

استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الراشدين ذوو الاحتياجات الخاصة  
- دراسة ميدانية بولاية أم البواقي -

**Strategies of Coping with Stress among Adults with Special Needs – A field Study in the  
Wilaya of Oum El-Bouaghi-**

د. عامر نورة<sup>1\*</sup> ، د. عناب أميمة<sup>2</sup>

1 جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر ، bailassan19@gmail.com

2 جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر ، mimsous@hotmail.fr

تاريخ النشر: 2021-06-30

تاريخ القبول: 2021-02-25

تاريخ الاستلام: 2020-11-15

**الملخص:**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أهم استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المستعملة من قبل الراشدين من فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، وقد اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدما عينة قصدية قوامها ثلاثون (30) فردا، كما تم جمع المعلومات بالاستعانة (بناء) استبيان مكون من محورين أساسيين شاملا في مجموعه لست وعشرين (26) بندا؛ 13 بندا يخص استراتيجية أو أسلوب المواجهة المركزة على الانفعال، و 13 بندا آخر يخص استراتيجية المواجهة الخاصة بحل المشكلة، و جاءت النتيجة العامة للدراسة لتبين أن أهم استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المستخدمة من قبل الراشدين من ذوي الاحتياجات الخاصة هي استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال (لصالح البنود: اللجوء الى الدعم الأسري، تجنب الاختلاط، اللجوء الى النوم)، وذلك أكثر من استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة الخاصة بحل المشكلة، كما بينت نتائج الدراسة أن ذوي الاحتياجات الخاصة يستعملون الاستراتيجية المركزة على الانفعال مهما اختلف مستواهم التعليمي وسواء كانوا عاملين أو عاطلين عن العمل؛ أي أن متغيري المستوى التعليمي والعمل/بطالة لم يكن لهما أي تأثير في استخدامهم لأساليب مواجهة الضغط النفسي.

**كلمات المفتاحية:** استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي، أسلوب المواجهة المركزة على الانفعال، أسلوب المواجهة الخاص بحل المشكلة، الراشدين ذوي الاحتياجات الخاصة.

**Abstract:**

This study aims at identifying the most important used strategies by adults with special needs to confront stress. The researchers applied the analytic descriptive methodology and used a purposive sample of thirty (30) individuals. They also collected data via employing a questionnaire that consists of two parts with twenty-six (26) items; 13 items concern the strategies of emotion-focused coping and the other 13 revolve around the strategies of problem-focused coping. The general result of this study showed that to deal with stress, the adults with special needs tended to use more the strategies of emotion-focused coping (in favor of: seeking family support, distancing, and escaping into sleep) than the ones related to problem-focused coping. Also, the results showed that these adults used the strategies of emotion-focused coping regardless of their education level or whether they are employed or unemployed, that is to say that, the variables of education level and job/jobless have no effect on the adults' use of strategies of coping with and confronting stress.

**Key words:** Strategies of coping with stress- emotion-focused coping- problem-focused coping- adults with special needs.

لقد حظي مجال ذوي الاحتياجات الخاصة باهتمام كبير وواسع من قبل المختصين في مجال التربية الخاصة وكذا علوم التربية بكل فروعها، وعلم النفس وأمراض التخاطب وغيرها من المجالات العلمية، ونالت هذه الفئة القسط والاهتمام المعرفي الى حد ما، وما بين التعليم الخاص بهذه الفئة والتفاعل الأسري والتواصل الاجتماعي يجد الشخص المعاق (طبعا على اختلاف نوع اعاقته وبسببها)، نفسه مضطرا الى ايجاد طرق أو استراتيجيات يؤقلم بها ذاته ويواكب واقعه، دون أن ننسى أن تلك الاعاقة قد تكون رافقت ذلك الفرد منذ طفولته، وبالتالي حدث نوع من الانصهار بين كيان الفرد ونوع اعاقته، وخلال كل مراحل النمو تحدث بعض الصعوبات والعراقيل تحول دون الاستمرار والحصول على الراحة النفسية، وهنا يلجأ الفرد المعاق الى انتهاج استراتيجيات سيكولوجية لإدارة الضغط النفسي الذي يتعرض له، وقد أشارت عديد الدراسات الى ضرورة تنوع تلك الاستراتيجيات وتغيرها وفق الموقف الاجتماعي والتفاعلي المطلوب، كما وأن تلك الاستراتيجيات مع التقدم في العمر وهنا نركز على مرحلة النضج(فئة الراشدين) تتحو أن تكون أكثر عقلانية من تلك التي سبق للفرد المعاق اعتمادها سابقا خلال طفولته والتي كانت في مجملها ميكانيزمات دفاعية آلية، الآن باتت معتمدة بطريقة بنائية ومعرفية، ونشير هنا الى اختلاف مستويات الضغط النفسي الذي يتعرض له أو يُعائشه ذوو الاحتياجات الخاصة والذي تخدمه عدة عوامل بيئية، اقتصادية، ثقافية...فظروف التنشئة الخاصة بكل فرد معاق متفاوتة، والتقبل الأسري أو النبذ الاجتماعي في الوسط البيئي مختلف، والامكانيات المادية والذاتية التي تسمح بالحصول على مستوى تعليمي معين كذلك تختلف، كل هذه الظروف بالإضافة الى الاعاقة من حيث شدتها(كلية/جزئية) ومن حيث منشأها(ولادية/مكتسبة)، ومن حيث الأمل في علاجها أو شفائها؛ كل هذه الظروف كفيلة لأن يعيش ذي الاحتياجات الخاصة ضغوطا نفسية متفاوتة، وهنا تسهم شخصية كل فرد ومعايشاته السيكولوجية وظروف تنشئته في تحديده لأي نوع من الاستراتيجيات التي ينتهجها أو يستخدمها لمواجهة تلك الضغوطات أو للتخفيف منها.

