

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت
كلية الآداب واللغات والإجتماعية
قسم العلوم الإجتماعية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر ل.م.د في علم النفس العيادي

إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات المعاقين حركيا

تحت إشراف الأستاذة:

أ. قلعي تسورية أمال

من إعداد الطالب:

رايح نور الهدى

نوقشت يوم: .. / . / 2022

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
أ.بن عيسى رحال	أستاذ محاضر - أ -	مناقشا
أ. قلعي تسورية	أستاذ محاضر - أ -	مشرفا ومقررا
أ.سعدون سمية	أستاذ محاضر - أ -	رئيسا

السنة الجامعية: 2021 - 2022

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت
كلية الآداب واللغات والإجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر ل.م.د في علم النفس العيادي

إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات المعاقين حركيا

تحت إشراف الأستاذة:

أ. قلعي تسورية أمال

من إعداد الطالب:

رايح نور الهدى

نوقشت يوم: .. / .. / 2022

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
أ.بن عيسى رحال	أستاذ محاضر - أ -	مناقشا
أ.قلعي تسورية أمال	أستاذ محاضر - أ -	مشرفا ومقررا
أ.سعدون سمية	أستاذ محاضر - أ -	رئيسا

السنة الجامعية: 2021 - 2022

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى زوجات المعاقين حركيا بولاية عين تموشنت. حيث نصت فرضية الدراسة على :

تستخدم زوجات المعاقين حركيا استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية .

اعتمدت على المنهج العيادي واستعملت المقابلة العيادية النصف الموجهة ومقياس الكوبينغ C.I.S.S كأدوات لجمع المعلومات .

وبعد تحليل النتائج الخاصة بمجموعة الدراسة المكونة من حالتين، توصلنا إلى :

أن الحالتين تستخدمان إستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية من خلال تطبيق مقياس الكوبينغ C.I.S.S، ومنه نستنتج أن الفرضية قد تحققت .

وفي الأخير تمت مناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وعرضت بعض التوصيات والمقترحات المتعلقة بالموضوع.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، الضغط النفسي، المعاق حركيا .

Abstract :

This study aimed to know the strategies of coping with the pressures of the wives of the physically handicapped in the state of Ain Temouchent. Where the hypothesis of the study stated:

Wives of the physically disabled use different strategies to cope with psychological stress.

It relied on the clinical approach and used the semi-directed clinical interview and the C.I.S.S Coping scale as tools for collecting information.

After analyzing the results of the study group consisting of two cases, we came to the following:

The two cases use different strategies to confront psychological stress through the application of the C.I.S.S Coping scale, and from it we conclude that the hypothesis has been achieved.

Finally, these results were discussed in the light of the theoretical framework and previous studies, and some recommendations and proposals related to the subject were presented.

Keywords: Strategies for coping with psychological stress, psychological pressure, physically handicapped.

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى كل المعاقين حركيا وزوجاتهم

إلى اللذان أوصى بهما الرحمن وأعز الناس على قلبي والدي الكريمين
أمي و أبي

وإلى أخواتي فاطمة أمينة سمية غزلان
و إلى زوجي براشد كمال

✍ نور الهدى

شكر وتقدير

الحمد لله تعالى الذي مهد لنا طريقنا لإنجاز هذا الدراسة

لا تسعنا في هذا المقام الكلمات لنعبر بها عن خالص شكرنا وتقديرنا إلى الأستاذة قلعي
أمال تسورية ، الذي قدمت لي كل الدعم والجهد العلمي، وكانت الناصحة لنا طيلة فترة
إنجاز هذا الدراسة، وكان لإشرافها على هذا العمل الدور الكبير في وصوله إلى أفضل
صورة ممكنة.

كما لا يفوتنا أن نشكر أعضاء لجنة المناقشة لقبولهم مناقشة وإثراء هذا الموضوع.

كما نتوجه بالشكر أيضا إلى زوجات المعاقين حركيا على مساعدتي في هذا البحث

و إلى كل من ساعدنا وأفادنا من قريب وبعيد.

