

الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

م. هبة مؤيد محمد

جامعة بغداد / مركز البحوث التربوية والنفسية

الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة:

١- مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، ٢- دلالة الفرق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير عمل الأم (موظفة-ربة بيت)، شملت عينة الدراسة على (١٠٠) أم، تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية واستخدمت الباحثة مقياساً خاصاً بالضغوط المعد من قبل (بن صالح، ٢٠١٥)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

١- أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لديهن ضغوطات نفسية.

٢- لا يوجد فرق بين الموظفات وربات البيوت من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة في الضغوط النفسية.

Abstract

The study aimed at knowing:

1-the level of psychological stress among mothers with special needs, 2- the difference in psychological stress according to the variable work of the mother (housewife – employee), the sample of the study on (100) mother, were selected by random sample and used a measure of the pressure prepared (Ben Saleh, 2015), and the study reached the following results:

1-Mothers of children with special needs have psychological stress.

2 - There is no difference between female employees and housewives of mothers with special needs in psychological stress.

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

أولاً: أهمية البحث والحاجة إليه:

يعتبر ميلاد طفل في الأسرة حدثاً سعيداً، إذ ينظر الكثير من الآباء للطفل على أنه امتداد للذات أو النفس، فهو الذي يزودهم بالإحساس بالأمان باعتباره وسيلة يزيد من قوة العائلة ويوثق العلاقة بين الزوج، فيعد ميلاد طفل يتمتع بالصحة الجسمية، العقلية والنفسية نعمة كبيرة بالنسبة للأبوين لكن قد يحدث أن يكون الطفل مصاباً بإعاقة أو اضطراب يعيق نموه في جوانب مختلفة سواء كانت عقلية، نفسية، جسدية أو معرفية.

أن للإعاقة نتائج عكسية على سعادة الوالدين، بالإضافة لمطالب الرعاية الخاصة والاحتياجات والقلق على مستقبله وانعزال الوالدين عن الأصدقاء بسببه، كل هذا يعد من مصادر الضغوط التي تحدث انعكاسات جسمانية وانفعالية على الوالدين (قاسم، ٢٠٠٤، ص ٣٢).

فليس من السهل على الإنسان أن يتحمل مسؤولية الرعاية الأسرية وذلك لأنها من أعقد المسؤوليات وخصوصاً إذا ما أصبح الإنسان أباً أو أما لطفل غير عادي (ذو احتياجات خاصة)، سواء كانت الإعاقة: إعاقة جسدية (تشوهات خلقية أو إعاقة حركية) أو حسية (الإعاقة البصرية أو السمعية) أو عقلية (التخلف العقلي)، وقد يكون الطفل مصاباً باضطراب من الاضطرابات النمائية الارتقائية كالتوحد والذي يعتبر من أكثر الاضطرابات خطورة وتعقيداً إذ يتسم الطفل المصاب بالانعزال عن الآخرين وقطع الصلة وتتجلى خطورة هذا الاضطراب في كونه لا يقتصر على جانب واحد من شخصية الطفل بل يمتد تأثيره ليشمل جوانب عدة منها المعرفي، الاجتماعي، اللغوي و الانفعالي (الحجيلي، ٢٠١٧، ص ٥٨).

ويوجد أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة في جميع أنحاء العالم وفي كل الطبقات العرقية والاجتماعية، فإن هذا ما يجعل الطفل في رعاية دائمة من قبل الأم وذلك لعدم قدرته على تحقيق حاجاته ورغباته بمفرده وبالتالي فهو غير قادر على تحمل مسؤولية نفسه، وهذا ما يدفع للاهتمام أكثر به فيكون منطوي ومنسحب وكذلك أثره على العائلة وخاصة الوالدين حيث غالباً ما تكون الصدمة مع وجود طفل معاق قد تتأزم العائلة من الجانب النفسي، الاقتصادي والاجتماعي مسبياً بذلك أزمات عديدة تؤثر على التفاعل الأسري وهذه الضغوط تمس الأسرة بصفة عامة والأم بصفة خاصة، حيث يرى الخطيب (2000) أن فشل الطفل في تحقيق ما يتوقعه الآباء والأمهات يكون مصدراً للضغط فالتوقعات غير الواقعية يتولد عنها الضغط النفسي (عثمان، ٢٠٠١، ص ٣٢)

أن متطلبات الرعاية وتحديد المسؤوليات وتوزيع الأدوار كلها عوامل تساهم في نشأة الضغط النفسي لدى أفراد أسرته وهذا ما أثبتته دراسة Walf,1989 أن أسر الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة تعاني من ضغوط والدية بدرجة كبيرة (عبد الحفيظ، ١٩٩٣، ص٧٦)

هذا فيما يخص الأسرة، أما فيما يتعلق بالأم فقد أشارت دراسة Mitter,1983 إلى أنه من أهم الأحداث الضاغطة التي تؤثر على الأمهات وتجعلهن يشعرن بالتوتر والإحباط هو اضطرار بعض الأمهات لترك أعمالهن بسبب الوقت الإضافي المطلوب منهن لرعاية الابن المعاق، حيث تجدن صعوبات في الخروج للعمل بسبب الاحتياجات الزائدة التي ينبغي اتخاذها لحمايته و هذا ينعكس على الناحية المادية للأسرة (عبد المنعم، ٢٠٠٦، ص١٠)