#### مشكلة الدراسة:

لا تخلو حياة أي فرد منا من العراقيل والصعوبات التي تحول احيانا دون تحقيق أهدافنا أو انحيازها عما رسمت له، لكننا نقاوم ونسعى بكل الامكانيات الى التفوق وإثبات الذات وهي فطرة جد طبيعية في بناء الانسان، وكذلك الشأن بالنسبة للأشخاص المعاقين؛ رغم الاعاقة ورغم كل الظروف المحيطة بهم سواء الأسرية أو المجتمعية، إلا أن التمسك بطوق النجاة يبقى ضرورة ملحة، وهنا يلجأ ذوي هذه الاعاقات الى استعمال استراتيجيات معينة لمواجهة الضغط النفسي الذي يعيشونه، وتتباين تلك الاستراتيجيات تبعا للعمر ولعوامل أخرى وهي في مجملها وعلى اختلافها تخدم الاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي، وقد أسهب كثير من الباحثين في تصنيف وتبويب استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي(بن جدو، 2013، ص ص 107- 110) على غرار

بيلينج ومووس (1981) أين صنفها الى استراتيجيات مواجهة إقداميه وأخرى إجمالية، وأيضا تصنيف جراشا (1983) إلى أساليب مواجهة شعورية وأخرى لا شعورية، وتصنيف بينز و أرونسون (1988) الى أساليب مواجهة مباشرة، غير مباشرة وأخرى فعالة أو نشطة، كما نذكر هنا التصنيف الشائع ل لازاروس وفولكمان (1884-1980) أين صنفت الى أساليب مواجهة مركزة على الانفعال وأخرى خاصة بحل المشكلة، ولعل هذا هو محور اهتمام دراستنا الحالية التي سعت من خلالها الباحثان الى معرفة أهم الاستراتيجيات المعتمدة من قبل الأفراد الراشدين المعاقين، من خلال محاولة الاجابة على التساؤل العام للدراسة:

- ✓ ما هي أهم استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المعتمدة من قبل الراشدين من ذوي الاحتياجات الخاصة؟ وينبثق عن هذا التساؤل تساؤلين فرعيين وهما:
- ✓ هل يؤثر متغير المستوى التعليمي في اعتماد الراشدين من ذوي الاحتياجات الخاصة لاستراتيجية معينة لمواجهة الضغط النفسي؟
- ✓ هل يؤثر متغير العمل/البطالة في اعتماد الراشدين من ذوي الاحتياجات الخاصة لاستراتيجية معينة لمواجهة الضغط النفسي؟

#### أهداف الدراسة:

- التعرف على أهم استراتيجيات الخاصة بمواجهة الضغط النفسي لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- تحديد أو ترتيب تلك الاستراتيجيات الأكثر استخداما لمواجهة الضغط النفسي لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، بولاية أم البواقي.

#### أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة من خلال طبيعة الموضوع الذي تتناوله، حيث أن الضغط النفسي من أكثر ما يهتم به الباحثون اليوم خاصة لدى هذه الفئات الحساسة والتي تتعرض لضغط الحياة فوق ضغط الإعاقة مما قد ينتج تأثيرات سلبية عديدة قد تكون إعاقتهم هي أحد أهم مصادر الضغط النفسي لديهم مما ينتج اختلال وفقدان السيطرة، قد ترجع أيضا إلى غياب الدعم النفسي من ناحية الأسرة والمجتمع، وبما أن أغلب أفراد هذه الفئة يعيشون داخل أسر ومجتمعات ومنهم من يدرس ومنهم من يمارس مختلف الأعمال فهم عرضة للضغط النفسي من مختلف مصادره ولهذا عليهم استخدام مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهته، ومن هنا تظهر أهمية الدراسة في معرفة هذه الاستراتيجيات وأكثرها استخداما لديهم.

## الخلفية النظرية:

### المفاهيم الأساسية للدراسة:

#### ■ الضغط النفسي:

عرفه كل من "Matteson et Ivancevich": "على أنه: استجابة متكيفة تعدها وتتوسطها خصائص الشخص، أو عملياته النفسية التي هي (الاستجابة) نتيجة عمل أو ظرف أو حادث خارجي، يضع متطلبات خاصة بدنية أو نفسية على الشخص". (حمادات، 2008، ص162).

بينما "جرينبرج وبارون" فقد عرفاه على أنه: "نمط معقد من حالة وجدانية وعاطفية، وردود فعل فسيولوجية استجابة لمجموعة من العوامل الداخلية والخارجية". (جيرالد و براون ، 2004 ، ص 232)

كذلك يعرفه لازاروس وفولكمان "Lazarus et Folkman 1984": "على أنه علاقة خاصة بين الفرد ومحيطه يقيّمها الفرد بأنها عوامل مرهقة تفوق قدرته وتضع اتزانته في خطر، وهو ليس حالة بل عملية مزدوجة وبسيطة ناتجة عن تقييم معرفي وانفعالي لمصادر مرغمة ومجهدّة، وأيضاً وضع استراتيجيّة للمواجهة". ( Bee, H.L.& Bjorklund, 2004,p339.)

