

كلية التربية
قسم علم النفس

العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى امهات الاطفال ذوي اضطراب التأتأة

بحث مشتق من رسالة مقدمه استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية
"تخصص صحة نفسية"

إعداد الباحث

محمد فتحي علي الشورة

إشراف راف

د/ ولاء علاء الدين الديب (رحمها الله تعالى)

مدرس علم النفس

كلية التربية – جامعة مدينة السادات

أ.د / سليمان محمد سليمان

أستاذ التربية الخاصة

كلية التربية – جامعة بني سويف

٢٠٢٣ - ٥١٤٤٤ م

مستخلص البحث باللغة العربية:

هدف البحث إلي التعرف علي الإستراتيجيات التي تستخدمها أمهات الأطفال ذوي اضطراب التأتأة للتعامل مع الضغوطات النفسية ومعرفة علاقه بين الصلابه النفسيه وأساليب مواجهة الضغوط النفسيه لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب التأتأة منهج الدراسه :الوصفي الإرتباطي المقارن اداة الدراسه :مقياس الصلابه النفسيه (إعداد عماد مخيمر , ٢٠٠٦) مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسيه (إعداد عادل الهلالي , ٢٠٠٩) وتكونت العينه من عشرين أم من أمهات الأطفال المتلعثمين بمتوسط عمري (٤٢.٨ سنة) وانحراف معياري (٥.٦٢ سنة) بعيادة وردان الشامله التابعه للهيئة العامه للتأمين الصحي فرع الجيزه وأشارت النتائج إلي وجود علاقه إرتباطيه موجبه بين الصلابه النفسيه وأساليب مواجهة الضغوط لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب التأتأة وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث علي مقياس الصلابه النفسيه وعلي مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسيه وأوصى البحث بضرورة الثقه في النظره إلي طبيعه الخدمات التي يمكن تقديمها إلي أسر الأطفال ذوي اضطراب التأتأة وضروره الإرشادات لتقديم الخدمات العلاجيه والتربويه والإجتماعيه عند أمهات الأطفال ذوي اضطراب التأتأة.

الكلمات الدالة: الضغوط النفسية - الصلابه النفسيه - اضطراب التأتأة

مستخلص البحث باللغة الانجليزية:

The aim of the research is to identify the strategies used by mothers of children with a stuttering disorder to deal with psychological stress and to know the relationship between psychological hardness and methods of coping with psychological stress among mothers of children with a stuttering disorder.) Scale of methods of coping with psychological stress (prepared by Adel Al-Hilali, 2009). The sample consisted of twenty mothers of stuttering children, with an average age of (42.8 years) and a standard deviation (5.62 years) in the comprehensive Warden Clinic of the General Authority for Health Insurance, Giza branch. The results indicated that there is a correlation Positive between psychological hardness and methods of coping with stress among mothers of children with stuttering disorder and the absence of differences between males and females on the scale of psychological hardness and on the scale of methods of coping with psychological stress. Therapeutic, educational and social services for mothers of children with stuttering disorder.

Keywords: psychological stress - psychological hardness - stuttering

مقدمة:

تعد اللغة ارقى ما لدى الانسان من مصادر القوة والتفرد والانسان وحدة دون غيره كمن الكائنات الذي يستخدم الاصوات المنطوقة في نظام محدد ليحقق التواصل مع افراد جنسه على مستويات التواصل الشفهي أو الكتابي أو غيرها.

وتعتبر لغة البشر اعقد مظاهر السلوك لديهم وكل طفل في أى مجتمع قادر على اكتساب اللغة التي يتحدث بها افراده بسهولة وفي فتره وجيزة شريطة سلامه جهازه السمعي والكلامي المسئول عن استخدام الفرد للغة (يوسف ، ٢٠٠٠)

والتعلم وما يُسمى أيضًا بالتأتأة أو اضطراب الطلاقة الذي يبدأ في مرحلة الطفولة — هو أحد أنواع اضطراب الكلام الذي ينطوي على مشاكل متكررة وشديدة في الطلاقة الطبيعية وتدفق الكلام. يعرف الأشخاص الذين يتلعثمون ما يريدون قوله، ولكنهم يجدون صعوبة في التحدث به. على سبيل المثال، قد يكرر أو يطيل كلمة أو مقطعًا أو صوتًا ساكنًا أو صوتًا من أصوات حرف العلة. أو قد يتوقفون أثناء الكلام لأنهم وصلوا إلى كلمة أو صوت يتسبب في مشكلة لهم. يُعد التلعثم شائعًا لدى الأطفال الصغار كجزء طبيعي من تعلمهم التحدث. قد يتلعثم الأطفال الصغار حينما يكون كلامهم وقدراتهم اللغوية ليست متطورة كفاية لتتماشى مع ما يريدون قوله. يكبر معظم الأطفال ويتخلصون من هذا التلعثم الذي يحدث خلال النمو (محمد النحاس، ٢٠١٦).

لقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسدية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة، ومن أهم هذه الدراسات دراسة جانيلين وبلارني (ganellen & blarmey , 1984) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلة ومعرفة الهيا يلعب دور أهمية كتحقق لاثر ضغوط الحياه أم أحقها متشابهاً التأثير (نبيل دخان وبشير الحجار، ٢٠٠٦)

وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط ، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ، كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها ، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء

الانفعالي ، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط ، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (عبدالمنعم السيد ، ٢٠٠٧) ، فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة ، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (مدحت عباس ، ٢٠١٠)

وقد أشار هانتون Hanton إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية ليستخدّم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية وهذا يشير إلى أن أدى ذلك الفرد مستوى على من الثقة النفسية وهذا فإن الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً ، ثم يعيد بناءه بايجابية (Gucciardi, D., 2017)

ولندرة الدراسات على حد علم الباحث التي تناولت الصلابة النفسية في علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية بأن الباحث يسعى من خلال البحث الحالي للكشف عن هذه العلاقة امهات الاطفال ذوي اضطراب التأتأة.