✍ نور الهدى

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	ملخص الدراسة
ب	الإهداء
ج	كلمة الشكر
ذ	الفهرس
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
ط	قائمة الملاحق
1	المقدمة
الفصل الأول: مدخل تمهيدي للدراسة	
04	إشكالية الدراسة.....
05	فرضيات الدراسة
05	أهمية الدراسة
05	أهداف الدراسة
06	التعاريف الإجرائية.....
الفصل الثاني: الإطار النظري	
المبحث الأول: الضغوط النفسية	
08	تمهيد
08	المسار التاريخي لمفهوم الضغوط النفسية
08	تعريف الضغوط النفسية
10	مؤشرات الضغوط النفسية
10	مصادر الضغوط النفسية
11	أنواع الضغوط النفسية.....
12	أعراض الضغوط النفسية
13	نظريات الضغوط النفسية

 خلاصة
المبحث الثاني: استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية	
17 تمهيد
17 تعريف استراتيجيات المواجهة
17 تصنيف استراتيجيات المواجهة
19 أساليب مواجهة الضغوط النفسية
20 خلاصة
الفصل الثالث: الإعاقة الحركية	
22 تمهيد
22 تعريف الإعاقة الحركية
24 أسباب الإعاقة الحركية
25 أنواع الإعاقة الحركية
30 خصائص الإعاقة الحركية
31 تصنيف الإعاقة الحركية
31 مشكلات الإعاقة الحركية
33 تأهيل المعاقين حركيا
33 خلاصة
الفصل الرابع : منهجية الدراسة وإجراءاتها	
35 تمهيد
35 متغيرات الدراسة
35 منهج الدراسة
35 الدراسة الاستطلاعية
36 أدوات الدراسة
38 عينة الدراسة
39 خلاصة
الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
41 تمهيد
41 عرض وتحليل نتائج لحالة الأولى

44 عرض وتحليل نتائج لحالة الثانية
48 تمهيد
48 تفسير ومناقشة الحالة الأولى
49 تفسير ومناقشة الحالة الثانية
49 تفسير ومناقشة الفرضية
51 خاتمة
53 توصيات والاقتراحات
55 المراجع
59 الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
12	أعراض الضغط النفسي	1
24	مصطلحات مستخدمة في مجال الإعاقة الحركية	2
38	خصائص مجموعة البحث	3
43	نتائج اختبار الحالة الأولى	4
45	نتائج الاختبار الحالة الثانية	5

قائمة الأشكال

صفحة	عنوان الشكل	رقم
15	مخطط لنظرية العالم هانز سيللي	1
43	نتائج اختبار الكوبينغ C.I.S.S على الحالة "س"	2
45	يمثل نتائج اختبار الكوبينغ C.I.S.S على الحالة "خ":	3

قائمة الملحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	اختبار الكوينغ C.I.S.S
02	أسئلة المقابلة للحالة الأولى
03	أسئلة المقابلة للحالة الثانية

المقدمة

حضي موضوع الضغوط باهتمام الباحثين خاصة الضغوط النفسية حيث أصبحت السمة البارزة في المجتمع لما لها من تأثير على حياة الأفراد وصحتهم النفسية و الاجتماعية والتربوية ، حيث يعرف الضغط النفسي هو "إدراك الإنسان لعدم قدرته على إصدار استجابات مناسبة (تكيفيه) للمواقف الحياتية التي يقابلها كمواقف الحياة الضاغطة التي تتطلب استجابة، فإما أن ينجح في إحداث استجابة مناسبة يتغلب بها على تلك الضغوط، إما الفشل في إحداث هذه الاستجابة .(يوسفي،2016: 15)

و اتسعت دائرة الضغوط النفسية لتشمل العديد من جوانب الفرد، خاصة عند المرأة فالمرأة هي أساس المجتمع وهي أساس الأسرة لما لها من مسؤولية اتجاه أطفالها وزوجها وبيتها ، وذلك من أجل أن يتمتعوا بصحة جيدة ، أما إذا كان في العائلة شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة (إعاقة حركية) خاصة الزوج فيتضاعف دور المرأة وتزداد مسؤوليتها اتجاه أبنائها و زوجها هنا تفقد المرأة توازنها في إدارة نظام حياتها وعائلتها وقد تختلف ردة الفعل من امرأة لأخرى فمنهم من تشعر بالخوف والقلق على مستقبلها ومستقبل زوجها وأبناءها، ومنهم عكس ذلك، لكن كلاهما يلجأ إلى أساليب تساعد على التعايش مع إصابة الزوج ومواجهة الضغوطات التي تتعرض لها بغض النظر عن نوع الأساليب المتبعة.

فاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي في مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة في حياته(الحسيني ،2018: 438)، فإتباع أساليب المواجهة من شأنها أن تساعد على التعامل من الضغوط النفسية والتقليل من أثارها السلبية قدر الإمكان. ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة، ولتسليط الضوء على هذه الفئة من الزوجات التي تعاني من الضغوط النفسية جراء إعاقة أزواجهن.

