الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم: العلوم الاجتماعية

أثر نوعية الإعاقة في درجات الضغوط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في العلوم التربية تخصص: تربية خاصة وتعليم مكيف

من إعداد الطالبتان
- بركة خديجة
- رحومة هناء

إشراف الأستاذة:
- إيمان عزي

لجنة المناقشة

الاستاذ	الرتبة	الصفة	المؤسسة الأصلية
اسعادي فارس	أستاذ محاضر - أ	رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي
إيمان عزي	أستاذ محاضر - ب	مشرفا ومقررا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي
إبتسام بنين	أستاذ محاضر - ب	عضوا مناقشا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي

السنة الجامعية:2022/2021

شكر وتقدير

قال تعالى: << رَبِّ أَوْزِعْنِيَ أَنَ اَشْكُرَ نِعْمَتَكَ اَلتِيَ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلَى وَالِدَيَّ وَ أَنَ اَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضاهُ وَ أَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ اَلصَّالِحِينَ >> (سورة النمل، الآية 19).

فالحمد لله والصلاة والسلام على سيد الأولين حبيبنا المصطفى عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم أما بعد..

أننا نسأل الله عز وجل أن يتقبل منا هذا العمل خالصا لوجهه الكريم وأن يجزي عنا خير الجزاء أستاذتنا المشرفة الدكتورة " عزي إيمان " داعين الله تعالى أن يمنحها الصحة والعافية.

وإن قلنا شكرا فشكرنا لن يوفيك، حقا سعيت فكان السعي مشكورا إلى الدكتور" إسعادي فارس " نتقدم بآيات التقدير والعرفان على كل ما قدمه لنا فجزيل الشكر نهديك ورب العرش يحميك.

كما نود شكر عينة الدراسة وهم أولياء الأطفال المعاقين لقبولهم المشاركة في هذه الدراسة.

والشكر موصول إلى كل أساتذة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي كل بإسمه.

وأخيرا فحسبنا أننا قد بذلنا جهدا وما نحن إلا بشر نصيب ونخطئ والكمال لله ونحمده وإليه يرجع الفضل كله وهو نعم المولى ونعم النصير.

الإهـــــــــداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى و أهله و من وفى أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه و ثمرة الجهد و النجاح بفضله تعالى.

إلى روح أبي الطاهر رحمة الله عليه

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى أعز وأغلى إنسانة في حياتي، التي أنارت دربي بنصحها، وكانت بحراً صافيا يجري بفيض الحب، و البسمة إلى من زينت حياتي بيضاء البدر، وشموع الفرح، إلى من منحني القوة و العزيمة، لمواصلة الدرب، وكانت سبباً في مواصلة دراستي إلى من علمني الصبر و الاجتهاد، إلى الغالية على قلبي

أمـــــــــي

إلى إخوتي و أخواتي الأعزاء حفظهم الله عز وجل، والأستاذ الفاضل إسعادي فارس وزملاء الدراسة متمنية لهم التوفيق. إلى من ساعدني في كتابة هذه المذكرة، الصديقة هناء إلى كل الأشخاص الذين أحمل لهم المحبة والتقدير.

إلى من نسيه القلم وحفظه القلب.

بركة خديجة

الإهـــــــــداء

أحمدك ربي حمدا يليق بجلال وجهك وعظيم سلطانك

لا يسعني في هذا المقام إلا أن أهدي هذا العمل إلى من قال فيهما عز وجل وبالوالدين إحسانا

إلى أحن قلب في الوجود، إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها، إلى مهجة قلبي وهبة الرب وكمال الود والصفاء إلى التي يفيض قلبها بالرحمة والحنان والتي أدين لها بكل عمري " أمـــي الغـــــاليـــة " حفظها الله وبارك في عمرها، وقدرني على رد جميلها.

إلى سقف البيت الذي يسر لي طريق العلم وعلمني حب العمل والصبر والمثابرة والذي رباني وزرع البذرة ولم ينتظر جني ثمارها، وأرادني أن أبلغ المعالي " أبـــي الغـــــاليـــي " حفظه الله وبارك في عمره.

كما أخص إهدائي إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح إلى من تكاتفنا يدا بيد وها نحن نقطف ثمرة تعلمنا وتعبنا إلى صديقتي " خديجة"

إلى جميع طلبة السنة ثانية ماستر تخصص تربية خاصة دفعة 2022

رحومة هناء

ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر نوعية الإعاقة على مستوى الضغوط النفسية لدى أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لنوعية الإعاقة (ذهنية/حركية) بولاية الوادي.

وقد شملت عينة الدراسة على (40) أسرة من اسر الأطفال المعاقين، وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية، وقد تم إتباع المنهج الوصفي السببي المقارن لملائمته طبيعة الدراسة، وتم التوصل إلى النتائج التالية :

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية في البعد الجسدي تبعا لمتغير نوعية الإعاقة (ذهنية/ حركية).

– لا توجد فروق دالة إحصائيا في درجات الضغوط النفسية في البعد النفسي تبعا لمتغير نوعية الإعاقة (ذهنية/ حركية).

– لا توجد فروق دالة إحصائيا في درجات الضغوط النفسية في البعد الإجتماعي تبعا لمتغير نوعية الإعاقة (ذهنية/حركية).

Summary of the English study:

This study aimed to know the effect of the type of disability in the level of psychological stress among parents of people with special needs due to the type of disability in El_Oued

The study sample included (40) families have disabled children ،and the psychological stress scale was applied and the comparative descriptive approach was followed to suit the nature of the study ،and the results confirmed that :

There are no statistically significant differences in the degrees of psychological stress in the physical dimension according to the type of disability variable.

There are no statistically significant differences in the degrees of psychological stress in the psychological dimension according to a variable of the type of disability.

There are no statistically significant differences in the degrees of psychological stress in the social dimension according to the type of disability variable.

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر تقدير	ذ
الإهداء	ب
ملخص الدراسة	د
فهرس المحتويات	و
فهرس الأشكال	ط
فهرس الجداول	ي
مقدمة	1
الفصل التمهيدي	
الإطار العام للدراسة	
1- إشكالية الدراسة	05
2- فرضيات الدراسة	07
3- أهمية الدراسة	07
4- أهداف الدراسة	07
5- تحديد مصطلحات البحث	08
6- الدراسات السابقة	10
7- التعقيب عن الدراسات السابقة	12
خلاصة الفصل	14
الجانب النظري	
الفصل الأول الضغوط النفسية	
تمهيد	17
1- تعريف الضغط	17
2- تعريف الضغوط النفسية	18
3- أسباب الضغوط النفسية	19

4- عناصر الضغوط النفسية	20
5- مصادر الضغوط النفسية	21
6- مراحل الضغوط النفسية	23
7- طبيعة الضغوط النفسية	24
8- أنواع الضغوط النفسية	24
9- الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية	26
10- طرق قياس الضغوط النفسية	30
11- النظريات المفسرة للضغوط النفسية	33
خلاصة الفصل	36
الجانب الميداني	
الفصل الثاني **منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية**	
تمهيد	39
1- الدراسة الاستطلاعية	39
2- منهج الدراسة	39
3- عينة الدراسة	40
4- حدود الدراسة	40
5- أدوات الدراسة	41
6- الأساليب الإحصائية	42
خلاصة	43
الفصل الثالث **نتائج الدراسة**	
1- عرض نتائج الدراسة	45
1-1 عرض الفرضية الأولى	45
1-2 عرض الفرضية الثانية	45

3-1 عرض الفرضية الثالثة	46
الفصل الرابع **مناقشة النتائج والتوصيات**	
2- مناقشة نتائج الدراسة	50
2-1 مناقشة الفرضية الأولى	51
2-2 مناقشة الفرضية الثانية	52
2-3 مناقشة الفرضية الثالثة	52
الخاتمة	56
قائمة المصادر والمراجع	58
الملاحق	63

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
شكل رقم (1)	عناصر الضغط النفسي	21
شكل رقم (2)	نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط	35

فهرس الجداول:

الجدول	العنوان	الصفحة
جدول (1)	يمثل آثار الضغوط النفسية على أجهزت الجسم	27
جدول (2)	يمثل الثبات والصدق الإحصائي لإجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الإستبانة	41
جدول (3)	يوضح قيمة ودلالة الفروق في البعد الجسدي تبعاً لمتغير نوعية الإعاقة.	45
جدول (4)	يمثل قيمة و دلالة الفروق في البعد النفسي تبعاً لمتغير نوعية الإعاقة.	46
جدول (5)	يعرض قيمة ودلالة الفروق في البعد الاجتماعي تبعا لمتغير نوعية الإعاقة	47
جدول رقم (06)	يوضح المجموعة الاحصائية Group Statistics	47
جدول رقم (07)	يوضح اختبار Independent Samples Test	48

مقدمة

مقدمة:

يعد الأبناء زينة الحياة الدنيا، وهبة من الله سبحانه وتعالى للأبوين، ووجود ابن في الأسرة يعني الكثير لذلك فإن ولادة طفل للأسرة أمر يتشوق الوالدان له، ويبنون عليه الكثير من الآمال والتوقعات و الأحلام.

ومما لاشك فيه، أن قدوم طفل معاق ليس بالحدث السهل على الأسرة بأكملها ويشكل منعطفات خطيرة في حياة تلك الأسرة، تؤثر بشكل مباشر على كثير من الجوانب الاجتماعية، والاقتصادية، والسلوكية والعاطفية، والانفعالية، ولعل الأكيد أن الطفل يؤثر على أسرته كما تؤثر الأسرة على طفلها، وتبعا لتيرنبول وتتيرنبول (Turnbull and Turnbull) الوارد في (دهار، 2009Dhar) فإن والدي الطفل المصاب بإعاقة جسمية، أو عقلية يختبران دورة من الحزن مشابهة لتلك التي يمر بها من فقد شخصا عزيزا عليه.(البسطامي 2013).

كما يؤكد العديد من الباحثين أن أولياء الأطفال المعاقين لديهم متطلبات تتجاوز تلك التي يواجهها أولياء الأطفال العاديين، وهذه المتطلبات هي عموما عامل من عوامل توتر الوالدين ففي اللحظة الأولى التي تدرك فيها الأسرة حالة أبنهم المعاق تصبح في حالة الضغط النفسي وتشعر بأنها في أزمة قاسية لا تستطيع الخروج منه.

حيث يمكن تعريف الضغط النفسي على أنه عبارة عن تجارب وإحساسات خاصة بالفرد، والتي من خلالها يشعر بإختلالات نفسية أو عضوية والتي يترتب عليها بدورها التوتر والقلق وعدم الاستقرار وكل هذا ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه، ويعبر عنه من خلال مقاييس متعددة للضغط النفسي.(عريس، 2016)

و يعرف الباحثون في علم النفس الضغط النفسي بعدة تعريفات، وكل تعريف ينطلق من أساس محدد وواضح فبعض التعريفات ينطلق من المثير المحدث للإثارة والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة إزاء المثير والبعض الآخر من التعريفات يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة إلى متغيرات وسيطة قد تكون واضحة، ولقد ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط النفسية تعني: وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه و بدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويها في

تكامل شخصيته وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن و يغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. (وقاد، 2017: 214).

وترى الببلاوي (1988) أن ضغوط الوالدين هي الظروف أو المطالب المفروضة على الوالدين في سياق تفاعلهما مع أبنائهما سواء تلك الظروف أو المطالب الناجمة عن طبيعة الوالدين و خصائصهما، أو تلك الناجمة على طبيعة الطفل و خصائصه الأمر الذي يفرض على الوالدين نوعاً من التوافق في سياق هذا التفاعل.(الحنفي، 2008 :38).

إن شعور أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بالضغوط النفسية بقدر أكبر من أسر الأطفال العاديين، إذ تواجه أسر المعاقين الكثير من الضغوطات النفسية خلال محاولتها التكيف والتعايش مع المعاق، وقد أشارت العديد من الدراسات التي اهتمت بالجانب النفسي لأسر المعاقين إلى أن معظم هذه الأسر قد تتعرض لضغط نفسي شديد يمكن أن يصل عند بعضها إلى درجة المرض، ورغم تطور برامج التربية الخاصة والخدمات التي تقدمها للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في السنوات الأخير، إلا أن هذا التطور لم يشمل تقديم الخدمات لأولياء هؤلاء الأطفال بشكل كاف مما عرضهم للكثير من المشكلات النفسية والعضوية التي تسبب في ارتفاع الضغط النفسي لديهم،

وقد جاءت دراستنا التي تسعى إلى تسليط الضوء على فئة أولياء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ونظرا لأهمية الموضوع ارتأينا تقديم دراسة حول الضغوط النفسية لدى أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة، وبناءا عليه قسمت الدراسة إلى إطارين: الإطار النظري والإطار التطبيقي بعد الفصل التمهيدي الذي تطرقنا فيه إلى الإشكالية وطرح الفرضيات وتطرقنا أيضا إلى أهمية و أهداف الدراسة وتحديد المصطلحات والدراسات السابقة والتعقيب عليها.