مشكلة البحث:

تتطلب مشكلة البحث من كثرة الضغوط التي تعرض لها امهات الأطفال ذوي اضطراب التأتأة فإن حياتهن تعتبر شبكة متعددة ومترابطة من الضغوط وتتحمل تلك الأم ضغوط أسرية فهي تقف إلى جانب طفلها تحقق عن أزمات الحياة وهي أيضاً تعمل على التخفيف من ضغوط أبنائها في ظل مستجدات العصر وفي ظل المغريات المحيطة بها أثناء تغييبها عنهم.

وفي ضوء ما يقدم يمكن تحديد المشكلة مع التساؤلات التالية:

١. هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى امهات الأطفال ذوي اضطراب التأتأة؟
٢. هل توجد فروق عنصر ثاني يعاد كتابته غير مكتمل امهات الاطفال ذوي اضطراب التأتأة الذكور وامهات الاطفال ذوي اضطراب التأتأة الاناث ؟
٣. هل توجد فروق استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى امهات الأطفال ذوي اضطراب التأتأة الذكور وامهات الأطفال ذوي اضطراب التأتأة الاناث ؟

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي بشكل عام إلى الكشف عن علاقة الصلابة النفسية باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى امهات الاطفال ذوي اضطراب التأتأة.

أهمية البحث:

يمكن أبراز أهمية موضوع البحث من خلال:

1. يعتبر موضوع الصلابة النفسية من المواضيع المهمة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين، بالإضافة إلى ظهور على الساحة العربية بصفة عامة وفي جمهورية مصر العربية بصفة خاصة
2. من المتوقع أن تسهم نتائج البحث في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة لدى أمهات الاطفال ذوي اضطراب التأتأة.
3. استثمار التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية واساليب مواجهة الضغوط في تصميم برامج بربوية ونفسية يمكن أن تسهم في توجيه وارشاد امهات الاطفال ذوي اضطراب التأتأة إلى الحلول الافضل لمواجهة مشكلات أطفال.
4. الاستفادة من نتائج البحث في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الارشاد والعلاج النفسي للأطفال المتعلمين حيث أن مشكلة ذوي اضطراب التأتأة ترابط بجانب نفسي لهم.
5. يعتبر البحث الحالي اضافة للتراث النظري الذي يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

مصطلحات البحث الاجرائية:

الصلابة النفسية Hardiness Psychological:

يعرفها (عماد مخيمر، ٢٠٠٦) بأنها: نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة والآخرين من حولة واعتقاد الفرد بأنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل مسئوليتها يتعرض له من أحداث.

الضغوط النفسية Stress

يعرف (عادل الهاللي، ٢٠٠٩) الضغوط النفسية إجرائيا بأنها: حاله من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الاحباط او قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعانى منها الفرد نتيجة لأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخصي بجميع فعاليات الحياة.

أساليب المواجهة Styles Coping :

يعرفها (عادل الهاللي، ٢٠٠٩) بأنها: استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الافراد التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعة من الوسائل والاساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضواغط وللتكيف معها.

اضطراب التأتأة Stuttering

يعرفه الباحث إجرائيا بأنه: اضطراب في الطلاقة الطبيعية للكلام يبدأ من الطفولة وهو من أكثر أنواع اضطرابات العلاقة انتشاراً ويتسم بال تكرار والاحالات ، المسموعة أو الصامتة اللإدارية ، سواء في الحمل أو اشباه الحمل أو الكلمة أو المقطع أو الصوت منفرداً.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الصلابة النفسية:

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً وبخاصة في البيئة السعودية ، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح . ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (عماد مخيمر ، ١٩٩٦: ٢٧٥).

وكانت كوبازا kopasa من أوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية ، حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغوط ، لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى . وقد اشتقت كوبازا مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي ، ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساساً من البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة (Madi, 2004).

ويعرفها عماد مخيمر (١٩٩٦:٢٨٤) بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له"

وعرفتها كوبازا (Kobasa , 1979) بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة ، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره ، وإمكاناته النفسية والبيئة المتاحة ، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه ، ويفسرها بمنطقية وموضوعية ، ويتعايش معها على نحو إيجابي. وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية ، هي الالتزام ، والتحكم ، والتحدي".

ويعرف محمود مجدي (٢٠٠٧) الصلابة النفسية بأنها "القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية ، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئة النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق" .

أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ، التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة ، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية. وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية.

وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة (عمر حمادة وعز عبد اللطيف ، ٢٠٠٢):

تعديل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي. تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة. وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية.

أبعاد الصلابة النفسية:

أ. الالتزام: يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة ، ويرى عماد مخيمر (١٩٩٧)، الالتزام بأنه " نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله". وتعرف (جيهان حمزة، ٢٠٠٢) الالتزام بأنه " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته ، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية.

ب. التحكم: ترى كوبازا التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث ،وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة (زينب راضي، ٢٠٠٨: ٧٢)

ج. التحدي: تعرفه كوبازا بأنه : " اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة ، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه ، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية " (Kobasa:70, ١٩٧٩) ويعرفه (عماد مخيمر ، ١٩٩٧) بأنه "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 على مواجهة الضغوط عليه".

ثانياً: الضغوط النفسية

يعد مصطلح الضغط النفسي من المصطلحات قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية ليشير إلى التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الشيء بصورة قد يصعب عليه تحملها وتؤدي إلى إحداث تغيرات معينة في الشكل أو الحجم أو طبيعة الشيء ، والضغط أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية ، وهو ينتج عن تفاعله مع البيئة ، وقد استخدم مفهوم الضغط في التربية وعلم النفس إلى تلك القوة التي

تؤثر على الفرد بصورة كبيرة وتعرضه لبعض التعبيرات الضارة كالتوتر والصداع والقلق والضيق وحدة الانفعال وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية أو فسيولوجية وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق .

تعريف الضغط النفسي:

لقد عرف هانز سيللي ؛ وهو من أوائل من تطرقوا لموضوع الضغط النفسي، بل يعد أول من قدم مصطلح الضغط النفسي Stress ، عرف الضغط النفسي بأنه : "الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية" (السيد السمدوني ، ١٩٩٠ : ٣١) .

ويشير ميكانيك ١٩٧٨ إلى الضغوط على أنها "مجموعة الاستجابات التي تعبر عن حالة الضيق لدى الفرد في موقف معين" (هالة عبد الرحيم، ٢٠٠١)

وعرف لورنس lawrence1990 الضغوط النفسية بأنها حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الفرد بجميع فعاليات الحياة" (شذى العجيلي، ٢٠٠٥)

أما بنجامين Benjamin فيعرف الضغوط بأنها حالات العواطف الممتدة سواء كانت سارة أو حزينة فهي تسبب الضغوط عندما تستمر لوقت طويل جداً ، وتظهر هذه الضغوط في صورة المشكلات الفسيولوجية والنفسية ، ويضيف أن الأحداث التي تسبب الضغوط تسمى الضواغط ، والتي تشمل عدداً من الأحداث المرتبطة بتغيرات الحياة مثل الطلاق ، والإحباط ، والصراع ، والمواقف الطارئة مثل الكوارث ، ومتغيرات الشخصية، بالإضافة إلى سمات الضغوط الكثيرة ومنها ضغوط العمل وضغوط المترل (قديري حفني، ٢٠٠٢).

مصادر الضغوط :

يجد المستعرض للدراسات والبحوث التي أجراها الباحثون لمعرفة مصادر الضغوط تعدداً واختلافاً وتداخلاً في مصادر الضغوط ، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر التي ينطلق منها الباحثين وإلى الجوانب التي تم التركيز عليها عند تناول هذه الضغوط، حيث نجد أنه من يرى أن من يعرف الضغوط على أنها مثيرات يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن مثيرات ، ومن يعرف الضغوط على أنها استجابة يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن استجابات.

يعرف بتر beniz مصادر الضغوط على أنها المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد ، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه أو تهديداً لكيانه وحياته ككل" (Lin, H.) (J., & Yusoff, M. S, 2013).

ويشير كوبر ومارشال إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي: العمل، وتنظيمات الدور، ومراحل النمو، والتنظيمات البيئية والمناخ، والعلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية، والمصادر والتنظيمات العليا، والمكونات الشخصية للفرد (مناحي العازمي، ٢٠٠٩).

أنواع الضغوط :

يصنف كاجان Kagan الضغوط إلى:

١. الضغوط المفاجئة أو العنيفة : وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد ، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الإعصار والزلازل وسقوط الطائرات ، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام

٢. الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز أو فقد وظيفة وغير ذلك مما يهدد بالمرض .

٣. الضغوط البيئية والاجتماعية وتشمل : المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الازدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر (قدري حفني ، ٢٠٠٢) .

أساليب مواجهة الضغط النفسي:

ويوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة الأولى هي: تنظيم الانفعالات أو الأسى التعامل المتمركز حول الانفعالات والثانية هي : تناول المشكلة التي تسبب الأسى التعامل المتمركز حول المشكلة.

وقد أظهر كل من فولكمان ولزاروس في دراستهما ١٩٨٠ أن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدرها المواجهة (ليلي المزروع ، ٢٠٠٩) ويؤكد ماكري Mc Crea أن الأسلوبين : التركيز على المشكلة والتركيز على

الانفعال غير متعارضين ، وأن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة ، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد الأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال ، عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحمله (مايسة شكري ، ١٩٩٩)

وقدم كوهين 1994 Cohen مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة شملت:

أ. التفكير العقلاني Rational Thinking : إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

ب. التخيل Imagining : استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

ج. الإنكار Denial : عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق (Kuo, W. C, et al., 2019).

د. حل المشكلة Problem Solving : نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط ، و هو ما يعرف باسم القذح الذهني Brainstem

هـ. الفكاهة (الدعابة) Humor : إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها ، كما انها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة (Walsh, J. M, et al., 2010).

وقد هدفت دراسة منى عبد الله (٢٠٠٢) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، وذلك باستخدام مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة (وذلك على عينة بلغت (١٠٧٣) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية ، وتتراوح أعمارهم بين (١٢-١٨) عاماً وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها ، أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار - الاستسلام - التنفيس الانفعالي) كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً بين عينتي الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة ، كذلك

وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب المواجهة .

وأجرت يسرى جودة (٢٠٠٤) دراسة "بعنوان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن ، وبلغت عينة الدراسة ١٠٠ طالب و ١٠٠ طالبة وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية ، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن .

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لمناسبته للدراسة الحالية، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كميا وكيفيا من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود الظاهرة وحجمها ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى وتحليلها وتفسيرها .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع امهات اطفال ذوي اضطراب التأتأة بعيادة وردان الشاملة التابعة للهيئة العامة للتأمين الصحي فرع الجيزة وشمال الصعيد البالغ عددهم (٢٠) وهن أمهات الاطفال الذين يعانون من اضطراب التأتأة في ضوء التشخيص بعيادة التخاطب ونتائجهم شدة التلعثم المستخدم في العيادة، وقد تم الاعتماد على المجتمع كعينة للبحث حيث تتراوح أعمارهن بين (٣١ إلى ٤٩ سنة)، بمتوسط عمري (٤٢.٨ سنة) وانحراف معياري (٥.٦٢ سنة).

ثالثا: أدوات البحث:

استخدم الباحث في الدراسة الحالية مقياسين على النحو التالي:

١) مقياس الصلابة النفسية إعداد (عماد مخيمر، ٢٠٠٦):

وهو مقياس يعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية، والمقياس مكون من ٤٧ عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (تنطبق دائما- تنطبق أحيانا- لا تنطبق أبدا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة وتنطبق دائما (٣)، تنطبق أحيانا (٢)، إذا كانت لا تنطبق أبدا (١).

وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس ما بين ٤٧ إلى ١٤١ درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك الأم المستجيبة لصلابتها النفسية. والصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد هي:

١. الالتزام: ونوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. وهذا البعد يتكون من ١٦ عبارة.

٢. التحكم: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من ١٥ عبارة.

٣. التحدي: وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب هو أمر مثير ضروري للنمو أكثر من كونه تحديا، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من ١٦ عبارة.

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب ثبات وصدق المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من المجتمع المستهدف والتي بلغ عددها (١٨) أما وقد جاءت على النحو التالي.

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المحك الخارجي (الصدق التلازمي) وذلك من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية (سميرة شند، ٢٠١٥) على نفس العينة وقد جاء معامل الارتباط بين درجات المقياسين على النحو التالي.

جدول (١)

الصدق المرتبط بالمحك لمقياس الصلابة النفسية

الدرجة الكلية للمقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مقياس سميرة شند	٢٢	١٠٦.١٢	٥.٦٩٢	٠.٦٥٧	٠.٠٠٠
	١٨	١٢٠.٢٢	٧.٢٥٦		

يتبين من جدول (١) أن معامل ارتباط مقياس الصلابة النفسية أعداد (عماد مخيمر، ٢٠٠٦) ومقياس الصلابة النفسية (سميرة شند، ٢٠١٥) جاء بقيمة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يدل على صدق المقياس في الدراسة الحالية.

ثبات المقياس:

من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية قام الباحث باستخدام معادلة (جتمان)، ومعامل ألفا كرونباخ، كما يوضحه الجدول التالي.

جدول (٢)

معامل ثبات جتمان وألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية

معامل ألفا كرونباخ	معامل جتمان	الدرجة الكلية للمقياس
٠.٩٠٣	٠.٨٩٢	

يتبين من الجدول (٢) أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية (٠.٨٩٢) وهي قيمة مقبولة لثبات المقياس، وباستخدام معامل جتمان (٠.٩٠٣) وهي قيمة مقبولة من الثبات أيضاً.

٢) مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد (عادل الهاللي، ٢٠٠٩):

يحتوي المقياس على ثمانية عشر أسلوباً من أساليب مواجهة الضغوط النفسية، هذه الأساليب يمكن توضيحها من خلال ما يلي:

- ١ - التحليل المنطقي
- ٢ - التركيز على الحق
- ٣ - المواجهة وتأكيد الذات
- ٤ - ضبط الذات
- ٥ - البحث عن المعلومات.
- ٦ - تحمل المسؤولية.
- ٧ - لوم الذات.
- ٨ - تقبل الأمر الواقع.
- ٩ - إعادة التفسير الإيجابي.
- ١٠ - الالتجاء إلى الله.
- ١١ - الاستسلام.
- ١٢ - الانعزال.
- ١٣ - أحلام اليقظة.
- ١٤ - الإنكار.
- ١٥ - الاسترخاء والانفصال الذهني.
- ١٦ - التنفيس الانفعالي.
- ١٧ - الدعابة.
- ١٨ - البحث عن إثباتات بديلة.

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية

أولاً: صدق المقياس:

تم حساب صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية في الدراسة الحالية باستخدام الصدق المرتبط بالمحك، من خلا تطبيق على نفس العينة من الأمهات، وقد جاءت النتائج على النحو التالي.

جدول (٣)

الصدق المرتبط بالمحك لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الدرجة الكلية للمقياس
٠.٠٠٠	٠.٨٩٧	

يتبين من جدول (٣) أن معامل ارتباط مقياس اساليب مواجهة الضغوط أعداد (عادل الهاللي، ٢٠٠٩) ومقياس اساليب مواجهة الضغوط (عادل الصادق، ٢٠١٨) جاء بقيمة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يدل على صدق المقياس في الدراسة الحالية.

ثبات المقياس:

من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس اساليب مواجهة الضغوط قام الباحث باستخدام معادلة (جتمان)، ومعامل ألفا كرونباخ، كما يوضحه الجدول التالي.

جدول (٤)

معامل ثبات جتمان وألفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

معامل جتمان	معامل ألفا كرونباخ	الدرجة الكلية للمقياس
٠,٨٤٦	٠.٨٠١	

يتبين من الجدول (٤) أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس اساليب مواجهة الضغوط (٠.٨٠١) وهي قيمة مقبولة لثبات المقياس، وجتمان (٠.٨٤٦) وهي قيمة مقبولة من الثبات ايضاً.

نتائج البحث ومناقشتها:

(١) التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على " لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) واساليب مواجهة الضغوط (الأبعاد والدرجة الكلية) لدي أمهات الأطفال من المتعلمين"

وللتحقق من الفرض الأول تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية،
وابعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية.

والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٥)

معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية واساليب مواجهة الضغوط

لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التأتأة (ن = ٢٠)

