



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي



كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

## استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد

مذكرة تخرّج مقدمة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس  
تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الاستاذة:  
غدايفي هند

إعداد الطالبات:  
حدود خولة  
دبيلي يسرى  
قاسمي آية

الموسم الجامعي: 2022/2023

# شكر وتقدير

كل الشكر لله تعالى الذي الهمني الطموح ويسر لي أمري وأنا في الطريق الأصل ما وصلت  
إليه وأتقدم بأصدق الشكر وأعشق الامتنان إلى من أشرفت على انجاز هذا العمل والتي لم تبخل علينا  
بنصائحها القيمة ومعاملتها الطيبة وكانت بمثابة المرشد والموجه لعملنا المتواضع الدكتور  
هند غدايفي كما لا ننسى شكر جميع أساتذة الكرام بكلية العلوم الاجتماعية وأخير أتقدم  
بإهدائي الخاص لكل طفل توحيد في جميع أنحاء العالم ولكل أمهات أطفال التوحد الشاكرين  
لحكم الله تعالى

## إهداء

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية بمذكرتي هذه ثمرة جهد  
والنجاح اهدي هذا الجهد المتواضع إلى من أعزهم الله بقوله ولا تثقل لهما أف ولا تنهرهم وقل لهم  
قولا كريما إلى العين التي ترعاني وتبني دربي إلى منبع الحنان والعطف إلى التي كانت السند القوي في  
كل مراحل الدراسة أُمِّي الغالية إلى ما أعز لدي في الوجود ومثلي الأعلى إلى من سخر نفسه في  
سبيل خدمه أبناءه والدي العزيز إلى أخوتي وجميع أقاربي من صغيرهم إلى كبيرهم كما لا أنسى  
زملائي الأعزاء

## ملخص باللغة العربية

يعتبر إصابة طفل التوحد صدمة كبيرة الأسرة بشعورهم بالحزن والخيبة والرفض وعدم تقبل ذلك للبعض منهم فقد كانوا يتوقعون طفل يتمتع بكامل قدراته العقلية وهذا الحادث يعتبر مفاجئ بنسبة لهم وغير متوقع ابد من قبل الأولياء وخاصة الأم وقد ينعكس هذا على حالاتهم النفسية وغيرها وعلاقتهم أيضا.

ومع كثرة انتشار هذه الحالات في العالم قد جعل من الباحثون في كافة أنحاء العالم وخاصة منها الغربية إلى وضع استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد والإحاطة بجوانب هذا الموضوع تم تقسيم هذه الدراسة في جانب نظري وجانب تطبيقي الجانب النظري التعرف فيه على الفصل التمهيدي للدراسة بتحديد مشكلة البحث التي جاءت بالصيغة الآتية:

### ❖ ماهو مستوى الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد.

وتم تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لبولهان الذي تم تطبيقه على أفراد العينة الذي كان عددهم 30 وقد تحصلنا على النتائج التالية:

- تتميز استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أغلبية أمهات أطفال التوحد بمستوى مرتفع.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين أمهات أطفال التوحد عند مستوى الدلالة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لجنس الطفل (ذكر/أنثى).

- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لعمر الطفل

وحيث تم اقتراح بعض المقترحات نذكر منها:

- التكفل الجيد بأم طفل التوحد
- من الأفضل متابعه الأم من قبل مختص نفسي ويكمن دور في مساعدته على ايجاد استثمار قدراته الامومية
- إجراء دورات تدريبية الأمهات الأطفال التوحديين لتدريبهم على مهارات أساليب المواجهة حتى يتمكن من تخفيف شدة الضغوط النفسية الناجمة عن إصابة الطفل

## ملخص باللغة الانجليزية

The injury of an autistic child is a great shock to the family, causing them to feel sadness, disappointment, rejection, and non-acceptance. Some of them expected a child with full mental abilities, and this incident came as a surprise and was unexpected by the parents, especially the mother. This can affect their psychological state, relationships, and more. With the increasing prevalence of such cases in the world, researchers all over the world, especially in the West, have developed strategies to cope with the psychological pressure experienced by mothers of autistic children.

This study was divided into a theoretical and an applied part, with the theoretical part identifying the research problem in the following question: "What is the level of psychological pressure experienced by mothers of autistic children?" The researchers applied the "Lazarus Coping Strategies Scale" on a sample of 30 individuals and obtained the following results: The coping strategies to deal with psychological pressure among the majority of mothers of autistic children were at a high level. There were no statistically significant differences between mothers of autistic children in terms of the scale of coping strategies to deal with psychological pressure based on the gender or age of the child. Some recommendations were proposed, including good care for the autistic child and following up with a mental health specialist to help mothers find ways to cope with the psychological pressure.

## فهرس المحتويات

شكر وتقدير .....	
إهداء .....	
ملخص باللغة العربية .....	
فهرس المحتويات .....	
فهرس الجداول .....	
فهرس الأشكال .....	
مقدمة .....	أ

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-الاشكالية .....	1
2- دوافع اختيار الموضوع .....	2
1/2دوافع ذاتية .....	2
2/2دوافع موضوعية .....	2
3- الفرضيات .....	2
1/3 الفرضية العامه .....	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
2/3 الفرضيات الجزئية .....	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
4- اهمية الدراسة: .....	2
5- اهداف الدراسة .....	3
6- مصطلحات الدراسة .....	3
1/6 الضغط النفسي .....	3
2/6 استراتيجيات المواجهه .....	4
3/6 اضطراب التوحد .....	4
4/6 امهات اطفال التوحد .....	4
7- حدود الدراسة .....	4
8- الدراسات السابقة .....	4

## الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة

- تمهيد: ..... 7
- 1- تعريف المواجهه ..... 8
- 2- تعريف استراتيجية المواجهة: ..... 8
- 3- النماذج المفسرة للاستراتيجية المواجهة (النظريات): ..... 10
- 1/3 النموذج السلوكي: ..... 10
- 2/3 النموذج السيكو دينامي: ..... 11
- 3/3 النموذج التفاعلي: ..... 11
- 4- تصنيف استراتيجيات المواجهة (انواعها): ..... 11
- 1/4 تصنيف بيانجس ..... 12
- 2/4 تصنيف افري 1989 ( Everly ): ..... 13
- 3/4 تصنيف كوتن 1990 ( Cotton ): ..... 13
- 4/4 تصنيف جرشا 1983 ( Grapha ): ..... 14
- 5- أشكال استراتيجيات المواجهة: ..... 14
- 1/5 المواجهة المركزة على المشكل: ..... 14
- 2/5 المواجهة المركزة على الانفعال: ..... 15
- 6- العوامل المؤثرة في استراتيجية المواجهة: ..... 15
- 7- اهمية المواجهة: ..... 15
- خلاصة الفصل: ..... 16

## الفصل الثالث: الضغط النفسي

- تمهيد ..... 18
- 1- تعريف الضغط النفسي: ..... 18
- 2 نظريات الضغط النفسي: ..... 18
- 1/2 التحليل النفسي: ..... 18
- 2/2 النظرية السلوكية: ..... 19
- 3/2 نظرية هنري موراي: ..... 19
- 4/2 نظرية التقدير المعرفي: ..... 19

20	5/2 النظرية الفسيولوجية لهانز سيللي:
21	6/2 النظرية الإدراكية لسبيلبرجر:
21	3- مصادر الضغوط النفسية:
21	1/3 المشكلات النفسية ( الانفعالية ):
21	2/3 المشكلات الاقتصادية:
21	3/3 المشكلات الأسرية:
22	4/3 الضغوط الاجتماعية:
22	4 أنواع الضغط النفسي:
22	1/4 الضغط السلبي:
22	2/4 الضغط الإيجابي:
23	5 اعراض الضغط النفسي:
23	1/5 الاعراض الفيزيولوجية:
23	2/5 الأعراض المعرفية:
23	3/5 الاعراض النفسية الانفعالية:
23	4/5 الاعراض السلوكية:
23	6 آثار الضغط النفسي:
24	7- علاج الضغط النفسي:
24	2/7 العلاج السلوكي:
26	خلاصة الفصل

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

29	تمهيد
29	1-الدراسة الاستطلاعية:
29	2- منهج الدراسة:
29	1/2 تعريف المنهج:
29	2/2 تعريف المنهج الوصفي :
30	3- العينة

30	6 - ادوات الدراسة .....
36	خلاصة: .....
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
38	تمهيد: .....
38	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة.....
38	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: .....
40	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: .....
41	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: .....
44	2- تفسير ومناقشة فرضيات الدراسة .....
44	1/2 تفسير ومناقشة فرضية الدراسة الاولى: .....
44	2/2 تفسير ومناقشة الفرضية الثانية: .....
45	3/2 تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة: .....
46	<b>خاتمة</b> .....
	قائمة المراجع.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرّفة.
50	الملاحق.....

## فهرس الجداول

- جدول(01):دلالة الاختلاف بين مستويات استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد ..... 38
- جدول(02): دلالة الفروق بين درجات أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لجنس الطفل ..... 40
- جدول(03):دلالة الفروق بين درجات أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لعمر الطفل ..... 42

## فهرس الأشكال

- الشكل (01): مستويات استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد .. 39
- الشكل (02): متوسط درجات أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لجنس الطفل ..... 41
- الشكل (03): متوسط درجات أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لعمر الطفل ..... 43

# مقدمة

## مقدمة:

إن ميلاد طفل جديد في الأسرة يعاد بمثابة حدث سعيد ونهاية انتظار مدته تسعة أشهر، إذ يتمنى الآباء والأمهات إنجاب أطفال أسوياء، ويرسمون لهم صوراً في أذهانهم، فمنذ أن تحمل الأم جنينها في أحشائها وهي ترسم خطة حياته فهو مكلف بحمل كل أمانيتها ورغباتها التي لم تحققها بنفسها، هذا الحدث العظيم في حياة كل أم يتحول فجأة إلى خيبة أمل وحزن فنتبخر كل آمالها وطموحاتها، إنه طفل مختلف عن الآخرين هو مصاب بالتوحد مع ما تحمله هذه الإصابة من تبعات. فرغم تطور البرامج العلاجية للتوحد إلا أن هذا التطور لم يشمل تقديم خدمات نفسية أمهات الأطفال التوحديين بشكل كافي مما عرضهن للكثير من المشكلات النفسية والعضوية التي تسبب ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديهن، هذا ما يجعل الأم تحت سلسلة من الضغوط النفسية تكون في الغالب مرتبطة بالاحتياجات الخاصة للطفل وبالقلق على مستقبله.

