الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من أولياء أمور المعاقين عقليا ـ بمدينة زليتن

أ. ربيعة محمد حبيش ـ كلية العلوم الإنسانية بنات ـ الجامعة الأسمرية الإسلامية
rabeeah82@gmail.com

الملخص الدراسة :

تهـــدف الدراسة إلى التعرف على علاقـــة الضغوط النفسية باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من أولياء المعاقيين عقليا بمدينة زليتن، والتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من أولياء أمور المعاقين عقليا بمدينة زليتن، وكذلك الكشف على طبيعة الفروق على استبانة الضغوط النفسية حسب متغير (الجنس، درجة الإعاقة، والعمر)، والكشف على نوعية الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير المستوى التعليمي. وغطت تساؤلات الدراسة الاهداف المشار إليها أعلاه، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (62) من أولياء أمور المعاقيين عقليا الملتحقين أبنائهم بمركز القدرات الذهنية ورفيف الأقلام بمدينة زليتن، واعتمدت الدراسة على استبانة الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة من اعداد الجبالي (2011-2012). وكانت أهم النتائج وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية ونوعية الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط عند مستوى دلالة (0.05) ، ووجود مستوى مرتفع عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) في جميع محاور الضغوط النفسية ، وعدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى (0.05) في الضغوط حسب متغير الجنس، ووجود فروق ذات دلاله إحصائية عند (0.05) في نوعية الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية في الأبعاد التالية التخطيط والتقبل والانسحاب عند مستوى دلالة (0.05) أما الابعاد المتمثلة في طلب المعلومة والانكار ولوم الذات فقد كانت غير دلاله إحصائياً

الكلمات المفتاحيـــــــــة : الضغوط النفسية – استراتيجيات المواجهة.

Psychological stress and its relationship to coping strategies a sample of parents of the mentally disabled in the city of Zliten among A.

Alasmarya Islamic University
College of Human Sciences for Girls

. Rabeeah Mohammed Habeesh

abstract
The study aims to identify the relationship between psychological stress and coping strategies among a sample of parents of the mentally disabled in the city of Zliten, and to identify the level of psychological stress among a sample of parents of the mentally disabled in the city of Zliten, as well as to detect the nature of the differences in the psychological stress questionnaire according to the variable (gender, degree of disability, and age), and to detect the type of strategies in coping with psychological
stress according to the variable of educational level. The study questions covered the objectives mentioned above, and the study used the descriptive correlational approach. The study sample consisted of (62) parents of the mentally disabled whose children are enrolled in the Center for Mental Abilities and Refif Al-Aqlam in the city of Zliten. The study relied on the psychological stress questionnaire and coping strategies prepared by Al-Jabali (2011-2012). The most important results were the presence of a negative relationship between psychological pressures and the type of strategies for coping with pressures at a significance level of (0.05), and the presence of a high level at a statistical significance level of (0.05) in all axes of psychological pressures, and the absence of statistically significant differences at a level of (0.05) in pressures according to the gender variable, and the presence of statistically significant differences at (0.05) in the type of strategies for coping with psychological pressures in the following dimensions: planning, acceptance, and withdrawal at a significance level of (0.05). As for the dimensions represented by seeking information, denial, and self-blame, they were not statistically significant.

.Keywords: Psychological pressures - coping strategies

المقدمـــــــــة:

الإعاقة العقلية ظاهــرة منتشرة في كافة المجتمعات، ولا يكاد يخلو مجتمع منها مهما كان على درجة عالية من الرقي العلمي، ومستوى الحضارة والتقدم التكنولوجي. تترك الاعاقة على اختلاف أنواعها أثارها السلبية على مختلف جوانب حياة الفرد مسببة له. ضغوطًا نفسية تفرض عليه تطوير أساليب خاصة لمواجهتها وهذا ليس أمرا سهلا، فعدم قدرة الفرد المعاق على التوافق مع اعاقته قد تقوده ببساطة إلى أساليب غير توافقية، فآثار الاعاقة لا تتوقف على الفرد المعاق فقط، بل تترك آثار سلبية على أسرته عموما لتولد لديهم آثارا نفسية ، ويشير مفهوم التكيف الاجتماعي إلى الاعاقة العقلية بأنه عدم قدرة المعاق على الاستقلالية والمحافظة على ذاته في بيئته الاجتماعية وبيئة العمل وعدم مقدرته على التكيف (1)، وعرفت الجمعية الأمريكية التخلف العقلي (1992) بأنه انخفاض ملحوظ في القدرة العقلية العامة

يصاحبها عجز في مجالين أو أكثر من مجالات السلوك التكيفي التالية : التواصل، العناية بالذات، المهارات الاجتماعية، التوجيه الذاتي، الصحة والسلامة، المهارات الأكاديمية الوظيفية والترويح والعمل (2)، فوجود فـرد معاق عقليًا في الأســرة يجعلها في وضع مليء بالضغوط النفسية العديد والمتنوعة، وخصوصا أننا نعيش عصر الضغوط متعدّدة المصادر، والتي تحيط بنا من كل جانب ويجعل الضغط النفسي سمة لحياتنا في الظروف العادية، فكيف الحال عندما يكون هناك فردا معاقا عقليا بكلّ أعبائه ومتطلباته وصدمة وجوده من الأساس. وتتمثل مصادر الضغوط الوالدية المتعلقة بخصائص المعوق عقليا في المشكلات الجنسية، وعدم قدرته على الزواج وتكوين أسرة وعدم قدرته على الاستقلالية، والاعتماد مدة طويلة على الوالدين، والمشكلات السلوكية المتعددة، وعدم قدرته على التوافق الاجتماعي والمشاركة في حياة المجتمع. وأما مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بخصائص الوالدين فتتمثل بالوقت الإضافي المطلوب لرعاية المعوق عقليا، واحتياجاته الزائدة، واختلاف شبكة العلاقات الاجتماعية، والعلاقات الأسرية، وعمر الوالدين وحالتهما الصحية، فتقدم الوالدين بالعمر والمشكلات الصحية تشكل عبئا وضغطا كبيرا عليها(3)، ويذكر سيلجمان ودار لينغ (2000): إن وجود فرد معاق عقليا في الأسرة يزيد من درجة القلق والتوتر، وأن الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة لديهم تأثيرا سلبيا على أسرهم فهم يعانون من حالة مرتفعة من الضغط النفسي (4). فقد أجرت فيفان خميس (2007) دراسة استهدفت التعرف على منبئات الضغوط النفسية والضيق والاجهاد النفسي بين آباء الأفراد المعاقين عقليا في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتوصلت الدراسة إلى أنه كلما كان الفرد يعاني من درجة عالية من العجز والاعاقة، كلما ترتب على ذلك ارتفاع مستوى الضغوط والتأثيرات النفسية للوالدين(5)

والجدير بالذكر أن الحدث الضاغط الذي يعيشه والديّ المعاقين عقليا تدفعهم إلى القيام باستجابات تكيفية، لكي يستطيعوا التعامل مع حالة الابن المعاق، وذلك بلجوئهم إلى استعمال أساليب مواجهة مختلفة، وبغض النظر عن نوع الأسلوب المتبع فإن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعتبر عامل استقرار يساعد الفرد على الحفاظ على التوافق النفسي والاجتماعي في مواجهة الأحداث الضاغطة في حياته، واتباع هذه الأساليب من شأنها أن تساعد على التعامل مع الضغوط النفسية ، والتقليل من آثارها السلبية. وقد أشار فولكمان وآخرون أنه يمكن التغلب على المواقف المحدّدة للضغوط النفسية من خلال تنمية استراتيجيات لمساعدة الأفراد على إحداث التغيرات

اللازمة لخفض مستوى التعـرض للضغوط النفسية مثل : الصحة العامة للأفراد، مهارات حل المشكلات، وأدراك أفراد الأسرة لوضعهم الأسري ومصادر الدعم الاجتماعي.

ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة لتسليط الضوء على موضوع الضغوط النفسية التي يتعرض لها أولياء أمور المعاقين عقليا، والتي تجعلهم يلجؤون إلى استخدام استراتيجيات مواجهة قد لا تكون دائما إيجابية، ونحن نسعى في دراستنا إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من أولياء أمور المعاقيين عقليا بمدينة زليتن.