ونظرا لأهمية الموضوع ، وسعيا لتحقيق أهدافه ، قد اعتمدنا في دراستنا على جانبين أساسيين:

الأول تمثل في الجانب نظري الذي يضم ثلاثة فصول:

يتعلق الفصل الأول بتقديم موضوع الدراسة وتتضمن مشكلة الدراسة وفرضيات الدراسة وأسباب ودوافع اختيار الموضوع، ثم إبراز أهميتها وأهدافها وبعد ذلك تم تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة وحدودها المكانية والزمنية والبشرية .

أما الفصل الثاني يتعلق بالضغوط النفسية وإستراتيجية مواجهتها قسم إلى مبحثين، المبحث الأول تناولنا فيه تعريف الضغوط النفسية، ثن مسارها التاريخي ثم مؤشرات الضغط النفسي، ثم مصادر

الضغط النفسي، ثم أعراض الضغط النفسي ونظريات الضغط النفسي. أما المبحث الثاني تناولنا فيه تعريف استراتيجيات المواجهة ثم تصنيف استراتيجيات المواجهة ثم أساليب مواجهة الضغوط النفسية . أما الفصل الثالث فيتعلق بالإعاقة الحركية فتناولنا فيه تعريف الإعاقة الحركية، ثم أسباب الإعاقة، أنواع الإعاقة الحركية، خصائص الإعاقة الحركية، ثم تصنيف الإعاقة الحركية، مشكلات الإعاقة الحركية، ثم تأهيل المعاقين حركياً.

أما الجانب الميداني فضم فصلين، وهما الفصل الرابع الذي يتعلق بالإجراءات المنهجية للدراسة وتم التعرض فيه إلى المنهج المتبع والتطرق إلى الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية وخصائصها والأدوات الدراسة والعينة .

أما الفصل الخامس فقد تضمن عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشة الفرضيات ، وختم بخلاصة ثم خاتمة ومجموعة من الاقتراحات والتوصيات كدراسات مستقبلية يمكن للباحثين إجراؤها.

الفصل الأول

مدخل تمهيدي للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. التعريفات الإجرائية

1. إشكالية الدراسة:

إن المهارة الحركية تلعب دور بالغ الأهمية في حياة الإنسان ، فهي ضرورية لتأدية كافة النشاطات في الحياة اليومية وتعتبر أساسية في تأدية الواجبات الحياتية و المهنية ، و أيضا دور حيوي في النمو المعرفي الذي يعتمد على قدرة الفرد على التنقل والحركة والتعامل مع المحيط بكل تعقيداته وتناقضاته ، فحدوث الإعاقة الحركية يعني أن المعاق قد فقد القدرة على القيام ببعض الأعمال حيث لا تقتصر على صعوبة التنقل بل تشمل وظائف الأعضاء الحركية ، فتؤثر بذلك على سلوكيات الفرد و انفعالاته (لياس، 2005:09). و في ضوء ارتفاع مستوى الوعي بالإنسانية فقد تزايد الاهتمام بالشخص المعاق حركيا من جميع النواحي وذلك في رعايته و مساعدته على التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي، لكي يصبح عنصرا بناءا في مجتمعه وعائلته ، ومن بين هؤلاء الأشخاص زوجة المعاق حركيا ، فهي تلعب دورا مهم في رعاية زوجها من جميع النواحي فتضطر للقيام بدورها كزوجة وبدور زوجها في نفس الوقت فتقع على عاتقها مسؤوليات عديدة هذا ما يجعلها تشعر بمجموعة من الضغوطات التي تؤثر على توازنها في إدارة حياتها كزوجة وكأم ، فتضطر لخلق وابتكار استراتيجيات تساعد على مواجهة تلك الضغوطات حتى تتمكن مواصلة حياتها مثلها مثل الآخرين .

وفي ضوء مراجعة الدراسات السابقة فإن القلة من الدراسات التي تبحث عن الضغوطات التي تعاني منها زوجة المعاق حركيا ، رغم أنها تلعب دور مهم وأساسي في رعاية أسرتها وزوجها ومن هنا نطرح الإشكالية التالية:

- ما هي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات المعاقين حركيا ؟

2. الفرضية:

تستخدم زوجة المعاق حركيا إستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية.

3. أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة إلى فهم واقع زوجات المعاقين في مواجهة الضغوطات والمشكلات النفسية التي تواجهنها.
- التعرف على الضغوطات النفسية و المشكلات التي تعاني منها الزوجة اتجاه زوجها المعاق.

- التعرف على أهم الاستراتيجيات لمواجهة الضغوطات النفسية التي تساعد الزوجة على تخطي تلك المشاكل ومواجهتها.

