درجة الوعي الذاتي ومستواهم الاقتصادي، والطبقة التي ينتمي إليها، والثقافة.
- أسباب ضغوط أسر ذوي الاحتياجات الخاصة:**

ويرى حنفي (٢٠٠٧، ٥٨) أن ما يُعانيه أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة من ضغوط ترجع إلى ما يلي:

- ١- وجود طفل معاق تترتب عليه أعباء إضافية على كاهل الأسرة وشيوع كثير من المشكلات الأسرية وازدياد الأعباء المالية والعزلة، والإرهاق المزمن، والمشكلات الانفعالية.
- ٢- شعور الآباء بتدني المساندة ومصادر الدعم من الأصدقاء والأقارب والمؤسسات الرسمية ذات العلاقة بإعاقة طفلهم.
- ٣- تعد العزلة الاجتماعية من إحدى النتائج المترتبة على رعاية الطفل المعاق فقد يشعر الوالدان بالعزلة عن بقية أفراد الأسرة الممتدة والأصدقاء والجيران الذين يبدون مخاوف أو مشاعر تتم عن عدم الراحة أو الخجل بوجود الإعاقة.



## تأثير الضغوط النفسية على حياة أسرة ذوي الاحتياجات الخاصة:

أشارت الكثير من الدراسات والبحوث إلى أن الضغوط النفسية والاجتماعية لها تأثير على حياة الفرد وأسرته (Kee, 2003, 127; Rogers, 2003, 21; Caspi, 2002, 380):

- ١- الضغوط لها تأثير أكبر على حالة التعلق وتضييق المحيط الخارجي للفرد، حيث تُسبب الضغوط قصوراً في الإدراك الحسي المفترض، وفي القدرة على التحمل من خلال رؤية المحيط الخارجي الضيق لمواقف الحياة الضاغطة بصرف النظر عن مستويات ضغط أحداث الحياة الحقيقية أو القدرة على التحمل.
  - ٢- ينتج عن الضغوط تأثيرات عصبية بيولوجية حيث أوضحت بعض الدراسات أن مسببات الضغوط في مرحلة مبكرة من العمر تؤدي إلى اضطراب الغدد الصماء، كما أن الاستجابة السلوكية للضغوط تتسم بالحساسية المفرطة لعامل إفراز هرمون كورتيكوبين ونظم الإرسال العصبي في الجهاز العصبي المركزي، وتكرار مسببات الضغط هذه قد تلعب دوراً مهماً في نشوء مرض الاكتئاب واضطرابات القلق والاضطرابات النفسية الاجتماعية.
  - ٣- إن أحداث الحياة المسببة للضغوط والصدمة بين الأشخاص الذين يُعانون اضطرابات قبل اجتماعية تُسبب في ظهور استجابات في صورة مشاعر متداخلة من الخوف أو العجز أو الذعر تعمل على إضافة تعقيدات للأشخاص الذين يُعانون من اضطرابات القلق الاجتماعي.
  - ٤- الضغوط الاجتماعية ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات في مجالات التفاعل الفردي الاجتماعي والتي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته.
- ### العوامل المحددة للضغوط النفسية:

أوردت جبالى (٢٠١٢، ٦٧-٦٨) العوامل المحددة للضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة كما يلي:

١. الأعراض النفسية والعضوية: يتضمن هذا العامل المشاعر النفسية المتعددة التي تعيشها أم الطفل المصاب من حزن ولوم النفس وقلق وتوتر وإحباط...ألخ.
٢. مشاعر اليأس والإحباط: يتضمن هذا العامل ما تُعانيه أم الطفل المصاب من مشاعر اليأس والإحباط التي تترتب على وجود طفل معاق وذلك لإحساسها بأنها سبب إعاقة ابنها وبأن الطفل لن يكون امتداداً للأسرة.
٣. المشكلات المعرفية والنفسية للطفل: يتضمن هذا العامل مشاعر القلق والتوتر التي تصيب أم الطفل المصاب بسبب المشكلات المعرفية والنفسية لابنها المعاق والتي تتمثل في صعوبة الفهم والانتباه وضعف الثقة في النفس وافتقاره الدافعية للتعلم، وعدم قدرته على التكيف مع أقرانه وأفراد أسرته مما يجعل التعامل معه أمراً صعباً ويجعله بحاجة إلى التوجيه والمراقبة المستمرة.

### الضغوط النفسية الناتجة عن وجود طفل معاق في الأسرة:

إن الاستجابات وردود الأفعال والمراحل النفسية التي يمر بها والدا الطفل عند تلقيهما الخبر بولادة طفل ذي احتياج خاص هي كما أوردتها خولة يحيى (٢٠٠٨، ٧٣)

١- **الصدمة:** وتبدأ عندما يشك الأهل بوجود خلل ما في تطور طفلهم، وتتعمق عند حصولهم على تشخيص لحالة طفلهم.

٢- **النكران:** وتأتي هذه المرحلة بعد مرحلة الصدمة وهي رد فعل دفاعي يحدث تلقائياً لدى والدي الطفل، ويظهر النكران بأشكال متعددة؛ حيث يبدأ الأهل بالتنقل بين الأطباء، أو أفراد فريق التأهيل بحثاً عن تشخيص آخر لطفلهم، ويصل النكران حده عند علم الأهل أن الطفل سيشفى بمعجزة ما.

٣- **الآلام النفسية:** وتتمثل هذه المرحلة بعدد من المشاعر منها الغضب وتأنيب الضمير، والشعور بالذنب والحزن، وعلى الأخصائيين والعاملين مع الأسرة التنبؤ لوجود هذه المشاعر التي تكون أحياناً متضاربة.

٤- **التوجه للخارج:** تتمثل هذه المرحلة ببداية تطلع الأسرة لما حولها من بدائل، وإمكانات لمعالجة طفلها، ورعايته في هذه المرحلة، تصبح الأسرة أكثر تقبلاً للواقع، فنقوم الأسرة بوضع الخطط التي تتماشى مع متطلبات الوضع.

٥- **احتواء الأزمة:** تتمثل هذه المرحلة بتقبل إعاقة الطفل والتعامل مع الموضوع بلا خجل وشعور الأسرة بأنه على الرغم من الصعوبات والمشكلات التي ستواجه الطفل والأسرة، إلا أنها قادرة على البقاء والتحدي.

وهناك ضغوط خاصة فقط بأباء وأمهات الأطفال المعاقين لأنها نجمت عن حدوث الإعاقة حيث تتمثل الضغوط الشائعة لدى أسر المعاقين كما ذكر ذلك يحيوي (٢٠١٥، ١٩) فيما يلي:

- الضغوط المرتبطة بمرحلة ولادة الطفل.
- ضغوط تلبية احتياجات الطفل المعاق والعناية به.
- الضغوط المتعلقة بسلوك الطفل ومشكلاته النمائية.
- عدم تقبل الآخرين للطفل المعاق.

ومن أهم النماذج للضغوط التي يتعرض لها والدا الطفل المعوق، ويكون لها تأثير على حياتهما، وتؤدي إلى تفاقم حدة التوترات داخل نطاق الأسرة، كما قد تؤدي إلى سوء التوافق كما يلي:

١- **الضغوط المالية:** يكلف الطفل المعوق الوالدين الكثير، فالعناية الطبية والعمليات الجراحية، والأدوات الخاصة، بالإضافة إلى الرعاية اليومية، المواصلات والملابس، وكل ذلك يعمل على استنزاف موارد الأسرة المالية، وتشكل عبئاً مالياً عليهم، ولصعوبة توفير الضمانات المالية والمادية فإن ذلك لا يسهل تعايش الوالدين وتكيفهما، وبالتالي فهم أكثر تعرضاً للمشكلات الاقتصادية كلما بذلوا جهداً لسداد تكلفة الخدمات اللازمة (الخطيب والحسن، ٢٠٠٠، ٤).

