



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي
في علم النفس تخصص علم النفس عيادي

**الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى أولياء
ذوي الاحتياجات الخاصة
- دراسة ميدانية بولاية الوادي -**

تحت إشراف:
* د. بريشي مريامة

من إعداد الطالبتان:
- حمي الحادة
- طبال فريدة

لجنة المناقشة

المؤسسة الأصلية	الصفة	الأستاذ
جامعة قاصدي مرباح ورقلة	رئيسا	أ.د. وازي طاوس
جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشرفا ومقررا	د. بريشي مريامة
جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقشا	د. رفاقة مسعودة

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

أولاً وقبل كل شيء أحمد الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل فله الحمد كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، وأصلي وأسلم على حبيبي وقرّة عيني محمد عليه أفضل الصلاة والسلام.

اعترافاً بالجميل أتقدم بجزيل الشكر أسمى عبارات التقدير والاحترام إلى الدكتورة الفاضلة "بريشي مريامة" والتي كان لها الفضل في اختيار هذا الموضوع كما نشكرها على توجيهاتها السديدة وإرشاداتها القيمة إلى غاية خروج هذا العمل إلى النور وإلى أفراد عينة الدراسة " أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة" لولاهم لما كان هذا العمل موجود.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى أستاذي العزيز الذي لم يبخل علينا بمجهوداته ووقته الدكتور "أحمد فرحات" فنسال الله أن يطيل في عمره ويبارك فيه.

كما نشكر أيضاً الدكتور "يونس بن حسين" و الطبيب "الشلح أمين" اللذان أسهموا في مساعدتنا وإلى طاقم المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين بولاية الوادي على صبرهم وتقديهم لنا يد المساعدة خلال فترة إجراء الدراسة الميدانية.

كما نشكر كل من مد لنا يد العون قريب أو بعيد، وفي الأخير لا يسعنا إلا أن ندعو الله عز وجل أن يرزقنا السداد والتوفيق.

إهداء

أولاً لك الحمد ربي على كثير فضلك وجميل عطائك، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده.

أهدي عملي هذا إلى من سعيت لنيل رضاهم دون الناس، إلى أصحاب الكلمات المشجعة نحو النجاح، إلى من أغرقوني دعوات ورضا إلى الوالدين الكريمين **حمي عمر وحمي حورية** أطل الله في عمرهما وأدامهما تاجاً فوق رؤوسنا.

إلى من تحييني بسمته وتبكينني دمعته إلى مسك اللين جدي العزيز

حمي أحمد حفظه الله ورعاه.

إلى من ساندوا خطاي المتعثرة، إلى من كانوا يؤمنون بي، إلى من يسرو لي الصعاب، إلى سندي الثاني بعد أبي أعمامي الأعراف **بلقاسم وإبراهيم** وزوجاتهم.

وأوفي بجزيل الشكر والثناء إلى **عمي مسعود** على تعبه وصبره معي أشكرك على ثقتك بقدراتي.

إلى من يذكرهم القلب قبل أن يكتب القلم إلى من قاسموني حلو الحياة ومرها تحت

سقف واحد إخوتي **محمد وعبد الجبار**

وأخواتي الغاليات **فتيحة وفاء** وإلى روح أختي الطاهرة **ريمة** أسكنها الله فسيح جناته.

وأقدم بخالص الشكر إلى أخوالي **نبيل وعمارة** وإلى خالتي الوحيدة **ملكة**.

وأهدي عملي إلى حياتي وملاكي وقودتنا وبركتنا عمتي **مريم وبشيرة**.

كما أرفع كلمة شكر لأخي الذي لم تتجبه أمتي ابن عمتي

"**يوسف تي**" أسأل الله أن يوفقه في حياته.

إلى أصحاب الكلمات التي سارت بي نحو النجاح أبناء عماتي **الساسبي وعيسى وحمزة والسعيد عبد الله**

ولا أنسى بنات عمتي **عزيزة وسامية وأسماء وفتيحة** وفقهم اللهم في حياتهم.

وإلى أبناء أعمامي **الهادي والظاهر، فوزية، ريان، مباركة، صفاء، عائشة، جنى، جوري، بثينة**.

إلى من مدت أيديهم في أوقات الضعف غير راضين بإستكانتي أهدي هذا العمل إليكم صديقاتي

الداعمين لي رفيقتي في المذكرة **طبال فريدة ورفيقتي سمية و خولة و الروميصاء وعفاف وسارة**.

وأهدي لحظة فرحتي إلى توأم روحي **غاليتي مريم** دمتي لي سنداً لا يميل يا قطعة من قلبي.

"**الحادة**"

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على النبي المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح

وبفضل الله تعالى مهداة إلى الوالدين الكريمين "عائشة شيخة" و"طبال عامر"

وأدامها نورا في دربي.

إلى عائلتي التي ساندتني في مشواري: أخواتي فوزية، فتحية، سلاف، هاجر لعمودي.

وإلى إخوتي: كريم، طارق، بدر الدين، خالد، صلاح الدين، يونس.

وإلى كل من دعمني في مشواري من العائلة.

وإلى رفيقاتي في المشوار اللاتي قاسمنني هاته اللحظات حفظهم الله ورعاهم ووقفهم:

رفيقتي في المذكرة الحادة حمي، ضواية دقة، سهيلة صحراوي، سعدي علية، آمنة الأخن،

عذراء زهري، انتصار طالب، قمر عرعار.

وإلى كل من كان لهم الأثر الجميل في حياتي.

"فريدة"

ملخص:

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات

الخاصة.

وقد اشتملت العينة 130 فردا من أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة منهم 30 ولي (أب و أم) في الدراسة

الاستطلاعية و100 ولي في الدراسة الأساسية بولاية الوادي، قمنا بتطبيق مقياس الصلابة النفسية الذي كان

من إعداد شويطر خيرة ومقياس الضغوط النفسية من إعداد حكيمة آيت حمودة.

واستخدمنا المنهج الوصفي في معالجة البيانات، كما استخدمنا في تحليل الأساليب : معامل الارتباط بيرسون

تحليل التباين الأحادي ANOVA، اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين T.Test وتوصلنا إلى النتائج:

✓ توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات

الخاصة.

✓ مستوى الصلابة النفسية مرتفع.

✓ مستوى الضغوط النفسية منخفضة.

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى أولياء ذوي

الاحتياجات الخاصة ذوو الصلابة المرتفعة.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي لدى أولياء

ذوي الاحتياجات الخاصة ذوو الصلابة المرتفعة.

Summary:

The study aimed to examine the relationship between psychological hardness and psychological stress among parents of people with special needs. The sample included 130 parents of people with special needs, including 30 parents (father and mother) in the exploratory study and 100 parents in the basic study in El-Oued Valley. We applied the Psychological Hardness Scale, which was prepared by shwaiter khairh, and the Psychological Stress Scale prepared by Hakima Ait Hammouda.

We followed the descriptive approach in processing the data. We also used in analyzing the methods: Pearson correlation coefficient, one-way analysis of variance ANOVA, t-test for two independent groups, T.Test, and we reached the results:

- There is a negative correlation between psychological hardness and psychological stress among parents of people with special needs.
- The level of psychological toughness is high.
- The level of psychological stress is low.
- There are no statistically significant differences in psychological stress due to the gender variable among parents of people with special needs who have high rigidity.
- There are no statistically significant differences in psychological stress due to the educational level variable among parents with special needs who have high rigidity.

فهرس المحتويات

الصفحة	العناوين
-	الإهداء
-	شكر وتقدير
-	ملخص الدراسة
أ	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
هـ	قائمة الملاحق
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1- إشكالية الدراسة
8	2- فرضيات الدراسة
8	3- أهداف الدراسة
8	4- أهمية الدراسة
9	5- تحديد مفاهيم مصطلحات الدراسة إجرائيا
الفصل الثاني: الصلابة النفسية	
11	1- مفهوم الصلابة النفسية
12	2- أبعاد الصلابة النفسية
13	3- خصائص الصلابة النفسية
15	4- بعض النماذج المفسرة للصلابة النفسية
16	5- أهمية الصلابة النفسية
17	6- الفرق بين الجنسين في الصلابة
الفصل الثالث: الضغوط النفسية	
20	1- تعريف الضغط النفسي

21	2- مصادر الضغوط النفسية
24	3- أنواع الضغوط النفسية
26	4- علامات و أعراض الضغط النفسي
29	5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
35	6- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
39	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
39	1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
39	2- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية
40	3- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية
40	ثانياً: الدراسة الأساسية
40	1- المنهج المعتمد في الدراسة
41	2- وصف عينة الدراسة الأساسية
41	3- وصف أدوات الدراسة
43	4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
46	5- حدود الدراسة
46	6- الأساليب الإحصائية
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الفرضيات	
48	1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى
48	2- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية
49	3- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة
52	4- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة
53	5- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة
الفصل السادس: تفسير ومناقشة النتائج	

55	1- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى
55	2- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
56	3- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
57	4- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
58	5- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة
60	خلاصة و التوصيات
62	قائمة المراجع
67	الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	العناوين	الرقم
28	يوضح علامات أعراض الضغط النفسي	1
40	يوضح توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس	2
41	يوضح توزيع الأبعاد لمقياس الصلابة النفسية	3
44	يوضح المقارنة الطرفية لمقياس الصلابة النفسية	4
44	يوضح ثبات مقياس الصلابة النفسية	5
45	يوضح حساب معامل الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية	6
46	يوضح ثبات مقياس الضغوط النفسية	7
48	يوضح قيمة الارتباط بين الصلابة والضغوط النفسية	8
49	يوضح قيمة دلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة ذوو الصلابة النفسية المرتفعة	9
50	يوضح قيمة دلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير المستوى التعليمي لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة ذوو الصلابة النفسية المرتفعة	10
52	يوضح قيمة الفروق في الصلابة النفسية حسب المتوسط الفرضي	11
53	يوضح قيمة الفروق في الضغوط النفسية حسب المتوسط الفرضي	12

قائمة الملاحق:

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
67	استبيان الصلابة النفسية والضغط النفسية	1
71	نتيجة صدق وثبات مقياس الصلابة النفسية	2
73	نتيجة صدق وثبات مقياس الضغط النفسية	3
75	معامل ارتباط بيرسون	4
76	حساب فئات الصلابة النفسية	5
77	حساب نتيجة الفروق في الضغط النفسية تعزى لمتغير الجنس والمستوى التعليمي لأولياء ذوو الصلابة النفسية المرتفعة	6

مقدمة:

تعتبر الضغوط النفسية لدى الفرد سمة من سمات الحياة المعاصرة، ويعود ذلك للعديد من المصادر قد تكون أسرية، شخصية، اجتماعية، مهنية... مما تؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفيسيولوجية والجسمية للفرد.

فالإنسان يعيش أدوار مختلفة في الحياة تتطلب منه قدرات معينة يتعايش فيها مع متطلبات متزايدة، وكلما زاد دور من هذه الأدوار عظمت المسؤولية، وكل إنسان له عتبة لتحمل هذه الضغوط.

فالضغط النفسي هو موقف أو خبرة يتعرض لها الشخص تتطلب منه امكانيات شخصية و اجتماعية يتكيف معها، وهذه الأعراض يتزامن مع حدوثها استجابات انفعالية حادة كالشعور بالعجز والألم النفسي لدى الأولياء، لكن تأتي الصلابة تعمل كوقاية لأحداث الحياة الشاقة، بحيث أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة يدركوا الحياة بشكل غير مشوه ويفسرونها بطريقة منطقية وموضوعية و يتعايشوا معها بشكل إيجابي بقدرتهم في التحكم في الأحداث.

وقد جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على فئة أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة وبناء على ذلك تم تقسيم الدراسة الى قسمين الجانب النظري والجانب التطبيقي حيث يتضمن الجانب النظري في الفصل الأول الاطار العام للدراسة وخصص للإشكالية وفرضيات الدراسة، أهداف، الدراسة، أهمية الدراسة، وتحديد مفاهيم مصطلحات الدراسة اجرائيا.