أما الإطار النظري فتناولنا في الفصل الأول: الذي تحدثنا فيه عن الضغوط النفسية حيث تناولنا فيه مفهوم الضغط ومفهوم الضغوط النفسية، أسباب الضغوط النفسية عناصر الضغوط النفسية، مصادر الضغوط النفسية، مراحل الضغوط النفسية، طبيعة الضغوط النفسية أنواع الضغوط النفسية، أعراض الضغوط النفسية والآثار الناتجة عن الضغوط

النفسية، طرق قياس الضغوط النفسية و أخيرا النظريات والنمـــاذج المفســـرة للضـــغوط النفسية.

أما الإطار التطبيقي فيحتوي على فصلين، تمثل الفصل الثاني منهجية الدراســـة، حيـــث تناولنا فيه المنهج ومجتمع الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة حدود الدراســـة، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية، ونتائج الدراسة الاستطلاعية، خلاصة الفصل

أما الفل الثالث والأخير فقد عرضنا فيه تحليل النتائج، حيث قمنا بتقديم 3 حالات وتحليلها ثم تطرقنا إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها ثم الخاتمـــة وتقـــديم بعـــض الاقتراحـــات والتوصيات.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- تحديد مصطلحات الدراسة

6-الدراسات السابقة

7- التعقيب

خلاصة الفصل

1- إشكالية الدراسة:

إهتم الكثير من العلماء و الباحثين بدراسة مختلف الظواهر في علم النفس ومن بينهما الضغوط النفسية التي تعد أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة، كونها تشكل خطراً على صحة الفرد و توازنه كما تهدد كيانه النفسي و في الحقيقة أن الضغوط أصبحت تحيط بالفرد من كل جوانب الحياة المختلفة و ذات درجات متفاوتة قال تعالى: ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا اَلإِنسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (سورة البلد، الآية 4). و من هنا فقد تعددت الآراء حول تعريفات الضغوط النفسية، و من حيث لا يوجد تعريف جامع متفق عليه في تعريفهاـــ

فقد وضح ليفن و سكوتش Scotch & Levine أن الضغوط حالة تكون في إضطراب و عدم كفاية الوظائف المعرفية و يتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فرق بين ما يطلب منه سواء كان داخليا أو خارجيا و قدراته على الاستجابة لها، و يقول كوفر و أبلاي cofer & Appley أن الضغوط حالة تكون فيها الحالة العامة و الشخصية معرضة للخطر و يكرس الفرد كل حيويته للحماية منها، ويعرف رابكن Rabkin الضغط بأنه عبارة عن نظام إستجابة لحالات ضاغطة أو لضواغط و تتكون من نظام تفاعلات فسيولوجية و نفسية سواء مباشرة أو مرجأة.(الرشيدي، 1999).

ويعرف فرج طه و آخرون (1993) في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي أن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه و بدرجة... لديه إحساساً بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، و حينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن و يغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.و للضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدني و النفسي للفرد و الضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع حاد أو خطر شديد.و مصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة، فقد ترجع لمتغيرات بيئية كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه أو طريقة إدراكه لظروف من حوله. وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي للفرد فإن الفرد يصبح محبطاً، و إن لم يحدث ضرر حقيقي و مباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد.(حسين، 2006: 20).

ومن حيث لا توجد أسرة ترغب أن يكون أحد أبنائها مريضا أو معاق بأي شكل من الأشكال، فهي خبرة لا يتوقع أن أحداً يرغب في معرفتها. إلا أن الأسر التي تتعرض لمثل هذه الخبرة، فإن نمط رحلتها في الحياة سوف يتغير، فالضغوطات التي سوف تتعرض لها بسبب وجود طفل ذوي احتياجات خاصة هي من أصعب الظروف التي يمكن أن تواجهها خلال أدائها لوظائفها، ويتصف ذوي الاحتياجات الخاصة ببعض الصفات التي تجعلهم يدخلون تحت هذا المسمى ومنها تأخر في الكلام أو المشي، وجود صعوبة في التذكر الأحداث، يستغرق ذوي الاحتياجات الخاصة الكثير من الجهد للقيام بتحليل الأمور بشكل منطقي، الإصابة ببعض المشاكل الأخرى مثل التشنجات، الإضطربات المزاجية وغيرها..

فالضغوطات التي تتعرض لها الأسرة التي لديها أطفال معاقون أشار إليها براندون و هوجن(Hogan & Brandon ، 2001) من خلال مراجعتها لتقارير قدمتها أسر المعاقين، فقد وجدا أنه نتيجة الضغوط فإن 23% من الأسر اضطرت إلى تغيير وظائفها مرة أو أكثر حتى تستطيع العناية بالطفل المعاق و 8% من الأسر غيرت وظائفها مرة واحدة، و 5% من الأسر غيرت وظائفها مرتين، و 10% غيرت وظائفها أكثر من 3مرات، و 5% أشاروا إلى أن الضغوطات النفسية التي يعانون منها هي نتيجة للأوضاع الاقتصادية عند وجود طفل معاق و7% من الأسر تغير نمط أساليب حياتها و نومها.

فالآباء الذين لديهم أطفال معاقون يعيشون أفكاراً أو مشاعر و سلوكات و أعراضاً جسمية، مرافقة لحالة الحزن و هذه الخبرات قد تكون مفيدة باعتبارها استجابة نموذجية لحالة الضغط و الحزن لذلك فإن الآباء سوف يعيشون مواقف متنوعة و شديدة طوال حياتهم

وتعد الضغوط النفسية واحدة من أهم المشكلات التي يعيشها الإنسان في الوقت الراهن حتى أصبح هذا العصر يعرف بعصر الضغوط و لذلك فقد اهتمت العديد من البحوث العربية والأجنبية بدراسة مصادر تلك الضغوط، وعلى ذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية: أثر نوعية الإعاقة في درجات الضغوط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة؟

1- هل هناك فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لنوعية الإعاقة (حركية، حسية، ذهنية) ؟

2-فرضيات الدراسة:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية في البعد الجسدي لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير نوعية الإعاقة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية في البعد النفسي لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير نوعية الإعاقة.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية في بعدها الاجتماعي لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير نوعية الإعاقة.

3- أهمية الدراسة:

- من الناحية النظرية فالبحث الحالي يلقي لهذه الدراسة مزيدا من الضوء على أثر نوعية الإعاقة على درجات الضغوط النفسية لدى أولياء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

- يعتبر هذا البحث نواة لبحوث أخرى في هذا المجال.

- أما من الناحية التطبيقية تكمن أهمية الدراسة في نقلها صورة عن معايشة الأولياء للضغوط النفسية والتقرب منهم في الميدان لأخذ المعلومات منهم، من أجل إثراء الجانب العلمي للموضوع المراد دراسته في هذه الدراسة.

4- أهداف الدراسة:

- معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية في البعد الجسدي لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير نوعية الإعاقة.

- معرفة الفروق ذات الدلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية في البعد النفسي لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير نوعية الإعاقة

– معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية في بعدها الاجتماعي لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير نوعية الإعاقة.

– الخروج بتوصيات تساهم في التعامل مع الضغوط النفسية لدى أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة.

5– تحديد مصطلحات البحث:

1– الضغوط النفسية: أية حادثة تزيد فيها المتطلبات البيئية، على المصادر التكيفية للفرد أو للوحدة الاجتماعية أو للجهاز الفسيولوجي. (عبيدات، 2007: 8).

وعرفها هيجان (1998): بأنها تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة لعوامل في الفرد نفسه أو البيئة التي يعمل فيها بما في ذلك المنظمة، حيث يترتب على هذه العوامل حدوث آثار أو نتائج جسمية أو نفسية أو سلوكية على الفرد تأثر بدورها على أدائه في العمل، مما يستلزم معالجة هذه الآثار وإدارتها بطريقة صحيحة.(**إيبو، 2019: 42**).

ويمكن تحديدها على أبعاد الشخصية الثلاثة التالية:

– **البعد الجسدي:** هو مجموعة الصفات الخارجية الجسمانية التي تتصف بها كل شخصية، سواء كانت هذه الأوصاف بطريقة مباشرة من طرف الكاتب أو إحدى الشخصيات أو من طرف الشخصية ذاتها عندما تصف نفسها، أو بطريقة غير مباشرة ضمنية مستنبطة من سلوكه وتصرفاته .

– **البعد النفسي:** هو الجانب الذي يعكس الحالة النفسية للشخصية فهو إذن " المحكي الذي يقوم به السارد لحركات الحياة الداخلية التي لا تعبر عنها الشخصية بالضرورة عن طريق الكلام أنه يكشف عما تكشف عليه الشخصية دون أن تقوله بوضوح أو هو ما تخفيه عن نفسها. (بن تيشة، باسي، 2018: 26– 29).

– **البعد الاجتماعي:** هو شعور الفرد بقيمته في المجتمع ومبلغ أهميته فيه، ومدى معرفة الفرد لحقوقه وواجباته، وهذه الصفة الاجتماعية في تعريف الشخصية بجانب فكرة المرء عن نفسه ترتبط بمبلغ حاجة المجتمع إلى الفرد. (عويضة، : 5).

2- نوعية الإعاقة:

- **إعاقة حركية:** هي حالة من عدم القدرة على "استخدام الفرد لأجزاء جسمه في أداء الحركات الطبيعية كالمشي والجري والوثب، والتنسيق بين حركات الجسم المختلفة بسبب إصابة جسمية في العمود الفقري وعضلاته أو الجهاز العصبي، أو نتيجة لعوامل وراثية، وتؤثر هذه الإعاقة في نموه العقلي والانفعالي وتحد من قدرته على التكيف الاجتماعي.(عبدالمجيد الشريف، 2011: 118).

- **الإعاقة حسية:** تعد الإعاقة الحسية بمثابة قصور واضح في قدرة الفرد على استخدام حاسة معينة، أو أكثر من حاسة واحدة. وهذا يعني أن مثل ذلك القصور يمكن أن يرتبط بحاسة الإبصار، أو حاسة السمع، كما يمكن أن يتعلق بهما معاً من ناحية أخرى، و في هذه الحالة تكون الإعاقة مزدوجة. و مع أن حواس الفرد الأخرى قد تتعرض أيضاً لإعاقات مختلفة، إلا أن أثرها السلبي على عملية التعلم و التواصل من جانب الفرد لن يصل بلا شك تحت أي ظروف إلى ذلك الأثر السلبي الذي ينتج عن فقده إحدى حاستي السمع أو الإبصار، و هو ما يعني أنهما يعدان هما الأخطر والأهم في هذا الخصوص مع عدم الاستهانة بأهمية الحواس. (عبد الله محمد، 2004، 22) .

- **إعاقة ذهنية:** يعتبر تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي تعريفا أكثر قبولا من سواه:

حيث تعرفها أن الإعاقة العقلية هي حالة تشير إلى جوانب قصور ملموسة في الأداء الوظيفي الحالي للفرد، وتتصف الحالة بأداء عقلي دون المتوسط بشكل واضح يوجد متلازما مع جوانب القصور ذات صلة في مجالين أو أكثر من مجالات المهارات التكيفية التالية: التواصل، العناية الذاتية، الصحة والسلامة، المهارات الأكاديمية، وقت الفراغ ومهارات العمل، وتظهر الإعاقة العقلية قبل سن الثامن عشر. (نوري قمش، المعايطة، 2007 : 42).

6- الدراسات السابقة:

6-1 دراسة عبد العزيز الشخص و زيدان السر طاوي (1998):

دراسة بعنوان الضغوط النفسية وأساليب المواجهة و الاحتياجات لأولياء أمور المعاقين عقليا و سمعيا و بصريا و بدنيا لمواجهة الضغوط النفسية الناجمة عن إعاقة الأبناء. استخدام الباحثان مقياس الضغوط النفسية و مقياس أساليب المواجهة و مقياس الاحتياجات لأولياء أمور المعاقين كانت نتائج الدراسة تشير إلى أن أولياء الأمور اتفقوا على ترتيب الاحتياجات حسب أهميتها بحيث يأتي الدعم المادي أولا ويلي ذلك الاحتياجات المعرفة ثم الدعم المجتمعي و أخيرا الدعم الاجتماعي و أن تلك الاحتياجات تتزايد بصورة عامة بارتفاع مستوى الضغط النفسي وبارتفاع مستوى مواجهة الضغط النفسي. **(رجايمية، 2015 :13).**

6-2 دراسة برينكمان (1999):

دراسة استهدفت التعرف على المشاعر المصاحبة بوجود طفل معاق ذهنيا في الأسرة، كما استهدفت أيضا التعرف على كيفية اتخاذ الآباء_الذين يوجدون في اسر بها طفل معاق ذهنيا-قرارات أخلاقية تتعلق بأبنائهم وبناتهم المعاقين ذهنيا وكذلك التعرف على مشاعر هؤلاء الآباء اتجاه أبنائهم المعاقين واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (7) آباء وأمهات للأطفال شديدي الإعاقة الذهنية، واستمرت هذه الدراسة لمدة 5 أشهر واعتمدت على الملاحظات والمقابلات الفردية مع أفراد العينة من آباء و أمهات، وقد أشارت النتائج إلى أن الكثير من الآباء العينة المستخدمة في الدراسة من أطفال شديدي الإعاقة لديهم تطرف extreme في قراراتهم المتعلقة بأبنائهم، فكثير من الآباء يلجئون إلى حبس وعزل أبنائهم المعاقين عن المجتمع الخارجي وعدم دمجهم في هذا المجتمع بالإضافة إلى إبعادهم عن أقاربهم، كما أن كثير من الآباء لديهم العديد من التناقضات الوجدانية اتجاه أطفالهم المعاقين، فالكثير من الأطفال يعتمدوا اعتمادا كليا على أبائهم وأن مشاعر هؤلاء الآباء تتراوح بين الحب والكره، ومن أكثر المشكلات التي يعاني منها آباء وأمهات أطفال المعاقين ذهنيا هي تلك المشكلات التي تتعلق بالنوم

والراحة ولذلك فإن المنزل يعد بالنسبة لهم كالسجن، لأنهم لا يستطيعوا الحصول على راحتهم الكافية فيه.(**محمد الوكيل، 1436**).