إشكالية الدراسة :

يعتبر ميلاد طفل جديد في الأسرة بمثابة حدث سعيد , ونهاية انتظار مدته تسعة أشهر, اذ يتمنى الآباء والأمهات انجاب أطفال أسوياء , غير أن الوالدين اللذان قدر لهما انجاب طفل معاق عقليا سرعان ما يبدأ لديهما الإحساس بالحزن والأسى ، ويعتبران نفسهما فاشلين ، وأول ما يواجههما هو التكيف مع اعاقته العقلية التي يعاني منها ، فوجوده يعتبر عامل ضغط نفسي كبير يؤثر على النمو المستقبلي للأسرة , ويعانون بالتالي من مشاعر القلق والاكتئاب والتمزق في العلاقات الزوجية والأسرية ، وقد يلجؤون إلى استخدام استراتيجيات محددة في التخفيف من الضغوط النفسية , وقد تختلف من شخصية لأخرى باختلاف خصائصهم (العمر ، الجنس ، درجة الاعاقة ، المستوى التعليمي). ومن هنا جاءت إشكالية الدراسة، والتي تهدف إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها أولياء أمور المعاقين عقليا، وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة، وذلك من خلال التساؤلات الآتية:

التساؤل الرئيسي :

- ما علاقة الضغوط النفسية باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من أولياء أمور المعاقين عقليا بمدينة زليتن؟

ويتفرع من التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية الأتية

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من أولياء أمور المعاقين عقليا بمدينة زليتن؟
- ما الاستراتيجيات المتبعة لدى عينة من أولياء أمور المعاقين عقليا للتخفيف من الضغوط النفسية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية على استبانة الضغوط النفسية حسب متغير (الجنس، درجة الاعاقة، العمر) للابن المعاق؟
-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية على نوعية الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير المستوي التعليمي؟

أهداف الدراسة :

- التّعرف على علاقة الضغوط النفسية باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من أولياء أمور المعاقين عقليا بمدينة زليتن.
- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من أولياء أمور المعاقين عقليا بمدينة زليتن
- التعرف على الاستراتيجيات المتبعة لدى عينة من أولياء أمور المعاقين عقليا للتخفيف من الضغوط النفسية.
- الكشف على طبيعة الفروق على استبانة الضغوط النفسية حسب متغير (الجنس، درجة الاعاقة، العمر) للابن المعاق.
- الكشف على الفروق في نوعية الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير المستوي التعليمي.

أهمية الدراسة :

إن وجود ابن معاقاً عقليا يساهم في زيادة الأعباء على الوالدين داخل الأسرة وإحداث ضغوط نفسية نظرا لما لهذه الاعاقة من طبيعة مميزة تتطلب توفير احتياجات خاصة تستدعي نوعا خاصًا من الاستراتيجيات للتعامل معها ومن هنا تبدو أهمية الدراسة فيما يلي :

1- الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى أولياء أمور المعاقين عقليا، وخاصة مع تلازم الضغوط النفسية مع الاعاقة، وما يمكن أن تتركه من آثار على توافق أولياء الأمور.

2- تتماشى مع التوجيهات الحديثة للتربية الخاصة التي تؤكد التحول من التركيز على المعاق إلى التركيز على الأسرة وخاصة الآباء والأمهات، وتعزيز دورهم في رعاية أبنائهم المعاقين.

3- محاولة الخروج بنتائج علمية وعملية يمكن الاستفادة منها في إيجاد استراتيجيات إيجابية لخفض مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها أولياء أمور المعاقين عقليا.

4- قلة الدراسات والأبحاث العلمية والمحلية التي تطرقت لموضوع الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى أولياء أمور المعاقين عقليا.

5- تعتبر هذه الدراسة كفرصة لأولياء أمور المعاقين عقليا للتعبير عن معاناتهم من الضغوط النفسية، وكيفية مواجهتها والتكيف معها.

حدود الدراسة :

ـ **الحدود الموضوعيـــة :** تناولت الدراسة موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من أولياء أمور المعاقين عقليا بمدينة زليتن.

ـ **الحدود البشريـــــة:** اقتصرت الدراسة على عينة من أولياء أمور المعاقين عقليا الملتحقين أبنائهم بمراكز التأهيل بمدينة زليتن، والتي تتراوح درجة اعاقتهم من بسيطة إلى متوسطة.

ـ **الحدود الزمانيـــة:** أجريت الدراسة خلال العام 2020/ 2021 م

ـ **الحدود مكانيـــة** : اقتصر ت الدراسة في حدوده المكانية على مدرسة القدرات الذهنية العامة، ومركز رفيف الأقلام الخاص بمدينة زليتن.

مصطلحات الدراسة:

ـ **الضغوط النفسية** : ويقصد بها حالة نفسية ناشئة من تفاعل الفرد مع مواقف البيئة الضاغطة والتي تؤدي إلى استنفاذ الطاقة الانفعالية والجسمية (6).

التعريف الاجرائـــي: هي الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على استبانة الضغوط النفسية لأغراض الدراسة الحالية، والتي يفحص من خلالها عددا من المجالات والأبعاد التي تظهر فيها الضغوط في حياة اولياء أمور المعاقين عقليا وهي: (أعراض عضوية، أعراض انفعالية، مشكلات اجتماعية، مشكلات الخوف من المستقبل، مشكلات الوظائف الاستقلالية).

استراتيجيات المواجهة: ويقصد بها مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد لتحمل أو خفض المتطلبات الداخلية والخارجية التي يقيمها بأنها مهددة أو تفوق مصادره الشخصية (7).

التعريف الاجرائـــي: هي الدّرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على استبانة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لأغراض الدراسة الحالية، والذي يفحص من خلاله عدد من المجالات والأبعاد التي تظهر فيها الاستراتيجيات، وهي (استراتيجيات ايجابية وسلبية).

أولياء امور المعاقين عقليا : يقصد بها الآباء والأمهات الذين لديهم ابن أو أكثر يعاني من اعاقة عقلية بحيث يصعب اعتماده على نفسه واستقلاليته الكلية، وتتطلب اعاقته إلحاقه بأحد المراكز (8)

التعريف الإجرائي للمعاقين عقليا : هم الأشخاص الذين يعانون من نقص أو تخلف أو بطء نموهم العقلي، الأمر الذي يؤدي إلى تدني مستوى ذكائهم، وتكيفهم الاجتماعي، والمعيشي، بحيث لا تتناسب قدراتهم الذهنية مع عمرهم الزمني.

الاعاقة العقلية: ويقصد بها الانخفاض في الأداء الوظيفـــي العقلي للفرد نتيجة تأخر نموه العقلي أو توقفه وعدم اكتماله، وهذا الانخفاض يتلازم مع قصور في سلوكـــه التكيفي أثناء السنوات النمائية والتكوينية منذ لحظة الإخصاب وحتى ســـن الثامنة عشـــر.(9).

تعريف مدينة زليتن : هي مدينة ليبية تقع على الساحل الغربي على مسافة 150 كم تقريبا شرق طرابلس، يحدها البحر المتوسط شمالا، ومدينة بني وليد جنوبا، ومدينة مصراته شرقا، ومدينة الخمس غربا

الدراسات السابقة :

1ـ دراســـــة : مكلوش ، يحيى (1995) موضوعها (الضغوط النفسية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي لدي أباء ولأمهات الأطفال المعاقين عقليا) ، وهدفت الدراسة إلى المساهمة في فهم أسر الأطفال المعاقين عقليا، وذلك بمحاولة فهم الضغوط النفسية التي تواجههم، وبعض جوانب الدعم الاجتماعي المتوافر لهم ومحاولة فهم علاقة الدعم الاجتماعي بالضغوط النفسية لديهم. وتكونت عينة الدراسة من: (166) أب وأم من أولياء الأطفال المعاقين عقليا الذين وضعوا أطفالهم في مؤسسات خاصة للعناية بالإعاقة، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية من اعداد ملكوشي وموسى جبريل، واستبيان الدعم الاجتماعي من اعداد. ياريرا دانيلي، واسفرت الدراسة على: أن درجة الضغوط الموجودة عند آباء وأمهات الأطفال المعاقين مرتفعة، وعدم وجود فروق في درجة الضغوط بين آباء وأمهات الأطفال المعاقين عقليا. (10)