#### ■ استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

وهي "تلك المجهودات الموجهة نحو الأحداث أو نحو الانفعالات لتدبير مطالب البيئة والصراعات بينهم من خلال التحكم أو التقليل أو التحمل أو التقليل"، وقد قام لازاروس بوضع نموذج يوضح به سيرورة المواجهة انطلاقاً منه تنقسم استراتيجيات المواجهة:

✓ أساليب مواجهة مركزة على الانفعال:

تتمحور حول تنظيم الانفعالات المصاحبة للموقف الضاغط، بحيث تسهل للفرد تفادي المشكلة ومواجهتها حتى وإن كانت غير قابلة للتحكم فيها، سلوكية: هروب، تجنب، كثرة تناول الطعام، النوم المفرط...، ومعرفية. ✓ مواجهة مركزة على المشكلة:

يكون التركيز فيها على المشكلة بحد ذاتها، ومنها التركيز على المشكلة، سلوكية ومعرفية أيضاً" (بن زروال، 2003، ص 164)

#### ذوي الاحتياجات الخاصة:

ورد تعريف ذوي الاحتياجات الخاصة " بأنهم أولئك الأفراد الذين يحرفون عن المستوى العادي، أو المتوسط في خصيصة ما من الخصائص، أو في جانب ما - أو أكثر - من جوانب الشخصية، إلى الدرجة التي تحتم احتياجاتهم إلى خدمات تختلف عما يقدم إلى أقرانهم العاديين، وذلك لمساعدتهم على تحقيق أقصى ما يمكن بلوغه من النمو والتوافق (عبد المطلب، 2012، ص 36)، في حين عرفته منظمة الصحة العالمية: "بأنهم الأفراد

الذين لا يملكون القدرة على تلبية المتطلبات لأداء دورهم الطبيعي في الحياة، المرتبط بعمرهم وجنسهم وخصائصهم الاجتماعية، والثقافية وذلك نتيجة للإصابة أو العجز في أداء الوظائف الفسيولوجية أو السيكولوجية (أبو النصر، مدحت، 2005، ص 12).

#### الدراسات السابقة:

1. دراسة منى حسن عبد الله فرح (2005) الضغوط النفسية وعلاقتها باحتياجات أولياء أمور غير العاقين (المعاقين حركيا بولاية الخرطوم): هدفت الدراسة لمعرفة الضغوط النفسية لأولياء أمور المعاقين حركيا وعلاقتها باحتياجاتهم المختلفة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، اعتمدت على العينة العشوائية البسيطة، مكونة من 300 وليا، وقد تمت معالجة المعلومات عن طريقة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss، توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- تتسم الضغوط النفسية بالانخفاض بدرجة دالة إحصائية وسط أولياء أمور المعاقين حركيا.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية وسط أولياء أمور المعاقين حركيا تبعا لجنس الولي (أب- أم).
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والمستوى التعليمي لأولياء أمور المعاقين حركيا .

2. دراسة عايش صباح وعبد الحق منصوري(2013): الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين، جامعة وهران، الجزائر.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين، استخدم الباحثان المنهج الوصفي تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من 121 أسرة لأطفال المعاقين ملتحقين بالمراكز على مستوى ولاية وهران والشلف، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، اعتمدت على أداة للقياس وهي أداة لقياس الضغوط النفسية ل "زيدان احمد السرطاوي" و"عبد العزيز الشخص" تم معالجة المعلومات باستخدام الحزمة الاحصائية spss، توصلت الدراسة إلى أنه تعاني أسر المعاقين من ضغوط نفسية منخفضة.

3. دراسة بن عبد الله عبد القادر والهادي عيسى، حبارة محمد (2018): مصادر ومستويات الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصريا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ومستويات الضغوط النفسية لدى الأفراد المعاقين بصريا الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة بمركز المكفوفين بولاية المسيلة الجزائر، والتعرف على الفروق في مستوى الضغط النفسي تبعا لمتغير (ممارس/غير ممارس)، درجة الإعاقة (كلية/جزئية)، استخدم المنهج

الوصفي، طبقت أداة لقياس الضغوط النفسية على عينة مكونة من 15 معاق بصري (08 ممارسين/07 غير ممارسين) توصلت نتائج الدراسة إلى:

- أن مستوى الضغوط النفسية للمعاقين بصرياً الممارسين منخفض لديهم مقارنة بالغير الممارسين والتي كانت مستوياتهم مرتفعة وفقاً لمجالات درجة مصادر الضغوط النفسية المقترح.
- كشف البحث الحالي على إن أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاقين بصرياً حسب التأثير كالتالي: الضغوط الناتجة عن اتجاهات المجتمع نحو الإعاقة البصرية - الضغوط الناتجة عن آثار الإعاقة البصرية على الفرد - الضغوط الناتجة عن اتجاهات الأسرة نحو الإعاقة البصرية - الضغوط الناتجة عن اتجاهات المعاق بصرياً نحو إعاقته.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمعاقين بصرياً بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني المكيف في مستوى الضغوط النفسية" لصالح الممارسين، وذلك على كل محاور المقياس الأربعة والدرجة الكلية
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، في درجات القياس على كل محاور المقياس الأربعة، وكذلك على الدرجة الكلية للمقياس مصادر الضغوط النفسية للمعاقين بصرياً، تعزى لمتغير "درجة الإعاقة" البصرية (كلية - جزئية).

