

مصادر الضغط النفسي لدى المعاقات عقليًا القابلات للتعلم
بالمرحلة المتوسطة في المدينة المنورة من وجهة نظر
التلميذات والمعلمات دراسة مقارنة

إعداد

د/ سعاد محمد أبو زيد

أستاذ مساعد تربية خاصة

كلية التربية- جامعة طيبة

المملكة العربية السعودية

2 مصادر الضغط النفسي لدى المعاقات عقليًا القابلات للتعلم بالمرحلة المتوسطة في المدينة المنورة
من وجهة نظر التلميذات والمعلمات دراسة مقارنة في الجامعات السعودية

مصادر الضغط النفسي لدى المعاقات عقلياً القابلات للتعلم بالمرحلة
المتوسطة في المدينة المنورة من وجهة نظر التلميذات والمعلمات
دراسة مقارنة

د/ سعاد محمد أبو زيد*

ملخص:

هدفت الدراسة إلى تعرف الضغوط النفسية والنظريات المفسرة لها، وتحديد أهم مصادر الضغوط النفسية لدى المعاقات عقلياً القابلات للتعلم، وتعرف واقع الضغوط النفسية من وجهة نظرهن مقارنة بمعلماتهن، وتقديم بعض المقترحات لمساعدة المعاقات عقلياً القابلات للتعلم على تجاوز الضغوط النفسية الواقعة عليهن. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي.

ومن أهم نتائج الدراسة: أن نسبة كبيرة من التلميذات المعاقات عقلياً القابلات للتعلم عينة الدراسة تعاني من شيوع الضغوط النفسية، وأن التلميذات أكثر تقديرًا للضغوط النفسية الواقعة عليهن من المعلمات.

* د/ سعاد محمد أبو زيد: أستاذ مساعد تربية خاصة- كلية التربية- جامعة طيبة- المملكة العربية السعودية.

Sources of Psychological Stress among Mentally Handicapped Midwives for Learning in Intermediate Stage in Al-Madinah Al-Munawwarah from the Point of View of Female Students and Teachers A Comparative Study

Dr.Suad M Abuzaid

Assistant professor Special Education
Taibah university

Abstract:

The study aimed to know the psychological pressures and the theories explained to them, and to identify the most important sources of psychological pressure among mentally handicapped women who are capable of learning, and to know the reality of psychological pressure from their point of view compared to their teachers, and to offer some proposals to help mentally handicapped women who are able to learn to overcome the psychological pressures on them. The study used the descriptive method.

Among the most important results of the study: that a large percentage of students with mental disabilities who are capable of learning, the study sample suffers from the prevalence of psychological stress, and that female students are more appreciative of the psychological pressures on them than the teachers.

تعد الضغوط النفسية من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها، وهذا بسبب المشكلات والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الأشخاص داخل مجتمعاتهم، وهذا من شأنه أن يولد لديهم شعوراً سلبياً يصاحبه الإحساس بالقلق والتشاؤم والإحباطات، وتعتبر الضغوط النفسية حالة من الخطر الذي يهدد الأفراد الكثير وهي تختلف باختلاف هؤلاء الأفراد والبيئة التي يتفاعلون معها، وعلى حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف التي يتواجد فيها. وتعد المهن التعليمية من أكثر المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تنطوي عليها من أعباء ومسؤوليات ومطالب بشكل مستمر الأمر الذي يتطلب مستوى عاليًا من الكفاءة والمهارات الشخصية بقصد تلبيتها (محمد حمزة، ٢٠٠٧، ١٩١).

وتعد الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يعيشها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة من حياته اليومية، وهذا يتطلب منه توافقاً مع البيئة التي يعيش فيها، وتتمثل أهمية الضغوط في أن الحياة تصبح بلا معنى بدون ضغوط إيجابية وسلبية (سلام راضي، ٢٠١٣، ٤).

تعد مشكلة ذوي الاحتياجات الخاصة من المشاكل الاجتماعية متعددة الأبعاد، حيث تعاني منها المجتمعات المتقدمة والنامية على حد سواء. ونظرًا لكبر حجم هذه المشكلة تسعى المجتمعات بكل ما أوتيت من وسائل إلى تخفيف حدة الآثار المترتبة على هذه المشكلة من خلال تقديم كامل الدعم في مجالات: الصحة والتدريب والتأهيل لذوي الاحتياجات الخاصة، والعمل على دمجهم في المجتمع ضمن برامج تنموية مختلفة.

يعانى الطفل المعاق عقلياً من قصور فى المهارات الحياتية، والتي تظهر فى ضعف الاعتماد على النفس، والمعاناة من السلوك الانسحابي، وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية تجعله يندمج مع الآخرين، كما يتسم بقصور فى الاستجابات الاجتماعية ويعانى من صعوبات فى التفاعل الاجتماعى وتكوين علاقات مع الرفاق (هبة شعبان وآخرون، ٢٠١٧، ٩٣٠).

ويتوقف تأثير الضغوط النفسية على التلاميذ على عدة متغيرات منها: شدة الحدث الضاغط والمدة التي يستغرقها والنوع والعمر لدى التلاميذ وعلى الفروق بينهم في الجوانب المعرفية ويظهر ذلك في عملية التقييم المعرفي للحدث الضاغط وكذلك على الاختلافات التي توجد بين التلاميذ في أساليب المواجهة التي

يختارونها للتعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها في معترك الحياة (طه عبدالعظيم وسلامة عبدالعظيم، ٢٠٠٦، ١٨٠). وتتأثر الحالة النفسية للمعاق عقليًا بالعديد من العوامل البيئية، والتي بدورها تحدد الكثير من الخصائص النفسية لشخصية المعاق وقدرته على التفاعل الاجتماعي السليم مع المجتمع، لذلك فلا بد من التعامل مع الإعاقات العقلية بفعالية عالية وبطرق علمية مدروسة تعمل على مد يد العون للمعاق عقليًا ليكون عنصرًا بناءً وشخصًا قادرًا على التعامل مع ذاته والآخرين من حوله (محمد علي، ٢٠١٢، ٦).

لذا تتعدد الحاجات التي يجب توافرها للطفل المعاق عقليًا القابل للتعلم حتى ينعم بقدر مقبول من الاستقرار النفسي والاجتماعي خلال مراحل نموه النفسي والاجتماعي والعاطفي في الطفولة والمراهقة مما يتيح له فرصة أكبر للمشاركة في بناء مجتمعه بما يتناسب مع قدراته العقلية. ومن أنواع الحاجات التي يري كثير من المختصين ضرورة توفيرها للطفل المعاق عقليًا القابل للتعلم: الحاجة للأمن النفسي، الحاجة للتقبل من الآخرين، الحاجة للتقدير من الآخرين، الحاجة لعلاقات الصداقة، الحاجة للانتماء، الحاجة للنجاح (أحمد علي، ٢٠٠٤، ٤٤).

مشكلة الدراسة:

زاد الاهتمام بتعليم وتدريب المعاقين عقليًا القابلين للتعلم في السنوات الأخيرة أمام التقدم الذي يتميز به العصر الراهن، وإيماننا بحقهم في التربية والتعليم حسب قدراتهم وإمكانياتهم، حيث تم تفعيل الخدمات والبرامج التربوية الخاصة لهم؛ بهدف إكسابهم مهارات السلوك التكيفي. وبالرغم من النواحي الإيجابية لهذا التقدم، إلا أنه أدى من جهة أخرى إلى تدهور على المستوى النفسي، حيث لا يكاد يستقر الفرد جاهداً على أمر من الأمور إلا ويستجد في حياته دوافع أخرى تدفعه لاستئناف البحث في سبيل تجاوز ما حققه، ويترتب على ذلك شيوع مصطلحات مثل القلق والاكتئاب والعزلة والانعزال والوحدة النفسية (هبه يوسف، ٢٠١٧، ٢).

تعتبر الضغوط النفسية إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية، حيث إنه من الصعب أن يعيش الفرد دون أن يتعرض لأية ضغوط في الحياة، خاصة في الوقت الراهن الذي تكثر فيه الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة المتلاحقة التي يشهدها العصر في مجالات الحياة كافة.

وتعد المؤسسة التعليمية من أهم بيئات التفاعل الاجتماعي للتلاميذ حيث تلعب دوراً رئيسياً في تشكيل شخصياتهم وتحديد مستقبلهم وهي كمؤسسة اجتماعية فعالة لتعزيز الأنماط السلوكية المقبولة وتشجيع القيم والاتجاهات النفسية الإيجابية التي يحرص عليها المجتمع.

إن التعرض للضغوط النفسية يؤثر على العمليات العقلية المعرفية مثل الإدراك والذاكرة وينعكس ذلك على التحصيل الدراسي كما يؤثر أيضاً على مفهوم الفرد لذاته وتقييمه لها. حيث إن الضغوط النفسية قد تبدد طاقات التلاميذ وتجعلهم أقل قدرة على مواصلة الانتباه والتركيز وبذل الجهد اللازم لمتابعة الشرح وكذلك الاستدكار الجيد الفعال مما ينعكس على مستوى التحصيل الدراسي، كما قد تؤدي إلى اضطراب علاقة التلميذ مع زملائه ومعلميه (نبيلة أحمد، ٢٠١٠، ٥٥).

وتوجد مجموعة من الخصائص السلوكية المشتركة لدى الأفراد المعاقين عقلياً تجعلهم أكثر عرضة للمشكلات السلوكية بالمقارنة مع غيرهم، ومن أهم هذه الخصائص: النقص الواضح في القدرة على التعلم، ومشكلات ضعف الانتباه والتركيز، والإحباط والشعور بالفشل، ومشكلة التذكر، والنقص الواضح في انتقال أثر التعلم (عبدالعزيز السراطوي وآخرون، ٢٠١٢، ١٢٠).

إن السمات الشخصية للتلاميذ تلعب دوراً في إنجازهم الأكاديمي، فتوجد علاقة بين التحصيل الدراسي العالي وسمات الشخصية مثل: الدافعية والقدرة على مواصلة العمل والمبادأة والقدرة على التأثير في الآخرين، والقيادة وتحمل المسؤولية والثبات الانفعالي (أحلام شهيد، ٢٧٨، ٢٠٠٦).

ومن ثم يمكن بلورة مشكلة الدراسة الراهنة في السؤال الرئيس التالي:
ما أهم مصادر الضغط النفسي لدى المعاقات عقلياً القابلات للتعلم بالمرحلة المتوسطة في المدينة المنورة من وجهة نظر التلميذات مقارنة بمعلماتهن؟
أسئلة الدراسة:

يتفرع من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية الآتية:

- ما الضغوط النفسية والنظريات المفسرة لها؟
- ما أهم مصادر الضغوط النفسية لدى المعاقات عقلياً القابلات للتعلم؟
- ما واقع الضغوط النفسية من وجهة نظر التلميذات المعاقات عقلياً القابلات للتعلم مقارنة بمعلماتهن؟

- ما أهم المقترحات لمساعدة المعاقات عقليًا القابلات للتعلم لتجاوز الضغوط النفسية الواقعة عليهن؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الراهنة إلى:

- تعرف الضغوط النفسية والنظريات المفسرة لها.
- تحديد أهم مصادر الضغوط النفسية لدى المعاقات عقليًا القابلات للتعلم.
- تعرف واقع الضغوط النفسية من وجهة نظر التلميذات المعاقات عقليًا القابلات للتعلم مقارنة بمعلماتهن.
- تقديم بعض المقترحات لمساعدة المعاقات عقليًا القابلات للتعلم على تجاوز الضغوط النفسية الواقعة عليهن.

أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الراهنة أهميتها من المعطيات الآتية:

- أهمية القضية التي تعالجها، وهي قضية الضغوط النفسية وتأثيرها على الإنسان والتي فرضت طبيعة الحياة الراهنة وتحدياتها ضرورة تعرفها والتعامل معها ومعالجتها للتخفيف من حدة انعكاساتها على الأفراد.
- يمكن أن تسهم الدراسة ونتائجها في تزويدنا بالمعلومات اللازمة حول مدى فهم المعلمات ووعيهن بخصائص المعاقات عقليًا القابلات للتعلم؛ بهدف تنميتها والاسترشاد بها عند إجراء عمليات الكشف عنهن وتعرفهن.

حدود الدراسة:

تحدد نتائج الدراسة في ضوء المحددات الراهنة:

- **حدود بشرية:** عينة من المعاقات عقليًا القابلات للتعلم بالمرحلة المتوسطة ومعلماتهن.
- **حدود مكانية:** مدارس الإعاقة العقلية بالمرحلة في منطقة المدينة المنورة التعليمية؛ نظرًا لقربها من محل سكن الباحثة.
- **حدود زمنية:** طبقت أداة الدراسة خلال العام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ .

منهج الدراسة:

وفقًا لطبيعة الدراسة الحالية فإن المنهج الوصفي يعتبر من أنسب المناهج البحثية للدراسة الحالية، وخاصة أنه لا يقتصر على مجرد وصف البيانات

وتبويبها، حيث يقوم بفحص العوامل المتضمنة في المواقف وتحليلها، والوصول إلى مجموعة من النتائج، ووضع تفسير لها وربطها بأسبابها .

أداة الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على الاستبانة كأداة لجمع المعلومات من عينة الدراسة حول أهم مصادر الضغوط النفسية لدى المعاقات عقلياً القابلات للتعليم.

مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية: الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار نفسية وجسمية (فاروق عثمان، ٢٠٠١، ٩٦).

أو: حالة تتضمن تعرض الفرد لضغوط نفسية أو عضوية ويحدث ذلك نتيجة لتأثيرات خارجية غير مواتية بحيث تؤدي إلى شعور الفرد بإجهاد شديد لأعصابه ويصعب عليه ضبط نفسه أو التحكم في انفعالاته (عبدالعزیز الشخص، ٢٠٠٦، ٤٢٣).

وتعرف الدراسة الراهنة الضغط النفسي إجرائياً بأنه مستوى شعور التلميذة المعاقة عقلياً القابلة للتعليم بشدة الضغط النفسي كما تعكسه درجتها الكلية على عبارات مقياس الضغوط النفسية المعد لهذا الغرض.

الإعاقة العقلية: حالة تشير إلى جوانب قصور ملموسة في الأداء الوظيفي الحالي للفرد، والتي تظهر دون سن ١٨، وتتمثل في التدني الواضح بالقدرة العقلية عن متوسط الذكاء، يصابها قصور واضح في اثنين أو أكثر من مظاهر السلوك التكيفي مثل مهارات الاتصال اللغوي والعناية الذاتية، ومهارات الحياة اليومية، والمهارات الاجتماعية، ومهارات التوجيه الذاتي، والمهارات الصحية ومهارات السلامة العامة، والمهارات الأكاديمية، ومهارات العمل (محمد صالح وفؤاد عيد، ٢٠٠٩، ٦).

المعاقين عقلياً القابلين للتعليم: هم من تتراوح نسبة ذكائهم ما بين ٥٥ - ٧٥ درجة، وهم الذين نستطيع تعليمهم بعض المهارات الأكاديمية والمهارات اللغوية والاجتماعية والاستفادة من البرامج التعليمية العادية ولكن عملية تقدمهم تكون بطيئة مقارنة مع الأطفال العاديين (سامية عبدالرحيم وآخرون، ٢٠١١، ٩٨).

الدراسات السابقة:

أجريت بعض الدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع الضغوط النفسية، واستراتيجيات التعامل معها بصفة عامة، وذلك على فترات زمنية متفاوتة، لذا تم عرض كل دراسة من خلال تناول هدفها ومنهجها وأهم نتائجها وفقًا للترتيب الزمني من الأحدث للأقدم، مع تعليق عام على هذه الدراسات.

دراسة علي هاشم (٢٠١٦): هدفت الدراسة إلى تعرف الأحداث التي يدركها الطلاب على أنها أشد إثارة للضغط النفسي، وحدة هذه الأحداث، ومعرفة الفروق بين الطلاب والمرشدين التربويين في إدراك مستوى شدة الضغط النفسي لدى الطلاب. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي . وتوصلت نتائج الدراسة إلى شيوع الضغوط النفسية بين الطلاب بدرجة عالية. وأن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب: فقدان الدافعية والاهتمام بالمواد الدراسية، وجود بعض الطلاب المشاكسين في الصف، عدم معرفة طريقة المذاكرة السليمة، ازدحام جدول الدروس الأسبوعي. وأن شعور الطلبة بمستوى الضغط النفسي لديهم أعلى من شعور المرشدين التربويين بمستوى الضغوط لدى الطلبة.

دراسة غزلان شمسي (٢٠٠٩): هدفت الدراسة إلى بحث طبيعة الضغوط النفسية وكل من التوافق الزوجي والأسري لدى عينة من ٣٠٨ من آباء وأمهات الأطفال المعاقين مقارنة بعينة من ٣٤٠ من آباء وأمهات الأطفال العاديين، كما هدفت الدراسة إلى كشف علاقة الضغوط النفسية بمتغيري التوافق الزوجي والأسري لدى آباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعاً لنوع ودرجة الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية (العمر والجنس والمستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي). واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والسببي في تحقيق أهدافها.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: ارتباط كل من التوافق الزوجي والأسري ارتباطاً إيجابياً دالاً، في حين ارتبطت الضغوط النفسية بهذين المتغيرين ارتباطاً سلبياً دالاً. الضغوط النفسية والتوافق الزوجي والأسري تتأثر بدرجة إعاقة الأبناء، فكلما كانت الإعاقة شديدة كلما زاد الضغط النفسي وقل التوافق الزوجي والأسري. وعلى العكس تبين أن هذه المتغيرات لا تتأثر بالمتغيرات الديموغرافية والاجتماعية المحددة في الدراسة الحالية . وفي مجال المقارنة بين آباء وأمهات الأطفال

العاديين وآباء وأمهات الأطفال المعاقين تبين عدم وجود فروق في الضغوط النفسية بينهما. بينما كانت الفروق دالة بينهما في كل من التوافق الزواجي والأسري باتجاه آباء وأمهات الأطفال العاديين.

دراسة زرارقة عطاء الله (٢٠٠٩): هدفت المقالة إلى تعرف مكانم النظر إلى الارتباك الذي يعترى الإنسان نتيجة التداخل والتشابك الذي يحدث بينه وبين التغيرات السريعة والعنيفة في الحياة. وتناول المقال المعالجة المعرفية للضغوط، والقلق كمنفذ إيجابي للضغوط، والضغوط بين الوعي الزائف والوعي الإيجابي، والآلية المعرفية لمقاومة الضغوط. وخلصت المقالة إلى أن الضغوط النفسية تظل ملازمة لنا في الحياة، فالإنسان بطبيعته يميل إلى أن تبقى الأمور كما يراها ويألف هذا البقاء وتلك الديمومة والاستمرار. كما أن النزعة الإنسانية تقدم إطاراً معرفياً إنسانياً تحترم من خلاله الإنسان وقدراته وكرامته، وهذا الإطار يتمثل في: العقل والتفكير وفق الحاجة الإنسانية، وما يتطلبه الموقف الإنساني العام مصحوباً بحرية باطنية يتجرد فيها من كل الأوهام والأحكام المسبقة المسببة للآلام النفسية، تلك الآلام التي يقابلها بنبرة فتية جمالية أساسها التفاؤل بالإنسان وبالحياة. عن مقولات العقل والحرية والجمال تشكل لدى تفعيلها وقاية كافية لكل مفردات الضغوط.

دراسة خالد عبد الغني (٢٠٠٩): هدفت للمقارنة بين درجة التعرض للضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى آباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة من حيث الجنس (ذكور وإناث) ونوع الإعاقة وعمر المعاق.

استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي. وكشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين آباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة حسب جنس ونوع الإعاقة وعمر المعاق في الضغوط النفسية التالية: الأعراض النفسية والسيكوسوماتية ومشاعر اليأس والإحباط والمشكلات المعرفية والنفسية للطفل، والمشكلات الأسرية والاجتماعية والقلق على المستقبل الأداء الاستقلالي للطفل. كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين آباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة في أساليب مواجهة الضغوط التالية: الممارسات المعرفية العامة والممارسات المعرفية المتخصصة والممارسات المختلطة.

دراسة مروة محمد (٢٠٠٧): هدفت لتحديد الفروق بين إدراك الأطفال المتلجلجين (ذكور وإناث) للضغوط الوالدية، والكشف عن العلاقة بين الضغوط الوالدية كما

يدركها الأبناء وبعض الاضطرابات السلوكية (القلق والانطواء) عند الأطفال المتلجلجين، وتحديد الفروق بين الأطفال المتلجلجين في اضطرابي القلق والانطواء، وأيضاً تعرف طبيعة البناء الدينامي لشخصية الطفل المتلجلج. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي والمنهج الإكلينيكي. وتوصلت لعدة نتائج أهمها لا توجد فروق دالة بين درجات الأطفال المتلجلجين (الذكور والإناث) على مقياس الضغوط الوالدية كما يدركها الأبناء بصورتيه الخاصة بالأب والأم. وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية للذكور والإناث من الأطفال المتلجلجين على مقياس الضغوط الوالدية كما يدركها الأبناء ودرجاتهم الكلية على مقياس اضطرابات قلق الأطفال عدا مقياس الوسواس القهري، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية للذكور والإناث من الأطفال المتلجلجين على مقياس الضغوط الوالدية كما يدركها الأبناء ودرجاتهم الكلية على مقياس السلوك الانطوائي، كما أنه لا توجد فروق دالة بين درجات الأطفال المتلجلجين على مقياس اضطرابات قلق الأطفال، كما لا توجد فروق بين درجات الأطفال المتلجلجين على مقياس السلوك الانطوائي.