لقد تغير دور المرأة جذريا خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعنا العربي، والمرأة العراقية كغيرها من النساء العربيات تعرضت إلى الكثير من تغيرات في الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، التي أثرت بشكل واسع عليها مما يؤدي أيضاً إلى انعكاسات كبيرة على الأسرة، بحيث أصبح لها دور داخل المجتمع، مثلها مثل الرجل، وبذلك أصبحت عليها أعباء جديدة خارج المنزل بالإضافة إلى عملها داخل المنزل ولديها طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة فأثمر صراعات عديدة، تظهر بشكل كبير على الجانب السيكولوجي، مما صعب عليها التأقلم مع هذان الوضعان، فعملها خارج البيت يحتاج منها وقتاً ، لإنجاز المهمات الموكلة إليها ولا يمكن إسناد هذه المهمات لفرد آخر، ليقوم بالنيابة عنها إضافة إلى التزاماتها العائلية من أطفال وبيت وزوج فيبدأ الضغط النفسي يأخذ مكانه ، حيث الشعور بالتقصير وتأنيب الضمير يبدأ ، سواء كان هذا التقصير في العمل أو في المنزل أو في كلاهما فتصبح بذلك فريسة الضغط النفسي فتظهر عليها اضطرابات نفسية كالشعور بالقلق، الاكتئاب، الإحباط، عدم تقدير الذات....إلى أخره، وأعراض جسدية تتمثل في سرعة ضربات القلب فقدان الشهية، وأعراض نفسية، تتمثل في الحساسية المفرطة الشك و التردد، عدم الثقة بالنفس، الشعور بالتوتر، وأعراض معرفية مثل الصعوبة في التركيز و النسيان، وهذا ما أكدته الدراسات التي اهتمت بالحالة النفسية لأم الطفل المعاق، حيث أشار كل من اولسون و وانج إلى أن أمهات الأطفال المعاقين يعانون من مستوى عالي من الاكتئاب مقارنة بأمهات الأطفال العاديين (الحازمي ، ٢٠١١ ، ص٣٤٢) و ترى حويسر أن ما تعانيه أمهات أطفال المعاقين يكون مؤلماً إلى درجة أن يمرن بمرحلة إنكار الذات وعدم التصديق والحزن وقد يتولد لدى الأم شعور بالذنب ويسيطر عليها الشعور بالإحباط و الاضطهاد من طفل لا يمكنه الاعتماد على نفسه (عبد الرحمن، ١٩٩٤، ص٨٧) فالضغوط النفسية تترك أثراً سلبية ومباشرة على الفرد وخاصةً عندما يكون واقعاً تحت تأثيراتها المختلفة، الأمر الذي يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض وهذا ما أشارت إليه التقارير الطبية إلى أن (٧٥)% من المشكلات التي يعاني منها الإنسان لها علاقة بشكل وبأخر ب(الضغوط النفسية)مما يؤدي إلى الإصابة بالأمراض مثل (ارتفاع

ضغط الدم ، وظهور قرحة المعدة ، وتهيجات القولون وظهور مرض السكر ، والجلطة القلبية ، وعدم القدرة على النوم والأرق..... الخ (علي ، ٢٠٠٠، ص ٢٢).

يعد موضوع الضغط النفسي، من الموضوعات التي شغلت فكر العلماء والباحثين في جميع المجالات، و تشير الإحصائيات العالمية أن ٨٠% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، و أن ٥٠% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، و أن ٥٠% من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي، فالضغوط بكل أنواعها، إحدى ظواهر حياة الإنسان، تظهر في مواقف الحياة المختلفة وهي نتاج التقدم الحضاري المتسارع ، الذي يؤدي إلى نتاجات تشكل عبئا على مقاومة الناس في التحمل، مما يتطلب من الفرد توافقا أو إعادة توافق مع البيئة، فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس البشرية، و زيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة، و ينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية والنفسية، لذا ركز عليها الكثير من علماء الطب و النفس (بن صالح، ٢٠١٥، ص ٨٦)

ومن هنا فقد شهدت العقود الأخيرة مزيداً من الاهتمام في مجال الضغوط النفسية، حيث بدأت بدراسة (تيرمان وجماعته) ١٩٤٧م Terman, et&al ، بان الأفراد الذين يتعرضون للضغوط النفسية هم أكثر عرضه للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية ،واقل قدره على ممارسة أعمالهم (الزوبعي والكناني ،١٩٩٢، ص١٢٨) ويتفق هذا مع ما جاء به جارلس ورث وناثان Charles worth and Nathan ، بأن (٧٥%) من المرضى المراجعين للأطباء يشكون من أمراض ناتجة عن الضغوط (Stress) وتنحصر تلك الأعراض في (القلق، الشعور بالذنب ، الخوف والاكنتاب ،إضافة إلى العدوانية الزائدة تُجاه الآخرين ،والياس ، وفقدان الثقة بالنفس ،والمشكلات النفسجسمية (السايكوسوماتية) (النادر وآخرون، ٢٠١٤، ص١٩٩)

كما وجد (Callcher 1985) أن الأفراد الذين يتعرضون للضغوط النفسية لا يمتلكون قدرات عالية تمكنهم من القيام باداءات متميزة وباستمرار في مجال أو أكثر من مجال كالتدرات العقلية العامه ، والإبداع ، والتفكير الإنتاجي . إضافة إلى ذلك فان الآثار النفسية الناجمة عن الضغوط هي احد أكثر الأنشطة تأثيراً على فعالية الفرد (Seley,1983,p10) فموضوع الضغوط النفسية من الموضوعات المهمة لما لها من تأثير على الصحة بشكل عام ولأنها من المحتمل أن تضعف وظائف الإنسان ،ففي الدراسات المستمرة التي أجراها (Sutterley1981) في مجال الضغوط توصل إلى أن حالة استمرار تعرض الفرد للضغوط من البيئة (الداخلية والخارجية) مع الفشل في التعامل معها قد يسبب له الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد ثم الموت (Sutterley,1981,p:4) فالأفراد من خلال حياتهم اليومية يتعاملون مع ضغوط مختلفة وغالباً ما يكونون غير مدركين ذلك ،فهي تتطلب منهم أن يستجيبوا لها بسلوك معين ، إذ تأخذ أشكالاً

