

فعالية جلسات إرشادية قائمة على أساليب المواجهة في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً

* د. سها عبد الوهاب بكر أبو ورده.*

ملخص البحث :

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية بعض جلسات إرشادية تقوم على أساليب المواجهة في تخفيف الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، واستخدم في البحث المنهج التجريبي القائم على المجموعتين " المجموعة الضابطة، المجموعة التجريبية" ، بلغت عينة البحث الحالي (١٠) أمهات لأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة ذوي الإعاقة العقلية بمدرسة التربية الفكرية بمدينة المنصورة ، واستخدم في البحث مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين (إعداد الباحثة) و جلسات إرشادية قائمة على أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الباحثة) ، وقد

* مدرس علم نفس الطفل-كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة.

توصلت نتائج البحث إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس الضغوط النفسية.

The effectiveness of counseling sessions based on methods of coping in reducing psychological stress among mothers of mentally handicapped children

Abstract

The current research aims to identify the effectiveness of some counseling sessions based on confrontational methods in relieving psychological pressures among mothers of mentally handicapped children. The experimental method based on the two groups "control group, experimental group" is used in

the research. The current research sample reached (10) mothers for children from People with special needs with mental disabilities at the School of Intellectual Education in Mansoura, and uses in the current research a measure of psychological stress among mothers of disabled children (researcher preparation), and counseling sessions based on methods of coping with psychological stress (researcher preparation), and results have been reached The search for: the presence of statistically significant differences between the mean levels of the degrees of the experimental group and the control group in the telemetry on the psychological stress scale in favor of the experimental group, and the presence of statistically significant differences between the average scores of the members of the experimental group in the pre and post measurements on the psychological stress scale in favor of the post measurement And the absence of statistically significant differences between the averages of the members of the experimental group in the two dimensional and consecutive measurements on the psychological stress scale.

الكلمات المفتاحية :Keywords

- ١- الضغوط النفسية. Psychological stress
- ٢- أساليب المواجهة. Coping methods
- ٣- الجلسات الإرشادية. Counseling sessions
- ٤- أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. Mothers of mentally handicapped children

مقدمة

تعاني أمهات الأطفال المعاقين معاناة كبيرة وخاصة المعاناة النفسية ، فيما يعرف بالضغط النفسي والذي يكون له بالغ الأثر على نواحي متعددة من حياة الفرد.

وبالرغم من تطور برامج التربية الخاصة والخدمات المقدمة إلى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في السنوات الأخيرة، إلا أن هذا التطور لم يشمل تقديم الخدمات لأمهات هؤلاء الأطفال بشكل كافي، مما يعرضهن لكثير من المشكلات النفسية والعضوية والتي تتسبب في ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديهن (عبدالله، ٢٠٠٩، ١).

كما أن هناك ضغوطاً أخرى تتولد من الضغط الرئيسي وهو أن طفلاً معاقاً عقلياً بالأسرة مثل مواعيد الطبيب، عدم خروج الأسرة للمناسبات، زعزعة العلاقة بين الزوجين، كما أنه يجب التعايش مع هذا الوضع وذلك ضغطاً نفسياً في حد ذاته، والأسر التي تتعرض لمثل هذه الخبرات فإن نمط رحلتها في الحياة يتغير تماماً بسبب وجود طفل ذوي احتياجات خاصة مما يتسبب في كثير من التوترات، مما يمنع أو يعرقل أن تقوم هذه الأسرة من تحقيق أهدافها (Kerr&Mcintosh,2003,317).

مما يدعو إلى وجود تدخل ملح لمساعدة هذه الأسر في اجتياز الضغوط أو التخفيف منها أو حتى مساعدة هذه الأسر وبخاصة الأمهات لوقوع العبء الكبر عليهن وذلك في إكسابهن بعض طرق المواجهة والتعامل مع الضغط (Bailey&Smith,2003,295).

مشكلة البحث:

تواجه الأسر التي لديها أطفال ذوي احتياجات خاصة مشكلات جمة، فعالباً ما تتطوي الإعاقة على صعوبات نفسية وطبية ومادية واجتماعية وتربوية، هذا وتختلف استجابات أولياء

الأمر للضغوط النفسية المصاحبة للطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة وخاصة العقلية (Mclinden,2005,257).

ونظراً لما تتعرض الأم من نظرة المجتمع لطفلها وفضلاً عن صعوبة التحكم في سلوك الطفل خاصة في المناسبات الاجتماعية والأماكن العامة وعدم تفاعل الطفل مع الأطفال العاديين، وذلك يمثل لها ضغوطاً نفسية وأفكار سلبية عديدة (محمد، ٢٠١٥، ص ٣).

فالأم هي الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية نتيجة تعاملها المباشر مع الطفل في كافة متطلبات حياته، وهذا الأمر يحتم ضرورة تقديم الخدمات الإرشادية لها لزيادة وعيها بكيفية التعامل مع طفلها وكذلك كيفية مواجهة المجتمع ومواجهة الضغوط النفسية (Hassal& Mcdonald, 2005,409).

ونظراً لقيام الباحثة بالإشراف الفني على التدريب الميداني للدراسات العليا الدبلوم الخاص فئات خاصة، بمدرسة التربية الفكرية بمدينة المنصورة فقد استشعرت الباحثة وجود بعض الضغوط لدى أمهات الأطفال بالمدرسة، وذلك من خلال قدومهن من العمل أو المنزل لإحضار الطفل في بداية اليوم الدراسي وكذلك في نهايته، وبعضهن يجلسن أمام المدرسة

انتظارا لميعاد خروج الأبناء والمواصلات العامة وصعوبتها وخاصةً إن كن من بلاد أخرى، كما أن بعضهن كنّ يتحدثن عن مستقبل الطفل الغامض ومن سيعتني به إن توفيت الأم وغيرها من الإسترسالات التي تولد الضغوط النفسية لديهن ، لذا فقد تولدت فكرة البحث الحالي من تلك المشكلات الملحوظة في كيفية عمل بعض الجلسات الإرشادية مع تلك الأمهات ومحاولة تدريبهن على بعض طرق مواجهة تلك الضغوط التي يقابلنها ، وهذا ما أشارت اليه دراسة(Koydemir,2009) والتي أكدت على أن هناك ضرورة للتدخل للتعامل مع أسر الأطفال المعاقين عقلياً وخاصةً الأمهات حيث يقع العبء الأكبر عليهن في رعاية هؤلاء الأطفال .

ويمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي الآتي:

ما فاعلية الجلسات الإرشادية المقترحة القائمة على أساليب المواجهة في خفض حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً؟

ويتفرع من التساؤل الرئيسي للبحث الأسئلة الفرعية الآتية:

-هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات في المجموعة التجريبية عن مستواها لدى المجموعة الضابطة بعد تعرض المجموعة التجريبية للجلسات الإرشادية؟

-هل يستمر تأثير الجلسات الإرشادية في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً بعد الجلسات الإرشادية (البعدي والتتبعي)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الآتي:

- ١-بناء مقياس للضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً.
- ٢-بناء جلسات إرشادية تقوم على أساليب المواجهة لخفض الضغوط النفسية.
- ٣-خفض حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً.
- ٤-اختبار فعالية الجلسات الإرشادية والتأكد من استمراريتها.

أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث الحالي للآتي :-

- ١- الاستفادة من الجلسات الإرشادية في مساعدة أمهات الأطفال المعاقين في مواجهة الضغوط النفسية والتخفيف من حداثها.
- ٢- لفت نظر المهتمين بأهمية أساليب المواجهة ومحاولة العمل عليها لخفض الضغوط سواء بالاستعانة بها ببناء البرامج أو الجلسات أو محاولة تتميتها لخفض الضغوط النفسية.
- ٣- يمكن الاستفادة من المقياس المستخدم في البحث الحالي (مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً) والجلسات الإرشادية المستخدمة في بحوث ودراسات أخرى.

محددات البحث:

١- محددات موضوعية:

١. جلسات إرشادية تقوم على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية (إعداد الباحثة).
٢. مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية (إعداد الباحثة).

٢-محددات زمنية:

تم تطبيق أدوات البحث الحالي في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩) وهو فصل(الربيع) لمرحلة الدراسات العليا التي أشرفت عليها الباحثة في هذه الفترة.

٣-محددات بشرية:

تم التطبيق ميدانياً في مدرسة التربية الفكرية بمدينة المنصورة.

٤-محددات بشرية:

وهي عينة البحث وتمثلت في مجموعة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية بلغ قوامها (١٠) أمهات وزعت على مجموعتين (٥ ضابطة) و (٥ تجريبية).

مصطلحات البحث:

تستعرض الباحثة في تلك الجزئية مصطلحات البحث وتعريفها إجرائياً كالآتي:-

١- أساليب المواجهة:

هي تلك الأساليب التي تم بناء الجلسات الإرشادية بناءً عليها وهي ستة أساليب متمثلة في: التفكير العقلاني، التخيل، الإنكار، حل المشكلة، روح الفكاهة، الرجوع للدين.

٢- الضغوط النفسية:

هي تلك الضغوط النفسية التي تم بناء مقياس البحث عليها وهي ستة ضغوط متمثلة في: الأعراض النفسية والعضوية، مشاعر اليأس والإحباط، المشكلات النفسية والمعرفية للطفل، عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل، القلق على مستقبل الطفل، المشكلات الأسرية والاجتماعية، مشكلات الأداء الاستقلالي للطفل.

٣- أمهات الأطفال المعاقين عقلياً:

هن هؤلاء الأمهات اللاتي لديهن أبناء من ذوي الإعاقة العقلية وتم الاستعانة بهن كعينة للبحث الحالي.

٤- الجلسات الإرشادية:

هي مجموعة من الجلسات المخطط لها ومنظمة لتقديم خدمات إرشادية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وهي

مستتدة إلى أساليب المواجهة وتهدف إلى خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث.