الفصل الثاني يتضمن متغير الصلابة النفسية ويحتوي هذا الفصل على تعريفها وأبعادها، خصائصها، بعض النماذج المفسرة لها، أهميتها والفرق بين الجنسين في الصلابة النفسية.

الفصل الثالث يحتوي على متغير الضغوط النفسية حيث يتضمن التعريف، مصادر الضغوط، أنواع الضغوط، علامات وأعراض الضغوط، النظريات المفسرة للضغوط، واستراتيجيات مواجهة الضغوط.

الجانب التطبيقي: يتضمن الفصل الرابع الاجراءات الميدانية للدراسة

أولا الدراسة الاستطلاعية تضمنت الأهداف ووصف للعينة، وخصائص الدراسة.

ثانيا الدراسة الأساسية وذكرنا فيها المنهج ووصف للعينة والأدوات اضافة الى الخصائص السيكومترية حدود الدراسة وأخيرا الأساليب الاحصائية.

في الفصل الخامس الذي كان تحت عنوان عرض وتحليل نتائج الفرضيات قمنا بتحليل الفرضيات بعد معالجتها في برنامج spss .

أما الفصل الأخير تضمن تفسير النتائج.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1 - إشكالية الدراسة:

تعتبر رعاية أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أمر ضاغط وصعب على الأسرة وخاصة الوالدين لأنها يتكبدان عناء التربية وضغوطها النفسية، فالضغط النفسي قد يمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه ويهدد كيانه النفسي، وذلك لما يحمله من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف ونقص الدافعية والشعور بالتعب والانهاك.

ويرجع شعور أسر ذوي الاحتياجات الخاصة بالضغوط النفسية بدرجة أكبر، من أسر الأطفال العاديين في عدم تصديقهم للحقائق، لأنهم يكونوا قد رسموا طريق لما سيكون عليه الطفل عند الولادة، ثم ينصدمو بالواقع، مما ينتابهم الغضب وخيبة الأمل والاحباط والشعور بالخوف والانسحاب.

وهذا ما أشارت دراسة **رياض يعقوب وخولة يحي (1995)** حول الضغوط النفسية، والدعم الاجتماعي لدى آباء وأمّهات الأطفال المتخلفين عقلياً، وتوصلوا إلى أن والديا الطفل المعاق يعانون من ضغوط نفسية شديدة منها الأسى والحزن والألم والشعور بالذنب. (عائش وآخرون، 2013، 201)

كما أثبتت بعض الدراسات كدراسة **"توحيد عيروس سيد أحمد (2012)** حول الضغوط النفسية لدى أولياء أمور أطفال المصابين بمرض التوحد بولاية الخرطوم، وتوصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لديهم مرتفع" (إبراهيم محمد، 2018، ص 95)

كما أجرت **"صفاء رفيق موسى قراقيش" (2006)** دراسة حول الضغوط النفسية لدى أولياء أمور أطفال التوحد واحتياجات مواجهتها حيث اشتملت العينة، أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة وأولياء أمور أطفال التوحد الموجودين بمراكز التربية الفكرية وتوصلت إلى نتائج أهمها ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة الكلية مع اختلاف في مستوى الضغط حسب نوع الاعاقة. (موسى قراقيش، 2006، ص 7)

فالتعامل مع الضغوط النفسية من الأمور الأكثر تعقيدا وذلك بسبب اختلاف الاستجابة لدى الأفراد إضافة إلى الفروق الفردية وتبعاً لأنماط الشخصية وكيفية تكوينها، وفي هذا الصدد أشار **ويتنجسون و كازلر** إلى أن "الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات استجاباتهم للأحداث الضاغطة وأن هناك عدة عوامل تؤثر في اختياراتهم لها وهي تتعلق بالخصائص الشخصية و الإجتماعية للفرد كالصلابة النفسية". (عيسات و آيت مجبر، 2020، ص427).

فهذه الأخيرة تعتبر مهارة أساسية تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط و المشاكل على أنها جزء وليست كل لأي شيء يحدث في أي موقف كان، ونعتبر المشكل الذي نتعامل معه على أنه تحدي وليست تهديد، فالصلابة عملية جيدة للتكيف لمواجهة الشدائد والصدمات من مختلف المشكلات الاجتماعية والعائلية وغيرها.

هنا ترى كوبازا التي أعادت إحياء هذا المتغير باقتباسه من النظرية الوجودية "أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة نفسية يستطيعون مواجهة الضغوط بفاعلية واقتدار". (شويطر، 2017، ص12)

وقد أشار **هانتون** إلى أن الفرد الذي يتمتع بصلابة نفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية وهذا يشير إلى أن لدى الفرد مستوى عالي من الثقة بالنفس، وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغظ بأنه أقل تهديدا ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر ايجابية. (نعيسة وشرقي، 2013، ص124)

وقد تناولت العديد من الدراسات متغير الصلابة النفسية و الضغوط النفسية حيث تمت دراسة العلاقات بينهما كدراسة دخان و الحجاز (2006) بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم توصلوا إلى أن مقومات الصلابة تساهم بشكل فعال في فهم الضغوط بمعناها الحقيقي وبالتالي زيادة القدرة على مقاومتها والتقليل من تفاعلها. (دخان و الحجاز، 2006، ص 369)

فالأشخاص الذين يتمتعون بصلابة نفسية تكون لهم القدرة على التعامل و التسيير و التخفيف من حدة الضغوط التي تواجهه، .

وأشارتا "فيلا" و"ليندا" في بحثهما حول "أسر الاطفال ذوي الاعاقات": إلى تدني درجات الصلابة النفسية عند أسر أطفال ذوي إعاقات مختلفة، ووجد ارتباط موجب بين الدعم الاجتماعي والمساندة مع الأسر التي لديها صلابة نفسية، كما أشارت إلى ارتباط الصلابة بوجود الابوين والتماسك العائلي بينهما والحفاظ على تكامل الأسرة واندماج الوالدين في المواجهة ودعم شبكة المحيطين بالأسر، ووجد أن انخفاض الصلابة يعزى إلى ارتفاع الضغوطات العائلية والاجتماعية وفقدان الدعم.(فتحي علي، 2011، ص8)

وبناء على ما سبق نطرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة؟
- ما مستوى الضغوط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة ذو الصلابة النفسية المرتفعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي لأولياء ذوي الاحتياجات الخاصة ذو الصلابة النفسية المرتفعة؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى عينة الدراسة.
- نتوقع مستوى الصلابة النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة منخفض.
- نتوقع مستوى الضغوط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة ذو الصلابة النفسية المرتفعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي لأولياء ذوي الاحتياجات الخاصة ذو الصلابة النفسية المرتفعة.

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى عينة الدراسة.
- معرفة العلاقة والفروق بين الصلابة النفسية والضغط النفسية.

4- أهمية الدراسة:

الصلابة النفسية والضغط النفسية تأتي الأهمية من الموضوع نفسه فالضغط النفسية هي مرض العصر وأصبحت منتشرة بشكل لا يعد فتبداً تؤثر على الفرد بشكل عضوي بحيث أنها تسيطر و بأشكالها المختلفة، فتكون عبارة عن مجموعة من التفاعلات، منها العضوية ثم تتحول إلى متغيرات فكرية كعدم

التركيز، والمزاج الحاد وسرعة الغضب وقد تصل كذلك إلى أن تكون سلوكية كالمشاكسة مع الناس لأن هذه السلوكيات قامت بالضغط على إدارة الانفعالات ويصبح هناك اجحاد عقلي معرفي عند الفرد بسبب ذلك الضغط، فلما زادت الضغوط النفسية زادت الاضطرابات، فتؤثر على الفرد من الناحية النفسية والاجتماعية، ولكن هناك خاصية نفسية من الممكن أن يواجه بها الفرد مختلف المشاكل والضغوط النفسية وهي الصلابة النفسية، لكن هنا ليس بالضرورة أي شخص مرتاح أنه قوي نفسياً ويتمتع بصلابة نفسية بل على العكس من ذلك أن يكون في مشاكل ولديه ضغوط وقادر على التصدي لها ومواجهتها فالصلابة مسؤولة عن القرارات السليمة والتحكم في المشاعر بإتخاذ الأحكام الصائبة فهي تساعد بشكل كبير الأفراد في التقليل من مختلف الضغوطات النفسية.

5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

5-1- الصلابة النفسية:

قدرة أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة على مواجهة المشاكل والضغوطات التي تواجههم ومحاولة التكيف معها، ويتحدد في هذه الدراسة بالدرجة التي يتحصل عليها أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال تطبيقنا لمقياس الصلابة النفسية الذي صمم من طرف المخير عماد محمد أحمد.

5-2- الضغط النفسي:

حالة يشعر فيها الإنسان بالتعب والاجهاد والتوتر من ما يجري حوله من مشاكل وصعوبات، ويتحدد في هذه الدراسة بالدرجة التي يتحصل عليها أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال تطبيقنا لمقياس الضغط النفسي الذي صمم من طرف **Levenstein** لمقياس إدراك الضغط.

5-3- أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة:

أب وأم وهم أقرب الناس لذوو الإعاقة، فهم من يتكفلون ويعيشون حالة أبنائهم النفسية والاجتماعية ويساعدونهم ماديا ومعنويا لأنهم فئة تحتاج لرعاية خاصة.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تمهيد:

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا خاصة في البيئة العربية، وهو من الخصائص النفسية التي تساعد الفرد على مواجهة ضغوط الحياة.

أول من وضعت الأساس لمصطلح الصلابة النفسية هي سوزان كوبازا حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وامكانياتهم الكامنة بالرغم من تعرضهم للإحباطات والضغوط.

وفي هذا الفصل سنتطرق الى مفهوم الصلابة النفسية، أبعادها، خصائصها، وبعض النماذج المفسرة لها.

1 - مفهوم الصلابة النفسية:

تعريف "سوزان كوبازا": هي مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كواق لأحداث الحياة الضاغطة، وهي تمثل اعتقادا أو اتجاها عاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وامكانياته البيئية والنفسية المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكا غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية ويتعايش معها بشكل ايجابي. (عمر علاء الدين، 2016، ص17-18)

- أما (الحلو، 1995) فتعرف الصلابة" بأنها الشخص الذي يمتلك احساسا قادرا على مواجهة أحداث الحياة التي يتعرض لها، وأن يكون باستطاعته التعامل معه بشكل يجنبه الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية. (حنصالي، 2013، ص121)

- كما عرفها سيد أحمد البهاص بأنها ادراك الفرد وتقبله للضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من عواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط . (فوقية وآخرون، 2018، ص325)

وعرفتها جيهان محمد (2002) بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال فرعية تضم (الالتزام، والتحدي والتحكم) يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية، وفي التعايش معها بنجاح. (صالح وآخرون، 2013، ص48).

2- أبعاد الصلابة النفسية:

تعد أبعاد الصلابة النفسية خصائص مهمة تعمل على حماية الفرد مما يتعرض له من مشكلات و أحداث ضاغطة، وتتمثل أبعاد الصلابة النفسية في ثلاث متغيرات أساسية وهي الالتزام، التحدي، التحكم.

2-1 - الالتزام:

وهي أحد أبعاد الصلابة النفسية وتشير الى قدرة الفرد على التقيد بالقواعد والأسس المتبعة، وإدراك أن قيمة الفرض في مبادئه وقيمه وليست بإمكاناته المادية فقط، ويتسم الفرد الملتزم بالمشاركة وعدم الانسحاب والشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين، والالتزام يتضمن أنواع مختلفة من حيث طبيعته فهناك الالتزام نحو الذات والذي يشير الى اتجاه الفرد نحو تهديد أهدافه وقيمه، وهناك الالتزام الديني والذي يعكس مجموعة من القيم والمبادئ والمعتقدات التي يؤمن بها الفرد، بينهما يشير الالتزام تجاه العمل إلى التزام الفرد بالمبادئ والقواعد التي تحدد علاقة الفرد بعمله، ودرجة الرضا عن العمل وإيمانه ببذل الجهد لإنجاز الأعمال المكلف بها، وهناك الالتزام الاخلاقي حيث يشير هذا النوع الى التزام الفرد بمواجهة كل ما يتعرض لها من مواقف تمثل مشكلة معينة. (عبد العظيم، 2020، ص75).