6-3 دراسة سلوى عثمان و عبد الله عثمان (2001):

دراسة بعنوان الضغوط النفسية لدى أولياء الأمور بولاية الخرطوم و أساليب مواجهتها عل عينة مكونة من (110أباً وأما)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وقد تمثلت أدوات الدراسة في استثمار المعلومات ومقياس الضغوط النفسية و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لعبد العزيز و زيدان. و توصلت الدراسة لعدد من النتائج أهمها أن السمة العامة المميزة للضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أولياء أمور الأطفال المعاقين عقلياً يتصفان بالايجابية.

(الهياجنة و أبو جلبان، 2016: 66).

6-4 دراسة عبد المعطي(2006):

بعنوان " دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالضغوط الوالدية التي يواجهها آباء وأمهات المتخلفين عقليا. فقد هدفت الدراسة إلى معرفة أثر بعض المغيرات في الضغوط الوالدية التي يواجهها آباء وأمهات الأطفال المتأخرين عقليا في مصر، بين سن (20-65) سنة، وذلك على عينة مكونة من (162) أسرة لدى كل منها طفل متأخر عقليا، وجاءت نتائج الدراسة مؤكدة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الوالدية المرتبطة بالطفل المتأخر عقليا تبعا للمستوى الاقتصادي والاجتماعي، حيث تبين أن الوالدين في الأسر ذات المستوى المرتفع أكثر إحساسا بهذه الضغوط، يليهم الأسر ذات المستوى المتوسط، ثم الأسر ذات المستوى دون المتوسط، و أخيرا الأسر ذات المستوى المنخفض؛ إذ كانت الفروق دالة بين هذه المجموعات وبعضها. كما أشارت النتائج إلى ارتفاع الضغوط النفسية لدى والدي الطفل المعاق مع ارتفاع المستوى التعليمي لهم. (البسطامي، 2013: 38).

5-6 دراسة غزلان شمس محمد الدعدي (2009):

بعنوان الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعا لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديمقرافية والاجتماعية.

هدفت الدراسة الحالية إلى بحث طبيعة الضغوط النفسية وكل من التوافق الزواجي والأسري لدى عينة من (308) من آباء وأمهات الأطفال المعاقين مقارنة بعينة من (340) من آباء وأمهات الأطفال العاديين كما هدفت إلى الكشف علاقة الضغوط النفسية بمتغيري التوافق الزواجي والأسري لدى الآباء والأمهات المعاقين تبعا لمتغير النوع ودرجة الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات الديمقرافية والاجتماعية (العمر- الجنس- المستوى التعليمي- المستوى الاقتصادي).

ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق كل من مقياس المؤشرات السلوكية الدالة على الضغط الطريري (1991) ومقياس التوافق الزواجي للشمسات (2004) ومقياس التوافق الأسري لعبد الحميد (1986) ومن خلال تطبيق المنهج الوصفي بشقيه الإرتباطي و السببي، وقد أظهرت النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة ارتبط كل من التوافق الزواجي والأسري ارتباط ايجابيا دالا، في حين ارتبطت الضغوط النفسية بهذين المتغيرين ارتباط سلبيا دالا وقد تبين أن الضغوط النفسية والتوافق الزواجي والأسري على العكس من ذلك تبين أن هذه المتغيرات لا تتأثر بالمتغيرات الديمقرافية والاجتماعية المتحدة في هذه الدراسة والتي شملت العمر- الجنس- المستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي. (أحمد علي أمين، 2015 :66).

7- التعقيب عن الدراسات السابقة:

اهتمت الدراسات السابقة بموضوع الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة، اتضح أنه لا توجد دراسة محلية اختصت حول أثر الضغوط النفسية لدى أولياء أسر المعاقين على حد علمنا، وقد اتفقت دراستنا الحالية مع بعض الدراسات في الأهداف ومتغير الدراسة، و اختلفت في المنهج المستخدم حيث اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي السببي المقارن، كذلك اختلفت دراستنا عن الدراسات السابقة في الأدوات المستخدمة في الدراسة، وكذا في حجم عينة من الدراسة

لأخرى حيث كانت في بعض الدراسات صغيرة وفي بعضها الآخر كبيرة بالإضافة لاختلاف المكان الذي أجريت فيه كل دراسة ولقد جاءت دراستنا التي هي بعنوان "أثر الإعاقة في درجات الضغوط النفسية لدى أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة " لتؤكد أو تنفي بعض الجوانب التي تم تطرق إليها في الدراسات السابقة، ولكن ما تجدر الإشارة إليه هو أن معظم الدراسات لم تنفي أثر الإعاقة على الضغوط النفسية لدى والدي الطفل المعاق.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الأول طرح المشكلة وتحديد تساؤلاتها و وضعنا الفرضيات لاختبارها من خلال هذه الدراسة، وحددنا أهداف الدراسة ووضحنا أهميتها وقدمنا التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة التي اعتمدنا عليها فيما بعد في الجانب الميداني، وتناولنا الدراسات السابقة التي لها علاقة بالموضوع حيث عرضناها ولخصناها وعقبنا عليها.

الجانـــب النـــظـــري

الفصل الأول

الضغوط النفسية

تمهيد

1- تعريف الضغط

2- تعريف الضغوط النفسية

3- أسباب الضغوط النفسية

4- عناصر الضغوط النفسية

5- مصادر الضغوط النفسية

6- مراحل الضغوط النفسية

7- طبيعة الضغوط

8- أنواع الضغوط النفسية

9- الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية

10- طرق القياس الضغوط النفسية

11- النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتعرض الناس كلهم للضغوط بشكل أو بآخر، ولكنهم لا يتعرضون جميعا لمخاطرها بالدرجة نفسها لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد لآخر. فعالمنا اليوم أصبح يعاني من وباء كبير يسمى الضغوط النفسية، حيث ترى الدراسات أن أكثر من ثلثي المترددين على الأطباء يعانون من أمراض لها علاقة بالتوتر الناشئ عن هذه الضغوط.

لذلك تتعدد تفسيرات النظرية للضغط النفسي، و هذا الأخير يعتبر من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس و العلوم الإنسانية عموما، أن الضغط النفسي يعد بمثابة ظاهرة نفسية معقدة متعددة الجوانب. وهذا ما سنتعرف عليه في هذا الفصل.

1- تعريف الضغوط :

- **التعريف اللغوي لمصطلح الضغوط:** ضغط، ضغطا، عصر، كبس أي مارس ضغطا على جسم لإنقاص وزنه أو حجمه، وجمعها ضواغيط ومصدرها ضغط وقد يكون ضغطا ماديا أو معنويا.

التعريف الاصطلاحي للضغوط: فكلمة ضغوط مشتقة من " distress" التي تعني المحنة والإستغاثة، وجاءت من كلمة الفرنسية القديمة " destrece" ومعناها ضيق وشدة، و " estrece" معناها ضيق و اضطهاد، وهي مشتقة من اللغة اللاتينية من كلمة " stringere" التي معناها ضيق وشدة . ويستعمل هذا المصطلح في عدة مجالات ويشغل مكانة هامة في علم النفس والطب السلوكي .(شويطر، 2016: 30-31).

و تعرف بأنها "الأحداث التي تفرض على للشخص، و تلزمه أو تتطلب منه تكيفاً فيزيولوجياً أو معرفياً أو سلوكياً " .

ويعرف القرشي (1093) الضغط أيضًا بأنه : "ما يتمثل في المواقف و الأحداث التي تقابل الفرد في حياته اليومية، و التي لا يجد من طاقته النفسية و العضوية ما يساعده على مواجهتها و التعامل معها " . (غازي، 2014: 9-10).

ويعرف جوردون Gordan (1993) الضغوط بأنها " الاستجابات النفسية و الانفعالية و الفسيولوجية للجسم تجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية و سعادة الفرد، و

هذه التغيرات تقوم بإعداد و تأهيل الفرد مع الضواغط و التي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها .(عبد العظيم حسين، 2006 : 20)

2- **تعريف الضغوط النفسية:**

تعريف الضغوط النفسية لغة: الضَّغط و الضَّغطة عصر شيء إلى شيء. ضغطه يضغطه ضَّغطاً: زحمه إلى حائط و نحوه يقال : ضغطه إذا عصره وضيَق عليه و قهره.

اصطلاحًا: لقد تناول الأفراد و الجماعات مصطلح الضغط بمعان مختلفة تبعاً لمجالاتهم وموضوعاتهم، إن الأطباء و المهندسين و علماء النفس، و المختصين في الإدارة و اللغة، كل منهم يستخدم الكلمة تبعاً لتخصصه و مجاله.

فيتناول الأطباء في إطار الميكانيزمات الفسيولوجية، و يستخدمها المهندسون للإشارة إلى مدى التحمل (الخرساني، مثلاً) و يتناول علماء النفس المصطلح أحياناً في ضوء تغيير السلوك، و الإداريون بمعنى التحدي لنظام، و يتناوله اللغويون للتأكيد على المقطع، و حين نكون بصدد عمل موازنة مالية للمنزل، فقد نستخدم المصطلح في الدلالة على قصور الآباء في الإنفاق على أطفالهم. و نرى في ذلك أن استخدام المصطلح يكون في الجانب المرغوب و الطبيعي "المهندسون و اللغويون" و البعض الآخر يعتبر استخدامه للمصطلح مؤشراً على ما يعاني منه الأفراد (الأطباء و الأفراد غير مهنيين). (الحجار، 2015: 35).

هي عبارة عن استجابات نفسية لتأثير سلبي وتوصف بالاستمرارية وخبرة ذات مستوى عالي من القلق أو التوتر . (العامرية، 2014: 10).

وتشير انتصار يونس إلى إن الضغوط النفسية هي الصعوبات التي تواجه الإنسان و تستلزم منه مطالب قد تكون هذه المطالب تفوق قدراته و إمكانياته مما قد تؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي أو التأزم النفسي و تنحصر مصادر الضغوط في الصراع و الإحباط و الضغوط الاجتماعية. و يتصور البعض أن الضغوط ما هي إلا نتاجاً لخبرات و مواقف غير سارة فقط و لكن الخبرات و المواقف السارة تشكل ضغوط و لكن الاختلاف يكمن في مدى الضرر الناتج. (البطي، 2018: 21-22).

وحسب موسوعة علم النفس يستخدم تعبير الضغط النفسي أو الإجهاد للتذكير بالصعوبات المتعددة التي لا يستطيع الفرد مواجهتها (الأحداث الضاغطة في الحياة، التي تدعي أيضا الأحداث الحيوية)، والوسائل التي يملكها لإدارة هذه المشاكل (استراتجيات التكيف) .(بومجان، 2015: 39).

3- أسباب الضغوط النفسية:

إن مسببات الضغط النفسي كثيرة بعدة مفردات الحياة و لكنها تأتي بمجملها من المصادر الآتية:

- البيئة المنزلية و الأسرية.

- بيئة العمل.

- المحيط الاجتماعي.

- الحالة النفسية و العقلية للشخص نفسه.

الضغوط النفسية الناتجة عن الطلاق، أو فقدان العمل، أو العناية بطفل مصاب بمرض مزمن أو إعاقة دائمة وغيرها، فمثلاً إن خلايا دم المرأة المعتنية لسنوات طويلة بطفل معوق تهرم بما لا يقل عن عشر سنوات أسرع عن نظيرتها في العمر اللواتي لا يعتنين بأطفال معوقين. كما أن للضغط النفسي علاقة بجميع حالات الموت الناتجة عن أمراض القلب، و السرطان و أمراض الرئة، و الحوادث، و تلفيف الكبد، و الانتحار.