الإطار النظري

تتناول الباحثة الإطار النظري للبحث في الجزء الآتي من

خلال:-

أولاً: الضغوط النفسية:

يعد مصطلح الضغوط النفسية من المصطلحات القديمة والتي اهتم بها علم النفس، وقد تناول هذا المصطلح العديد من العلماء في كثير من الجوانب وأشاروا بتعريفه من خلال خصائص متفاوتة.

يمكن اعتبارها أنها هي العوامل والمثيرات التي تمهد الطريق للضغط، وقد تكون استجابة الفرد مختلفة لتلك الضغوط، ويمكن أن تكون أسباب الضغط خارجية أو داخلية، كما أن الحدث الضاغط عندما يتجاوز قدرات وإمكانات الفرد فإنه يدرك أنه بمثابة تهديداً له (حسين؛ حسين، ٢٠٠٦، ص ص ٢٥-٢٦).

وهي الحالة التي يظهر فيها تبايناً ملحوظاً بين الواجبات التي يجب أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها (عبيد، ٢٠٠٨، ص ٢٠).

كما تعرف الضغوط النفسية بأنها خبرة انفعالية سلبية يتزامن حدوثها مع ظهور تغييرات فسيولوجية وكيميائية ومعرفية ووجدانية وسلوكية تؤدي إلى التكيف مع سبب هذا الضغط (تايلور، ٢٠٠٨، ص ٣٤٣).

كما يشير الضغط النفسي إلى حالة من عدم قدرة الفرد على التكيف مع وجود التهديد سواء كان واقعياً أو متخيلاً، مما يتسبب في إحداث العديد من الاستجابات الفسيولوجية (Alzaeem&Gillani,2010,p 242).

وقد عرفها عبد العزيز الشخص وزيدان السرطاوي بأنها: التأثير السيء الذي يحدثه وجود طفل معاق ، مما يثير ردود أفعال عقلية ووجدانية وعضوية غير مرغوبة مما يعرضهم إلى التوتر والضيق والقلق،والأسف، والحزن وقد يعانون من بعض أعراض نفسية جسمانية تستنفذ طاقتهم وتحول دون التركيز فيما يقومون به من أعمال(جبالي،٢٠١٢، ص ٥١).

هذا ويعتبر الضغط النفسي ذو مجموعة أبعاد عاطفية ونفسية وفسولوجية ،حيث يقوم بتحفيز النظام العصبي اللا إرادي وينتج عنه زيادة لضربات وارتفاع ضغط الدم، والتنفس بسرعة ، واضطراب المعدة ، مع عدم القدرة على التركيز في أداء المهام(Fisher& Laschinger, 2016,p53).

وترى الباحثة أن كل ما سبق من تعريفات للضغط النفسي قد تناولته من حيث أسبابه من وجود تهديد خارجي من البيئة أو داخلي من ذات الشخص، حيث أنها أيضاً تناولت الضغط النفسي من حيث ما تحدثه للفرد من اضطرابات جسدية ونفسية واجتماعية . الأمر الذي يشير إلى أهمية أن يتعلم الفرد كيف يدير هذه الضغوط ويخفف منها من خلال المساعدات المختلفة حيث أن الضغوط النفسية قد تصل بالفرد إلى الصعوبة في التعلم والأداء حتى لو لأبسط الأمور المطلوبة منه.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

للضغوط النفسية أساس علمي اهتم به المجال السيكولوجي من خلال بعض النظريات ومنها:

١- النظرية الفسيولوجية (سيلبي - Selye):

و سيلبي هو من رواد البحث في الضغوط النفسية، حيث يرى أن التعرض الدائم للضغوط يؤدي إلى آثار سلبية في حياة الفرد، ويجعله ذلك مستخدماً لكافة قدراته الفسيولوجية في المواجهة (Grandinetti, 2002, p6).

وقد ركز هذا النموذج على ردود الفعل الانفعالية والفسيولوجية أيضاً ودور الجهاز العصبي للفرد في إحداث الاستجابة لتلك الضغوط (Herting, 2010, p11).

وقد أشار سيلبي إلى وجود ثلاث استجابات أساسية للضغوط النفسية تكوّن متلازمة التكيف العام وهي (Maddi, 2015, 22)

(١) مرحلة التنبيه.

(٢) مرحلة المقاومة.

(٣) مرحلة الإنهاك.

١-مرحلة التنبيه:

وهي مرحلة استثارة الجسم من خلال المثيرات الخارجية مما يحدث المواجهة من خلال التكيف البدني عن طريق إفراز الأدرنالين.

٢-مرحلة المقاومة:

وهي المرحلة التي تساعد الفرد على زيادة مقاومة الجسم في مواجهة الضغوط ، برفع مستوى طاقة الفرد وهذه المرحلة هي قاعدة عامة للجميع وقد تؤدي إلى الإنهاك وانهيار الجسد أو إلى مرور حالة الضغط بسلام.

٣-مرحلة الإنهاك:

وهي المرحلة الأخيرة وتظل في حالة استمرار الضغوط وهي تجعل الفرد في حالة من الإعياء؛ نظراً لمقاومة الموقف الضاغط فهي تؤثر على نمو الأنسجة، عدد كرات الدم البيضاء، قرح الجهاز الهضمي، وكذلك انخفاض نشاط الغدة الدرقية (Maddi,2015,23) .

٢-نظرية التقدير المعرفي (لازاروس - Lazarus):

تفسر هذه النظرية الضغط النفسي من خلال العلاقة بين الفرد والبيئة وتحدث في مرحلتين:-

١-التقدير الأولي.

٢-التقدير الثانوي.

١-التقدير الأولي:

من خلال تعرف الفرد على البيئة الجديدة وذلك من خلال بعض المشاعر مثل: الأذى، التهديد، التحدي. من هنا نشأ اسم النظرية وهي تقدير للموقف من خلال معرفة الفرد بمصدر الضغط النفسي .

٢-التقدير الثانوي:

من خلال تحديد الفرد للطرق التي تساعده على التغلب على الحدث الضاغط من خلال شحذ قدراته وإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية ، ويتوقف ذلك على نوع استجابته للضغط النفسي وهي إما:- عقلانية أو انفعالية أو فسيولوجية (Simons&Gaher,2012,pp 98-99).

وتتجه هذه النظرية إلى اعتبار أن مراحل التقدير ترتبط بمدى علاقة الفرد ببيئته الأسرية والبيئية الأوسع من الأسرة وهي المجتمع، فكلما كان تقدير الفرد لتلك الضغوط إيجابياً فذلك سيؤدى إلى أسلوب مواجهة أو تكيف إيجابي وبالتالي حلول بأقل خسائر نفسية، والعكس تثبته هذه النظرية أيضاً وهو أنه كلما كانت العلاقة سلبية بين الفرد والبيئة الأسرية أدى ذلك إلى تقدير سلبي للضغوط وحلول سلبية وقد تكون معتمدة على نظرة تشاؤمية (Deci & Ryan,2013,p254).

٣- نظرية القلق النفسي (سبيليرج - Speilberg):

وتقوم هذه النظرية على التمييز بين نوعين من القلق عند سبيليرج:

-قلق الحالة: وهو الذي يعتمد على الظروف الضاغطة بشكل مباشر، وهو قلق موضوعي.

-قلق السمة: وهو القلق العصابي وهو استعداد طبيعي لدى الفرد بسبب خبراته السابقة .

وفي كلتا الحالتين يقوم الفرد باستخدام ميكانزمات الدفاع وهي الحيل الدفاعية لمحاولة التخفيف من الضغط النفسي مثل : الإنكار، الكبت ، الإسقاط، أحلام اليقظة (Krohne,2002,4).

وتؤكد هذه النظرية على أن القلق النفسي في معده الطبيعي هو ظاهرة إنسانية تدفع الفرد لأن يحمي نفسه، وكذلك لأن يسعى نحو حل المشكلة المسببة؛ لذلك القلق الذي قد يعد سبباً للضغط النفسي، ويعتمد أسلوب الفرد في حل مشكلاته والتخلص من الضغط النفسي على أسلوبه في مواجهة مواقف القلق (Dhar,2009,p 741).

٤- نظرية الحاجات (موراي - Mouray):

ارتبط الضغط النفسي عند موراي بالحاجة، فالضغط يحول دون إشباع الحاجات، والعكس عند إشباع الحاجات يخفف الضغط النفسي، فالضغوط تبعاً لهذه النظرية قد تيسر أو تعوق وصول الفرد لهدف ما ، وميز موراي بين نوعين من الضغوط:

١-بيتا: ناتجة من المؤثرات البيئية الخارجية.

٢-ألفا: تشير إلى خصائص هذه المؤثرات الخارجية وحقائقها الموضوعية (Ntoumanis,2009 ,p252).

هذا ويؤكد (موراي) على أن سلوك الفرد عادة ما يرتبط بضغوط النوع الأول (بيتا) وينتج ذلك من تأثير البيئة الخارجية على الفرد، وكذلك من خلال حاجات الفرد من تلك البيئة وبخاصة حاجاته النفسية من تحقيق ذاته واحترام الآخرين له ومدى تقبلهم له ، وهذه الحاجات إذا لم تتحقق بشكلٍ إيجابي لدى الفرد فإنها تكون سبباً أساسياً في حالة الضغط النفسي التي تنتاب الفرد (Maurizio,2003,p62).

٥- نظرية العوامل الاجتماعية (كوبر - Couper):

تعتبر هذه النظرية أن الضغوط النفسية تنتج من خلال علاقة الفرد مع البيئة الاجتماعية من حوله والتي قد تشعره

بالاغتراب أو الوهن النفسي أو اللا معنى واللا قيمة أيضاً، مما يسبب الضغط النفسي للفرد، ويذكر (كوبر) أن البيئة قد تعد فعلاً مصدراً للضغط النفسي.