4. أهمية الدراسة:

- تساعد هذه الدراسة للتعرف على حجم المشكل الذي يواجه زوجات المعاقين حركيا.
- تساهم في تحفيز المؤسسات والمرشدين الأخصائيين والاجتماعيين النفسانيين على وضع خطة لتقديم مساعدات لزوجات المعاقين، والتقليل منها أو الحد من هذه المشكلات و العمل على دعمهن.
- المساهمة في إحداث تراكم معرفي وتوفير قاعدة علمية تمكن الباحثين و المهتمين لهذا الموضوع الانطلاق منها للبحث في مجال إستراتيجية المواجهة الضغوط النفسية.

5. الدوافع لاختيار الموضوع:

- قلة البحوث والدراسات التي تناولت موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى زوجات المعاقين حركيا.
- الرغبة في الكشف عن الأساليب والاستراتيجيات المخالفة المعتمدة من طرف زوجات المعاقين لمواجهة الضغوط النفسية.

6. التعريفات الإجرائية:

- إستراتيجية مواجهة الضغوط : تعرف على أنها الدرجة المتحصل عليها من طرف زوجات المعاقين حركيا في اختبار الكوينخ C.I.S.S .
- المعاقين حركيا: العجز أو قصور في جسم الإنسان يؤدي هذا العجز أو القصور إلى التأثير على قدرة الفرد على الحركة والتنقل.
- الضغوط النفسية: هي عبارة عن ردود أفعال ناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به

الفصل الثاني

الإطار النظري:

إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

أولاً: الضغوط النفسية

• تمهيد

1. مسار التاريخي لمفهوم الضغط

2. تعريف الضغوط النفسية

3. مؤشرات الضغوط النفسية

4. مصادر الضغوط النفسية

5. أعراض الضغوط النفسية

6. نظريات المفسرة الضغوط النفسية

• خلاصة

ثانياً: إستراتيجية المواجهة

• تمهيد

1. إستراتيجية المواجهة

2. تصنيف إستراتيجيات المواجهة

3. أساليب مواجهة الضغوط النفسية

• خلاصة

تمهيد :

يعيش الفرد حياة ملؤها الضغوطات والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية للفرد والتي قد تكون سببا في ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية.

1 المسار التاريخي لمفهوم الضغوط النفسية:

يعتبر عالم الفسيولوجية والنثر كانون "Walter cannon" أول من اهتم تاريخيا بمثل هذه المصطلحات إذ استخدم في بداية القرن العشرين مصطلح التوازن الجسمي "Homeostasis" للتدليل على نزعة الكائن الحي بالاستعانة على مصادرها للمحافظة على حالة الاتزان، فالكائن الحي يدرك الخطر في البيئة والاستجابة تكون أما الدفاع أو الهروب "Fight or Flight".

وتعود جذور هذا المصطلح إلى بدايات القرن العشرين وأطلقت عليه مسميات عدة، إذ تشير قواميس اللغة إلى أن هذا المصطلح مرادف للشدة (Strain) وتعني الإجهاد أو التوتر، و تعني باللاتينية التعرض للضغوط ، واستعمل في اللغة الإنجليزية لأول مرة "Distress" أي الكرب و "Hardship" أي الضيق "Adversity" أي الشدة. و قد شاع استخدامه في علم النفس و الطب النفسي، وتمت استعارته من الدراسات الهندسية و الفيزيائية حينما كان يشير إلى (الإجهاد Strain والضغط Press، والعبء Load). (أبو أسعد، 2009: 21)

2 تعريف الضغوط النفسية:

لغة: ضغط ضغطا، عسر وضيق عليه، الضغطة (بضم الضاد) تعني الزحمة و الضيق و الشدة والضغطة (بفتح الضاد) القهر والضيق و الاضطراب.

اصطلاحا: هو إدراك الإنسان لعدم قدرته على إصدار استجابات مناسبة (تكيفيه) للمواقف الحياتية التي يقابلها كمواقف الحياة الضاغطة التي تتطلب استجابة، فإما أن ينجح في إحداث استجابة مناسبة يتغلب بها على تلك الضغوط، إما الفشل في إحداث هذه الاستجابة. (يوسفي، 2016: 15)

الضغط النفسي: هو عبارة عن مثيرات أو مواقف نقوم بالتأثير على مصادر التكيفية، وبذلك يصبح الحدث ضاغطا إذا قام الفرد بإدراكه على أنه ضاغط، كما يمكن أن يشير الضغط النفسي إلى مجموعة واسعة من المشكلات التي تختلف عن المشكلات العادية حيث تتضمن أحداث بيئية ترهق الفرد إضافة إلى استجابة الفرد إلى الأحداث وكيفية تفسير الفرد لها (عبد الله المساعد، 2014: 17)

و أشار "سيلبي" (Selye) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (عبيد، 2008: 20)