مختلفة من الاستجابات منها ما يكون على شكل انسحاب أو هجوم أو اللامبالاة، وحتى الاكتئاب..... الخ، في حين تكون تلك الاستجابات ملائمة أو غير ملائمة في الوقت نفسه، لأن الأفراد يختلفون في استجاباتهم لهذه المواقف الضاغطة، وهذا يرجع إلى الفروق الفردية بينهم (دافيد وف ، ١٩٨٣:ص١١٥) (Kaplan,1952,p:587) وهذا نستدل به من خلال ما جاءت به نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (الخضير، والتكريتي ١٩٩٣)، ودراسة (الأميري ١٩٩٨)، ودراسة (المدرس، ٢٠٠٠) أن الوالدان يعانون من ضغوط نفسية مختلفة، وعلى الرغم من أن التنوع في مصادر الضغوط التي تواجهها الأسرة وخاصة الأم فقد أثبتت نتائج بعض الدراسات مثل (دراسة الحلو ١٩٨٩) إلى أن الضغوط في المجال الأسري تشكل ضغطاً كبيراً على الوالدين بالنسبة لمجالات الضغوط الأخرى (الاقتصادية، الصحية، والاجتماعية..... الخ) وهذا يتلاءم مع نتائج دراسة (داود ١٩٩٥م) وهذا ما جاءت به نتائج دراسة (Rose & Coben, 1981) (Rose and Coben 1981,p.p.211-218).

ووجدت دراسات أن هناك من يذهب إلى ابعده من ذلك، فقد تؤثر الضغوط النفسية على صحة الأم الجسمية والنفسية، وتلحق بها أمراضاً كثيرة، كما جاء في دراسة (Rital,1990) التي توصلت إلى أن الأم قد يواجه هذه الضغوط بأساليب تزيد من مشاكلها النفسية ويزداد تأثيرها على الجوانب (العقلية والنفسية والجسمية). مما يولد لديها عجزاً وفشلاً في مواجهتها، فتصبح شخصيته مضطربة بعيدة كل البعد عن الشخصية السوية فتعرض الأم إلى أزمات والضغوط النفسية في مختلف مجالات الحياة سواء كانت مع الطفل المعاق أو البيت أو في أي مكان آخر في المجتمع، تمثل خطر على صحتها وتوازنها وكيانها النفسي (شيخاني، ٢٠٠٣، ص ٣١٧)

بناء على ما سبق فإن كل ما ذكر من إدراك لحقيقة اضطراب الطفل وإمكانياته وأعباء رعايته ومتطلبات التربية و الاهتمام تعد بمثابة مصادر للضغط تندرج ضمن المصادر الداخلية، أما المصادر الخارجية فهي تتمثل في فقدان الإمكانيات المادية أو عدم القدرة على رعاية الطفل والتكفل به مثلاً، إضافة إلى عجز الطفل عن التواصل معهم ونظرة الناس له ولمرضه تعد مصدراً هاماً للضغط، فنظرة الشفقة من قبل الآخرين قد يدفعهم هذا إلى الانسحاب و الابتعاد عن الآخرين (عبد الخالق، ٢٠٠٠، ص ٩٢)

ويبدأ تبرز أهمية البحث الحالي كون الدراسة الحالية تختلف عن الدراسات الأخرى في اهتمامها بالمرأة المتزوجة العاملة وربة البيت التي لديها طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك نظراً للدور الذي تقوم به داخل البيت و خارجه فتتنوع لديها مصادر الضغط، فنجدها تعاني من نوعين أساسيين من الضغوط، ضغوط مهنية مرتبطة ببيئة العمل، و ضغوط أسرية مرتبطة بالأطفال و الزوج، فهي غالباً ما تقوم بأكثر من نصف العمل المنزلي، وأن ٧% من الزوجات العاملات يعتنين بالأطفال بجانب العمل الوظيفي، ويحذر

الأخصائيون من أن التعرض للضغوط المستمرة لفترة طويلة، لها أضرار كبيرة جسدية و نفسية ، فهذه الآثار السلبية لعمل المرأة إلى جانب العناية بطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة ... دفعت الباحثة إلي تناول هذا الموضوع ولهذا كان البحث الحالي.

ثانياً: أهداف البحث:

- ١- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٢- التعرف على دلالة الفرق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير عمل الأم (موظفة-ربة بيت).

ثالثاً: حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على امهات ذوي الاحتياجات الخاصة في محافظة بغداد الرصافة(الاولى، الثانية، الثالثة) ، الكرخ (الاولى، الثانية، الثالثة) للعام ٢٠١٨.

رابعاً: تحديد المصطلحات:

الضغوط النفسية :

١- (شقيير، ٢٠٠٢) : هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية للفرد. (شقيير، ٢٠٠٢، ص١٦٦).