#### الجانب التطبيقي للدراسة:

1. **منهج الدراسة:** يهدف هذا البحث إلى تحديد استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي، مع التعرف على أكثرها استخداماً عند ذوي الاحتياجات الخاصة لذلك استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي، الذي يهدف إلى وصف الظواهر والأحداث وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات ووصف الظروف الخاصة بها، وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع. (فان دالين، 1994، ص 292).
2. **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من ثلاثين (30) راشداً معاقاً بمتوسط عمري يقدر ب: 28.06؛ باختلاف المستوى التعليمي لهم وكذا وضعيتهم إزاء العمل وقدتم اختيارهم بطريقة قصدية.

الجدول (01): يبين توزيع أفراد العينة من حيث متغير المستوى التعليمي.

العدد	المستوى التعليمي
10	مستوى ثانوي
09	مستوى جامعي
06	مستوى متوسط
05	غير متدرسين
30	العدد الإجمالي:

الجدول (02): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير العمل/البطالة

العدد	عاملين/غير عاملين (بطلين)
12	عاملين
18	غير عاملين
30	العدد الاجمالي

3. أداة الدراسة: تم بناء استبيان يخص استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وذلك بالاستفادة من عدة بنود لاستبانة أنجزتها الباحثة بن زروال فتيحة(2003)، مع صياغة مجموعة أخرى من البنود تخدم فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، وجاء الاستبيان في صورته النهائية مكونا من 26 بندا ومقسما الى محورين أساسين؛ حيث المحور الأول يخدم استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة وفيه 13 بندا، في حين المحور الثاني يخدم استراتيجيات المركزة على الانفعال وهو كذلك مكون من 13 بندا، وتتكون بدائل الاستبيان من نعم و لا.

الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

- حساب صدق الاستبيان: قامت الباحثتان بتوزيع الاستبيان على 07 أساتذة من قسم العلوم الاجتماعية لإبداء آرائهم حول الاستبيان من حيث السلامة اللغوية ومدى توافق العبارات مع المحاور وتناسبها مع الهدف العام للدراسة، وقد تم حساب الصدق الظاهري للأداة باستخدام معادلة لوشي:

$$CVR = \frac{ne - \frac{Ne}{2}}{\frac{Ne}{2}}$$

حيث: Ne العدد الكلي للمحكمن.

ne: عدد المحكمن الذين قالوا أن البند يقيس.

CVR: نسبة صدق المحتوى.

وعليه: فإن  $CVR = 0.71$  نستنتج أن أداة الدراسة تتصف بمستوى صدق مقبول إذن هي تقيس ما أعدت لأجله.

- حساب الثبات: تم حساب ثبات اداة الدراسة بالاعتماد على معادلة كودر ريتشاردسون للاتساق الداخلي وفق نص المعادلة التالية:

$$R = \frac{n\sigma^2 X^-(n - X^-)}{\sigma^2(n - 1)}$$

وبحساب التباين (71.316)، وكذا المتوسط الحسابي (15.4)، كانت النتيجة النهائية:  $R = 0.948$  وعليه وبما أن النتيجة النهائية المحصل عليها للثبات أكبر من 0.50، فإن الاستبيان ثابت.

#### 4. عرض نتائج الدراسة:

##### 1.4. عرض نتائج استجابات العينة فيما يخص التساؤل العام للدراسة:

نص التساؤل: ماهي أهم استراتيجية مواجهة الضغط النفسي الأكثر استخداما لدى الراشدين من ذوي الاحتياجات الخاصة؟

عقب توزيع الاستبيان على أفراد عينة الدراسة والمقدر عددهم بثلاثين معاقا راشدا، تم تفرغ البيانات وحساب التكرارات والنسب المئوية وجاءت تلك النتائج موضحة كما يلي:

الجدول رقم (03) يوضح استجابات الأفراد حول المحور (01) استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة.

البند	العبارات	نعم	%	لا	%
01	أقوم بتأدية ما يطلب مني عمليا وأسريا بمفردتي	11	36.66	19	63.33
02	أسعى للحصول على معلومات أكثر لمساندة نفسي	15	50	15	50
03	حين تواجهني مشكلة أضع لها خطة وأحاول تنفيذها	10	33.33	20	66.66
04	أتجنب التفكير بمشاكلي وإعاقتي	17	56.66	13	43.33
05	أدرس عواقب و نتائج الحل الذي سأنفذه	13	43.33	17	56.66
06	أسارع فورا بحل المشكلة المسببة للضغط	16	53.33	14	46.66
07	أغير خططي حتى تتوافق مع المشكلات الجديدة	12	40	18	60
08	تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة	21	70	09	30
09	أمارس التمارين الرياضية في وجود مشكلة	11	36.66	19	63.33
10	أبذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة	28	93.33	02	6.66
11	أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة	04	13.33	26	86.66
12	التقرب من الله هو ما يجعلني أكثر راحة.	27	90	03	10
13	أحس بالراحة حين ممارسة التأمل.	07	23.33	23	76.66
/	مج الاستجابات:	192	49.23	198	50.76
/	مج الاستجابات الكلي:	390 (نعم+ لا)	99.99%		