2ـ دراســـــة : الجيش (2003) موضوعها (الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال المعاقين وأهم مصادرها). وهدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي الذي يتعرض له أولياء أمور المعاقين عقليا. وكانت عينة الدراسة4 من آباء وأمهات الأطفال المعاقيين عقليا، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية

وأساليب مواجهتها، من اعداد الباحث، وأسفرت الدراسة على أن الأمهات تعاني من مستوى أعلى في الضغوط النفسية مقارنة بالآباء. وكانت النتائج كالاتي: 90% من الأمهات تعانين من القلق حول مستقبل الطفل مقابل 45% من الإباء، و55% من الأمهات تعانين من المشكلات الصحية للطفل مقابل 36% من الإباء، و27% من الأمهات تعانين عدم القدرة على تحمل أعباء مقابل 18% من الإباء، و18% من الأمهات تعانين من مشاكل الأداء الاستقلالي للطفل مقابل 36% من الإباء، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي ونوع أساليب المواجهة المتبعة لدى أولياء أمور المعاقيين عقليا. (11)

3- **دراســـة :** حبيب (2011) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال الصمم وضعاف السمع). وهدفت الدراسة إلى مقارنة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لأمهات لديهن أطفال (صمم، وضعاف السمع). وتكونت عينة الدراسة على (10) أم عاديات السمع تراوحت أعمارهن من (35-40). وكانت عينة الأطفال من (10) من أطفال تراوحت أعمارهم ما بين (6-8) يعانون من فقدان سمعي يتراوح ما بين (71-90) ديسبل بمدرسة الامل للصم، اما عينة ضعاف السمع فقد تكونت من (5) أطفال يعانون من ضعف سمعي يتراوح ما بين (41-70) ديسبل ، وتم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من اعداد السرطاوي وعبد العزيز الشخص (1998) ، وأسفرت الدراسة لا توجد فروق ذاله إحصائيا بين متوسطات درجات أمهات الأطفال الصم ومجموعة أمهات الأطفال ضعاف السمع في أسلوب الممارسة المعرفية ، وأسلوب الممارسة الوجدانية ، والعقائدية . (12)

4- دراســـة : جبالي (2011-2012) موضوعها (الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدي الأطفال المصابين بمتلازمة داون) وهدفت الدراسة التعرف على مستوى الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهتها لدى الطفل المصاب .وتكونت عينة الدراسة من (66) أم للأطفال المصابين بمتلازمة داون تم انتقائهم بطريقة قصدية ،واستخدمت الدراسة استمارة الضغوط واستمارة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحثة ،وأسفرت نتائج الدراسة أن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعاني من ضغوطا نفسية مرتفعة وتعتمد على استراتيجيات المواجهة الايجابية لتخفيض الضغوط النفسية . كما توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الضغوط النفسية وفي نوع الاستراتيجيات المواجهة المتبعة لدى أمهات الأطفال

المصابين بمتلازمة داون تعزي إلى متغير جنس الابن المصاب، متغير سن الأم، ومؤهله(13)

5- دراســـــة : الطويل (2018) موضوعها (الضغوط النفسية لدى أولياء أمور المعاقين عقليا وأساليبهم في التعامل معها). وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لأولياء أمور المعاقين عقليا وعلاقتها بأساليب التعامل مع هذه الضغوط النفسية، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية لأولياء أمور المعاقين عقليا ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية. (من اعداد السرطاوي 1998). وأسفرت نتائج الدراسة على وجود ارتباط ايجابي دال احصائيا بين أساليب التعامل والضغوط النفسية، وكذلك عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير جنس الوالدين، ووجود فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير درجة اعاقة الطفل لصالح الدرجة المتوسطة عدم وجود فروق دالة احصائيا في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعا لمتغير جنس الوالدين، ووجود فروق دالة احصائيا في أساليب التعامل القائمة على الممارسات المختلطة. (14)

6- دراســـــة : الزهراني(2019) موضوعها: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لأسر ذوى الاحتياجات الخاصة في ضوء بعض المتغيرات ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن أبرز أساليب التعامل مع الضغوط لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ولتحقيق هذا الهدف اتبعت الدراسة المنهج الوصفي بصورته المسيحية ، حيث تم التحقق من صدق وثبات أداة الدراسة وتم تطبيقها على عينة الدراسة البالغ عددها 168 مستجيباً من آباء وأمهات ذوى الاحتياجات الخاصة ، وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة درجة متوسطة من أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ،ولا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين استجابات عينة الدراسة من أفراد أسر ذوى الاحتياجات الخاصة تعزى لاختلافهم في متغير النوع الاجتماعي ونوع الإعاقة والمستوى الاقتصادي. (15)

7- دراســـــة : عوض (2019) موضوعها: أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أولياء أمور المعاقين عقليا. هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أولياء أمور المعاقين عقليا بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم ، وتكونت عينة الدراسة من 168 فردا من آباء وأمهات المعاقين عقليا بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم ،وتم اختيارهم باستخدام العينة العشوائية البسيطة .واستخدمت الباحثة مقياس أساليب الضغوط النفسية من اعداد

(عبد السلام علي 2008) حيث تم تحليل البيانات احصائيا باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية، وتوصلت الدراسة إلى اتسام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الاطفال المعاقين عقليا بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم بالإيجابية وعدم وجود فروق في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الاطفال المعاقين عقليا بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعا لمتغير النوع ، ووجود فروق في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الاطفال المعاقين عقليا بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعا لمتغير المستوى التعليمي ،وعدم وجود فروق في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الاطفال المعاقين عقليا بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعا لمتغير المهنة . (16)

التعقيب على الدراسات السابقة :

من حيث الهدف : تنوعت الدراسات في أهدافها ، فبعضها هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها أفراد العينة ومعرفة استراتيجيات مواجهتها وأساليبهم في التعامل معها ، مثل دراسة جبالي (2011 -2012) ، ودراسة الطويل (2018) ، ودراسة عوض (2019) ، في حين هدفت دراسة مكلوش ويحيى (1995) إلى المساهمة في فهم أسر الأطفال المعاقين عقليا ، وذلك بمحاولة فهم الضغوط النفسية التي تواجههم وبعض جوانب الدعم الاجتماعي ، بينما تمثل هدف دراسة الجيش (2003) إلي معرفة أهم مصادر الضغط النفسي الذي يتعرض له أولياء امور المعاقين عقليا ، في حين كان هدف الزهراني (2019)الكشف عن أبرز أساليب التعامل مع الضغوط لأسر ذوى الاحتياجات الخاصة ، أما دراسة حبيب (2011) فهدفت إلى مقارنة أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

وأما الدراسة الحالية فهدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من أولياء امور المعاقين بمدينة زليتن وهو هدف تميزت به هذه الدراسة عن الدراسات السابقة المشار إليها.

من حيت العينة : اختلفت الدراسات السابقة في العينات المستخدمة سواء في العدد أو الجنس، وقد اشتملت بعض الدراسات على امهات الاطفال صمم، وضعاف السمع كدراسة حبيب (2011) وتضمن بعضها الآخر عينات من أمهات المعاقين المصابين بمتلازمة داون مثل دراسة جبالي (2011-2012)، أما دراسة مكلوش ويحيى (1995)، ودراسة الجيش (2003)، ودراسة الطويل (2016) ، ودراسة عوض

(2019) قد أجريت على عينات من آباء وامهات المعاقين عقليا وهذا يتفق مع الدراسة الحالية .

أما من حيث حجم العينة: فقد وجد تباين في أحجامها حيث كان حجم أصغر عينة (4) وذلك في دراسة ا الجيش (2003)، بينما بلغ حجم أكبر عينة (168) كما في دراسة الزهراني (2019)، ودراسة عوض (2019) وتراوحت أحجام بقية عينات الدراسات بين حجمي عينتي تلك الدراسات، ولقد تمت أغلب تلك الدراسات في مجتمعات مختلفة، أما الدراسة الحالية كان حجم عينة الدراسة (62) من الآباء والأمهات.

أما من حيث أدوات الدراسة : فقد تنوعت الأساليب والاجراءات المنهجية المتبعة في انجاز جملة الدراسات السابقة وتباينت المناهج العلمية والاساليب الاحصائية وأدوات جمع البيانات التي اتبعها الباحثون في صياغة دراستهم، الأمر الذي جعل الباحثة في هذه الدراسة تلجأ الى اختيار وتحديد عدد من الاجراءات المنهجية والاساليب الاحصائية وأدوات جمع البيانات التي تلائم جميعها هذه الدراسة.