و عرفها (فرج طه، و أخرون .1993) في " موسوعة علم النفس والتحليل النفسي " أن مفهوم الضغط يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء كليته أو على جزء منه و بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته ، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن و يغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد (حسيبة، 2016: 102)

حسب جال و أخرون Gall et al الضغوط باعتبارها " استجابات فسيولوجية ونفسية للمواقف والأحداث، والتي تفسد وتربك توازن الكائن الحي، وهي تتولد من مصادر متعددة و تسبب استجابات متنوعة بدرجة كبيرة بعضها سلبي و البعض الآخر ايجابي، وبالرغم من دلالتها السلبية فان الكثيرون يعتقدون أن بعض مستويات الضغوط تعتبر ضرورية للحصول على السعادة والصحة النفسية ."

(السيد عبيد، 2008: 21)

حسب "هنكل" (Hinkle) فيرى أن الضغوط عبارة عن التوترات أو الأحمال الثقيلة التي تلقى على كاهل الفرد، ويؤكد على أن الضغوط أو الخبرات الضاغطة يمكن معرفتها من خلال مجالين رئيسيين هما - الأول: من خلال المحرك للاستجابة وهو سبب الضغط.

- الثاني: من خلال المستقبل أو الاستجابة وتأثيرها. (الضريبي، 2010: 678)

ومن خلال التعاريف المقدمة، يمكننا القول بأن الضغط النفسي هو أي موقف أو رد فعل طبيعي في جسم الإنسان، بسبب المواقف الطبيعية التي مر بها الفرد في حياته ويؤثر عليه بشكل سلبي يؤدي إلى تغيرات في مشاعره وسلوكياته و أفكاره .

3 مؤشرات الضغوط النفسية:

يرى علماء النفس أن الضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن إيجازها فيما يلي :

- **المؤشرات الجسمية:** هي عبارة عن الشعور بالتعب و الإجهاد وتشنج العضلات والشعور بالآلام الجسمية، وارتفاع ضغط الدم مع تناول الأدوية و المهدئات.

- **المؤشرات العقلية:** و هي عبارة عن ضعف القدرة على التركيز والنسيان وصعوبة اتخاذ القرار.

- المؤشرات النفسية العاطفية: وهي عبارة عن الغضب و الاكتئاب واللامبالاة، النظرة السلبية للذات مع كثرة التبرير والإنكار.

- المؤشرات الاجتماعية: وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية واضطراب العلاقات الأسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة. (فوزية، 2017: 31)

من خلال عرض هذه المؤشرات فهي تعتبر كعلامات لتعرض الفرد لعدة ضغوطات منها الجسمية والعقلية و الاجتماعية وكذا النفسية وهذا ما يشعره بالتشاؤم ورفضه للحياة وهذا يجعله غير متوافق مع نفسه ومع المحيط .

4 مصادر الضغط النفسي:

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد و مجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها و الشخصية و التي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية و الانفعالية إذ يؤكد على أن الضغط النفسي ينشأ من عوامل جسمية مثل تلف في أحد أعضاء الجسم ، و عوامل عقلية و انفعالية مثل القلق والخوف و يرتبط الضغط النفسي بأفعال و انفعالات سلبية و ايجابية فمثلا قد يصيح الفوز بجائزة ضاغطا لاحتمالية كسب الجائزة أو خسارتها. (نايل، أبوسعد، 2009: 31)

وذكر (الرواس 2003) أربعة للضغط النفسي وهي:

أ.العوامل البيئية: مثل الطقس، الإزعاجات، التلوث وغيرها.

ب.العوامل الفسيولوجية: مثل فترات النمو المختلفة، المرض، الإصابات، ضعف التغذية، اضطرابات النوم وغيرها .

ت.طريقة التفكير: فالعقل يفسر تغيرات البيئة و الجسم يحدد متى يستجيب كحالة طارئة .

ج.الضغوطات الاجتماعية: مقل المواعيد، المشكلات المالية، العمل وغيرها.(الجويعي، 2016: 258)

5.أنواع الضغوط النفسية:

وضع الباحثون تصنيفات مختلفة للضغوط ويمكن تلخيصها حسب الباحثة في ما يلي :

أ.من حيث تأثيرها:

- الضغط النفسي الايجابي:هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تقيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا) وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام و يساعد على زيادة الثقة بالنفس .

- **الضغط النفسي السلبي** : أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية ، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وألام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع الدم و السكري .(السيد عبيد، 2008: 25)

ب. من حيث حدوثها:

- **ضغوط غير حدثها**: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة من علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

- **ضغوط حادة**: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر و لا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل .

- **ضغوط متأخرة**: وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة

- **ضغوط بعد الصدمة**: وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك أثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.(نايل، أبو سعد،2009: 28)

ت. من حيث استمرارها:

- **الضغوط الدائمة**: هي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا مثال تعرض الفرد لمرض مزمن وألام مرافقة أو أوضاع اجتماعية مادية متواضعة ، والتي تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذلك .

- **الضغوط المؤقتة**: هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول وعادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ لا تدوم أثره طويلا ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد إلا إذا كانت قدرة تحمله اضعف من الموقف الذي تعرض له .(سعيدة،2018: 20)

5. أعراض الضغط النفسي: تظهر أعراض الضغط النفسي على:

أ. **على مستوى الفسيولوجي**: يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء (ارتفاع معدل التنفس، تزايد ضربات القلب)، بحيث تصبح أكثر نشاط ، وقد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني، وهذا ما يجعل الشخص أكثر تعرضا للضغوط، وبينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي، وهذا الضغط يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي.

ب. على مستوى النفسي: يظهر على شكل إحساس بالضيق، الصراعات الإحباط خاصة عندما يقوم الفرد بعدت محاولات ويفشل لتحقيق هدف معين. (بحسيس، 2019: 38)

الجدول (01) : أعراض الضغط النفسي

سلوكيا	نفسيا	جسديا
- فرط الأكل	- قلق	- الصداع
- نقص الشهية	- اكتئاب	- خفقان القلب
- انعزال	- تباطؤ في التفكير	- ألم عضلي
- مماطلة	- شعور بالعجز	- عسر الهضم
- الميل إلى الجدال	- شعور بفقدان الأمل	- إمساك/ إسهال
- قضم الأظافر	- حزن	- زيادة في التعرق
- الإفراط في التدخين	- شعور بعدم الأمان	- شد الفكين
		- الضيق وجفاف في الحلق

(السيد عبيد، 2008: 34)

5. النظريات المفسرة للضغط النفسي :

تعددت النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وتتنوع وذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط ومن بين تلك النظريات :

أولا: نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليلي و على رأسهم فرويد الضغوط النفسية سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات و الاهتمامات الجنسية و العدوانية و العديد من الرغبات. فقد ذكر العلماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك. هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متصارعة أو متباينة سواء بين الفرد و المحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات

الدفاعية. (النوايسة، 2013:22)

ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية. وعلى هذا فالقلق أو الخوف أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت. (أيو، 2019: 98)

ثانيا: النظرية السلوكية

يؤكد أنصار المدرسة السلوكية الكلاسيكية على عملية التعلم و يتخذون منه محورا أساسيا في تفسير السلوك الإنساني، كما يركزون على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد، حيث تفترض هذه النظرية أن كل أنماط السلوك متعلمة بالإشراف و التعزيز، وترى أن كل مثير لا بد له من استجابة، و عليه فإنه وفقا للمنحى السلوكي تحدث استجابة الضغط عندما تكون أنماطنا السلوكية غير ملائمة أو غير مناسبة للموقف الذي نواجهه، وبذلك فإن التعامل مع الضغط يعني تعلم سلوك جديد ملائم للموقف الذي نواجهه، أما (سكينر) الذي يمثل الاتجاه الثاني في نظريات التعلم فهو يرى أن الضغط يعد أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد. (يوسفي، 2016: 38)

ثالثا: نظرية " هانز سيلبي (Hans Selye) "

يعد هانز سيلبي الأستاذ بجامعة مونتريال الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الحياة العلمية فقد كان متأثر بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط على طريق تنمية أعراض غير معنوية وذكر أن الضغوط يكون لها دور مهم في إحداث معدل عال من الإجهاد والانفعال الذي يصيب الجسم إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط وينظر سيلبي إلى الضغط على أنه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلا تحت ضغط بيئة مزعجة. وعرف سيلبي الضغط بأنه استجابة جسدية عامة أو غير محددة، يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب منه . (إيبو، 2019: 105)

وأن أعراض هذه الاستجابة للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات و المحافظة على الحياة ، وكما أن هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التكيف العام الثلاثة التي تشملها الاستجابة الفسيولوجية للفرد وذلك على النحو الآتي :

1- المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار بالخطر (La phase d'alarme)

حيث يدرك الفرد في هذه المرحلة خطورة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة فتنشط ميكانيزمات التكيف لديه، كما تنشط الدفاعات الفسيولوجية ، وهو ما يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين في الدم وزيادة ضربات القلب والضغط الدم، بالإضافة إلى حدوث اضطرابات معوية ومعوية وضيق في التنفس .