إن الضغط النفسي لدى الأم من جراء إصابة ابنها بالتوحد يدفعها إلى اللجوء إلى استعمال استراتيجيات مواجهة تمكنها من التعايش مع إصابة ابنها. فاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعتبر عوامل الاستقرار التي تعينا لأم على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي في مواجهة الأحداث الضاغطة في حياته، فإتباع هذه الأساليب من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي مع الضغوط النفسية والتقليل من أثارها السلبية قدر الإمكان. فمهما تكن الإجراءات المتخذة للتخفيف من حدة الضغط الناتج عن التوحد إلا أن الموقف يتطلب تعرف الأم عليه ومواجهته بالاعتماد على ما تملكه من معارف وما تقوم به من مجهود في سبيل التكفل بابنها المصاب. ونظراً لأهمية الموضوع قمنا بهذه الدراسة حول استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد

وتم تقسيم البحث إلى:

أولاً: الجانب النظري واشتمل على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: إشكالية دراسة ودوافع اختيار الموضوع وفرضيات دراسة وأهمية وأهداف الدراسة ومصطلحات الدراسة وحدود الدراسة ودراسات سابقة.

الفصل الثاني: تعريف المواجهة واستراتيجيات المواجهة، نظريات المفسرة للاستراتيجيات

المواجهة، أشكال إستراتيجية المواجهة، العوامل المؤثرة في إستراتيجية المواجهة وأهميتها.

الفصل الثالث: تعريف الضغط النفسي ونظريات الضغط النفسي، مصادر الضغط النفسي، أنواع الضغط النفسي، أعراض الضغط النفسي، آثار الضغط النفسي، علاج الضغط النفسي.

ثانياً: الجانب الميداني تم تناوله في فصلين: الفصل الأول: تم فيه استعراض الدراسة الاستطلاعية، العينة، وأدوات الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة.  
الفصل الثاني: عرض نتائج الفرضيات ومناقشتها على التوالي الأولى، الثانية، الثالثة.

الجانب النظري

# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة

1. دوافع اختيار الموضوع

2. فرضيات الدراسة

3. أهمية الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. مصطلحات الدراسة

6. حدود الدراسة

7. الدراسات السابقة

## الإشكالية

يعتبر ميلاد طفل في الأسرة حدث سعيد فهو الذي يزودهم بالإحساس بالأمان باعتباره وسيلة لتحقيق درجة من الخلود كما أن ميلاده يزيد من قوة العائلة ويوثق العلاقة بين الزوج والزوجة كما جاء في قوله سبحانه وتعالى المال والبنون زينة الحياة الدنيا والباقيات الصالحات خير عند ربك ثوبا وخير أملا. (الكهف الآية 33)

ويتوقع الوالدين قدوم طفل معافى ويبدأ يخططان لمستقبله ويتحاوران في الكثير من القضايا التي تخص حياته وخاصة الأم تتوقع أن يكون ابنها مفعما بجميع الفضائل وجميع المواهب فتجدها تحافظ على حملها وصحة جنينها ويظهر ذلك الادائها الحذر لمهامها الوظيفية في البيت ولكن قد تتفاجئ الأسرة بحدوث عكس ذلك ويتحول الطفل المثالي لديهم إلى طفل واقعي مريض من ذوي الاحتياجات الخاصة فتختلط مشاعر ممزوجة بين الخوف وخيبة والشعور بالذنب هنا يشعر الأولياء المشروع الذي يربطهم بطفلهم اهتز واللحظة التي يتم اكتشاف إعاقة الطفل في الأسرة هي مرحلة حاسمة تؤدي لتغيير جذري في المسار النفسي والاجتماعي والاقتصادي والسلوكي الأسرة عامه والام خاصة هذا الاكتشاف يضع الوالدين والأم خصوص أمام واقع مر سواء كانت الإعاقة جسدية أو حركية أو حسية أو عقلية أو اضطراب كالتوحد والذي يعتبر من أكثر الاضطرابات خطورة وتعقيد إذا يتسم الطفل المصاب به بالانعزال عن الآخرين وقطع الصلة بهم وتتجلى خطورة هذا الاضطراب في كونه لا يقتصر على الجانب واحد من الشخصية الطفل بل يمتد تأثيرات ليشمل جوانب عدة منها الجانب المعرفي الاجتماعي اللغوي والانفعالي فالتوحد يعد من أكثر الإعاقات التطورية صعوبة بالنسبة للطفل والوالدين ويظهر التوحد في السنوات الأولى من (2الي 3سنوات) باعتباره التوحد هو عجز واضطراب في النمو فان هذا مايجعل الطفل في تباعيه دائمة الأم وذلك لعدم قدراته على تحقيق حاجاته ورغباته بمفرده.

وكما سبق ذكره فان الأسرة وخاصة الأم تتعرض لضغوط تجعلها تستجيب لي استعمال استراتيجيات مواجهه خاصة لمواجهه المواقف الضاغطة ونظر الأهمية موضوع الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى أم طفل التوحد تم اختيار هذا الموضوع وتعمق فيه ودراسته حيث سنقوم في دراستنا هذه محاولة الكشف على طبيعة

الضغط النفسي وأساليب المواجهة التي تستعملها الأم لمواجهة هذا الوضعيات الضاغطة من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية

- ما مستوى استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد؟

- هل توجد فروق بين أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لجنس الطفل؟

- هل توجد فروق بين أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط تعزى عمر الطفل؟

- دوافع اختيار الموضوع

من المؤكد أن إي موضوع مطروح للدراسة أسباب تقف خلفه وتدعو للبحث فيه كذلك هو حال بالنسبة لموضوعي ومن الأسباب التي دفعتني الاختيار هذا الموضوع كانت

### 1/2 دوافع ذاتية

الاهتمام والميل بالخوض في موضوع الذي يخص فئة أمهات الأطفال التوحديين

### 2/2 دوافع موضوعية

قلة الدراسات على مستوى المحلي التي تناولت هذا الموضوع

### 3- الفرضيات

- تستخدم أمهات الأطفال التوحديين استراتيجيات مواجهه نحو الانفعال لمواجهه الضغط النفسي وهذا يدل على مستوى مرتفع من الضغط

- تستخدم أمهات الأطفال التوحديين استراتيجيات مواجهه نحو حل المشكل لمواجهه

الضغط النفسي وهذا يدل على مستوى منخفض

### 4 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في إلقاء الضوء على الحالة النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين واستراتيجيات المواجهه التي تلجأ إلى استخدامها لمواجهه هذه الوضعيات الضاغطة التي يتعرض لها مع إبراز اثر الضغط النفسي لديهم حيث انه من المتعارف أن العبء كبير في تربية هذه الفئة من الأطفال ورعايتهم في كثير من المجتمعات من بينهم المجتمع الجزائري وبحكم طبيعة الموضوع الذي نال اهتمام من طرف العديد من الباحثين

الأجانب وقلّة الدراسات من قبل الباحثين في البلدان العربية وهذا حسب فارتأينا القيام بهذه الدراسة للتعرف على طبيعة استراتيجيات المواجهه التي تستعملها أمهات الأطفال التوحديين وكذلك من اجل إثراء الجانب العلمي للموضوع

- أهمية دور الأم في حياة الطفل المصاب بالتوحد ودورها الكبير في رعايته وقضاءها الوقت الأكبر معه
- أهمية التعرف على الضغوطات النفسية التي تتعرض لها أمهات أطفال التوحد ومحاولة مساعدة الأمهات في التغلب عليها حفاظا على صحة سلامتهم النفسية

### 5- أهداف الدراسة

- محاولة التعرف على اضطراب التوحد وخصوصيته بصفة عامه
- التعرف على الضغوط النفسية التي تتعرض لها أمهات أطفال التوحد
- التعرف على احتياجات أمهات أطفال التوحد ودرجة أهمية هذه الاحتياجات بنسبة لهم
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد واحتياجاتهم
- الكشف على مستوى الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد والتعرف على مصادره
- الكشف عن طبيعة استراتيجيات المواجهه التي تستعملها أمهات الأطفال التوحديين إزاء الوضعيات الضاغطة

### 6. مصطلحات الدراسة

#### 1/6 الضغط النفسي

التعريف الإجرائي هي ردود أفعال الأمهات من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والذهنية والسلوكية الناتجة عن خصائص سلوك الطفل التوحد والناشئة عن إصابة أبنائهم باضطراب التوحد وتقدر الدرجة التي تحصل عليها الأمهات على مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحثة

## 2/6 استراتيجيات المواجهة

- التعريف الإجرائي هي جملة الجهود التي يبذلها مربّي الأطفال المعافين ذهنياً في الشكل استجابات للوضعيات الضاغطة المهدد لهم وتختلف هذه الاستراتيجيات باختلاف تصوراتهم اتجاه هذه الوضعيات الضاغطة وكذا طريقة تعاملهم مع الضغط

## 3/6 اضطراب التوحد

- التعريف الإجرائي هو إعاقة إنمائية متداخلة ومعقدة فهو اضطراب في النمو العصبي للإنسان يؤثر بشكل شديد على تطور وظائف العقل الثلاث مجالات أساسية التواصل واللغة/ والمهارات الاجتماعية /القدرة على التخيل. ويظهر ذلك عادة خلال السنوات الأولى من عمر الطفل

## 4/6 أمهات أطفال التوحد

- تعرفهم الدراسات إجرائياً انهم هم الأمهات اللواتي تم تطبيق مقياس الضغوط واستبالة الاحتياجات عليهم والملتحق أطفالهم بأحد المركز رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة والذي تم تشخيص أطفالهم بأحد درجات التوحد من قبل الأخصائيين في مراكزهم