لذا كان لابد من التدريب على أساليب التكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها (Gold&Thorn, 2001, p67).

ويوضح كوبر أن بيئة الفرد قد تصبح مصدراً للضغوط النفسية، مما يؤدي إلى وجود تهديداً لحاجاته أو ما يعوق تحقيق أهدافه، وإذا لم يتغلب على مصادر تلك الضغوط فإنها قد تؤدي إلى بعض الأمراض العضوية أو كذلك زيادة القلق النفسي والاكئاب وانخفاض تقدير الذات (Chan&Sigafos, 2001, p262).

ترى الباحثة أن النظريات السابقة التي فسرت الضغوط النفسية تتفق على أن البيئة من حول الفرد هي المسبب الأهم للضغوط التي يتعرض لها الفرد، وذلك من خلال سعيه للتكيف مع هذه البيئة ومن خلال ما يواجهه من عثرات أو عقبات فإن ذلك يحدث حالة القلق التي تسبب نفسياً، و لذا قد يكون الأفضل أن يواجه الفرد هذه الضغوط من خلال خبراته السابقة أو خبرات الآخرين.

أنواع الضغوط النفسية:

تصنف الضغوط النفسية إلى فئتين من حيث النوع ومن حيث رد الفعل.

أولاً: من حيث النوع:-

١-إيجابية.

٢-سلبية.

١-الضغوط الإيجابية:-

هي مجموعة من المتغيرات والتحديات التي تفيد الفرد في تطوره ونموه وتدفع الفرد للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء ويحقق الأهداف(عبيد، ٢٠٠٨، ص ٢٥).

٢-الضغوط السلبية:-

وهي الضغوط التي يكون لها تأثير سلبي أعلى من قدرة الفرد على التوافق، وهي التي تؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية (شويخ و غيرت، ٢٠٠٦، ص ١٦٥).

ثانياً : من حيث رد الفعل:-

١-الضغط النفسي التكيفي.

٢-الضغط النفسي التجاوزي.

١-التكيفي:-

هو رد فعل يرجع إلى طبيعة الفرد البيولوجية، مما يجعل الجسم في حالة استعداد للمواجهة ويؤدي ذلك لإطلاق السكر في الدم ، زيادة ضربات القلب، العرق، ويساعد الفرد أيضاً على أخذ القرار (Louis,2007,17).

٢-التجاويزي:-

وهو ردود للضغط النفسي ولكنها تختلف عن التكيفي، حيث أنه لا يحقق الهدف ولا يحل المشكلة من خلال رد فعل صغقي، ورد فعل تهيجي، ورد فعل مفزع، و أخيراً رد فعل آلي .

محددات الضغوط النفسية :

هناك مجموعة من المحددات التي تلخص الضغوط النفسية التي تتعرض لها أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وهي :

١-الأعراض النفسية والجسمية:

وهي المشاعر النفسية والجسمية المتعددة التي تعيشها أم الطفل من حزن ولوم للنفس وتوتر وإحباط وآلام جسدية.

٢-المشكلات المعرفية والنفسية للطفل:

وهي المشاعر السلبية التي تعاني منها الأم نتيجة مشكلات ابنها المعرفية والنفسية مثل صعوبة الفهم، عدم الانتباه، عدم قدرته على التكيف أو التعامل مع أقرانه.

٣-عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل:

وهي الأعباء المادية والخدمية التي تفوق قدرة الأسرة مما يؤدي إلى تخليها عن الكثير من الأشياء.

٤-القلق على مستقبل الطفل:

من خلال مشاعر الخوف والقلق على مستقبل الطفل المعاق، فهو لا يستطيع أن يحيا حياة طبيعية بسبب إمكاناته المحدودة.

٥-المشكلات الأسرية والاجتماعية:

من خلال مشاعر الإحباط والإحراج التي تصيب الأم ، فقد تتجنب الاختلاط بالآخرين وتحديد علاقتها الاجتماعية مع الغير.

٦-مشكلات الأداء الاستقلالي للطفل:

من خلال القلق والألم النفسي بسبب ملاحظتها صعوبة أداء ابنها للوظائف الضرورية للحياة مثل ارتداء الملابس، الحمام، النظافة، الأكل.

وهذه المحددات استعان بها البحث الحالي وذلك لعمل المقياس "مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية" (السرطاوي؛ الشخص، ١٩٩٨، ص ص ٣٦:٣٧).

مكونات الضغط النفسي:

يتكون الضغط النفسي من ثلاث مكونات مترابطة وهي :

١-الأحداث الضاغطة :

وهي القوى التي تجعل الضغط النفسي مصدراً للتهديد.

٢-التقييم:

مدى تقييم الفرد لتلك القوى ومعرفة آثارها.

٣-المواجهة:

وهي رد فعل الفرد نفسياً وجسدياً وهي إما إيجابية أو سلبية (لوكيا وآخرون، ٢٠٠٠، ص ١١).

أثر الضغوط النفسية على الفرد:

تتنوع الآثار التي تحدثها الضغوط النفسية على الفرد فهي تشمل جوانب عدة مثل:

١- الآثار الفسيولوجية:

حيث اختلال وظائف أعضاء الفرد، وجهازه العصبي والغددي أيضاً (خليفة وعيسى، ٢٠٠٨، ص ١٤٤).

٢- الآثار الانفعالية:

وهي أعراض تؤثر على طريقة إدارة الفرد الانفعالية للمواقف مثل فقدان الثقة بالنفس، وتوهم المرض، النظرة التشاؤمية، انخفاض تقدير الذات (حسين وحسين، ٢٠٠٦، ص ٤٥).

٣- الآثار النفسية:

فقد تحدث بعض الآثار الأخرى للضغوط النفسية مثل: الاحتراق النفسي، اضطراب ما بعد الصدمة، الوهن النفسي، وتزداد هذه المشكلات عندما يفقد الفرد الدعم والمساندة ممن حوله (Krohne, 2002, p 9).

٤- الآثار المعرفية:

يؤثر الضغط النفسي على البنية المعرفية لدى الفرد ويتضح ذلك في تشتت الانتباه ، وعدم القدرة على أخذ القرار، عدم المرونة في التفكير، عدم القدرة على الاستفادة من أي بناء أو قالب معرفي (Dian.,2007,p6) .

ثانياً: أساليب المواجهة:

تعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها: تلك الجهود التي يبذلها الفرد في تفاعله مع الحداث الضاغطة والتي يستخدمها في حل الموقف الضاغط والمشكل (Lazarus,2000,p665).

وهي استخدام آليات دفاع نفسية واجتماعية ذات جهود عالية في التعامل مع كل المواقف التي لم يقدر الفرد أن يتكيف معها (Shield,2014,p65).

وتختلف أساليب المواجهة من فرد لآخر تبعاً لمجموعة اعتبارات مثل شخصية الفرد، والمساندة الاجتماعية من حوله، وقوة الحدث الضاغط.

الفرق بين المواجهة والتكيف وأساليب الدفاع:

أولاً: الفرق بين المواجهة والتكيف :

تختلف أساليب المواجهة عن التكيف من خلال مجموعة بنود

هي:

- ١- المواجهة مفهوم ضيق ومحدود وبينما التكيف مفهوم واسع.
 - ٢- المواجهة تخص الإنسان، بينما التكيف يشمل كل الكائنات الحية.
 - ٣- تضم المواجهة ردود أفعال اتجاه موقف يدرك الفرد أنه تهديد له، بينما التكيف يشمل جميع الكائنات الحية للظروف البيئية.
- (Marilou,2001,pp70-85)

ثانياً: الفرق بين المواجهة وأساليب الدفاع:

- ١- أساليب المواجهة تتميز بالمرونة بينما الدفاع له ميكانزمات صلبة وجامدة.
- ٢- تعمل المواجهة على المستوى الشعوري بينما ميكانزمات الدفاع تعمل على المستوى الشعوري لدى الفرد.
- ٣- تساهم المواجهة في خفض الاضطرابات الناتجة عن الموقف الضاغط بينما ميكانزمات الدفاع تهدف إلى خفض القلق إلى مستوى التحمل.

النظريات المفسرة لأساليب المواجهة:

اهتمت العديد من النظريات بتفسير آلية مواجهة الضغوط النفسية ومنها :

١- النظرية الارتقائية:

وتتأثر هذه النظرية بنظرية الارتقاء لداروين حيث تقتصر المواجهة تبعاً لهذه النظرية على استجابات الفرد الفطرية والمكتسبة أيضاً لمواجهة أي تهديد، وذلك من خلال ميكانيزم الهروب أو ميكانيزم الهجوم (Baig&Wichaikhum,2001,p318).

وتفسر هذه النظرية أسلوب مواجهة الضغوط من خلال الهروب أو الهجوم أنهما رد فعل يتوقف على مدى تعلم الفرد من المواقف السابقة، وكذلك مدى اكتسابه لطرق الحل أو أساليب المواجهة والهروب تبعاً لهذه النظرية يعني الاستسلام وعدم الحل، بينما الهجوم له شقان هما الشق العدوانى بغير تفكير أو الشق التفسيري من خلال تفسير الموقف الضاغظ ومحاولة التعامل الإيجابي (Leavy,2009,p17) .

٢- النظريات التحليلية:

من خلال تحليل الشخصية تبعاً لفرويد، حيث هناك اتجاه لمواجهة الضغوط يعتمد على سيكولوجية (الأنا) من خلال الجانب العقلاني للشخصية، والتي تساعد في إشباع رغبات (الهو) بدون اصطدام مع الواقع، لذلك فإن ميكانيزمات الدفاع تبعاً لفرويد هي وسيلة لمواجهة الضغط النفسي للتخفيف من التوتر والقلق والفراغ الداخلي (Krohne,2009,p11).