2-2- التحدي:

اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط الواقعة له. (بشير حسين، 2017، ص49-50)

2-3- التحكم:

التحكم هو الميل نحو الشعور بأن الفرد هو المؤثر في أحداث الحياة وهذا لا يعني التوقع الساذج لتحديد نتائج أحداث الحياة، بل يعني ادراك الذات على أنها ذو تأثير ايجابي واضح من خلال ممارسة الخيال والمعرفة والمهارة، الاختيار، والتحكم يعزز ادراك مقاومة الضغوط من خلال زيادة توقع أن تكون الاحداث ذو خبرة وأنها نتيجة طبيعية لأفعال الفرد، وهي ليست خبرات غريبة أو غير متوقعة. (السعدي، 2015، ص451)

3- خصائص الصلابة النفسية:

وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية الى قسمين هما:

3-1- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت (كوبازا) من سلسلة دراستها (1983-1982-1979) وكذلك (مادي) وآخرون الى

خصائص ذوي الصلابة المرتفعة كما يلي:

- وجود نظام قيمي ديني لديهم يحميهم من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الادمان.

- وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون ويرتبطون بها.

- الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة.
- المثابرة وبذل الجهد على التحمل والعمل تحت الضغوط.
- الميل للقيادة .
- القدرة على الانجاز والابداع.
- القدرة على الصمود والمقاومة.
- التفاؤل والتوجه الايجابي نحو الحياة .
- الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعالات.
- القدرة على تحقيق الذات.
- الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث ووضع الأهداف المستقبلية.
- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات.
- الاهتمام بالبيئة والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.
- توقع المشكلات والاستعداد لها
- القدرة على التجديد والارتقاء.
- الشعور بالرضا عن الذات.

3- 2- خصائص ذوي الصلابة المنخفضة:

- عدم القدرة على الصبر وعدم تحمل المشقة.(محمد و علي عرفات، 2018، ص 217)

- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- قلة المرونة والتوازن.
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- سرعة الغضب والحزن ويميل الى القلق والاكتئاب.
- ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة.
- عدم القدرة على تحمل الذات.(علي ومحمد عرفات، 2018، ص 218)

4- الفرق بين الجنسين في الصلابة النفسية:

في إطار الدراسات المقارنة بين الجنسين أوضحت دراسة **موس وهولاهن (1987)** والتي أجريت على عينة من الذكور والاناث (267) على وجود فروق بين الاناث والذكور في متغيرات الشخصية، فقد كان الرجال أكثر ثقة بالنفس وأكثر صلابة من النساء وتعتبر النساء أكثر سعيا للمساعدة الاجتماعية في مواجهة الضغط.

وقد توصلت **كوباوا (1982)** من جهتها في دراسة لها أجريت على المحامين 157 من الذكور المتخرجين أنهم يفضلون العمل تحت الضغوط.

إن الصلابة النفسية لا تؤثر فقط على ادراك الأحداث الضاغطة ولكن في كيفية مواجهتها أيضا. كما أن الصلابة والمساعدة الاجتماعية يخفان من وقع الأحداث الضاغطة.(حراوية، 2012، ص294)

5- بعض النماذج المفسرة للصلابة النفسية:

5-1- نظرية لازاروس (1961):

يعد نموذج لازاروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي: (البيئة الداخلية للفرد - الأسلوب الإدراكي المعرفي- الشعور بالتهديد والاحباط)

والذي أشارت إليه دراسة هولاهن وموسى (1985) والتي استهدفت الكشف عن العوامل التي تؤثر في الصلابة النفسية، فأسفرت الدراسة على أن البيئة الأسرية التي تتسم بالحب والدفء تجعل الفرد أكثر صلابة. (سعيد زيدان، 2017، ص53)

5-2- نظرية كوبازا: تعتبر "كوبازا" أول من قدمت نظرية رائدة في مجال الوقاية من

الاضطرابات النفسية والجسمية، وقد اعتمدت في صياغتها على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت الاسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل" و"ماسلو" و "روجرز" فحسبهم أن وجود هدف للفرد ومعنى لحياته يجعله يتحمل احباطات الحياة الصعبة معتمدا في ذلك على قدرته على استغلال امكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

يوازي هذا المفهوم عند "كوبازا" مفهوم الاحساس بالتماسك الذي قدمه "أنتونوفسكي" ويعبر التماسك أو الترابط عن التوجه العام الذي يعبر عن امتلاك شخص ما للشعور الدينامي للثقة بحيث ينظم أو يصمم الأحداث في محيطه الداخلي والخارجي لمجرى حياته، وتكون هذه الأحداث قابلة للتنبؤ والتفسير بحيث تكون الموارد متوفرة لديه من أجل مواكبة المتطلبات الناجمة عن الأحداث، بحيث تكون المتطلبات المثيرة للتحدي وهناك ثلاث مكونات أساسية للتماسك :

- **القابلية للفهم والاستيعاب:** وهي العمليات الحياتية المبنية بشكل موضوعي، بحيث يمكن أن تكون قابلة للفهم العقلي أو المنطقي.

- **القابلية للتأثير:** أن يكون الفرد مبدئياً قادراً على ضبط أحداث الحياة .

- **الامتلاء بالمعنى (المعنوية):** بمعنى أن المتطلبات التي يكافح الفرد من أجلها تخلق له شعوراً بالمعنى حسب وجهة نظر "كوبازا" فإن الصلابة النفسية خاصة عامة تنشأ نتيجة خبرات الطفولة المعززة وثرية التنوع، وهذه الخاصية تبرز من خلال السلوكيات والمشاعر التي تتصف بالالتزام وال ضبط والتحدي والتي تمثل المركبات الرئيسية لمفهوم الصلابة النفسية. (شويطر، 2017، ص93-94)

5-3 - نظرية فنك :

تعد نظرية "فنك" صورة معدلة للنظرية السابقة وهي نظرية كوبازا، فقد تناول فنك الصلابة النفسية في معرض تناوله الصحة العقلية، فقد قام فنك (1992) بدراسة بمعرفة علاقة الصلابة النفسية مع الإدراكات المعرفية في ضوء متغير التعايش مع الأحداث الضاغطة والمواقف الشاقة، وقد توصل الى وجود علاقة إرتباطية بين أبعاد الصلابة النفسية والصحة العقلية للفرد، وفي النهاية فترة التجريب التي قام بها في دراسته فقد ظهر عينة الافراد ذوي الصلابة المرتفعة أكثر مقاومة للأحداث والمواقف الضاغطة، وأكثر قدرة وفعالية، في حين ظهر أن الأفراد الأقل درجة على الصلابة النفسية كانوا أكثر عجزاً وضعفاً في مقاومة الأحداث والمشاكل. (أحمد عردات، 2017، ص9)

6- أهمية الصلابة النفسية:

للصلابة النفسية أهمية كبيرة في جميع الأنشطة الحياتية فهي التي تمكن الفرد من الاستمرارية وتمنحه القدرة على الاتصال والتفاعل المستمر مع المتغيرات والعقبات، فهي تعمل كمتغير سيكولوجي

يخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، وتمكنه من السيطرة على الأحداث ومجابهة التوترات ومحاولة التكيف مع المواقف التي تحول دون تحقيق الاهداف.(عبد العظيم

أحمد، 2020، ص77)

خلاصة:

من خلال ما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تعتبر المظهر الايجابي فهي عملية تحمل الفرد لمختلف الضغوطات والقدرة على التحكم في المشاعر، وتزيد من استخدام أساليب التعايش الفعال وتمنحه الفرصة للتطور بدلا من الشعور بالعجز والالتكالية.

الفصل الثالث:

الضغوط النفسية

تمهيد

يتعرض الأفراد في حياتهم إلى ضغوطات وأزمات نفسية وأجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها آثار على الأشخاص في جميع مراحل حياتهم النفسية، وذلك راجع لتزايد المشاكل بسبب زيادة المطالب والتغيرات التكنولوجية والثقافية مما ينتج عليه مواقف ضاغطة تجعل الفرد يعيش حياة مليئة بالقلق و التهديد.

1- تعريف الضغط النفسي:

الضغط النفسي: هو العملية التي تشمل أحداث ضاغطة تثير استجابات وتغيرات جسمية وسلوكية و انفعالية.

وعرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أحداث الحياة الضاغطة بأنها أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة صارمة تتمثل في وقوع الفرد فريسة لمرض مزمن، أو فقدان لوظيفته، أو دخوله في حالة صراع حاد لأدائه لأدواره المختلفة، أو الدخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الأسرية الزوجية، و أن عجز الفرد عن مواجهة مثل هذه الأحداث يدخل في حالة من الارتباك و الاضطرابات.(الجويعي، 2017، ص253)

- مواقف غير سارة تعيق أو تهدد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما تؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح بناء على تقييم الموقف من قبل الفرد نفسه.(البيرقدار، 2011، ص31)

عرف شيفر **Schafer (1996)** بأنه إثارة عقلية، وجسدية وذلك استجابة للمطالب التي تفرض على الفرد.(ALSENTALI,2009,P16)

كما يرى ماك ايفين MCEVEN بأنه الأحداث التي تهدد الفرد وتنتهي بردود أفعال فيزيولوجية وسلوكية. (oxington,2005, p54)

2- مصادر الضغوط:

من الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة لكثرتها، وتعددتها واختلافها من فرد إلى آخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، حيث إن لكل مرحلة ظروفها، كما تختلف مصادر الضغوط من بيئة إلى أخرى، لأن البيئة الاجتماعية والثقافية تؤدي عملاً هاما فيها.

ويشير كوبر ومارشال (Cooper/ Marshal) إلى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغوط، ستة منها خارجية، ومصدر واحد فقط داخلي هي:

- ضغوط مصدرها العمل.
- ضغوط مصدرها تنظيمات الدور.
- ضغوط مصدرها مراحل النمو.
- ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ.
- ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.
- ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا.
- ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.

وقد تحدث كل من جيردانو وداسك (Dusek Girdano Everly/) عن أسباب الضغوط أو مصادرها

عامة، حيث صنفوا هذه الأسباب في ثلاث فئات رئيسة هي:

1- عوامل نفسية اجتماعية: تركز على أسلوب الحياة، وما يتضمنه من عوامل مثل درجة

التكيف، والتعب الزائد، والاحباط والحرمان.

2- عوامل البيئة العضوية (الحيوية): تتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة

الانزعاج وطبيعية التغذية، و الحرارة والبرودة.

3- عوامل شخصية: تتمثل في إدراك الذات والقلق وإحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على

الأمر، والغضب، والعدوانية.

ولحصر مصادر الضغوط النفسية تم تقسيم هذه المصادر إلى تصنيفات رئيسية يندرج تحت كل

تصنيف مجموعة من المصادر وهي كالتالي:

1- الضغوط الاجتماعية: يندرج تحتها العلاقة بالأصدقاء والزملاء و الجيران، واختلاف الميول و

التوجهات، وصراع الأجيال، وصراع القيم، والتفاوت في العادات والتقاليد والثقافات و الطبقات الاجتماعية،

وخصوصا الطبقات الدنيا، وحالات الوفاة.

2- الضغوط الشخصية: يندرج تحتها الضغوط الشخصية الذاتية، سواء جسمية أم عقلية أو

نفسية، والتي تنشأ من اختلالات في بنية الجسم، أو من القصور في المجالات المعرفية والاختلالات

الوظيفية العقلية، أو اختلالات في مكانزمات الدفاع وإشباع الحاجات وسوء التوافق، كما تشمل أحداث

الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز (غازي العبد الله، 2014، ص 16).