## 7- حدود الدراسة

- تحدد نتائج الدراسة وتعميماتها من خلال المحددات الآتية
- الحدود البشرية اقتصرت هذه الدراسة على أمهات أطفال اضطراب التوحد
- الحدود الإجرائية تتحدد نتائج الدراسة بالأدوات المستخدمة ومدى صدقها وثباتها
- الحدود الزمانية السنة الدراسية 2022/2023
- الحدود الموضوعية الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات أمهات أطفال التوحد
- الحدود المفاهيمية اقتصرت نتائج الدراسة على مفاهيم والمصطلحات الواردة فيها

## 8- الدراسات السابقة

- دراسة طرفاية سهيلة 2016 بعنوان الضغط النفسي وإستراتيجية المواجهة لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماجستير هدفت هذه الدراسة لمعرفة مدى تأثير استراتيجيات المستعملة من طرف أمهات الأطفال المصابين بالتوحد

- على مقياس إدراك الضغط وتوصلت الدراسة من خلال عرض الحالات إلى وجود ضغط مرتفع لدى الأمهات اللواتي استعملوا استراتيجيات نحو الوجدان أو الانفعال
- دراسة قوعيش مغنية (2015/2016) بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد دراسة وصفية للأمهات الأطفال المصابين بالتوحد بولاية مستغانم هدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد وتكونت عينه الدراسة من (41) أما المركز البيدغوجية الأطفال المعاقين ذهنيا بمستغانم ثم اختيارهم بطريقة مقصودة ولجمع البيانات استخدمت الباحثة الأدوات الآليتين استبيان الضغط النفسي استبيان استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة عند أمهات الأطفال المصابين بالتوحد تعاني أمهات الأطفال المصابين بالتوحد من الضغوط النفسية مرتفعة الاستراتيجيات الأكثر استخداما لمواجهه الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد هي الإستراتيجية الايجابية
- دراسة إحسان ونور الدين (2015) هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة الضغط النفسي الذي تعاني منه عينه قوامها (33) أم من أمهات الأطفال التوحديين والتعرف على طبيعة الفراق بين الأمهات في درجة الضغط النفسي تبعا لمتغيرات الدراسة وهي (سن الأم والمستوى التعليمي للام وعمل الأم )
- التعقيب على الدراسات السابقة**
- اغلب الدراسات التي تناولت الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال التوحد تناولت استراتيجيات مواجهه الضغوط النفسية
- اغلب الدراسات التي تناولت مهارات العناية بالذات لدى أطفال التوحد أجمعت كلها تقريبا على بناء برامج تدريبية لتحسين مهارات العناية بالذات لدى أطفال التوحد تختلف دارستنا الحالية عن الدراسات السابقة كونها تطرقت إلى موضوع لم تتناوله الدراسات السابقة وهو دراسة العلاقة بين الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد ومهارات العناية بالذات لدى أطفالهم من وجهة نظر الأمهات

# الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة

تمهيد

- 1- تعريف المواجهة
  - 2- تعريف إستراتيجية المواجهة
  - 3- النماذج المفسرة للإستراتيجية المواجهة (النظريات)
  - 4- تصنيفات إستراتيجية المواجهة (أنواعها)
  - 5- أشكال إستراتيجية المواجهة
  - 6- العوامل المؤثرة في إستراتيجية المواجهة
  - 7- أهمية المواجهة
- خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يواجه الفرد في حياته الكثير من الضغوط والظروف والخبرات الضاغطة من وشم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن أن إلا بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك .وقد ويرجع هذا إلى اختلاف الأفراد أنفسهم، وتتوع الأحداث ذاتها فهذا شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة والآخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه،وسنسلط الضوء في هذا الفصل على مفهوم المواجهة والى تعريف إستراتيجية المواجهة والنظريات المفسرة للإستراتيجية المواجهة وتصنيفاتها والعوامل المؤثرة فيها وأيضاً أهميتها

## 1- تعريف المواجهة

تعددت التعريفات التي تناولت المواجهة ولكنها تتفق جميعها على أنها لها معنى مشترك وهو فعالية الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها.

فيعرفه ماثيني matheny وآخرون أن المواجهة coping بأنها أي جهد صحي أو غير صحي، شعوري أو لا شعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوط والمساعد على تحمل تأثيراتها وبأقل طريقة مؤلمة. ( بحسيس، طوبال، 2019، 44)

ويعرفها فليشمان (fliechman) بأنها استجابة معرفية تخفض أو تقضي على الضيق النفسي أو الضغوطات. ويعرفها ستون ونيل Neal et Ston المواجهة على أنها مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا لتحقيق أو خفض تأثيرات الموقف الضاغط.

كما يرى جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاني أن كلمة coping تعني أسلوب مواجهة المشكلات الشخصية والتغلب على المصاعب أن و، أسلوب المواجهة هو سلوك التصدي أو الكفاح الناجح أي أنه تكيف شعوري لا أوشعوري يخفض التوتر في المواقف والخبرات الضاغطة.

و يعرف كمال الدسوقي سلوك المواجهة بأنه الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية هو والسلوك الفاعل أو الإجرائي . فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع بيئته لغرض تحصيل شيء ما. (دعو، شنوفي، 2012، 48)

## 2- تعريف إستراتيجية المواجهة:

تشير ريبكا وأكسفورد إلى أن أصل كلمة إستراتيجية يرجع إلى الكلمة اليونانية إستراتيجيون strategos وتعني فنون الحرب وإدارة المعارك بمعنى أن الإستراتيجية تتضمن أفضل قيادة للفصائل والسفن وتعرف الإستراتيجية بأنها فن استخدام الإمكانيات والوسائل المتاحة

يعرف حسن مصطفى عبد المعطى أساليب المواجهة بأنها عبارة عن سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار، والمصطلح عادة يتضمن الأسلوب المباشر والشعوري لمواجهة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية

كما انه يطلق على الإستراتيجية تصمم لمعالجة مصدر القلق. وبأنها سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد. وتعد الدراسة التي قام بها مورفي murphy من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط النفسية، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها.

كما عرفها سبليرجر spelpreger: حسب العالم سبيلربيرجر إستراتيجية المواجهة هي عملية وظيفتها خفض أو أبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه مهدد.

أما تشارلز Charles فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط. وعرفها ولمان wolman بأنها عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تسهل التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة لغرض تحقيق هدف معين.

أما موس moss فقد عرف استراتيجيات المواجهة بأنها مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب غالبا بذل جهد فهي تحدد الحاجة وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط.

ويري دافيد فرنتانا أن أساليب المواجهة هي الأساليب التي يمارسها الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها، فهي التدريب الذاتي كي تتطابق التقييمات المدركة للحدث مع الاستجابة للموقف، لتكون هذه الاستجابة أكثر ايجابية في مواجهة الموقف الضاغط، وعندما تكون التقييمات المدركة صحيحة فسوف تقود تفكير الفرد ومعتقداته لتكون أكثر فاعلية وأقرب للواقعية في مواجهة الموقف الضاغط الذي يعيشه في حين يطلق لطفي عبد الباسط على أساليب المواجهة اسم عمليات تحمل الضغوط ويرى أنها مجموعة من النشاطات، أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية، التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه. ومن هنا يمكننا أن نقول إن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هي مختلف الأساليب التي يلجأ إليها الفرد من أجل التكيف مع الموقف الضاغط أو مواجهته عن طريق التصدي له والسيطرة عليه، وقد لا

يستخدم الفرد دائما الإستراتيجية المناسبة والصحية للتصدي للموقف الضاغط فهذه الاستراتيجيات تعمل على منع تفاقم الضغوط والتخفيف من حدتها وتأثيراتها على الفرد.

(بحسيس، طوبال، 2019، 43، 44)

### 3- النماذج المفسرة للإستراتيجية المواجهة (النظريات):

#### 1/3 النموذج السلوكي:

يعتبر السلوك المحور الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه وكيفية تعديله, ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع للظروف البيئية فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أم شاذة فهي سلوكيات متعلمة.

جاء باندورا (1978 Pandura) بمصطلح الحتمية التبادلية والذي يربط العالقة بين السلوك والفرد والبيئة, إذ تتفاعل هذه العناصر الثلاثة مع بعضها وتتأثر ببعضها, إذ أن الاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره كما أن سلوكه يتأثر بطريقة إدراكه للموقف الضاغط, وعندما تكون استجابته غير توافقية حيال الموقف الضاغط يؤدي إلى تفاقم الضغط لديه, ويشير باندورا إلى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه والتي تتميز بمدى واسع من السلوكيات التكيفية المتعلمة, كما أن درجة فعالية الذات تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل مع المواقف الضاغطة, فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الأحداث الصعبة فلن يعاني من التوتر والقلق وبالتالي جعل الموقف الضاغط أقل تهديدا.

#### أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات:

- ❖ توقع النتيجة:تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة .
- ❖ توقع الفعالية:اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع نفيذ السلوك الذي يؤدي إلى نتيجة إيجابية

### 2/3 النموذج السيكو دينامي:

تتكون الشخصية لدى فرويد من جوانب ثلاثة وهي: (الهو، الأنا، الأنا الأعلى)، وحسب تفسيره للضغط النفسي طبقاً لوجهة نظره يرجع إلى التفاعلات المتبادلة بين ديناميات الشخصية الثالثة والصدام بينها. كما تناول عام (1933) مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق. حيث تعد ميكانيزمات الدفاع من أهم استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة ليحمي بذلك نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة.

### 3/3 النموذج التفاعلي:

ارتبط هذا النموذج بأعمال وبحوث كل من الزاروسوفولكمان (1984) وقد جاء كرد فعل على المدخل السيكو دينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث أكد هذا الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات التكيف مع البيئة عقلانية وشعورية بدال من أن تكون الشعورية والإرادية. أكدت هذه النظرية أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه، حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوماً مركزياً في هذه النظرية.

#### ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثالث أنواع من التقييم هي:

- التقييم الأول: فيه يقيم الفرد الموقف من حيث هو مهدد أو لا .
- التقييم الثانوي: فيه يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف .
- إعادة التقييم: فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط.