وارتبطت هذه النظرية في تفسير أساليب المواجهة في الإشارة إلى أسلوب الدفاع والطرق التي تعتبر آليات تحمي (الأنا) من الصراعات التي قد تكون طموحات ومطالب غير محققة داخل نفسية الفرد والقلق هو المثير الأساسي الذي يسخر هذه الآليات (Zmichm,2008,p24).

كما ارتبطت هذه النظرية في طريقها لتفسير أساليب المواجهة بتصور آخر يساعد على مواجهة الضغوط وهو سمات الشخصية، وذلك باعتبار أن بعض خصائص الشخصية الإنسانية هي في الأصل طرق تساعد على مواجهة الضغوط مثل الحتمية أو التحمل (Wang&Brown,2009,p152).

٣- النظرية المعرفية:

ارتبط الاتجاه المعرفي بكل من (لازاروس وفولكمان) فالفرد هنا يتمكن من مواجهة الضغوط كلما كانت ميكانزمات التكيف مع البيئة عقلانية وشعورية والحدث الضاغط يتعرف عليه الفرد من خلال مرحلتين هما:-

(أ) مرحلة التقييم الأولي.

(ب) مرحلة التقييم الثانوي.

ثم تأتي مرحلة المواجهة بناءً على ما سبق، وهنا يشير كلٌّ من (لازاروس وفولكمان) إلى أن هناك طريقتين أساسيتين للمواجهة هما:-

-الطريقة المباشرة وهي التوجه للهدف وهو الموقف الضاغط لحله والتخفيف من حدته.

-طريقة التخفيف: من خلال أفعال غير مباشرة ولكنها تعمل على إخراج الفرد من المأزق وهي ذات طبيعة انفعالية (تايلور، ٢٠٠٨، ص ١٢٢).

كما أن النظرية المعرفية تنظر إلى أسلوب مواجهة الضغط على أنه يعتمد على علاقة الفرد بالبيئة ، وذلك من خلال أن إيجابية أو سلبية المواجهة تعتمد على مدى التوازن ما بين

احتياجات الفرد الداخلية أو الخارجية وقدرة البيئة على تلبية هذه الاحتياجات ، وبهذا فالعلاقة بين الفرد والبيئة هنا تتمثل في شكل ديناميكي دائم ومستمر، وهي علاقة موجهة بشكل متبادل أي أنها علاقة مزدوجة التوجيه (Leone&Wiltz,2006,p179).

تصنيف أساليب المواجهة:

هناك مجموعة من التصنيفات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومن هذه التصنيفات:

-تصنيف لازاروس وفولكمان:

حدد كل من لازاروس وفولكمان أساليب المواجهة في نوعين:

أ-المواجهة المتمركزة حول المشكلة: وهي طريقة لحل المشكلة مما يساهم في حل الموقف الضاغط وتعديل حالة الفرد الانفعالية.

ب-المواجهة المتمركزة حول الانفعال: وهي الجهود التي يبذلها الفرد للتخفيف من الضغط النفسي من خلال البحث عن المساندة والدعم (تايلور، ٢٠٠٨، ص ١٣٦).

-تصنيف موس:

وقد أشار إلى أن أساليب المواجهة تتألف من:

-أساليب تعتمد على الإحجام : وهي تعتمد على الأفكار والبعد عن المشكلة بالأعراض عنها والبحث عن أنشطة أخرى بديلة (Korhne,2009,p12).

تصنيف كوهين:

وهذا التصنيف يشير إلى أن أساليب المواجهة تنحصر في ستة أساليب أساسية وهي :

-التفكير العقلاني: من خلال أنماط التفكير العقلانية والمنطقية.
-التخيل: وهي التخيل البناء من خلال البحث عن حل مستقبلي للمشكلة أو ما يشابهها.

-الإنكار: وهو إنكار إيجابي حيث اعتبار الموقف كأن لم يكن والنظر إلى الجانب الإيجابي له.

-حل المشكلة: من خلال البناء المعرفي للفرد ومحاولة إيجاد حلول مبتكرة.

-روح الفكاهة: من خلال محاولة الانتصار على الموقف الضاغط بالدعابة والمرح والفكاهة.

-الرجوع للدين: من خلال الغذاء الروحي للفرد عن طريق
المداومة على العبادات كمصدر للدعم
النفسي (Ray&Raahavan,2002,p12).

وقد تبنت الباحثة تصنيف (كوهين) في التخطيط للجلسات
الإرشادية مع الأمهات (عينة البحث).

هذا وقد حاولت الباحثة الربط بين متغيري البحث في الجلسات
الإرشادية لأمهات الأطفال المعاقين عقلياً، لاحتياج هذه الفئة
لمختلف سبل المساعدة .

فرعاية الطفل المعاق عقلياً تعتمد على مجموعة من
التحديات والصعوبات النفسية والمادية والطبية والاجتماعية
وكذلك التربوية، وهذه التحديات تشمل أسر المعاقين عقلياً عامة
والأمهات بشكل خاص (Dhar,2009,p744) .

وتحتاج أسر الأطفال المعاقين وأمهاتهم خاصة إلى نظام من
الدعم والتكافل الذي يساعدهن في اكتساب المهارات اللازمة
لتربية وتعليم أبنائهم، وكذلك لمساعدتهن في مواجهة شتى أنواع
الضغوط التي تقابلهن (Leavy,2009,p16).

والإرشاد النفسي كطريقة لمساعدة أمهات هؤلاء الأطفال
يحظى بأهمية شديدة فهو نقلة نوعية لنقل الخدمة المقدمة من

الأم إلى طفلها من القصور إلى القوة وفى أحيان كثيرة إلى التحدي (Deci,2013,p254).

كما أن إرشاد الأطفال المعاقين عقلياً هو أحد المصادر التي تساعد على استقرار الأسرة ويزيد من قدرة الأمهات على مواجهة المشكلات والأحداث الأسرية الضاغطة ، كما أنه يساعد على تحقيق الراحة النفسية للأمهات وزيادة قدرتها على مواجهة عبء رعاية طفلها والمشقة التي تقابلها (Henry,2006,p269).

الدراسات السابقة:

تناولت الباحثة الدراسات السابقة في محورين هما:

الأول: دراسات اهتمت بالضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً.

الثاني: دراسات اهتمت بأساليب المواجهة لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً.

المحور الأول: الدراسات التي اهتمت بالضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً:

-دراسة الحديدي (٢٠٠١):

والتي هدفت إلى التعرف على المشكلات التي تواجهها أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، ومدى الاختلاف في تلك المشاكل من أسرة لأخرى. وبلغت عينة البحث (٢٠٠) أمماً لأطفال ملتحقين بمراكز التربية الخاصة بالأردن ، واستخدمت الباحثة استبانة خصائص الطفل المعاق عقلياً والمشكلات التي تواجه الأسرة (اجتماعية، نفسية، اقتصادية)، وقد أظهرت النتائج أن المشكلات الاقتصادية هي الأكثر تأثيراً حيث بلغت حدها نسبة (٦٣%)، كما بينت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تصورات الأمهات للمشكلات التي تواجه الأسرة وبعض الخصائص مثل عمر الأم، والمستوى التعليمي وكذلك دخل الأسرة.

-دراسة Graig&Swan (2002):

والتي هدفت إلى معرفة مدى تأثير وجود طفل معاق عقلياً بالأسرة على الضغوط النفسية ودرجة التوتر لدى الأمهات، وتكونت العينة من (١١) أمماً لديهن أطفال معاقين و(١١) أمماً ليس لديهن أطفال معاقين، وباستخدام مقياس الضغوط النفسية تبين أن الأمهات اللاتي لديهن أبناء معاقين يواجهن ضغوطاً

نفسية أكثر من هؤلاء اللاتي ليس لديهن أبناء معاقين من حيث عدم تلبية احتياجاتهن الشخصية، وكذلك تدني العلاقات الاجتماعية والوظيفية أكثر من الآخرين.

-دراسة قسّتي (٢٠٠٤):

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قوة الأنا و الضغوط الوالدية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً وغير المعاقين عقلياً. استخدم البحث المنهج الوصفي المقارن، وكانت أدوات البحث استمارة بيانات أولية عن الطفل، مقياس الضغوط (الببلاوي ١٩٩٨)، مقياس قوة الأنا(ربيع ١٩٩٨). وبلغت العينة (٤١ أمّاً) لأطفال معاقين عقلياً، (٤٢ أمّاً) لأطفال أسوياء، وقد بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال المعاقين عقلياً وأمهات الأطفال الأسوياء في قوة الأنا لصالح أمهات الأطفال المعاقين، كما وجدت فروقاً ذات دلالة في مستوى الضغوط النفسية بين العينتين في اتجاه أمهات الأطفال المعاقين حيث كانوا أكثر ضغوطاً من غيرهم.

-دراسة Mclinden (2005):

والتي هدفت إلى التعرف على إفادات الأمهات والآباء عن أثر وجود طفل معاق بالأسرة، وقد بلغت عينة البحث (١٢٠) أسرة في كندا بها أطفال ذوي إعاقة عقلية، بلغت أعمارهم من سنة إلى أربع سنوات، واستخدم في البحث الملاحظة والمقابلة الشخصية، وقد بينت النتائج أنه كلما زادت شدة الإعاقة كلما كانت هناك ضغوطاً نفسية ذات مستوى أعلى من الأسر التي تكون الإعاقة بها بدرجة أقل.

-دراسة عبد المعطي (٢٠٠٦):

والتي هدفت إلى معرفة أثر بعض المتغيرات في مستوى الضغوط الوالدية لدى الآباء والأمهات بسبب أطفالهم المعاقين عقلياً، وبلغت عينة البحث (١٦٢) أسرة وباستخدام مقياس الضغوط الوالدية تبين من النتائج أن الضغوط الاقتصادية هي الأعلى في إحداث المشكلات الأسرية وهذه الضغوط زادت مستوى مرتفع لدى الأسر ذات الدخل المنخفض، كما أن الضغوط تختلف باختلاف المستوى التعليمي للآباء والأمهات حيث أنها ترتفع بارتفاع المستوى التعليمي للأب والأم. حيث

يبين الآباء والأمهات مرتفعي المستوى التعليمي مستوى فهم أعلى لطبيعة الإعاقة مما يزيد من الضغوط النفسية عندهم.