يتضح من الجدول (03)؛ أن استجابات أفراد العينة حول بنود المحور الأول للاستبيان كانت متقاربة نوعا ما بين الاجابة بنعم و الاجابة ب لا وذلك بنسبة 49.23% نعم مقابل 50.76% لا، وأن البند رقم 10 احتل الصدارة بنسبة 93.33% من استجابات أفراد العينة وهذا يدل على أن أغلب أفراد العينة يسعون جاهدين

لتحقيق أهدافهم رغم إعاقاتهم وبيذلون جهداً مضاعفاً وهذا يؤكد ارتفاع الضغط النفسي لديهم، ثم يليه بند تجنب التفكير بمشكلات والإعاقة بنسبة 56.66%، مما يوضح أكثر التمرکز الفعلي على المشكلة كاستراتيجية للمواجهة، ثم جاءت البنود الأخرى بنسب متقاربة نوعاً ما.

الجدول رقم (04): يوضح استجابات الأفراد حول المحور الثاني استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال.

البند	العبارات	نعم %	لا %
14	ألجأ إلى الدعم الأسري	28	93.33
15	عندما تكون لدي مشكلة ألجأ إلى تناول الطعام بشراهة	19	63.33
16	غالباً ما ألوم نفسي لحصول المشكلة معينة.	17	56.66
17	أمارس بعض تقنيات الاسترخاء لنسيان ما يدور حولي.	13	43.33
18	اتعمد الدعابة والضحك كأسلوب تخفيف خاص بي.	18	60
19	ألجأ إلى النوم حين مروري بموقف أليم خاص بإعاقتي	25	83.33
20	أفزع غضبي في أي شخص لا علاقة له بي ويتحدث عن إعاقتي	16	53.33
21	أتجنب الاختلاط مع الآخرين غير المعاقين	26	86.66
22	أمارس بعض الهوايات المقدر عليها.	15	50
23	أفضل عدم الذهاب للحفلات لتجنب نظرات الشفقة	19	63.33
24	ألجأ إلى السخرية في المواقف الجادة	17	56.66
25	استسلم في أغلب الأحيان	14	46.66
26	أشغل نفسي بأي شيء كي أنسى أنني في وضع يثير الشفقة	25	83.33
/	مج الاستجابات:	252	64.61%
/	مج الاستجابات الكلي:	390 (نعم + لا)	99.99%

يتضح من الجدول (04)؛ أن استجابات أفراد العينة حول بنود المحور الثاني للاستبيان كانت متفاوتة حيث أن الاستجابات بنعم احتلت الصدارة بنسبة 64.61%، وجاءت استجابات بلا بنسبة 35.38%، وأن البند رقم 14 احتل الصدارة بنسبة 93.33% من استجابات أفراد العينة وهذا يدل على أن أغلب أفراد العينة يلجؤون إلى الدعم الأسري كاستراتيجية للتخفيف من ضغوطهم النفسية، ثم يليه بند تجنب الاختلاط مع الآخرين بنسبة 86.66% مما يوضح أن أفراد العينة يفضلون العزلة لتقليل من نسبة التواجد الاجتماعي المستمر لعدة أسباب قد يكون أهمها نظرات الشفقة والاهتمام الزائد المثير للقلق والتوتر وهذا ما يؤكد البند 26 الذي تحصل على نسبة معتبرة من الاستجابات قدرت بـ 83.33% من خلال تأكيدهم أنهم يتجنبون أي موقف يستدعي الشفقة، ثم جاءت البنود الأخرى بنسب متقاربة نوعاً ما.

2.4. عرض نتائج استجابات العينة فيما يخص التساؤل الفرعي الأول للدراسة والذي مفاده: هل يؤثر متغير المستوى التعليمي في اعتماد الراشدين من ذوي الاحتياجات الخاصة لاستراتيجية معينة لمواجهة الضغط النفسي؟

جدول رقم (05): يبين تفرغ مجموع استجابات العينة من حيث متغير المستوى التعليمي

استجابات أفراد العينة ذوو مستوى تعليمي						استجابات أفراد العينة غير المتمدرسين		المستوى التعليمي
مستوى ت. جامعي		مستوى ت. ثانوي		مستوى ت. متوسط		مج "نعم"	مج "لا"	
مج "نعم"	مج "لا"	مج "نعم"	مج "لا"	مج "نعم"	مج "لا"	مج "نعم"	مج "لا"	
67	48	66	58	41	39	37	29	الاستراتيجيات المركزة على المشكلة
97	20	69	61	32	46	17	48	الاستراتيجيات الخاصة بالانفعال
164 نعم	68 لا	135 لا	119 نعم	73 لا	85 نعم	54 لا	77 نعم	مج الاستجابات:

جدول رقم (06): يبين تفرغ النسب المئوية لاستجابات العينة من حيث متغير المستوى التعليمي

استجابات أفراد العينة ذوو مستوى تعليمي						استجابات أفراد العينة غير المتمدرسين		المستوى التعليمي
مستوى ت. جامعي		مستوى ت. ثانوي		مستوى ت. متوسط		مج "نعم"	مج "لا"	
% "نعم"	% "لا"	% "نعم"	% "لا"	% "نعم"	% "لا"	% "نعم"	% "لا"	
58.26	41.73	46.77	53.22	48.75	51.25	43.93	56.06	الاستراتيجيات المركزة على المشكلة
82.90	17.07	46.92	53.07	58.97	41.02	73.84	26.51	الاستراتيجيات الخاصة بالانفعال
70.58		46.84		53.86		58.88		متوسط النسب % للإجابات بنعم