أما من حيث النتائج: اتفقت معظم الدراسات على أن معظم عينات الدراسة سواء كانوا امهات أو آباء يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة، اضافة الى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط تعزي الى متغير (الجنس)، كما في دراسة مكلوش ويحيى (1995)،)، ودراسة جبالي (2011-2012)، ودراسة عوض (2019)، كما اختلفت نتائج الدراسات على اساليب مواجهة الضغوط باختلاف المتغيرات التي وضعت لقياسها.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

يمكن الاستفادة في هذه الدراسة من نتائج الدراسات السابقة التي كان من أهم محاورها الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وأساليب التعامل معها، كما يمكن الاستفادة منها عند مناقشة نتائج الدراسة ومدى اتفاقها واختلافها مع الدراسات الاخرى، وكذلك معرفة النقص في الدراسات السابقة ومحاولة تجنب القصور.

منهج الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره من المناهج المناسبة لمثل هذا الدراسة حيث يعتبر المنهج الارتباطي من أكثر مناهج البحث استخداماً للتعرف على قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين أو أكثر.

مجتمع وعينة الدراسة:

نظراً ؛ لأن المستهدف في هذه الدراسة مركز تنمية القدرات الذهنية ومركز رفيف الأقلام بمدينة زليتن، فقد تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع الدراسة فقامت الباحثة

بتوزيع (62) استمارة استبانة على عينة عشوائية بسيطة من أولياء أمور المعاقين عقلياً بمدينة زليتن، وقد قامت الباحثات بتوزيع استمارة استبانة الدراسة على المستهدفين، وتم استرجاع عدد (62) استمارة استبانة بعد تعبئتها واستكمالها من أفراد عينة الدراسة، والجدول التالي يوضح عينة البحث:

جدول (1): يبين عدد الاستبيانات الموزعة والفاقد منها والصالحة للتحليل

الاستبانات الموزعة	المتحصل عليها	الفاقد منها	المستبعد	الخاضع للبحث	نسبة الاستجابة
62	62	0	0	62	%100

وصف عينة الدراسة: قامت الباحثة بحساب التكرار والنسب المئوية للمتغيرات الديموغرافية في الدراسة، وهي (الجنس، عمر الأبن، ودرجة الاعاقة، ولي الأمر، المستوى التعليمي، المركز):

أولاً: متغير الجنس :

جدول (2): يوضح توزيع الأفراد حسب الجنس (ن=62)

متغير الجنس	ن	النسبة المئوية
الذكور	38	%61.3
الإناث	24	%38.7
المجموع	62	%100

جدول (3): يوضح توزيع أفراد حسب عمر الأبن(ن=62)

عمر الأبن	ن	النسبة المئوية
العمر أقل من 8 سنوات	7	%11.3
من 8 الى 13 سنة	33	%53.2
0من سنة 14 فاكثر	22	%35.5
المجموع	62	%100

ثالثاً: متغير درجة الإعاقة:

جدول (4): يوضح توزيع الأفراد حسب درجة الإعاقة (ن=62)

متغير درجة الاعاقة	ن	النسبة المئوية
درجة بسيطة	31	%50
درجة متوسطة	31	%50
المجموع	62	%100

يتضح من خلال الجدول (4) أن نسبة درجة الاعاقة البسيطة (50 %)، بينما نسبة درجة الإعاقة المتوسطة (50 %).

رابعاً: متغير ولي الأمر:

جدول (5): يوضح توزيع أفراد حسب ولي الأمر (ن=62)

متغير ولى الأمر	ن	النسبة المئوية

الأب	33	%53.2
الأم	29	%46.8
المجموع	62	%100

خامساً: متغير المستوى التعليمي:

جدول (6) : يوضح توزيع الأفراد حسب المستوى التعليمي (ن=62)

متغير المستوى التعليمي	ن	النسبة المئوية
دون متوسط	16	%25.8
دبلوم متوسط	30	%48.4
دبلوم عالي	16	%25.8
المجموع	62	%100

يتضح من خلال الجدول (6) أن نسبة المتحصلين على شهادة دون متوسط بنسبة(25.38 %)، بينما نسبة المتحصلين على دبلوم متوسط(4834 %).وأن المتحصلين على دبلوم عالي بنسبة(25.8).

سادساً: متغير المراكز:

جدول (7) : يوضح توزيع الأفراد حسب المراكز(ن=62)

متغير المركز	ن	النسبة المئوية
مركز تنمية القدرات الذهنية	32	%51.6
مركز رفيف الأقلام	30	%48.4
المجموع	62	%100

يتضح من خلال الجدول (7) أن نسبة مركز تنمية القدرات الذهنية (51.6 %)، بينما نسبة مركز رفيف الأقلام (48.4 %)

أدوات الدراسة :

أولاً ـ الضغوط النفسية : تم إعداد هذه الاستبانة وفقاً لعدة خطوات منها تحليل ما ورد في الأدبيات الخاصة بالضغوط النفسية، وذلك للتعرف على الخصائص والسمات السلوكية، والاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة التي تقيس الضغوط النفسية، للخروج منها ببعض الفقرات واستخدمت الدراسة استبانة تقيس الضغوط النفسية من اعداد جبالي (2011-2012) مع تعديل من طرف الباحثة. وتم عرض الاستبانة على عدد من المحكمين والخبراء المختصين في هذا المجال للاستفادة من آرائهم، وقد تكونت الاستبانة من (5) محاور

1. المحور الأول: الأعراض العضوية عدد فقراته (5) فقرات.
2. المحور الثاني: الأعراض الانفعالية عدد فقراته (5) فقرات.
3. المحور الثالث: المشكلات الاجتماعية عدد فقراته (5) فقرات.

4. المحور الرابع: مشكلات الخوف من المستقبل عدد فقراته (5) فقرات.
5. المحور الخامس: مشكلات الوظائف الاستقلالية عدد فقراته (5) فقرات.

وبذلك تضمنت هذه الاستبانة (25) فقرة، وكانت اختبارات إجابة فقرات الاستبانة محددة، أي إن لكل عبارة ثلاث إجابات، بحيث يتم تصحيح الفقرات الايجابية أو السلبية، ونظراً لاختلاف الفئة المستهدفة للاستبانة المعتمد ة مع فئة الدراسة الحالية لذا تم التأكيد من صدق المقياس وثباته.

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي لقياس استجابات المبحوثين لفقرات الاستبانة حسب الجدول التالي:

جدول (8): يبين درجات مقياس ليكرت تصحيح الفقرات الايجابية

الاستجابة	نعم	أحياناً	لا
الدرجة	3	2	1

تصحيح الفقرات السلبية

الاستجابة	نعم	أحياناً	لا
الدرجة	1	2	3

صدق الاستبانة: تم التأكد ما اذا كانت أسئلة الاستبانة تقيس ما وضعت لقياسه، حيث قامت الباحثة بالتأكيد من صدق الاستبانة بطريقتين:

ـ صدق المحكمين:

قامت الباحثات بعرض الاستبانة على نخبه من المحكمين في ميدان علم النفس وقام جميع المحكمين بالاطلاع على الاستبانة، وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها، وتم تعديل بعض الفقرات، وبناءً على ما أتفق عليه أكثر من 88% من المحكمين.

ـ صدق المقياس:

1ـ صدق الاتساق البنائي الداخلي: في هذه الطريقة يتم التأكد من مدى اتساق كل فقرة من فقرات استمارة الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وقد قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبانة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات استمارة الاستبانة والدرجة الكلية للمجال نفسه. وتم حذف بعض الفقرات غير دالة احصائياً.

2ـ الصدق البنائي: يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل درجة فقرة البحث بالدرجة الكلية لفقرات استمارة الاستبانة. **الجدول (9)**: يبين أن خلال استمارة

الاستبانة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01) و(0.05)، وبذلك يعتبر متغير استمارة الاستبانة صادقين لما وضعا لقياسه

جدول (9): يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور الأعراض العضوية لذي تنتمي إليه الفقرة.