دراسة نور الدين طه (٢٠٠٧): هدفت للكشف عن فعالية البرنامج القائم على استخدام العلاج بالواقع كأسلوب إرشادي في تخفيض الضغوط الناتجة عن الإعاقة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. والوقوف على أنسب الفنيات العلاجية لتنمية إدارة الضغوط الناتجة عن الإعاقة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، والمتمثلة في: حل المشكلات، أساليب الاتصال الفعالة (وتتضمن مهارات الاستماع والانتباه والاستجابة وإدارة الخلافات)، الهندسة الاجتماعية، والتدعيم الاجتماعي، الصلاة والدعاء، والعفو. وأخيراً تنمية القدرة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة للتعامل مع ضغوط الحياة بشكل فعال وإدارتها وليس مواجهتها فحسب. واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي.

ومن أهم ما توصلت إليه: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مجموع الضغوط الناتجة عن الإعاقة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مجموع الضغوط الناتجة عن الإعاقة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والراجعة إلى الابن المعاق قبل تطبيق البرنامج

وبعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مجموع الضغوط الناتجة عن الإعاقة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والراجعة إلى الأم قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مجموع الضغوط الناتجة عن الإعاقة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والراجعة إلى الأسرة والأقارب قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه لصالح التطبيق البعدي.

دراسة أنيسة دوكم (٢٠٠٥): هدفت لتعرف أكثر أنواع الضغوط النفسية شدة لدى أولياء أمور المعاقين، وأكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها أولياء أمور المعاقين في التعامل مع الضغوط النفسية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي. وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية: فيما يتعلق بأكثر أنواع الضغوط النفسية شدة لدى أولياء أمور المعاقين جاءت مرتبة كما يلي تنازلياً: القلق على مستقبل الطفل، عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل المعاق، مشكلات الأداء الاستقلالي للطفل، المشكلات المعرفية والنفسية للطفل، الأعراض النفسية والعضوية، المصاحبات الأسرية والاجتماعية، مشاعر اليأس والإحباط. أما عن أكثر الأساليب التي يستعملها أولياء أمور المعاقين في التعامل مع الضغوط النفسية فجاءت مرتبة كما يلي تنازلياً: ممارسات وجدانية وعقائدية، ممارسات معرفية عامة، ممارسات معرفية متخصصة، ممارسات هروبية، ممارسات مختلطة.

دراسة سميرة أبو غزالة (٢٠٠٤): هدفت لتزويد أمهات الأطفال التوحيديين باستراتيجيات في إدارة الحياة؛ بهدف تقليل الضغوط النفسية لديهن وذلك من خلال معرفة فاعلية برنامج إرشادي في استراتيجيات إدارة الحياة في تقليل الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي. وخلصت الدراسة إلى وجود فروق دالة عند مستوى (٠.٠١) في الضغوط النفسية بين متوسطي درجات أمهات الأطفال العاديين وأطفال أمهات التوحيديين لصالح أمهات الأطفال العاديين، مما يدل على أن أمهات الأطفال التوحيديين تعاني من ضغوط نفسية بدرجة أكبر من أمهات الأطفال العاديين. كما خلصت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في إدارة الحياة في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحيديين.

دراسة أحمد سيد (٢٠٠٢): هدفت للكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط والمعاملة الوالدية لدى عينتين من الفئات الخاصة (الصم

والمكفوفين)، وكذلك الفروق بينهما في التعامل مع الضغوط، وفي إدراك المعاملة الوالدية، مع تعرف الفروق بين كل من (الذكور الصم، الإناث الصم، الذكور المكفوفين، والإناث المكفوفين) في مختلف متغيرات الدراسة. وأخيرا تحديد أهم المشكلات التي يعاني منها الصم والمكفوفين. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي.

وتوصلت إلى: بالنسبة لطبيعة العلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط والمعاملة الوالدية لدى العينتين معا توجد علاقة موجبة دالة إحصائيا بين كل من: أسلوب البحث عن المعلومات في التعامل مع الضغوط وبعد الرفض - التقبل تجاه معاملة الأم. وأسلوب القبول في التعامل مع الضغوط وكل من بعد التذبذب - الاتساق، وبعد الرفض - التقبل تجاه معاملة الأم والأب. وأسلوب المواجهة النشطة وبعد التبعية - الاستقلال تجاه معاملة الأم. بالنسبة لطبيعة العلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط والمعاملة الوالدية لدى العينتين معا توجد علاقة سالبة دالة إحصائيا بين كل من: أسلوب الانسحاب المعرفي في التعامل مع الضغوط وكل من: بعد التذبذب - الاتساق والدرجة الكلية تجاه معاملة الأب. وأسلوب إعادة التفسير وبعد التذبذب - الاتساق تجاه معاملة الأب والأم. وأسلوب الإنكار وبعد التذبذب - الاتساق تجاه معاملة الأب والأم.

دراسة إيمان الكاشف (٢٠٠٠): هدفت إلى تعرف أنواع الضغوط التي تعاني منها أم الطفل المعاق سواء كانت الإعاقة سمعية أو بصرية أو عقلية، وتعرف تأثير العوامل التالية: درجة تعليم الأم، المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، نوع الطفل المعاق على متغيرات الدراسة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي.

وتوصلت إلى: تم ترتيب الضغوط التي تعاني منها الأم حسب قوتها: ضغوط رعاية الطفل المعاق، ضغوط الهموم المستقبلية، الضغوط المادية، ضغوط رد فعل الآخرين، ضغوط خصائص الإعاقة، ضغوط الأبناء العاديين، ضغوط التوافق الزواجي، ضغوط المجتمع. تم ترتيب الاحتياجات الأسرية حسب أولويتها كما يلي: تأمين مستقبل الطفل المعاق، الحاجات المعرفية، الحاجات المرتبطة بالمجتمع، الحاجة للخدمات المعاونة، الحاجات المادية، الحاجات المرتبطة برعاية الأبناء العاديين، دعم الزوج ومساندته. تم ترتيب مصادر المساندة المقدمة للأم على النحو التالي: الزوج، الأبناء، المجتمع، الأقارب، الأصدقاء.

دراسة كريم Kareem (٢٠١٤): هدفت إلى تحديد مستوى الضغط النفسي لدى عينة عشوائية من الطلاب من مراحل دراسية متفاوتة، ومصادره واستراتيجيات التعامل معه وذلك من أجل الارتقاء بصحة الطلبة وخدمات الصحة المدرسية. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي.

أشارت نتائج الدراسة أن أعلى علامات الضغط النفسي قد سجلت عند الذكور ممن هم في أعمار ٢٠ - ٢٥، وأن أغلب مصادر الضغط النفسي لديهم من المشكلات العائلية والمشكلات المدرسية، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من مصادر الضغط النفسي بين الطلبة طبقاً لنوعهم وأعمارهم، كما أن أكثر من نصف العينة اختارت أسلوب حل المشكلات وإجراء التمارين الرياضية وقراءة القرآن كأعلى نسب مئوية لديهم للتعامل مع ضغوطهم النفسية. وبناء على نتائج الدراسة أوصى الباحث بضرورة تطبيق برامج التنقيف الصحي حول كيفية التعامل مع الضغط النفسي واختيار استراتيجيات التعامل الفعالة معه لتجنب أساليب الخاطئة، بالإضافة إلى تعلم مهارات حل المشكلات وتقنيات الاستشارة وفتح دورات مستمرة لكوادر التعليم حول كيفية إعطاء الإسناد الاجتماعي لطلبتهم متى ما كانوا في مواقف الضغط النفسي.

دراسة مارجاليت وكليتمان Margalit & Kleitman (٢٠٠٦): هدفت إلى التنبؤ بالضغوط التي تعاني منها أمهات الأطفال ذوي الإعاقات النمائية في بداية المشاركة في برنامج تدخل مبكر بعنوان "أنا وأمي"، وبعد عام من البرنامج. وتعرف رسم صورة الأم المرنة التي لديها طفل يعاني من متلازمة داون. وتكونت عينة الدراسة من ٧٠ أما في أسر متماسكة، يعاني أطفالهم من متلازمة داون ويحصلون على خدمات تدخل مبكر. وطبق على أفراد العينة الأدوات التالية: استبانة الإحساس بالتلاحم، مقياس التكيف والتماسك الأسري. وتوصلت الدراسة إلى أن إحساس الأمهات بالتماسك ينبع من إحساسهن بالضغوط، وأن الأم التي تنسم بالمرونة تشعر بالتماسك وضغوط أقل وتلاحم أسري أكبر.

دراسة هاسال وآخرون Hassall et al (٢٠٠٥): هدفت إلى تعرف أهمية التقييم المعرفي، وأثره على مستوى الضغوط الوالدية وتكيف الوالدين مع الصعوبات التي يواجهونها مع إعاقات أطفالهم. تكونت عينة الدراسة من ٤٦ أما لأطفال لديهم إعاقة عقلية. وطبق على عينة الدراسة الأدوات التالية: دليل ضغوط

الوالدية، مقياس السلوك التكيفي لفاينلاند، مقياس السلوك التكيفي، مقياس المساندة الأسرية.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود ارتباط بين الضغوط الوالدية المفسرة من خلال مركز التحكم الوالدي ومن مدى تدعيم الطفل للوالدين في دورهما الوالدي وبين صعوبات خصائص الطفل. وجود ارتباط قوي بين الدعم الأسري وضغوط الوالدية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة أهمية تناول الضغوط النفسية وتعرفها وتحديد استراتيجيات التعامل معها، حيث اهتمت الدراسات السابقة بذلك في مختلف المراحل الدراسية والعمرية وفي بيئات جغرافية متفاوتة. وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في الإطار النظري الجزء الميداني المتعلق بتصميم الأداة وفي تفسير النتائج.

إجراءات الدراسة:

تحدد خطوات الدراسة الحالية على النحو التالي:

- الاطلاع على الأدبيات والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية؛ بهدف تقديم إطار نظري يتناول الضغوط النفسية وما يرتبط بها من مفاهيم أخرى، والنظريات المفسرة للضغوط النفسية، ومصادر الضغط النفسي، وأنواع الضغوط وغيرها من القضايا المرتبطة بمتغيرات الدراسة الراهنة.
- إعداد قائمة بأهم مصادر الضغط النفسي لدى المعاقات عقليًا القابلات للتعلم.
- تحكيم القائمة من خلال عرضها على المتخصصين في المجال؛ للتأكد من صدقها وثباتها.
- تحديد مجتمع الدراسة واختيار العينة الممثلة له.
- إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاستبانة على عينة الدراسة.
- إجراء العمليات الإحصائية وتفسير نتائج الدراسة الميدانية.
- تقديم التوصيات المناسبة لمساعدة المعاقات عقليًا القابلات للتعلم على مواجهة الضغوط النفسية.

الإطار النظري:

تتناول الدراسة الحالية هنا أهم الإشكاليات المرتبطة بالضغط النفسي وما يرتبط بها من مفاهيم أخرى، والنظريات المفسرة للضغط النفسي، ومصادر الضغط النفسي، وأنواع الضغط وغيرها من القضايا المرتبطة بمتغيرات الدراسة الراهنة.