الدرجة الكلية		التحدي		التحكم		الالتزام		أبعاد الصلابة النفسية
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	أبعاد مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية
٠,٠٠٠	٠,٨١٢**	٠,٠٠٠	٠,٦٢٨**	٠,٠٠٠	٠,١٨٥	٠,٠٠٠	٠,٥٥٨**	التحليل المنطقي
٠,٠٠٠	٠,٦٤٧**	٠,٠٠٠	٠,٤٨٩**	٠,٠٠٠	٠,٦٩٤**	٠,٠٠٠	٠,٣٩٩**	التركيز على الحق
٠,٠٠٠	٠,٦٩٢**	٠,١٢١	٠,١٠١	٠,٠٠٠	٠,٥١٨**	٠,٠٧٤	٠,١٢٥	المواجهة وتأكيد الذات
٠,٠٠٠	٠,٦٨٨**	٠,٠٠٠	٠,٥٢٣**	٠,٠٠٧	٠,١٥٦	٠,٠٠٠	٠,٥٠٨**	ضبط الذات
٠,٠٠٠	٠,٥٦٢**	٠,٠٠٠	٠,٨١٢**	٠,٠٠٠	٠,٤٤١**	٠,٠٠٢	٠,٢١٩*	البحث عن المعلومات
٠,٠٠٠	٠,٤٧٧**	٠,٠٠٠	٠,٥٦٣**	٠,٠٠٠	٠,٧١٤**	٠,٠٠٠	٠,٥٥٣**	تحمل المسؤولية
٠,٠٠٠	٠,٥٠٠**	٠,٠٠٠	٠,٦٦٧**	٠,٠٠٠	٠,٥٠٨**	٠,٠٠٠	٠,٤١٤**	لوم الذات
٠,٠٠٣	٠,٢٩٨*	٠,٠٠٠	٠,٦٥٤**	٠,٠٠٦	٠,٠٩٨	٠,١٠١	٠,٠٥٦	تقبل الأمر الواقع
٠,٠٠٠	٠,٦٢٤**	٠,١٥٣	٠,٠٩٢	٠,٠٠١	٠,٣٠١*	٠,٠٠٠	٠,٤١٤**	إعادة التفسير الإيجابي
٠,٠٠٠	٠,٦٣٥**	٠,٠٠٠	٠,٦٣٥**	٠,٠٠٠	٠,٦٢٤**	٠,٠٠٠	٠,٦٢٤**	الالتجاء إلى الله
٠,٠٠٨	٠,١٩٦	٠,٠٠٠	٠,٦٤٧**	٠,٠٠٨	٠,١٥٢	٠,٠٠٠	٠,٤٤٧**	الاستسلام
٠,٠٠٠	٠,٦٦٤**	٠,٠٠٠	٠,٦٩٢**	٠,٠٠٠	٠,٦٢٤**	٠,٠٠٢	٠,٢٤٥*	الانعزال
٠,٠٠٠	٠,٦٣٢**	٠,٠٠٠	٠,٦٠٠**	٠,٠٠٠	٠,٦٩٢**	٠,٠٠٠	٠,٥٥٠**	أحلام اليقظة
٠,٠٠٠	٠,٦٤٧**	٠,٠٠٢	٠,٣٤١*	٠,٠٠١	٠,٣٣٦*	٠,٠٠٠	٠,٣١٧*	الإنكار
٠,٠٠١	٠,٣١١*	٠,٣٤١	٠,٠٢٥	٠,٠٠٠	٠,٦٤٧**	٠,٠٠٠	٠,٥٢٣**	الاسترخاء والانفصال الذهني
٠,٠٠٠	٠,٤٧٧**	٠,٠٠٠	٠,٦٨٨**	٠,٠٠٠	٠,٦٩٢**	٠,٠٠١	٠,٣٢٠*	التنفيس الانفعالي
٠,٠٠٠	٠,٥٧٢**	٠,٠٠٠	٠,٤٧٤**	٠,٠٠٦	٠,٠١٣٠	٠,٠٠٠	٠,٥٦٣**	الدعابة
٠,٠٠٠	٠,٦٢٤**	٠,٠٠٠	٠,٥٦٢**	٠,٠٠١	٠,٣٤١*	٠,٠٠٠	٠,٢٥٦**	البحث عن إثبات بديلة
٠,٠٠٠	٠,٧١٢**	٠,٠٠٠	٠,٦٩٥**	٠,٠٠٠	٠,٧٨٢**	٠,٠٠٠	٠,٦٣٥**	الدرجة الكلية

(**) دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) / (*) دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتبين من جدول (٥) ما يلي:

- يرتبط البعد الأول من ابعاد الصلابة النفسية وهو بعد (الالتزام) بجميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية ارتباط موجب ودال إحصائياً فيما عدا اساليب (المواجهة وتأكيد الذات - تقبل الأمر الواقع) حيث جاءت بمعاملات ارتباط غير دالة.

- يرتبط البعد الثاني من ابعاد الصلابة النفسية وهو بعد (التحكم) بجميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية ارتباط موجب ودال إحصائيا فيما عدا اساليب (ضبط الذات - تقبل الأمر الواقع - الاستسلام - الدعابة) حيث جاءت بمعاملات ارتباط غير دالة.
- يرتبط البعد الثالث من ابعاد الصلابة النفسية وهو بعد (التحدي) بجميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية ارتباط موجب ودال إحصائيا فيما عدا اساليب (المواجهة وتأكيد الذات - إعادة التفسير الإيجابي - الاسترخاء والانفصال الذهني) حيث جاءت بمعاملات ارتباط غير دالة.
- ترتبط الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية بجميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية ارتباط موجب ودال إحصائيا فيما عدا اسلوب (الاستسلام) حيث جاءت بمعامل ارتباط غير دال إحصائيا.

ومن ذلك نجد أن الصلابة بمكوناتها (الالتزام، التحكم، التحدي) ترتبط إيجابا مع أساليب مواجهة الضغوط، ويمكن تفسير ذلك مما يميز الأفراد مرتفعي الصلابة بميلهم لحب الاستطلاع والاستكشاف، حيث يجدون تحاربهم في الحياة ممتعة وذات معنى، والشخصية الصلبة تتصف بالقدرة على التعامل الجيد مع الضغوط النفسية، وعن أساليب التعامل مع الضغوط في ارتباطها بالصلابة النفسية، وجد الباحثون أن الأفراد مرتفعي الصلابة النفسية يستخدمون الأساليب الإيجابية في التعامل بينما يستخدم الأفراد منخفضي الصلابة الأساليب السلبية في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة التي هدفت إلى كشف العلاقة بين الصلابة ومهارات المواجهة والضغوط بين طلبة الدراسات العليا، وتوصلت إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية و تأثيرا من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط، حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون الضغوط على أنها أقل ضغطا من المواقف الأخرى.

وبناء على ما سبق فقد تم رفض الفرض الأول للدراسة والذي ينص على (لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) واساليب مواجهة الضغوط (الأبعاد والدرجة الكلية) لدي امهات الأطفال من المتعلمين) كما تم قبول الفرض البديل حيث تبين وجود علاقة ارتباطية بين الابعاد والدرجة الكلية للصلابة النفسية واساليب مواجهة الضغوط.