عقب تفرغ مجاميع استجابات عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي والذي شمل أربع فئات (04)

وهي: فئة غير المتمدرسين وهم الذين لم ينالوا حظهم من التعليم نهائياً و كان عددهم 05 أفراد من أصل 30 معاقاً، جاءت استجاباتهم لصالح الاجابة بنعم من حيث استعمالهم للاستراتيجية المركزة على الانفعال وذلك بمجموع تكرار(48 نعم لاستعمالهم للاستراتيجية المركزة على الانفعال مقابل 29 نعم للاستراتيجية الخاصة

بالمشكلة وهذا يعادل نسبة 73.84% مقابل 43.93%)، وكذلك الشأن بالنسبة للفئة الثانية من أفراد العينة وهم الراشدون ذوو مستوى تعليمي متوسط وكان عددهم (06 من 30 معاقا)؛ وذلك باعتمادهم على الاستراتيجية المركزة على الانفعال وذلك بنسبة (58.97% مقابل 48.75% للاستراتيجية الخاصة بحل المشكلة، وهنا يبدو جليا أن الفئة الاولى غير المتمدرسة والفئة الثانية يتشاركان استعمال الاستراتيجية المركزة على الانفعال.

أما الفئة الثالثة وهم الراشدون من ذوي الاحتياجات الخاصة ذوو مستوى التعليم الثانوي والذين كان عددهم ضمن عينة الدراسة (10)، فكانت استجاباتهم متوازية حيث أبدى أفرادها لاستعمالهم لكلتا الاستراتيجيتين وتوازت الاجابات ما بين نعم (تراوحت بين 46.77% و 46.92%) وكذلك الشأن من حيث رفض استعمال الاستراتيجيتين فجاءت النتائج بين (53.22% و 53.07%)

وأخيرا الفئة الرابعة وهم الراشدون ذوو الاحتياجات الخاصة ذوو مستوى تعليمي جامعي وكان عددهم (09)، حيث أشار مجموع أفرادها الى الموافقة بنعم لاستخدام الاستراتيجية المركزة على الانفعال اكثر من الاستراتيجية الخاصة بحل المشكل وذلك بواقع اجابة موافقة بنعم (82.90% مقابل 58.26%) بالنسبة للاستراتيجية الخاصة بالمشكلة.

3.4. عرض نتائج استجابات العينة فيما يخص التساؤل الفرعي الثاني للدراسة والذي مفاده: هل يؤثر متغير العمل/البطالة في اعتماد الراشدين من ذوي الاحتياجات الخاصة لاستراتيجية معينة لمواجهة الضغط النفسي؟

جدول رقم (07): يبين استجابات أفراد العينة وفق متغير (العمل/البطالة).

استجابات أفراد العينة العاطلين عن العمل				استجابات أفراد العينة العاملين				التكرارات والنسب %
% لا	% نعم	مج لا	مج نعم	% لا	% نعم	مج لا	مج نعم	
42.24	57.75	98	134	63.92	36.07	101	57	الاستراتيجيات المركزة على المشكلة
34.18	65.81	80	154	37.82	42.94	59	97	الاستراتيجيات الخاصة بالانفعال
38.19	61.80	178	288	50.95	49.04	160	154	مج ت و مج %

بالتعمن في النتائج النهائية الخاصة بتفريغ بيانات العينة من حيث متغير العمل/البطالة؛ حيث كان عدد العاملين 12 مقابل 18 غير عاملين، يتضح لنا عدم اعتمادهم على استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المركزة

على المشكلة حيث بلغت الاجابة بلا(101 من 160) وبالتالي ما يقارب نسبة 63.92%، كما أظهرت ذات الفئة ميلها الى الاعتماد على استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال(42.94% مقابل 37.82% للإجابة ب لا).

أما الفئة الثانية وهم مجموع الراشدين من ذوي الاحتياجات الخاصة غير العاملين أو العاطلين عن العمل والذين كان عددهم 18 من مجموع 30 فردا في العينة، فان النتائج تبين استخدامهم لكلتا الاستراتيجيتين مع أولوية استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال أكثر من استراتيجية المواجهة المركزة أو الخاصة بالمشكلة(65.81% اجابوا بنعم لصالح الاستراتيجية المركزة على الانفعال وهذا مقابل (57.75%) اجابوا بنعم لاستعمالهم استراتيجية الخاصة بالمشكلة.