• تعريف الضغط: Stress

ظهر المصطلح لأول مرة في مجلة الملخصات النفسية في عام ١٩٤٤، وبدأ يتداول في الولايات المتحدة الأمريكية في أثناء الحرب العالمية الثانية وما بعدها. ويعتبر سيلبي Selye أول رائد لدراسة الضغط ولكنه لم يستخدم هذا المصطلح - الضغط- في كتاباته الأولى، بل أشار إلى " زملة التكيف العام " General Adaptation Syndrom ليشير بها إلى محاولات الجسم للدفاع عن نفسه ضد العوامل الضارة.

الضاغط Stressor: أي مثير داخلي أو خارجي سلبي أو إيجابي يمكن أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة أو مستمرة.

الضغط stress: عملية معرفية تسبب حاله من عدم التوازن النفسي والفسولوجي ويحدث نتيجة لإدراك الضواغط وقد يكون الضغط سلبيا أو إيجابيا بحسب نمط الانفعالات التي تصاحبه .

الانضغاط STRES+SING: استجابة سلوكية تشمل كل جوانب السلوك المعرفية الوجدانية والفسولوجية وهي محصلة لعملية التفاعل بين الضاغط وبين العمليات المعرفية للفرد (محمد إبراهيم، ٢٠٠٨، ١٣-١٥).

وتعرف موسوعة علم النفس والتحليل النفسي الضغط بأنه: حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح حاد، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه (فرج وآخرون، ٢٠٠٥، ٤٧٦).

• آثار الضغوط:

تعد الضغوط النفسية حقيقة مؤكدة في الحياة يتعرض لها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة وعليه أن يتوافق ويعيد تشكيل سلوكه حتى يمكن مواجهة تلك الضغوط. وقد تكون استجابة الإنسان للضغوط العادية مثل الطلاق وولادة طفل أو فقد العمل أو الزواج لا تكيفية، وتحدث خلال ثلاثة أشهر من سبب الضغط، ويعانى من اضطراب في التكيف حيث لا يستطيع أداء وظائفه بشكل طبيعي،

وتكون ردود أفعاله مبالغ فيها على ضوء طبيعة سبب الضغط المسبب لاضطراب التكيف. ويختفي سوء التوافق في حالتين: أن تهدأ مسببات الضغوط، وأن يتعلم الفرد كيف يتكيف معها. وتؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى كثير من التأثيرات السلبية على الشخصية مثل: الارتباك، والعجز عن اتخاذ القرارات، وتناقص فاعلية السلوك، والعجز عن التفاعل مع الآخرين. كما تسبب حالة من الاحتراق النفسي تتمثل في: حالات التشاؤم، واللامبالاة، وقلة الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار، والقيام بالواجبات بصورة آلية تفقر للاندماج الوجداني الذي يعد أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الفرد. وقد يكون للضغوط التي يتعرض لها الفرد آثار إيجابية قد تدفعه إلى تحقيق ذاته وتحفيز مشاعر الإنجاز والاجتهاد (أماني عبد المقصود وتهاني عثمان، ٢٠٠٧، ٩-١٠).

• أنواع الضغوط:

- تصنف الضغوط وفق ما يلي (ماجدة بهاء الدين، ٢٠٠٨، ٢٤-٢٥):
- **الضغوط السلبية Distress:** تعرف بأنها متطلبات خاصة تسبب توترًا للفرد، ولكنها تؤثر في وظائفه الجسمية تأثيرًا مضافًا. وهي تؤثر سلبًا على أداء الفرد الأكاديمي والمهني، وتعوقه عن الإنجاز والإبداع وتؤدي إلى سوء التوافق والاكنتاب والإحساس بالإحباط، وتظهر آثار هذه الضغوط في مظاهر سلوكية عدة مثل التغيب عن العمل، كثرة الأخطاء والحوادث، عدم الرضاء عن العمل والأداء المنخفض.
- **الضغوط الإيجابية Eustress:** وهي متطلبات خاصة تسبب توترًا للفرد من أجل الوفاء بها، ولكنها لا يؤثر في وظائفه الجسمية تأثيرًا مضافًا. فهي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعًا في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات. حيث يكون الهدف منها هو استثارة الأفراد وتنشيطهم لكي يرتفع مستوى أدائهم. ويمكن التمييز بين النوعين من خلال نوع الضغوط التي يواجهها الفرد وطريقه إدراكه وتفسيره للموقف الضاغط ونوع الأساليب التي يستخدمها في مواجهته.

كما تصنف الضغوط إلى:

- **ضغوط مؤقتة وضغوط مزمنة:** والنوع الأول من الضغوط يحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحانات أو الزواج وهي سوية في مجملها إلا

إذا زادت عن قدرة الفرد وإمكاناته فإنها عندئذ تدفعه إلى الوقوع في براثن الأعراض المرضية. أما الضغوط المزمّنة فهي التي تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل وجود الفرد في ظروف غير ملائمة، وهي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة لمواجهةها.

- **ضغوط قوية وضغوط متوسطة وعادية:** الضغوط القوية يصعب على الفرد تجاهلها نظراً لما تفرضه من تهديدات عليه، وهي طويلة المدى. والضغوط المتوسطة تتراوح بين القوية والعادية. والضغوط العادية ترتبط بالمواقف اليومية الراهنة التي تنشأ من التفاعلات اليومية. وقد تكون الضغوط في مستوى مرتفع مما يعوق أداء الفرد ويؤثر بالسلب عليه، ويؤدي إلى ارتبائه وتردده في اتخاذ القرارات المناسبة، ونقص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والتعرض للاضطرابات النفسية والجسمية والاختلالات الوظيفية المعرفية، حيث يشعر الفرد بالقلق واليأس، وفقدان الدافعية الكافية لتحسين الأداء (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم، ٢٠٠٦، ٣٠-٣٤).

• مصادر الضغوط لدى المعاقين عقلياً:

تتعدد مصادر الضغوط التي يتعرض لها الفرد، حيث يتعرض يومياً لأنواع عدة من الضغوط التي تحيط به من كل جانب وقد لا تنتهي، وإن كانت تختلف من فرد لآخر كما أنها تختلف لدى الفرد الواحد من مرحلة عمرية لأخرى. ويعرف الموقف الضاغظ بأنه المتغيرات الموقفية التي تتفاعل مع متغيرات أخرى لأقصى حد لتحدث استجابة الضغط. ويتكون الموقف الضاغظ من مصدر الموقف والاستجابة لهذا الموقف وبدونها لا يكون هناك مواقف ضاغطة. وعلى هذا فإن مصادر الضغط هي عبارة عن المتغيرات التي تؤدي إلى ظهور استجابته الضغط (المواجهة أو الهروب) لدى الفرد (وليد السيد و مراد علي، ٢٠٠٨، ص ١٤٦-١٤٧).

ومن أهم مسببات الضغوط ما يلي:

- المتغيرات الاقتصادية، وتتمثل في انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.
- متغيرات اجتماعية، وتتمثل في الطلاق والانفصال وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية.

- متغيرات طبيعية، وتتمثل في الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها.
- متغيرات موقفية وتنظيمية داخل بيئة العمل.
- متغيرات نفسية مثل فقدان الحب والصراعات اللاشعورية النفسية.
- متغيرات فسيولوجية مثل المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم.

والخلاصة أن الضغوط تختلف في نوعها وشدتها ومصادرها باختلاف المستوى الاجتماعي للفرد (آمال محمود عبد المنعم، ٢٠٠٦، ٦٠ - ٦٣). وهناك من يري أن الضغوط قد تنشأ من داخل الشخص نفسه، وعند ذلك تسمى ضغوطاً ذات مصادر داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، وعند ذلك تسمى ضغوطاً ذات مصادر خارجية. وتفصيل ما سبق في:

• **العوامل الداخلية/ النفسية والاجتماعية:** تلعب الشخصية دوراً كبيراً في التفاعل الإنساني، وهي عبارة عن أسلوب حياة. فالشخصية هي ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الفرد عندما يوضع في موقف معين. حيث إن بعض سمات الشخصية لدى الفرد، مثل: الصلابة النفسية، الكفاية الذاتية، مفهوم الذات، القلق لها علاقة بنوعية الاستجابات السلوكية للمواقف المختلفة وتسهم سلباً أو إيجاباً في مواجهة الضغوط الواقعة على الفرد.

• **العوامل الخارجية/ مصادر الضغوط الخارجية:** إن أحداث الحياة الصعبة تمثل أحد المصادر المهمة للضغوط، فأى حدث يتطلب من الفرد إعادة التوافق يمكن أن يكون مصدرًا للضغط، ومن هذه الأحداث: الضغوط في بيئة العمل، والضغط القائم على المهمة، والضغط القائم على الدور، وكذلك دور الأحداث الاجتماعية في إحداث الضغوط (غزلان شمسي، ٢٠٠٩، ٢٨ - ٢٩).

أما بالنسبة للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم فنتيجة لقدراتهم المحدودة فإنهم لا يستطيعون التنافس بشكل مناسب مع أقرانهم الأسوياء وينتج عن ذلك أن يواجهوا قليلاً من النجاح وكثيراً من الفشل، فنتيجة لكثرة الواجبات التي يخفق هؤلاء المتعلمون في إكمالها فإن كثيراً منها تمثل تهديداً لهم، ويفترض أن تهديد الفشل يدفع الطفل المعاق إلى إظهار سلوك دفاعي خاص لتجنب الفشل. وطبقاً لفرض الخوف من الفشل فإن الأفراد المعاقين عقلياً يخفقون بشكل متكرر لدرجة أنهم

عندما يواجهون بمهمة جديدة فإنهم غالبا ما يتوقعون الفشل حتى قبل أن تبدأ المهمة. وبذلك فإن الأطفال المعاقين نتيجة لتكرار فشلهم يدركون الأحداث التي يدركها الأسوياء بشكل محايد، أو ربما بشكل إيجابي على أنها مهددة، ولا يرجع ذلك الإدراك لوجود الإعاقة لديهم وإنما يرجع ذلك لتكرار الفشل مما يجعل عدد التهديدات التي يدركونها في البيئة تزداد (حمدي علي ووليد رضوان، ٢٠١٠، ٢٥٢).

وإذا كان المعلم مطالبا بتشجيع الطفل على التحصيل فليس مطلوباً منه دفع الطفل إلى التعلم على الدوام و في كل الحالات النفسية والمزاجية والصحية . ففي الكثير من الأحيان يجب على المعلم تقدير الحالة المزاجية للطفل و أنه لا يريد أن يتعلم أو يتدرب في هذا الوقت لأسباب معينة، لذلك يجب عليه إما يحاول أن يثير دافعا داخليا لدي الطفل بحيث تصبح الرغبة في التعلم تشكل دافعا داخليا لدي الطفل لكي يتعلم من تلقاء نفسه. أو أنه يجب عليه عدم الضغط على الطفل لكي يتعلم فالطفل لن يتعلم شيئا مادام ليس راغبا في هذا و أنه لو لم يرغب هو في التعلم من تلقاء نفسه بدافع ذاتي في اللعب أو في مقابل المكافأة أو في سبيل الوصول إلى متعة يريدها فليس هناك قوة على وجه الأرض يمكن أن تدفعه لذلك و أن كل ما سيكتسبه سيكون أداء أجوف تحت ضغط و لن يؤدي إلي شيء حقيقي (فكري متولي، ٢٠١٥، ٧٧).