(٢) التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال المتعلمين الذكور وأمهات الأطفال المتعلمين الإناث"
وللتحقق من الفرض الثاني تم حساب قيمة "ت" لعينتين مستقلتين بين درجات أمهات الأطفال المتعلمين من الذكور ودرجات أمهات الأطفال المتعلمين من الإناث، والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول (٦)

نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدرجات أمهات الأطفال الذكور والإناث على مقياس الصلابة النفسية

أبعاد الصلابة النفسية	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الالتزام	أمهات الذكور	١٢	35.00	5.908	0.043	18	0.966 غير دالة
	أمهات الإناث	٨	34.87	7.100			
التحكم	أمهات الذكور	١٢	30.50	7.077	1.590	18	0.129 غير دالة
	أمهات الإناث	٨	25.25	7.478			
التحدي	أمهات الذكور	١٢	38.08	5.316	1.224	18	0.237 غير دالة
	أمهات الإناث	٨	41.37	6.696			
الدرجة الكلية	أمهات الذكور	١٢	103.58	8.240	0.662	18	0.517 غير دالة
	أمهات الإناث	٨	101.50	3.964			

يتبين من جدول (٦) أنه لا توجد فروق بين أمهات الأطفال المتعلمين الذكور، وأمهات الأطفال المتعلمين الإناث على مقياس الصلابة النفسية للأبعاد والدرجة الكلية، حيث جاءت قيم "ت" غير دالة وهي أكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥)

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى أن الطفل المتعلم له حاجاته الخاصة، ومن ثم فإن رعايته تتطلب جهداً كبيراً ينوء بكاهل أولياء الأمور والأمهات بصفة خاصة، فضلاً عن استمرارية ذلك طوال حياة الطفل وهذا يعرضهم للارتباك وعدم الاتزان العضوي والنفسي بالإضافة إلى الحيرة التي تحد الأم نفسها فيها من حيث القلق على مستقبل الطفل وما سيؤول إليه ومن سيؤوله من بعدها، إضافة إلى التأثير السيئ الذي يحدثه وجود طفل متعلم وما يتسم به من خصائص سلبية لدى الوالدين مما يثير لديهم ردود فعل عقلية وانفعالية أو عضوية غير مرغوبة تعرضهم للتوتر والضييق والقلق والحزن والأسى.

كما قد يعانون من بعض الأعراض النفسية والجسمية (النفس جسمية) بجانب ردود الفعل النفسية المختلفة التي يمر بها الوالدين عند معرفتهما بأمر مشكلة ابنهما وعلى الرغم من أن ردود الفعل هذه تختلف من أسرة إلى أخرى إلا أن أغلبية الأسر تمر بمراحل انفعالية متشابهة ابتداءً من الصدمة والذعر مروراً بمشاعر الحزن والخجل والخوف واليأس والاكتئاب والشعور بالذنب ومن ثم يقعون فريسة للضغط النفسي، ويزداد الشعور بالضغط النفسي نتيجة التعامل السلبي معها.

لذلك فإن تحديد الأفكار الآلية التي تسبب الضغط وإعداد أفكار عقلانية بديلة لهذه الأفكار يؤدي بالأمر إلى أن تواجه المواقف المستقبلية وهي مسلحة تماماً بأفكار جديدة للمواجهة الناجحة كما أن الضغوط النفسية تؤدي إلى العديد من الانفعالات التي تجعل نظرة الإنسان للحياة تشاؤمية فضلاً عما يشعر به من قلق وتوتر، هذه العوامل التي تجعل مستوى الضغوط متقارب لدى أمهات الأطفال المتعلمين سواء كانوا ذكورا أم إناث.

وعليه فقد تم قبول الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال المتعلمين الذكور وأمهات الأطفال المتعلمين الإناث"

(٣) التحقق من الفرض الثالث:

ينص الفرض الثاني على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال المتعلمين الذكور وأمهات الأطفال المتعلمين الإناث" وللتحقق من الفرض الثالث تم حساب قيمة "ت" لعينتين مستقلتين بين درجات العينة من أمهات الأطفال المتعلمين من الذكور ودرجات أمهات الأطفال المتعلمين من الإناث، والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار.

جدول (٧)

نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدرجات أمهات الأطفال الذكور والإناث على مقياس اساليب مواجهة الضغوط

أساليب مواجهة الضغوط	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التحليل المنطقي	أمهات الذكور	١٢	4.667	.492	0.843	18	0.410 غير دالة
	أمهات الإناث	٨	5.125	1.807			
التركيز على الحق	أمهات الذكور	١٢	9.583	2.906	0.721	18	0.480 غير دالة
	أمهات الإناث	٨	8.500	3.817			
المواجهة وتأكيد الذات	أمهات الذكور	١٢	6.167	1.749	1.728	18	0.101 غير دالة
	أمهات الإناث	٨	7.625	1.995			