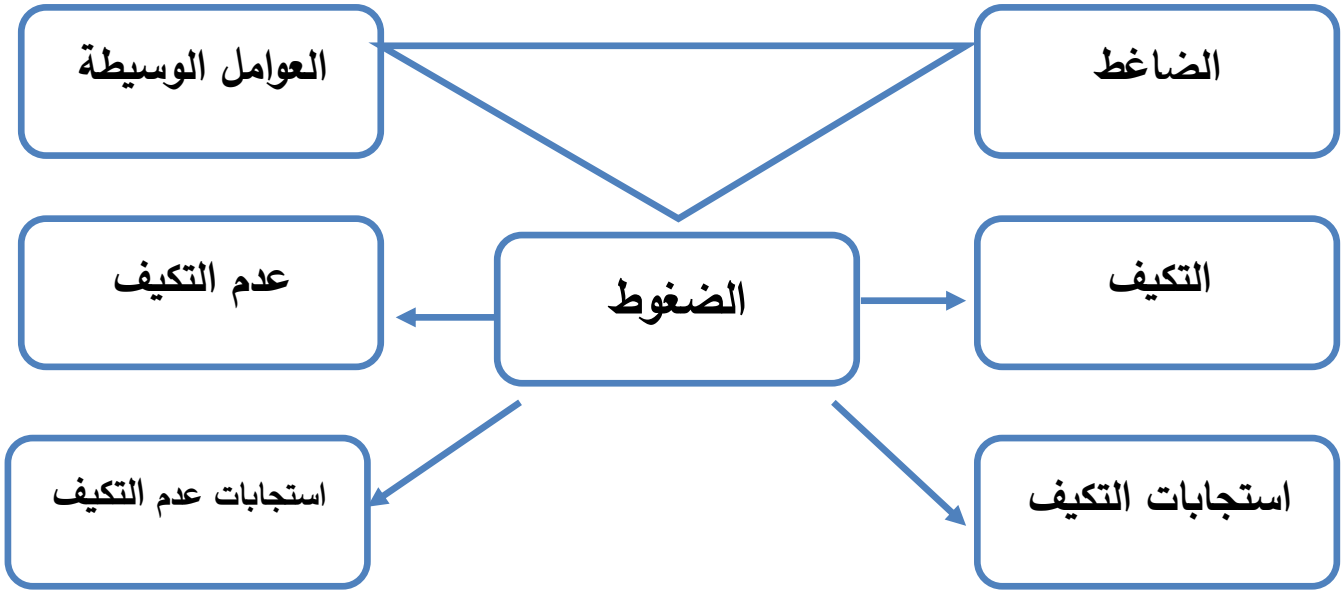
2- المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة (La phase de résistance)

حيث تتسم هذه المرحلة بمقاومة الفرد للعوامل المسببة للضغوط وعندما تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل المسببة للضغوط خلال هذه المرحلة فإن ذلك قد يؤدي لنشأة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية .

3- المرحلة الثالثة: مرحلة الإجهاد (La phase d'épuisement)

حيث تؤدي ضعف المقاومة وعدم كفايتها مع الاستخدام المستمر لميكانيزمات التكيف إلى إنهاك العوامل الضاغطة لهذه الميكانيزمات واستنزاف الطاقة فتنخفض قدرة الفرد على الأداء مع إصابته بالمرض. (عبد الله المساعيد، 2014: 32)

شكل رقم (01) : يمثل مخطط لنظرية هانز سيللي



الشكل رقم (01) : يمثل مخطط لنظرية هانز سيللي

(بحسيس، 2019: 32)

رابعاً : نظرية لاوزوس التقدير المعرفي

أشار لاوزوس إلى أن البيئة تؤثر في الشخص والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية، ويوجد ثلاث مكونات للضغط حسب هذه النظرية وهي: الموقف الضاغط والتقييم المعرفي للموقف والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب. أن التقدير المعرفي مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديرك للتهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تغيير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية و العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة و العوامل المتصلة بالموقف نفسه. وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم و إدراكه في مرحلتين هما :

1- المرحلة الأولى: الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب

الضغوط. وهذه المرحلة تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية وتشمل طبيعة الموقف الضاغط.

2- المرحلة الثانية : هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في

الموقف، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي: العوامل الشخصية ، العوامل الخارجية ، مهارات الاتصال ، الحالة الانفعالية ، الصحة ، هوية الذات ، الشخصية ، الخبرة ، العادات ، المتطلبات المهنية ، الأمن والسلامة .(الجويعي،2016: 255)

المبحث الثاني: إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1. إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية :

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية. وتعد الدراسة التي قام بها مورفي (Murphi) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف بهدف السيطرة عليها . وعرفها سبيلبرجر (Spelpreger) : إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد .(أبيو،2019: 85)

تعرف أيضا على أنها مجموعة من الأساليب أو الطرق و النشاطات الديناميكية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها. كما تعرف بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم . (النوايسة،2013: 82).