٢- (أبو غالي، ٢٠١٢): بأنها استجابة الفرد لمجموعة من الأحداث الحياتية التي قد تواجهه في حياته اليومية، وتشكل له خبرات غير توافقية تعوق سير حياته الطبيعية في كافة مجالات الحياة. (أبو غالي، ٢٠١٢، ص٦٢٥)

٣- (القصبي، ٢٠١٤): هي كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية. (القصبي، ٢٠١٤، ص١٤٦)

٥- (بن صالح، ٢٠١٥): هي تلك الصعوبات والعقبات المادية والمعنوية التي تواجه الأم في بيئة العمل والأسرة والتي تقف عائقاً أمام تحقيق أهدافها ومتطلباتها فتصبح فرداً غير قادر على تحمل الأعباء التي هي فوق طاقتها. (بن صالح، ٢٠١٥، ص ٨٨)

هذا وقد تبنت الباحثة تعريف (بن صالح، ٢٠١٥) كتعريف نظرياً لها.

أما التعريف الإجرائي للضغوط النفسية فيتمثل ب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

ذوي الاحتياجات الخاصة :

١- (ألحازمي، ٢٠١١): عبارة عن مجموعة من المظاهر التي تظهر على الأطفال في أعمار مُبكرة، أو قد يتأخر ظهورها حتى عُمرٍ مُتأخّر، تجعلهم يُواجهون صعوبات في مجالات مُتعدّدة، وخصوصاً المجال الاجتماعيّ، والمجال التعليمي. (ألحازمي، ٢٠١١، ص ١٤)

٢- (الحجيلي، ٢٠١٧): ظهور صعوبات في التعلّم والتعرّف على الحاجات الأساسيّة للإنسان، وإدراك المعارف الأولى المرتبطة بالفهم، الانتباه، الكلام، القدرة على تكوين بعض الجُمَل الطويلة، وعدم التّركيز، وغيرها من العوامل الأخرى التي تدلُّ على أنّ الطّفَل من ذوي الاحتياجات الخاصّة، ويحتاجُ إلى وجودِ رعاية مُناسبة له حتى يتمكّن من العودة إلى الحياة الطبيعيّة، ما لم تكن الحاجة الخاصّة به ذات أسبابٍ عقليّة أو جسديّة. (الحجيلي، ٢٠١٧، ص ١١)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة وجزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فالأم تواجه في حياتها الأسرية والعملية والاجتماعية ضغوطاً نفسية مختلفة، نتيجة العديد من المتطلبات الملقاة على عاتقها كمتطلبات العمل، وهناك المتطلبات الاجتماعية والاقتصادية التي تتمثل في المصاريف الخاصة بالطفل وقدرة الأسرة على توفير هذه المصاريف.

وعليه يمكن القول أن الضغوط النفسية هي ما يواجهه الفرد من مواقف وصعوبات ومشكلات تفوق قدراته، والتي تجعله عاجزاً على إيجاد الحلول المناسبة، وهذا ما يشعره في الأخير بحالة من الإحباط، عدم الراحة النفسية والجسمية.

أنواع الضغوط:

أ/الضغط الايجابي: يعمل هذا النوع من الضغط كدافع لإنجاز هدف محدد مثل الضغط الذي يسبق الامتحانات فهذا الضغط يدفع الفرد إلى تكثيف الضغوط ليلبغ هدفه وهو النجاح.(عبد السلام وآخرون، ٢٠١٣، ص٣٢)

كما يعتبر هذا الضغط أساسي في الحث على التحريض والإدراك لتوفير الطاقة التي يحتاجها والكفاح من أجل تحقيق الهدف، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، والضغط يوفر أيضاً حس الإلحاح والتيقظ الذي نحتاج إليه في الحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة سيارة في أحوال جوية رديئة. (شيخاني، ٢٠٠٣، ص١٤)

ب/الضغط السلبي: في هذا النوع يشعر الإنسان باستنفاد طاقته لمواجهة تحديات الحياة وأصبحت هذه الضغوط تفوق قدراته وإمكاناته الجسمية والنفسية وقد يكون للضغط المفرط وغير المفرج تأثير مؤد للصحة العقلية والجسدية والروحية وإذا ما تركت مشاعر الغضب والخوف والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل هذا سيؤدي إلى أعراض متعلقة به، وبالتالي سيكون الضغط هو السبب الرئيسي لاعتلال الصحة وهو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية مثل الاضطرابات الهضمية والجلدية، كما يمكن ان يمثل دوراً مهماً في الأسباب الرئيسية للموت كالأزمات القلبية والى غير ذلك. (عبد السلام وآخرون، ٢٠١٣، ص٣٢)

مصادر الضغوط:

يشير الأشول(1993) إلى مصادر الضغوط بأنها عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب منها، والمصادر هي على نوعين:

أ/مصادر داخلية: تتمثل في:

- ١-عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية.
- ٢-انخفاض المهارات الاجتماعية.
- ٣-الضغوط العاطفية.
- ٤-التنافس والعدوان.
- ٥-فقدان الأمن والشعور بالخوف.
- ٦-انخفاض الطموح وغموض الدور.
- ٧-الصراع الأخلاقي.
- ٨-عدم القدرة على المواجهة.
- ٩-الضغوط الصحية والأمراض المزمنة.