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	النوع	أساليب مواجهة الضغوط
0.882 غير دالة	18	0.151	3.088	6.583	١٢	أمهات الذكور	ضبط الذات
			2.924	6.375	٨	أمهات الإناث	
0.168 غير دالة	18	1.435	2.480	6.167	١٢	أمهات الذكور	البحث عن المعلومات
			2.314	7.750	٨	أمهات الإناث	
0.902 غير دالة	18	0.125	3.423	7.583	١٢	أمهات الذكور	تحمل المسؤولية
			3.961	7.375	٨	أمهات الإناث	
0.940 غير دالة	18	0.077	3.018	7.250	١٢	أمهات الذكور	لوم الذات
			4.307	7.375	٨	أمهات الإناث	
0.565 غير دالة	18	0.586	2.979	6.167	١٢	أمهات الذكور	تقبل الأمر الواقع
			1.414	5.500	٨	أمهات الإناث	
0.939 غير دالة	18	0.077	3.205	8.500	١٢	أمهات الذكور	إعادة التفسير الإيجابي
			4.033	8.375	٨	أمهات الإناث	
0.506 غير دالة	18	0.678	2.701	8.250	١٢	أمهات الذكور	الالتجاء إلى الله
			3.918	7.250	٨	أمهات الإناث	
0.399 غير دالة	18	0.864	2.949	6.833	١٢	أمهات الذكور	الاستسلام
			2.976	8.000	٨	أمهات الإناث	
0.235 غير دالة	18	1.229	2.823	6.833	١٢	أمهات الذكور	الانعزال
			1.414	5.500	٨	أمهات الإناث	
0.361 غير دالة	18	0.937	2.504	6.500	١٢	أمهات الذكور	أحلام اليقظة
			4.086	7.875	٨	أمهات الإناث	
0.617 غير دالة	18	0.509	3.357	8.000	١٢	أمهات الذكور	الإنكار
			3.011	8.750	٨	أمهات الإناث	
0.745 غير دالة	18	0.069	2.110	5.500	١٢	أمهات الذكور	الاسترخاء والانفصال الذهني
			1.195	5.254	٨	أمهات الإناث	
0.585 غير دالة	18	0.555	3.099	6.833	١٢	أمهات الذكور	التنفيس الانفعالي
			2.232	6.125	٨	أمهات الإناث	
0.677 غير دالة	18	0.423	2.124	7.167	١٢	أمهات الذكور	الدعابة
			2.722	7.625	٨	أمهات الإناث	
0.793 غير دالة	18	0.266	1.712	5.750	١٢	أمهات الذكور	البحث عن إثباتات بديلة
			2.507	6.000	٨	أمهات الإناث	
0.707 غير دالة	18	0.382	13.930	124.333	١٢	أمهات الذكور	الدرجة الكلية
			11.807	126.625	٨	أمهات الإناث	

يتبين من جدول (٧) أنه لا توجد فروق بين أمهات الأطفال المتعلمين من الذكور والإناث على مقياس اساليب مواجهة الضغوط، حيث جاءت قيمة "ت" للأبعاد والدرجة الكلية أكبر من (٠.٠٥).

ويفسر الباحث تلك النتيجة بأن ولادة طفل مضطرب ليست سهلة التحمل لأن الآباء يشعرون بجرح نرجسي وشعور بالقصور، ويعاش خاصة من طرف الأم كقصور ويقلل من قيمتها فتشعر بزعة مكانتها مما يجعلها تعيش في اللا أمن؛ فولادة طفل متعلم في الأسرة يعتبر حدثاً مؤلماً وضاغطة للوالدين وللأم خصوصاً لأنه يسمح صورة الطفل المثالي الذي كانت تحلم به؛ فهو طفل غير عادي يمثل إعاقة لمدى الحياة للطفل والعائلة معاً.

هذا ما يجعل الأم تعيش في دوامة المتناقضات بين وليد غير فخورة به وبين مشاعر الأم التي ترغمها على رعاية هذا الابن الذي يسبب لها الألم والحزن، خاصة وأن الأسرة التي لديها طفل غير عادي تلقى بكامل مسئولية إدارة شؤون الطفل على عاتق الأم، فتتسأ علاقة ثنائية وثيقة بين الأم والطفل؛ حيث إن الكثير من مهارات الحياة اليومية ومهارات اجتماعية يقع على مسؤولية الأم، فتظهر مشكلة استمرارية الرعاية ومن هنا تظهر الضغوط النفسية والتي يمكن أن تكون قاسية وتتهك الأم جسدياً ونفسياً ومادياً أيضاً.

ومن هنا يرى الباحث أن معاناة أم الطفل المصاب بمتلازمة داون من الضغوط ترجع إلى أن رعاية هذا الطفل مع ما يميزه من خصائص أبرزها قصور في التواصل مع الآخرين، مما يجعل أعباء الوظائف الاستقلالية مصدر قلق وإزعاج للأم التي تقوم بنفسها هذه الأمور، كما أن الحاجة للرعاية الطبية الدورية يزيد من الأعباء المادية من توفير للدواء والأكل الصحي .

كل هذه المشكلات تجعل الأم في حالة حيرة فهي لا تستطيع وضع خطط للمستقبل خاصة وإن ابنها لا يستطيع مواجهة الحياة بإمكانياته المحددة، فتعيش الأم في حالة ضيق وتوتر تحاول الخروج منها عن طريق متنفس خارج محيط الأسرة فتصطدم بالمجتمع الذي يعتبر تلثم الطفل وصمة عار بسبب عدم تواصل الأسرة مع الطفل مما يزيد من مشاعر الذنب والعجز والتوتر لدى الأم .

وعليه فقد تم قبول الفرض الثالث للبحث والذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اساليب مواجهة الضغوط لدي أمهات الأطفال المتعلمين الذكور وأمهات الأطفال المتعلمين الإناث"

توصيات البحث:

١. ضرورة التغيير في النظرة إلى طبيعة الخدمات التي يمكن تقديمها لأسر الأطفال المتعلمين، فلم تعد الوظيفة هي مجرد الاستماع لشكوى هذه الأسر من الطفل المتعلم وعدم نموه مثل باقي

الأطفال في سنه أو امتصاص مشاعر الصدمة الأولى لاكتشاف الاضطراب، ولكن يجب أن تمتد هذه النظرة لتصبح عمليات الإرشاد أكثر اتساعاً وشمولاً لتقديم خدمات متنوعة شاملة تساعد هذه الأسر في حل مشكلاتهم المباشرة وغير المباشرة مع طفلهم، مما يزيد من قدرتهم على مواجهة المشاكل وتبني وجهات نظر أكثر إيجابية تتناسب مع إمكانياتهم واحتياجاتهم مما يساهم في التخفيف من وطأة الضغوط النفسية التي يقعون فريسة لها بسبب طفلهم المتلثم.