-دراسة (2007) Sen&Yurtsever:

وهذه الدراسة اهتمت بالتعرف على أنواع المشكلات التي تمر بها أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة العقلية، ومن خلال استبيان صمم للتعرف على أنواع تلك المشكلات تبين أن أكثر المشكلات هي المشكلات الاقتصادية، وكذلك عدم معرفة الأمهات بطبيعة ما يعانیه أبنائهن، وأوصت الدراسة بضرورة تقديم الدعم لتلك الأسر من خلال الدعم المعلوماتي والمادي والصحي أيضاً.

-دراسة الدعدي (٢٠٠٩):

والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزواجي لدى عينة من آباء وأمهات أطفال معاقين عقلياً بلغت (٣٠٨) أسرة، وآباء وأمهات أطفال غير معاقين بلغت (٣٤٠) أسرة، واستخدم في البحث مقياس المؤشرات السلوكية الدالة على الضغط النفسي (الطيري، ١٩٩١) ومقياس التوافق الزوجي (الشمسات ،

٢٠٠٤)، و قد أوضحت النتائج ارتباط سلبي دال بين التوافق الزوجي و مستوى الضغوط، وكذلك ارتفاع مستوى الضغوط لدى الأسر التي بها أطفال معاقين.

المحور الثاني: الدراسات التي اهتمت بكيفية مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً:

-دراسة Chio&Brennan (2000) :

وقد اهتمت بالتعرف على نتيجة المقارنة بين درجة تكيف أمهات كوريات لديهن أبناء معاقين عقلياً وبين أمهات أمريكيات لديهن أبناء معاقين، وبلغت العينة (١٦) أما في كل مجموعة، وقد بينت النتائج أن العينة الكورية قد تخطت مرحلة الأزمة بعد عام من الصدمة بينما العينة الأمريكية بعد عامين وأكثر، كما وضحت العينتين أهمية التمسك الديني والسياسة العامة في دعم أسر هؤلاء الأطفال .

-دراسة Bruce (2001) :

وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على وجهة نظر أمهات الأطفال المعاقين عقلياً حول مساعدة الآباء لهن في الاعتماد بالطفل المعاق داخل الأسرة وأثر ذلك على الضغوط

الأسرية وسبل مواجهتها، تكونت عينة البحث من (٦٠) أسرة، واستخدم في البحث استبيان أثر مساعدة الآباء للأمهات في الاعتناء بطفل معاق عقلياً . كسبيل لمواجهة الضغوط النفسية، أظهرت النتائج أن مساعدة الأب للأُم في العناية بطفل معاق بالأسرة له بالغ الأثر في تخفيف الضغوط النفسية وكذلك له فاعلية في تخفيف مشكلات العناية بالطفل ، وتعليمه مهارات العناية الشخصية.

-دراسة William,et al (2002) :

والتي هدفت إلى تنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي (الأمل والتفاؤل)، وأثر ذلك في مواجهة الضغط النفسي لدى آباء وأمهات أطفال من ذوي الإعاقة العقلية الشديدة، وبلغت عينة البحث (٢٥٠) أمماً ، وباستخدام برنامج يعمل على تنمية الأمل والتفاؤل ومقياس للبعدين من تصميم الباحثين، توصلت النتائج إلى مساهمة الأمل والتفاؤل في تخفيف الضغط النفسي لدى العينة وتنمية الجانب الديني والعقلاني، مما ساهم في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى العينة والخاصة بكيفية الاعتناء بالطفل المعاق.

-دراسة Kerr&Mcintoch (2003) :

والتي هدفت إلى التعرف على مدى أثر الدعم الأبوي المتبادل في وجود طفل معاق، وقد استخدم في البحث استبيان الدعم الأبوي ومن خلال المقابلات وتحليلها تبين أن الدعم الأسري بين الوالدين مهم جداً حيث يعتبر هو المحفز في تحمل الموقف، فالأسابيع الأولى لولادة الطفل المعاق يكون بها الكثير من الانفعالات الصعبة والعنيفة، يقلل من كل ذلك الدعم المجتمعي من خلال الأصدقاء، والعائلة والبرامج التي تقدم دعماً لتلك الأسر من ناحية الدين والمساعدات وكذلك التدريب على التعامل مع الطفل وكيفية تدريبيه.

-دراسة معالي (٢٠٠٣):

والتي هدفت إلى التعرف على أثر التدريب على مهارات تقوم على مبادئ العلاج المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، بلغت عينة البحث (٦٠) أما في مدينة عمان بالأردن، قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية للبرنامجين التدريبيين (من إعداد الباحث) على مهارة

التحصين ضد التوتر وكذلك مهارات حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية وتحسين التكيف لدى الأمهات في المجموعتين التجريبيتين مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

-دراسة أبو رومان(٢٠٠٥):

والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط النفسية وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة العقلية في مدينة (عمان)، بلغت عينة البحث ٣٢ أماً وقسمت عينة البحث إلى مجموعتين تجريبيتين متساويتين في العدد، خضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي جمعي (من إعداد الباحثة) على مدار (٨) أسابيع وأخرى ضابطة، وبمقارنة القياس القبلي والبعدي تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية متمثلة في انخفاض الضغوط النفسية، وتحسين المعتقدات العقلانية لديهن أيضاً والنظرة الدينية والفكاهية أيضاً .

-دراسة الشريف (٢٠١٠):

والتي هدفت إلى التعرف على أثر تدريب أمهات الأطفال المعاقين عقلياً في أسلوب حل المشكلات على خفض التوتر

وتحسين التكيف لديهن، بلغت عينة البحث (٣٠) أما، تم توزيع العدد إلى مجموعتين تجريبية (١٥)، ضابطة (١٥)، وتم تدريب المجموعة التجريبية على أسلوب حل المشكلات وتم القياس القبلي والبعدي بمقياسين هما مقياس التوتر النفسي ومقياس التكيف النفسي، وبعد التدريب الذي استغرق (٨) أسابيع بمعدل جلسة واحدة يومياً . تمت المعالجة الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في طريقة حل المشكلات، وتقبل الواقع، والثبات الشخصي والانفعالي.

-دراسة محمد (٢٠١٥):

والتي هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج في تنمية التفكير الإيجابي وأثره في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، واستخدم المنهج التجريبي وبلغت عينة الدراسة من (٢٤)أماً قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية (١٢ أماً) وضابطة (١٢ أماً)، وكانت أدوات الدراسة مقياس الضغوط النفسية للأمهات المعاقين عقلياً، وبرنامج لتنمية التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى

تتمية التفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية، وانخفاض الضغوط لديهم.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة في محوري البحث الحالي تم التوصل للآتي:

١-أبدت الدراسات السابقة وجود عديد من الضغوط النفسية التي تعاني منها أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (العقلية) مثل دراسة: الحديدي (٢٠٠١)، ودراسة Graig,Swan(2002) ودراسة قستي (٢٠٠٤) ودراسة (Mclinden 2005) والتي أشارت كلها إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً والناجمة عن مشكلات اقتصادية واجتماعية وأسرية .

٢-أبدت الدراسات السابقة أهمية البرامج وأساليب المساعدة التي توجه إلى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، وذلك في تخفيف الضغوط التي تعاني منها الأمهات سواء كانت برامج إرشادية أو تدريبية مثل دراسة(William,etal (2002) ودراسة معالي (٢٠٠٣) و دراسة أبو رومان (٢٠٠٥)، ودراسة الشريف(٢٠١٠) والتي اهتمت كلها بإعداد جلسات إرشادية

- وبرامج تدريبية سواء للتفكير الإيجابي أو الإرشادي وذلك لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات المعاقين عقلياً.
- ٣- أهمية البرامج وأساليب التدريب في تخفيف الضغوط النفسية لدى أمهات المعاقين عقلياً بشكل عام.
- ٤- معظم الدراسات اهتمت بالجانب الوصفي من خلال رصد العلاقة بين الضغوط النفسية التي تواجهها أسر المعاقين وبين أساليب المواجهة أو بعض المتغيرات الأخرى مثل الدعم الأبوي وقوة الأنا مثل دراسة (قسنتي، ٢٠٠٤) ودراسة Kerr&Mcintosh (2000) ودراسة Bruce (2001) .

فروض البحث:

من خلال استعراض الباحثة للإطار النظري وبعض الدراسات السابقة التي تتعلق بالبحث الحالي يمكن صياغة فروض البحث كالاتي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية.

الاجراءات المنهجية للبحث:

أولاً : العينة :

بلغت عينة البحث الحالي (١٠) أمهات لأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة ذوي الإعاقة العقلية بمدرسة التربية الفكرية بمدينة المنصورة ، وقد تم تقسيم العينة لمجموعتين ضابطة (٥) والتجريبية (٥) وقد تم التأكد من تكافؤ المجموعتين وتجانسهما من خلال التطبيق القبلي على مقياس (الضغوط النفسية) كما هو موضح بالجدول الآتي جدول (١).