١٠-الخجل والانطواء.(عبد السلام وآخرون، ٢٠١٣، ص ٦٥)

ب/مصادر خارجية: والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد، وهناك من صنفها إلى:

- ١-مصادر اجتماعية: مثل الفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي.
- ٢-مصادر شخصية: يخصص بعض الأفراد كثيراً من المواقف بأنها هامة، مع عدم الثقة في نتائجها وهؤلاء يبدون عليهم درجة كبيرة من القلق والصراع أكثر من الآخرين.
- ٣-مصادر منزلية: التي تعود إلى أمور عائلية قد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد.
- ٤-مصادر ذاتية: تتمثل في طموح ودافعية كبيرة أو التفوق على الآخرين.
- ٥-مصادر مادية: لتوفير احتياجات الأسرة من مسكن وتعليم الأطفال ونفقات المعيشة. (الناذر وآخرون، ٢٠١٤، ص ١٩٢)

أولاً:النظريات المفسرة للضغوط:

أ/التفسير البيولوجي: يرى هذا الاتجاه كل من Vander Kholk & Boyd Krystal,1984 اللذان يريان أنه بالإمكان ملاحظة ورصد ما يحدث للإنسان من تغيرات بيوكيميائية أثناء تعرضه لمواقف مثيرة للضغط، وبالتالي كيفية نمو وتطور الضغط النفسي، مما يسهل علينا عملية فهمه وتفسيره، والاتجاه الفسيولوجي ينطلق من رد الفعل الفسيولوجي الذي تترتب عليه تغيرات بيولوجية.(عبد الرحمن، ١٩٩٤، ص٧٢)

ب/التفسير الفكري: وينطلق H. Murray في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة أن الإنسان في حياته قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية لدينامكية النفسية. و التي تحدث في داخله وللوصول

إلى الحل أو انبثاق اللحظة التكيفية التي يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال من المرحلة الآنية إلى اللحظة المستقبلية، وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الإنسان. والترتيب في رأي (موراي) يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بها الإنسان تصوره للبيئة الخارجية، ويصل (موراي) إلى مستوى عال من الديناميكية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهوميين مركزين ومنكافئين في تفسير سلوك الإنسان، ولا يمكن الفصل بينهما. (الرشيدي، ١٩٩٩، ص ٥٧)

ج/التفسير المعرفي: قدم هذه النظرية (لازاروس، ١٩٧٠) وظهرت نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن التقدير للتهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، كما يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف هذه النظرية بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء سببه الضغوط. المرحلة الثانية: هي التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (عثمان، ٢٠٠١، ص ١٠١)

د/التفسير السلوكي: تنطلق هذه النظرية من فكرة أن الضغوط النفسية تفهم من خلال عملية التعلم باعتباره أسلوباً لمعالجة المعلومات، والتعلم في نظرهم هو ما تعلمه الإنسان وما اكتسبه من خبرات طيلة حياته. (عبد الرحمن، ١٩٩٤، ص ٧٤)

ووفقاً لهذا التفسير يمكن أن ترتبط المواقف المثيرة للضغط بصورة آلية وعلى أسس شرطية فالإنسان يستقبل مثيرات تترجم من خلال العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيائية للوسط البيئي، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة، وتتم هذه العملية بأربعة مراحل حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي: الكفاءة، الإستراتيجية المعرفية، القيم الذاتية، التنظيم الذاتي. (عبد الخالق، ٢٠٠٠، ص ٤٦٧)

هـ/تفسير Spielberger: أهتم (سبيلبرجر) في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة وبميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، إنكار، إسقاط) أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق هو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية

السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، ويميز كذلك بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي. (الرشيدي، ١٩٩٩، ص ٥٤)

و/التفسير التوافقي: ويرى كل من (كوكس ومكاي) أن الفرد يحاول التوفيق بين كمية ودرجة المتطلبات التي تطلب منه وبين ما يتوفر عليه من قدرة وطاقة لمواجهة المتطلبات، فإذا كان تعامل الفرد مع هذه المتطلبات والمواقف بصورة ايجابية حصل على التوازن والاستقرار، أما إذا حدث العكس ولم تفلح الآليات الدفاعية في التعامل الايجابي والانسجام التوافقي مع البيئة، فإنه يؤدي إلى الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً. (الرشيدي، ١٩٩٩، ص ٢٠)

ثانياً: الدراسات السابقة:

١-دراسة نانسي بوتسن ١٩٧٩: العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية : هدفت الدراسة إلى إذا كان عمل المرأة هو سبب الضغوط النفسية، أو أن العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية على الإطلاق، وقد تكونت عينة الدراسة من (212) سيدة عاملة وغير عاملة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، لقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين كل من: العمل، الزواج، الأمومة من جهة، ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية، بالمقارنة بربة المنزل من جهة أخرى، يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبرة المهنية، ووجود فروق دالة لصالح العاملات الحديثات في العمل من حيث المعاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة طويلة بمجال العمل، أو مقارنةً بريات البيوت، وتؤكد هذه الدراسة إلى أن العمل و الزواج، و الأمومة، من المصادر الرئيسية المسببة للضغط النفسي. (حسين، ٢٠٠٧، ص ٤٣)

٢-دراسة جودي ترخمان ١٩٨١: المرأة العاملة ومعاناتها النفسية والجسمية بالمقارنة بربة المنزل: قسم الباحث عينة الدراسة إلى المجموعات الآتية: مجموعة من العاملات (متزوجات، غير متزوجات) ومجموعة من ربات البيوت، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة والأعراض النفسية والجسمية التي تظهر عليها نتيجة الضغوط، وقد استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية مكون من (٢٢) فقرة على عينة بلغت (٢٣١) من المتزوجات وغير المتزوجات العاملات وربات البيوت، توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات العاملات وربات البيت في مستوى المعاناة النفسية، لصالح الزوجات العاملات ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات المتزوجات والعاملات غير المتزوجات ولصالح العاملات المتزوجات فهن أكثر معاناة نفسية من غير