٢- **الضغوط الانفعالية:** إن وجود طفل معاق في الأسرة يُساعد بلا شك على زيادة الضغوط الأسرية الانفعالية بحيث نجد الأسرة تزداد همومها النفسية لدرجة غير محتملة تؤدي إلى لوم الذات والآخرين ويساعد ذلك على التشاؤم وتحطيم الثقة بالذات والآخرين وهذا يؤدي إلى عدم الاستقرار الانفعالي للأسرة ويظهر واضحاً عند الأمهات حيث نجد أن الكثير منهن يكثرن من التردد على زيارة الأطباء لتوهم المرض (كوافحة ويوسف، ٢٠٠٧، ١٨٥).

٣- **الضغوط المعرفية (نقص المعلومات):** تُعد قلة المعلومات بشأن طبيعة المشكلة التي يُعاني منها الطفل وأسبابها وكيفية التعامل معها، والتفكير المستمر في مآلها أي إلى ما سوف تنتهي إليه حالة الطفل، والبحث عن حلول لها من بين أهم الضغوط التي يعيش تحت وطأتها آباء وأسر الأطفال المعوقين، هذا إلى جانب عدم المعرفة بمصادر الخدمات المتاحة، وبرامج الرعاية العلاجية والتعليمية والتدريبية والتأهيلية المتوفرة. إن الحاجة للمعلومات في مقدمة الحاجات الأكثر أهمية من وجهة نظر آباء الأطفال المعوقين وأمهاتهم، وذلك يرجع إلى سببين هما (البيلاوي، ٢٠٠٤، ب، ٥٥-٦٥):  
الأول: افتقار البيئة العربية للكتابات المرشدة لوالدي الطفل المعوق.

**الثاني:** محدودية الخدمات التي تقدمها المؤسسات والمراكز ذات العلاقة في تزويد أولياء الأمور بالمعلومات من خلال الدورات والندوات وغير ذلك من أساليب التي تكشف عن طرق التعامل مع سلوك الطفل وكيفية تعديله وطرق حل المشكلات المتعلقة بالطفل والأساليب التي من شأنها أن تنمي قدراته المحدودة وما يجب أن يتوقعه من الطفل في المستقبل.

### حاجات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة:

والحاجة هي الرغبة في الحصول على خدمات، أو هي الأهداف التي ينبغي تحقيقها من وجهة نظر الأسرة، ومن هذه الحاجات (عبد العزيز، ٢٠١٢، ٨٠٣):

**١ - الحاجات المعرفية:**

وتتمثل في الحاجة إلى معلومات عن طبيعة إعاقة الابن المعاق، وخصائصهن والضغوط التي ستعرض لها الأسرة بوجود أحد أفرادها يُعاني من إعاقة، وكذلك الحاجة إلى معرفة الفرص المستقبلية لتعليم وتدريب وتشغيل المعاق على المهن المناسبة، وكذلك التدخل الطبي المناسب.

**٢ - الحاجات المادية:**

تتمثل الحاجات المادية لأسر الأطفال ذوي الإعاقة في الحاجة إلى الدعم المالي لتأمين المستلزمات الأساسية للمعاق كالرعاية الصحية، وتأمين المواصلات، والخدمات المساندة الإضافية كالتدريب النطقي، والتدريب المهني، وتوفير وسائل تعليمية وترفيهية للابن المعاق.

**٣ - الحاجات النفسية والاجتماعية:**

تتمثل الحاجات النفسية والاجتماعية في الحاجة إلى الدعم المعنوي من الأقارب والأصدقاء والمجتمع بشكل عام لتخفيف الضغوط النفسية التي تتعرض لها أسرة الطفل المعاق، والحاجة إلى وجود برامج إرشادية متخصصة في الدعم الأسري والحاجة إلى تفعيل برامج موجهة عبر الوسائل الإعلامية لتوعية المجتمع بفئة المعاقين وأسرههم، وتوفير أماكن للترفيه والأنشطة الرياضية للمعاقين.

**المحور الثالث : أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.**

ووصف دايسون Dyson (في: الصفران، ٢٠١١، ٣٦) بعض الأساليب التي يُمكن أن تستخدمها أسر ذوي الاحتياجات الخاصة لمساعدتها على التكيف، وتتضمن:

- البحث عن المعلومات المتعلقة بإعاقة الطفل والخدمات المتاحة له.
- الانضمام إلى مجموعات أسرية أخرى لديها أطفال معاقون.
- قراءة كتب تتعلق بمشكلة الطفل المعاق.
- البحث عن الخدمات والدعم.

**مفهوم التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة):**

يورد عبد المعطي (٢٠٠٦، ٢٦١) تعريف سلوك المواجهة بأنه "الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما".

وهي أيضاً تعني مجموعة من السياسات والمبادئ والإجراءات التي يستخدمها الفرد في حل مشكلة ما أو هي الاستجابات التي يُظهرها الفرد نحو موقف ما وتكون له آثار مؤلمة (مقداد وخليفة، ٢٠١٢، ١٨١).

## نموذج تفسير أساليب مواجهة الضغوط:

سعت العديد من الدراسات نحو دراسة الكيفية التي تتم من خلالها عملية مواجهة الضغوط، والآلية التي تحدث من خلالها الجهود المبذولة للتعامل مع الضغوط وآثارها، ويعرض الباحث- في هذا الإطار- واحداً لأشهر النماذج النظرية التي حاولت تقديم تفسير لعملية المواجهة والآلية التي تحدث من خلالها، وهو نموذج الضغوط وعمليات المواجهة لموس وشيفر .Moos & Schafer Model of stress and Coping process (1993, 234- 257).

حيث يعد هذا النموذج من أشمل النماذج التي توضح المحددات الأساسية التي تؤثر في استجابات الفرد للضغوط (القرشي، ١٩٩٣، ٨٣) .

حيث قدم الباحثان هذا النموذج اعتماداً على نظرية الأزمة Crisis Theory؛ والتي تهدف نظرية الأزمة إلى تفسير الكيفية التي يعمل من خلالها الأفراد فيما يتعلق بإدارة تحولات الحياة الضاغطة، والتعامل مع أزماتها، والتحكم فيها من خلال دراسة أربع مداخل متفاعلة فيما بينها، وهي:

١. النظرية التطورية و التكيف السلوكي.
٢. مفاهيم التحليل النفسي والنمو الشخصي.
٣. نظريات دورة الحياة التطورية.
٤. دراسات الحالة المتعلقة بإدارة تحولات الحياة.

وقد قام الباحثان بتقديم هذا النموذج التصوري بهدف تحقيق فهم أعمق وأكثر وضوحاً لمفهوم المواجهة.

ويقوم هذا النموذج على ثلاث مراحل متفاعلة فيما بينها، مع إمكانية تقديم تغذية راجعة متبادلة في كل مرحلة:

**المرحلة الأولى:** وتشمل على ثلاث مجموعات من العوامل المتفاعلة، والتي تعمل معاً على تحديد نمط الاستجابة:

١. العوامل المتعلقة بخصائص البيئة الاجتماعية والفيزيائية (النظام البيئي).
٢. العوامل المتعلقة بخصائص الفرد الديموجرافية و الشخصية (النظام الشخصي).
٣. العوامل المتعلقة بطبيعة الحدث ومكوناته (أزمات الحياة و تحولاتها): ويذكر القرشي (١٩٩٣، ٨٤) أن الدراسات- في هذا الشأن- توصلت إلى وجود خمسة أبعاد يمكن من خلالها تمييز طبيعة الحدث، وهي:

- أ- مصدر الحدث، وهل يرجع إلى ظروف طبيعية كالزلازل، أم إلى عوامل بيولوجية كالمرض.
- ب- احتمال توقع الفرد للحدث أو فجائيته.

ج- مدة وقوع الحدث.

د- مدى تعرض الفرد لأخطار الحدث.

هـ- إمكانية مواجهة الحدث و التحكم في آثاره.