كما قد تتمثل مصادر الضغط لدى المعاقين عقليا في قلة وعي المعلم أو من يتعامل مع المعاق عقليا بطبيعة بعض المعوقات التي تؤثر بالسلب على الأداء المطلوب منها (محمد صالح وفؤاد عيد، ٢٠١٠، ٢٢٦):

- الإعداد والتدريب غير الكافي في أثناء الدراسة وبعدها والنقص في المعلومات.
- محدودية أساليب واستراتيجيات التدريس التي يتدرب عليها المعلمون.
- الاتجاهات السلبية و يترتب عليها الرفض والعزل والإهمال في التعامل مع المعاقين عقليا.
- فقدان دور المجتمع والأسرة والمدرسة كل على حدة وضعف إحداث التكاملية بين هذه المؤسسات .
- التعاون غير الكافي بين المؤسسات المجتمعية في تقديم الخدمات الصحية والتربوية والنفسية للمعاقين عقليا وأسرههم.

- تداخل المهام الوظيفية لدى بعض المعلمين في مدارس ومراكز التربية الخاصة.

خصائص الضغوط:

تتميز الضغوط بالخصائص التالية:

- **المادية:** يحدث الضغوط من تفاعلات عناصر حياتية كثيرة، كما تنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية كيميائية ومن مثيرات نفسية وصراعات، وإحباطات.
- **عامة:** هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم لمعاونة الضغوط النفسية وهذا التأهيل في طبيعة تكوينهم إلا أن هناك شروطاً عندما تتوافر لا بد وأن يعاني الفرد الشعور بالضغط النفسية.
- **تنشأ من مثيرات سارة ومؤلمة:** الخبرات السارة تسبب أيضاً ضغطاً ولكنه قليل القدر إذا ما قورن بالضغط الناتج عن الخبرة المؤلمة.
- **علاقتها ديالكتيكية بنواتجها:** ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والصراع وهذه يدورها لها تأثيرات ونواتج فسيولوجية ونفسية واجتماعية.
- **عند حد معين تعبر الضغوط دوافع إيجابية:** أي أن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع وتحقيق الحاجات.
- **الضغوط مؤشر ضروري للتكيف:** فيعتبر الضغط حالة من حالات الفرد والتي تشكل أساس التفاعلات التي يظهر فيها تكيفاً أو سوء تكيف.
- **الضغوط ذات طبيعة وظيفية:** حيث تعبر عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك، فتحدث الضغوط لفشل هذا البناء الاجتماعي في القيام بوظائف.
- **الضغوط ذات طبيعة ديناميكية:** فهي تتأثر بعوامل الجنس ودرجة وعى الفرد بذاته ومستواه الاقتصادي (نور الدين طه، ٢٠٠٢، ١-٨).

الآثار المترتبة على الضغوط:

فيما يلي بعض الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط (أحمد سيد، ٢٠٠٢، ٤٤-٤٥):

- **الآثار المعرفية:** نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة، تدهور الذاكرة، حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف وتزداد الأخطاء، عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء، فقدان القدرة على التقويم

- المعرفي الصحيح للموقف، ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات، التعبيرات السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين. اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي هو السائد لدى الفرد.
- **الآثار الانفعالية:** سرعة الاستثارة والخوف، القلق والإحباط والغضب والهلع، ازدياد التوتر النفسي والسيولوجي، زيادة الشعور بالعجز وانعدام الحيلة واليأس، سيطرة الأفكار والوساوس القهرية، زيادة الصراعات الشخصية، عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك، انخفاض توكيد الذات والشعور بعدم الاستحقاق والقيمة، انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس، التردد وتوهم المرض، زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة، النظرة السوداوية للحياة، انخفاض مستوى الطاقة وبذل الجهد لدى الفرد.
 - **الآثار الفسيولوجية:** إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي لسرعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم والتنفس، وزيادة نسبة السكر في الدم، واضطراب الأوعية الدموية، زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك، ارتفاع مستوى الكلسترول في الدم، مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية، اضطراب المعدة والأمعاء، الشعور بالغثيان والرغبة، جفاف الفم واتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف .
 - **الآثار السلوكية:** انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة، اضطراب لغوية مثل التأتأة والتلعثم، انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته، انخفاض إنتاجية الفرد، تزايد معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة وعدم الرضا عنها، تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر، اضطرابات النوم وإهمال المنظر العام والصحة، عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسئوليات والإلقاء بها على عاتق الآخرين، الانسحاب عن الآخرين والميل للعزلة.

* نظريات تفسير الضغوط:

- تتعدد لنظريات المفسرة للضغوط وطبيعتها، وتشمل:
- **الضغوط والمنحى السيكودينامي:** تتكون الشخصية لدى فرويد من الهو ويمثل الجانب البيولوجي في الشخصية، وهي مستودع للمحتويات المكبوتة لدى الفرد وتسير وفقا لمبدأ اللذة . أما الأنا فهو يمثل الجانب السيكولوجي في الشخصية ويقوم بدور الوسيط بين الهو والأنا الأعلى الذي يعكس قيم

المجتمع ومعاييرها. وطبقا لهذه النظرية تتطوي الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين هذه المكونات فالهو يسعى نحو إشباع الخفريات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليه الطريق، ومن ثم لا تسمح للرغبات الغريزية بالإشباع مادام هذا الإشباع لا يتسق مع قيم المجتمع. ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية ولكن حينما تكون الأنا ضعيفة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات ولا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تحقق التوازن المطلوب وينتج الضغط النفسي. وتأسيسًا على ما سبق ينظر أيضا التحليل النفسي التقليدي إلى المشكلة النفسية من منظور نفسي داخلي حيث يؤكدون على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي وللاسوى للفرد.

■ **الضغوط والمنحى السلوكي:** يؤكد أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعليم ويجعلونها محورا أساسيا في تفسير السلوك الإنساني كما يركزون على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد . وفي الستينيات من القرن الماضي ظهر اتجاه جديد داخل المدرسة السلوكية يعرف بتعديل السلوك. والضغط عند سكرن يعتبر أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية، وينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة، ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه والإحجام عنه، وبعض الناس يواجهون الضغوط بفاعلية وحينما تفوق الضغوط قدرتهم على المواجهة فإنهم يشعرون بتأثيراتها عليهم. أما لازاروس فيؤكد في نموذجه على وجود متغيرات تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة، مشددا على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في الاستجابة للضغوط ومواجهتها، وهو ما يسميها بعملية التقييم الأولى والثانوي، أي أن طريقة تفكير الفرد حيال المواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له.

فالفرد حينما يواجه موقفا ما فإنه يحاول تقييمه معرفيا بصورة أولية لتحديد معنى الموقف ودلالاته، ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء المواقف الضاغطة.

أما عند باندورا فيوضح مفهوم الحتمية التبادلية العلاقة بين السلوك والشخص والبيئة، حيث تجد ثلاثة عناصر متفاعلة مع بعضها، وتؤثر في بعضها البعض، فالاستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر على مشاعره، كما أن سلوك الفرد ومشاعره في ظل هذه الظروف تتأثر بطريقة إدراكية للموقف، وأن الاستجابات السلوكية غير التوافقية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تكون غير مفيدة في حل المشكلات، بل إنها تؤدي لتفاهم الضغوط لديه. فسلوك الفرد يتأثر بالبيئة والإنسان يؤثر في بيئته بما لديه من عمليات معرفية، ومعظم سلوك الفرد يتم اكتسابه من خلال الملاحظة والتقليد لسلوك الآخرين.

ومن ثم يرى البيئة حوله حافلة بالتهديدات والضيق، وعلى ذلك فنقص فعالية الذات يؤثر سلباً عليه في التعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها المستقبل. وتبدأ فعالية الذات بمدى واسع من السلوكيات التكيفية في الحياة، وتشتمل على سلوك المواجهة وضبط الذات، ويتضمن ذلك بذل الفرد كل ما في وسعه لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة محاولاً تحقيق مستوى مرتفع من التوافق الشخصي والاجتماعي، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه (بشري إسماعيل، ٢٠٠٤، ٤٠-٤١).

* **الضغوط والمنحى الفينومينولوجي:** يؤكد المنحى الفينومينولوجي على دراسة الخبرة الذاتية للفرد كما يدركها هو، وليس كما عليه في الواقع، إذ أن هناك اختلافاً بين الأحداث والمواقف كما هي عليه في الواقع وكما يدركها الفرد. حيث وضع ماسلو الدوافع على شكل هرم متدرج من الحاجات تبدأ بالحاجات الفسيولوجية (الجوع والعطش...) ثم تأخذ في الارتقاء نحو حاجات نفسية أعلى (الحاجة إلى الأمن والانتماء والحب وتحقيق الذات)، ولا يمكن للفرد إشباع الحاجات العليا (قمة الهرم) دون إشباع الحاجات الأولية (قاعدة الهرم)، ونقص إشباع هذه الحاجات ولاسيما الحاجات الفسيولوجية يؤدي إلى الشعور بالضغط لدى الأفراد، أي أن الضغوط تنتج عندما يفشل الفرد في إشباع الحاجات الأولية وكذلك الحاجات النفسية.