(جدول ١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس الضغوط النفسية

الدلالة	ح	U مان ويتنى	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ع	م	ن	المجموع	أبعاد مقياس الضغوط النفسية
غيردالة	١,٣٥	٣٥	٩٢,١٣	٨,١١	١,٥٥	٣٣,٥٠	٥	تجريبية	الأعراض النفسية والعضوية
			١١٧,٥٠	٨,٢٣	١,٣٣	٣٣,١٠	٥	ضابطة	
غيردالة	٠,١٨٤	٤٥,١٠	١٠٥,١١	٩,١٣	١,٢٧	٣٢,٥٠	٥	تجريبية	مشاعر اليأس والإحباط
			١٠٣,١١	٨,٩٢	١,٤٥	٣٣,٤٤	٥	ضابطة	
غيردالة	٠,١٤٧	٤٧	١٠٦,٥٠	١١,٢٠	١,٣٢	٣٥,١٢	٥	تجريبية	عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل
			١٢٣,١٠	١٠,٧٥	١,٧٥	٣٥,٩١	٥	ضابطة	
غيردالة	١,٤٣	٣٣	١١٩,١٢	١٢,٣٠	٢,٢١	٤٠,١١	٥	تجريبية	المشكلات الأسرية والاجتماعية
			١١٧,١٥	٨,١٧	٢,٣٥	٣٩,١٢	٥	ضابطة	
غيردالة	٠,٥٧	٤٦	٩٦,١٢	٩,٢٥	١,٤٤	٣٣,١٥	٥	تجريبية	القلق على مستقبل الطفل
			٩٨,١٣	٩,٧٢	١,٧٤	٣٣,٢٧	٥	ضابطة	
غيردالة	٠,٧٤	٣٩	١٠٣,٢٥	٨,١٦	١,٣٥	٣٥,١١	٥	تجريبية	مشكلات الأداء الاستقلالي للطفل
			١١٧,١٢	٩,٢٥	١,٢٢	٣٥,٤٥	٥	ضابطة	
غيردالة	٠,٥٦	٤٢,١٧	١٠٨,١٢	١١,٣١	٤,٢٥	١٤٠,١١	٥	تجريبية	لدرجة الكلية
			١١٢,١٥	١١,٧٥	٤,٣٦	١٤٠,٥٥	٥	ضابطة	

يتضح من الجدول السابق جدول رقم (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس الضغوط النفسية، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضغوط النفسية لديهما قبل تطبيق الجلسات الإرشادية.

ثانياً: أدوات البحث:

١ - مقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال المعاقين عقلياً (إعداد الباحثة):

- خطوات إعداد المقياس:

- ١ - الاستفادة من الإطار النظري والأدبيات التي اهتمت بالضغوط النفسية لدى أمهات المعاقين عقلياً.
- ٢ - الاستفادة من الدراسات السابقة.
- ٣ - الاستفادة من المقاييس التي أجريت في مجال الضغوط النفسية لدى أمهات المعاقين عقلياً مثل:
- مقياس الضغوط النفسية من إعداد زيدان السرطاوي وعبد العزيز الشخص (١٩٩٨).

- مقياس الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين من إعداد صباح عايش و عبد الحق منصورى (٢٠١٣).
- مقياس الضغوط النفسية من إعداد نهلة أحمد على أمين (٢٠١٥).
- مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون من إعداد صباح جبالى (٢٠١٢).
- وصف المقياس :

يتكون مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً من (٦٨) عبارة، مقسمة إلى ستة أبعاد هي الأبعاد التي تبنتها الباحثة في بناء المقياس و هي محددات الضغوط النفسية وهي :

- ١ - الأعراض النفسية والعضوية :
وهي العبارات : ٢، ٣، ٥، ١١، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٧، ٢٨، ٣٠، ٣٣، ٣٧، ٤٠، ٤١، ٤٢ .
وقد بلغت عبارات هذا البعد خمسة عشر عبارة.

- ٢ - مشاعر اليأس والاحباط :
وهي العبارات : ١، ٤، ١٢، ١٣، ٢٠، ٢٢، ٢٥، ٣٥، ٣٦، ٥٠، ٥٧، ٥٨، ٦٠ .

وقد بلغت عبارات هذا البعد ثلاثة عشر عبارة.

٣ - عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل:

وهي العبارات: ٢٦، ٢٩، ٣١، ٣٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٥٠ .

وقد بلغت عبارات هذا البعد تسع عبارات .

٤ - القلق على مستقبل الطفل :

وهي العبارات: ٢١، ٢٢، ٣٤، ٤٧، ٤٨، ٥١، ٥٣، ٥٥، ٥٧،

. ٥٨

وقد بلغت عبارات هذا البعد عشر عبارات.

٥ - المشكلات الأسرية والاجتماعية :

وهي العبارات: ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٤٩، ٥٤، ٥٦، ٥٩، ٦٠، ٦١،

. ٦٣، ٦٤ .

وقد بلغت عبارات هذا البعد إحدى عشرة عبارة.

٦- مشكلات الأداء الاستقلالي للطفل:

وهي العبارات: ٦، ٧، ٨، ١٠، ٥٢، ٦٢، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨

وقد بلغت عبارات هذا البعد عشرة عبارات.

طريقة تصحيح المقياس:

يحتوي المقياس على ٦٨ عبارة على تدرج ثلاثي التصحيح (غالباً، أحياناً، أبداً) والدرجة (٣، ٢، ١) للعبارة الموجبة وتعكس (١، ٢، ٣) للعبارة السالبة:

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية :

أولاً : صدق المقياس:

١ - صدق المحكمين:

عرض المقياس في صورته الأولية وكان يتكون من (٧٨) مفردة على مجموعة من الأساتذة المحكمين (٨) محكمين (ملحق ١) ، وقد وصل معامل اتفاق السادة المحكمين على بنود المقياس من حيث: مدى مناسبة البنود للأبعاد ، وصياغة الجمل بشكل سليم ، و مدى كفاية العبارات: (٩٠ ٪) وهي نسبة مرضية . وقد كانت الملاحظات كالاتي:

١ - حذف العبارات رقم : (٣، ٤، ١٢، ١٥، ١٦، ١٨، ١٩، ٣٢، ٥٤، ٦٠).

٢ - تعديل صيغة الجمل رقم: (٢٢، ٣٨، ٥٥، ٦٢) .

٢- صدق الاتساق الداخلي:

وفي هذه الطريقة يتم حساب معامل ارتباط درجات الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، كما يتضح من جدول (٢).

جدول (٢)

معاملات ارتباط درجات الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الأعراض النفسية والعضوية	١٥	,٧٦	,٠١
مشاعر اليأس والإحباط	١٣	,٨٦	,٠١
عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل	٩	,٥٨	,٠٥
المشكلات الأسرية والاجتماعية	١٠	,٦٩	,٠١
القلق على مستوى الطفل	١١	,٨٢	,٠١
مشكلات الأداء الاستقلالي للطفل	١٠	,٦٩	,٠١

من خلال الجدول السابق يتضح أن الأبعاد الفرعية مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ككل وهي دالة عن مستوى ٠,١، فيما عدا بعد عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل كان دالاً عند مستوى ٠,٥ .

ثانياً : ثبات المقياس :

١ - الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ :

طبق المقياس على عينة من الأمهات غير العينة الأصلية و باستخدام ألفا كرونباخ كان معامل الثبات (٩١,٠) مما يدل على أنها قيمة موجبة ودالة إحصائياً فيدل على ثبات المقياس .

٢- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة (سبيرمان براون) و تم التوصل للثبات من خلال الجدول التالي (جدول ٣).

(جدول ٣)

معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقه التجزئة النصفية

سبيرمان براون	أبعاد المقياس
٠,٩١	١-الأعراض النفسية والعضوية
٠,٨٨	٢-مشاعر اليأس والإحباط
٠,٧٦	٣-عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل
٠,٨٣	٤-المشكلات الأسرية والاجتماعية
٠,٧٨	٥-القلق على مستقبل الطفل
٠,٨٤	٦-مشكلات الأداء الاستقلالي للطفل
٠,٧٩	الدرجة الكلية

من الجدول السابق يتضح أن المقياس بأبعاده والدرجة الكلية يتمتع بدرجة ثبات مقبولة تسمح باستخدامه في البحث الحالي. وبذلك يكون قد تم التأكد من ثبات وصدق المقياس الحالي مما يجعل استخدامه في البحث مناسباً وممكناً.

ثانياً : الجلسات الإرشادية القائمة على أساليب مواجهة الضغوط النفسية (ملحق ٣).

تقوم الجلسات الإرشادية في البحث الحالي على أساليب مواجهة الضغوط التي تبنتها الباحثة.

وهي ستة أساليب للمواجهة :-

١ - التفكير العقلاني.

٢- التخيل.

٣- الإنكار.

٤- حل المشكلة.

٥- الفكاهة.

٦- الرجوع للدين.

وقد بلغت (١٢) جلسة كل جلسة اختلطت فيها أكثر من طريقة أو أسلوب من أساليب المواجهة. وقد استخدم في الجلسات أكثر من طريقة أو فنية للإرشاد مثل:-

١- المحاضرة:

والتي تعتمد على تقديم معلومات سيكولوجية بطريقة منظمة للأفراد لزيادة استبصارهم لأنفسهم بشكل موضوعي.

٢- إعادة البناء المعرفي:

من خلال إظهار الأفكار السلبية لدى الأم تجاه طفلها والعمل على إبدالها بأفكار أخرى إيجابية من خلال مواقف حقيقية ومن خلال الانتقال من التركيز على السلبيات إلى الإيجابيات.

٣- استخدام البدائل:

من خلال مساعدة الأم في البحث عن بدائل إيجابية لكيفية استخدام قدرات الطفل والبحث عن قدراته من خلال الأنشطة المختلفة التي من خلالها تستطيع تنفيذ قدرات طفلها واهتماماته.

٤- النمذجة:

من خلال عرض نماذج إيجابية لأمهات استطاعت أن تستغل قدرات ابنها المعاق أو أنها استطاعت أن تتغلب على الضغوط من خلال الاعتراف بالواقع والتوجه نحو تطويعه لصالح الأم والطفل.

٥-التنفيس الانفعالي:

وذلك من خلال تشجيع الأمهات على الحديث عن الضغوط التي تواجههن، والمشاعر السلبية أيضاً، وهذا يعتبر نقطة البداية لتحديد كيفية التعامل مع الواقع.