(طبوشة، 2018، 23، 24)

#### 4- تصنيف استراتيجيات المواجهة (أنواعها):

يوجد لدى كل فرد منا دوافع وحاجات ورغبات وقد تتعارض هذه الرغبات والدوافع مع البيئة مما يجعل الفرد في حالة من الضغوط والقلق ولكن لكل واحد منا أسلوبه الخاص في حل المشكلات والتغلب على المواقف المؤلمة، فهناك أشخاص تستسلم وتتسحب من الموقف وهذا ما يسمى بسلوك الهروب، هناك من يلجأ إلى المواجهة والقتال ولقد توصل الباحثون

من خلال دراستهم إلى العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط والتي تتفاوت في درجة فعاليتها فمن خلال ما توصل إليه الباحثون في دراستهم يمكن عرض بعض التصنيفات فيما يلي:

#### 4/1 تصنيف بيلنجس

موس ( Moos 1981 Bilings )

ينصف بيلنجس;وموس استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات مواجهة إقدامية وأخرى إجمامية (avoidance and Approach) ويرى أن استراتيجيات المواجهة الضغوط الأقدمية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف حل

المشكلة بشكل مباشر أما استراتيجيات المواجهة الإجمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وأن استراتيجيات المواجهة الإجمامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل الإنكار والتشتت والكبت والقمع والتقبل أو الاستسلام.

وبعبارة أكثر وضوحاً أن استراتيجيات المواجهة الأقدمية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف أو المشكلة، وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الإجمامية النزعة

نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط وتجنب الحصول على معلومات بأن الحدث الضاغط ونتائجه وإعادة التقييم الإيجابي للموقف أي إعادة بناء الموقف معرفياً بطريقة إيجابية والبحث عن المعلومات والمساعدة من الآخرين واستخدام أسلوب حل المشكلات. أما الأساليب الإجمامية في المواجهة تتضمن تجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط أو مشكلة وتقبل المشكلة والاستسلام لها أو التنفيس الانفعالي لخفض التوترات الانفعالات السلبية المصاحبة للموقف الضاغط، ويفضل الأفراد الاستراتيجيات الأقدمية ويستخدمونها في المواجهة والتحدي مع المواقف الضاغطة.

**2/4 تصنيف افري 1989 (Everly)**

يصنف افري أساليب التعامل مع الضغوط إلى نوعين وهما أساليب تؤدي إلى تحقيق التوافق وخفض الضغوط مثل الاسترخاء والتمارين الجسمية وأساليب تؤدي إلى سوء التوافق ولكنها تؤدي إلى خفض الانفعالات الناجمة عن الضغوط مثل تعاطي الكحوليات والعقاقير .

**3/4 تصنيف كوتن & 1990 (Cotton)**

لاستراتيجيات مواجهة الضغوط في عدة أنواع وهي:

- استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول المشكلة: وغالبا ما تستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يكون مصدر الضغوط فسيولوجيا، فعندما يكون مصدر الضغط مثلا هو إصابة بمرض مزمن عندئذ تتضمن الإستراتيجية الفسيولوجية التي تتركز حول مشكلة تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.

- إستراتيجية معرفية تتركز حول المشكلة: وتستخدم في تعديل أدراك الفرد للمواقف الضاغطة، وكذلك في علمية التقييم المعرفي للموقف، ومن فنيات المواجهة التي تندرج تحت هذه الاستراتيجيات إيقاف التفكير الخاطئ وغير منطقي واختيار الفرضيات وحل المشكلات.

- استراتيجيات سلوكية تتركز حول المشكلة: وهي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تعديل طبيعة الموقف الضاغط وتتضمن عدة فنيات مثل توحيد الذات وإدارة الوقت واكتساب المهارات جديدة.

- استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول الانفعال: وتستهدف التعامل مع التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن الضغوط وتتضمن عدة فنيات للإدارة وهي التدريب على الاسترخاء وتعديل أسلوب الحياة لدى الفرد مما يساعد ذلك على خفض الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط.

- استراتيجيات معرفية تتركز حول الانفعال: وتستهدف تغيير وخفض الاستجابات الانفعالية والمعرفية الناتجة عن الضغوط، ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات اختيار الفرضيات المعرفية ومواجهة الأفكار السلبية والخاطئة واستبدالها بأفكار ومعارف أكثر ايجابية ومنطقية.

- استراتيجيات سلوكية تتركز حول الانفعال: وتهدف إلى التعامل مع استجابة الضغط وتتضمن تعلم أنماط سلوكية جديدة واستخدام الدعابة والمرح في التخفيف من استجابة الضغط.

#### 4/4 تصنيف جرشا 1983 (Grapha)

صنف جرشا أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما أساليب مواجهة لاشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليه فرويد في نظريته للتحليل النفسي، وأساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط.

#### (غطاس موجبة 2011.50.51.52)

أن المواجهة المركزة على المشكل تتطلب البحث على المعلومة من جهة، ومن جهة أخرى بذل جهود موجهة

#### 5- أشكال استراتيجيات المواجهة:

توجد عدة تصنيفات الأشكال المواجهة منها: تصنيف مادنيك وآخرون سنة (1975) التي جزؤها إلى ردود فعل موجهة نحو المشكل، وأخرى موجهة نحو الدفاع، وأخرى استجابات عصابية وذهانية، وفي تصنيف اخرلموريس سنة (1972) فقد جزئها إلى مواجهة مباشرة وأخرى دفاعية، في حين تصنيفات مارتين وآخرون (1992) ورد تقسيمها إلى استراتيجيات مواجهة الانفعالية وأخرى معرفية. ومن بين أهم النماذج المصنفة أشكال المواجهة نموذج الزروسوفولكان (1984) المجسد في شكلين:

المواجهة المركزة على المشكل والمواجهة المركزة على الانفعال، ويعتبر هذا النموذج أساس التصنيف العام الاستراتيجيات المواجهة وهو كالآتي:

#### 1/5 المواجهة المركزة على المشكل:

عليها أيضا المواجهة النشطة أو اليقظة، أن هذا النمط موجه لهدف خفض متطلبات ومقتضيات الموقف، أو الرفع من إمكانيات الفرد من اجل مجابهة الموقف الضاغط، ويرى كل من الزاروس وفولكمان أن المواجهة المركزة على المشكل تتطلب البحث على المعلومة من جهة، ومن جهة أخرى بذل جهود موجهة نحو المشكل لتجسيد الحل.

**2/5 المواجهة المركزة على الانفعال:**

هي مجموع محاولات الفرد في خفض شدة الانفعال المتولد عن الوضعية الضاغطة والتي قد تظهر في إحدى الأشكال التالية: التجنب، التسلية، إعادة التقدير، التدوين، التعبير عن الانفعال.

( دهنون، 2019، 27 )

**6- العوامل المؤثرة في إستراتيجية المواجهة:**

- شخصية الفرد.
- البيئة المادية التي يعيش فيها الفرد.
- العوامل الاجتماعية والثقافية ومنها القيم والميول والمعايير الاجتماعية التي تؤثر على اتخاذ القرارات ( بحسيس، طوبال، 2019، 48 )

**7- أهمية المواجهة:**

- إن مواجهة الضغوط النفسية تسمح لنا باجتياز الصعوبات، وخفض التوتر الناتج وترمي المواجهة عموماً إلى هدفين رئيسيين:
- مساعدة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي .
  - التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف السائد كما أن تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجون النفسيون في تشخيص المواجهة غير متكيفة واقتراح بدائل وطرق أكثر تكيف لتسيير الضغط (بلي، 2014، 75)

**خلاصة الفصل:**

تعد استراتيجيات المواجهة ضرورة خاصة في عالمنا اليوم أُن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة ومعقدة , ويتضح لنا من خلال ما سبق، أن الفرد يسعى دائما لتجاوز مختلف الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية، وذلك بلجوءه إلى استخدام استراتيجيات مختلفة التي تختلف حسب فعالية المصادر الشخصية والاجتماعية المتوفرة ونوعية التقييم الذي يتبناه.

# الفصل الثالث: الضغط النفسي

تمهيد

1- تعريف الضغط النفسي

2- نظريات الضغط النفسي

3- مصادر الضغط النفسي

4- أنواع الضغط النفسي

5- أعراض الضغط النفسي

6- آثار الضغط النفسي

7- علاج الضغط النفسي

خلاصة الفصل

## تمهيد

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس ومخلف العلوم الإنسانية الأخرى حيث أن الضغط يعد بمثابة ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب لهذا خصصنا هذا الفصل من الجانب النظري للضغط النفسي

### 1- تعريف الضغط النفسي:

تعرف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد انها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية .

وأشار سيلبي ( Selye ) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. وعرف الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد . إن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في إحداث الضغط، وهذه ما يطلق عليه الضغوط.

الضغط النفسي هو أيضا حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين، والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء(بهاء الدين السيد عبيد، 2008، 20 21)

### 2نظريات الضغط النفسي:

#### 1/2 التحليل النفسي:

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي سيجموند فرويد، بدأت هذه المدرسة في علاج بعض أمراض النفسية ثم أصبحت نظرية ونظاماً سيكولوجياً كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل وفي سائر العلوم والفنون الإنسانية من علوم الاجتماع والتربية والسياسة إلى الأدب وغيرها وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى،

ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى صفحة تثبتت بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب، وطبقاً لوجهة فرويد يحاول ( الهو ) السعي وراء إشباع الغرائز، ولكن دفاعات (الأنا) تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مادام لايتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون ( الأنا ) قوية، أما حينما تكون ( الأنا ) ضعيفة، وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع ( الأنا ) القيام بوظائفها وتحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات ( الهو ) ومتطلبات الواقع الخارجي. وبناء على هذا ينتج الضغط النفسي .

### 2/2 النظرية السلوكية:

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها واطسن سنة 1912 وهي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة، وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة، وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة . ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثاراً مختلفة من حيث شدتها وحدتها . وتؤكد المدرسة السلوكية على اختلاف مراحلها ( القديمة والحديثة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية .

### 3/2 نظرية هنري موراي:

مفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين . كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته .

### 4/2 نظرية التقدير المعرفي:

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي .

والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير الفرد لحجم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف . ويعتمد تقييم الفرد للموقف على أنه ضاغط على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين ولقد وضع لازاروس فكرة التقدير أو التقييم وذكر لهما نوعين:

**التقييم الأولي:** ويقصد به تقييم الفرد للحديث وتقديره له هل هو سلبي أو إيجابي أو عادي، فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييمه، هل الحدث مؤذي؟ مهدد؟ متحد؟

**التقييم الثانوي:** ويقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدره كحدث ضاغط ويعتبر لازاروس أن التوازن بين نوعي التقييم هو الحكم على مدى إدراك الضغوط

## 5/2 النظرية الفسيولوجية لهانز سيلبي:

يعد هانز سيلبي الأستاذ بجامعة مونتريال الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الحياة العملية، فقد كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، وذكر أن الضغوط يكون لها دور مهم في إحداث معدل عال من الإجهاد والانفعال الذي يصيب الجسم، وينظر سيلبي إلى الضغط على أنه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلاً تحت ضغط بيئة مزعجة . ويعرف سيلبي الضغط بأنه استجابة جسدية عامة أو غير محددة، يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب . كما يعد سيلبي أول من وضع نموذجاً نظرياً يمثل رؤيته في تفسير الضغط، ولقد أرجعت نظرية سيلبي أسباب الضغط إلى ثلاثة أسباب هي:

- عوامل الضغط الجسدي: مثل الأحداث المزعجة، الحوادث والآلام الجسدية ... الخ .
- عوامل الضغط النفسي: مثل القلق، الانفعال، المخاوف بأنواعها، الإرهاق الفكري .

عوامل الضغط الاجتماعية: مثل الصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية السيئة والعزلة .

### 6/2 النظرية الإدراكية لسيلبرجر:

تقوم هذه النظرية على نظرية الدافع، ومن أوائل العلماء صاغوها العالم سيلبرجر ويشير إلى أن الدافع يلعب دوراً مهماً في إدراك الفرد للضغط النفسي . لذا، نجد أن الموقف الواحد يختلف إدراكه من شخص لآخر . ويهتم سيلبرجر في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، وحدد سيلبرجر مفهوم الضغط في ثلاثة أبعاد:

**الأول:** مصدر الضغط، ويبدأ بمثير يحمل تهديداً أو خطراً ما نفسياً أو جسماً.

**الثاني:** هو إدراك الفرد للمثير

**الثالث:** يشكل رد فعل نفسي مرتبط بالتهديد، ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل بمدى شدة المثير ومدى إدراك الفرد له . ( ايبو، 2019، 97.108 )

### 3- مصادر الضغوط النفسية:

أن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد وأهمها:

#### 1/3 المشكلات النفسية ( الانفعالية ):

كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور

#### 2/3 المشكلات الاقتصادية:

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

#### 3/3 المشكلات الأسرية:

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

### 4/3 الضغوط الاجتماعية:

المتتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات  
( عطية عطية، 2008، 5 )

### 4 أنواع الضغط النفسي:

#### 1/4 الضغط السلبي:

قد يكون للضغط المفرط، والممتد، وغير المفرج تأثير مؤذ في الصحة العقلية، والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف، والاكنتاب المتولدة من الضغط دون حل، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، ويقدر أن الضغط إنما هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث، وهو على وجه الاحتمال، في أساس ما يقارب 80 % من جميع الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة . والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبياً من مثل الصداع، والاضطرابات الهضمية، والاضطرابات الجلدية، والأرق والقروح، ولكنه يمثل كذلك دوراً مهماً في الأسباب الرئيسية للموت في العالم الغربي، كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية، واضطرابات التنفس والإصابات الطارئة بسبب الحوادث، وتشمع الكبد والانتحار .

#### 2/4 الضغط الإيجابي:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك، إنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك موفر الإثارة التي يمس إليها الاضطرار والكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونهما سوف تكون الحياة ( الوجود )، والضغط يوفر أيضاً حس الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل، اجتياز طريق مزدحم، أو قيادة السيارة في أحوال جوية رديئة، فالمراقبة المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات تكون مهلكة إن تعرض الفرد لأنواع الضغوطات يجعل منه، أما إنساناً رافضاً للحياة، وذلك من خلال تعرضه لعدة أمراض . أو يجعله فرداً متمسكاً ومتقائلاً بها، أي أنه يكون متوافق مع معطياته الواقعية . ( غطاس .مجوعة201219 )

## 5 أعراض الضغط النفسي:

### 1/5 الإعراض الفيزيولوجية:

التعرف الزائد . التوتر العضلي . الصداع . آلام في العضلات وخاصة في الرقبة والأكتاف .

عدم الانتظام في النوم . الإمساك، الإسهال . آلام الظهر وخاصة الجزء السفلي . التهاب جلدي . طفح جلدي . عسر الهضم . القرحة المعدية . التعب وفقدان الطاقة .

### 2/5 الأعراض المعرفية:

صعوبة في التركيز والتذكر والتفكير الغير عقلاني . التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم . العجز عن اتخاذ قرارات ولو صغيرة . نقد الآخرين . تشويش التفكير . قرارات غير سليمة . الانحراف عن الوعي السوي . فقدان الثقة والتردد . تزايد عدد الأخطاء . انخفاضاً لإنتاجية . ضعف الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات

### 3/5 الأعراض النفسية الانفعالية:

الشعور بالخطر أو الموت .فساد في العادات والأحوال كالنظافة والمظهر . تجنب المسؤولية وإنكارها . نوبات الغضب الشديد مع العدوانية . الشعور بعدم الامان والحزن . الاكتئاب وسرعة البكاء .

### 4/5 الأعراض السلوكية:

تغيرات في الشهية إي الأكل كثيرا أو العكس زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير الإفراط في التدخين . قضم الأظافر

### 6 آثار الضغط النفسي:

قام فونتانا ( Fontana ) بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط

النفسية وتتمثل في:

- نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغوط
- تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط
- تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط
- تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط ( ثامر، 2018، 40.41.42.43)

## 7 - علاج الضغط النفسي:

### 1/7 العلاج المعرفي:

إيقاف الأفكار السلبية: إذ ينبغي تغيير الأفكار والإعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجياً على أن تحل محلها أفكاراً أكثر عقلانية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة.

إدارة الذات: هو أسلوب معرفي سلوكي ذو فائدة كبيرة تتمثل في مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم وخفض إستجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط ويهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الفرد كيفية ملاحظه سلوكه وصباغه أهدافه وتقييم ما يتم من تقدم ومراقبه الذات كأن يكون لدى الفرد سجل يسجل فيه المواقف والأحداث والمشاعر والأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها ثم التقييم ويتم هذا عن طريق إجراء مقارنة بين السلوك وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك فهل السلوك يحقق الهدف أم لا وبعدها التعزيز أي تقديم التعزيز الايجابي عند ظهور الاستجابة المطلوبة .

أحاديث الذات: تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذ استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهه الحدث الضاغط عكس الأحاديث الايجابية فالتفكير الايجابي في الحدث يساعد الفرد على التعامل معه بالطريقة الملائمة .

### 2/7 العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط الاسترخاء فهو مرادف للصحة والهدوء والهروب من المشاكل ويظهر كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي ومن أهم تقنيات الاسترخاء المستعملة: تمارين التنفس الاسترخائي: في حالات الضغط يشتكي الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطني وفي مستوى الصدر والعنق هذه التوترات العضلية هي مصدر الإحساس بضيق التنفس ولتدريب على التنفس بطريقة معينة يشكل ضيق في أخراج الهواء مما يساعد الشخص على التخفيف من الضغط النفسي فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة ومع تكرار هذه العملية يشعر الإنسان براحة واسترخاء العضلي والفكري: فيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع الوسادة خلفه مع إغماض عينه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضله

ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدأ من أصابع القدم، فالكاحل، الركبة، الظهر، الكتفين، فأصابع اليد ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون نام محاولا إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله حاليا وهذا ممكن بالتمرين والتكرار وذلك لمدة عشرة دقائق تكرر مرتين إلى ثلاث مرات يوميا .

التغذية الرجعية: تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطتها وبناءا على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه تعديل أسلوب الحياة: يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيق أهدافه، كما يشمل أيضا قدرته ودوافعه فأسلوب الحياة هو كل مايتعلق بشخصية الفرد وليس ثابت تماما، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها الفرد وعلى هذا فالاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على المقاومة ... وهكذا إذا حدث تغيير في أسلوب حياة الفرد وعاداته فأصبح يمارس رياضة المشي مثلا ويقلل من المنبهات فان ذلك يساعده في مواجهة الضغوط وإدارتها بشكل فعالا لتدريب على السلوك التوكيدي: يعني التدريب على قول لا ورفض الطلبات غير المقبولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة والتعبير عن الأفكار بطريقة حسنة هذا ما يكسب الشخص فعالية في البدء والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية ويمكنه من فهم وتنظيم انفعالاته وفي ضوء ما تقدم فإن التدريب عن طريقة ملائمه ويزيد من ثقته بنفسه .