تصنيفات الإعاقة العقلية:

تعددت تصنيفات وأسس المعاقين عقليًا؛ نظرًا لتعدد ظاهرة الإعاقة العقلية سواء من ناحية تعريفاتها المختلفة حسب كل مجال تناولها، أم من ناحية عواملها ومسبباتها ومظاهرها، وفيما يلي تصنيف الإعاقة العقلية وفق التصنيف التربوي ويعتمد هذا التصنيف على معدلات الذكاء وقدرة كل فئة على التحصيل، والتعلم الدراسي والاحتياجات التعليمية، وما يلائم كل فئة من الفئات من برامج تعليمية أو تدريبية، ومدى إمكانية الانتقال من برنامج تربوي إلى آخر، ويتضمن هذا التصنيف ثلاث فئات وهي (حسن شحاته وآخرون، ٢٠١٨، ٩٩-١٠٠):

- **فئة القابلين للتعلم Educable Mental Retardation:** وهم حالات الإعاقة العقلية البسيطة، وتتراوح معدلات ذكائهم ما بين ٥٠ - ٧٠ درجة، وغالبًا لا يستطيعون البدء في اكتساب مهارات القراءة، والكتابة، والهجاء، والحساب قبل سن الثامنة وربما الحادية عشرة، كما أنهم يتعلمون ببطء، ولا يمكن لهم تعلم المواد المقررة في سنة دراسية واحدة مثل العاديين، وعندما ينتهون يكون تحصيلهم مقارنًا لمستوى يتراوح بين الصف الثالث والخامس الابتدائي، كما يتراوح عمرهم العقلي بين ٦-٩ سنوات، كما أن لديهم استعدادات في التعلم للمجالات المهنية التي ربما يبلغون منها حد التفوق؛ لذا يمكنهم ممارسة بعض الأعمال والحرف.
- **فئة القابلين للتدريب Trainable Mental Retardation:** وهم يقابلون فئة الإعاقة العقلية المتوسطة الذين تتراوح نسبة ذكائهم ما بين ٤٠ - ٥٠ درجة، والذين يصل عمرهم العقلي عند النضج إلى ما يوازي طفل في التاسعة من عمره، وبالتالي يتم تدريبه على بعض المهارات البسيطة التي تساعده على أداء تلك المهام.
- **فئة غير القابلين للتعلم أو التدريب Uneducable or Untrainable Mental Retardation:** وهم يقابلون فئتي الإعاقة العقلية الشديدة والشديدة جدًا أو الحادة، والذين تقل نسب ذكائهم عن ٤٠ درجة في الفئة الأولى، وعن ٢٥ درجة في الفئة الثانية، والذين يصل عمرهم العقلي عند النطق إلى ما يوازي طفل في الثالثة من عمره، ويمكن أن يستفيد الأطفال في الفئة الأولى من

تدريبهم على القيام ببعض العادات المختلفة، ولكنهم مع ذلك يظلون هم وأقرانهم من الفئة الثانية في حاجة إلى رعاية خاصة .

خصائص المعاقين عقليًا:

يشكل الأفراد المعاقون عقليًا فئة غير متجانسة إلى أبعد الحدود، ولذلك يصعب التوصل إلى تعميم دقيق بالنسبة لخصائصهم، فهناك فروق داخلية في الخصائص بين المستويات المختلفة من الإعاقة العقلية، ليس هذا فحسب وإنما أيضًا بين الأفراد في المستوى الواحد، ولا تقتصر الفروق في الخصائص على الفروق بين الأفراد فقط، وإنما تمتد في الخصائص بين الفرد ونفسه، في ضوء مرحلته العمرية، ونوعية الرعاية التي يتلقاها من مرحلة إلى أخرى. وفيما يلي أهم الخصائص التي يتميز بها المعاقون عقليًا (محمد رشدي، ٢٠٠٥، ٣٢-٣٣):

- **الخصائص الجسمية والحركية:** إن المعاقين عقليًا يعانون من تأخر في نموهم الجسدي والحركي ولديهم اضطرابات في تعلم المشي، فهم غالبًا يكونون أبطأ في تعلم المشي عن غيرهم من العاديين، كما أنهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض من غيرهم، وأحيانًا يصاحب الإعاقة العقلية قصور سمعي أو بصري، وقصور في التوافق العضلي، والتآزر البصري الحركي، وبعض العيوب في النطق والكلام.
- **الخصائص المعرفية العقلية:** يتصف مستوى الذكاء العقلي العام لدى المعاقين عقليًا بالانخفاض، ويعتبر مستوى هذا الانخفاض محددًا أساسيًا لمستويات الإعاقة العقلية، ويظهر هذا الانخفاض في عمليات اكتساب المعلومات وتخزينها وتجهيزها لذلك يواجهون صعوبات في القيام بهذه العمليات، وتختلف نوعية الصعوبات لديهم باختلاف مستوى الإعاقة ودرجتها العقلية، كما يواجه المعاقون عقليًا صعوبات في القدرة على الانتباه في التذكر خاصة الذاكرة قصيرة المدى وفي التمييز بين المدركات الحسية والقدرة على التخيل والتفكير المجرد.
- **الخصائص الإنفعالية والاجتماعية:** المعاقون عقليًا بصفة عامة يكونوا أقل قدرة على التكيف الاجتماعي والتوافق الشخصي والانفعالي، فالمعاق عقليًا تتصف انفعالاته بالتقلب والحدة والاضطراب الوجداني وسوء التوافق. فالمعاقون عقليًا يتسمون بسرعة التأثر، وبطء الانفعال، وقرب ردود الأفعال من المستوى البدائي، وصعوبة تحمل القلق أو الإحباط، والتقلب والاضطراب الانفعالي. كما أن الأطفال المعاقين عقليًا يواجهون صعوبات وقويودًا فعلية، فهم بحاجة إلى تعلم

الاعتماد على أنفسهم، وإزالة هذه القيود والصعوبات التي تحول دون اندماجهم مع المجتمع المتمثل في البيت والعائلة والمجتمع.
إجراءات الدراسة الميدانية:
مجتمع وعينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية من مجتمع الدراسة، والمتمثل في جميع تلميذات الإعاقة العقلية القابلات للتعلم بالمرحلة المتوسطة في منطقة المدينة المنورة بالمملكة العربية السعودية، حيث تم توزيع استبانة الدراسة على (٢٠٠) تلميذة ومعلمة بالمرحلة المتوسطة بمنطقة المدينة المنورة التعليمية بالمملكة العربية السعودية ومعلماتهن خلال العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠. عاد منها (١٦٢) استبانة، الصالح منها لأغراض البحث العلمي والمعالجة الإحصائية (١٥٠) استبانة. والجدول (١) يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الوظيفة.

جدول (١) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الوظيفة

النسبة	العدد	متغير الدراسة	
%٤٣.٣	٦٥	معلمة	الوظيفة
%٥٦.٧	٨٥	تلميذة	
%١٠٠	١٥٠	الإجمالي	

ومن الجدول (١) يتضح لنا وجود زيادة طفيفة في عدد التلميذات عن المعلمات بالنسبة لمتغير الوظيفة، ويدل كل ما سبق على صدق تمثيل العينة لمجتمع الدراسة.
- أداة الدراسة:

قامت الباحثة ببناء وتطوير أداة الدراسة/ قائمة الضغوط النفسية لتعرف مصادر الضغوط النفسية لدى المعاقات عقليًا القابلات للتعلم من وجهة نظرهن مقارنة بوجهة نظر معلماتهن، من خلال دراسة الأدبيات والدراسات السابقة، وكل ما له صلة بالضغوط النفسية، وتكونت القائمة من جزئين: الأول، شمل البيانات الأساسية مثل: الاسم (اختياري)، المدرسة التابع لها، الوظيفة.

والثاني شمل عبارات القائمة التي تم توجيهها لعينة الدراسة، وأمام كل عبارة ثلاثة مستويات تقيس درجة موافقة أفراد العينة حول مصادر الضغط النفسي، وهي: تضايقي بشدة (٣ درجات)، تضايقي لحد ما (٢ درجة)، لا تضايقي

(درجة واحدة). وبلغ عدد عبارات القائمة (٢٥) عبارة تم توجيهها لعينة الدراسة من التلميذات والمعلمات بمدارس المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية.

- **صدق الأداة:** للتحقق من صدق أداة القائمة تم الاعتماد على صدق المحكمين، حيث عرضت بصورتها الأولية على الخبراء والمتخصصين في مجالات: علم النفس الإرشادي، والتربية الخاصة. وقد طلب منهم إبداء الرأي والملاحظة حول مدى صحة الفقرات ومناسبتها لمعرفة مصادر الضغط النفسي لدى المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، مع حرية الحذف والإضافة للفقرات، وبعد أخذ رأي المحكمين وتعديل الأداة، استقرت القائمة في صورتها النهائية .

- **ثبات الأداة:** تم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار (Test- Re -test)، إذ تم توزيع الأداة على (١٠) من تلميذات المرحلة المتوسطة ومعلماتهن، بخلاف عينة الدراسة الأساسية، وبعد مضي أسبوعين تم إعادة تطبيق الأداة على نفس العينة، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط للأداة وفق معادلة بيرسون التنبؤية، وبلغ معامل ثبات الأداة ككل (٠.٨٩) .

نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها:

فيما يلي أهم نتائج الدراسة الميدانية وذلك بعد تطبيق أداة الدراسة، ومعالجة البيانات إحصائياً، حيث يتم هنا تعرف مصادر الضغط النفسي من وجهة نظر التلميذات المعاقات عقلياً القابلات للتعلم بالمرحلة المتوسطة في منطقة المدينة المنورة بالمملكة مقارنة بوجهة نظر المعلمات، وكذلك ترتيب أهم مصادر الضغط النفسي من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، وهو ما توضحه الجداول التالية.

• لمعرفة درجة شيوع الضغوط النفسية لدى المعاقات عقلياً القابلات للتعلم من عينة الدراسة تم حساب المتوسط العام لدرجات التلميذات على قائمة الضغوط النفسية والذي بلغ مقداره (٦١.٥٨)، وانحراف معياري مقداره (١٦.٦٦)، ولغرض معرفة درجة شيوع الضغوط النفسية لدى العينة، تم تقسيم أفراد العينة إلى ثلاث مجموعات بموجب الدرجات التي حصلوا عليها، وهي:

- درجة شيوع مرتفعة: والتي تزيد فيها درجة التلميذة عن (٧٨.٢٨)-
- حاصل جمع المتوسط الحسابي (٦١.٥٨)، والانحراف المعياري (١٦.٦٦) -.
- درجة شيوع متوسطة: والتي تتراوح فيها درجة التلميذة ما بين (٤٤.٩٣)- (٧٨.٢٧).

- درجة شيعوع منخفضة: والتي تقل فيها درجة التلميذة عن (٤٤.٩٢) -
حاصل طرح المتوسط الحسابي (٦١.٥٨)، والانحراف المعياري (١٦.٦٦) -.

والجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة من التلميذات وفقا للمتوسطات السابقة.

جدول (١) توزيع أفراد العينة وفقاً لدرجة شيعوع الضغوط النفسية

النسبة	العدد	درجته	مستوى الضغط النفسي
٥٢.٩	٤٥	٧٨.٢٨ فأكثر	درجة ضغط نفسي مرتفع
٢٥.٩	٢٢	٧٨.٢٧ - ٤٤.٩٣	درجة ضغط نفسي متوسط
٢١.٢	١٨	٤٤.٩٢ فأقل	درجة ضغط نفسي منخفض

وتشير نتائج الجدول السابق إلى أن نسبة كبيرة من التلميذات عينة الدراسة تعاني من شيعوع الضغوط النفسية، وهي نتيجة منطقية تتوافق مع ما جاء بالأدب التربوي وما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة من شيعوع الضغوط النفسية لدى المعاقات عقليًا القابلات للتعليم كنتيجة طبيعية لحجم الضغوط التي تتعرض لها نتيجة ما لديهن من إعاقة وانعكاساتها على سلوكياتهن ومحاولتهن المستمرة لبذل كل ما في وسعهن للتغلب على الآثار السلبية للإعاقة والتوافق مع المجتمع المحيط بهن.