المتزوجات، مما يشير لحجم الضغوط التي تعاني منها المرأة العاملة المتزوجة. (سهير والشافعي، ٢٠١٢، ص ٣١٧)

٣-دراسة دخان والحجار ٢٠٠٦: الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، على عينة بلغت (٥٤١) طالبا وطالبة واستخدم الباحثان استبانته لقياس الضغوط النفسية واستبانته أخرى خاصة بقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط تعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور. (دخان والحجار، ٢٠٠٦، ص ٣٦٩)

٤-دراسة النادر وآخرون ٢٠١٤: قياس مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كلية الرياضة وعلاقتها بكل من النوع والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي:

هدفت الدراسة التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كلية الرياضة وعلاقتها بكل من النوع والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، اتبع الباحثون المنهج الوصفي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٨) طالبا وطالبة مقسمة (١١١) ذكورا و (٩٨) إناثا من مختلف المستويات الدراسية ومن تخصصات مختلفة، وتم استخدام مقياس مصادر الضغوط النفسي، وبعد تحليل البيانات كانت النتائج وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في الضغط النفسي ولصالح الإناث. (النادر وآخرون، ٢٠١٤، ص ١٩٢)

٥-دراسة ميزاب ٢٠١٤: مؤشرات الضغط النفسي في الوسط المدرسي:

هدفت الدراسة معرفة تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق في المرحلة الثانوية، بلغت عينة الدراسة (٢٠٠) طالبا وطالبة، تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي ومقياس التوافق المدرسي، ومن نتائج الدراسة هي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي. (ميزاب، ٢٠١٤، ص ١٣٤)

الفصل الثالث

إجراءات البحث

مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث من أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في محافظة بغداد لعام ٢٠١٨، اللواتي يعملن في الدوائر الحكومية (موظفة) واللواتي يعملن في المنزل (ربة بيت).

عينة البحث:

لقد اعتمدت الباحثة في اختيار عينة بحثها على الطريقة العشوائية حيث بلغ عدد أفراد العينة (١٠٠) أم تم اختيارهم من محافظة بغداد الرصافة الأولى والثانية والثالثة والكرخ الأولى والثانية والثالثة، بواقع (٥٠) أم موظفة و (٥٠) أم ربة بيت.

أداة البحث:

من أجل قياس متغير البحث الحالي وتحقيقاً للأهداف المرسومة، اطّلت الباحثة على بعض الدراسات والمقاييس ذات العلاقة بمتغير البحث، وبعد الاطلاع على الأدبيات الخاصة بمفهوم الضغوط النفسية تبنت الباحثة مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (بن صالح، ٢٠١٥)، وتألف المقياس من (٣٠) فقرة أمامها ثلاث بدائل هي: (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي أحياناً، لا تنطبق علي) وبسلم درجات (١، ٢، ٣).

صلاحية الفقرات:

لغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات فقد تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين* في التربية وعلم النفس لتحديد مدى صلاحية فقراته بعد أن قامت الباحثة بتعديل بعض الفقرات بما يتلاءم مع أهداف البحث بشكل عام والعينة اللواتي هن أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل خاص، وفي ضوء آراء الخبراء تم الإبقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق ٨٥% فأكثر وبناءً على ذلك فقد تم الإبقاء على جميع الفقرات، مع بعض التعديلات اللغوية.

التحليل الإحصائي للفقرات:

لقد طُبّق مقياس الضغوط النفسية بصورته الأولية على (١٠٠) من أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في محافظة بغداد تم اختيارهم عشوائياً، واعتمدت هذه العينة لإغراض التحليل الإحصائي للفقرات واعتمدت

* ا.م.د ناطق فحل جزاع / جامعة بغداد/ مركز البحوث التربوية والنفسية

ا.م.د سفيان صائب المعاضبي/ جامعة بغداد/ مركز البحوث التربوية والنفسية

م.د محمد عباس محمد / جامعة بغداد/ مركز البحوث التربوية والنفسية

م.د سلوى فائق عبد الشهابي / جامعة الكوفة / كلية التربية

لتطبيق النهائي أيضا بعد حذف الفقرات غير المميز، وان الهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات الجيدة والمميزة في المقياس، وقد تم استعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين بوصفه إجراء لتحليل الفقرات وكما يأتي :

المجموعتين المتطرفتين: لغرض إجراء التحليل بهذا الأسلوب تم إتباع الخطوات الآتية :

- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة .
- ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أقل درجة للمقياس.
- تعيين نسبة ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس و ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، وكان عدد الاستمارات في كل مجموعة (٢٧) استمارة، ثم طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين متوسط درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في كل فقرة من المقياس ، وعدت القيمة التائية مؤشرا لتمييز كل فقرة بمقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢,٠٠) وقد كانت الفقرات جميعها مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٢) ، وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (٣٠) فقرة، والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١)

جدول يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	التباين	المتوسط	التباين	المتوسط	
9.72	1.10	1.02	1.11	2.76	1
7.96	0.68	1.48	1.36	2.79	2
9.08	0.71	1.69	0.987	2.79	3
10.0	0.69	1.23	1.41	2.82	4
6.05	0.96	1.95	1.47	2.96	5
6.03	1.27	1.35	1.22	2.53	6
7.32	1.26	1.88	1.08	2.05	7
2.51	0.87	1.45	1.31	2.04	8
5.17	0.73	1.38	1.56	2.42	9
9.72	1.10	1.02	1.11	2.76	10
11.41	1.019	1.09	1.16	2.77	11