**المرحلة الثانية:** تمثل تلك المرحلة ما يمكن تسميته بمرحلة العمليات، فبعد تعرض الفرد للموقف الضاغط، والمروور به يشرع في إدراك الأزمة وتحديد الأسلوب الأمثل في مواجهتها من خلال حشد الطاقات المعرفية والوجدانية والنزوعية، وإحداث التهيئة النفسية لمواجهة متطلبات الموقف والتكيف معه، وتنطوي تلك المرحلة على عمليتين رئيسيتين:

١. التقييم المعرفي: وتعبر عن إدراك الفرد لمعنى الموقف الذى يمر به، ودلالاته الشخصية بالنسبة له، حيث يبدو هذا الإدراك غامضاً ثم تزداد ملامحه عقلانية، وتتضح أبعاده ونتائجه المتوقعة.

٢. استجابات المواجهة: وهي تمثل مجموعة من مهارات أو استراتيجيات التوافق التي يلجأ إليها الفرد لتحقيق التكيف مع الموقف والتصدي له، وقد تتخذ المواجهة أحد شكلين هما: الأقدام أو الإحجام، وكلاهما ينقسم إلى نوعين: سلوكي، ومعرفي، وبذلك يفترض النموذج وجود أربعة أشكال للمواجهة هي: الإقدام السلوكي، والإقدام المعرفي، والإحجام المعرفي.

**المرحلة الثالثة:** تعبر تلك المرحلة عن محصلة التفاعل الحادث بين جميع العناصر السابقة، ومنها تتضح آثار الموقف ونتائجه على الفرد، حيث يظهر مدى التوافق أو التكيف الذى حققه الفرد في مواجهة الموقف، والذى قد يأخذ شكلاً سويماً ليبدل على إمكانية استفادة الفرد بالخبرات التي مر بها في حياته، أو يأخذ شكلاً غير سوى يظهر في صورة أعراض واضطرابات مرضية تؤثر في صحة الفرد النفسية والجسمية.

وترى الباحثة أن هذا النموذج يقدم تفسيراً متكاملًا لعملية المواجهة، حيث يركز النموذج على تفاعل عوامل ثلاث: الفرد، والبيئة، والحدث والتي تعمل على تشكيل التقييم المعرفي للموقف واختيار أنسب أساليب مواجهته.

### العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط:

يرى كل من دعو وشنوفي (٢٠١٣، ٦٤) أن أساليب مواجهة الضغوط لدى الأفراد تختلف باختلاف متغيرات الشخصية والمتغيرات الديموغرافية وكذلك باختلاف طبيعة الموقف الضاغط واختلاف البناء المعرفي لدى الفرد وكيفية تفسيره لهذه المواقف الضاغطة، فاستراتيجيات المواجهة تختلف من فرد لآخر وكذلك استراتيجيات المواجهة لدى نفس الفرد يمكن أن تكون فعالة في موقف معين ولا تكون فعالة في موقف آخر أو زمن آخر.

## وهناك عوامل عدة تؤثر في استراتيجيات المواجهة وهي تتضمن:

١- **المتغيرات الشخصية:** من المتغيرات الشخصية التي لها دور فعال في تحديد واختيار استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد إزاء المواقف الضاغطة ما أورده عبد العظيم (٢٠٠٦، ١٢٤-١٣٠) على النحو التالي:

أ- مركز التحكم: يُشير هذا المفهوم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهات الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئته.

ب- تقدير الذات: يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والتوافق النفسي وكلما ارتفع تقدير الذات عند الفرد انخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالضغط.

ج- نمط الشخصية: لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم لنمط الشخصية، فالأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة هم أكثر حساسية وشعوراً بالضغط وسريعوا التأثير بمسببات الضغوط ويستعملون أساليب مواجهة أقل فعالية.

٢- **العوامل الموقفية:** تتعلق بالموقف أو الحدث الضاغط في حد ذاته:

أ- طبيعة الموقف وخصائصه: الأحداث والمواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف، والقلق وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة، كما أن المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي للفرد تستثير لديه أساليب مواجهة تختلف عن الأحداث التي تتسم بالتهديد والفقد (الهلال، ٢٠٠٠، ١٣٠).

ب- المساندة الاجتماعية: تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد والمحيطين به، والمهمين في حياته كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء من الأسرة والأصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة، وكلما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفضاً كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة (عبد العظيم، ٢٠٠٦، ١٣٥).

٣- **المتغيرات الديموغرافية وتتمثل في:**

أ- **العمر الزمني والفروق بين الجنسين:** يؤثر العمر الزمني في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة، ويشير معظم الباحثين إلى أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر، وأن هذه الاستراتيجيات المستخدمة تختلف باختلاف الأعمار الزمنية وكذلك باختلاف النوع الاجتماعي (دعو وشنوفي، ٢٠١٣، ٦٣).

ب- **المستوى الاقتصادي:** يختلف سلوك المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي، فالأفراد تختلف استجاباتهم للضغط باختلاف ثقافتهم، وهذا ما يجعلهم يستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة (دعو وشنوفي، ٢٠١٣، ٦٤).

## أنماط أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

يوجد وظيفتان أساسيتان لأساليب المواجهة وهي: تنظيم الانفعالات أو الأسي (التعامل المتمركز حول الانفعالات) والثانية هي: تناول المشكلة التي تسبب الأسي (التعامل المتمركز حول المشكلة)، وقد أظهرت الدراسات أن كلا النوعين من التعامل يُستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة، وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة (عسكر، ٢٠٠٣، ١٠٩).

بينما تذكر وفاء عبد الجواد (١٩٩٤، ٣٤) أن أغلب الدراسات تتفق فيما بينها على أن المواجهة قد تبدو في صورة أساليب فعالة أو غير فعالة، وفي حالة فاعليتها تؤدي إلى اتزان الكائن الحي، وعند عدم فاعليتها تؤدي إلى الإنهاك، ويتبع كلا النوعين المراحل التالية:

مواجهة فعالة ← نشاط الكائن الحي ← مقاومة الكائن الحي لمصدر الضغوط ← اتزان الكائن.  
مواجهة غير فعالة ← نشاط الكائن الحي ← مقاومة إنهاك ← موت الكائن .

وقدم كوهين (Cohen, 1994, 34) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة شملت:

١. التفكير العقلاني: إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

٢. التخيل: استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

٣. الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

٤. حل المشكلة: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط، وهو ما يعرف بسم القذح الذهبي Brainstem.

٥. الفكاهة (الدعابة): إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها ، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

ولقد سعت بعض البحوث إلى دراسة أساليب وطرق وعمليات واستراتيجيات التعامل مع أو مواجهة المواقف الضاغطة، فقد أكد ميكيلينسر (Mikulincer (2008, 819 على أسلوبين من أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة هما:

١. الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة : وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط منها: التوتر والشك والغضب والانزعاج.



٢. الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي.

وفي إطار أكثر شمولية، خلص موس وشيفر ( Moos & Schaefer, 1993, 241 ) من تحليلهما لخمسة مقاييس تهدف إلى قياس أساليب المواجهة، إلى أن الباحثين يستخدمون واحداً من مدخلين نظريين لتصنيف أساليب المواجهة، الأول يركز على المواجهة المباشرة حيث يقتحم الفرد المشكلة باذلاً جهوداً فعالة نحو حلها، أو يسعى نحو تجنبها مع التركيز على إدارة الانفعالات المرتبطة بها، والمدخل الثاني يركز على طريقة المواجهة التي يوظفها الأفراد في التعامل مع المشكلة عبر الجهود المعرفية أو السلوكية، ومن ثم فهناك أربعة أساليب رئيسة للمواجهة هي:

١. أسلوب مواجهة إقدامي معرفي Cognitive approach coping
٢. أسلوب مواجهة إقدامي سلوكي Behavioral approach coping
٣. أسلوب مواجهة إجمامي معرفي Cognitive avoidance coping
٤. أسلوب مواجهة إجمامي سلوكي Behavioral avoidance coping

وبناءً على هذا التقسيم، عمد الباحثان إلى استخلاص الأساليب الفرعية التي يتضمنها كل مقياس من المقاييس الخمسة موضع التحليل وقدمنا النتائج في الصورة الجدولية التالية:

جدول (٢) مجمل أساليب المواجهة المتضمنة في التحليل العاملي لخمسة مقاييس

إحجام		إقدام		الأسلوب المقياس
سلوكي	معرفي	سلوكي	معرفي	
طلب مكافآت بديلة التفتيس الاجتماعي	التجنب المعرفي القبول المزعج	طلب الإرشاد حل المشكلة	التحليل المنطقي إعادة التقييم الإيجابي	اختيار استجابات المواجهة ( CRI )
التجنب الهروبي - -	الإبعاد - -	طلب المساندة حل المشكلة التصدي	تحمل المسؤولية إعادة التقييم الإيجابي التحكم الذاتي	مقياس طرق المواجهة (WOC)
التجنب	الاستسلام	حل المشكلة	-	اختيار مواقف الحياة ( LSI )
-	الانفصال	طلب المساندة	-	مقياس أبعاد المواجهة المتعددة ( MCI )
التوجه نحو الانفعال -	القبول التوجه نحو التجنب	التوجه نحو المهمة	المواجهة والتخطيط -	مقياس مواجهة المواقف الضاغطة ( CISS )

(In: Moos & Schaefer , 1993, 244)

وفيما يتعلق بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية يحدد عبد المعطي (٢٠٠٦، ٢٦٦) سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة على النحو التالي:

١. العمل من خلال الحدث: ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فينا تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعده على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.

٢. الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى: ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.

٣. التجنب والإنكار: ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي، وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة، وتبليد الإحساس، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.

وفيما يتعلق بشروط المواجهة الفعالة للضغوط، فإن هناك مجموعة من الشروط اللازم توافرها حتى يتسنى المواجهة الفعالة للضغوط المختلفة والتكيف معها، وتتمثل أهم هذه الشروط في:

١. استكشاف الواقع ومشكلاته والبحث عن المعلومات الكافية.

٢. التعبير في حرية عن المشاعر الموجبة والسالبة لما في ذلك من تنفيس عن الضغوط.

٣. القدرة على تحمل الإحباط.

وترى الباحثة أن أساس نجاح المواجهة ينبغي أن تشمل على الثقة بالنفس، وكفاءة الذات المرتبطة بشعور الفرد بالسعادة، وذاتية النجاح، والأمن المرتبط بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والشعور بالمساندة، بالإضافة إلى التحكم الداخلي، والاستقلال الذاتي، والقدرة على المواجهة.

### ثانياً: الدراسات السابقة:

في ضوء اهتمام الدراسة الحالية بتناول أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي تتبعها أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، فإنه يمكن تناول عدد من الدراسات ذات الصلة، ومنها:

حيث هدفت دراسة المومني (٢٠١٦) إلى الكشف عن قدرة مستوى الطموح بالتنبؤ بالضغوط النفسية لدى أسر طلبة الثانوية العامة المعاقين سمعياً في مدينة إربد بالأردن، ولتحقيق أهداف الدراسة، طور مقياسان وعدلا لقياس كل من مستوى الطموح والضغط النفسي. وقد شارك

في الدراسة (٤٦٠) أسرة (أما وأبا) لطلبة الصف الثاني الثانوي المعاقين سمعياً بجميع فروعهم في معاهد الأمل بمدينة إربد، اختبروا بالطريقة العشوائية العنقودية. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن: مستوى طموح أسر طلبة الثانوية العامة جاء بدرجة مرتفعة على الأداة ككل، وعلى أبعادها، وجاء الضغط النفسي بمستوى متوسط على الأداة ككل، وعلى أبعادها، باستثناء البعد الجسمي، فقد جاء بمستوى ضغط نفسي منخفض، في حين أظهرت التحليلات أن متغيرات، مستوى دخل الأسرة، والجنس، والمستوى التعليمي (للوالدين) جاءت متنبةً بدلالة إحصائية.

وكذلك دراسة إبراهيم (٢٠١٥) والتي هدفت إلى التعرف على ترتيب أنواع الضغوط النفسية، وأساليب مواجهتها لدى آباء أمهات الأطفال المعاقين حسيماً (سمعياً- بصرياً)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) من آباء وأمهات الأطفال المعاقين جسمياً، وأسفر التحليل الإحصائي للبيانات عن مجموعة من النتائج ومنها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي (المرتفع- المتوسط- المنخفض) لآباء وأمهات الأطفال المعاقين جسمياً في أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط، وذلك في اتجاه المستوى التعليمي المرتفع، وفي أساليب المواجهة السلبية للضغوط، وذلك في اتجاه المستوى التعليمي المنخفض، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات آباء وأمهات الأطفال المعاقين في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية في اتجاه أمهات الأطفال المعاقين جسمياً، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات آباء وأمهات الأطفال المعاقين في أساليب مواجهة الضغوط السلبية في اتجاه آباء الأطفال المعاقين جسمياً.

فيما هدفت دراسة صباح ومنصوري (٢٠١٣) إلى معرفة علاقة الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين بالعلاقات الأسرية، وذلك انطلاقاً من الفرضية التالية: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والعلاقات الأسرية لدى أسر المعاقين، كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين والعلاقات بين الوالدين، العلاقات بين الإخوة، العلاقات بين الآباء والأبناء. استخدمت الباحثان المنهج الوصفي، وقد تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من ١٢١ أسرة لأطفال معاقين ملتحقين بمراكز المعاقين على مستوى ولايتي وهران وشلف، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واعتمدت على أداتين للقياس هما: مقياس الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين من إعداد زيدان أحمد السرطاوي وعبد العزيز الشخص، واستبيان للعلاقات الأسرية لدى أسر المعاقين من إعداد الباحثان، وقد تم التحقق من صدق الأداتين وثباتهما وأشار معامل الصدق والثبات إلى مناسبة الأداتين لما وضعت لقياسه، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والعلاقات الأسرية، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين والعلاقات بين الوالدين، العلاقات بين الإخوة، العلاقات بين الآباء والأبناء.

**تعقيب على الدراسات السابقة:**

من خلال عرض الدراسات السابقة يمكن التعقيب على هذه الدراسات على النحو التالي:

(١) من حيث الهدف: تنوعت الأهداف التي سعت الدراسات السابقة إلى تحقيقها، فبعض هذه الدراسات استهدفت التعرف على الضغوط الدراسية لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة كما في دراسة مان فريد (Manfred, 2000) أو تأثير الضغوط على هذه الأسر كما في دراسة كنسون وآخرون (Knussen, Tolson, Swan, Stott and Sullivan, 2004)، وبعضها استهدف تحديد العلاقة بين الضغوط التي تتعرض لها أسر ذوي الاحتياجات الخاصة وغيرها من المتغيرات مثل: مستوى الطموح (المومني، ٢٠١٦)، والعلاقات الأسرية (صباح ومنصوري، ٢٠١٣)، فيما هدف بعضها الآخر إلى الكشف عن أساليب تعامل أسر ذوي الاحتياجات الخاصة مع ما تتعرض له من ضغوط وذلك كما في دراسة كل من: (إبراهيم، ٢٠١٥؛ وجوهر، ٢٠١٤؛ وسالم، ٢٠١٤؛ ونبهان، ٢٠١٤؛ والعريضة، ٢٠٠٨؛ Paster, Brandwien & Walsh, 2010)، فيما استهدفت دراسة جرينبرغ (Greenberg, 2000) تقديم برنامج إرشادي لمساعدة الوالدين على التكيف مع حالة طفلها لأصم لخفض الضغوط الواقعة عليهما.

(٢) من حيث المنهج: اتبعت أغلب الدراسات السابقة المنهج الوصفي للوصول إلى أهدافها، بينما اتبعت دراسة جرينبرغ (Greenberg, 2000) المنهج التجريبي لتحقيق أهدافها.