3- الضغوط الدراسية: ويندرج تحتها المناهج التعليمية، والمعلمون، والاختبارات والنظام المدرسي

والعقوبات والزملاء، وكثافة الطلاب، واكتظاظ الفصول، والنشاط المدرسي، والواجبات والأعمال المنزلية وتوقعات الأهل، والإخفاق الدراسي.

4- الضغوط الأسرية: يندرج تحتها المعاملة الوالدية، حيث إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها

التربوية ضغطا على اليافعين، فمعظم الأسر يحكمها سلوك تربوي متعلم، ينتج منه التزام، وإلا لختل تكوين الأسرة في رأيهم، وتندرج هنا أيضا الشاحنات مع الوالدين، والغيرة من الإخوة، والرغبة في الانفصال عن الآباء، وتنتج الضغوط هنا من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل مرض أحد أفراد الأسرة أو غياب أحد الوالدين عن الأسرة، أو الطلاق.

5- الضغوط الصحية: كالأضرار العضوية أو التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد، و تسبب له

إعاقة في الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما على نحو دائم وإما مؤقتا كالإعاقات الجسمية أو العمليات الجراحية، أو الصداع أو ارتفاع معدل ضربات القلب، أو أعراض الدورة الدموية.

ولابد من الإشارة إلى أن مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين بكافة أشكالها (الاجتماعية -

الشخصية - الدراسية - الأسرية - الصحية) تزايدت بشكل ملحوظ خلال الفترة الحالية في ظل الظروف الصعبة التي مر بها المجتمع السوري، حيث أن الأزمة الحالية تركت آثارا واضحة عديدة منها تغير مكان السكن - الانتقال إلى مدرسة أخرى - تغير أو غياب الأصدقاء - الجيزان - الأقارب، شكل العلاقة مع الوالدين الذين هم يدورهم يتعرضون لضغوط مختلفة تؤثر بالتالي على علاقة الوالدين مع الأبناء حيث تصبح العلاقة متوترة ومشوشة، وهذا من شأنه أن يزيد من حدة الضغوط التي تتعرض لها فئة اليافعين.(غازي العبد

الله، 2014، ص17)

يتضح مما سبق ما يلي :

- إن مصادر الضغوط كثيرة ومتنوعة، تشمل كل مجالات الحياة وأحداثها، وهي ظاهرة من الظواهر الانسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية.

- إن الوقائع الحياتية على اختلافها تكتسب معناها في إدراك الفرد لنواتجها، لأنها تحدث على مستوى ذات الفرد.

- إن الأحداث الطبيعية و الاجتماعية لا تمثل ضغوطا في ذاتها، وإنما هي تصبح ضغوطا عندما تمتع الفرد من تحقيق هدف يسعى إلى تحقيقه أو معنى يحاول أن يتمثله، وتكون الضغوط هنا هي الشعور بالوطأة والانسعاط الناتج من وجود مواضيع بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه، ويكون معناها أيضا المطالب التي تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها.

- إن الضغوط لا تنشأ من بنية المجتمع والوظيفة التي تؤديها هذه البنية، ولا تكون نشأتها من عوامل مجتمعية وتواصل وحيوية ثقافية وحضارية وسياسية واقتصادية مهنية فقط، وإنما تنشأ أيضا من عوامل فردية ذاتية، وتكون إما جسمية وإما نفسية، وإما عقلية. (غازي العبد الله، 2014، ص18)

3- أنواع الضغوط النفسية:

عندما يواجه الانسان عدد من المتطلبات والمواقف الحياتية بشكل متزايد، والتي قد يصنفها البعض بأنها صعبة ويقيم قدرته بأنه لا يستطيع التكيف لمواجهتها، عندها سيدخل في نطاق الضغط السلبي والذي من الممكن أن ينشأ أيضا عند عدم وجود محفزات لأداء المهام الأمر ينتج عنه الملل والإحباط، وفي هذه الحالة تضعف قدرة الفرد على التكيف والإنتاج.

3-1- الضغط السلبي:

- يسبب القلق والهم.

- التكيف معه يفوق قدرة الشخص، كما يقلل من الأداء.

- يمكن أن يؤدي إلى مشاكل نفسية وجسدية.

- يمكن أن يكون طويل الأجل أو قصير الأجل.

أما إذا كان التقييم للموقف بأن الفرد يستطيع التكيف معه يتولد شعور بالثقة بالنفس والسيطرة، ويمده هذا الشعور باليقظة والقدرة على الأداء الذهني والجسدي اللازم للإنجاز وهذا ما يعرف باستجابة الضغط الإيجابي.

3-2- الضغط الإيجابي:

- يحفز ويولد الشعور بالإثارة

- يستطيع الشخص التكيف معه، ويحسن الأداء.

- يعطي الدافعية والنشاط. (محمد آل إبراهيم وآخرون، 2021، ص 10)

ونأخذ نوع من تصنيفات الباحثين كنموذج وهو تصنيف سيللي (sely1980) صنف الضغط النفسي

في ثلاثة أنواع هي:

1- الضغط النفسي السيء (bad stress) الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق

عليه الكرب (Distress)

2- الضغط النفسي الجيد (Good stress) الذي له متطلبات كثيرة لإعادة التكيف كولادة

طفل، أو السفر، أو المنافسة الرياضية.

3- الضغط النفسي المنخفض (Under stress) الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل،

وانعدام التحدي، والإثارة، ويرى سيلي أيضا أن الإنسان خلال حياته لابد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط

النفسي. (غازي العبد الله، 2014، ص18)

4- علامات و أعراض الضغط النفسي:

الضغوط هي أمور معرفية و إدراكية متعلقة بتفسير الفرد للمواقف على أنها غير مرغوب فيها، أولا

يمكن السيطرة عليها تماما، وإن خصائص الموقف ذلك لا تحدد كونه ضاغطا أو غير ضاغط.

يرى لازاروس (1984) أن الشعور بالضغط هو نتاج التفاعل بين خصائص البيئة

وخصائص الفرد وكفاءة آلياته الدفاعية المعرفية، فتقييم الفرد للموقف ودور كل من الإحباط والصراع والتهديد

هو الذي يولد الضغط، فالإحباط هو الخطر والأذى الذي يتعرض له الفرد ويهدد أهدافه.

والفرد يشعر ببعض الإنذارات التي تعطي مؤشرا بإتجاه وجود ضغوط مرتفعة وحالات من الإجهاد،

لذلك يجب اتخاذ اجراءات لخفض التوتر والضغط حتى لا تتحول بعد فترة طويلة إلى حالات مرضية، وهذه

الإنذارات هي: اضطرابات في النوم والهضم، والتنفس وخفقان القلب، والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك

بصاحبها أعراض اكتئابية، والتوتر والغضب لأتفه الأسباب وحتى التفسير الخطأ لتصرفات الآخرين،

والإجهاد السريع، والتعرض لحوادث المساندة الإجتماعية تؤدي إلى خفض الشعور بالضغوط التي تعاني

منها الأسرة. (ماجدة، 2018، ص32)

ويوجد العديد من المؤشرات التي يمكن أن تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي، ومن أهم هذه المؤشرات ما يلي:

1- مشكلات النوم غير المعتادة كالاستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم ثانية بسهولة، بالإضافة إلى الكوابيس والصراخ أثناء النوم، وأن لا يستطيع الأطفال النوم إلا في السرير مع أهلهم.

2- مص الإصبع المفرط، قضم الأظافر، اضطراب الكلام (التأتأة)

3- العصبية، عدم الهدوء والإفراط في الحركة وصعوبة التركيز والتذكر.

4- ثورات الغضب، العدوانية.

5- الانسحاب والضجر وعدم الرغبة في أي عمل، كأن لا يتحمس الطفل لأي شيء، ولا يشارك رفاقه في اللعب ويعطي بشكل عام إنطباع الحزن والكآبة.

6- انخفاض المستوى التحصيلي وحصول الطفل على درجات متدنية لم يعتد الحصول عليها بالحالة العادية.

7- حالات مرضية محددة ترتبط بالضغوط النفسية على سبيل المثال:

(الإسهال واضطرابات الهضم، وآلام البطن، القي، آلام في الرأس أو أي آلام أخرى لا يعرف لها أسباب عضوية واضحة)

8- كثرة الجدل والإعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة.

9- الحاجة المستمرة إلى التوقف عن العمل وتناول مشروب ما قبل المتابعة.

10- فقدان السيطرة على الأمور و المتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل.

11- ضعف القدرة على إصدار القرارات. (ماجدة، 2008، ص33)

الجدول رقم(1) يوضح علامات وأعراض الضغط النفسي

سلوكيا	نفسيا	جسديا
فرط الأكل/ نقص الشهية	قلق	صداع
انعدام الصبر	اهتياج	كز الأسنان
ميل إلى الجدل	شعور بخطر أو موت مدهمين	تضييق وجفاف في الحلق
مماطلة	اكتئاب	شد الفكين
زيادة التدخين	تباطؤ في التفكير	ألم في الصدر
انعزال	تسارع في الأفكار	قصر النفس
تجنب المسؤولية و أثارها	شعور بالعجز	ارتفاع ضغط الدم
أداء سيئ في العمل	شعور بفقدان الأمل	ألم عضلي
تدهور	شعور بانعدام القيمة	عسر هضم
عناية سيئة بالصحة	شعور بغياب الهدف	إمساك/ إسهال
تغير في العلاقات العائلية	شعور بعدم الأمان	زيادة في التعرق

(ماجدة، 2008، ص 34)

5- الاتجاهات النظرية المفسرة للضغوط:

لقد اختلفت الاتجاهات النظرية التي فسرت الضغوط باختلاف الأسس الذي اعتمدت عليها سنذكر النظرية الفيزيولوجية، ثم الاتجاه المعرفي، كما سنعرض على نظرية التحليل النفسي، ونظريات أخرى لبعض الباحثين سيأتي تلخيصها ضمن هذا العنصر:

5-1- النظرية الفيزيولوجية للضغط:

يرتكز هذا الاتجاه على جانب فيزيولوجي محظ في تفسير الضغط، حيث يعتبر "كانون canon, w" من الرواد الأوائل الذين بحثوا في موضوع الضغط، فقد وصف فيما يسمى بإستجابة الكرّ والفرّ، أكد أنه عندما يتلقى الكائن تهديدا فإن الجسم يستثار بسرعة، ويحدث تنشيط للجهاز العصبي الليمبثاوي، وجهاز الغدد الصماء، ويؤدي ذلك إلى استجابات فيزيولوجية تمكن الشخص من مواجهة الخطر أو التهديد.

كما يعتبر "هانز سيللي" من الرواد البارزين في هذا الاتجاه أيضا، حيث وصف بأنه "تناذر عام للتكيف"، فبمجرد تعرض الفرد لمواقف انفعالية كالحزن، والفرح يستجيب الجسم بإحداث ردود أفعال فيزيولوجية كارتفاع نسبة الأدرينالين في الدم، وتضاعف نبضات القلب بهدف التكيف مع الوضع الجديد يفسر الضغط في هذه النظرية على أنه استجابة الجسم لأي مثير سواء كان فيزيولوجيا أو سيكولوجيا، لكن إذا ما تجاوزت المواقف الضاغطة طاقة تحمل الجسم تظهر الأعراض المرضية. (شويطر، 2017، ص35)

حسب "سيللي" أن رد فعل الكائن الحي اتجاه الضغوط يمر بثلاثة مراحل كالتالي:

المرحلة الأولى: مرحلة الانذار تبدأ هذه المرحلة عند تعرض الفرد لمثير ما، يحدث تنشيط الجهاز العصبي الليمبثاوي فينتج عنها إما استجابة بالمواجهة أو الهروب من الموقف وقد ينجح في إعادة استعادة التوازن، وقد يفشل وينتقل إلى مرحلة المقاومة.