التدريب على إدارة الوقت: يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام

الوقت وتوظيفه ( دعوة . شنوفي، 2012، 40.41.42.43)

### خلاصة الفصل

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي الذي هو بمثابة استجابة نفسية غير تكيفيه اتجاه مواقف الحياة والتي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا وقد تعددت الآراء وتعريفات الضغط نظرا لكثرة النظريات المفسرة له، كما إن للضغط عدت أنواع وأسباب وآثار تتجم عنه وكذلك الأساليب المتبعة التي تهدف إلى التخفيف من حدة الضغط وتسعى إلى تحقيق تكيف الفرد مع مختلف المواقف الضاغطة

الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

## للدراصة

### تمهيد

1. الدراصة الاستطلاعية
2. المنهج المستخدم
3. عينه الدراصة
4. أدوات الدراصة
5. الخصائص السيكومترية
6. أساليب الدراصة

### خلاصة

## تمهيد

فبعد الإلمام بالجانب النظري الذي تناولنا فيه ثلاث فصول الفصل التمهيدي واستراتيجيات المواجهة والضغط النفسي ومنه سنتطرق في هذا الفصل إلى الدراسة الميدانية التي تعتبر جانب هام في البحث وسنتناول فيها الدراسة الاستطلاعية منهج البحث عينه الدراسة مكان إجراء الدراسة مكان إجراء الدراسة والمجال الزمني أدوات الدراسة وصعوبات الدراسة

### 1-الدراسة الاستطلاعية:

هي مجموعه من الدراسات التي يتم استخدامها في المراحل الأولى من إي بحث علمي يقوم به الباحث وتعد الدراسة الاستطلاعية بمثابة اللبنة الأولى التي تركز عليها الدراسات الميدانية كما أنها تعرف بالظروف التي سيجرى فيها البحث العلمي يطلق على الدراسة الاستطلاعية اسم الدراسة الاستكشافية أو التمهيديّة وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى

- تعرف الباحث على الظاهرة المراد دراستها
- استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة
- صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة

### 2- منهج الدراسة:

اعتمدنا على المنهج العيادي باعتباره المنهج الذي يخدم موضوع الدراسة

#### 1/2 تعريف المنهج:

هو الطريقة أو الوسيلة المرسومة من قبل الباحث لغرض الوصول إلى الحقيقة حيث يتسنى له الكشف على الظاهرة المراد دراستها (عمار بخوش 1984 39)

#### 2/2 تعريف المنهج الوصفي

هو احد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة او مشكلة محددة وتصويرها علميا عن طريق جمع المعلومات والبيانات معينة عن ظاهرة او مشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها لدراسة دقيقة ومن اهم اهدافه

## جمع البيانات تفصيلية وحقيقية عن الظاهرة او مشكلة موجودة فعلا في مجتمع البحث

تحديد المشكلات الموجودة في الواقع وتوضيحها  
اجراء مقارنات لبعض الظواهر او المشكلات وتقويمها وايجاد العلاقات بينهم  
( محمد 2020 )

### 3- العينة

- هي جزء من مجتمع الدراسة يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها وفقا لقواعد خاصة لكي تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا .
- أن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث والعينة هي انتقاء، عدد من الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج ممثلة لمجتمع الدراسة
  - تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من 30 من أمهات أطفال التوحد بحيث تم اختيار افراد هذه العينة بشكل عشوائي بولاية الوادي . ( زغدي، 2017، 72)

### 4- أدوات الدراسة

وصف أداة القياس:

استخدمت الدراسة أداة واحدة للدراسة وهي:

- مقياس إستراتيجية المواجهة:

- مقياس المواجهة Coping لPaulhan:

تم بناء مقياس المواجهة من طرف (Folkman et Lazarus 1984)، والذي تألف من (67 بند) وشمل خطوات عمله حول صدق المقياس استجواب (100) فرد كل شهر ولمدة سنة، وكان يطلب منهم وصف وضعية ضاغطة والإشارة إلى نوع الاستراتيجيات الأكثر استعمال لمواجهة تلك الوضعية، وكشفت نتائج التحليل عن وجود (07) سلالم تتضمن كل واحدة منها عدة بنود وهي:

- حل المشكلة.

- روح المواجهة.

- أخذ الاحتياط أو تصغير التهديدات.

- إعادة التقييم الإيجابي.

- التأنيب الذاتي.
- البحث عن الدعم الاجتماعي.
- التحكم في الذات.

وبعدها قام Vitaliano وآخرون ( 1985 ) باقتراح نسخة مختصرة لهذا المقياس وتتكون من (42بندا) وكشف التحليل العالمي عن وجود خمس سلالم فرعية تتمثل في:

- حل المشكل.
- التأنيب الذاتي.
- إعادة التقييم الإيجابي.
- البحث عن الدعم الاجتماعي.
- التجنب.

النسخة بتكليف وآخرون 1994 Quintard Bourgeoi ; Lousson Paulhan Naissier قام بعده المختصرة ل & ( Vitaliano 1985;)، مع البيئة الفرنسية وكانت النتيجة الإبقاء على (29 بندا) وكان الهدف هو البحث عن فعالية المواجهة في تعديل العالقة ( ضغط، توتر) وتوضيح أنواع الاستراتيجيات المرتبطة بالصحة الجسدية والنفسية وذلك وفق خطوات التكيف التالية:

- ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة - Bordeaux تم تطبيقه على عينة مكونة من ( 50 راشدا، طالب وعاملين من الجنسين وتراوح أعمارهم ما بين 20-35 سنة).

- تأخذ بنود الاختبار بعين الاعتبار، محور عام للمواجهة يضم استراتيجيات متمركزة حول المشكل وأخرى متمركزة حول الانفعال.
- تعكس بنود المقياس (50) مستويات للمواجهة مكونة الصورة النهائية لسلالم المقياس.

وبإتباع نفس التعليمات واستعمال التحليل العلمي تم التوصل إلى النتيجة التالية:

- حل المشكل.
- التجنب مع التفكير الإيجابي.
- البحث عن الدعم الاجتماعي.
- إعادة التقييم.
- الذاتي التأنيب (Paulhan et ، 1994 ، p • 295)

**\_ كيفية التطبيق:**

يطبق مقياس (paulhn): بصفة فردية أو جماعية مع إتباع التعليمات التالي:

- وصف موقف مؤثر عشته خلال الأشهر الأخيرة.
  - تحديد الإزعاج الذي سبب الموقف هل هو منخفض أو مرتفع.
- الإشارة بالعالمة (x) إلى الاستراتيجيات المستعملة في مواجهة الموقف، علما بأن الاستراتيجيات موضوعة في جدول مرقم من البند (1) إلى البند (29).

- ويجب الفرد حسب سلم متدرج مؤلف من ( 04 ) احتمالات وهي نعم، إلى حد ما نعم، لا حيث يضم هذا المقياس ( 05 ) مستويات وكل مستوى على عدد معين من البنود كما يلي:
- استراتيجيات حل مشكل وتضم (08) بنود وهي (01,04,06,13,16,18,24,27).
  - استراتيجيات التجنب وتضم (07) بنود وهي (07,17,08,25,19,022).
  - استراتيجيات البحث عن الداعم اجتماعي وتضم (05) بنود وهي (03,23,15,10).
  - استراتيجيات إعادة تقييم الايجابي وتضم (05) وهي (06,05,02,28,12).
  - استراتيجيات التأنيب الذاتي وتضم (04) بنود وهي (29,20,26,14).

**-كيفية التنقيط:**

يتم التنقيط وفق سلم متدرج من 01 إلى 04 إذ تمنح:

- نقطة إذا كانت الإجابة لا.
- نقطتين إذا كانت الإجابة إلى حد ما إلا.
- نقاط إذا كانت الإجابة إلى حد ما نعم.
- نقاط إذا كانت الإجابة نعم.

وهو تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند ( 15 ) الذي ينقط بعكس ما ذكر أعلاه

أي من (04) إلى (01)

ولقد تم التأكد من صدق وثبات هذا المقياس من طرف العديد من الباحثين الذين استعملوه في البيئة العربية، والبيئة الجزائرية من بينهم الباحثة بوعافية نبيلة في رسالة ماجستير 2002 تحت عنوان الضغط المهني عندا لمدرسين وعلاقته بإستراتيجية المقاومة وبتقدير الذات

5- الخصائص السيكومترية أداة إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية :

أ- صدق أداة إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية :

-صدق المقارنة الطرفية:

-بعد حساب درجات صدق مقارنة طرفية قدرت قيمة ت.ب 88.4 وبالتالي فإن مقياس

إستراتيجية المواجهة

يتمتع بالصدق يمكن استخدامه في الدراسة الأساسية

الصدق الذاتي : يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{0,84} = 0,91$$

ب-ثبات أداة استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية:

طريقة ألفا كرومباخ:

استخدمنا طريقة ألفا كرومباخ وذلك إيجاد معامل ثبات أداة الدراسة حيث بلغت ألفا

كرومباخ بلغت 0,84

ويتضح من الدرجة المحصل عليها أن المقياس يتمتع بثبات عال ويمكن تطبيقه على

عينة الدراسة.

ثبات التجزئة النصفية : حيث بلغت نسبته 0,81 ويتضح من الدرجة المحصل عليها

أن المقياس يتمتع ب

الثبات ويمكن تطبيقه على عينة الدراسة. : ( طبوشة، 2019، 61)

6- أساليب الدراسة

لقد تمت معالجة بيانات الدراسة بأساليب الإحصائية من خلال تطبيق البرنامج

الإحصائي spss وتتمثل في مايلي

الإحصاء الوصفي والبياني:

التكرارات والنسب المئوية.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

المضلعات التكرارية.

الإحصاء الاستدلالي:

اختبار  $\chi^2$  (Chi-square.test) للكشف عن دلالة الاختلاف بين مستويات استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد.

اختبار "ت"  $T_{test}$  العينتين مستقلتين، للكشف عن دلالة الفروق بين أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لجنس الطفل التوحدي (5 سنوات فأقل/أكثر من 5 سنوات)، وعمر الطفل التوحدي (5 سنوات فأقل/أكثر من 5 سنوات).

### خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل أن نقدم نظرة شاملة عن مضمونه، وقد تمحور هذا الجانب في استعراض كل من مكان ومدة الدراسة، وكذا موصفات الحالات المدروسة وبعد ذلك عرضنا المنهج المستخدم والمتمثل في المنهج العيادي والملائم لموضوع الدراسة، واستوفت الدراسة في الأخير عرض مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي.

# الفصل الخامس: عرض وتحليل

## وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

### تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة.
    - 1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
    - 2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
    - 3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
  2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.
    - 1.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
    - 2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
    - 3.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
- خلاصة نتائج الدراسة واقتراحات.

**تمهيد:**

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي على أمهات أطفال التوحد، وسينتهي بتفسيرها ومناقشتها.

**1- عرض وتحليل نتائج الدراسة**

**1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:**

تتميز استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أغلبية أمهات أطفال التوحد بمستوى مرتفع. وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "كا<sup>2</sup>" ( $\chi^2$ ) Chi-square test اللابارامتري لحسن التطابق، وبعد التأكد فرضيات اختبار "كا<sup>2</sup>" وشروطه كانت النتائج كالتالي: تجدر الإشارة أن الحرف "ت" يعني التكرارات في جداول العرض.