(٣) من حيث العينة: استهدفت الدراسات السابقة قياس متغيراتها عبر تطبيق الأدوات الخاصة بها على عينات من أسر وأولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة بصورة أساسية كما في دراسة كل من (المومني، ٢٠١٦؛ وإبراهيم، ٢٠١٥؛ وجوهر، ٢٠١٤؛ وصباح ومنصوري، ٢٠١٣؛ وعبد الغني، ٢٠٠٨؛ Knussen, et al., 2004)، بينما جمعت دراسة كل من (سالم، ٢٠١٤؛ والعريضة، ٢٠٠٨؛ والخفش، ٢٠٠١؛ Paster, et al., 2010) بين آباء الأطفال ذوي الاحتياجات وآباء الأطفال العاديين.

(٤) من حيث النتائج: تباينت النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة فيما يتعلق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث أظهرت نتائج دراسة إبراهيم (٢٠١٥) تباين أساليب المواجهة الإيجابية والسلبية بتباين بعض المتغيرات مثل: جنس الوالدين، والمستوى التعليمي، ونوع الإعاقة، فيما كشفت نتائج دراسة جوهر (٢٠١٤) عن وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط وفقاً للعمر، والدراسة الحالية تسعى إلى الإفادة من نتائج الدراسات السابقة في تحديد موقع نتائجها من بين هذه النتائج انفاقاً واختلافاً.

### جوانب تميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تتميز الدراسة الحالية عن مجمل الدراسات السابقة في تناولها لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء مجموعة متنوعة من المتغيرات الديموجرافية والتي تشمل (نوع الإعاقة، ودرجة الإعاقة، وجنس أولياء الأمور، ومستوى تعليمهم، ومستواهم الاجتماعي الاقتصادي)، وهو الأمر الذي لم يدرس بهذا الشكل المتكامل في أي من الدراسات السابقة التي تم عرضها، كما تتميز الدراسة الحالية في مجتمعها المتمثل في مجتمع منطقة الباحة بمؤسساته المختلفة المهمة بذوي الاحتياجات الخاصة سواء الأهلية أو الحكومية.

### جوانب إفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

أمكن للدراسة الحالية الاستفادة من الدراسات السابقة في إعداد الإطار النظري الخاص بها، وكذلك بناء الأداة المستخدمة في قياس متغيراتها، كذلك تفسير نتائجها من حيث اتفاقها أو اختلافها مع نتائج الدراسات السابقة.

### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام المنهج الوصفي في صورته المسحية، حيث يُعد المنهج الأكثر مناسبة لطبيعة الدراسة الحالية الهادفة إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة وفقاً لمجموعة من المتغيرات الديموجرافية.

### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع أولياء أمور الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في مدارس الدمج بمنطقة الباحة وفي الجمعيات الأهلية المعنية بحالات ذوي الاحتياجات الخاصة والبالغ عددهم (١٢٥) طالباً وطالبة، ومن ثمّ بلغ إجمالي المجتمع المستهدف (٢٥٠) أباً وأماً من أولياء أمور وأسرة الطلبة- بمراحل التعليم المختلفة- ذوي الاحتياجات الخاصة.

### عينة الدراسة:

مع اتباع الدراسة للمنهج الوصفي، فقد تم اختيار عينة قصدية مسحية من أولياء أمور الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة بلغ قوامها (٢٠٠) فرداً من أولياء الأمور- وذلك بعد خصم عدد أفراد العينة الاستطلاعية البالغ (٥٠) أباً وأماً- حيث تم توزيع مقياس (أساليب التعامل مع الضغوط النفسية) على هذا العدد، فيما تم استرداد استجابات (١٨١) فرداً، وبفحص ما تم استرداده تبين عدم اكتمال استجابات (١٣) فرداً، ومن ثمّ بلغت عينة الدراسة في صورتها النهائية (١٦٨) مستجيباً من أسر ذوي الاحتياجات الخاصة.

ويتبين أن عينة الدراسة تتوزع على متغيراتها توزعاً مناسباً يسمح باستخدام أساليب إحصائية معلمية (بارامترية) في معالجة البيانات الخاصة بها للوصول إلى إجابات عن الأسئلة التي تم طرحها، كما يتبين أن العينة الحالية تمثل مجتمع الدراسة بنسبة ٦٧.٢٠%، وهي نسبة تمثيلية مناسبة.

### إجراءات الدراسة:

بعد الانتهاء من إعداد أداة الدراسة، بدأت الباحث في تطبيقها وفقاً لمجموعة من الإجراءات؛ التي تم تصنيفها حسب ترتيب حدوثها إلى إجراءات ما قبل التطبيق، وإجراءات التطبيق.

**الأساليب الإحصائية المستخدمة:** قامت الباحثة باستخدام مجموعة الأساليب الإحصائية التالية:

١. معامل الارتباط البسيط لبيرسون لحساب صدق المقياس.
٢. معادلة ألفا كرونباخ للثبات، ومعادلة التجزئة النصفية المصححة باستخدام معادلة سبيرمان- براون لحساب ثبات المقياس.
٣. المتوسطات والانحرافات المعيارية للإجابة عن السؤال الأول من أسئلة الدراسة.
٤. اختبار (ت) T-Test لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين، في الإجابة عن سؤال الدراسة الثاني وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي.
٥. اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (ف) One Way ANOVA لدلالة الفروق بين أكثر من متوسطين مستقلتين، في الإجابة عن أسئلة الدراسة من الثالث وحتى السادس وفقاً لمتغيرات: نوع الإعاقة، ودرجة الإعاقة، ومستوى تعليم الأب/ الأم، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي.

### المبحث الثالث : نتائج الدراسة وتوصياتها

**نتيجة السؤال الأول:** والذي نصه: "ما أبرز أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة؟".

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الموزونة والانحرافات المعيارية لكل من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، لاستجابات عينة الدراسة من آباء وأمهات الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة (ن=١٦٨)، ثم تقدير المتوسط حسب معيار الحكم على متوسط الاستجابة على المقياس؛ والذي سبقت الإشارة إليه في إجراءات الدراسة، وتبين ما يلي:

(١) وجود درجة (مرتفعة) لمتوسط درجات أفراد (آباء وأمهات) أسر ذوي الاحتياجات الخاصة على أسلوبي: التدوين؛ والذي جاء في الرتبة الأولى لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بمتوسط حسابي قدره (٣.٨٦)، وحل المشكلات؛ والذي جاء في الرتبة الثانية بمتوسط قدره (٣.٤٢).

(٢) وجود درجة (متوسطة) لمتوسط درجات أفراد (آباء وأمهات) أسر ذوي الاحتياجات الخاصة على ثلاثة أساليب وهي: البناء المعرفي؛ والذي جاء في الرتبة الثالثة لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بمتوسط حسابي قدره (٣.١٩)، والدعم الاجتماعي؛ والذي جاء في الرتبة الرابعة بمتوسط قدره (٢.٩٨)، والاسترخاء؛ والذي جاء في الرتبة الخامسة بمتوسط قدره (٢.٦٩).

(٣) وجود درجة (قليلة) لمتوسط درجات أفراد (آباء وأمهات) أسر ذوي الاحتياجات الخاصة على أسلوبين وهما: التمارين الرياضية؛ والذي جاء في الرتبة السادسة وقبل الأخيرة لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بمتوسط حسابي قدره (١.٦٩)، والتجنب والهروب والنكران؛ والذي جاء في الرتبة السابعة والأخيرة بمتوسط قدره (١.٥٢).

وهذا يعني أن أفراد (آباء وأمهات) أسر ذوي الاحتياجات الخاصة يظهرون ميلاً نحو التعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهونها بسبب وجود ابن أو ابنة من ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال توظيف أساليب إيجابية دون الأساليب السلبية.

**نتيجة السؤال الثاني:** والذي نصه: "هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً للنوع (آباء- أمهات)؟".

وللإجابة عن هذا السؤال، تم تحليل استجابات عينة الدراسة على مقياس ذوي الاحتياجات الخاصة باستخدام اختبار (ت) نظراً لتوزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي إلى مجموعتين مستقلتين، وهما: الآباء (ن=١٠٣)، والأمهات (ن=٦٥).

وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة من أفراد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، تُعزى لاختلافهم في متغير النوع الاجتماعي (آباء- أمهات)، حيث بلغت قيمة (ت) للدرجة الكلية على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (١.٧٥) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

وتعزو الباحثة النتيجة الحالية في دلالتها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة من أفراد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، تُعزى لاختلافهم في متغير النوع الاجتماعي (آباء- أمهات) إلى أن أسر ذوي الاحتياجات الخاصة- بجميع أفرادها من آباء أو أمهات- أصبحت مستهدفة بحملات التوعية والتنقيف المعرفي الهادفة إلى تبصير الأسر بطبيعة الإعاقات وكيفية التعامل مع أبنائها من ذوي الاحتياجات الخاصة، والوصول بهم كما تشير إلى ذلك حنان القحطاني (٢٠١٥، ٨٨) إلى مستويات تعليمية مناسبة وإكسابهم مهارات حياتية تمكنهم من تحقيق الاستقلالية في قضاء أمورهم البسيطة دون اعتماد على الغير.

**نتيجة السؤال الثالث:** والذي نصه: "هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لنوع الإعاقة (سمعية- بصرية- عقلية- توحد)؟".

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) لتحديد دلالة الفروق بين فئات متغير (نوع الإعاقة)، نظراً لتضمن عينة الدراسة وفق هذا المتغير على أربعة فئات وهي: الإعاقة السمعية (ن = ٤٧)، والإعاقة البصرية (ن = ٣٩)، والإعاقة العقلية (ن = ٥١)، وإعاقة التوحد (ن = ٣١).

وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة من أسر ذوي الاحتياجات الخاصة على الدرجة الكلية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وستة أساليب من أساليبه الفرعية تُعزى لمتغير (نوع الإعاقة)، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في أسلوب (حل المشكلات).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى عوامل ومنها، أن صدمة وجود ابن معاق لدى الآباء متحققة لديهم باختلاف نوعية الإعاقة، ومن ثم فإنهم يعمدون إلى التكيف مع هذا الواقع، والعمل على تحسين ممارستهم السلوكية ومشاعرهم تجاه أبنائهم، وهو ما ينعكس إيجاباً على أساليبهم في التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن إعاقة الابن أو الابنة.

**نتيجة السؤال الرابع:** والذي نصه: "هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لدرجة الإعاقة (بسيطة - متوسطة - شديدة)؟".

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) لتحديد دلالة الفروق بين فئات متغير (درجة الإعاقة)، نظراً لتضمن عينة الدراسة وفق هذا المتغير على ثلاث فئات وهي: بسيطة (ن = ١٠٥)، ومتوسطة (ن = ٤٢)، وشديدة (ن = ٢١).

تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في استجابات أفراد عينة الدراسة من أسر ذوي الاحتياجات الخاصة على الدرجة الكلية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وخمسة أساليب من أساليبه الفرعية تُعزى لمتغير (درجة الإعاقة)، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في أسلوب (الدعم الاجتماعي، والتجنب والهروب والنكران).

وتعزو الباحثة النتيجة الحالية - في دلالتها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في استجابات أفراد عينة الدراسة من أسر ذوي الاحتياجات الخاصة على الدرجة الكلية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لدرجة الإعاقة لصالح أسر ذوي الاحتياجات الخاصة من ذوي الإعاقة البسيطة والمتوسطة - إلى أنه مع الإعاقة البسيطة أو المتوسطة فإن الابن أو الابنة من ذوي الاحتياجات الخاصة يظل معه الوالدين قادرين على التعامل والتفاهم مع وجود درجة بشكل أو بآخر من الصعوبة، والتي تختلف جذرياً في ظل الإعاقة الشديدة والتي يفقد فيها الوالدين القدرة على التعامل والتواصل بشكل مباشر مع



الابن المعاق أو الابنة المعاقة، ومن ثمّ تقل حدة الشعور بالضغط النفسية لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة من ذوي الإعاقة البسيطة والمتوسطة فيميلون إلى اتباع أساليب تعامل إيجابية مع ما يواجهونه من ضغوط.

**نتيجة السؤال الخامس:** والذي نصه: "هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمستوى تعليم الأب/ الأم (عالي- متوسط- غير متعلم)؟".

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) لتحديد دلالة الفروق بين فئات متغير (مستوى تعليم الأب/ الأم)، نظراً لتضمن عينة الدراسة وفق هذا المتغير على ثلاث فئات وهي: متعلم (ن= 77)، ومتوسط (ن= 63)، وغير متعلم (ن= 28).

تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في استجابات أفراد عينة الدراسة من أسر ذوي الاحتياجات الخاصة على الدرجة الكلية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وخمسة أساليب من أساليبه الفرعية تُعزى لمتغير (مستوى تعليم الأب/ الأم)، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في أسلوب (التمارين الرياضية، والتدين).

وتعزو الباحثة النتيجة الحالية- في دلالتها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في استجابات أفراد عينة الدراسة من أسر ذوي الاحتياجات الخاصة على الدرجة الكلية أو لأساليب الخمسة الفرعية التعامل مع الضغوط النفسية (البناء المعرفي- حل المشكلات- الاسترخاء) وفقاً لمستوى تعليم الأب/ الأم لصالح أسر ذوي الاحتياجات الخاصة الذين لديهم مستوى تعليمي عالي- إلى أن الارتقاء في المستوى التعليمي يبصر الوالدين بأفضل الممارسات التي من شأنها تحقيق التعامل الإيجابي مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، كما يعمل المستوى التعليمي العالي على توجيه الوالدين نحو البحث عن المعلومات التي قد تفيدهم في التعامل مع أبنائهم ذوي الاحتياجات الخاصة، كما يجعلهم يدركون ان المواجهة المباشرة للمشكلات أفضل من تجاهلها أو تركها، فضلاً عن تزويدهم بالممارسات التي تخفف لديهم الشعور بالضغط النفسي كالاسترخاء.

أما فيما يتعلق بعدم دلالة الفروق في أسلوب (التمارين الرياضية، والتدين) فهو ما قد تعزوه الباحثة إلى أن هذين الأسلوبين قد يكون تأثير التربية عليهما أكبر من تأثير التعليم، فعلى سبيل المثال فإن ما هو سائد في المجتمع من ثقافة عامة دينية يجعل من عامة أفراد هذا المجتمع- باختلاف مستواهم التعليمي- يلجؤون إلى العبادة والطاعة عند اشتداد المصاعب والتعرض للمشكلات، فيصبح هذا الأسلوب في مواجهة الضغوط النفسية حينئذ انعكاساً لظروف التنشئة الاجتماعية أكبر من اعتباره انعكاساً للمستوى التعليمي، وبالمثل في حالة الممارسات الهادفة لمواجهة الضغوط النفسية وتعتمد على ممارسة الرياضات المختلفة.

**نتيجة السؤال السادس:** والذي نصه: "هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً للمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع - متوسط - منخفض)؟".

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) لتحديد دلالة الفروق بين فئات متغير (المستوى الاجتماعي والاقتصادي)، نظراً لتضمن عينة الدراسة وفق هذا المتغير على ثلاث فئات وهي: مرتفع (ن = 59)، ومتوسط (ن = 76)، ومنخفض (ن = 33).

تظهر النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة من أسر ذوي الاحتياجات الخاصة على الدرجة الكلية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وخمسة أساليب من أساليبه الفرعية تُعزى لمتغير (المستوى الاجتماعي الاقتصادي)، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في أسلوب (التمارين الرياضية، والاسترخاء).