الفقرات	محور الأعراض العضوية	مستوى الدلالة
	معامل الارتباط	
1	*0.566	0.000
2	**0.720	0.00
3	*0.556	0.000
4	*0.570	0.000
5	**0.629	0.000

ويتبين من خلال السابق جدول (9)، أن معاملات الارتباط موجبة بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور الأعراض العضوية الذى تنتمي إليه تراوحت ما بين (0.556*- **0.720) ، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، ويشير تمتع الاستبانة في هذه الحالة بدرجة جيدة من الصدق يمكن الوثوق به.

جدول (10) : يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور الأعراض الانفعالية الذي تنتمي إليه الفقرة.

الفقرات	محور الأعراض الانفعالية	مستوى الدلالة
	معامل الارتباط	
1	*0.540	0.000
2	**0.660	0.00
3	*0.545	0.000
4	*0.545	0.000
5	**0.729	0.000

ويتبين من خلال السابق جدول (10)، أن معاملات الارتباط موجبة بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور الأعراض الانفعالية الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (0.540*- **0.729)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، ويشير تمتع الاستبانة في هذه الحالة بدرجة جيدة من الصدق يمكن الوثوق به.

جدول (11): يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور المشكلات الاجتماعية الذي تنتمي إليه الفقرة.

الفقرات	محور المشكلات الاجتماعية معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	**0.623	0.000
2	*0.465	0.00
3	**0.555	0.000
4	**0.569	0.000
5	**0.645	0.000

ويتبين من خلال السابق جدول (11)، أن معاملات الارتباط موجبة بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور المشكلات الاجتماعية الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (0.465*- **0.645)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، ويشير تمتع الاستبانة في هذه الحالة بدرجة جيدة من الصدق يمكن الوثوق به.

جدول (12): يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور المشكلات الخوف من المستقبل الذي تنتمي إليه الفقرة.

الفقرات	محور مشكلات الخوف من المستقبل معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	**0.563	0.000
2	*0.655	0.00
3	**0.495	0.000
4	**0.525	0.000
5	**0.622	0.000

ويتبين من خلال السابق جدول (12)، أن معاملات الارتباط موجبة بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور مشكلات الخوف من المستقبل الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (0.495*- **0.655)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، ويشير تمتع الاستبانة في هذه الحالة بدرجة جيدة من الصدق يمكن الوثوق به.

جدول (13): يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور مشكلات الوظائف الاستقلالية الذي تنتمي إليه الفقرة.

الفقرات	محور مشكلات الوظائف الاستقلالية معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	*0.459	0.000
2	**0.654	0.00
3	**0.745	0.000
4	**0.564	0.000
5	*0.440	0.000

ويتبين من خلال جدول (13)، أن معاملات الارتباط موجبة بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور المشكلات الوظائف الاستقلالية الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (0.440*- 0.745**)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، ويشير تمتع الاستبانة في هذه الحالة بدرجة جيدة من الصدق يمكن الوثوق به.

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل محور من محوري البحث بالدرجة الكلية لفقرات استمارة الاستبانة جدول رقم (14) يوضح التالي:

جدول (14): يبين معاملات الارتباط كل مجموع محور بالدرجة الكلية للاستبانة

المحاور	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الأعراض العضوية	5	**0.689	**0.000
الأعراض الانفعالية	5	**0.746	**0.000
المشكلات الاجتماعية	5	**0.689	**0.000
مشكلات الخوف من المستقبل	5	**0.776	**0.000
مشكلات الوظائف الاستقلالية	5	**0.803	**0.000

الجدول (14) يبين أن محاور استمارة الاستبانة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) أو عند (0.05)، وبذلك يعتبر محاور الاستبانة والدرجة الكلية صادقة لما وضعا لقياسه.

يوضح الجدول (15) معامل الارتباط بين كل فقرة ومجموع بالدرجة الكلية، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية (0.01)، حيث كانت قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية إحصائياً.

جدول (15): يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع الدرجة الكلية (الضغوط النفسية).

عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	**0.752	دالة معنوية
2	**0.719	دالة معنوية
3	*0.546	دالة معنوية
4	*0.579	دالة معنوية

5	*0.479	دالة معنوية
6	*0.634	دالة معنوية
7	**0.646	دالة معنوية
8	*0.578	دالة معنوية
9	*0.576	دالة معنوية
10	*0.553	دالة معنوية
11	**0.679	دالة معنوية
12	**0.675	دالة معنوية
13	*0.536	دالة معنوية
14	**0.648	دالة معنوية
15	*0.579	دالة معنوية
16	*0.532	دالة معنوية
17	*0.632	دالة معنوية
18	*0.563	دالة معنوية
19	*0.478	دالة معنوية
20	*0.552	دالة معنوية
21	*0.569	دالة معنوية
22	**0.746	دالة معنوية
23	*0.763	دالة معنوية
24	*0.548	دالة معنوية
25	*0.578	دالة معنوية

ثبات الاستبانة: تم حساب ثبات الاستبانة بأكثر من طريقة؛ وذلك لأن كل طريقة من هذه الطرق تحقق هدفاً سيكومترياً يختلف عن باقي الطرق، واستخدام أكثر من طريقة لحساب الثبات جاء بهدف تحقيق التكامل وإعطاء معنى أكثر للثبات، وهو ما سوف نشير إليه فيما يأتي:

1ـ ثبات التجزئة النصفية

2ـ ثبات معامل ألفاكرونباخ

جدول (16) : معامل الثبات استبانة الضغوط النفسية بطريقتي التجزئة النصفية وألفاكرونباخ.

المحاور	عدد الفقرات	ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية سبيرمان
الأعراض العضوية	5	0.713	0.786
الأعراض الانفعالية	5	0.583	0.698
المشكلات الاجتماعية	5	0.995	0.900
مشكلات الخوف من المستقبل	5	0.990	0.995
مشكلات الوظائف الاستقلالية	5	0.861	0.861
الدرجة الكلية	25	0.828	0.848

وبالنظر إلى قيم معاملات الثبات الواردة في الجدول (16) يتضح أن الاستبانة يتمتع بمعامل ثبات مرتفع في المتغير الضغوط النفسية، مما يدل على صلاحية الاستبانة.

ثانياً: استراتيجيات المواجهة : تم إعداد هذه الاستبانة وفقاً لعدة خطوات منها تحليل ما ورد في الأدبيات الخاصة باستراتيجيات المواجهة، وذلك للتعرف على الخصائص والسمات السلوكية والاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة التي تقيس استراتيجيات المواجهة، للخروج منها ببعض الفقرات واستخدمت الدراسة استبانة تقيس استراتيجيات المواجهة من اعداد جبالي (2011-2012) مع تعديل من طرف الباحثة. وتم عرض الاستبانة على عدد من المحكمين والخبراء المختصين في هذا المجال للاستفادة من آرائهم، وقد تكونت الاستبانة من (3) محاور رئيسية وهما.

الجانب الأول: الاستراتيجيات الايجابية

1. المحور الأول: طلب المعلومة عدد فقراته (5) فقرات.
2. المحور الثاني: التخطيط عدد فقراته (4) فقرات.
3. المحور الثالث: التقبل عدد فقراته (5) فقرات.

❖ **الجانب الثاني: الاستراتيجيات السلبية:**

1. المحور الأول: الانسحاب عدد فقراته (5) فقرات.
2. المحور الثاني: الانكار عدد فقراته (4) فقرات.
3. المحور الثالث: لوم الذات عدد فقراته (4) فقرات.

وبذلك تضمنت هذه الاستبانة (27) فقرة، وكانت اختبارات إجابة فقرات الاستبانة محددة، أي إن لكل عبارة ثلاث إجابات، بحيث يتم تصحيح الفقرات الايجابية أو السلبية، نظراً لاختلاف الفئة المستهدفة للاستبانة المعتمدة مع فئة الدراسة الحالية لذا تم التأكيد من صدق المقياس وثباته.

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي لقياس استجابات المبحوثين لفقرات الاستبيان حسب الجدول التالي:

جدول (17): يبين درجات مقياس ليكرت تصحيح الفقرات الايجابية

الاستجابة	نعم	أحياناً	لا
الدرجة	3	2	1

تصحيح الفقرات السلبية

الاستجابة	نعم	أحياناً	لا
الدرجة	1	2	3

صدق الاستبانة: تم التأكد ما إذا كانت أسئلة الاستبانة تقيس ما وضعت لقياسه، حيث قامت الباحثة بالتأكيد من صدق الاستبانة بطريقتين:

ـ صدق المحكمين:

قامت الباحثات بعرض الاستبانة على نخبه من المحكمين في ميدان علم النفس، وقام جميع المحكمين بالاطلاع على الاستبانة، وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها، وتم تعديل بعض الفقرات، وبناءً على ما أتفق عليه أكثر من 89% من المحكمين.