**جدول (01): دلالة الاختلاف بين مستويات استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات**

**أطفال التوحد**

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	df	قيمة كا <sup>2</sup>	%	ت	مستويات استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
غير دالة	0.12	2	4.20	37	11	إستراتيجية مواجهة منخفضة
				16	05	استراتيجية مواجهة معتدلة
				47	14	استراتيجية مواجهة مرتفعة
				100	30	المجموع

$$\chi^2_{t (df 2, \alpha \leq 0.05)} = 5.99$$

يتبين من الجدول (01): أن الاختلاف بين مستويات استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد، اختلاف غير دال إحصائياً، بدليل أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة

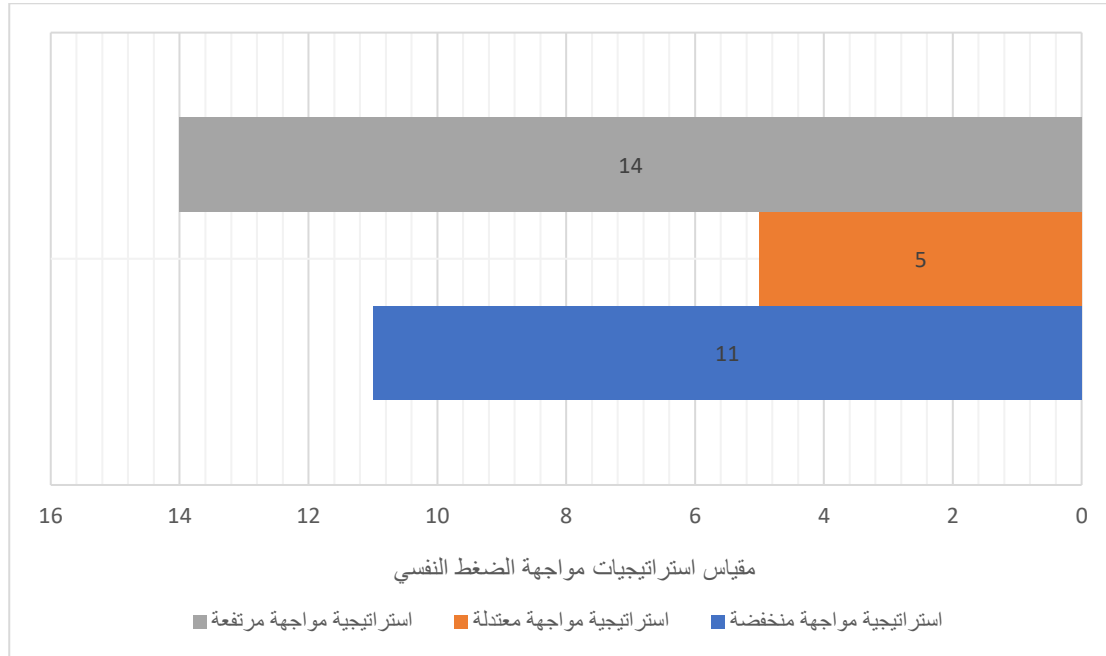
المقدرة ب: 4.20 أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة المقدرة ب: 5.99، بقيمة احتمالية محسوبة (0.12) أكبر من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، أي أن الاختلاف الموجود بين مستويات استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد اختلاف غير حقيقي.

وللتوضيح: نجد أن تكرار أمهات أطفال التوحد بمستوى استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المرتفع المقدر ب: 14 بنسبة 47% وهي الأكبر نسبياً، بالمقابل نجد تكرار أمهات أطفال التوحد بمستوى استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المنخفض المقدر ب: 11 بنسبة 37% وهي نسبة معتبرة، أما تكرار أمهات أطفال التوحد بالمستوى المعتدل لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المقدر ب: 05 بنسبة 16%.

وهذه النتيجة تدفعنا إلى قبول الفرضية الأولى المنصوطة ب: تتميز استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أغلبية أمهات أطفال التوحد بمستوى مرتفع.

والشكل التالي: يعرض بيانياً مستويات استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد

الشكل (01): مستويات استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد



يتضح من الشكل (01): أن تكرار أمهات أطفال التوحد بمستوى استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المرتفع المقدر ب:14 وهو الأكبر نسبياً، بالمقابل نجد تكرار أمهات أطفال التوحد بمستوى استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المنخفض المقدر ب:11، أما تكرار أمهات أطفال التوحد بالمستوى المعتدل لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المقدر ب:05.

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

لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لجنس الطفل (ذكر/انثى). وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وبعد التأكد من افتراضات اختبار "ت" وشروطه، يوضح الجدول التالي نتائج الاختبار والدلالة الإحصائية:

### جدول (02): دلالة الفروق بين درجات أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات

#### مواجهة الضغط النفسي تعزى لجنس الطفل

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة $t_c$	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الذكور	20	84.30	6.65	2	0.76	0.45	غير دال
الإناث	10	82.30	7.07				

$$t_{t(df 28, \alpha \leq 0.05)} = \pm 2.05$$

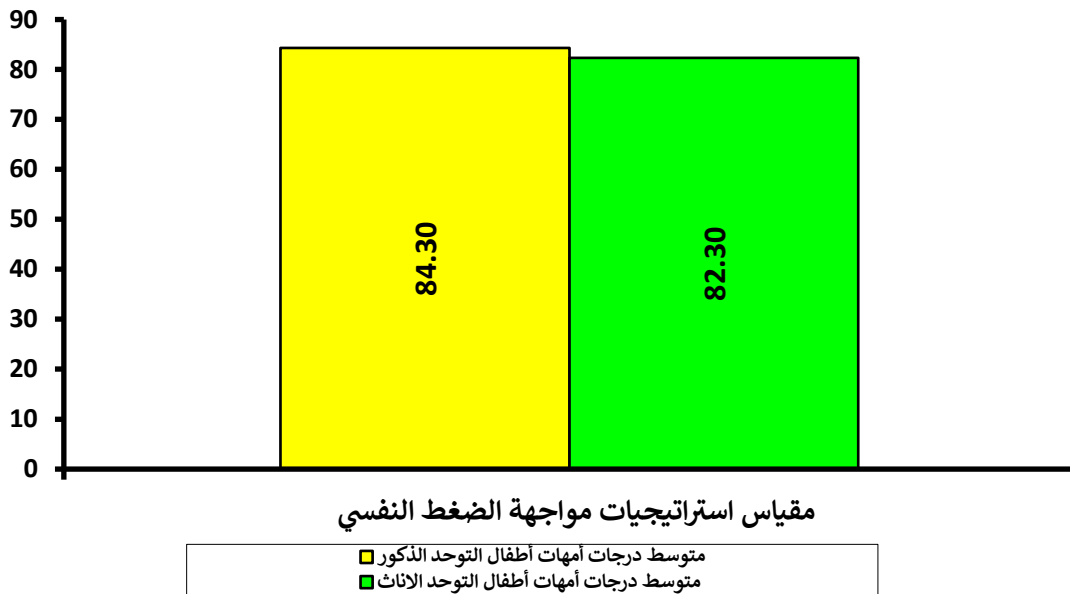
يتضح من بيانات الجدول (02) أن متوسط درجات أمهات أطفال التوحد الذكور على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي البالغ (84.3)، بانحراف معياري (6.65)، ومتوسط درجات أمهات أطفال التوحد الإناث على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي البالغ (82.3)، بانحراف معياري (7.07)، كما جاءت قيمة اختبار "ت" المحسوبة (0.76) أصغر من قيمة اختبار "ت" المجدولة (2.05)، بقيمة احتمالية محسوبة (0.45) أكبر من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) مما يدل على أن اختلاف جنس الطفل التوحدي (ذكر/انثى) لا يؤدي

إلى التباين في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد، وهذه النتيجة تدفعنا إلى قبول الفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لجنس الطفل (ذكر/أنثى).

والشكل التالي: يعرض بيانياً متوسط درجات أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لجنس الطفل (ذكر/أنثى).

الشكل (02): متوسط درجات أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط

### النفسي تعزى لجنس الطفل



يتضح من الشكل (02): أن متوسط درجات أمهات أطفال التوحد الذكور على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي البالغ (84.3)، متقارب إلى حد كبير ومتوسط درجات أمهات أطفال التوحد الإناث على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي البالغ (82.3).

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

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لعمر الطفل وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وبعد التأكد من افتراضات اختبار "ت" وشروطه، يوضح الجدول التالي نتائج الاختبار والدلالة الإحصائية:

جدول(03): دلالة الفروق بين درجات أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات

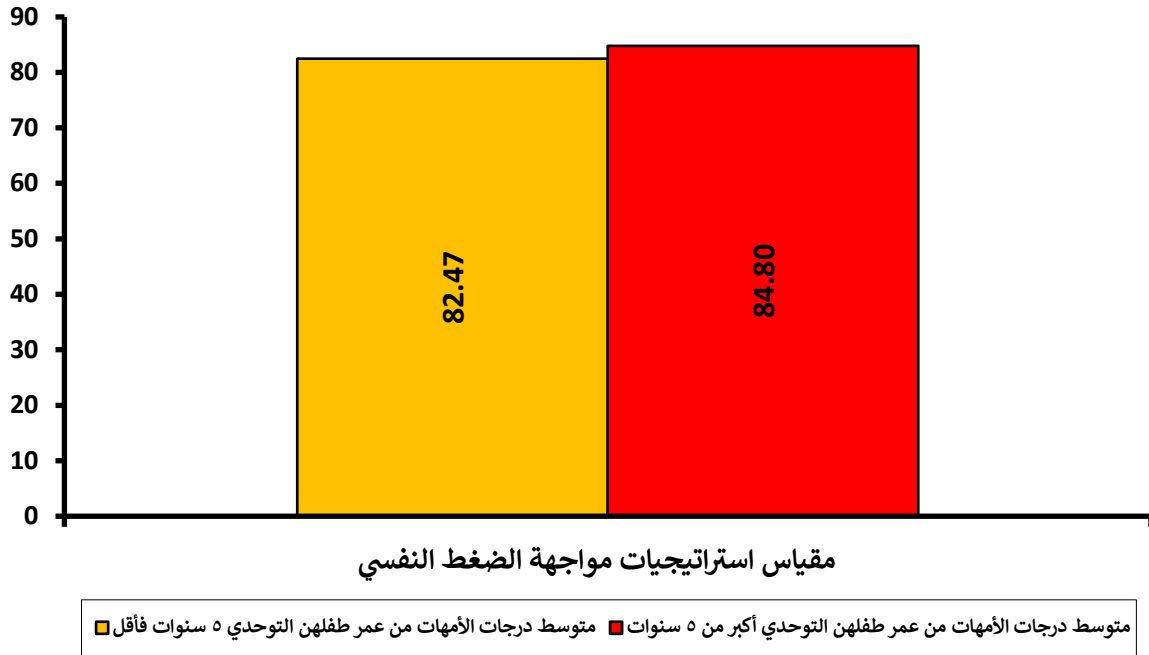
مواجهة الضغط النفسي تعزى لعمر الطفل

الدلالة الاحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة $t_c$	متوسط الفروق	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	لعينة n	مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
غير دال	0.35	-0.95	-2.33	7.11	82.47	15	5 سنوات فأقل
				6.37	84.80	15	أكثر من 5 سنوات