8.35	1.28	1.75	1.12	2.66	12
8.11	0.83	1.62	1.16	2.73	13
9.68	0.95	1.17	1.22	2.22	14
6.30	1.24	1.84	1.14	2.85	15
6.04	1.15	1.59	1.54	2.71	16
7.58	0.97	1.65	1.43	2.91	17
9.08	0.71	1.69	0.98	2.79	18
8.67	1.00	1.41	1.10	2.65	19
6.96	1.07	1.01	1.27	2.12	20
6.11	1.08	1.93	1.40	2.05	21
5.20	0.96	1.65	1.20	2.43	22
9.26	0.99	1.88	0.95	2.60	23
3.87	0.94	1.67	1.23	2.25	24
6.91	1.15	1.75	1.26	2.87	25
7.81	0.96	1.68	1.436	2.97	26
5.33	1.14	1.34	1.18	2.50	27
2.31	1.16	1.76	1.31	2.82	28
4.72	2.26	2.02	0.17	2.99	29
4.51	0.87	1.50	1.44	2.09	30

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، وقد كانت معاملات الارتباط جميعها دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,١٩٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩٨) والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

جدول يوضح معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠.٣٠٢	١١	٠.٥٧٧	٢١	٠.٣١١
٢	٠.٥٧٨	١٢	٠.٢٩٩	٢٢	٠.٦٢٤
٣	٠.٣٩٢	١٣	٠.٧٣٣	٢٣	٠.٣٩٩
٤	٠.٤٢٧	١٤	٠.٥٣٩	٢٤	٠.٥٤٢
٥	٠.٤٨٤	١٥	٠.١٩٦	٢٥	٠.٦٠٦
٦	٠.٥٩٩	١٦	٠.٤٨١	٢٦	٠.٦٤٠
٧	٠.٣٣٢	١٧	٠.٥٩٤	٢٧	٠.٥٣٣
٨	٠.٣٩٩	١٨	٠.٦٨٩	٢٨	٠.٥٢٩
٩	٠.٣٠٩	١٩	٠.٥٦٤	٢٩	٠.٥١١
١٠	٠.٣١٣	٢٠	٠.٤٨٠	٣٠	٠.٤٢٣

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

الصدق : Validity

يعد صدق المقياس من الخصائص القياسية المهمة له، لأنه يؤثر قدرة المقياس في قياس ما اعد لقياس، وهناك مؤشرات لصدق المقاييس النفسية حددتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس بثلاثة مؤشرات أساسية هي صدق المحتوى ، والصدق المرتبط بمحك ، وصدق البناء.

- الصدق الظاهري (Face Validity):

أن أفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري هي بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس مايراد قياسه، ولقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس، كما ذكر سابقاً في صلاحية الفقرات.

الثبات Reliability :

تم حساب الثبات لمقياس الضغوط النفسية والاجتماعية بطريقتين: الأولى بطريقة إعادة الاختبار Test-Retest , إذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٧٤) ، والطريقة الثانية هي طريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alfa, إذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٧٨) .

عينة التطبيق النهائي:

بعد استكمال الباحثة لأداة البحث والتحقق من صدقها, قامت بتطبيقها على عينة البحث والبالغ عددهم (١٠٠) أم من أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تم اختيارهم عشوائياً من محافظة بغداد, كما ذكر آنفاً.

الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS)

- الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين.
- معامل ارتباط بيرسون .
- معادلة ألفا كرونباخ .
- الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة .
- معادلة النسبة المئوية.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة:
أظهرت نتائج التحليل الإحصائي إن متوسط درجات العينة بلغ (٧١,١٦) وبانحراف معياري مقداره (٥,٧٥) , بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (٦٠) , وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة, ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (٣١,١٩) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢,٠٠) تبين أنها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩٩) , مما يعني أن أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لديهم ضغوطات نفسية والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

نتيجة الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي لعينة البحث في الضغوط النفسية

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	٢,٠٠	٣١,١٩	٦٠	٥,٧٥	٧١,١٦	١٠٠

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفرق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير عمل الأم (موظفة- ربة بيت):-

ولتحقيق هذا الهدف تم حساب متوسط درجات كل من الموظفات بمعزل عن ربوات البيوت، إذ بلغ متوسط درجات الموظفات (٧١,٣٨) وبانحراف معياري مقداره (٦,٢٥) , بينما كان متوسط درجات ربوات البيوت (٧٠,٢٣) وبانحراف معياري مقداره (٥,١٢) , وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (١,٥٦) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢,٠٠) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) ، تبين انه لا يوجد فرق بين الموظفات وربوات البيوت من أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في الضغوط النفسية، والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بين متوسط درجات الموظفات وربات البيوت في الضغوط النفسية

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
موظفات	٥٠	٧١,٣٨	٦,٢٥	١,٥٦	٢,٠٠	غير دالة
ربات بيوت	٥٠	٧٠,٢٣	٥,١٢			

تفسير النتائج:

لقد أظهرت نتائج البحث الحالي إلى ما يأتي:

- ١- دلت النتائج أن أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لديهم ضغوطات نفسية.
- ٢- لا يوجد فرق بين الموظفات وربات البيوت من أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في الضغوط النفسية.

واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها من أهداف البحث، وما أسفرت عنها يمكن القول أن الضغط النفسي لا علاقة له بعمل المرأة سواء كانت (موظفة أو ربة بيت)، وأن النتيجة المتوصل إليها تعكس واقعاً يتضح فيه ما تتعرض إليه أم ذوي الاحتياجات الخاصة لمجموعة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم والتي تعاني منها نتيجة للإحداث التي تهددها أو تتحداها بجميع فعاليات الحياة، واتفقت نتيجة البحث الحالي مع دراسة نانسي بوتسن ١٩٧٩ ودراسة جودي ترخمان ١٩٨١.

التوصيات والمقترحات

التوصيات:

وفي ضوء النتائج السابقة توصي الباحثة:

- ١- تطبيق برامج لرفع وعي الأمهات وتبصيرهن بالتعامل مع الطفل ذو الاحتياجات الخاصة. ٢- تقديم برامج توعية مجتمعية لتخفيض دور الوصمة الاجتماعية في إعاقة التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع.

المقترحات:

١. إجراء بحوث أخرى تتناول المتغير مع متغيرات أخرى نفسية واجتماعية أخرى مثل الصحة النفسية، الهروب المدرسي، الذاكرة، أساليب التنشئة الاجتماعية.
٢. إجراء بحوث أخرى تتناول متغيرات ديموغرافية أخرى مثل العمر، المستوى الاقتصادي، التحصيل الدراسي.
٣. إجراء بحوث أخرى تتناول عينات أخرى في البحث مثل شباب، كبار السن، عاطلين عن العمل وغيرهم.

المصادر

أولاً: المصادر العربية:

- ١- أبو غالي، عطف محمود(٢٠١٢): فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد(٢٠).
- ٢- بن صالح، هداية(٢٠١٥): الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المتدرس دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة حمة لخضر الوادي، العدد(١١).
- ٣- الحازمي، عدنان ناصر(٢٠١١): التربية الخاصة(مفهوما، أهدافها، مبادئها، مراحلها وروادها، دار المنال، عمان.
- ٤- الحجيلي، هدى(٢٠١٧): إرشاد اسر ذوي الاحتياجات الخاصة، أطفال الخليج.
- ٥- حسين، طه عبد العظيم(٢٠٠٧): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية، دار الجامعة الجديدة، عمان.
- ٦- دافيد وف ، لندال(١٩٨٣): مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب، وآخرون ، ط ٤ ، دار مكجروهيل للنشر ، القاهرة ، مصر .
- ٧- دخان، نبيل كامل والحجار، بشير إبراهيم(٢٠٠٦): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم، سلسلة الدراسات الإنسانية، مجلة الجامعة الإسلامية، العدد(١٤).
- ٨- الرشدي، هارون توفيق(١٩٩٩): الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها، زهراء الشرق، القاهرة.
- ٩- الزوبعي، عبد الجليل والكناني، إبراهيم(١٩٩٢): دراسة مقارنة للعلاقة بين القدرات العقلية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السادس الابتدائي المرشحين لمدارس المتميزين في العراق للسنين (١٩٩٠، ١٩٩١، ١٩٩٢)، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، المجلة العربية للتربية، العدد(٢).
- ١٠- سهير، ابراهيم محمد و ابراهيم، الشافعي(٢٠١٢): الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية ببنها، العدد(٩٢).
- ١١- شقير، زينب(٢٠٠٢): الشخصية السوية والمضطربة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٢- شيخاني، سميرة(٢٠٠٣): الضغط النفسي، ط (٣)، دار الفكر العربي، بيروت.
- ١٣- عبد الحفيظ، مقدم(١٩٩٣): الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- ١٤- عبد الخالق، أحمد محمد(٢٠٠٠): أسس علم النفس، ط(٣)، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

- ١٥- عبد الرحمن، بن سليمان(١٩٩٤): الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية، المملكة السعودية.
- ١٦- عبد السلام، فاروق سيد ومنير، سمرة السيد العزازي ومحمد، السيد صديق(٢٠١٣): مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة مصريين ووافدين، العلوم التربوية، العدد(٣).
- ١٧- عبد المنعم، عبد الله حسيب (٢٠٠٦): مقدمة في الصحة النفسية ، دار الوفاء للطباعة و النشر، القاهرة.
- ١٨- عثمان، فاروق السيد(٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- علي، عبد السلام(٢٠٠٠): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق في الحياة الجامعية، مجلة علم النفس، العدد(٥٣).
- ٢٠- قاسم، عبد الله محمد(٢٠٠٤): مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، عمان.
- ٢١- القصبي، فتحية العربي(٢٠١٤): مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة، المجلة الجامعة، العدد(١٦).
- ٢٢- ميزاب، ناصر(٢٠١٤): مؤشرات الضغط النفسي في الوسط المدرسي، المؤسسة الوطنية للفنون المطبعية، الجزائر.
- ٢٣- النادر، محمد هيثم وبشير، أحمد العلوان ومحمد، خالد القضاة(٢٠١٤): مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة دراسات العلوم التربوية، العدد(٤١).
- ثانياً: المصادر الأجنبية:**

- 24- Kaplan, L.(1952): Mental Hygiene and life- New York, Harper Brother, publishers com .
- 25- Rose. and Coben, HL.(1981):Clinical social work Journal No.1
- 26- Seley (1983): Blistery and present status of the stress concept into Goldberger and S. Breznit Z (Eds), Hand book of stress: the cortical and Clinical Aspects, New York: The free press.
- 27- Sutterley Doris O. & Glories F. Donnelly (1981): Coping with Stress. An open publication.