وتعتبر الضغوط النفسية كافة من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية و النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية و المهنية حيث إنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه.

أولاً: البيئة الطبيعية : و ما تحويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة، و الكوارث الكونية، ضيق السكن، قلة عدد الحجرات و ضعف الإضاءة.

ثانياً : البيئة الاجتماعية : وما تحويه من ضغوط الثقافات الأسرية و التفاوت الحضاري، و كثرة الأقران و صراع الأجيال، و اختلاف الاتجاهات و الميول و قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية.

ثالثاً : الضغوط الاقتصادية : حيث توجد ضغوط البطالة، و انخفاض الإنتاج، و عدم عدالة توزيع الناتج القومي و التفاوت الطبقي.

رابعاً :الضغوط السياسية : بحيث تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحاكم القائم والصراعات السياسية و الثقافية و هيمنة بعض القوى، و عدم أهلية النظام الحاكم و عدم القدرة على التكيف مع أوضاع السياسة القائمة.

خامساً :ضغوط مهنية : و يكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل :

الشقاق مع الزملاء و عدم الرضا عن المركز الوظيفي و المراتب و الترقية و التمييز غير المبرر.

سادساً : ضغوط المدرسة : و التي تتمثل في ضغط المناهج و الامتحانات و العقوبات والقواعد المدرسية و حفظ الزملاء و ازدحام الفصول و الواجبات الأخرى. (عطير، 2019 :25:26)

4- عناصر الضغوط النفسية:

يرى" سيزلاجي" Szillogyixwollace (1990/1987): إن خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عن حالة عدم اتزان نفسي أو فيزيولوجي أو اجتماعي وتتحدد هذه الحالة من خلال ثلاث عناصر للضغوط النفسية:

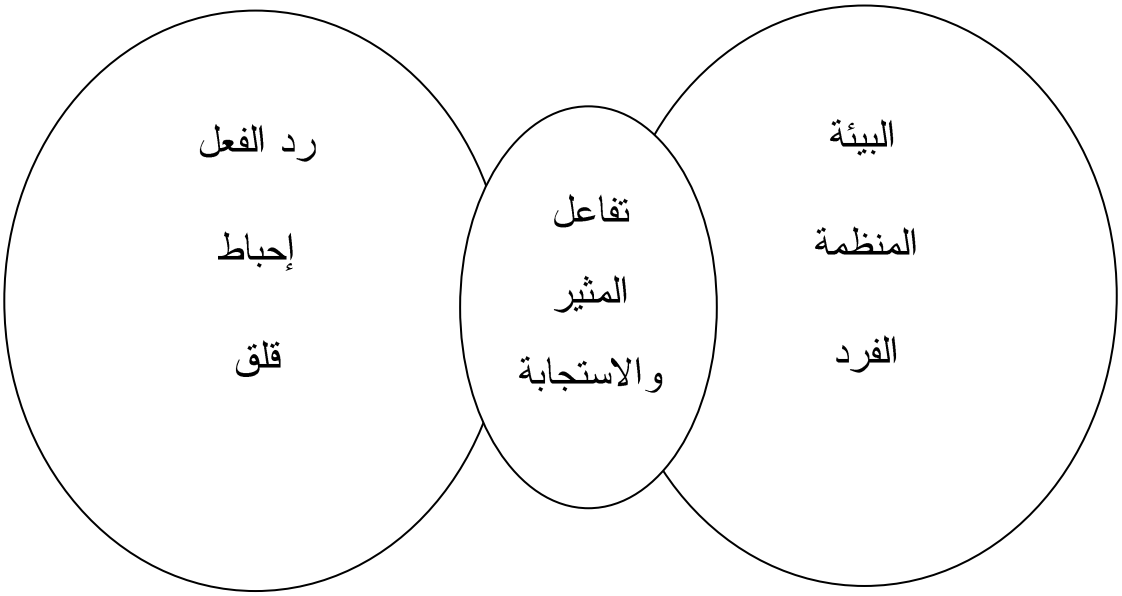
1- عنصر المثير: وتتمثل في القوى المسببة للضغط وقد تأتي من البيئة أو منظمة العمل أو الفرد ذاته.

2- عنصر الاستجابة: ويتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية أو جسمية أو سلوكية اتجاه الموقف الضاغط وهناك استجابات للضغط ملاحظة كثيرا وهما:

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

– القلق: وهو يمثل الإحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة، فبعض المواقف مثل حالة الطالب الذي يشك أنه ذاكر بقدر كاف للامتحان.

– عنصر التفاعل: من العوامل المثيرة للضغط و الاستجابة له وهذا التفاعل مركب من تفاعل عوامل البيئة والعوامل التنظيمية بالمؤسسة والمشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وانفعالات.



الشكل(01): عناصر الضغط النفسي

يلاحظ سيزلاجي و لازاورس أن كل هذه العناصر تعتبر سببا لولود الضغوطات لدى الفرد مما يؤدي به إلى استيائه، فيتح لنا من خلال ذلك مجموعة من المصادر المسببة لظهوره خاصة في مجال العمل. (بوبكر، براحو، 2016: 32-33).

5- مصادر الضغوط النفسية :

أولا : المصادر الخارجية للضغوط النفسية :

– **الضغوط الأسرية :** سواء كانت سلبية مثل وفاة قريب أو عزيز أو طلاق أو مرض أحد أفراد الأسرة .

- **الضغوط المالية** : مثل الحصول على قرض لبناء منزل أو إنجاز مشـــروع أو تغيـــر مفاجئ في الوضع المالي .

- **الضغوط الاجتماعية** : مثل التغير في الأنشـــطة الترفيهيـــة، و العـــادات الشخصـــية، الأنشطة الاجتماعية .

- **ضغوط العمل** : مثل الفصل من العمل، التقاعد، الانتقال إلى عمل جديد، مشكلات مـــع الرئيس.

- **الضغوط المتغيرات الطبيعية:** وهي الضغوط الناتجة عن الكوارث كالزلازل و البراكين والأعاصير .

- **الضغوط السياسية:** مثل عدم الرضا عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية وانعـــدام الأمن.

- **الضغوط الثقافية:** الانفتاح على ثقافات خارجية دون مراعاة ثقافة المجتمع عبر القنوات و الشات.

- **الضغوط الأكاديمية:** كبدء الدراسات أو الانتهاء منها، ضعف التركيـــز، الفشـــل فـــي الاختبارات.

ثانيا: المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

- **المشكلات النفســـية:** وتتمثل في الانفعال التي قد تتحول إلى حالات القلق و الاكتئـــاب والخوف المرضي.

- **الضغوط الصحية:** مثل التعرض للمرض أو إصابة خطيرة، تغير شديد في عادات النوم و الاستيقاظ .

- **الضغوط الناتجة عن أسلوب التفكير:** وتعود إلى تنبأ الفرد واحدة أو أكثر من الأفكـــار اللاعقلانية مما يولد انفعالات غير مرغوبة كالشـــعور بالاكتئـــاب أو القلـــق أو الهلـــع. (الزهراني، 2018: 305).

6- مراحل الضغوط النفسية:

من أوائل من تحدثوا عن الضغوط النفسية هو هانز سلى selye لقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور لأغراض الذي أطلق عليها هانز سيلي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل و هي:

* الرحلة الأولى: وتسمى استجابة الإنذار Alarm Response في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيأ لها و هي عبارة عن مجموعة من المتغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض و يرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار و تأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده.

* المرحة الثانية : و تسمى بمرحلة المقاومة Resistance فإذا استمر المصدر الضاغط في التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى و هي مرحلة المقاومة لهذا المصدر، وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الإنسان فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق ردة الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات المرمونية المسببة للاضطرابات العضوية و النفسية.

* المرحلة الثالثة : وتسمى الإنهاك أو الإعياء: فإذا طال تعرض الفرد لضغوط نفسية متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقط يعجز عن الاستمرار في المقاومة و يدخل في مرحلة الإنهاك حيث يصبح عاجزاً عن التكيف من أجهزة الجسم و قد يصل إلى حد الموت. أما إذا كان يتمتع الإنسان بقدرة الاستجابات التكيفية فإنها تساعده على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات و مواقف ضاغطة.(النوايسة، 2011، 23:24)

7- طبيعة الضغوط النفسية :

إن ظاهرة الضغوط هي من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية و نفسية و اقتصادية و اجتماعية و مهنية، ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية و بسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية و نفسية و يعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية فالتفكك الأسري وترك العمل و الفقر و فقد عزيز وضغوط المدرسة و المشاحنات اليومية و الضوضاء و الفشل الدراسي كلها ضغوط نفسية و الحقيقة أن الأمر يبدو كذلك فالوقائع الاجتماعية و الاقتصادية و السياسية و المهنية وغيرها تكتسب معناها ممن يدركها وهي وقائع يقع تحت طائلتها فرد ما وليست ضاغطة في حد ذاتها و إنما تكتسب هذه الصفة عندما يدركها الفرد على أنها كذلك ولها نواتج جسمية فسيولوجية معرفية عقلية و نفسية على الفرد.

8- أنواع الضغوط النفسية:

هناك تصنيفات عديدة ومختلفة لظاهرة الضغط النفسي ومن بينها ما يلي:

8-1 الضغط النفسي الحاد: هو استجابة الفرد لتهديد فوري و ما يسمى بالصدمة حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده ولا يستطيع منعه.

8-2 الضغط النفسي المزمن: وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة.

وحدد أحمد عكاشة (1998) أربعة أنواع للضغوط هي:

8-3 الضغوط الحادة: تتمثل في فقدان أحد الوالدين أو كليهما، فقدان المال المفاجئ، فقدان العمل....

8-4 ضغوط طويلة المدى: وتتمثل في تنامي الضغوط وتراكمها على مدى الأيام، مثل الشخصية الطموحة، التي تنقصها القدرة على تحقيق رغبتها أو لم تعطي الفرصة لإرضاء قدراتها أو عدم التوافق الزواجي سواء من الناحية العاطفية أو المزاجية.

8-5 ضغوط ذاتية: ويقصد بها الضغوط التي تأثر على فرد بعينه مثل النزاع المستمر بين الفرد وزملائه.

8-6 ضغوط جسمية: تتمثل في إصابة الفرد بأمراض شديدة أو مزمنة كالسرطان أو الفشل الكلوي مما يجعله سريع الانهيار تحت وطأة أي ضغط بسيط يمكنه مقاومة في حال خطره من الأمراض.

كما يمكن الاعتماد في التصنيف على طبيعة المواقف الضاغطة المسببة للضغط النفسي ليكون كما يلي:

8-7 الضغط النفسي الإيجابي: قد يكون لضغط تأثير إيجابي كذلك أنه أساسي في الحث على التحريض و الإدراك موفرا الإثارة التي يحتاج إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبيه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة والضغط يوفر أيضا حسن التيقظ الذي نحتاج إليه عندما نواجه حالات مهددة مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة السيارة في أحوال جوية رديئة، فالمقاربة المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة. وهو شعور ينشأ من ضاغط يقيمه الشخص على أنه ضاغط إيجابي ويمثل تحديا ممتعا.

8-8 الضغط النفسي السلبي أو الضيق: فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة، العمل أو العلاقات الاجتماعية وتأثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي إلى أعراض مرتبطة بالضغط النفسي، كالصداع وألم المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق و ارتفاع ضغط الدم والسكر.

ويشتمل الضغط النفسي السلبي كل الأوضاع المولدة للآلام والحزن والكآبة مثل حالات الفشل الاجتماعي والمهني والعاطفي وحالات المرض وهذا يؤدي إلى حالة من عدم الاستقرار وفقدان التوازن.

8-9 ضغط آلفا: ويشير إلى خصائص الموضوعية للبيئة كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

8-10 ضغط بينا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

8-11 الضغط التوتر: هي المشاعر التي تنشأ عندما يدرك الفرد التناقض بين المستوى الفعلي المفصل لتغير دافعي هام، مثل شخص ما في حالة عمل بينما الدافع منخفض نجد أن ضغط التوتر ينشأ لو أن مستوى المثير أصبح عاليا.

- ضغوط أسرية و عائلية.

- ضغوط اقتصادية و مادية.

- ضغوط نفسية و اجتماعية.

- ضغوط صحية وعضوية.(أيلول، 2011: 61- 62-63-64).

9- الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية:

عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط يصاحب ذلك التأثير على جميع جوانب شخصيته الفيزيولوجية والسلوكية والمعرفة والانفعالية وبالتالي تؤثر الصفة النفسية للفرد وذلك من خلال خلق مشكل في توافق الفرد مع نفسه ومع محيطه الخارجي الذي يحتك به دائما، ولكن هذه الآثار تختلف من شخص لآخر وهذا حسب شخصيته وكذا حسب شدة الضغط التي يتعرض لها واختلاف المواقف الضاغطة ومن أهم الآثار المترتبة على الضغوط النفسية نذكر ما جاء به (وليد السيد أحمد خليفة 2008: 144):

9-1 الآثار الفيزيولوجية: إن أحداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد والجهاز العصبي تتمثل فيما يلي:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم تؤدي إلى زيادة ضربات القلب زيادة معدل التنفس، ارتفاع ضغط الدم.

- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.

- اضطرابات حشوية في المعدة والأمعاء.

- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى تفاعلات الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة فإنه يؤدي إلى نقص الوزن والإجهاد والانهيار.

أما جمعة سيد يوسف (2007) فقد وضح آثار الضغوط النفسية علـــى أجهـــزة الجســـم الفيزيولوجية من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يمثل آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم

العضو المصاب	الأعراض
الجهاز القلبي الدوري	– النوبات القلبية – ارتفاع ضغط الدم – الذبحة الصدرية
الجهاز الهضمي	– اضطراب في القرون – قرحة المعدة – الإسهال
الأعضاء التناسلية	– الاستشارة والرغبة الزائدة في التبول – اضطرابات فـــي الـــدورة الشـــهرية للإناث – الاضطراب جنسية
الجهاز التنفسي	– انقطاع التنفس وصعوبته – الكحة – الربو
الجهاز الهيكلي	– الم الرقبة – التهاب المفاصل – الم الظهر – تيبس العضلات
الجلد	– الأكزيما – الصدفية

يتضح من خلال رقم (09) أن كل الأجهزة العضوية بالجسم تتـــأثر بالضـــغوط النفســـية وتظهر على شكل مجموعة من الأعراض المتفاوته التأثير والآلام.

9-2 الآثار النفسية:

يمكن إيجاز هذه الآثار حسب ما ورد في طه عبد العظيم حسين (2006: 45):

- " سرعة الاستشارة والخوف والغضب.
- القلق والإحباط واليأس.
- الشعور بالعجز، فقدان الاستقرار النفسي.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.
- انخفاض تقدير الذات.
- فقدان الثقة بالنفس.
- توهم المرض والإحساس بالألم.
- النظرة المتشائمة (السوداوية) للحياة.
- انخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد.
- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة.
- فقدان الاهتمام بالآخرين وبالعمل."

ومن أهم آثار الضغوط على الجانب النفسي

9-3 الاحتراق النفسي:

يقول جمعة سيد يوسف (2007 :37): هو عبارة عن "حالة من الإنهاك الجســـمي والانفعالي والعقلي ينتج عن التعرض لمواقف مشحونة انفعاليـــا وضـــاغطة مصـــحوبة بتوقعات شخصية مرتفعة تتعلق بأداء الفرد" .

أما طه عبد العظيم حسين (2006 :28): يقول وعلى هذا فإن مفهوم الاحتراق النفسي عبارة عن:" خبرة نفسية سلبية يعيشها الفرد وتسبب له الكثير من المشكلات وعد الشعور بالارتياح وتؤدي بالتالي إلى حدوث نتائج سلبية ويتضمن الاحتراق النفسي ثلاث مراحل:

- المرحلة الأولى: تتضمن عدم توازن بين مطالب الفرد ومصادره.

- المرحلة الثانية: تتضمن حدوث توتر انفعالي فوري لدى الفرد، أي حدوث تعب وإنهاك على المدى القصير.

- المرحلة الثالثة: تتكون من عدد من التغيرات في اتجاهات الفرد وسلوكه"

4-9 اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة:

حسب ما جاء في farid kacha (2006: 113): " يشير إلى مجموعة من الأعراض المميزة التي تعقب فشل الفرد في مواجهة متطلبات حدث مؤلم من خلال الأنماط العادية للسلوك، وخاصة في غياب المساندة الاجتماعية فيشعر الفرد بالعجز في مواجهة الحدث اضطراب ما بعد الصدمة هو جملة من الأعراض التي يعانيها الفرد عقب تعرضه لأحداث صدمية بفترة وتتمثل في إعادة معايشة الحدث الصادم عن طريق الأحلام، الكواليس المصاحبة لاضطراب النوم سرعة الانفعال، الاستثارة،

التهيج والعدائية وأهم ما يميزها هو العودة إلى الماضي وتذكر الأحداث الصدمية بشكل لا إرادي. "

5-9 الآثار المعرفية :

يقول طه عبد العظيم حسين (2006: 44): " تأثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد وبالتالي تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف الملاحظة.

- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف.

- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.

- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.

- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.

- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.

- اضطراب التفكير حيث يغلب عليه التفكير النمطي الجامد بدل التفكير الإبتكاري"

6-9 الآثار السلوكية:

ورد في ديان جولي Diane Joly (2007: 6): أن الآثار السلوكية تظهر على الشكل التالي:

- "انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.

- تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر.

- اضطرابات النوم وإهمال الصحة والمنظر.

- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة.

- تزايد معدلات الغياب عن العمل والتوقف عن ممارسة الهوايات" .

إذا كان هذا عرض أهم الآثار الناجمة عن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد والتي تحدث استجابات كلها يكون لها مفعول على الاستقرار النفسي للإنسان على مختلف مكونات شخصيته كل حسب فردا نيته وذلك من خلال مراعاة الفروق الفردية للأشخاص.(عريس، 2016: 97-98-99-100-101).

10- قياس الضغوط النفسية:

قياس الضغط في المختبر (مقاييس الفيزيولوجية) حسب شيلي تايلور " من الطرق المعاصرة الشائعة في دراسة الضغط القيام بتعرض مجموعة من الأفراد في المختبر لأحداث تسبب الضغط لفترة قصيرة، ثم ملاحظة التأثير الذي يحدثه الضغط عن طريق قياس ردود فعاله الفيزيولوجية ونشاط الغدد الصماء واستجاباتهم السيكولوجية كل هذا يرتبط بظهور مؤثرات على مستوى النشاط السمبتاوي: كزيادة ضربات القلب،

لزوجة الدم، إرتفاع ضغط الدم، شدة الإفرازات الغدية العصبية، مما يقدم دليلا على زيادة نشاط أجهزة الهيبوتلاموس والغدة النخامية المنشطة لقشرة الأدرنالين (HPA)، كزيـــادة إفراز الكورتيزول.

10-1 المقاييس والاختبارات النفسية:

حسب طه عبد العظيم حسين (2006: 47) توجد عدة طــرق تســتخدم لدراســة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلة، الاستبيانات وتعد الاختبارات أكثــر الطــرق إستخداما في دراسة الضغوط، فهناك منها ما تقي الضواغط والمثيرات عن طريق قياس أحداث الحياة كمقياس هولمز وراهي Holmes et Rahè(1967)"

ويقول شيلي وتيلور (2008: 378) يعتبر هولمز وراهي من الرواد في ميدان بحــوث الضغط، حيث قامة بتحديد الأحداث التي تدفع الأفراد لإجراء أهم تغيرات في حياته.

ويوجد العديد من الاختبارات والمقاييس النفسية التي تقيس الضغط نذكر منها:

- اختبار لفنستاين: Levenstein

أعد هذا الاختبار من طرف الباحــث لفنســتاين وآخــرون Levenstein et al ســنة (1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط، يتكون هذا الاختبار من (30) عبارة نميــز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

البنود المباشرة: تمثل 22 عبارة، وتتمثل في العبارات رقهم 2-3-4-5-6-8-9-11-12-14-15-16-18-19-20-22-23-24-26-27-28-30. وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول إتجاه الموقف وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض.

البنود الغير مباشرة: تمثل 08عبارة، وتتمثل في العبارات رقــم: 1-7-10-13-17-21-25-29. وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عنــدما يجيــب عليها المفحوص بالرفض اتجاه الموقف وعلى مؤشر إدراك الضغط المــنخفض عنــدما يجيب عليها المفحوص بالقبول.

2-10 مقياس الضغوط النفسية: داود 1995

ويتكون المقياس من (61) فقرة موزعة على 8 مجالات : مجال المدرسة، المجال النفسي، العلاقات مع الوالدين والأخوة، علاقة معزولة، علاقة مع المدرسين، الأمور المالية والاقتصادية، العلاقات مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف، والتخطيط للمستقبل. وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجا من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي (1= لا أعاني من هذه المشكلة. 2 أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة. 3= (أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة). و تتراوح الدرجة الكلية على المقياس (61-183) حيث يدل إقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (183) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي، إقترابه من الحد الأدنى (61) إنخفاض مستوى النفسي لديه.

مقياس الضغط النفسي: ل"بدرية و كمال أحمد"

ويتكون هذا المقياس من 66 بندا موزع على خمسة أبعاد و هي:

- **بعد أسري:** خاص بالحياة الشخصية للمرأة، سواء فيما تعلق بعلاقتها مع زوجها أو مع أبنائها أسئلته: 2 – 3- 8 -9 – 11 -12- 14- 15- 20- 23- 24- 25- 32- 34- 41- 42- 46- 50- 51- 53- 54- 55- 57- 58- 62- 63.

- **بعد مهني:** يتمثل في علاقتها بزملائها، و علاقتها بمرؤوسها، لأنه يدل على تفاعل المرأة العاملة مع العناصر البشرية أثناء أدائها لمهامها المهنية، هذه العلاقات التي تساهم بشكل أو بآخر في حدوث الضغط النفسي لديها :وبنوده هي 1- 7- 10- 16- 21- 22- 30- 31- 39- 40-54- 52- 59- 60- 61- 64.

- **بعد صحي:** متعلق بأعراض جسدية قد تعاني منها المرأة، نتيجة تعرضها للضغط النفسي، وبنوده هي: 4- 18-19-26-27-32-43-44-65-66.

- **بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة:** عدم التمتع بهذه الأخيرة، كالتنزه و ممارسة الرياضة، يزيد من معاناتها، وبنوده :6-13-17-37-38-48-49.

- **بعد الأحداث الطارئة:** يتضمن أحداث تعرضت إليها المرأة منذ طفولتها إلى غاية اللحظة الحالية، التي لها دور كبير في ضعف مكانيزمات الأنا التي تزيد من إمكانية تعرض المرأة للضغط النفسي، وبنوده : 5-28-29-35-47-56.

- يطبق هذا المقياس بطريقة جماعية، بحيث يمكن إجراءه على مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد.

11- النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية.

اختلفت النظريات التي اهتمت بالضغوط النفسية تبعاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها سواء كانت اطر فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية.

11-1 نظرية التقدير المعرفي:

وقد قدم هذه النظرية العالم لازاروس (Lazarus-1970) و قد أشار إلى أن تقييم الفرد للمواقف الضاغطة يعتمد على عدة عوامل منها الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، و العوامل المتصلة بالمواقف النفسية و تعرف نظرية التقدير المعرفي (الضغوط) بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد و يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى:

وهي الخاصة بتحديد و معرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يحدد الضغط .

المرحلة الثانية :

و هي المرحلة التي يحدد فيها الطرق التي تصح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف وما يعتبر ضاغطاً لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، يتوقف ذلك على سمات الفرد و خبراته الوراثية، مهاراته في تحمل الضغوط، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه .

11-2 نظرية هنري موراي :

ينفرد موراي منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل انبثاق لحظة التكيف و إحداث التوازن النفسي و يتسم منهجه بالدينامية النفسية، و يصل موراي إلى مستوى عالي من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الضغط و مفهوم الضغوط و يعتبرهما مفهومين أساسيين و متكافئين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغط يمثل و يعرف الضغوط بأنها خاصية موضوع بيئي أو لشخص، تيسر أو تعرف أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين النوعين من الضغوط :

***ضغوط بيتا :** وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

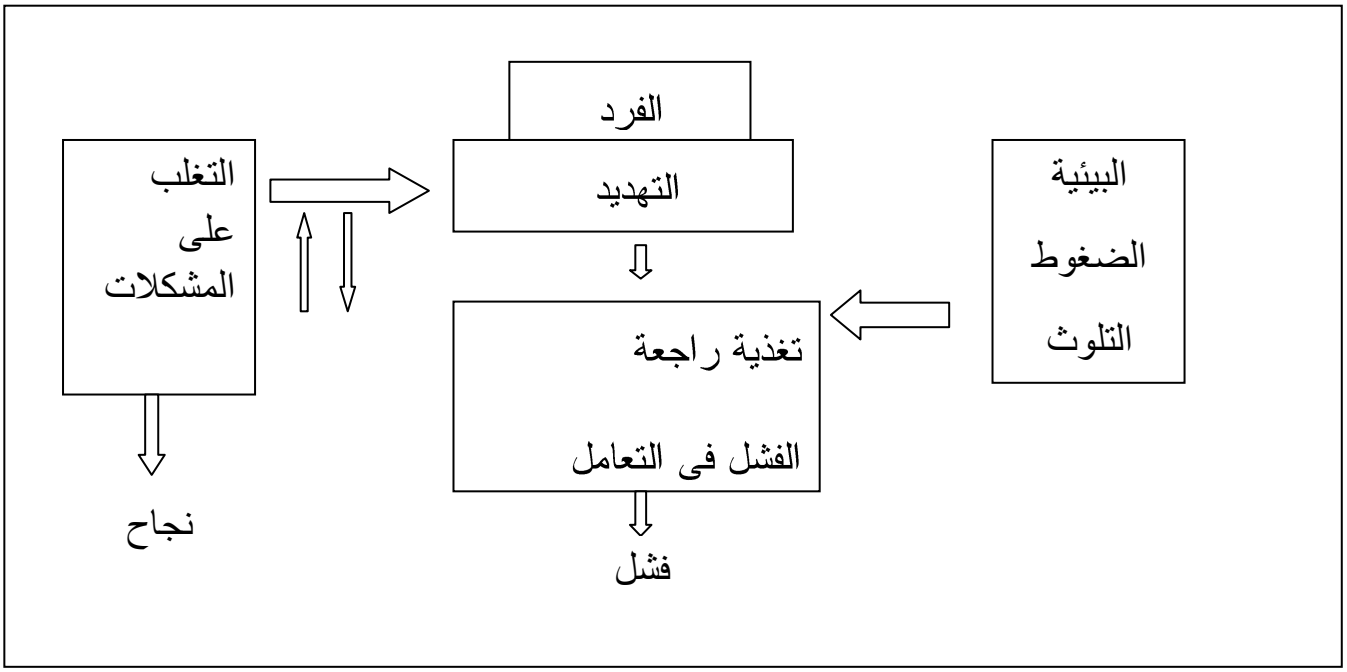
* **ضغوط ألفا :**و هي حقائق الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي .

و يوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط غالباً بضغوط "بيتا " و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، و يطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة الناشط فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا .

11-3 نموذج كوبر :

يوضح كوبر أسباب و تأثير الضغوط على الفرد، و يذكر كوبر أن بيئة الفرد تعتبر مصدر للضغوط النفسية مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطراً يهدد الفرد و أهدافه إلى الحياة فيشعر بحالة الضغط، و يحاول استخدام بعض الاستراتجيات للتوافق مع المواقف، و إذا لم ينجح في التغلب على المشكلات و استمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب و الأمراض العقلية، مما يؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات ويمكن رصد نموذج كوبر من الشكل التالي:

الشكل (02) نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط



يهتم كوبر في نموذجه بشكل أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد ويعتبرها المصدر الرئيسي للضغوط الواقعة عليه، و لذلك البيئة في نموذج كوبر تعتبر مهددة لحاجته و لابد من التعامل المباشر معها بالإستراتجيات التي يواجه بها الضغوط حتى لا يفقد الفرد توازنه و بالتالي توافقه مع البيئة المحيطة مما يهدد بأمراض جسدية على أمراض سوء التكيف .(علي أمين، 2015: 27-28-29-30)

خلاصة الفصل.

إذن ظاهرة الضغوط النفسية ظاهرة يعيشها كل إنسان في شتى المجالات، سواء كان ضغط عمل أو ضغط اقتصادي أو ضغط أسري و ما هي إلا ردود أفعال لتلك التغيرات التي تحدث في نواحي الحياة المختلفة، نتيجة الصراعات الداخلية النفسية وخاصة الضغوط الأسرية، فهي إذن عامل مهم يتحكم في سير سلوكيات الفرد والمجتمع، ومفهومه جمع بين أكثر من علم و تخصص، فالضغوط النفسية تؤدي بالفرد إلي عدة نتائج سلبية، وهذا ما حاولنا التطرق إليه من خلال دراستنا الحالية لمفهوم الضغوط النفسية، أنواعها، أعراضها، مختلف النظريات التي فسرتها.

الجانب الميداني

الفصل الثاني

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- المنهج.

3- العينة

4- حدود الدراسة

5- أدوات المستخدمة في الدراسة.

6- الأساليب الإحصائية.

خلاصة الفصل

تمهيد

بعد التطرق إلى الجانب النظري، الذي تم فيه عرض الإشكالية وتحديد الفرضيات الدراسة وأهداف الدراسة وأهميتها من ناحية النظرية و التطبيقية لهذه الدراسة، بالإضافة إلى تطرقنا إلى فصل الدراسة المتمثل في: فصل الضغوط النفسية .

الآن سنتطرق إلى الجانب التطبيقي والذي سنتناول فيه عرض لمختلف الخطوات المنهجية التي اتبعناها في دراستنا هذه من أجل الإلمام بالموضوع والتحقق من الفرضيات ويشمل هذا الفصل على:

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراءات الدراسة تم القيام بالدراسة الاستطلاعية في شهر مارس 2022، فهي تعتبر مرحلة تمهيدية و أولية لإجراء أي بحث علمي، وكان الهدف منها هو التعرف على أفراد العينة عن قرب والتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث العلمي ومدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات حول موضوع الدراسة.

2- منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على المنهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، ويساعد على التوصل إلى معرفة منظمة بجوانب الواقع المدروس ويعرف المنهج على أنه مجموعة من الخطوات العقلية المتبعة في اكتشاف وإيضاح حقيقة ما، أو مجموعة الخطوات المنطقية المتبعة في معالجة مسألة أو ظاهرة ما من الظواهر. (حجازي، 2005: 262).

وحدد أصحاب المنطق المنهج بأنه" فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إما من أجل الكشف عن الحقيقة، حين نكون بها جاهلين أو من أجل البرهنة عليها للآخرين، حين نكون بها عارفين". (بدوي، 1977: 5).

ومن منطلق هاذان التعريفان، فإن موضوع الدراسة هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم فيها، وبما أن موضوع الدراسة الحالية يتمثل في معرفة الفروق في درجات

الضغوط النفسية تعزى لمتغير الإعاقة(ذهنية/حركية)، فإن المنهج الأنسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي السببي المقارن.

تعريف المنهج الوصفي السببي المقارن : هو ذلك المنهج الذي يعتمد على المقارنة في دراسة الظاهرة حيث يبرز أوجه التشابه والاختلاف فيما بين ظاهرتين أو أكثر. (المحمودي، 2019: 76).

كما يعرفه العساف بأنه "ذلك المنهج التي تكون فيه المتغيرات المستقلة (الأسباب) ظاهرة معروفة و يبدأ الباحث بملاحظة المتغيرات التابعة (النتائج)، و من ثم يقوم بدراسة المتغيرات المستقلة لمعرفة علاقتها المحتملة و آثارها على المتغير التابع".(عبد المؤمن، 2008: 301)

3- عينة الدراسة:

العينة هي نموذج أو جزء أو عدد الحالات من وحدات أو أشخاص مجتمع الدراسة الأصلي تمثله من حيث الصفات الخصائص، بحيث يغني الباحث عن دراسة كل وحدات المجتمع، ويستطيع من هذا الجزء التعرف على المجتمع ككل. فالعينة عمل منظم يجرى بطريقة علمية يوفر جهد ووقت كبير للحصول على النتائج المطلوبة.(إبراهيم أحمد و خليل حسين، 2013: 71)

تم اختيار العينة هذه الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة من عينة البحث، حيث قامت الباحثتان بتوزيع استبيانات الدراسة على عينة تكونت من 40 أسرة من أسر ذوي الاحتياجات الخاصة .

4- حدود الدراسة :

لقد تم تحديد إطار هذه الدراسة بالعوامل التالية:

العامل الزماني: تم تطبيق أداة هذه الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2023/2022.

العامل المكاني: تم تطبيق هذه الدراسة على أسر الأطفال المعاقين –بالوادى–

العامل البشري: تم تطبيق إستبانة الدراسة على عينة عشوائية من أسـر الأطفـال ذوي الاحتياجات الخاصة.

5- أدوات الدراسة :

- يحتاج الباحث إلى أدوات لجمع البيانات حول الظاهرة المراد دراستها، وفي دراسـتنا الحالية " الضغوط النفسية لدى أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة اعتمدت الباحثتـان على استخدام مقياس للضغوط النفسية مقتبس من مقياس الضغوط النفسية لعبـد العزيـز الشخص، ولتحقيق أهداف هذا البحث جاء المقياس المقتبس في صورته الأولية مكون من المتغيرات ديموغرافية ومتغير مستقل واحد وهو الضغوط النفسية موزعة على ثلاث أبعاد في المقياس

- البعد الجسدي: لأعراض العضوية وتحتوي على العبارات من 1- 20

- البعد النفسي: المشكلات المعرفية والنفسية للوالدين اتجاه أبنهم وتشمل العبـارات مـن 21-37

- البعد الاجتماعي: المشكلات الأسرية والاجتماعية ويحتوي على عبارات من 38-56.

الثبات والصدق الإحصائي:

وقام الباحثان بحساب معامل ثبات المقياس المستخدم في الاستبيان بطريقة ألفـا- كرونباخ ولحساب صدق وثبات الاستبيان قامت الباحثتان بأخذ عينة استطلاعية بحجـم (40) فردا من مجتمع الدراسة و تم حساب ثبات من العينة الاستطلاعية حيث توصـلوا إلى النتائج التالية:

جدول رقم (02): الثبات و الصدق الإحصائي لإجابات أفراد العينة الاسـتطلاعية علـى الإستبانة.

المحاور	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
الأول	0.87	0.93
الثاني	0.91	0.90

الثالث	0.92	0.96
الرابع	0.89	0.94
جميع محاور الإستبانة	0.96	0.98

يتضح من نتائج الجدول أعلاه أن معمل الثبات و الصدق لإجابات أفراد العينة الاستطلاعية لكل المحاور المتعلقة بالاستبيان كانت أكبر من (50%) مما يدل على أن الاستبيان يتصف بالثبات و الصدق الكبيرين جدا بنا يحقق أغراض البحث و يجعل التحليل الإحصائي سليما و مقبولا. وبعد جمع البيانات استخدمنا عدد من المعالجات الإحصائية بينها معمل ألفا-كرومباخ اختبار (ت) معامل ارتباط تيرسون تحليل التباين الأحادي و اختبار شوفيه للتحليل البعدي للوصول إلى نتائج

قامت الباحثتان بعرض المقياس كما صممه زيدان السرطاوي و عبد العزيز الشخص (1998) في صورته الأولى

وتم تعديله بحذف بعض العبارات للحكم على مدى صلاحيته وملائمته على عينة الدراسة

6- الأساليب الإحصائية:

تعتبر الأساليب الاحصائية من الجوانب المهمة في الدراسة لأنها تحقق الهدف المراد الوصول إليه إلى نتائج كمية تساعد على التحليل والتفسير ومن بين الأساليب المستخدمة في الدراسة الحالية وهي :

- برنامج spss
- اختبار (T.test) لمعرفة الفروق
- اختبار ليفين لتجانس
- إستبيان.

خلاصة الفصل:

تم التعرض في هذا الفصل إلى مختلف الخطوات المنهجية التي تم إتباعها والمتمثلة في المنهج المتبع والعينة ومختلف الأدوات التي تم استعمالها في هذه الدراسة، بغية الوصول إلى حقائق علمية والتحقق من فرضيات الدراسة، وسوف يتم عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق أدوات الدراسة(مقياس الضغوط النفسية) في الفصل الموالي.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضا لنتائج الدراسة وفقا لترتيب أسئلتها وفرضياتها

1- عرض نتائج الدراسة

1-1 عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى

بغرض معالجة الفرضية الأولى للدراسة و التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية في البعد الجسدي تبعاً لمتغير نوعية الإعاقة، قمنا بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكلا من الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Test و الجدول رقم (03) يوضح ذلك:

جدول رقم (03):يوضح قيمة ودلالة الفروق في البعد الجسدي تبعاً لمتغير نوعية الإعاقة.

المؤشرات / المتغير	إعاقة حركية			إعاقة ذهنية			قيمة F	Sig	قيمة T	Sig
	ن	م	ع	ن	م	ع				
البعد الجسدي	20	49	17.31	20	43	14.67	1.62	0.21	1.18	0.12

من خلال الجدول رقم) و على إعتبار أن المجموعتين مستقلتين ولهذا قبل حساب قيمة T نقوم بحساب إختبار ليفن للتجانس حيث نجد أن قيمة F تقدر بـــ: (1.62) و هي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه نأخذ قيمة T المناسبة حيث أنها تقدر بـــ: (1.18) و هي قيمة غير دالة إحصائية حيث أن قيمة Sig تقدر بـــ: (0.12) و هو أكبر من مستوى (0.05) يعني أننا نرفض الفرضية البديلة و نقبل الفرضية الصفرية التي تسمح لنا بالقول بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية في البعد النفسي تبعاً لمتغير نوعية الإعاقة (ذهنية /حركية).

1-2 عرض و تحليل نتيجة الفرضية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الثانية للدراسة و التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية في البعد النفسي تبعا لمتغير نوعية الإعاقة، قمنا

بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Test والجدول رقم (04) يوضح ذلك:

جدول رقم (04) يمثل قيمة و دلالة الفروق في البعد النفسي تبعاً لمتغير نوعية الإعاقة.