المرحلة الثانية: سميت بمرحلة المقاومة وفيها يستمر الجسم في مقاومة العوامل الضاغطة لفترة طويلة وذلك بعد تلاشي ردود الفعل بالمواجهة أو الهروب، يعتبر الكورتيزول هو المسؤول الأكبر في هذه المرحلة حيث يعمل على تحويل البروتينات و السكريات والدهم إلى طاقة بتصنيعه للسكر البسيط بعدما تكون المخزونات في الكبد والعضلات قد تضاءلت فيعمل على إعادة توفيرها فالكورتيزول يحافظ على بقاء الضغط مرتفعا وعلى تقلصات القلب عن طريق منع الصوديوم من الخروج من الجسم.

المرحلة الثالثة: وقد أطلق عليها بمرحلة الانهك، ووفقا "سيللي" فإن الموارد الجسمية لا تكون كافية للتغلب على الاجهاد، وتراجع قدرة الفرد على الاستجابة للضغوط مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض التكيف كارتفاع ضغط الدم، و الأمراض القلبية الوعائية.

قد تتكرر المراحل الثلاثة للضغط حسب "سيللي" مرات عديدة في اليوم الواحد كلما واجه الفرد موقفا ضاغطا، كما أن كل مرحلة من هذه المراحل تقابلها مرحلة نمائية معينة، فمرحلة الانذار بالخطر تقابل الطفولة التي تتميز بالمرونة و التعلم، أما مرحلة المقاومة فهي تقابل مرحلة الرشد التي تتميز بالثبات ومقاومة التغيير ومرحلة الانهك تقابل مرحلة الشيخوخة.

حصر "سيللي" الضغط في الاستجابات الجسمية للضغوط، وأن هذه السلسلة من الاستجابات تخص الكائن الحي عموما بما فيها الحيوان أيضا لأن تجارب "سيللي" كانت أصلا على الحيوانات ثم عممت نتائجها لتشمل باقي الكائنات الحية بما في ذلك الانسان، كما أن سيللي في نظريته قد أغفل مسألة الفروق الفردية في تقييم الضغوط والتي أشار إليها "لازروس وفولكمان" (1984) واعتبرها استجابة الجسم غير المحددة نحو أي متطلبات خارجية، لكن لا يمكن اغفال ايجابيات هذه النظرية كونها فسرت الضغوط والأمراض الجسمية.

(شويطر، 2017، ص36).

5-2- الاتجاه المعرفي في تفسير الضغوط:

يعتبر "ريتشارد لازروس" Richard Lazarus من الرواد الأوائل الذين ركزوا في تفسيرهم للضغط النفسي على التقييم الذهني للمواقف، والذي يتجلى في الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض.

يعتقد لازروس " أن تقدير كم التهديد ليس مجرد ادراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه علاقة خاصة بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية مع الضغوط، حيث يعتمد تقييم الفرد للموقف على عوامل عديدة منها: العوامل الشخصية، والعوامل الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف الضاغط، كما تلعب الفروق الفردية دورا هاما في تقييم الأفراد للمواقف الضاغطة، وأن ما يعتبره فرد ما موقفا ضاغطا قد لا يعتبره فرد آخر ضاغطا.

حسب "لازاروس وفولكمان" أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين هما:

عملية التقييم الأولي، وعملية التقييم الثانوي، فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له، ينتج عن التقييم الأولي للموقف التعرف على طبيعة الضغوطات إما بوصفها ايجابية، أو يتم تحديدها على أنها مجهددة ومهددة. (شويطر، 2017، ص37)

أما عملية التقييم الثانوي، في هذه المرحلة يقيم الشخص ما إذا كان بإمكانه القيام بأي شيء للتغلب أو منع الضرر الناجم عن الحدث الضاغط أو دراسة خيارات المواجهة. أن الفائدة من عملية التقييم الثانوي تتمثل في محاولة تغيير الوضع الضاغط من خلال الحصول على مزيد من المعلومات أو الإحجام عن التصرف بتهور اتجاهه.

أضاف "لازاروس" إلى العمليتين السابقتين عملية ثالثة وهي إعادة التقييم التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية ادراكه، ومواجهته للموقف الضاغط حيث يطور من أساليب مواجهته لها.

إن هذه النظرية تفسر الضغوط والخبرة الانفعالية للفرد على أساس التقييم أو التفسير المعرفي وكذلك آليات التعامل معها، وبين "لازروس" أن الفرد لديه نوعين من أساليب التقييم المعرفي وهما:

التقييم الأولي والتقييم الثانوي بالإضافة إلى التعامل، وفي ضوء ذلك كله يتحدد نوع الانفعال وشدته لدى الفرد. ففي مرحلة التقييم الأولي يلعب كل من الأهمية وقوة الهدف دوراً أساسياً في ظهور الانفعال ونوعه وشدته، فإذا كان الهدف هاما يحدث الانفعال، فإذا استطاع الفرد تحقيق الهدف أو الرغبة ظهرت انفعالات ايجابية في حين إذا لم يتحقق الهدف ظهرت انفعالات سلبية.

أما في حالة التقييم الثانوي يمكن أن تتعدل الحالة الوجدانية الأولية (التقييم الأولي) بالاعتماد على درجة التهديد الذي ينطوي عليه الموقف وبين أساليب التعامل المتاحة، أي تقييم ما إذا كان الفرد يستطيع التعامل مع الحدث أم لا يستطيع ذلك.

3-5- نظرية التحليل النفسي:

تعد نظرية التحليل النفسي من النظريات الكلاسيكية التي عملت على تفسير الشخصية الانسانية وانفعالاتها، ويعتبر سيغموند فرويد الأب الروحي لهذه النظرية، فقد أنشأ التحليل النفسي كمنهاج للعلاج. حسب فرويد أن دينامية الشخصية تقوم على التفاعلات المتبادلة وعلى الصراع بين هذه المكونات "قالهو" يمثل الجانب البيولوجي للشخصية، والذي يسعى إلى تحقيق الإشباع أو الرغبات الغريزية، في حين مكون "الأنا" لا يسمح لهذه الرغبات الغريزية بالإشباع لكونه لا يتناسب مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية، لكن عندما تكون الأنا ضعيفة، ولا تستطيع الموازنة بين مطالب "الهو" و متطلبات الواقع يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات، والضغط النفسي.

يفترض فرويد " أن الهدف من وراء جميع الأنشطة التي تصدر عن البشر هو تقليص التوتر و القلق النفسي والذي يتأتى من مصادر متعددة مثل التغيرات في الهرمونات، و الاحباطات الخارجية بين

الأشخاص والأحداث الخارجية، والاحباطات الداخلية كالصراع بين مركبات الشخصية، والعجز الشخصي والقلق. (شويطر، 2017، ص 38)

رغم عراقية النظرية الكلاسيكية إلا أنها اختزلت الشخصية الانسانية في بعد واحد والمتمثل في البعد الجنسي " كأساس للتفسير و سلطت الضوء على الدوافع الغريزية بينما أهملت جوانب أخرى قد تزيد من عمق تفسير الظواهر الإنسانية والنفسية بما في ذلك الضغوط الواقعة على الفرد.

5-4- نظرية موراي: حسب موراي Murry :

أن الحاجة، والضغط مفهومان أساسيان، حيث يمثل مفهوم الحاجة المحددات المؤثرة، والجوهرية للسلوك، أما مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعرقل جهود الفرد لبلوغ هدف معين. كما ميز موراي بين نوعين من الضغوط كما يدركها الفرد كما يلي:

ضغط بيتا: يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية، والأشخاص كما يدركها الفرد.

ضغط ألفا: يشير إلى خصائص الموضوعات، ودلالاتها كما هي، يشير موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد على هذا المفهوم تكامل الحاجة، لكن عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحاضر والضغط، والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

صنف " موراي " على التحليل الدافعي هو أهم اسهاماته في النظرية السلوكية، ويجعل من عملية تخفيف التوترات ركيزة للسلوك، فحينما تستثار الحاجة يكون الفرد في حالة توتر، ويتضمن اشباع الحاجة تخفيف التوتر، فالضغوط التي تستحدث التوترات بعضها مصدره داخلي، وبعضها الآخر من البيئة، ويتوجه و يتوجه السلوك في العادة بمجموعة معقدة من الدوافع، ودراسات موجهاة السلوك عند موراي هي أبرز ما يمكن اكتشافه في الفرد، والفرد عندما يعمل على تخفيف توتراته يهيء نفسه لمزيد من الحركة إلى الأمام في

اتجاه أهداف مستحدثة، وهو قد يتعامل مع الحاجات التي تستثار عنه والضغوط التي يتعرض لها قد يكون نتاجها صراع الحاجات.

إن نظرية موراي تتبنى التفاعل ما بين حاجات الفرد والضغوط وتعتبره محددًا للسلوك الانساني.

5-5- نظرية كوبر: أبرز كوبر أسباب و تأثير الضغوط على الفرد، حيث يرى أن بيئة الفرد

تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجات الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بالضغط ويعمل على استخدام بعض استراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا فشل في التغلب على هذه المشكلات واستمرت الضغوط لمراحل طويلة، فتؤدي في الوقوع في الأمراض.

5-6- نظرية "هب": اهتم Heb بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدراء، والمتطلبات

المقاة على عاتقهم، وفي هذه النظرية أكد أن العمل بالمتطلبات تعتبر نوعا من الحوافز، ولكن إذا زادت هذه المتطلبات فوق قدرة الفرد في الاستجابة لها والتوافق معها، فإنها تؤدي إلى مستوى عال من القلق فتعكس سلبا على تركيزه، وإلى فقدان الرغبة في الأداء، مما يؤدي إلى التعب والإرهاك وهذا يبين أن هناك وجود كم معقول من الضغط مهم للأداء والانجاز. (شويطر، 2017، ص 40)

اختلفت الاتجاهات النظرية السابقة في تفسير عملية الضغط، فنجد منها ما ركز على الجانب الفيزيولوجي المحض في تفسير الضغط، ومنها ما ركز على التقييم المعرفي للمواقف والأحداث. في حين اتجهت نظرية التحليل النفسي نحو الاهتمام بالصراع بين مكونات الشخصية كأساس لحدوث الضغط لدى الفرد. في حين اعتبرت بعض النظريات أن عدم اشباع الحاجات سبب رئيسي في حدوث الضغط، كما ربط "هب" بين الأداء والضغط، واعتبر أن زيادة المتطلبات إلى حد يفوق طاقة الفرد يؤثر على أدائه. (شويطر، 2017، 41).

6- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية وتعددت تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومن أهمها ما يلي:

6-1- تصنيف بيلنجرس وموس (1981)

يصنف بيلنجرس وموس استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات إقدامية وأخرى إجمالية ووفق هذا التصنيف فإن استراتيجيات مواجهة الضغوط الإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر أما استراتيجيات المواجهة الإجمالية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف أو لقيام بمحاولات سلوكية، لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وأن استراتيجيات المواجهة الإجمالية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل: الإنكار، والتشتت والكبت والقمع و التقليل والاستسلام، وبعبارة أكثر وضوحاً، إن استراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للإستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف أو المشكلة، وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة، وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الإجمالية النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط وتجنب الحصول على المعلومات بشأن هذا الحدث واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف معرفياً بطريقة ايجابية والبحث عن معلومات والمساندة من الآخرين، واستخدام أسلوب حل المشكلات.

6-2- تصنيف جراشا (1983)

صنف جراشا أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

- أساليب مواجهة لاشعورية ويتمثل ذلك في حيل دفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي.

- أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية

معرفية للتغلب على الضغوط.(أيبو، 2019، ص 86-87)

خلاصة:

لا تخلو الحياة من الضغوط بمختلف أنواعها النفسية والمهنية... لكن هناك إستراتيجيات وطرق يتعامل بها الأفراد فيما بينهم لتخفيف من حدة الضغط، في هذا الصدد تقول شيلي تايلور في مجال علم النفس الصحي " الأشخاص الذين يعملون في مهن تعرضهم لضغوط شديدة لا بد من التعامل مع الضغط بفاعلية، حتى لا تحدث الضغوط تأثيرات سلبية على صحتهم" (تايلور، 2008، ص 36)



الجانب التيطيقي



الفصل الرابع:

الإجراءات الميدانية للدراسة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أهم خطوة في البحث العلمي فمن خلالها نتأكد من وجود العينة كما تسمح لنا بالحصول على معلومات أولية حول موضوع البحث.

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التأكد من إمكانية إجراء الدراسة الميدانية.
- التحقق من أداة القياس تصلح للقياس أم لا
- الكشف عن الأخطاء ومحاولة تفاديها في الدراسة الأساسية
- تحديد العينة التي نحتاجها في دراستنا

2- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الدراسة الأساسية تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية نظراً لفوائدها العديدة وكانت عينة الدراسة من ولاية الوادي، حيث تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية والضغط النفسية على عينة من أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة، وكان الاتصال بمراكز التكفل والجمعيات للحصول على بعض المعلومات الخاصة بالمجتمع الأصلي للدراسة، كمعرفة عدد أولياء هذه الفئة، مدى تقبلهم للإجابة على الاستبيانات ... وتكونت الدراسة الاستطلاعية من 30 فرداً بعد أن تم توزيع 40 استمارة واستعيدت لنا 30 استمارة فقط والعشرة الباقية وزعت في جمعية ولم تعد منها أي إجابة.

3- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

شملت العينة الاستطلاعية 30 ولي من أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الوادي

الجدول رقم (2) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

النسب المئوية	الذكور	الجنس
		المؤشرات
%43.33	13	ذكور
%56.66	17	إناث
%100	30	المجموع

ثانيا: الدراسة الأساسية

1- المنهج المستخدم في الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بالدراسة وفق قواعد وأسس. "ويعرف المنهج على أنه "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة". والمناهج أو طرق البحث في الحقيقة تختلف باختلاف المواضيع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية". (بوحوش ومحمود الذنبيات، 2007، ص99) و اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي الذي يعتبر هو الأنسب لهذا النوع من الدراسات كما تهدف دراستنا الحالية إلى دراسة طبيعة العلاقة بين الصلابة والنفسية والضغط النفسية لدى عينة من أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة.

- المنهج الوصفي: طريقة علمية يصف فيها الباحث الظاهرة بشكل كفي أو كمي. (تاجر، 2021،

ص3)

2- وصف عينة الدراسة الأساسية:

- **العينة:** تعرف العينة على أنها جزء لا يتجزأ من المجتمع تتم دراسة الظاهرة عليها عن طريق جمع المعلومات عن هذه العينة من أجل تعميم النتائج عن المجتمع الأصلي. (ماجد محمد، 2019، ص407) واعتمدنا في دراستنا **العينة القصدية** تم انتقاء الأفراد بشكل مقصود نظرا لتوفر بعض الخصائص في أولئك دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة، كما يتم اللجوء لهذا النوع من العينات في حالة توفر البيانات اللازمة للدراسة لدى فئة محددة من المجتمع". (عبيدات وآخرون، 1999، ص97)،

تكونت دراستنا الأساسية من 100 فرد من أصل 115 وتم استعادة 105 من بينها 5 استمارات خاطئة لم تكتمل فيها الإجابة.

3- وصف أدوات الدراسة الأساسية:

3-1 - مقياس الصلابة النفسية :

من اعداد الطالبة شويطر خيرة بحيث يتكون المقياس من 28 بند يقيس الصلابة النفسية ويتضمن 3 أبعاد الالتزام والتحكم والتحدي موضحة في الجدول رقم (3) التالي:

الجدول رقم (3) يوضح توزيع الأبعاد لمقياس الصلابة النفسية

الإبعاد	الالتزام	التحكم	التحدي
عدد الفقرات	11	6	11

كما يتضمن المقياس 3 بدائل وهي : موافقة، موافقة إلى حد ما، غير موافقة.

وتوزع الدرجات كما يلي: موافقة (3) والبديل موافقة إلى حد ما (2) أما البديل غير موافقة (1)

كون كل الفقرات موجبة.

3-2- مقياس الضغوط النفسية:

من إعداد levenstien وآخرون سنة 1993 ويشمل الاستبيان 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود

منها المباشرة وغير المباشرة .

تضم البنود المباشرة عبارات

3.2.4.5.6.8.9.11.12.14.15.16.18.19.20.22.23.24.26.27.28.30 وتنقط هذه العبارات

من 1 إلى 4 من اليمين (أبدا) الى اليسار (دائما) وتدل على وجود مؤشر ادراك الضغط المرتفع عندما يجيب

المفحوص بالقبول اتجاه الموقف.

بينما تشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات 1.7.10.13.17.21.25.29 وتنقط هذه البنود بصفة

معكوسة من 4 الى 1 من اليمين (أبدا) الى اليسار (دائما).

3-3- طريقة التصحيح:

تنقط البنود في هذا الاختبار وفق 4 درجات من 1 الى 4 كما يلي:

1- أبدا -2- أحيانا-3- كثيرا -4- دائما.

4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

4-1- صدق وثبات مقياس الصلابة النفسية:

- الصدق: تم تقدير الصدق عن طريق التحليل العاملي التوكيدي وذلك لتثبت أن مقياس الصلابة النفسية يتكون من ثلاثة أبعاد كاملة والمتمثلة في: (الالتزام، التحكم، التحدي)

فالتراث النظري للمفهوم أكد ذلك مع العلم أن كل عامل يضم مجموعة من المؤشرات المقاسة وقد اتبعت فيه المراحل التالية المتمثلة في: 1- بناء النموذج - 2- تعيين النموذج - 3- تقدير بارامترات النموذج - 4- تقدير مؤشرات المطابقة. (شويطر، 2017، ص 209 - 210)

4-2- الثبات:

قامت الطالبة بتقدير قيمة ثبات المفهوم للأبعاد الفرعية للصلابة النفسية كانت النتيجة كما يلي: (الالتزام 0.66، التحكم 0.57، التحدي 0.77)

ويتضح أن نتائج الثبات المركب للأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية مقبولة إذ تتراوح ما بين 0.57 و 0.77. (شويطر، 2017، ص 220)

4-3- حساب الصدق التمييزي (أسلوب المقارنة الطرفية) لمقياس الصلابة النفسية:

في الدراسة الحالية تم حساب الصدق التمييزي لمقياس الصلابة النفسية على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) فرداً، حيث تم ترتيب الأفراد تنازلياً، حسب درجاتهم على المقياس المذكور، ثم تم اختيار 27 بالمئة من أعلى الترتيب (8 أفراد) و 27 بالمئة من أدنى الترتيب (8)، ثم تم حساب المجموعتين باستخدام (ت) فدلت النتائج المتحصل عليها كما يلي:

الجدول رقم(4) يبين صدق المقارنة الطرفية لمقياس الصلابة النفسية

الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفئة
14	0.01	10.08	1.55	82.18	العليا
			5.31	63.37	الدنيا

من خلال الجدول أعلاه أن اختبارات لدلالة الفروق دالة عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية (14) مما يعني أن مقياس الصلابة النفسية يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين العليا والدنيا، ومنه فالمقياس يتسم بالصدق وفق المقارنة الطرفية تقدر بـ: 10.08 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة وعليه يمكن القول أن المقياس يتمتع بالقدرة على التمييز بين طرفي السمة، وهذا ما يسمح لنا بالقول أن المقياس صادق.

4-4- حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ:

الجدول رقم (5): يبين ثبات مقياس الصلابة النفسية

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
جيتمان	سيبرمان براون	0.88
0.83	0.86	

من خلال الجدول نجد أن قيم معامل الثبات تتراوح ما بين 0.88 و0.86 وهي قيم مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بالقول أن المقياس يتمتع بالثبات.

- صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية:

الصدق: لقد تم التحقق من صدق الاستبيان باستخدام الصدق التلازمي (concurrent validity) الذي يركز على مقارنة استبيان ادراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط فأظهر وجود ارتباط قوي مع سمة القلق يقدر ب:0.75، ومقياس ادراك الضغط ل: (cohen) يقدر ب:0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب:0.56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر ب:0.35 مع مقياس قلق الحالة.

الثبات: تم قياس التوافق الداخلي (internal consistency) للمقياس باستعمال معامل ألفا فأظهر وجود تماسك قوي يقدر ب:0.90 كما أظهر قياس ثبات الاختبار باستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر ب:8 أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب:0.82 وتشير (Levenstien) وآخرون (1993) بأن هذا الاختبار يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن ان يكون عاملاً تنبؤياً هاماً للحالة الصحية للفرد لاحقاً. (ايت حمودة، 2006، ص225 - 226)

- حساب معامل الصدق التمييزي (أسلوب المقارنة الطرفية): لمقياس الضغوط النفسية

الجدول رقم(6): يوضح حساب معامل الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
العليا	81.87	7.69	11.4	0.01	14
الدنيا	46.87	4.01			

من خلال الجدول أعلاه أن اختبارات لدلالة الفروق دالة عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية (14) مما يعني أن مقياس الضغوط النفسية يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين العليا والدنيا، ومنه فالمقياس يتسم بالصدق وفق المقارنة الطرفية.

- حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ

الجدول رقم (7) يوضح ثبات مقياس الضغوط النفسية

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
جيثمان	سبيرمان براون	
0.91	0.93	0.92

يظهر من الجدول رقم (7) قيمة ألفا كرونباخ والتي تساوي (0.92) وهي قيمة مقبولة إحصائياً، مما يؤكد لنا أن مقياس الضغوط النفسية يتمتع بالثبات.

5- حدود الدراسة:

- الحدود الزمانية:

21 مارس 2022 إلى غاية 25 أبريل 2022

- الحدود المكانية:

اقتصرت الدراسة الحالية على أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الوادي.

6- الأساليب الإحصائية المستعملة:

- معامل ارتباط بيرسون - اختبار T-test - تحليل التباين ANOVA - معادلة ألفا كرونباخ -

سبيرمان.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الأولى التي تنص على: توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة وللتحقق من ذلك قمنا بتطبيق معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (8): يوضح قيمة الارتباط بين الصلابة النفسية والضغط النفسية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	المؤشرات
		المتغيرات
0.05	-0.23	الصلابة النفسية
		الضغط النفسية

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط تقدر بـ: (-0.23) وهي قيمة سالبة ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، أي أنه كلما زادت الصلابة النفسية كلما قل مستوى الضغط النفسي، وعليه نقبل الفرضية البحثية والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة.

2- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الثانية التي تنص على: أنه نتوقع مستوى الصلابة النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة منخفض قمنا بتطبيق اختبار T. test لعينة واحدة والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (9): يوضح قيمة الفرق في الصلابة النفسية حسب المتوسط الفرضي

مستوى الدلالة	قيمة T	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	
0.01	24.99	56	6.82	73.06	100	الصلابة النفسية

من خلال الجدول رقم (9) يتضح أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة يساوي 73.06 وهو أكبر من المتوسط الفرضي والمقدر بـ: 56 وأن قيمة T لدلالة الفرق بين متوسطي عينة واحدة قدر بـ: 24.99 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يدل على أن مستوى الصلابة النفسية لدى أولياء ذوي الإحتياجات الخاصة مرتفع وعليه لم تتحقق الفرضية الثانية.

3- عرض و تحليل نتيجة الفرضية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة التي تنص على: نتوقع مستوى الضغوط النفسية لدى أولياء ذوي الإحتياجات الخاصة مرتفع قمنا بتطبيق اختبار T.Test لعينة واحدة والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (10): يوضح قيمة الفرق في الضغوط النفسية حسب المتوسط الفرضي

مستوى الدلالة	قيمة T	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	المتغير
0.000	6.70	75	13.61	65.87	100	الضغوط النفسية

من خلال الجدول رقم (10) يتضح أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة يساوي 65.87 ومن المتوسط الفرضي والذي يقدر بـ: 75 وأن قيمة T تقدر بـ: 6.70 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.000،

وبعد المقارنة نجد أن المتوسط الحسابي أصغر من المتوسط الفرضي، وهذا يدل على أن مستوى الضغوط النفسية لدى أولياء ذوي الإحتياجات الخاصة منخفض وعليه لم تتحقق الفرضية الثالثة.