ـ صدق المقياس:

1ـ صدق الاتساق البنائي الداخلي:

في هذه الطريقة يتم التأكد من مدى اتساق كل فقرة من فقرات استمارة الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وقد قامت الباحثات بحساب الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبانة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات استمارة الاستبانة والدرجة الكلية للمجال نفسه، وتم حذف بعض الفقرات غير دالة احصائياً.

2ـ الصدق البنائي: يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل فقرة البحث بالدرجة الكلية لفقرات استمارة الاستبانة.

ـ الجانب الأول: الاستراتيجيات الإيجابية:

جدول (18): يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور طلب المعلومة الذي تنتمي إليه الفقرة.

الفقرات	محور طلب المعلومة	مستوى الدلالة
	معامل الارتباط	
1	**0.569	0.000
2	*0.456	0.00
3	**0.654	0.000
4	**0.678	0.000
5	*0.456	0.000

ويتبين من خلال السابق جدول (18) ، أن معاملات الارتباط موجبة بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور طلب المعلومة الذى تنتمي إليه تراوحت ما بين (

0.456*- 0.678**) ، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، ويشير تمتع الاستبانة في هذه الحالة بدرجة جيدة من الصدق يمكن الوثوق به.

جدول (19) : يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور التخطيط الذي تنتمي إليه الفقرة.

الفقرات	محور التخطيط	مستوى الدلالة
	معامل الارتباط	
1	**0.669	0.000
2	*0.566	0.00
3	**0.444	0.000
4	**0.538	0.000
5	**0.696	0.000

ويتبين من خلال السابق جدول (19)، أن معاملات الارتباط موجبة بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور التخطيط الذى تنتمي إليه تراوحت ما بين (0.444*- 0.696) ، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، ويشير تمتع الاستبانة في هذه الحالة بدرجة جيدة من الصدق يمكن الوثوق به.

جدول (20) : يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور التقبل لذي تنتمي إليه الفقرة.

الفقرات	محور التقبل	مستوى الدلالة
	معامل الارتباط	
1	*0.456	0.000
2	**0.542	0.00
3	**0.661	0.000
4	**0.578	0.000
5	**0.558	0.000

ويتبين من خلال السابق جدول (20)، أن معاملات الارتباط موجبة بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور التقبل الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (0.456*- 0.661)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، ويشير تمتع الاستبانة في هذه الحالة بدرجة جيدة من الصدق يمكن الوثوق به

ـ الجانب الثاني: الاستراتيجيات السلبية:

جدول (21): يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور الانسحاب لذي تنتمي إليه الفقرة.

الفقرات	محور الانسحاب معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	**0.564	0.000
2	*0.489	0.00
3	*0.478.	0.000
4	**0.678	0.000
5	*0.359	0.000

ويتبين من خلال جدول (21)، أن معاملات الارتباط موجبة بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور الانسحاب الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (0.359*-0.678)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، ويشير تمتع الاستبانة في هذه الحالة بدرجة جيدة من الصدق يمكن الوثوق به.

جدول (22): يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور الانكار الذي تنتمي إليه الفقرة.

الفقرات	محور الانكار معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	**0.550	0.000
2	**0.563	0.00
3	*0.447.	0.000
4	**0.698	0.000

ويتبين من خلال السابق جدول (22)، أن معاملات الارتباط موجبة بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور الانكار الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (0.447*-0.698)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، ويشير تمتع الاستبانة في هذه الحالة بدرجة جيدة من الصدق يمكن الوثوق به.

جدول (23): يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور لوم الذات الذي تنتمي إليه الفقرة.

الفقرات	محور لوم الذات معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	**0.550	0.000
2	**0.563	0.00
3	*0.447.	0.000
4	**0.698	0.000

ويتبين من خلال السابق جدول (23)، أن معاملات الارتباط موجبة بين درجة كل فقرة ومجموع درجات محور لوم الذات الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (0.447*-0.698)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، ويشير تمتع الاستبانة في هذه الحالة بدرجة جيدة من الصدق يمكن الوثوق به.

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل محور من محوري البحث بالدرجة الكلية لفقرات استمارة الاستبيان وجدول رقم (24) يوضح التالي:

جدول (24): يبين معاملات الارتباط كل مجموع محور بالدرجة الكلية للاستبانة

المحاور	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاستراتيجيات الإيجابية			
طلب المعلومة	**5**	**0.789**	**0.000**
التخطيط	**4**	**0.658**	**0.000**
التقبل	**5**	**0.667**	**0.000**
الاستراتيجيات السلبية			
الانسحاب	**5**	**0.563**	**0.000**
الانكار	**4**	**0.689**	**0.000**
لوم الذات	**4**	**0.745**	

الجدول (24) يبين أن محاور استمارة الاستبانة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) أو عند (0.05)، وبذلك تعتبر محاور الاستبانة والدرجة الكلية صادقة لما وضعا لقياسه.

يوضح الجدول (25) معامل الارتباط بين كل فقرة ومجموع بالدرجة الكلية، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية (0.01)، حيث كانت قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية إحصائياً.

جدول (25): يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع الدرجة الكلية. (استراتيجيات المواجهة).

عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	**0.656**	**دالة معنوية**
2	**0.547**	**دالة معنوية**
3	**0.540**	**دالة معنوية**
4	**0.459**	**دالة معنوية**
5	**0.620**	**دالة معنوية**
6	**0.574**	**دالة معنوية**
7	**0.752**	**دالة معنوية**
8	**0.719**	**دالة معنوية**

9	*0.546	دالة معنوية
10	*0.579	دالة معنوية
11	*0.479	دالة معنوية
12	*0.634	دالة معنوية
13	**0.646	دالة معنوية
14	*0.578	دالة معنوية
15	*0.576	دالة معنوية
16	*0.553	دالة معنوية
17	**0.655	دالة معنوية
18	**0.690	دالة معنوية
19	*0.616	دالة معنوية
20	**0.568	دالة معنوية
21	*0.459	دالة معنوية
22	*0.532	دالة معنوية
23	*0.642	دالة معنوية
24	*0.563	دالة معنوية
25	*0.568	دالة معنوية
26	*0.457	دالة معنوية
27	**0.569	دالة معنوية

ثبات الاستبانة: تم حساب ثبات الاستبانة بأكثر من طريقة؛ وذلك لأن كل طريقة من هذه الطرق تحقق هدفاً سيكومترياً يختلف عن باقي الطرق، واستخدام أكثر من طريقة لحساب الثبات جاء بهدف تحقيق التكامل وإعطاء معنى أكثر للثبات، وهو ما سوف نشير إليه فيما يأتي:

1. ثبات التجزئة النصفية.
2. ثبات معامل ألفاكرونباخ.

جدول (26): معامل الثبات استبانة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بطريقتي التجزئة النصفية وألفاكرونباخ.

المحاور	عدد الفقرات	ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية سبيرمان
طلب المعلومة	5	0.841	0.974
التخطيط	4	0.667	0.745
التقبل	5	0.920	0.970
الانسحاب	5	0.983	0.960
الانكار	4	0.793	0.817
لوم الذات	4	0.694	0.742
الدرجة الكلية	27	0.816	0.868

وبالنظر إلى قيم معاملات الثبات الواردة في الجدول (26) يتضح أن الاستبانة تتمتع بمعامل ثبات مرتفع في نوعية استراتيجيات المواجهة، مما يدل على صلاحية الاستبانة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة تم تفريغ وتحليل الاستبانة من خلال الحزمة الإحصائية نظام الاحصائي spss ومن الأدوات والمقاييس الإحصائية المستخدمة ما يلي:

1. معامل الارتباط بيرسون.
2. . اختبار ألفا كرو نباخ والتجزئة النصفية لمعرفة ثبات المقياس.
3. . اختبار (ت) حول المتوسط لعينة واحدة،
4. . تحليل التباين الاحادي لعينة واحدة ANOVA way - one. للدلالة للفروق.
5. . اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين .test - t - lndependent للدلالة للفروق.