وتعزو الباحثة النتيجة الحالية - في دلالتها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة من أسر ذوي الاحتياجات الخاصة على الدرجة الكلية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وأغلب أساليبه الفرعية تُعزى لمتغير (المستوى الاجتماعي الاقتصادي) - إلى الجهود الحالية التي تقدمها مؤسسات الدولة المختصة برعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، والهيئات التطوعية والخيرية؛ والتي تقدم الخدمات المساندة لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة من جهة، وتقدم خدمات الرعاية الصحية والتعليمية والارتقائية (التدريبية والتأهيلية) من جهة أخرى، وهو ما أدى إلى تخفيف الضغط الاقتصادي الواقع على الأسرة بسبب الاتفاق على متطلبات الرعاية الصحية والتعليمية للابن أو الابنة من ذوي الاحتياجات الخاصة، وهذه الخدمات تُقدم لكافة ذوي الاحتياجات الخاصة بصرف النظر عن مستوى أسرهم الاجتماعي الاقتصادي، وبالتالي لم يكن لهذا المتغير تأثير في اختلاف استجابات عينة الدراسة على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بدرجة الكلية وأغلب أساليبه الفرعية.

### توصيات الدراسة:

في ضوء ما خلصت إليه الدراسة من نتائج، فإن الباحثة تقدم عدداً من التوصيات التي يمكن أن تسهم في تطوير وتدعيم أساليب المواجهة الإيجابية لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، وتتمثل هذه التوصيات فيما يلي:

- ١) العمل على تدعيم المستوى المرتفع من أسلوبي التدين وحل المشكلات، وذلك عبر التركيز على هذين الأسلوبين في البرامج الإرثائية التي يمكن تقديمها لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة؛ لما لهذين الأسلوبين من جدوى حقيقية في التغلب على الإحساس بالضغط النفسي.
- ٢) توجيه الجهود نحو الارتقاء بممارسات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة القائمة على (إعادة البناء المعرفي) من خلال برامج التوجيه والإرشاد النفسي المقدمة لهذه الأسر، بحيث تزداد قدرتهم على التعامل الإيجابي مع ما يتعرضون له من ضغوط.
- ٣) الاهتمام ببرامج الإرشاد الوقائي الهادفة إلى تبصير أسر ذوي الاحتياجات الخاصة بخطورة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية القائمة على الهروب وتجنب المواجهة، لكون هذه الأساليب تؤدي إلى تفاقم المشكلات ومن ثم الإحساس المرتفع بالضغط النفسي.
- ٤) حث الهيئات الحكومية والجمعيات الخيرية والتطوعية على الإكثار من المراكز والوحدات التي تهتم بأسر ذوي الاحتياجات الخاصة لما للجهود التي يقومون بها والخدمات التي يقدمونها من دور فعال في تخفيف حدة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.
- ٥) اقتراح قيام المؤسسات المعنية بذوي الاحتياجات الخاصة بإقرار برامج الزيارات المنزلية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة- خاصة للأمهات- بهدف تقديم الدعم المستمر والمتواصل لهذه الأسر في مواجهة ما يتعرضون له من ضغوط.

#### مقترحات الدراسة:

- تأسيساً على النتائج التي تم التوصل إليها، وفي ضوء التوصيات السابقة، تقترح الباحثة القيام بالبحوث والدراسات المستقبلية التالية:
- ١) فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في إثراء أساليب المواجهة الإيجابية لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة.
  - ٢) دراسة دور الخدمات الإرشادية المقدمة لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة ، ودورها في رفع مستوى الصحة النفسية لديهم.
  - ٣) دراسة العلاقة بين الصمود النفسي لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة وبين أساليب مواجهة الضغوط النفسية لديهم.
  - ٤) أنواع الصراعات النفسية ودلالاتها في الكشف عن الضغوط النفسية لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة.
  - ٥) دراسة التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة.

## المراجع

## المراجع العربية:

١. إبراهيم، لطفي عبد الباسط (٢٠٠١). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، ٣(٥)، ٢-١٥.
٢. إبراهيم، نفين محمد (٢٠١٥). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى عينة من آباء وأمهات المعاقين جسدياً في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية دراسة ميدانية في ليبيا. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنصورة- مصر.
٣. إسماعيل، عبد الكريم رجب (٢٠١٤): فعالية برنامج تدريبي لتعلم مهارات الصمود وأثر على التوافق لدى عينة من طلاب الجامعات الفلسطينية في غزة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.
٤. الببلاوي، إيهاب عبد العزيز (٢٠٠٤ب). توعية المجتمع بالإعاقة الفئات - الأسباب - الوقاية. الرياض: مكتبة دار الرشد.
٥. البسطامي، سلام راضي (٢٠١٣). مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم في محافظة نابلس. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية-فلسطين.
٦. جبالي، صباح (٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون -دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي صنف-٠٣-وصنف ٠٥-باتنة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة فرحات عباس- سطيف-.
٧. جوهر، إيناس سيد علي (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية بجامعة بنها- مصر، ٢٥(٩٧)، ٢٩٣ - ٣٣٣.
٨. الحموري، خالد عبد الله (٢٠١٥). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديمياً : دراسة ميدانية لدى طلبة مدرسة الملك عبدالله. دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، ع(٦٤)، ٢٨١ - ٣٠٣.

٩. حنفي، علي (٢٠٠٧). العمل مع أسر ذوي الاحتياجات الخاصة دليل المعلمين والوالدين. دسوق: دار العلم والإيمان.
١٠. الخطيب، جمال والحسن، محمد (٢٠٠٠). حاجات أولياء أمور الأطفال المعوقين في الأردن. مجلة دراسات-عمّان، ع(٢٧)، ١-١٦.
١١. الخفش، سهام رياض (٢٠٠١). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
١٢. دعو، سميرة وشنوفي نورة (٢٠١٣). الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي - دراسة عيادية لخمس حالات- .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة أكلي محند أولحاج-الجزائر .
١٣. ديفيد فونتانا (١٩٩٤): الضغوط النفسية: تغلب عليها وابدأ الحياة. ترجمة: حمدي البرماوي، رضا أبو سريع. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٤. الرشيدى، هارون توفيق (١٩٩٩). الضغوط النفسية: طبيعتها-نظرياتها- برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: الأنجلو المصرية.
١٥. سالم، محمود مندوه (٢٠١٤). الضغوط النفسية لدى آباء وأمهات التلاميذ المعاقين انفعاليا واستراتيجيات تعاملهم معها وحاجاتهم الإرشادية. مجلة التربية الخاصة بكلية التربية-جامعة الزقازيق بمصر، ع(٩)، ٢٦٩-٣٤٥.
١٦. السيد، حلاوة السيد (٢٠٠٧). الأسرة وأزمة الإعاقة العقلية. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
١٧. الشامي، محمد حسن (٢٠١٤). الضغوط النفسية لدى الأسر الحاضنة لمجهولي النسب وعلاقتها بالاتزان الانفعالي للمحتضنين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الإسلامية بغزة.
١٨. شتات، ابتسام محمود علي (٢٠٠٨). العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا لطفولة قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.
١٩. الشخص، عبد العزيز والسرطاوي، زيدان (١٩٩٨). بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعاقين. العين: دار الكتاب الجامعي.

٢٠. الصفران، عبير يوسف ياسين (٢٠١١). العلاقة بين الدعم الاجتماعي ودرجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين في دولة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي.
٢١. عايش، صباح ومنصوري، عبد الحق (٢٠١٣). الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين. مجلة دراسات نفسية وتربوية- جامعة قاصدي مرباح - الجزائر، ع(١١)، ١٩٩-٢٢٤.
٢٢. عبد الجواد، وفاء محمد (١٩٩٤). فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط لدى عينة من المعلمين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٢٣. عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠١٥). المداخل الحديثة في دراسة الضغوط النفسية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
٢٤. عبد العزيز، عمر فواز (٢٠١٢). حاجات أسر الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وعلاقتها بالجنس والعمر ودرجة الإعاقة للمعاقين عقلياً. المجلة الدولية للتربية المتخصصة، ١(١١)، ٨٠١-٨١٩.
٢٥. عبد العظيم، طه حسين (٢٠٠٦). إدارة الضغوط النفسية والتربوية. عمان: دار الفكر.
٢٦. عبد الغني، خالد محمد (٢٠٠٦). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة مقارنة بين آباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر. مجلة التربية - قطر، ٣٥(١٥٨)، ١٨٦-٢٠٢.
٢٧. عبد المعطي، حسن مصطفى (١٩٩٨). علم النفس الإكلينيكي. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.
٢٨. عربيات، أحمد والزيودي، محمد (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط لدى أسر الأطفال ضعاف السمع وأثره في تكيف أطفالهم. مجلة جامعة دمشق، ٢٤(١)، ٢٠١-٢٣٦.
٢٩. العريضة، خالد نايف (٢٠٠٨). الفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين والدي الأطفال المعوقين ووالدي الأطفال العاديين في مدينة الدمام. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
٣٠. عسكر، علي (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الكويت: دار الكتاب الحديث.