* تم تقسيم الصلابة إلى ثلاثة مستويات وأخذنا مجموعة أولياء ذوي الإحتياجات الخاصة ذوو الصلابة النفسية المرتفعة من المجموعة الثالثة التي تعتبر ذو مستوى عال من الصلابة النفسية وتحصلنا على فئات التالية، ونشرح ذلك فيما يلي:

- تم البحث عن مدى الإجابة بحيث يتكون مقياس الصلابة من 3 بدائل

البديل الأول موافق =3

البديل الثاني موافق إلى حد ما =2

البديل الثالث غير موافق =1

المدى: هو الفرق بين أكبر قيمة و أقل قيمة

ومنه: $3-1=2$ إذن المدى يساوي 2

- نقسم المدى على 3 لنتحصل على الفئة الوسيطة

$2/3=0.66$ إذن مدى الفئة الوسيطة هو 0.66

بإضافة 0.66 في كل مرة

}	البديل الأول من 1 — 1.66
	البديل الثاني من 1.67 — 2.33
	البديل الثالث من 2.34 — 3

ثم نحول هذه الفئات إلى درجات المتحصل عليها في مقياس الصلابة النفسية كما تعتبر قيمة 1 أصغر قيمة

لدينا 28 بند في مقياس الصلابة النفسية ومنه:

$$28 = 28 \times 1$$

$$46.48 = 28 \times 1.66$$

$$74.48 = 28 \times 2.66$$

إذن: تحصلنا على تقسيم فئات الصلابة كما يلي:

28 — 46 منخفضة (فرد 1)

47 — 74 متوسطة (17 فردا)

75 — 84 مرتفعة (82 فردا)

ومنه 82 ولي من ذوي الاحتياجات الخاصة درجتهم من 75 إلى 84 وعليه مستوى الصلابة النفسية لديهم مرتفع.

2- عرض و تحليل نتيجة الفرضية الرابعة:

بغرض معالجة الفرضية الرابعة التي تنص على: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة ذو الصلابة النفسية المرتفعة قمنا بتطبيق اختبار T. Test لعينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (11): يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى

أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة ذوو الصلابة النفسية المرتفعة

المتغير	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	ذكور	64.04	13.23	1.29	88	0.19
	إناث	67.59	13.97			

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور والمقدر بـ 64.04 أقل من المتوسط الحسابي للإناث والمقدر بـ 67.59. وتبلغ قيمة T لدلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث 1.29 وهي قيمة غير دالة إحصائياً أي أنها لا ترقى لمستوى الدلالة 0.05 وعليه نرفض الفرضية البحثية ونتبنى الفرض الصفري، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة ذوو الصلابة النفسية المرتفعة.

3- عرض و تحليل نتيجة الفرضية الخامسة:

بغرض معالجة الفرضية الخامسة التي تنص على: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي لأولياء ذوي الاحتياجات الخاصة ذو الصلابة النفسية المرتفعة قمنا بتطبيق اختبار التباين الاحادي ANOVA والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (12): يوضح قيمة ودلالة في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

لأولياء ذوي الاحتياجات الخاصة ذوو الصلابة النفسية المرتفعة

مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
/				

0.11	1.93	349.530	4	1398.122	بين المجموعات
		181.076	77	13942.817	داخل المجموعات
		/	81	15340.939	المجموع

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيمة F تقدر بـ: 1.93 وهي قيمة دالة احصائياً حيث نجد أن مستوى الدلالة يقدر بـ: 0.11 وهو أكبر من 0.05، ومنه نرفض الفرضية البحثية ونتبنى الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة ذو الصلابة النفسية المرتفعة تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

الفصل السادس:

تفسير ومناقشة النتائج

1- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى على أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة .

من خلال النتيجة المعروضة في الجدول(8) اتضح أنه توجد علاقة سالبة (عكسية) ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة.

ونفسر ذلك بأنه كلما زادت الصلابة نقصت الضغوط، فالصلابة تجعل الولي متقبل للتغيرات والضغوط النفسية التي يتعرض لها، إذ تعتبر مصدر واقى ضد العواقب السيئة، كما تجعله قادر على التصدي للضغوطات الحياتية التي يتلقاها، من نظرات وأفكار مسيئة من طرف المجتمع...، كما تعمل الصلابة على زيادة الدعم الاجتماعي كأسلوب لمواجهة الضغوط من خلال تحويل الأحداث الضاغطة إلى مثيرات تزيد من صلابته النفسية.

وهذا التفسير يتفق مع رأي "كوبازا" أن مكونات الصلابة ترتفع بقدرة الفرد على تحدي الضغوط البيئية وأحداث الحياة .

وقد اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة "دخان والحجار"(2006) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة والضغط النفسية.

2- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

نتوقع في الفرضية الثانية أن: مستوى الصلابة النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة منخفض.

من خلال النتيجة المعروضة في الجدول (9) أوضحت أن مستوى الصلابة النفسية لدى أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة مرتفع ويفسر ذلك أن مجريات الحياة الضاغطة لم تؤثر على الأولياء وهذه وجهة نظر ايجابية تدل على تمتع الأولياء بصلابة نفسية تمكنهم من ادراك الضغوط والتصدي لها.

وقد أشارت "كوبازا" إلى أن الصلابة النفسية لا تخفف من الضغوط أو وقع الأحداث إنما تعتبر مصدر المقاومة والصمود والوقاية من أثر تحدته الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية.

بالإضافة إلى المساندة الاجتماعية التي تعد مصدر هام من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي، وتلعب دور في اشباع حاجة الانسان للأمن النفسي وانخفاض معاناته، كما تزيد من قدرته على مقاومة الاحباط وتساهم في توفير الراحة النفسية، كما تهدف إلى تعزيز وتفعيل الطاقات والقدرات لدى الأولياء بشكل يمكنهم من مواجهة متطلبات الحياة واستعادة الصور التي هزتها الأحداث المؤلمة والضغوط.

أيضا نفسر من الناحية الدينية أن هناك دور كبير للجانب الديني في تعامل الأسرة مع الضغوط والأزمات بما فيها إعاقة الطفل فنجد أن الايمان بالقضاء والقدر من طرف الوالدين هو السبب في اساعدهما في الدنيا و نجاتهم في الآخرة وهذا ابتلاء الله في أن يرفع درجاتها عنده صبرا واحتسابا.

3- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

نتوقع في الفرضية الثالثة أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع.

من خلال الجدول (10) أوضحت أن مستوى الضغوط النفسية منخفض ونفسر ذلك بأن أولياء الاحتياجات الخاصة داخل الأسرة لم يعد يشكل مصدرا للضغوط من خلال تنمية الوعي الذاتي الذي يؤدي بالفرد إلى إمكانية السيطرة على مشاعره وانفعالاته وضبطها من خلال وعيه بحقوقه وواجباته .

إضافة إلى ذلك تقبل الأولياء فكرة التكفل بأبنائهم في المراكز الخاصة واتباعهم من طرف المراقبين والمربيين وهذا ما ساهم في زيادة وعيهم في التعامل مع أبنائهم و التقليل من مستوى ضغطهم.

وتتناقض دراستنا مع دراسة صفاء رفيق قراقيش (2006) التي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي مرتفع لدى أفراد العينة باختلاف في مستوى الضغط حسب نوع الاعاقة.

ويعود سبب اختلاف هذه الدراسة مع دراستنا إلى حجم العينة الذي قدر ب:514 ولي، والبيئة التي طبقت فيها الدراسة (السودان) إضافة إلى عامل الزمن.

4- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

من خلال نتيجة الجدول(11) تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس ونفسر ذلك أن كلاهما يشعران بالمسؤولية اتجاه الابن، كما يلعب توزيع المهام بينهما دور هام في كيفية التعامل مع ابنهم وهذا ما يقلل نسبة الضغوط لديهم، إضافة إلى ثقة الاولياء في الخدمات التي تقدمها المراكز لأبنائهم حيث تتكفل بكل متطلبات الطفل مما يساعد الأولياء على التربية الصحيحة.

وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة "يحياوي وشيناز"(2020) بعنوان الضغوط النفسية والاجتماعية وتأثيرها على الصحة النفسية لدى أولياء الأطفال المصابين بطيف التوحد وأسفرت النتائج أن عائلات الأطفال المصابين بطيف التوحد يعانون من ضغط عالي خاصة الأمهات مقارنة مع الآباء.(يحياوي وشيناز، 2020، ص503)

5- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى للمستوى التعليمي لذوي الصلابة النفسية المرتفعة

من خلال الجدول (12) اتضحت النتائج التالية:

كنا نتوقع أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى للمستوى التعليمي لذوي الصلابة النفسية المرتفعة وذلك من منظور فروق بين المتعلم وغير المتعلم كون أن المتعلم لديه استراتيجيات وخبرات لمواجهة الضغوط وحل المشكلات، فالمستوى التعليمي يساهم في زيادة المعرفة وتنمية مستوى الفرد كذلك الظروف المحيطة به أما غير المتعلم تكون لديه خبرات محدودة ونقص في المعارف التعليمية.

إلا أن نتائج الدراسة أسفرت على عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى للمستوى التعليمي لذوي الصلابة النفسية المرتفعة ونرجع هذا إلى توفر مراكز التأهيل التي تخفف الضغط على الأولياء من خلال الخدمات التي تقدمها للطفل بالإضافة إلى الطفرة التكنولوجية الكاسحة والشاملة وتنوع مجالات التوظيف التكنولوجي.

خلاصة وتوصيات

خلاصة:

من خلال عرضنا للنتائج نستنتج أن الأولياء يتمتعون بصلاية نفسية مرتفعة وهذا مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية تساعدهم في مواجهة الضغوط والتأقلم والتكيف معها وذلك من خلال تلقي الأولياء الدعم والمساندة الاجتماعية بالإضافة إلى الخدمات التي تقدمها المراكز والجمعيات.

توصيات:

- تسليط الضوء على الأولياء آباء و أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.
- توسيع خدمات الارشاد لجميع أفراد الأسرة وليس الأولياء فقط.
- توسيع مجال البحث في الدراسات النفسية حول موضوع أولياء ذوي الاحتياجات حسب نوع الاعاقة.
- تصميم برامج تثقيفية لأولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة.
- استعمال الأولياء للتكنولوجيا الحديثة في تعديل سلوك الطفل.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- أحمد فتح علي، (2011). الصلابة النفسية لدى أمهات الأبناء المعاقين عقليا في مصر و السعودية وفقا لبعض المتغيرات. مجلة كلية التربية. مصر: جامعة بورسعيد. العدد10
- 2- أحمد سعيد زيدان، (2017). الصلابة النفسية ومستوى الطموح كمنبئات بالأنشطة الإبداعية لدى طلاب المدارس الثانوية(دراسة سيكومترية -كلىنكية). مجلة كلية التربية. مصر: جامعة بورسعيد. العدد22
- 3- أمل عبد الله السعدي، (2015). الخصائص السيكومترية للصلابة النفسية. مجلة الارشاد النفسي. مركز الارشاد النفسي العدد 44.
- 4- تهيد عادل فاضل البيرقدار، (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. الموصل- العراق: المجلد 11. العدد1.
- 5- حنان محمد آل إبراهيم، إيمان عبدالكريم أبا حسين، (2021). الدليل العلمي للتعامل مع الضغوط. المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية. ط1.
- 6- حكيمة آيت حمودة، (2006). دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة الجسدية والنفسية. رسالة دكتوراه. قسم علم النفس وعلوم التربية و الأرطوفونيا. عنابة: جامعة الجزائر.
- 7- خيرة شويطر، (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران. رسالة دكتوراه. قسم علم النفس وعلوم التربية. وهران: جامعة وهران2.
- 8- رغداء نعيسة ورولا رضا شريقي، (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة ميدانية لدى عينة من مرضى السكري في محافظة اللاذقية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. سوريا: المجلد35. العدد1.
- 9- زينب ماجد محمد، (2019). معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية. العراق: العدد 37.