### التحليل العام لنتائج الدراسة:

من خلال العرض البسيط لنتائج الاستبيان يتضح لنا أن أفراد العينة وهم المعاقين الراشدين يستخدمون استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال لمواجهة الضغط النفسي أكثر من استخدامهم لاستراتيجيات المركزة على المشكلة، وهذا ما أشارت إليه النتائج حيث أن النسب المئوية للمحور الأول الخاص بالاستراتيجيات المركزة على المشكلة تساوت الاستجابات فيه تقريبا بين نعم ولا، أما في المحور الخاص باستراتيجيات الخاصة بالانفعال فقد غلبت نسبة نعم على نسبة الاجابة ب لا، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على احتياج هذه الفئة للدعم الانفعالي العاطفي مهما كان تركيزهم على المشكلة (الإعاقة)، وكذلك هروبهم من التفكير الدائم بمشاكلتهم من خلال طلب الدعم أكثر، ونذكر هنا أن درجة الضغوط النفسية تزداد حدة لدى العائلة التي بها شخص من ذوي الإعاقة نظرا للتأثير السلبي الذي يحدثه وجود ذلك المعاق بالعائلة فيثير ردود فعل عقلية وانفعالية ويكثر تعرض الاولياء أو أفراد الأسرة ككل للتوتر والضييق والقلق والحزن والأسى، وهذا ما أكدته دراسة بديعة واكلي حول علاقة استراتيجيات مواجهة الضغط بدرجة الاكتئاب التي توصلت إلى أن الدعم الأسري والسند الاجتماعي له علاقة ارتباطية سالبة مع درجة الاكتئاب، كما يعاني الاهل من بعض الأعراض النفسية والجسمية التي تستنفد طاقتهم وتحول دون قدرتهم على التركيز فيما يقومون به وما يتطلب منهم القيام به تجاه ابنهم المعاق، من طرف آخر هو في انتظار الأكثر منهم تعويضا من وجهة نظره للنقص الذي يشوه صورته الجسمية والنفسية كما أشار إليه اسلام راضي أنيس البسطامي في دراسته لمستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم (2013).

كما خلصت هذه الدراسة الى أن أهم الاستراتيجيات المركزة على الانفعال التي يعتمدها المعاق الراشد هي الدعم الأسري وتجنب الاختلاط، اللجوء للنوم أثناء التعرض لموقف أليم وتجاهل مواقف الشفقة بالقيام بعمل ما وإيجاد متعة في تناول الطعام وكأنه يستخدم الطعام كتعويض عن نقص، تعبير عن ألم... وتجنب الذهاب إلى

الحفلات تجنباً للازدحام وكثرة نظرات الشفقة والأسئلة الجارحة التي تصبح هاجساً ليلياً قد يسبب لهم اضطرابات النوم (كثرة النوم)، وهنا ننوه استخدام ميكانيزم النوم كاستراتيجية هروب من واقع أليم والهروب والتجنب يعتبر من استراتيجيات التي صنفها لازاروس وفولكمان وهو كل ما يفعله الفرد وما يبذله من جهد لتجنب كل ما هو مجهود ومتعب سواء كانت مجهودات معرفية أم سلوكية (نوم، كثرة تناول طعام)، أما فيما يخص استخدام وسائل الدعاية والضحك فهي طريقة يستخدمها أفراد هذه الفئة تعبيراً للغير بسعادتهم ورضاهم لعدم لفت انتباههم، تمهيداً في أحاديثهم وهروباً من محادثات قد تكون نتائجها مركزة على (الإعاقة) فالبعض من المعاقين يرفضون كلمة إعاقة ويرفضون أيضاً كلمة ذوي الاحتياجات الخاصة فقد عبرت واحدة من أفراد العينة تعبيراً كتابياً في آخر الاستبيان أنها لا تحب هذه الألفاظ وأنها لا ترى نفسها من هذه الفئة رغم إعاقتها، فالسخرية واستخدام وسائل الدعاية كاستراتيجية لمواجهة الضغط توصلت إليها العديد من الدراسات على مختلف الفئات من بينها دراسة ريحاني الزهرة "مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها دراسة مقارنة على عينة مصابين بمرض مزمن 2019"، وأخيراً استراتيجية إسقاط الغضب على الآخرين وهي استراتيجية تنويه لتخطي موقف ضاغط بزيادة درجة القلق والغضب نوعاً ما وقد يكون لهما ارتباطات وسيطة حسب إدراك الفرد المعاق للموقف الضاغط تكون ردة فعله واستجابته لمواجهته وهذا ما اتضح في نتائج دراسة "بعيجة لياس، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركياً، 2006" أن هناك متغيرات وسطية بين أثر الضغوطات والنتيجة التكيفية للفرد وتتمثل في التفاعل الذي يعطي للحدث معنى ضاغط والاستراتيجيات المستعملة للإستجابة للضغط المدرك معرفياً من طرف المعاقين ، تتحكم في ظهور القلق، الاكتئاب... الخ.

أما فيما يخص الاستراتيجيات المركزة على المشكلة فأهمها بذل جهد مضاعف لتحقيق الأهداف الصعبة كخطوة أولى وصعبة حسب المرحلة العمرية والثقافة المعرفية والمحيط الأسري والاجتماعي، تركيزاً غيراً مباشراً على المشكلة الأصلية مع إيجاد مواضيع مستهدفة لتحقيق نجاح ما والتكيف مع مواقف ما قد تكون عملية علمية، وحتى علائقية، ثم الطقوس الدينية التقرب من الله من خلال التأمل والصلاة وهذا لما تبعثه فينا الصلاة من راحة واطمئنان وإيماناً منا بأن كل ما رزقنا به الله سواء اكتمالاً أو إعاقة فهو لسبب معين وشرحها في دراستها بعيجة لياس (2006) على أنها العودة إلى الدين تتمثل في عودة الفرد إلى القيم الدينية لتحقيق الدعم الروحي الانفعالي لمواجهة الضغط النفسي، أما باقي الاستراتيجيات من المناقشات الإيجابية لتحرير الطاقة الضاغطة الداخلية وإدراك أوسع للمشكلة وعدم التفكير بالإعاقة، والمساعدة الفورية في حل المشكلة لتجنب الإحساس بالعجز والالتكالية، والحصول على معلومات أكثر لمساندة النفس فكثرة المعلومات ودقتها يساعد الشخص المعاق على فهم حالته أكثر وتخطي مصادر الضغط النفسي لديه مع خلق تحديات جديدة تجعل المجتمع يلقي الضوء على إنجازاته كفرد لا على ما يعجز عن إنجازه، مع دراسة للعواقب التي قد تنتج عن المواقف الضاغطة يجعله ناضجاً انفعالياً ومعرفياً قد يكون معين لأشخاص آخرين لا يعانون من أي إعاقة.