تفسير النتائج

التساؤل الرئيسي : ما علاقة الضغوط النفسية باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من أولياء أمور المعاقيين عقليا بمدينة زليتن؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام معادلة بيرسون لقياس الارتباط لمعرفة قوة العلاقة بين درجات أفراد العينة على مجالات الاستبانة والجدول الآتي بين مدى قوة ودلالة العلاقة:

جدول (27): يوضح معامل الارتباط بيرسون لبيان العلاقة بين الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة

المحاور	ن	طلب المعلومة	التخطيط	التقبل	الانسحاب	الانكار	لوم الذات	مستوى الدلالة
الأعراض العضوية	62	-0.563	-0.654	-0.463	-0.555	-0.563	-0.589	0.000
الأعراض الانفعالية	62	-0.356	-0.452	-0.468	-0.354	-0.582	-0.532	0.000
المشكلات الاجتماعية	62	-0.642	-0.298	-0.531	-0.658	-0.542	-0.523	0.000
مشكلات الخوف من المستقبل	62	-0.547	-0.542	-0.452	-0.648	-0.547	-0.642	0.000

مشكلات الوظائف الاستقلالية	62	-0.654	-0.456	-0.578	-0.623	0.532	-0.239	0.000
الدرجة الكلية	62	-0.559	-0.457	-0.423	-0.621	-0.555	-0.456	0.000

يتضح من خلال الجدول السابق (27) تحقق السؤال الرئيسي، فالدرجات المرتفعة على استبانة الضغوط النفسية وترتبط بها درجات مرتفعة في استبانة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، إذ تبين وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا في الدرجة الكلية لاستبانة الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها. وجميع هذه الارتباطات دالة عند مستوى (0.05).

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول : ما مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من أولياء الأمور المعاقين عقلياً بمدينة زليتن؟

جدول (28): يوضح اختبار (ت) لعينة واحدة على استبانة الضغوط النفسية

المحاور	ن	المتوسط الحسابي	الوسط الحسابي الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الأعراض العضوية	62	9.50	9.45	1.51	49.20	0.000
الأعراض الانفعالية	62	7.00	6.95	2.01	27.14	0.000
المشكلات الاجتماعية	62	7.50	7.45	2.52	23.27	0.000
مشكلات الخوف من المستقبل	62	7.44	7.38	2.46	23.57	0.000
مشكلات الوظائف الاستقلالية	62	8.21	8.16	2.56	25.57	0.000
الدرجة الكلية الضغوط النفسية	62	69.60	38.61	12.93	42.34	0.000

يتضح من خلال الجدول(28) أن قيمة المتوسط الحسابي (69.60)، وهي أكبر من قيمة الوسط الحسابي الفرضي (38.61)، وأن الانحراف المعياري تساوي (12.93)، وأن قيمة ت قد بلغت (42.34)، وأن قيمة مستوى الدلالة (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

وهذا يشـــير إلى أن الضغوط النفسية في جميع المحاور لدى عينة من أولياء الأمور لمعاقين عقليا بمدينة زليتن مرتفعة، وكان محور الأعراض العضوية ومشكلات الوظائف الاستقلالية لدي عينة العينة مرتفعة في الضغوط النفسية. تتفق هذه مع

دراسة جبالي (2011-2012)، ودراسة الجيش (2003)، ودراسة مكلوش ويحيى (1995).

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني: ما الاستراتيجيات المتبعة لدى عينة من أولياء الأمور المعاقين عقلياً لتخفيف من الضغوط النفسية؟

الجدول (29) : نتائج استخدام اختبار ت لمجموعتين مستقلتين lndependent - t - test في استبانة الاستراتيجيات حسب متغير الجنس (الذكور / الإناث). الآباء والأمهات

المحاور	الجنس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
طلب المعلومة	الذكور	33	10.22	1.32	-9.60	0.000
	الإناث	29	8.45	0.55		
التخطيط	الذكور	33	7.64	1.16	14.24	0.000
	الإناث	29	4.14	0.74		
التقبل	الذكور	33	8.58	1.20	13.73	0.000
	الإناث	29	5.14	0.74		
الانسحاب	الذكور	33	11.23	1.51	14.04	0.000
	الإناث	29	5.17	0.92		
الانكار	الذكور	33	7.58	1.11	11.31	0.000
	الإناث	29	4.90	0.72		
لوم الذات	الذكور	33	10.00	1.67	8.47	0.000
	الإناث	29	7.07	0.99		
الدرجة الكلية الاستراتيجيات	الذكور	33	93.70	8.90	13.89	0.000
	الإناث	29	67.55	5.74		

يتضح من الجدول (29) أنه هناك فروق واضحة في جميع محاور استخدام نوع الاستراتيجيات المتبعة في تخفيف من الضغوط النفسية من طرف الاباء والأمهات وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور في استراتيجيات الانسحاب حيث بلغت ت (14.04) وهي دالة احصائياً عند مستوى (0.05)، يعني أن الآباء والأمهات هم الذين لديهم أبناء ذكور معاقين عقلياً حيث يعتمدون على استعمال الاستراتيجيات السلبية المتمثلة في محور الانسحاب وأن الفروق دالة إحصائياً في استخدام هذه الاستراتيجية.

وترى الباحثة أن الآباء الذين لديهم أبن ذكر معاق عقلياً يلجؤون الى استخدام استراتيجية الانسحاب كما أن الآباء يرفضون التصديق بأن أبنهم به قصور أو إعاقة عقلية فيلجأ لا شعورياً إلى الانسحاب من إصابة أبنهم ويقنعون أنفسهم بأن الابن

سيشفي من إعاقته عندما يكبر وبأنه يحقق طموحاته من خلال استمراريته كأن الابن يعمل ويتزوج ويكون عائلة ويحقق أهدافه المنتظرة

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على استبانة الضغوط النفسية حسب متغير (الجنس، درجة الإعاقة، العمر) للابن المعاق

أولا: متغير الجنس:

الجدول(30): نتائج استخدام اختبار ت لمجموعتين مستقلتين lndependent - t - test في استبانة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس (الذكور / الإناث).

الجنس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستو ى الدلالة
الذكور	38	38.61	7.485	60	0.586	0.939
الإناث	24	37.46	7.530			

يتضح من خلال الجدول السابق (30) أن المتوسط الحسابي للذكور (38.61)، والانحراف المعياري (7.485)، أما متوسط الحسابي للإناث (37.46)، والانحراف المعياري (7.530) وان قيمة ت (0.586)، وأن مستوى الدلالة (0.939) أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في استبانة الضغوط النفسية لدى عينة من أولياء الأمور المعاقين عقلياً بمدينة زليتن و لا تتفق هذه النتيجة مع : دراسة صباح 2012 التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزي إلى متغير جنس الابن المصاب

ثانياً: متغير درجة الإعاقة:

الجدول (31) : نتائج استخدام اختبار ت لمجموعتين مستقلتين lndependent - t - test في استبانة الضغوط النفسية حسب متغير درجة الإعاقة.

درجة الإعاقة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستو ى الدلالة
درجة الاعاقة البسيطة	31	38.23	7.455	60	0.068	0.350
درجة الاعاقة المتوسطة	31	38.10	7.591			

يتضح من خلال الجدول السابق(31) أن المتوسط الحسابي للدرجة الاعاقة البسيطة (38.23)، والانحراف المعياري (7.455)، أما متوسط الحسابي للإعاقة

البسيطة(38.10)، والانحراف المعياري (7.590) وان قيمة ت (0.068)، وأن مستوى الدلالة (0.350) أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق بين درجة الاعاقة البسيطة ودرجة الاعاقة المتوسطة في استبانة الضغوط النفسية لدى عينة من أولياء الأمور المعاقين عقلياً بمدينة زليتن لا تتفق مع دراسة : الطويل 2016 التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزي إلى متغير درجة إعاقة الابن لصالح الدرجة المتوسطة .

ثالثاً : متغير العمر:

الجدول (32) : نتائج استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي one - way ANOVA في استبانة الضغوط النفسية حسب متغير. العمر.