- 10- شعبان عبد العظيم أحمد، (2020). فاعلية تدريس وحدة مقترحة في الاعجاز النفسي للقران الكريم لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الايجابي والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة العلمية بكلية التربية. مصر: جامعة أسيوط. المجلد36. العدد2.
- 11- شيلي تايلور، (2008). علم النفس الصحي. ترجمة د. وسام درويش بريك و فوزي شاكر طعيمة داود. ط1. عمان - الأردن: دار حامد للنشر والتوزيع.
- 12- صفاء رفيق موسى قراقيش، (2006). الضغوط النفسية لدى أولياء أطفال التوحد واحتياجات مواجهتها. رسالة دكتوراه. كلية التربية قسم علم النفس. جامعة السودان للعلوم التكنولوجيا كلية الدراسات العليا.
- 13- عابدة شعبان صالح، عبد العظيم المصدر، (2013). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات فلسطين: العدد29.
- 14- عايش صباح، عبد الحق منصوري، (2013). الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين. مجلة الدراسات النفسية و التربوية. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. جامعة وهران: الجزائر.
- 15- علي حراث و محمد عرفات، (2018). الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا دراسة ميدانية بمدينة الاغواط. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية الجزائر: العدد34.
- 16- عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، (2007). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. ط4. بن عكنون - الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 17- فايزة غازي العبد الله، (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. رسالة دكتوراه. سوريا: جامعة دمشق.
- 18- فوقية حسن عبد الحميد رضوان و آخرون، (2018). الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الثانوية الصناعية. مجلة كلية التربية الزقازيق. مصر: الجزء الثاني. العدد99.
- 19- ليندة حراوية و آخرون، (2012). الصلابة النفسية لدى أولياء الأطفال الذين استفادوا من الزرع القوعي دراسة مقارنة. مجلة العلوم النفسية. بسكرة: جامعة محمد خيضر. العدد26.
- 20- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط1. دار صفاء للنشر والتوزيع: عمان - الأردن.

- 21 مريامة حنصالي، (2013). إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية(الصلابة النفسية والتوكيدية)في ضوء الذكاء الانفعالي دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين للمهام الإدارية. (رسالة دكتوراه). قسم العلوم الاجتماعية. بسكرة: جامعة محمد خيضر.
- 22- مريم عيسات و بديعة آيت مجبر واكلي، (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. المجلد5. العدد1.
- 23- مواهب الرشيد ابراهيم محمد، (2018). الاكتئاب لدى أمهات أطفال التوحد في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية. كلية التربية بالزلفي. جامعة المجمعة. السعودية: المجلد2. العدد9.
- 24- منيرة صالح الجويعي، (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات. جامعة الإمام محمد بن سعود. مجلة علمية لكلية التربية النوعية. الرياض - السعودية: الجزء الأول. العدد9.
- 25- محسن تاجر، (2021). المنهج الوصفي. انسانيات وعلوم انسانية. طنجة- المغرب: د. ط.
- 26- محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، (1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات. كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية. عمان: الجامعة الأردنية. دار وائل للنشر.
- 27- نائف علي أيوب، (2019). الضغوط النفسية. د. ط. الإسكندرية - مصر: دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
- 28- نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار، (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. فلسطين: مجلة الجامعة الاسلامية. المجلد14. العدد2.
- 29- هلكا عمر علاء الدين، (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد السياسية والشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين. (رسالة دكتوراه) قسم علم النفس. لبنان: كلية العلوم الانسانية. جامعة بيروت العربية.
- 30- هلا خليل أحمد عردات، (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة للفتيات المحرومات من أسرهن في منطقة اعلين. الأردن: كلية العلوم التربوية والنفسية. جامعة عمان العربية.
- 31- هيام بشير حسين، (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال. مصر: جامعة المنصورة. المجلد3. العدد3.

32- يحياوي حسينة، شيناز سامية، (2020). الضغوط النفسية والاجتماعية وتأثيرها على الصحة النفسية لدى أولياء الأطفال المصابين بطيف التوحد. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية. مجلد 12. ورقلة: جامعة قاصدي مرباح.

المراجع الأجنبية:

33- Oxington, kimberiy V.(2005).Psychology of stress. New York: Nova Biomedical Books

34- Alsentali, Ahmed M.(2009). Predicting coping styhes as a function of internal and external sources of acute stress in sport among skilled male Saudi Arabian college athletes. Thesis of dector of philosophy. Murfreesboro, TN.

الملاحق



جامعة قاصدي مرياح - ورقة -



الملحق رقم (1): استبيان الصلابة النفسية والضغط النفسية

التعليمة:

اقرأ بتمعن العبارات التالية ثم أجب عليها بوضع علامة (x) في احدى الاختيارات المناسبة

الجنس: ذكر

المستوى التعليمي:

ابتدائي: متوسط: ثانوي: جامعي: أخرى:

الرقم	الفقرات	موافقة	موافقة إلى حد ما	غير موافقة
1	أسعى لتحقيق أهدافي مهما كانت الصعوبات التي تعترضني			
2	أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
3	تكمن قيمة الحياة في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه			
4	إذا واجهتني مشكلات أسعى لحلها			
5	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله			
6	أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي			
7	لدي رغبة في معرفة الجديد			
8	أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي			
9	أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تتطوي على تحديات			
10	أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم إلى أي مشكلة			

			أثابر في بحثي عن حل للمشكلة التي تواجهني	11
			أواجه كل الصعوبات خدمة لأسرتي	12
			أن النجاح الذي أحققه بجهدتي هو الذي أشعر معه بالمتعة	13
			عندما تواجهني مشكلة أتحداهما بكل قواي	14
			أهتم بما يحدث حولي من قضايا و أحداث	15
			أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من أحداث	16
			أكون مستعدا لما قد يحدث في حياتي من تغيرات	17
			أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين	18
			أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي	19
			أستثمر معظم أوقات حياتي في أنشطة ذات فائدة	20
			أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للظروف الخارجية	21
			لدي رغبة في استكشاف ما يحيط بي	22
			الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل مفيد	23
			عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها	24
			أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	25
			الحياة التي نواجه فيها ضغوطا أفضل من الحياة الخالية من الضغوط	26
			نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة	27
			أنا على استعداد لمواجهة أي مشكلة يمكن أن تحدث	28

البدائل				العبارات
دائما	كثيرا	أحيانا	أبدا	
				تشعر بالراحة في عملك
				2- تشعر بمتطلبات أثيرة لديك
				3- أنت سريع الغضب
				4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها
				5- تشعر بالوحدة أو العزلة
				6- تجد نفسك في مواقف صراعية في عملك
				7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا
				8- تشعر بالتعب
				9- تخاف من عدم استطاعتك ادارة الأمور لبلوغ أهدافك العملية
				10- تشعر بالهدوء أثناء أداءك الوظيفي
				11- لديك عدة قرارات لاتخاذها
				12- تشعر بالاحباط
				13- أنت مليء بالحيوية في عملك
				14- تشعر بالتوتر في عملك
				15- يبدو أن مشاكلك ستتراكم
				16- تشعر أنك في عجلة من أمرك
				17- تشعر بالأمن والحماية
				18- لديك عدة مخاوفي مجال عملك

				19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
				20- تشعر بفقدان العزيمة
				21- تستمتع أثناء أداءك لعملك
				22- أنت خائف من المستقبل
				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها
				24- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم
				25- أنت شخص خال من الهموم
				26- تشعر بالانهك أو التعب الفكري
				27- لديك صعوبة في الاسترخاء
				28- تشعر بعبء المسؤولية في عملك
				29- لديك الوقت الكافي لاهتمامك بنفسك
				30- تشعر لأنك تحت ضغط مميت

الملحق رقم (2): نتيجة صدق وثبات مقياس الصلابة النفسية

Test T

Statistiques de groupe

الفئتين_العليا_والدنيا	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الصلابة_النفسية الفئة العليا	8	82,1250	1,55265	,54894
الفئة الدنيا	8	62,3750	5,31675	1,87976

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes				
	F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الصلابة_النفسية Hypothèse de variances égales	2,144	,165	10,085	14	,000	19,75000	1,95827

ثبات مقياس الصلابة النفسية

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100,0
Exclue	0	,0
Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,768
		Nombre d'éléments	14

	Partie 2	Valeur	,820
		Nombre d'éléments	14
		Nombre total d'éléments	28
Corrélation entre les sous-échelles			,763
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,866
	Longueur inégale		,866
Coefficient de Guttman			,837

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue	0	,0
	Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,883	28

الملحق رقم (3): نتيجة صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية

Test T

Statistiques de groupe

الفئتين_العليا_والدنيا	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الفئة العليا الضغوط_الفسيية	8	81,8750	7,69856	2,72185
الفئة الدنيا	8	46,8750	4,01559	1,41973

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes				
	F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
Hypothèse de variances égales الضغوط_الفسيية	1,297	,274	11,401	14	,000	35,00000	3,06987

Echelle : ثبات مقياس الضغوط النفسية

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100,0
Exclue	0	,0
Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,819
		Nombre d'éléments	15

Partie 2		Valeur
		,873
	Nombre d'éléments	15
	Nombre total d'éléments	30
	Corrélation entre les sous-échelles	,870
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale	,930
	Longueur inégale	,930
	Coefficient de Guttman	,919

Echelle : ثبات مقياس الضغوط النفسية :

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue	0	,0
	Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,920	30

الملحق رقم (4) معامل الارتباط بيرسون

Corrélations

		الصلابة_النفسية	h_الضغط_النفسية
الصلابة_النفسية	Corrélation de Pearson	1	-,230
	Sig. (bilatérale)		,021
	N	100	100
h_الضغط_النفسية	Corrélation de Pearson	-,230	1
	Sig. (bilatérale)	,021	
	N	100	100

الملحق رقم (5) حساب فئات الصلابة

Fréquences

Statistiques

فئات_الصلابة

N	Valide	100
	Manquant	0
	Moyenne	2,8100

فئات_الصلابة

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	صلابة نفسية منخفضة	1	1,0	1,0
	صلابة نفسية متوسطة	17	17,0	18,0
	صلابة نفسية مرتفعة	82	82,0	100,0
	Total	100	100,0	

الملحق رقم (6) حساب نتيجة الفروق للضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والمستوى التعليمي للأولياء ذوو الصلابة النفسية المرتفعة

Test T

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard			
الضغوط_النفسية ذكور	39	62,8205	13,67647	2,18999			
إناث	43	67,2791	13,65096	2,08175			
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الضغوط_النفسية	Hypothèse de variances égales	,019	,890	-1,476	80	,144	-4,45856

ONEWAY h الضغوط_النفسية BY المستوى_التعليمي

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

Unidirectionnel

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	
					Borne inférieure	Borne supérieure
ابتدائي	9	68,6667	17,02204	5,67401	55,5824	81,7510
متوسط	31	66,8710	12,54523	2,25319	62,2693	71,4726
ثانوي	14	64,0000	14,84795	3,96828	55,4271	72,5729
جامعي	24	65,1667	13,14688	2,68360	59,6152	70,7181

الملاحق

أخرى	4	48,0000	4,54606	2,27303	40,7662	55,2338
Total	82	65,1585	13,76206	1,51977	62,1347	68,1824

ANOVA

الضغوط النفسية

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	1398,122	4	349,530	1,930	,114
Intragroupes	13942,817	77	181,076		
Total	15340,939	81			