المؤشرات / المتغير	إعاقة ذهنية			إعاقة حركية			قيمة F	Sig	قيمة T	Sig
	ن	م	ع	ن	م	ع				
البعد النفسي	20	35.6	10.63	20	35.65	11.89	1.05	0.31	0.01	0.49

من خلال الجدول رقم (04) و على إعتبار أن المجموعتين مستقلتين ولهذا قبل حساب قيمة T نقوم بحساب إختبار ليفين للتجانس حيث نجد أن قيمة F تقدر بـــــ:(1.05) وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، و عليه نأخذ قيمة T المناسبة حيث أنها تقدر بـــــ:(1.01) وهي قيمة غير دالة إحصائية حيث أن قيمة Sig تقدر بـــــــ: (0.49) وهو أكبر من مستوى الدلالة (0.05) يعني أننا نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية التي تسمح لنا بالقول بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين في الضغوط النفسية في البعد النفسي تبعا لمتغير نوعية الإعاقة (ذهنية حركية).

1-3 عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة و التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية في البعد الجسدي تبعاً لمتغير نوعية الإعاقة، قمنا بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Test و الجدول رقم (05) يوضح ذلك.

جدول رقم (05):بعرض قيمة ودلالة الفروق في البعد الاجتماعي تبعاً لمتغير نوعية الإعاقة.

المؤشرات / المتغير	إعاقة ذهنية			إعاقة حركية			قيمة F	Sig	قيمة T	Sig
	ن	م	ع	ن	م	ع				
البعد الجسدي	20	54.45	14.84	2 0	52.8	13.76	0.001	0.97	0.36	0.35

من خلال الجدول رقم (05) و على اعتبار أن المجموعتين مستقلتين و لهذا قبل حساب قيمة T نقوم بحساب اختبار ليفن للتجانس حيث نجد أن قيمة F تقدر ب (0.001) و هي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه نأخذ قيمة T المناسبة حيث أنها تقدر بـــ (0.36) و هي قيمة غير دالة إحصائية حيث أن قيمة Sig تقدر بـــ: (0.35) و هو أكبر من مستوى الدلالة (0.05) يعني أننا نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية التي تسمح لنا بالقول بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين في الضغوط النفسية في البعد الاجتماعي تبعاً لمتغير نوعية الإعاقة (ذهنية حركية).

جدول رقم (06): يوضح المجموعة الاحصائية **Group Statistics**

Group Statistics

البعد	الإعاقة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جسدي	ذهنية	20	49.0000	17.31443	3.87162
	حركية	20	43.0000	14.67902	3.28233
نفسي	ذهنية	20	35.6000	10.63460	2.37797
	حركية	20	35.6500	11.89991	2.66090
اجتماعي	ذهنية	20	54.4500	14.84827	3.32017
	حركية	20	52.8000	13.76341	3.07759

جدول رقم (07): يوضح اختبار Independent Samples Test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	Df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
جسدي	Equal variances assumed	1.623	.210	1.182	38	.122	.245	6.00000	5.07574	-4.27530-	16.27530
	Equal variances not assumed			1.182	37.009	.122	.245	6.00000	5.07574	-4.28435-	16.28435
نفسي	Equal variances assumed	1.058	.310	-.014-	38	.494	.989	-.05000-	3.56863	-7.27432-	7.17432
	Equal variances not assumed			-.014-	37.530	.494	.989	-.05000-	3.56863	-7.27729-	7.17729
اجتماعي	Equal variances assumed	.001	.978	.364	38	.359	.718	1.65000	4.52715	-7.51475-	10.81475
	Equal variances not assumed			.364	37.783	.359	.718	1.65000	4.52715	-7.51647-	10.81647

الفصل الرابع

مناقشة النتائج وتوصيات الدراسة

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج، التي تم التوصل إليها، من خلال التحليل الإحصائي لأسئلة الدراسة، وفرضياتها إضافة إلى التوصيات في ضوء نتائج هذه الدراسة.

2- مناقشة نتائج الدراسة

إن الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة في العصر الحالي عصر التغير و التجديد، فحتى أسعد البشر تواجهه الكثير خيبة الأمل و الصراعات و الإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، و هذه الأخير هي مزيج من ثلاثة عوامل وهي: البيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد و المشاعر و الأحاسيس السلبية التي تسيطر على الفرد بالإضافة إلى مجموعة الاستجابات الجسمية و الفسيولوجية الصادرة عنه لتظهر بذلك الضغوط النفسية عند تفاعل هذه العوامل مع بعضها بطرق خاصة تنتج بدورها حالات القلق و الاكتئاب و التوتر التي تسيطر على ذات الفرد و نفسيته.

ومما لا شك فيه أ العائلة لا ترحب و لا تقبل بسهولة أن يكن من بين أفرادها شخص معاق، فهي تعلق الأمل على إنجاب أطفال أسوياء، لكن إذا ما أصيب أحد أبنائها بإعاقة فإن ذلك حتما سيؤدي إلى تغييرات كثير في ردود أفعال العائلة إزاء هذا الطفل، وذلك ما سيلازمه غالبا طيلة حياته وينعكس عليه و على حياة الأفراد الآخرين داخل العائلة وذا مما يشكل ضغط نفسي على أسرة الطفل المعاق.

ومن جملة ما توصلت إليه النتائج المختلفة للدراسات الميدانية حول هذا الموضوع وهو الضغوط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة.

وفي هذا الفصل عرض لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها بعد تحليل البيانات الإحصائية و قد تم عرض النتائج على النحو التالي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية في البعد الجسدي لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير نوعية الإعاقة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية في البعد النفسي لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير نوعية الإعاقة.

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية في بعدها الاجتماعي تعزى لمتغير نوعية الإعاقة.

ولقد تم التحقق من الفرضيات وذلك بالاعتماد على الأدوات المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في مقياس الضغوط النفسية، فالتحكم في الضغوط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة تعتمد على كيفية تفسيرهم للحدث أو الموقف الضاغط وكذلك على نمط شخصيتهم وكيفية فهمهم وتقديرهم لذواتهم وإمكانياتهم ولمصادرهم الشخصية حيث يضير سيلاوي إلى أن مفهوم الضغط النفسي والذي رأى فيه أن الفرد يستجيب لتهديدات النفسية التي تحدث في حياته كالتغيرات التي تحدث في بناء العائلة أو فقدان العمل وغيرها من المشكلات، حيث تضع هذه الخبرات الفرد تحت ظروف الضغط وتتبع بردود فعل جسمية. (سميران، المساعيد، 2014: 15).

أشارت النتائج إلى أن درجات الضغوط النفسية لدى أولياء الأطفال المعاقين كان مرتفع في ضوء الدرجة الكلية للمقياس، كما تراوحت مستويات الضغوط النفسية على فقرات المقياس بين المتوسط و المرتفع،

كما تبين في الجدول رقم (03) أن درجات الضغوط النفسية للبعد الجسدي كان مرتفع.

2-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين في الضغوط النفسية في البعد الجسدي تبعاً لمتغير نوعية الإعاقة (ذهنية، حركية)، بين درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير نوعية الإعاقة حركية ذهنية. و يمكن تفسير ذلك من خلال أن أولياء أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يواجهون ضغوط نفسية مختلفة حسب اختلاف إعاقة أبنائهم. وهذا ما يتفق مع ما توصلت إلية دراسة "برينكمان (1999)" حيث استهدفت للتعرف المشاعر المصاحبة بوجود طفل معاق ذهنيا في الأسرة. واختلفت مع دراسة عبد المعطي (2006) التي تأكد على وجود فروق دالة احصائيا في الضغوط الوالدية المرتبطة بالطفل المتأخر عقليا تبعا للمستوى الاقتصادي والاجتماعي .

وترى الباحثتان إن حقيقة وجود طفل معاق في العائلة لا يمر دون أن تترك آثار على حياة العائلة من الناحية الجسدية ولعل من جملة ردود الأفعال التي سجلتها هذه الدراسة نجد: الكسل، الصعوبة في النوم، الإرهاق، آلام المفاصل، إضطرابات في المعدة.

ونرى في مختلف المراكز سواء كانت حكومية أو خاصة مسؤولية يتطلب على الأسر تحملها من أجل تحقيق الهدف المراد الوصول إليه.

2-2 مناقشة النتائج المتعلقة الفرضية الثانية :

إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين في الضغوط النفسية في البعد النفسي تبعاً لمتغير الإعاقة (ذهنية، حركية). ولوحظ من خلال الجدول رقم (04) نجد أن مستوى الضغوط مرتفع في كل من الإعاقة الحركية و الذهنية نجد أن قيمة F أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، و تفسر الباحثتان أن ارتفاع درجات الضغوط النفسية في البعد النفسي بأن أسرة الطفل المعاق تتعرض لضغوط نفسية تبدأ منذ إعلامهم أن لدى إبنهم إعاقة حيث، تحدث الصدمة، ومشاعر الإنكار والرفض يعود لعدد من الأسباب التي تمت الإشارة إليها في فقرات الإستبيان ومنها: أولها الخوف والقلق عن مستقبل الطفل، عدم مراعاة مشاعر الأسرة، انهيار الأسرة بسبب قوم طفل المعاق، الشعور بالتوتر عند اصطحاب الطفل إلى الأماكن العامة. وهذا ما أكدته دراسة برينكمان (1999) التي أشارت النتائج إلى أن الكثير من الآباء العينة المستخدمة في الدراسة من أطفال شديدي الإعاقة لديهم تطرف في قراراتهم المتعلقة بأبنائهم، فكثير من الآباء يلجئون إلى حبس وعزل أبنائهم المعاقين عن المجتمع الخارجي و عدم دمجهم في هذا المجتمع بالإضافة إلى إبعادهم عن أقاربهم، كما أن الكثير من الآباء لديهم العديد من التناقضات الوجدانية اتجاه أطفالهم المعاقين فالكثير من الأطفال يعتمدوا اعتمادا كليا على أبائهم وأن مشاعر هؤلاء الآباء تتراوح بين الحب والكره.

3-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية في البعد الاجتماعي تبعا لمتغير نوعية الإعاقة (ذهنية/حركية)، و الجدول رقم (05) يوضح ذلك، حيث نجد أن قيمة Sig تقدر بـــ(0.35) و هو أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن فمستوى الضغط

النفسي يتميز بالارتفاع، وتفسر الباحثتان ذلك بأن الأولياء يعانون من ضغوطات اجتماعية أكثر من غيرها فنجد أن المشكلات الأسرية وعدم توفر الدعم الاجتماعي قد يساهم في ارتفاع هذه الضغوط، فالمجتمع بمثابة النماذج التي تتشكل من خلالها سلوكيات الفرد والموجودة في بيئته ومن حوله ومن خلال الطرق والأساليب المعاملة التي يستجيب بها الآخرين لسلوكياته فيعملون على تدعيمها أو كفها، ويؤثر وجود طفل معاق في الأسرة على علاقات الأسرة الخارجية، فقد تسود مشاعر الخجل من إظهار المعاق للمجتمع مما يقلل من فرص تواصل الأسرة لتفادي أية مواقف محرجة وبالتالي العزلة، وتتعرض الأسرة أيضا لضغوط اجتماعية أكثر من غيرها من الأسر ويشمل ذلك المواقف والظروف التي تتطلب تغييرا في أنماط الحياة، وقد ينعكس ذلك على العلاقات الداخلية بين أفراد الأسرة أيضا وتواصله، نظرا لانشغال الأم بشكل كبير بالطفل المعاق مما يقلل من تلبية الاحتياجات بقية أبنائها، إضافة إلى العلاقة بين الزوجين ومدى حدوث أزمات زوجية ومشكلات أسرية.

وتتفق هذه النتيجة بالتقريب مع دراسة عبد العزيز الشخص و زيدان السرطاوي (1998). حيث أشارت النتائج إلى أن أولياء الأمور اتفقوا على ترتيب الاحتياجات حسب أهميتها بحيث يأتي الدعم المادي أولاً ويلي ذلك الاحتياجات المعرفة ثم الدعم المجتمعي و أخيراً الدعم الاجتماعي و ان تلك الاحتياجات تتزايد بصورة عامة بارتفاع مستوى الضغط النفسي و بارتفاع مستوى مواجهة الضغط النفسي، و تتفق أيضاً مع دراسة عبد المعطي (2006) التي أشارت إلى أن الضغوط الوالدية المرتبطة بالطفل المتأخر عقلياً تبعا للمستوى الاقتصادي و الاجتماعي كما أشارت إلى ارتفاع الضغوط النفسية لدى والدي الطفل المعاق مع ارتفاع المستوى التعليمي لهم، و اختلفت مع دراسة سلوى عثمان و عبد الله عثمان (2001) . و اختلفت أيضاً مع دراسة غزلان شمس محمد الدعدي (2009). التي أشارت أن الضغوط النفسية والتوافق الزواجي والأسري على العكس من ذلك تبين أن هذه المتغيرات لا تتأثر بالمتغيرات الديمقرافية والاجتماعية.