$$t_t (df 28, \alpha \leq 0.05) = \pm 2.05$$

يتضح من بيانات الجدول(03) أن متوسط درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد البالغة أعمارهم (5 سنوات فأقل) بلغ (82.47) بانحراف معياري (7.11)، ومتوسط درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد البالغة أعمارهم (أكثر من 5 سنوات) بلغ (84.8) بانحراف معياري (6.37)، كما جاءت قيمة اختبار "ت" المحسوبة (-0.95) أصغر من قيمة اختبار "ت" المجدولة (-2.05)، بقيمة احتمالية محسوبة (0.35) أكبر من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) مما يدل على أن اختلاف عمر الطفل التوحد (5 سنوات فأقل/أكثر من 5 سنوات) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد، وهذه النتيجة تدفعنا إلى قبول الفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لعمر الطفل. والشكل التالي: يعرض بيانياً متوسط درجات أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لعمر الطفل (5 سنوات فأقل/أكثر من 5 سنوات).

الشكل (03): متوسط درجات أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لعمر الطفل



يتضح من الشكل (03): أن متوسط درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد البالغة أعمارهم (5 سنوات فأقل) بلغ (82.47)، أقل نسبياً من متوسط درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد البالغة أعمارهم (أكثر من 5 سنوات) بلغ (84.8).

- الأساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة:

وتتمثل لأساليب الإحصائية من خلال تطبيق البرنامج الإحصائي SPSS فيما يلي:

الإحصاء الوصفي والبياني:

- التكرارات والنسب المئوية.

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- المضلعات التكرارية.

الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار كاي<sup>2</sup> ( $\chi^2$ ) Chi-square.test للكشف عن دلالة الاختلاف بين مستويات استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد.

- اختبار "ت"  $T_{test}$  العينتين مستقلتين، للكشف عن دلالة الفروق بين أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لجنس الطفل التوحد (5 سنوات فأقل/أكثر من 5 سنوات)، وعمر الطفل التوحد (5 سنوات فأقل/أكثر من 5 سنوات).

## 2- تفسير ومناقشة فرضيات الدراسة

### 1/2 تفسير ومناقشة فرضية الدراسة الأولى:

يتضح من نتائج الفرضية الجزئية الأولى القائلة تستخدم أمهات أطفال التوحد بين استراتيجيات مواجهة نحو الانفعال المواجهة الضغط النفسي وهذا يدل على مستوى مرتفع من الضغط أنها قد تحققت وقد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة ايوا بسيلا 1999 والتي هدفت إلى تحديد بروفایل الضغط النفسي عند أمهات الأطفال المصابين بالتوحد والأطفال المصابين بمتلازمة داون دراسة المقارنة حيث انتهت نتائجها بان الضغط النفسي مرتفع عند أمهات الأطفال التوحد مقارنة بأمهات المصابين بمتلازمة داون

### 2/2 تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة إحصائية بين أمهات أطفال التوحد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تعزى لجنس الطفل وهذا ما اتفقت مع الدراسة زعاير 2009 والتي هدفت المعرفة مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أولياء أمور أطفال التوحد في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل الجنس الطفل التوحد وعمره والتي أسفرت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آباء وأمهات الأطفال التوحد في مصادر الضغوط النفسية في أبعاد الأعراض النفسية والعضوية ووجود بعض المشكلات المعرفية

### 3/2 تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

بعد المعالجة الإحصائية لحساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس أساليب المواجهة الضغط النفسي تبعى لمتغير سن المصاب دلالات النتائج على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أساليب المواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد تعزى إلى عامل سن الابن المصاب وهذا ما اتفقت مع دراسة الخطيب والحديدي 2007 دراسة هدفت لمعرفة اثر الإعاقة على الأسرة في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات وبينت النتائج أن متغير عمر الطفل لم يكن له اثر ذو دلالة إحصائية على استجابات الآباء والأمهات

#### اقتراحات وفاق الدراسة

بناء على ما تم التوصل إليه من خلال نتائج هذه الدراسة والمتعلقة بالضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته لدى أمهات أطفال التوحد تم اقتراح بعض التوصيات نذكر منها

- التكفل الجيد بأم طفل التوحد
- من الأفضل متابعه الأم من قبل مختص نفسي ويكمن دور في مساعدته على ايجاد استثمار قدراتها الامومية
- إجراء دورات تدريبية الأمهات الأطفال التوحديين لتدريبهم على مهارات أساليب المواجهة حتى يتمكن من تخفيف شدة الضغوط النفسية الناجمة عن إصابة الطفل

## خاتمة

أن التطرق لموضوع الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها صار من الضرورة لما يتطلبه هذا الموضوع من فهم أكثر وتوضيح لمسبباته وأنواعه ونتائجه على الأفراد وبالأخص موضوع أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد نظرا لما يميز هذه الفئة من مميزات شكلية واضحة وقصور نمائي وعقلي مما يجعل الأمهات يعشن في ضغط نفسي تختلف شدته وحدته من أم لأخرى، ومن المعلوم أن استراتيجيات مواجهة الضغط تتغير من فرد لآخر حسب طبيعة الموقف الضاغط وشخصية الفرد والضغط الناتج عن إصابة الابن بإعاقة التوحد جدير بأن يواجهه بأساليب ناجحة تضمن التكفل الجيد بالطفل ورعايته، وما يمكن قوله في الأخير أن موضوع الضغط النفسي وإستراتيجية المواجهة لدى أم أطفال التوحد سيبقى من المواضيع الهامة التي نأمل أن تجرى حولها في المستقبل سلسلة من الدراسات والأبحاث لغرض التخفيف من حدت الضغط الناتج عن الإعاقة ومواجهتها باستراتيجيات فعالة .

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### • الكتب

- أ- عطية عطية محمد السيد احمد (2008) الضغوط النفسية لدى الكفيف وعلاقتها باتجاهات الأسرة عمان الطبعة الأولى
- ب- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد(2008) الضغط النفسي ومشكلاته وأثاره على الصحة النفسية دار صفاء للنشر والتوزيع عمان الطبعة الأولى
- ت- نائف علي ابيو (2019) الضغوط النفسية دار المعرفة الجامعية الإسكندرية بدون طبعه

### • المذكرات

- ث- بلي أمينة (2014/2015) الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي مذكرة تكملية لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي والصحة العقلي جامعه مستغانم
- ج- ثامري السعيد (2018/2019) أساليب مواجهه الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة علم النفس جامعه المسيلة
- ح- دعوسميرة شنوفي نورة (2012/2013) الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهه لدى ام الطفل التوحيدي مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر لعلم النفس العيادي جامعه لبويرة
- خ- دهنون نجمة (2019/2020) استراتيجيات المواجهة لضغوط النفسية لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم الاكاديمية في مرحلة التعليم المتوسط دراسة عيادية لي حالة مذكرة لنيل شهادة الماستر جامعه بسكرة
- د- زهور بحسيس امال طوبال (2019/2020)علاقة التوافق النفسي باستراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى المربين مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس لكلينيكي جامعه ام البواقي

- ذ- طبوشة مروة (2019/2018) استراتيجيات المواجهه الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد مذكرة مقدمة الاستكمال شهادة الماستر لعلم النفس العيادي جامعه ورقلة
- ر- عز الدين غطاس علية مجوجة (2012/2011) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس جامعه ورقلة
- ز- نذيرة زغدي (2017/2018) التصورات الاجتماعية لدى أمهات أطفال التوحد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص تأهيل في التربية الخاصة جامعه الوادي

الملاحق

مقياس المواجهة لبولهان

في إطار التحضير لنيل شهادة ليسانس تخصص علم النفسي العيادي والتي تحمل عنوان استراتيجيات مواجهة الغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد نرجو منكم إثراء هذا البحث بالإجابة على البنود المقياس

العبارات	ابدا	قليلا	احيانا	كثير
وضعت خطة وتبعتها				
تمنيت لوكنت أكثر قوة وتفاؤلا وحماسا				
حدثت شخص عما أحسست به				
كافحت لتحقيق ما اردته				
تغيرت الأحسن				
تناولت الأمور واحدة بواحدة				
تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث				
تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشاكل				
ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن ان يظهر في مابعد				
تناقشت مع شخص الأعرف أكثر عن الموقف				
تمنيت لو حدثت معجزة				
خرجت أكثر قوة من الوضعية				
غيرت الامور حتى ينتهي كل شئ بسلام				
انبت نفسي				
احتفظت بمشاعري لنفسي				
تفاوضت للحصول على شئ ايجابي من الموقف				
جلست وتخيلت مكانا أو زمانا افضل من الذي كنت فيه				
حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لي				
رفضت التصديق أن هذا حدث لي فعلا				
أدركت بأنني سبب المشكل				
حاولت عدم البقاء لوحدي				
فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أكون أحسن				

## قائمة المصادر والمراجع

				قبلت عطف وتقاهم شخص
				وجدت حل أو حلين للمشكل
				حاولت نسيان كل شيء
				تمنيت لو استطعت تغيير موقفي
				عرفت ما ينبغي القيام به وضعفت مجوداتي وبذلت كل ما بوسعي للاوصول لما أريد
				عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمّل الوضعية بشكل أفضل
				نقدت نفسي ووبختها