٣١. عصفور، غدي عمر محمود (٢٠١٢). الضغوط النفسية لدى أمهات المراهقين التوحديين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
٣٢. علي، فؤادة محمد (١٩٩٥). دراسة مقارنة في ضغوط الوالدية لدى ثالث شرائح من الأمهات. مجلة علم النفس التربوي (تصدر عن الهيئة المصرية للكتاب - القاهرة)، ع(٣٣)، ٧٢-٨٢.
٣٣. الغامدي، غرم الله عبد الرزاق (٢٠١٦). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المتعثريين بجامعة اوريقون. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية - الجزائر، ع(٧)، ٨ - ٣٣.
٣٤. فايد، حسين علي (٢٠٠٦). دراسات في الصحة النفسية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
٣٥. القرشي، عبد الفتاح (١٩٩٣). الضغوط التي تعرض لها الأطفال الكويتيون خلال العدوان العراقي وعلاقتها بمدى توافقهم النفسي والاجتماعي. مجلة عالم الفكر (تصدر عن وزارة الإعلام - الكويت)، ٢٢(١)، ٨٠-١٢٣.
٣٦. القريوتي، إبراهيم (٢٠٠٩). دعم أسرة الشخص المعاق نفسياً واجتماعياً. مؤتمر دور جمعيات أولياء أمور المعاقين في دعم أسرة الشخص المعاق. الشارقة: جمعية أولياء أمور المعاقين بالإمارات.
٣٧. كوافحة، تيسير ويوسف، عصام (٢٠٠٧). تربية الأفراد غير العاديين في المدرسة والمجتمع. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
٣٨. مقداد، محمد وخليفة، فاضل عباس (٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. دراسات نفسية وتربوية - مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، ع(٩)، ١٧٥-٢٠٩.
٣٩. المومني، فاطمة أحمد (٢٠١٦). قدرة مستوى الطموح بالتنبؤ بالضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى أسر طلبة الثانوية العامة المعاقين سمعياً في مدينة إربد - الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٢(٣٧)، ١٤٩-١٧٦.
٤٠. الهاشمي، المر بن محمد بن حمد (٢٠١٦). مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطنية بسلطنة عمان. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١(١)، ٣٢-٤٧.

- 
٤١. الهلال، محمد عبد الغني حسن (٢٠٠٠). مهارات إدارة الضغوط: السيطرة والتحكم في الضغوط. القاهرة: مركز تطوير الأداء.
٤٢. الهلالي ، عادل (٢٠٠٩). بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة أم القرى.
٤٣. يحيوي، شهرة (٢٠١٥). الضغط النفسي عند أم الطفل الأصم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة أكلي محند أولحاج-الجزائر.
٤٤. يحيى، ابتسام سلمان (١٤٣٦هـ). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحيدين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
٤٥. يحيى، خولة (٢٠٠٨). إرشاد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة. عمان: دار الفكر.



المراجع الأجنبية:

46. Burns, R.& Machin, N. (2013). Psychological wellbeing and the diathesis–stress hypothesis model: The role of psychological functioning and quality of relations in promoting subjective well–being in a life events study. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 321–326
47. Caspi, Aushalom (2002). Influence of life Stress on Depression Moderation. *Journal of science*, 301(5631), 386–389.
48. Chichisters, B. & Garfinkel, P. (2005). *Stress Blasters*. P A: Rodale Press, In.
49. Craig, Francesco (2016). Parenting Stress among parents of children with Neurodevelopmental Disorders. *Psychiatry Research*, 242(30), 121–129.
50. Duca, D. (2015). Family resilience and parental stress: the effects on marital relationship in the context of a child diagnosed with an autism spectrum disorder, *Series*, 24(1), 71–90.
51. Giovagnoli, G., Postorino, V., Fatta, L., Sanges, V., Peppo, L., Vassena, L., Rose, P., Vicari, S.& Mazzone, L. (2015). Behavioral and emotional profile and parental stress in preschool children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 45, 411–421.
52. Greenberg, J. (2000). Evaluate the effectiveness of an instructional program to help parents adapt to their child's condition to reduce pressure on them, *Anthropology and Education Quarterly*, 36, 3, 250–264.

- 
53. Hsiao, Y. (2016). Pathways to mental health-related quality of life for parents of children with autism spectrum disorder: roles of parental stress, children's performance, medical support, and neighbor support. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 23(2), 122-130.
54. Kee, J. (2003). Reciprocal influences between stressful life events and adolescent internalizing and externalizing problems. *Journal of Child Development*, 74(1), 127-143.
55. Kim, E. (2013). Association of parental stress and emotional and behavioral problems in children and adolescents with epilepsy. *European Neuropsychopharmacology*, 23(2), S596.
56. Knussen, Christina; Tolson, Debbie; Swan, Iain & Stott, D. J. (2004). The social and psychological impact of an older relative's hearing difficulties. *Psychology, Health & Medicine*, 9(1), 3-15 .
57. Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaption*. London: Oxford University Press.
58. Mikulincer, M. et al. (2008). Attachment Style, Coping Strategies, and Posttraumatic Psychological Distress – the Impact of Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Personality*. 64(5), 817-826.
59. Moos, R. & Schaefer, J. (1993). *Coping resources and processes- current concepts and measures*. In : Goldberger, L. and Breznitz, S. (eds) Handbook of stress- 2nd. Newyork: The free press.
60. Nelson, G. (2011). *Correlates of health and success among psychology graduate students: stress, distress, coping, wellbeing and social support*. Unpublished doctoral thesis. Faculty of the Graduate school of clinical psychology, George Fox University.

61. Rogers, Tracie (2003). Effects of life event stress and hardness on peripheral vision in Real Life Stress Situation. *Behavioral medical Journal*, 29(1), 6-21.
62. Selye, H. (1993). *History of the stress concept*. In: Goldberger & Berznitz, S. (eds). *Handbook of stress*. 2ed. New York: the free press.
63. Sundin, E.C.; E. Shonin, W. Van Gordon & L. Horgan (2011). P03-162-Mindfulness Meditation, Psychological Wellbeing and Resilience to Stress: Development and Pilot Study of the Newly Designed Meditation Based Awareness Training. *European Psychiatry*, N(26), 1331.
64. Tsiouli, E., Pavlopoulos, V., Alexopoulos, E., Chrousos, G.& Darviri, C. (2014). Short-Term Impact of a Stress Management and Health Promotion Program on Perceived Stress, Parental Stress, Health Locus of Control, and Cortisol Levels in Parents of Children and Adolescents With Diabetes Type 1: A Pilot Randomized Controlled Trial. *The Journal of Science and Healing*, 10(2), Pages 88-98.
65. Walsh, C., Mulder, E.& Tudor, M. (2013). Predictors of parent stress in a sample of children with ASD: Pain, problem behavior, and parental coping. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7(2), 256-264.
66. Yendork, J. Salifu& Somhlaba, Nceba Z. (2014). Stress, coping and quality of life: An exploratory study of the psychological well-being of Ghanaian orphans placed in orphanages. *Children and Youth Services Review*, Vol(46), 28