أيضا من النتائج المحصل عليها من خلال هذه الدراسة عدم تأثير أي من المتغيرات الخاصة بالعينة على استخدامها لنوع معين من الاستراتيجيات، حيث توحدت إجابات المفحوصين رغم اختلاف متغير المستوى التعليمي ولم يؤثر في اجاباتهم وكان كل أفراد العينة بفئاتها الاربعة(غير ممتدرسين، ذوو مستوى تعليمي متوسط، ذوو مستوى تعليمي ثانوي، وذوو مستوى جامعي) يميلون ويؤيدون استعمال الاستراتيجية الموجهة المركزة على الانفعال وهي حسب لازاروس وفولكمان(بن جدو، 2013، ص 110)؛ تشير الى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط وهو حال عينة بحثنا الذين يسعون الى التركيز على الجانب الانفعالي من خلال استعمال اسلوب التجنب وهو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة(الاعاقة والعجز) الى نشاطات سلوكية(رياضة وهوايات)، وكذا نحو نشاطات فكرية(كتابة الروايات، الاستماع للموسيقى، ترتيل القرآن...).

أخيرا وبالنسبة لمتغير الدراسة والمتمثل في العمل/ البطالة فإن الباحثان في بداية الامر توقعنا أن يكون تأثير مباشر لممارسة العمل لدى ذوي الاحتياجات الخاصة، غير أن نتائج الدراسة كانت جد واضحة ولم يؤثر متغير العمل أو البطالة نهائيا على استجابات العينة، بل بالعكس كلتا الفئتين(العاملة والعاطلة عن العمل) استعملتا أسلوب المواجهة المركز على الانفعال واستبعدتا أسلوب حل المشكلة، وهنا نختم هذا العرض بأن الموقف الضاغط وهو الاعاقة كان أقوى بكثير من بقية الظروف المحيطة بذوي الاحتياجات الخاصة.

#### مقترحات مستخلصة من هذه الدراسة:

- توفير الدعم الأسري والاجتماعي لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة بما أنهم يميلون للجوء إليهما كاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية، من خلال :
- ✓ القيام بنشاطات توعوية على حاجات واحتياجات فئة ذوي الاحتياجات الخاصة في مختلف المؤسسات الاجتماعية والعملية.
- ✓ توفير مختصين في هذا المجال في كل مؤسسة لدعم هذه الفئة أكثر.
- تهذيب الرأي العام تجاه هؤلاء الأشخاص ومراعاة مشاعرهم، ليكون المجتمع سندا لهم لا عليهم، لأن النبذ والاستهزاء يجعل هؤلاء يلجؤون للانطواء والغياب عن الانظار وعدم المشاركة برأيهم في المواضيع العامة، خوفا من السخرية منهم وتوجيه نظرات الشفقة غير المبررة.
- المساندة من طرف الحكومات والمسؤولين عن التوظيف لتوظيف هذه الفئة على الأقل لتوجيه الطاقة الضاغطة في أمور ايجابية ونافعة.
- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول خصوصيات هذه الفئة.
- وضع برنامج إرشادي وزاري يهدف إلى تنمية الاستراتيجيات الفعالة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.

- بناء برامج معرفية سلوكية لتطوير استراتيجيات المواجهة الايجابية للضغط النفسي الناتج عن الإعاقة بمختلف فئاتها.

#### قائمة المراجع:

- أبو النصر، مدحت.(2005). الإعاقة العقلية المفهوم والأنواع وبرامج الرعاية. القاهرة- مصر: مجموعة النيل العربية.
- بن زروال، فتيحة.(2003). الإجهاد المهني لدى العاملين بمصلحة الاستعجالات والتوليد (المصادر، الأعراض، استراتيجيات المواجهة). دراسة ميدانية بالقطاعات الاستشفائية بولاية أم البواقي. العدد 07. حوليات جامعة قلمة للعلوم الإنسانية والاجتماعية.
- بن جدو، عبد الحفيظ.(2013). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة في علم النفس العيادي. تخصص تربية علاجية. جامعة سطيف2.الجزائر.
- جرينبرج، جيرالد و روبرت براون.(2004). إدارة السلوك في المنظمات. الرياض: دار المريخ.
- حمادات، محمد حسن محمد.(2008). السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية. ط1. عمان- الأردن: دار حامد للنشر والتوزيع.
- عبد المطلب، أمين القريطي. (2012). سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم. ط5. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فان، دالين(1994). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون. الطبعة الخامسة. القاهرة: المكتبة الأنجلو مصرية.
- Bee, H.L.& Bjorklund, B.R.(2004). The Journy Of Adulthood. New Jersey Pearson Education,4ed, p.339.