الخاتمة

الخاتمة :

قد حاولنا في هذا البحث دراسة أثر الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين، وبطبيعة الحال وجود طفل معاق داخل الأسرة يشكل صدمة كبيرة بالنسبة لهم مما يؤدي إلى حدة الضغط النفسي لديهم، فقد صممت هذه الدراسة لمعرفة أثر الضغط النفسي لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة التي تعزى لمتغير نوعية الإعاقة (ذهنية، حركية).

فبعد تطبيق مقياس الدراسة و جمع النتائج و معالجتها إحصائيا أسفرت المعالجة الإحصائية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية تعزى لمتغير نوعية الإعاقة (ذهنية، حركية). و قد أكدت النتائج في العموم أن أسر الأطفال المعاقين تعاني من ضغوط نفسية مرتفعة في الأبعاد الشخصية الثلاثة (الجسدي، النفسي، الاجتماعي) و هذه النتيجة تعتبر منطقية

توصيات وإقتراحات الدراسة:

- عقد الملتقيات لمناقشة الاحتياجات الإرشادية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة.

- التعمق أكثر في هذا النوع من الدراسات التي تتناول مختلف الاضطرابات التي تصيب أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة لأنها فئة تحتاج إلى الدعم النفسي

- تنظيم أيام تحسيسية للتعريف أكثر بفئة المعاقين من ذوي الاحتياجات الخاصة لمساعدة الأولياء على فهم حالة الإعاقة إضافة إلى تقييم الإرشادات التربوية والعلاجية لتوطيد العلاقة بين الطفل والأبوين

- نشر الوعي النفسي و الثقافة النفسية بموضوع الإعاقة و المعاقين وأسرهم وما يواجهونه من ضغوط وما يعاونونه من اضطرابات وكيفية مد يد العون والمساعدة لهم.

- وضع وتطوير التشريعات التي تحمي حقوق المعاقين وآبائهم

- توصي الدراسة الحالية الأبحاث المستقبلية بضرورة إجراء الدراسات الموجهة نحو التعرف على أثر الدعم الاجتماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى أسر الاطفال المعاقين.

قائمة

المصادر والمراجع

المصادر: القرآن الكريم.

المراجع:

1. أحمد صالح موسى الزهراني(2018)، الضغوط النفسية المدركة و علاقتها بدافعية الإنجاز و التوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلد الرابع و الثلاثون – العدد التاسع – المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط.
2. أحمد على نهلة (2015)، الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي و التربوي، جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا.
3. أحمد محمد الوكيل (1436) الضغوط النفسية و الحاجات النفسية والاجتماعية لدى عينة من آباء و أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية العدد الخامس و الثلاثون كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز.
4. آمنة شتوي، أحمد البطي (2018) الضغوط النفسية للمطلقات وأساليب مواجهتها، مركز الكتاب الأكاديمي، كلية الأدب جامعة سبها.
5. إيلول آمال(2011)، الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج، البويرة.
6. البسطامي سلام، راضي أنس(2013)، مستوى إدارة إستراتجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة و أمهاتهم في محافظة نابلس، أطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في إدارة التربية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح، نابلس.
7. بوبكر مليكة، براحو فوزية(2016)، (إستراتجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الإبتدائي)، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص التوجيه و الإرشاد و التقويم التفاؤل، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
8. بومجان نادية(2015)، بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة، أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس إرشاد و توجيه، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

9. تامر حسين علي، عبد الكريم عبد الله المساعيد(2014)، سيكولوجية الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها، ط2018، دار مكتبة الحامد للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.
10. ربيع شفيق عطير(2019)، الضغوط النفسية و إستراتجيات التعامل معها، ط1، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان.
11. رجايمية أمال(2015)، الضغط النفسي و إستراتجيات المواجهة لدى أمهات ذوى الاحتياجات الخاصة (التخلف الذهني) مذكرة مكملة لننيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي– أم البواقي كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية.
12. سلامة عبد العظيم حسين(2006)، إدارة الضغوط التربوية و النفسية، ط1، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان.
13. سمية وقاد(2007)، بناء مقياس الضغوط النفسية المهنية لدى القابلات، مجلة العلوم النفسية و التربوية، جامعة الوادي، الجزائر.
14. سمير سعيد حجازي(2005)، معجم المصطلحات الحديثة في علم النفس والاجتماع و نظرية المعرفة، ط1، دار الكتب العلمية بيروت– لبنان.
15. شويطر خيرة(2016)، الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية، قسم علم النفس و علوم التربية، جامعة وهران.
16. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين(2006)، إستراتجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية، ط1 دار الفكر للنشر والتوزيع سوق البتراء (الحجيري) ساحة الجامع الحسيني.
17. عادل عبد الله محمد(2004)، الإعاقات الحسية، ط1، دار الرشاد، القاهرة.
18. عايش صباح، عبد الحق منصوري(2013)، الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين، دراسات نفسية و تربوية عدد 11، جامعة وهران، الجزائر.
19. عبد الرحمان البدوي(1977)، مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات مشارع فهد السالم، الكويت.
20. عبد الغفور إبراهيم أحمد، عبد المجيد خليل حسين(2013)، مدخل إلى طرق البحث العلمي، ط1، دار زهران للنشر و التوزيع، عمان الأردن.

21. عبد الفتاح عبد المجيد الشريف(2011)، التربية الخاصة و برامجها العلاجية، ط1، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة.
22. عبد المجيد الشريف، عبد الفتاح الشريف(2011)، التربية الخاصة وبرامجها العلاجية، ط 1، مكتبة أنجلو المصرية جمهورية مصر العربية، القاهرة .
23. عبيدات مردح روحي(2007)، الآثار النفسية و الإجتماعية للإعاقة على أخوة الأشخاص المعاقين مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية، الإمارات.
24. عريس نصر الدين(2016)، إستراتجيات تكيف أطباء مصلحة الإستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، علوم تخصص علم النفس العيادي، جامعة أبي بكر بالقايد، تلمسان.
25. على بن تيشة، أحمد التجاني باسي(2018)، الشخصية الروائية، "من قتل أسعد المروري" للحبيب السائح، مذكرة ماستر، جامعة الشهيد حمة لخضر–الوادي.
26. على معمر عبد المؤمن(2008)، مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، جامعة 7 أكتوبر، ط1، الإدارة العامة للمكتبات، بنغازي ليبيا.
27. فاطمة عبد الرحيم النوايسة(2011)، لضغوط النفسية و الأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط1، دار المناهج للنشر و التوزيع، عمان.
28. فايزة غازي العبد الله(2014)، استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق.
29. كامل محمد محمد عويضة،سلسلة علم انفس، التحليل النفسي، دار الكتاب العلمية، بيروت، لبنان.
30. محمد حسن غانم (2009)، كيف تهزم الضغوط النفسية، دار أخبار اليوم، القاهرة.
31. محمد سرحان على المحمودي(2009)، مناهج البحث العلمي، ط3، دار الكتاب، صنعاء.
32. مصطفى نوري القمش (2007)، سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ط1، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان.
33. منى بنت عبد الله بن نيهان العامرية(2014)، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات و علاقته بمستوى الضغوط النفسية و التوافق الأسري بمحافظة الداخلية،

رسالة الماجستير مقدمة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، كلية العلوم و الأدب، جامعة نزوى.

34. نايف على أيبو(2019)، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية للطبع و النشر والتوزيع جمهورية مصر العربية الإسكندرية.

35. هارون توفيق الرشيدي(1999)، الضغوط النفسية – طبيعتها – نظرياتها، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة.

36. وفاء خليل الحجازي(2015)، المهارات الاجتماعية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى المرأة القيادية بمحافظة غزة، قدم هذا البحث استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية و المجتمعية، الجامعة الإسلامية.

الملاحق

التعليمة : في إطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التربية الخاصة و التعليم المكيف نرجو منك أن تقرأ هذه البيانات بتمعن و تجيب بكل صراحة، و ذلك بوضع علامة (x) أمام الخانة المناسبة، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، وأن إجابتك سوف تستخدم لغرض البحث العلمي .

تحت إشراف : عزي إيمان

من إعداد الطالبتان : بركة خديجة و رحومة هناء

الرقم	العبارات	لا يحدث مطلقا	يحدث نادرا	يحدث قليلا	يحدث كثيرا	يحدث دائما
1	أشعر بالخمول و الكسل و عدم الرغبة في النشاط					
2	أشعر بالتعب و الإرهاق عقب أي نشاط و لو بسيط					
3	أعاني من الأرق و صعوبة في النوم					
4	أحزن وأبكي لأبسط الأسباب					
5	لا أشعر بأي متعة في حياتي					
6	أشعر بضيق في التنفس دون سبب واضح					
7	أتعرض لاضطرابات في دقات القلب دون سبب واضح					
8	أعاني من الصداع دون سبب واضح					
9	لا أستطيع التحكم في أعصابي و أثور لأبسط الأسباب					
10	ألوم نفسي بشدة على أبسط الأشياء					
11	يصعب علي اتخاذ أي قرار و لو لأبسط الأسباب					
12	أشعر بفقد الشهية و عدم الرغبة في تناول الطعام					
13	أشعر بالضيق و الاختناق في وجود الآخرين					
14	أشعر بالإحباط و عدم الرغبة في الحياة					
15	أشعر بالآلم في مفاصلي دون سبب واضح					
16	يصعب علي تذكر الأشياء و لو بسيطة					
17	أعاني من اضطرابات الهضم					
18	أشعر بالقلق معظم الوقت دون مبرر					
19	أعاني من ألم مستمر بمعدتي يفقد الاستمتاع					

	بتذوق الطعام					
20	أعاني من اضطرابات في الأمعاء تسبب لي الإمساك تارة و الإسهال تارة أخرى					
21	أشعر أن أسرتي مهددة بالانهيار بسبب إبني المعوق					
22	أشعر أن حياتي قد تحطمت بسبب قدوم إبني المعوق					
23	أشعر أن الآخرين ينظرون إلى نظرة دونية بسبب إبني المعوق					
24	أشعر أن أصدقائي قد تخلو عني بسبب إبني المعوق					
25	إن اصطحاب أبني إلى الخارج خلال العطلة يفسد علي متعتي					
26	أشعر كل ما نفعله مع إبننا يعد جهدا ضائعا					
27	تزعجني كثرة التعليمات و التوجيهات التي يتعين إعطاء ها لإبني					
28	يؤلمني أن إبني لن يكون إمتدادا طبيعيا لأسرتي					
29	أعتقد أنه لا جدوى من محاولة تعليم إبني و لو مهنة بسيطة					
30	يصعب على إبني تركيز الإنتباه لفترة طويلة					
31	أشعر أن إبني يفتقد الدافعية للتعلم					
32	أشعر أن إبني لا يثق في نفسه					
33	يصعب على إبني التعامل مع أقرانه					
34	يصعب علي التعامل مع إبني المعوق					
35	يقلقني أن إبني يخاف من كل شي					
36	أعتقد أن إبني يحتاج إلى توجيه و مراقبة مستمرة					
37	أشعر بالتوتر حينما أصطحب إبني إلى الأماكن العامة					
38	لا يمكنني زيارة أصدقائي وقتما أشاء					
39	يتخلى أفراد الأسرة عن كثير من الضروريات بسبب وجود طفل معوق بها					
40	أتجنب الحديث مع الآخرين عن إبني المعوق					
41	أشعر أحياناً بالحرج و الارتباك بسبب إبني المعوق					
42	أعتقد أن إبني سوف يمثل مشكلة دائمة للأسرة					
43	أشعر بالحزن الشديد عندما أفكر في حالة إبني					

44	أشعر بالقلق و الضيق حينما أفكر في مصير إبني عندما يكبر					
45	أشعر بالإحباط حينما أدرك أن إبني لن يعيش حياة طبيعية مطلقا					
46	أحرص على توفير الحماية الزائدة لإبني					
47	يؤلمني الشعور بأن إبني سيقضي كل حياته معوقا					
48	أشعر بالإحباط و خيبة الأمل تجاه أسلوب حياة إبني المعوق					
49	أشعر بالقلق عندما أقصر في رعاية إبني					
50	ينزعج إبني عندما يشعر بعدم اهتمامي به					
51	لا يستطيع إبني الإعتماد على نفسه في إرتداء ملابسه					
52	لا يستطيع إبني المشاركة في الألعاب الرياضية					
53	يقلقني أن متطلبات رعاية إبني المعوق تفوق كثيرا قدراتي المادية					
54	أشعر أن الناس لا يراعون مشاعر أسرة الطفل المعوق					
55	أشعر بأنني تخليت عن الكثير من الأشياء التي طالما تمنيتها بسبب إبني المعوق					
56	يؤلمني عدم توافر الدعم المناسب لأسرة الطفل المعوق					