٦-الاسترخاء:

وهو بتدريب الأمهات على أخذ نفس عميق، تمارين شد و إرخاء لعضلات الجسم، ممارسة التأمل الإيجابي من خلال الصور الذهنية الإيجابية.

٧-الواجب المنزلي:

ويعتمد ذلك على نقل أثر ما استفادته الأم من الجلسات إلى المنزل حيث البيئة التي يعيش فيها الطفل، وذلك بتطبيق إرشادات التعامل مع الطفل، رصد الإيجابيات و عمل تمارين الاسترخاء، التعزيز .

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تم الإستعانة ببرنامج Spss من خلال:

- معادلة ألفا كرونباخ.

- معامل ارتباط الرتب.

- معادلة سبيرمان براون.

- معادلة مان ويتني.

نتائج البحث :-

١- نتيجة الفرض الأول :

وينص الفرض الأول على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة الفرض الأول يتم حساب متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي من خلال استخدام اختبار (مان ويتني)، وهذا للتحقق من وجود فروق بين متوسطات رتب المجموعتين وذلك كالاتي من خلال جدول (٤):

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية

الدالة	Z	W	معامل مان ويتى	مجموع الترتب	متوسط الترتب	ن	المجموعة	أبعاد مقياس الضغوط النفسية
,٠١	- ٢,٦٩	٢١	٠	٥٧,٠٠٠	٩,٥٠	٥	تجريبية	الأعراض النفسية والعضوية
			٠	٢١,٠٠٠	٣,٥٠	٥	ضابطة	
,٠١	- ٢,٦٩	٢١	٠	٥٧,٠٠٠	٩,٥٠	٥	تجريبية	مشاعر اليأس والإحباط
			٠	٢١,٠٠٠	٣,٥٠	٥	ضابطة	
,٠١	- ٢,٦٩	٢١	٠	٥٧,٠٠٠	٩,٥٠	٥	تجريبية	عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل
			٠	٢١,٠٠٠	٣,٥٠	٥	ضابطة	
,٠١	- ٢,٦٩	٢١	٠	٥٧,٠٠٠	٩,٥٠	٥	تجريبية	المشكلات الأسرية والاجتماعية
			٠	٢١,٠٠٠	٣,٥٠	٥	ضابطة	
,٠١	- ٢,٦٩	٢١	٠	٥٧,٠٠٠	٩,٥٠	٥	تجريبية	القلق على مستقبل الطفل
			٠	٢١,٠٠٠	٣,٥٠	٥	ضابطة	
,٠١	- ٢,٦٩	٢١	٠	٥٧,٠٠٠	٩,٥٠	٥	تجريبية	مشكلات الأداء الاستقلالي
			٠	٢١,٠٠٠	٣,٥٠	٥	ضابطة	
,٠١	- ٢,٦٩	٢١	٠	٥٧,٠٠٠	٩,٥٠	٥	تجريبية	الدرجة الكلية
			٠	٢١,٠٠٠	٣,٥٠	٥	ضابطة	

ويتضح من جدول (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية حيث كان الفرق دال عند مستوى (٠٠١) وذلك لصالح المجموعة التجريبية وبالتالي يمكن قبول الفرض الأول .

٢ - نتيجة الفرض الثاني :

وينص الفرض الثاني على أنه :
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة الفرض الثاني تم استخدام اختبار (ويلكيسون) للتحقق من وجود فروق بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وذلك كالاتي من خلال جدول رقم (٥):

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة
التجريبية على مقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	ح	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		أبعاد مقياس الضغوط النفسية
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط	
.٠٥	٢٠٠٦-	٢٠	٣	٠	٠	الأعراض النفسية والعضوية
.٠٥	٢٠٠٣٢-	٢٠	٣	٠	٠	مشاعر اليأس والإحباط
.٠٥	٢٠٠٤١-	٢٠	٣	٠	٠	عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل
.٠٥	٢٠٠٤-	٢٠	٣	٠	٠	المشكلات الأسرية والاجتماعية
.٠٥	٢٠٠٣٢-	٢٠	٣	٠	٠	القلق على مستقبل الطفل
.٠٥	٢٠٠٤١-	٢٠	٣	٠	٠	مشكلات الأداء الاستقلالي للطفل
.٠٥	٢٠٦٥-	٢٠	٣	٠	٠	الدرجة الكلية

يوضح الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية
بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، فبهذا يتم قبول الفرض الثاني.

نتيجة الفرض الثالث : -

وينص الفرض الثالث على أنه : -

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية.

وللتحقق من صحة الفرض استخدم اختبار (ويلكيسون)

ويتضح ذلك من جدول (٦):

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	ح	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		أبعاد مقياس الضغوط النفسية
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط	
غير دال	١،٦٣٣-	١	١	٠	٠	الأعراض النفسية والعضوية
غير دال	١،٨٨-	١	١	٠	٠	مشاعر اليأس والإحباط
غير دال	١،٨٧-	١	١	٠	٠	عدم القدرة على تحمل أعباء

						الطفل
غير دال	١،٦٣٣-	١	١	٠	٠	المشكلات الأسرية والاجتماعية
غير دال	١،٨٨-	١	١	٠	٠	القلق على مستقبل الطفل
غير دال	١،٨٧-	١	١	٠	٠	مشكلات الأداء الاستقلالي للطفل
غير دال	١،٦٤-	١	١	٠	٠	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية فقد كان الفرق غير دال على المقياس وأبعاده ، وبذلك يتم قبول الفرض الثالث. وتشير هذه النتيجة إلى فعالية الجلسات الإرشادية في تخفيف الضغوط النفسية لدى العينة، وقد تم القياس التتبعي بعد الانتهاء من الجلسات والقياس البعدي بأسبوعين.

مناقشة وتفسير نتائج البحث :-

تشير نتائج الفروض الثلاثة السابقة إلى تحققها وذلك من حيث فعالية الجلسات الإرشادية، حيث تحسنت درجات الأمهات

على أبعاد مقياس الضغوط النفسية بين القياس البعدي والقبلي لصالح القياس البعدي، كما كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما أنه لم توجد فروق دالة بين متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية، مما يؤكد فعالية الجلسات الإرشادية في خفض الضغوط النفسية لدى الأمهات التي شاركن في الجلسات، تتفق تلك النتائج مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة معالي (٢٠٠٣) والتي هدفت إلى استخدام العلاج المعرفي السلوكي في جلسات تدريبية لخفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، وكذلك دراسة أبو رمان (٢٠٠٥) والتي استخدم فيها برنامج إرشادي في خفض الضغوط وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الأمهات للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة العقلية.

- كما ساهمت الجلسات الإرشادية في التخفيف من بعض الضغوط النفسية التي تعد أبعاد المقياس الضغوط النفسية في البحث الحالي مثل بعض المشكلات الأسرية والاجتماعية، وذلك بمحاولة الأمهات التغاضي عن بعض المشكلات الأسرية الخفيفة أو محاولة جعل الآباء يساعدن في تحمل بعض أعباء

الطفل، و يتوافق ذلك مع نتائج دراسة الدعدي (٢٠٠٩) ودراسة (kerr&Mcintoch(2000) والتي بنيت كل منهما أن التعاون الأبوي مع الأمهات يعمل على تخفيف حدة الضغوط النفسية لديهن، وكذلك دراسة (Bruce (2002) والتي أكدت على ذلك أيضاً.

- كما كان هناك تأثير للجلسات الإرشادية في خفض اليأس والإحباط لدى عينة البحث وذلك يتماشى مع دراسة (William,et al (2002) والتي أوضحت أثر برنامج لتنمية التفكير الإيجابي في تنمية الأمل والتفاؤل عكس الإحباط واليأس لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً.

- كما كان هناك فاعلية للجلسات الإرشادية في خفض بعض الأعراض النفسية التي تعاني منها الأمهات ويتفق ذلك مع دراسة الشريف (٢٠١٠) والتي استخدمت أسلوب تدريب أمهات الأطفال المعاقين عقلياً على أسلوب حل المشكلات مما ساهم في تقليل بعض الأعراض النفسية لديهن مثل التوتر والقلق.

- كما كان الرجوع للعامل الديني من خلال الرضا ومحاولة التكيف مع الواقع وعدم السخط أو النقمة من العوامل التي

ساهمت في خفض الضغوط لدى الأمهات في البحث الحالي، ويتفق ذلك مع دراسة (Chio&Berner, 2000) والتي أكدت على أن العامل الديني المرتبط بكون هذا الطفل يعد ملاك وأنه نعمة للأسرة من العوامل التي أثرت على خفض الضغوط النفسية لدى أسر هؤلاء الأطفال المعاقين عقلياً.

- ويمكن إرجاع هذه النتائج التي تشير إلى خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً بهذا البحث إلى طبيعة الجلسات الإرشادية و تنوع الأساليب المستخدمة بها مثل: النمذجة ، المناقشة الجماعية، إعادة البناء المعرفي، استخدام البدائل، الاسترخاء، التنفيس الانفعالي، الواجبات المنزلية.

- ويمكن إرجاع هذه الفاعلية في نتيجة هذه الجلسات الإرشادية إلى رغبة الأمهات بأنفسهن بشكل قوي للمشاركة حتى تتاح لديهن فرصة للخروج من أزمة الضغوط النفسية التي عبرن عنها بأنها خانقة وأنهن يردن أي وسيلة للتخفيف منها ، مما ساعد الباحثة في وجود جو من الألفة وكذلك التعاون، والصدق أثناء إجراء الجلسات وكذلك أثناء التكاليفات مثل الواجبات المنزلية. هذا بالإضافة إلى أن تواجد الأمهات مع بعضهن البعض أثناء الجلسات قد أوجد نوع من الطمأنينة، وجو المشاورات وأخذ

الآراء وتبادل التعبير عن الهموم والضغوط، والخبرة المتبادلة .
مما ساعد الباحثة كثيراً لإجراء التطبيق من خلال المقياس
كقياس قبلي، وبعدي، وتتبعي، وكذلك إجراء الجلسات
الإرشادية.