ولمعرفة طبيعة الفروق بين استجابات التلميذات والمعلمات في تقدير مستوى الضغط النفسي الذي تتعرض له التلميذات الجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) الفرق بين استجابات التلميذات والمعلمات على قائمة الضغوط النفسية

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
التلميذات	٨٥	٦١.٥٧	١٦.٦٥	١٤٣	٢.٢٧	١.٩٤	٠.٠٥
المعلمات	٦٥	٥٨.٠٧	١٧.١٥				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية فيما يتعلق بتقدير الضغوط النفسية التي تتعرض لها التلميذات من وجهة نظرهن والمعلمات لصالح التلميذات؛ وهي نتيجة منطقية حيث إن الفرد الذي يتعرض للضغط النفسي يكون أكثر من غيره قدرة وإحساسًا بحجم الغضوط التي يتعرض لها.

وفيما يتعلق بترتيب الضغوط النفسية التي تتعرض لها التلميذات من وجهة نظرهن يوضح الجدول الآتي ذلك.

جدول (٣)

ترتيب مصادر الضغوط النفسية من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من التلميذات

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
١	التنافس المستمر مع زميلات الفصل.	٢.٥٩	.٦١	الخامس
٢	الرغبة في التفوق.	٢.٦٧	.٥٤	الأول
٣	الرغبة في الحصول على الدرجات النهائية في المواد الدراسية.	٢.٦٣	.٥٨	الثالث
٤	ضغوط الأسرة من أجل المحافظة على مستوى تحصيلي وزيادته.	٢.٦٥	.٦٠	الثاني
٥	تشبتت الذهن أثناء الشرح	٢.٥٩	.٦٠	الخامس مكرر
٦	أجد صعوبة في تذكر الكثير من المعلومات أثناء الشرح.	٢.٦٠	.٥٧	الرابع
٧	وجود بعض التلميذات المشاكسات في مدرستي	٢.٤٧	.٦٤	الحادي عشر
٨	الحصول على درجات ضعيفة في المواد الدراسية	٢.٤٨	.٦٢	الثامن
٩	سوء علاقتي مع بعض الزملاء بالمدرسة	٢.٤٦	.٦٢	الثالث عشر
١٠	الخوف من عدم الوصول للمكانة التي احلم بها	٢.٣٠	.٦٧	الثالث والعشرون
١١	ضعف الإمكانيات المدرسية	٢.٣٠	.٧٢	الثالث والعشرون مكرر
١٢	صعوبة الظروف الاقتصادية	٢.٢٨	.٧٩	الخامس والعشرون
١٣	قلة تفهم بعض المعلمات لظروفي ومشاعري	٢.٤١	.٦٨	السادس عشر
١٤	زيادة العبء التدريسي للمعلمة بما لا يتيح له فرص الإبداع داخل الفصل	٢.٤٤	.٦٩	الرابع عشر
١٥	تركيز المعلمة على مستويات تقيس الحفظ والتذكر دون غيرها	٢.٤٠	.٦٥	الثامن عشر
١٦	كثرة الامتحانات المطلوب تأديتها	٢.٣٣	.٧٧	الثاني والعشرون
١٧	ضعف وضوح الرؤية لمواصلة التعليم	٢.٤١	.٦٦	السادس عشر مكرر
١٨	ضعف الدافعية لمواصلة التعليم	٢.٤٨	.٧٦	الثامن مكرر
١٩	ازدحام جدول الحصص الأسبوعي	٢.٣٩	.٧٠	العشرون
٢٠	ارتفاع كثافة الفصل بما يقلل فرص الحوار والمناقشة	٢.٤٤	.٧٦	الرابع عشر مكرر
٢١	استهزاء بعض المعلمات بالتلميذات	٢.٤٧	.٦٢	الحادي عشر مكرر
٢٢	سوء العلاقة بين المعلمة والتلميذات بما يقلل فرص تبادل الآراء فيما بينهما	٢.٥٥	.٧١	السابع
٢٣	جمود القواعد المنظمة لحركة التلميذات داخل الفصل	٢.٤٠	.٦٩	الثامن عشر مكرر
٢٤	قلة الأوقات المخصصة لممارسة الأنشطة	٢.٤٨	.٧٢	الثامن مكرر ثانياً
٢٥	وضع قيود على تفكير التلميذات وحصره في قوالب جامدة.	٢.٣٦	.٦٩	الحادي عشر

من الجدول السابق يتضح أن أغلب عبارات قائمة الضغوط النفسية قد وافقت عليها عينة الدراسة من التلميذات بدرجة موافقة مرتفعة حيث تراوح المتوسط الحسابي لها (٢.٣٣ - ٣.٠٠)، ما عدا العبارات (١٠، ١٢، ١١) فقد جاءت الموافقة عليها بدرجة متوسطة، بمتوسط حسابي تراوح ما بين (١.٦٦ - ٢.٣٢). وهو ما يشير إلى وقوع التلميذات المعاقات عقليًا القابلات للتعلم بصفة مستمرة تحت وطأة الضغط النفسي. كما يتضح أن العبارة (٢) والتي تنص على " الرغبة في التفوق" قد جاءت في المرتبة الأولى بالنسبة لترتيب الضغوط النفسية التي تتعرض لها عينة الدراسة من التلميذات المعاقات عقليًا القابلات للتعلم وذلك من وجهة نظر التلميذات أنفسهن، وذلك بمتوسط حسابي قدره (٢.٦٧). حيث يعد التفوق في نتائج الاختبارات الشهرية والفصلية في مقدمة الضغوط النفسية الأكثر تأثيرًا على المعاقات عقليًا القابلات للتعلم.

في حين جاءت العبارة (٤) والتي تنص على " ضغوط الأسرة من أجل المحافظة على مستوى تحصيلي وزيادته"، في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (٢.٦٥) وذلك من وجهة نظر عينة الدراسة، وهي نتيجة تتفق مع النتيجة السابقة وتدعمها، فمن الطبيعي أن ينعكس ضغط الوالدين على التلميذات المعاقات ويدفعهن لمواصلة المزيد من الجهد من أجل زيادة التحصيل والحصول على درجات متقدمة في الاختبارات.

في حين جاءت العبارة (١٢) والتي تنص على "صعوبة الظروف الاقتصادية"، في المرتبة الأخيرة في قائمة الضغوط النفسية الضاغطة على المعاقات عقليًا القابلات للتعلم، وذلك بمتوسط حسابي قدره (٢.٢٨)، وهي نتيجة تبدو منطقية في البيئة السعودية حيث بحكم كون المملكة العربية السعودية من مجتمعات الوفرة فإن تأثير العوامل الاقتصادية على التلميذات يكاد يكون محدودًا. وفيما يتعلق بترتيب الضغوط النفسية المؤثرة على التلميذات المعاقات عقليًا القابلات للتعلم من وجهة نظر المعلمات، فالجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (٤)

ترتيب مصادر الضغوط النفسية من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من المعلمات

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
١	التنافس المستمر مع زميلات الفصل	٢.٥٧	.٦٣	الأول
٢	الرغبة في التفوق	٢.٤٩	.٥٦	الخامس
٣	الرغبة في الحصول على الدرجات النهائية في المواد الدراسية	٢.٥٥	.٦٠	الثاني
٤	ضغوط الأسرة من أجل المحافظة على مستوى تحصيلي وزيادته	٢.٥٣	.٦٢	الثالث
٥	تششتت الذهن أثناء الشرح	٢.٤٩	.٦٢	الخامس مكرر
٦	أجد صعوبة في تذكر الكثير من المعلومات أثناء الشرح	٢.٥٠	.٥٩	الرابع
٧	وجود بعض التلميذات المشاكسات في مدرستي	٢.٣٧	.٦٦	الحادي عشر
٨	الحصول على درجات ضعيفة في المواد الدراسية	٢.٣٨	.٦٤	الثامن
٩	سوء علاقتي مع بعض الزملاء بالمدرسة	٢.٣٦	.٦٤	الثالث عشر
١٠	الخوف من عدم الوصول للمكانة التي احلم بها	٢.٢٠	.٦٩	الثالث والعشرون
١١	ضعف الإمكانيات المدرسية.	٢.٢٠	.٧٤	الثالث والعشرون مكرر
١٢	صعوبة الظروف الاقتصادية.	١.١٨	.٨١	الخامس والعشرون
١٣	قلة تفهم بعض المعلمات لظروفي ومشاعري.	٢.٣١	.٧٠	السادس عشر
١٤	زيادة العبء التدريسي للمعلمة بما لا يتيح له فرص الإبداع داخل الفصل.	٢.٣٤	.٧١	الرابع عشر
١٥	تركيز المعلمة على مستويات تقيس الحفظ والتذكر دون غيرها.	٢.٣٠	.٦٧	الثامن عشر
١٦	كثرة الامتحانات المطلوب تأديتها.	٢.٢٣	.٧٩	الثاني والعشرون
١٧	ضعف وضوح الرؤية لمواصلة التعليم.	٢.٣١	.٦٨	السادس عشر مكرر
١٨	ضعف الدافعية لمواصلة التعليم.	٢.٣٨	.٧٨	الثامن مكرر
١٩	ازدحام جدول الحصص الأسبوعي.	٢.٢٩	.٧٢	العشرون
٢٠	ارتفاع كثافة الفصل بما يقلل فرص الحوار والمناقشة.	٢.٣٤	.٧٨	الرابع عشر مكرر
٢١	استهزاء بعض المعلمات بالتلميذات.	٢.٣٧	.٦٤	الحادي عشر مكرر
٢٢	سوء العلاقة بين المعلمة والتلميذات بما يقلل فرص تبادل الآراء فيما بينهما.	٢.٤٥	.٧٣	السابع
٢٣	جمود القواعد المنظمة لحركة التلميذات داخل الفصل.	٢.٣٠	.٧١	الثامن عشر مكرر
٢٤	قلة الأوقات المخصصة لممارسة الأنشطة .	٢.٣٨	.٧٤	الثامن مكرر ثانيا
٢٥	وضع قيود على تفكير التلميذات وحصره في قوالب جامدة.	٢.٢٦	.٧١	الحادي عشر

من الجدول السابق يتضح أن غالبية عبارات قائمة الضغوط النفسية قد وافقت عليها عينة الدراسة من المعلمات بدرجة موافقة مرتفعة حيث تراوح المتوسط الحسابي لها (٢.٣٣ - ٣.٠٠)، ما عدا العبارات (١٠، ١١، ١٣)، (١٠، ١٩، ١٧، ١٦، ١٥، ٢٥، ٢٣) فقد جاءت الموافقة عليها بدرجة متوسطة، بمتوسط

حسابي تراوح ما بين (١.٦٧ - ٢.٣٢)، في حين جاءت العبارة (١٢) بدرجة موافقة منخفضة. وهو ما يشير إلى وقوع التلميذات المعاقات عقليا القابلات للتعلم تحت وطأة الضغوط النفسية وذلك من وجهة نظر معلماتهن.