	مصدر التباين	مجموعات المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأعراض العضوية	بين المجموعات	17857	2	8.929	4.451	0.016
	داخل المجموعات	121.643	59	2.062		
	المجموع الكلي	139.500	61	//		
الأعراض الانفعالية	بين المجموعات	31.746	2	15.873	4.331	0.018
	داخل المجموعات	216.254	59	3.665		
	المجموع الكلي	248.000	61	//		
المشكلات الاجتماعية	بين المجموعات	49.603	2	24.802	4.891	0.013
	داخل المجموعات	337.897	59	5.727		
	المجموع الكلي	387.500	61	//		
المشكلات الخوف من المستقبل	بين المجموعات	46.488	2	23.244	4.223	0.019
	داخل المجموعات	324.754	59	5.504		
	المجموع الكلي	371.242	61	//		
مشكلات الوظائف الاستقلالية	بين المجموعات	62.758	2	31.379	5.462	0.007
	داخل	339.516	59	5.755		

	المجموعات					
	المجموع الكلي	402.274	61	//		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1366.165	2	683.083	4.562	0.014
	داخل المجموعات	8834.754	59	149.742		
	المجموع الكلي	10200.919	61	//		

ينظر من الجدول (32) أن هناك فروق في متغير العمر الاباء والأمهات في استخدام نوع استراتيجيات المواجهة ، فقد اتضح أن هناك فرقاً في استراتيجية في الدرجة الكلية وجميع المحاور لأعراض العضوية الأعراض الانفعالية المشكلات الاجتماعية المشكلات الخوف من المستقبل مشكلات الوظائف الاستقلالية حيث بلغت الدرجة الكلية في الضغوط النفسية قيمة"ف" (0.4.562) وأن هذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى(0.014)

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على نوعية الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير مستوى التعليمي؟

الجدول (33): نتائج استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي one - way ANOVA في استبانة نوعية الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير. مستوى التعليمي.

	مصدر التباين	مجموعات المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
طلب المعلومة	بين المجموعات	5.119	2	2.560	0.995	0.376
	داخل المجموعات	151.800	59	2.573		
	المجموع الكلي	919.615	61	//		
التخطيط	بين المجموعات	22.133	2	11.067	2.891	0.063
	داخل المجموعات	225.867	59	3.828		
	المجموع الكلي	248.000	61	//		
التقبل	بين المجموعات	18.319	2	9.159	2.395	0.01
	داخل المجموعات	225.867	59	3.824		
	المجموع الكلي	244.186	61	//		
الانسحاب	بين	39.769	2	19.884	3.244	0.046

	المجموعات					
	داخل المجموعات	225.667	59	6.130		
	المجموع الكلي	265.436	61	//		
الانكار	بين المجموعات	9.932	2	4.966	1.883	0.161
	داخل المجموعات	155.617	59	2.638		
	المجموع الكلي	165.549	61	//		
لوم الذات	بين المجموعات	5.814	2	2.907	0.700	0.500
	داخل المجموعات	244.654	59	4.147		
	المجموع الكلي	250.468	61	//		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1200.081	2	600.014	2.763	0.071
	داخل المجموعات	12813.354	59	217.175		
	المجموع الكلي	2481.435	61	//		

يتضح من الجدول (33) أنه توجد فروق تعزى إلى متغير المستوى التعليمي الأب والأم في نوعية الاستراتيجيات ومواجهة الضغوط النفسية، فقد اتضح أن هناك فروق في الأبعاد التالية التخطيط والتقبل والانسحاب عند مستوى الدلالة (0.05)، أما الأبعاد الأخرى المتمثلة في طلب المعلومة والانكار ولوم الذات فقد كانت قيم "ف" غير دلالة إحصائية. لا توجد فروق بينهما. تتفق هذه النتيجة مع دراسة صباح (2012) ودراسة عوض (2019).

نتائج الدراسة:

1. توجد علاقة سالبة بين الضغوط النفسية ونوعية الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05).
2. يوجد مستوي مرتفع عند مستوى دلالة احصائية (0.05) في جميع محاور الضغوط النفسية لدى عينة البحث من أولياء الأمور المعاقين عقليا.).
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع محاور ونوع استراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس. وكان لصالح الذكور في محور الانسحاب في تخفيف من الضغوط النفسية.

4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الضغوط النفسية حسب متغير الجنس (الذكور والاناث) لدى عينة البحث من أولياء الأمور المعاقين عقلياً.
5. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الضغوط النفسية حسب متغير درجة الاعاقة لدى عينة البحث من أولياء الأمور المعاقين عقلياً.
6. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الضغوط النفسية حسب متغير العمر (الأب والأم) لدى عينة البحث أولياء الأمور المعاقين عقليا لصالح العمر 31 الى 40 سنة يتأثر من الضغوط النفسية.
7. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في نوعية الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية في الأبعاد التالية التخطيط والتقبل والانسحاب عند مستوى الدلالة (0.05)، أما الأبعاد الأخرى المتمثلة في طلب المعلومة والانكار ولوم الذات فقد كانت قيم "ف" غير دلالة إحصائية. لا توجد فروق بينهما.

التوصيات:

1. ضرورة إجراء حملات توعية لتعريف أفراد المجتمع بالضغوط النفسية ومصادرها وأثارها السلبية ومواجهتها.
2. إقامة ندوات علمية لأولياء أمور المعاقين عقليا وتوضيح مفهوم الإصابة وأسبابها والنتائج المترتبة عليها والمخاطر التي يتعرض لها والحد منها قدر الإمكان.
3. توفير الدعم المادي والمساندة الاجتماعية من الجهات المختصة اللازمة لأولياء أمور المعاقين عقليا حتى يتم التكلف بشكل جيد بالابن المعاق.
4. إجراء دورات تدريبية لأولياء أمور المعاقين عقليا وتدريبهم على مهارات أساليب مواجهة الضغوط لتخفيف من شدة الضغوط الناجمة عن إعاقة الأبناء.
5. ضرورة إنشاء مراكز عامة لرعاية المعاقين عقليا وذلك بسبب تزايد نسبة الإصابة بالإعاقة العقلية.
6. ضرورة تفعيل دور الإخصائي في المراكز الخاصة لمساعدة أولياء أمور المعاقين عقليا على تجاوز الضغوط التي يتعرضون لها أثناء التعامل مع هذه الفئة واستخدام استراتيجيات جديدة لتخفيف من حدة الضغوط النفسية.

المقترحات:

1. تصميم برامج إرشادية تساعد على تنمية استراتيجيات التعامل الإيجابية مع الضغوط لدى أولياء أمور المعاقين عقليا

2. إجراء دراسة مماثلة على أولياء أمور المصابين بالتوحد، والإعاقة الحركية لمعرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية

الهوامـــــــــش:

1. العزة، سعيد حسني: (2002)، المدخل إلى التربية الخاصة للأطفال ذوي الحاجات الخاصة المفهوم- التشخيص – أساليب التدريس، الدار العلمية الولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
2. عبيد، ماجدة (2007)، الإعاقة العقلية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
3. الحازمي، عدنان، ناصر (2007)، الإعاقة العقلية دليل المعلمين وأولياء الأمور، عمان دار الفكر.
4. عبيد، ماجدة، بهاء الدين (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
5. كامل، سهير (2000)، التوجيه والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية.
6. عوض، رئيفة رجب (2001)، ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة والتشخيص والعلاج، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
7. حنفي، علي، عبد النبي (2007)، العمل مع أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، مصر.
8. سلامة، سهير، محمد (2001)،_اللعب وتنمية اللغة لدى الأطفال الإعاقة العقلية، دار الكتب، القاهرة.
10.القريطى، عبدالمطلب، أمين (2005)، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم، دار الفكر العربي ، القاهرة .
11. محمود أمال: (2006) مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
12. خليفة، وليد السيد، عيسى، مراد علي: (2008) الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
13. حبيب، أحمد أمين: (2011) أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال الصم وضعاف السمع، مجلة كلية التربية جامعة بور سعيد العدد (10).
14.جبالي، صباح: (2011_ 2012) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير منشوره، جامعة فرحات عباس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
15.الطويل، بسام: (2018) الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال المعاقيين وأساليب التعامل معها، مجلة دمشق (المجلد (34) العدد (1).
16. الزهراني، تغريد عبد الرحمن: (2019)، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، المجلد (35)، العدد (92).
17. عوض، إيمان الخير (2019) أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أباء الأطفال المعاقيين دهنياً، المجلة العلمية لجامعة الامام المهدى، العدد (13).