توصيات البحث:

يوصي البحث الحالي بالآتي:

- ١ - تركيز الاهتمام بأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
وأسرهم أيضاً من خلال الدعم النفسي على فترات.
- ٢ - عمل دورات تدريبية دورية و مجانية لمساعدة أسر هؤلاء
الأطفال في مواجهة المواقف المختلفة.
- ٣- عمل دليل تثقيفي لأسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
يتضمن كيفية التعامل مع المشكلات المختلفة.
- ٤- عمل مراكز للإرشاد النفسي مجانية تتبع الجامعات و
يتواجد بها كوادرن لتقديم الدعم النفسي لأسر الأطفال ذوي
الاحتياجات الخاصة.

البحوث والدراسات المقترحة:

تقترح الباحثة بعض المواضيع البحثية ودراسات في المجال كآآتي:

- ١ - أثر برامج إرشادية في خفض بعض السلوكيات السلبية لدى الأبناء المعاقين.
- ٢ - العلاقة بين أسلوب الإرشاد النفسي وتقبل الأسر للأطفال المعاقين.
- ٣ - فاعلية برنامج إرشادي في خفض التتمر الموجه لدى المعاقين من بعض الفئات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبو رومان، فاطمة (٢٠٠٥). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط النفسية وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة عمان . رسالة ماجستير غير منشورة . الجامعة الأردنية . الزرقاء . عمان .

- بخش ،أميرة (٢٠٠١). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها
بالتقلق والاكنتاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً
والعاديين . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية .
جامعة أم القرى . السعودية .

- تاييلور ، شيلي (٢٠٠٨)، علم النفس الصحي (ترجمة وسام
درويش وفوزي شاكرا داوود. دار الحامد للنشر والتوزيع :
عمان .

- جبالي ، صباح (٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات
مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون . رسالة
ماجستير منشورة. كلية العلوم الإنسانية. جامعة فرحات عباس.
الجزائر .

- الحديدي، هناء تيسير (٢٠٠١). مشكلات أسر الأطفال
المعاقين عقلياً من (صفر-١٨) سنة. رسالة ماجستير غير
منشورة . الجامعة الأردنية . عمان .

- حسين ، طه عبد العظيم؛ وحسين، سلامة عبد العظيم
(٢٠٠٦). إستراتيجية مواجهة الضغوط التربوية والنفسية . دار
الفكر : الأردن .

- خليفة، وليد السيد؛ و عيسى، مراد علي (٢٠٠٨). الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي . دار الوفاء : مصر .

- الدعدي ، غزلان (٢٠٠٩). الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزواجي لدى آباء وأمهات الأطفال المعاقين . بحث تكميلي لدرجه الماجستير . كلية التربية . جامعة أم القرى . السعودية .

- السرطاوي؛ والشخص (١٩٩٨). بطارية قياس الضغوط النفسية و أساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعاقين . دار الكتاب : الإمارات .

- الشريف ، بسمة (٢٠١٠). أثر التدريب على أسلوب حل المشكلات في خفض التوتر وتحسين التكيف لأمهات المعاقين . مجله المنارة ، مجلد ١٧ (٤) .

- شويخ ، كلاوس؛ وشراينكة، غيرت (٢٠٠٦). الكرب (ترجمة الياس حاجوج) . دار علاء الدين للنشر : دمشق .

- عبدالله، محمد قاسم (٢٠٠٥) . فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جمعي في تنمية المهارات الاجتماعية وتحسين التكيف لدى الأطفال . مجلة الطفولة العربية ، العدد ٢٣ ، ص ٤٦-٦٢ ، الكويت .

- عبدالله، منى حسن (٢٠٠٩). الضغوط النفسية وعلاقتها باحتياجات أولياء أمور غير العاديين (المعاقين حركياً) بولاية الخرطوم . رسالة ماجستير منشورة. جامعة الخرطوم . السودان.
- عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مكتبة زهراء الشرق: القاهرة.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين (٢٠٠٧). الإعاقة العقلية. دارالصفاء للنشر والتوزيع: عمان.
- قستي ، جيهان فوزي (٢٠٠٤). الضغوط الوالدية وقوة الأنا لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً وغير المعاقين .رسالة ماجستير منشورة. كلية التربية .جامعة أم القرى . السعودية.
- لوكيا، الهاشمي وآخرون (٢٠٠٠). الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعه منتوري . الجزائر.
- محمد،هدى جمال (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التفكير الإيجابي وأثره على تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم . مجلة كلية البنات . جامعة عين شمس ، العدد السادس عشر ، الجزء الرابع.

- معالي ، إبراهيم (٢٠٠٣) . أثر التحصين ضد التوتور والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة . رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة عمان العربية . الأردن .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

-Alzaem,A.,& Gillani,S.(2010),Assessment of the validity and reliability for anewly developed stress in academic life scale (SALS) for pharmacy under graduates, *International Journal of collaborative Research on Internal medicine and Puplic health*,2(7),239-256.

-Baig, K &Wichaikhum, M.(2001):*Coping behaviours of individuals with Chronic obstructive pulmonary,disease* Medsurg Nursing,10,315- 320.

-Bailey,A.&Smith,S.(2003):*Providing effective coping strategies and support for families with children with disabilities*,*Intervention in school*.35(5),294-297.

-Bruce,B.(2001). Fathers and mothers: Perceptions of father involvement in families with young children with disability, *Journal of Intellectual & Developmental Disability*,26(4),324-339.

-Chan,B.&Sigafos,J.(2001):Does Respite care Reduce Parental Stress in Families with Developmentally Disabled Children? ,*Human Sciences Press*,30(5),253-263.

-Choi,S&Berner,M.(2000),Adaptation and accommodation to young children with disabilities: Comparison of Korean and American Parents, *Topics in Early Childhood Special Education*,20(4),236- 250.

-Deci,E.&Rayan,R.(2013):The What and Why of goal Pursuits:Human needs and self-determination of Behavior, *Psychological Inquiry*,11,227-268.

-Dhar,R.(2009):Living with developmentally disabled child: Attitude of Family members in india, *Social Science Journal* ,46,738-755.

- Dian,J.(2007),Le stress,Comment Le quebece,ed quebec, Quebec.
- Farid,K,(1996),Psychiatrie et Psychologie medicale, *entreprise nationale du liver* , Algeria.
- Fisher,P.,&Laschinger,H.,(2016).A relaxation training program to Increase self efficacy for anxiety control in Alzheimer Family caregivers ,*Holistic Nursing Practice*,15(2),47-58.
- Graig, J.&Swan,S.(2002),*Effect of disability on Parental stress*, the Lancaster Country for Autism.
- Grandinetti,D.(2002):*Two ways to beat stress*, RN,65(3),4-7.
- Gold,J&Thorn,L.(2001):*Simple strategies for managing stress*, RN ,64 (12) ,65-68.
- Hassall,R&Macdonald,J.(2005).Parenting stress in Mothers of children with an intellectual disability, *Journal of Intellectual.Disability Research*,49(6)405-418.

- Henry,C.(2006):Perceptions of family dynamics as predictors of adolescent adaption,*Journal of family Issues*,14(2),261-278.
- Herting,V.(2004):Stress, *Stress response,and health*, Nursing Clinics of North America,39,1-17.
- Krohne,W.(2002):*Stress and coping theories*, www.Johannes Gutenberg-Universitat Mainz.
- Koydemir,S.(2009):Impact of autistic children on the lives of mothers,*Procedia Social and Behavioral Sciences*,1,2.
- Kerr,S.&Mcintosh,J.(2000).Coping when a child has a disability :Exploring the impact of parent to parent support.*Child health care and Development*,26(4),309-322.
- Lazarus,R.(2000):Toward Better Research on Stress and Coping, *American Psychologist*, vol 155,N(6),665-673.
- Leones,S&Wiltz,J.(2006):The impact of behavior problems on caregiver stress in young people with autism spectrum disorders,*Journal*

of intellectual Disability research,50(3),172-183.

-Louis,C.,(2007).*Traumatismes Psychiques pris en charge psychologique des victims* , Masson,France.

Marilou,B.,(2001),*Concepts,Stress,Coping*,recherche en soin infirmiers, N67,France.

-Maddi,S.(2015):Hardiness as the key to resilience under stress, *Psychology Review*,11,20-23.

-Mclinden,S.(2005).Mothers and Fathers reports of the effects of a young child with special needs on the family ,*Journal of Early Intervention*,14,249-259.

-Ntoumanis,N.(2009):Under standing the coping process from a self determination theory perspective,British *Journal of Health psychology*,14,249-260.

-Ray,J.&Raahavan,K.(2002):Spirituality in disability and illness, *Journal of Religion and health*,41(3).

-Sen,E.&Yurtsever,S.(2007).Difficulties experienced by Families with Disabled children, *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*,12(4),238-252.

-Shield,N.(2014):Stress active coping, and academic performance among persisting and nonpersisting college students, *Journal of applied biobehavioral research*,vol.6,N(3),65-81.

-Simons,J&Gaher,R.(2012):The Distress Tolerance Scale:Development and Validation of a self report measure, *Motivation and Emotion* ,29,83-102.

-Wang,M&Brown,R.(2009):Family quality of life, *Journal of family social world*, vol(12),144-167.

-William,E.&Todd,B.&Richard,D.(2002).Hope and Optimism as human strength in parents of children with externalizing disorders ,*Journal of Social and Clinical Psychology*,21,(4),441-468.

-Zmichn,D.(2008):Parental attitudes perceptions and interaction of parents with mentally retarded children , *Journal of child development*,93(6),14:34.