٢. إن معرفة أمهات الأطفال المتلثمين وأسرههم بالمعلومات عن اضطراب التلثم وطرق المساعدة قليلة جداً، إضافة لذلك فإن الأهل عند اكتشاف الحالة يكونون في حالة صدمة وغير قادرين على التفكير لذا فإنهم بحاجة لمن يرشدهم ويزودهم بالمعلومات ويدلهم على الطرق التي يمكنهم استخدامها لمساعدة ابنهم وعدم الاعتماد على جهودهم الفردية في البحث.

٣. تكمن ضرورة الإرشاد هذه في أنه يدل الأهل على الخيارات العلاجية والتربوية والاجتماعية المتوفرة ويدلهم أيضاً على كيفية الحصول على المعلومات والمشاركة الفاعلة في تدعيم صورة إيجابية عن طفلهم المتلثم، وإيفائهم كافة الحقوق التي تكفل لهم حياة كريمة، وما تتناسب مع قدراتهم وتوفير خدمات اجتماعية تساعد في تحقيق هذه الحياة لهم.

٤. التدريب على إعادة البناء المعرفي عند أمهات الأطفال المتلثمين والتي تساهم في تعديل الأفكار السلبية التي تتوسط الفعل والانفعال وإدراكهم أن المعارف والمعتقدات اللاعقلانية والتي تتوسط الانفعالات تلعب دوراً هاماً في الشعور بالضغط النفسي وتزيد من حدته، وأن مساعدة هؤلاء الأمهات على تعديل المعارف أمر يؤدي إلى زيادة القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتصدي لها بطريقة أكثر هدوءاً وأقل توتراً وأكثر تحكماً في انفعالاتهم في مواقف والضغط .

مقترحات البحث:

١. علاقة الصلابة النفسية بكل من القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال المتلثمين.
٢. إعداد وتقنين مقاييس واختبارات للثابة النفسية في البيئة العربية بما يوفر للتربويين سهولة التطبيق والاقتناء.
٣. الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة.
٤. فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي في تنمية الصلابة النفسية كمدخل لتحسين الكفاءة الذاتية لدى أمهات الأطفال المتلثمين.

٥. فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية من خلال تنمية تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من أمهات الأطفال المتعلمين.

المراجع:

أولا المراجع العربية

- جمعة سيد يوسف (٢٠٠٠). التوافق النفسي، عبد الحليم محمود السيد القاهرة: مكتبة غريب.
- جيهان أحمد حمزة (٢٠٠٢). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة القاهرة : القاهرة .
- زينب نوفل راضي (٢٠٠٨). الصلابة النفسي لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية : غزة.
- سعاد غيت، بنات سهيلة، حنان طقش (٢٠٠٩). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الرياضية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١١٠ (٢٤٠٠ - ٢٦٤
- السيد عبد الرحمن السامدونى (١٩٩٠). إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحترق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات. بحث مقدم في المؤتمر السادس لعلم النفس، كلية التربية، جامعة الفيوم : مصر.
- شذى عبد الباقي العجيلي (٢٠٠٥). دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق ونظرائهم في الأردن بحث غير منشور، كلية التربية جامعة، بغداد
- عبدالمنعم السيد (٢٠٠٧). أبعاد الذكاء الإنفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية مجلة الإرشاد النفسي، عدد ٢١، ١٥٧-٢٠١.
- عماد مخيمر (١٩٩٦). إدراك القبول الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة مجلة دراسات نفسية مجلد ٦، (٢) ٢٧٥-٢٩٩
- عماد مخيمر (٢٠٠٦). إدراك القبول الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة مجلة دراسات نفسية، ٨، (٥) ٣٦٢-١٥٩
- عمر حمادة، عز عبد اللطيف (٢٠٠٢). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة مجلة الدراسات النفسية، العدد الثاني، ٢٧٢-٢٢٩

قصري حفني (٢٠٠٢). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر. رسالة دكتوراة ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس : القاهرة .

ليلي عبدالله المزروع (٢٠٠٩). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر . رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى : مكة المكرمة .

مايسة شكري (١٩٩٩) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة. مجلة الإرشاد النفسي، عدد ٢١ ، ١٠١

محمد محمود النحاس (٢٠١٦). سيكولوجية التخاطب لذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية

محمود فهيم مجدي (٢٠٠٧) . بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ٢ ، ٦٩ - ١١١ .

مدحت عباس (٢٠١٠) . الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية . مجلة كلية التربية ، مجلد ٢٦ (١) ، ٢٣٣-١٦٨

مناحي العازمي (٢٠٠٩). الضغوط الأسرية كما تدركها أمهات الأطفال المعاقين، رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة .

منى محمود عبد الله (٢٠٠٢). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية رسالة دكتوراة ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة

نبيل دخان، بشير الحجار (٢٠٠٦) . الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية ، مجلد ١٤ (٢) ، ٣٦٩-٣٩٨ .

هالة شوقي عبد الرحيم (٢٠٠١) . مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان رسالة ماجستير قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس : القاهرة.

يسرى جودة (٢٠٠٢). تأثير نوعية الإعاقة - السواء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الذكور . رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس ، كلية الآداب، جامعة المنوفية .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17-23.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R, Paccetti, M.C & Zola, M.A., (190) Effect tiveness of Hardiness, Exercise and Social Support AS Resources Against Illness, *Journal of Psychosomatic Research*, No. 9, OT-OTO
- Kuo, W. C., Bratzke, L. C., Oakley, L. D., Kuo, F., Wang, H., & Brown, R. L. (2019). The association between psychological stress and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 20(11), 1651-1664.
- Lin, H. J., & Yusoff, M. S. B. (2013). Psychological distress, sources of stress and coping strategy in high school students. *International Medical Journal*, 20(6), 672-676.
- Maddi. S.R. (). Hardiness: An operatinalization of Existential Courage, *Journal of Humanistic Psychology* () .979A-TV
- Walsh, J. M., Feeney, C., Hussey, J., & Donnellan, C. (2010). Sources of stress and psychological morbidity among undergraduate physiotherapy students. *Physiotherapy*, 96(3), 206-212.