كما يتضح أن العبارة (١) والتي تنص على "التنافس المستمر مع زميلات الفصل"، قد جاءت في المرتبة الأولى بالنسبة لترتيب الضغوط النفسية التي تتعرض لها التلميذات المعاقات عقليا القابلات للتعلم وذلك من وجهة نظر المعلمات، وذلك بمتوسط حسابي قدره (٢.٥٧). حيث جاء محاولة التنافس مع الزميلات داخل الفصل في مقدمة الضغوط النفسية الأكثر تأثيرًا على التلميذات المعاقات عقليا القابلات للتعلم من وجهة نظر المعلمات، هو الأمر الذي يمكن تبريره بأن المعلمة بحكم احتكاكها بالتلميذات تعتبر الأقدر على تحديد ما قد تتعرض له من ضغوط ومصدرها وشدتها.

في حين جاءت العبارة (٣) والتي تنص على " الرغبة في الحصول على الدرجات النهائية في المواد الدراسية"، في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (٢.٥٥) وذلك من وجهة نظر المعلمات، وهي نتيجة تتفق مع النتيجة السابقة وتدعمها، فمن الطبيعي أن تكن المعلمات الأكثر قدرة على ملاحظة حالة الإصرار على النجاح والتفوق لدى التلميذات المعاقات عقليا القابلات للتعلم من خلال الحرص على الوصول للدرجات النهائية في مختلف المواد الدراسية.

في حين جاءت العبارة (١٢) والتي تنص على "صعوبة الظروف الاقتصادية"، في المرتبة الأخيرة في قائمة الضغوط النفسية الضاغطة على التلميذات المعاقات عقليا القابلات للتعلم، وذلك بمتوسط حسابي قدره (١.١٨)، وهو ما يشير لتشابه تقييم الضغوط النفسية من وجهة نظر التلميذات والمعلمات، ووجود حالة من شبه التوافق حولها، وهي نتيجة تبدو منطقية في بيئة المملكة العربية السعودية حيث بحكم كونها من مجتمعات الوفرة فإن تأثير العوامل الاقتصادية على التلاميذ يكاد يكون نادرًا.

أهم نتائج الدراسة:

- أن نسبة كبيرة من التلميذات المعاقات عقليا القابلات للتعلم عينة الدراسة تعاني من شيوخ الضغوط النفسية، حيث أشارت النتائج إلى أن أكثر من نصف العينة تعاني من وطأة الضغوط النفسية الواقعة عليهم بحكم ظروف الإعاقة.

- أن التلميذات أكثر تقديرًا للضغوط النفسية الواقعة عليهن من المعلمات، حيث جاء المتوسط الحسابي لهن أعلى من متوسط المعلمات.
- اختلاف ترتيب الضغوط النفسية الواقعة على التلميذات المعاقات عقليا القابلات للتعلم من وجهة نظرهن عن وجهة نظر المعلمات.

توصيات الدراسة:

- في ضوء ما جاء بأدبيات الدراسة النظرية ونتائج الجزء الميداني منها، توصى الدراسة بما يلي:
- التوسع في تعيين الأخصائيين النفسيين بكافة المدارس وفي جميع المراحل الدراسية بوزارة التعليم بالمملكة؛ لتقييم استعدادات التلاميذ واحتياجاتهم وتقديم الخدمات الإرشادية لهم وخاصة ذوي الاحتياجات منهم.
- ضرورة الاهتمام بالتوعية الأسرية والمدرسية بمؤشرات الكشف المبكر عن الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وخصائصهم ومشكلاتهم واحتياجاتهم وطرق تلبيتها.
- تصميم برامج تدريبية وإرشادية وتوعوية لمعلمي كافة المراحل الدراسية بشأن اكتشاف الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة والتعامل الجيد معهم ومساعدتهم على استغلال طاقاتهم وقدراتهم المتنوعة قدر الإمكان.
- تصميم برامج تدريبية لتمكين الطلاب من تعزيز قدراتهم على التأقلم في حياتهم المدرسية والأسرية.
- مساعدة التلاميذ العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة في التعبير عن خبراتهم ومشاعرهم المرتبطة بالضغوط النفسية.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أحلام شهيد علي: دراسة مقارنة في بعض المتغيرات الاجتماعية والثقافية بين ذوي التحصيل العالي والواطين الطلبة المتفوقين عقلياً، مجلة كلية التربية الأساسية، مج ٩، ع ٤٩، الجامعة المستنصرية، ٢٠٠٦.
- أحمد سيد عبد الرزاق: أساليب التعامل مع الضغوط وعلاقتها بالمعاملة الوالدية ... دراسة نفسية مقارنة لدى عينتين من الفئات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا، ٢٠٠٢.
- أحمد علي عبدالله الحميضي: فعالية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، ٢٠٠٤.
- آمال محمود عبد المنعم: الإرشاد النفسي الأسري مواجهة الضغوط النفسية لدي أسر المتخلفين عقلياً، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ٢٠٠٦.
- أماني عبد المقصود وتهاني عثمان: الضغوط الأسرية والنفسية الأسباب والعلاج، القاهرة، الأنجلو المصرية، ٢٠٠٧.
- أنيسة دوكم: الضغوط النفسية التي يعاني منها أولياء أمور المعاقين وأساليبهم في التعامل معها، العلوم التربوية، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، ع ٣، يوليو ٢٠٠٥.
- إيمان فؤاد الكاشف: دراسة لبعض أنواع الضغوط لدى أمهات الأطفال المعاقين وعلاقتها بالاحتياجات الأسرية ومصادر المساندة الاجتماعية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ع ٣٦، سبتمبر ٢٠٠٠.
- بشري إسماعيل: ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٤.
- حسن سيد شحاته وآخرون: المهارات اللغوية الوظيفية اللازمة للتلاميذ المعاقين عقلياً بمرحلة الإعداد المهني بمدارس التربية الفكرية، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مج ٣، ع ١، ٢٠١٨ . Available on line at <http://www.refaad.com>

حمدي علي الفرماوي ووليد رضوان النساج: في التربية الخاصة الإعاقة العقلية الاضطرابات المعرفية والانفعالية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٠.

خالد محمد عبد الغني: الضغوط وأساليب مواجهتها لدى آباء وأمّهات ذوي الاحتياجات الخاصة، دراسات نفسية، مج ١٩، ع ٣، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، يونيو ٢٠٠٩.

زرارقة عطاء الله: الضغوط النفسية حتمية تفرضها فلسفة الحياة أم ضعف في قوة التحمل لدى الفرد، عالم التربية، رابطة التربية الحديثة، س ١٠، ع ٢٨، مايو ٢٠٠٩.

سامية عبدالرحيم وآخرون: فاعلية برنامج سلوكي في تنمية بعض مهارات السلوك التكيفي للأطفال المعوقين عقليا القابلين للتعلم، مجلة جامعة دمشق، مج ٢٧، جامعة دمشق، ٢٠١١.

سليمان عبد الواحد يوسف: اضطرابات النطق والكلام واللغة لدى المعوقين عقلياً والتوحيدين، ايتراك للطباعة، القاهرة، ٢٠١٠.

سلام راضي أنيس: مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمّهاتهم في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، ٢٠١٣.

سميرة على جعفر أبو غزالة: فاعلية برنامج إرشادي في إدارة الحياة في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمّهات الأطفال التوحيدين، العلوم التربوية، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، ع ٣، يوليو ٢٠٠٤.

طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، ٢٠٠٦.

عبدالعزیز السرطاوي وآخرون: فاعلية برنامج سلوكي للتخفيف من حدة المشكلات السلوكية لدى مجموعة من ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مج ٩، ع ٣، ٢٠١٢.

عبد العزيز الشخص: قاموس التربية الخاصة والتأهيل لذوي الاحتياجات الخاصة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٦.

عبد الفتاح عبد المجيد الشريف: التربية الخاصة وبرامجها العلاجية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١١.

عثمان يخلف: علم نفس الصحة ... الأسس النفسية والسلوكية، دار الثقافة، قطر، ٢٠٠١.

علي هاشم جاوش الباوي: مدى الاتساق بين تقديرات الطلبة لمصادر الضغط النفسي لديهم وتقديرات المرشدين التربويين لها في المدارس الثانوية، لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، ع ٢٢، ٢٠١٦.

غزلان شمسي محمد الدعدي: الضغوط النفسية والتوافق الزواجي لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعاً لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، ٢٠٠٩.

فاروق عثمان: الفلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
فرج عبد القادر طه وآخرون: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط ٣، دار الوفاق، أسيوط، ٢٠٠٥.

فكري لطيف متولي: أساليب التدريس للمعاقين عقلياً، ٢٠١٥، ص ٧٧.
ماجدة بهاء الدين السيد: الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٠٨.

محمد إبراهيم محمد توفيق: علاقة بعض متغيرات الشخصية بمدى الاستفادة من برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، ٢٠٠٨.

محمد حمزة الزيودي: مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، مج ٢٣، ع ٢، جامعة دمشق، ٢٠٠٧.

محمد رشدي أحمد: دراسة مقارنة لفاعلية برنامجين تدريبيين للمعلمين والآباء لتحسين بعض المهارات المعرفية لذوي الإعاقة العقلية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥.

محمد صالح الإمام وفؤاد عيد الجوالده: دراسة لبعض المتغيرات النفسية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم في ضوء نظرية العقل، مجلة كلية التربية، ع ٦٣، ج ٢، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩.

_____ : الإعاقة العقلية ومهارات الحياة في ضوء نظرية العقل، دار الثقافة، عمان، ٢٠١٠.

محمد علي اليازوري: الاضطرابات السلوكية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، ٢٠١٢.

مروة محمد حسن إبراهيم: الضغوط الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها ببعض الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال المتلججين - دراسة وصفية كينكوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٠٠٧.

نبيلة أحمد أبو حبيب: الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة، ٢٠١٠.

نور الدين طه يوسف: ضغوط الوالدية كما يدركها آباء المكفوفين ودرجة القلق عند أبنائهم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، ٢٠٠٢.

نور الدين طه يوسف السنباري: العلاج بالواقع كأسلوب إرشادي لتخفيض الضغوط الناتجة عن الإعاقة لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، ٢٠٠٧.

هبة شعبان أحمد وآخرون: برنامج قائم على الوعي بالجسم لتنمية بعض المهارات الحياتية للأطفال المعاقين عقليا، مجلة الطفولة، ع ٢٧، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة، ٢٠١٧.

هبة يوسف أحمد: استخدام استراتيجيات التعلم بواسطة الأقران في تحسين المهارات الاجتماعية وتخفيف حدة سلوك العزلة لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٠١٧.

وليد السيد أحمد ومراد علي عيسى: الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء مفاهيم علم النفس المعرفي (المفاهيم - النظريات - البرامج)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٨.

ثانيًا - المراجع العربية:

- Hassall, R. etal: Parenting Stress in mothers of Children with an Intellectual Disability; the Effects of Parental Cognitions in Relation to Child Characteristics and Family Support ,Journal of Intellectual Disability Research , vol.49,no.6, 2005.
- Kareem Ghadhban Sajem: Assessment of Stress' Level among Students and its Coping Strategies, Medical Journal of Babylon,Vol. 11, No. 1 -2014.
- Margalit, M. & Kleitman, T.: Mothers' Stress Resilience and Early Intervention, European Journal of Special Needs Education ,vol.21, no. 3, Aug. 2006.