يعرفها ولمان Wolman : أنها مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف .(الضريبي،2010: 679)

ويقصد بإستراتيجية مواجهة الضغوط من ناحية الفرد تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها لكي يسيطر أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية، أما من ناحية المنظمة فتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغوط والتخفيف من أثارها الضارة على كل من الأفراد المنظمة (السيد عبيد،2008: 336)

2. تصنيف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

أ. تصنيف حسب فولكمان و لاواروس (1980)

ويقدم نوعين من المواجهة هما:

المواجهة المتمركزة حول المشكلة: إن المواجهة المركزة على المشكل تكون موجهة نحو النشاط من أجل تغيير العلاقة ما بين الشخص والموقف الذي يعيشه وهذا عن طريق النشاطات التي تنتج أم لا وفي هذه الحالة بمجرد أن يحاول الشخص أن يفعل شيئا ما هو مهم .(حسيبة،2016: 106)

وقد حدد " لازاروس وفولكمان" شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة هما:

1. جمع المعلومات .

2. اتخاذ إجراءات لحل المشكل .

حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه وإيقافه . (أييو، 2019: 88)

-المواجهة التي تركز على الانفعال: وهي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عرضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضوابط والإنكار (كريمة، 2018: 22)

ب. تصنيف حسب بيلنجرس وموس:

يصنف " بيلنجرس " و "موس" استراتيجيات المواجهة إلى :

- استراتيجيات إقدامية: وتتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، والاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث وحل الموقف أو المشكلة وذلك كم خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة .

- استراتيجيات الإحجامية: هي استراتيجيات فرعية مثل الإنكار و التثبيت والكبة والتقبل والاستلام تهدف إلى تثبيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط، وتجنب الحصول على معلومات بشأن هذا الحدث واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية، للهروب من الموقف الضاغط ونتائجه وإعادة بناء الموقف معرفياً بطريقة إيجابية والبحث عن المعلومات والمساعدة من الآخرين .

(بحسيس، 2019: 46)

3- إستراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية :

ويمكن استخدام أساليب أو استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها:

أولاً: الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها وذلك من خلال الأساليب الآتية:

- 1- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له .
- 2- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف و إعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو .
- 3- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسة المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.

4- استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة .(الضريبي، 2010: 680)

ثانياً: الإستراتيجيات السلبية: هي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة و الإحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:

- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة .
- التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها .
- البحث عن الإثبات والمكافئات البديلة، عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها لهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيداً عن مواجهة الأزمة .
- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير اللفظي عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعلياً عن المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر (شمسية، 2020: 17)

أشار كل من "هيجنز" و" أندلر " إلى ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية :

- أ. **أسلوب التوجه الانفعالي:** ويقصد بهر دور الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد ، وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق، والتوتر، والقلق، والانزعاج، والغضب، والأسى .
- ب. **أسلوب التوجه نحو التجنب:** ويقصد بها محاولات الفرد لتجنب المواجهة مع المواقف الضاغطة، وإن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً أسلوب الإحجامي في التعامل مع الموقف الضاغط .(الراضي، صالح ، وهيب ، 2017: 30)

ت. **أسلوب التوجه نحو الأداء:** والمقصود به بالمحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة عقلانية وواقعية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة

والاستفادة من الخبرة السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المصدر الضغط ثم اختيار أفضلها ووضع خطة واقعية لمواجهة المشكلة. (سلامة، 2017: 745)

ث. إستراتيجيات السلوكية في مواجهة الضغوط النفسية :

أ.التدريب على الاسترخاء: يعتبر أسلوب الاسترخاء أحد الفنيات التي تستخدم في مواجهة الضغوط وللإسترخاء فوائد فسيولوجية ونفسية عدة وتتمثل النفسية للإسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات، وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة، أيضا يعمل على خفض معدل ضربات القلب وإسترخاء العضلات وخفض التوتر.

وتعتبر التغذية الرجعية الحيوية وسيلة هامة تساعد على الإسترخاء، والتغذية الرجعية عبارة عن معلومات تعطي للفرد عقب إيدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطتها، وبناء على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل من سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه. (السيد عبيد، 2008: 343)

ب.تغيير أسلوب الحياة: ويعتمد على التخطيط الأهداف وإدارة الوقت والحزم واتخاذ القرارات وحل المشكلات وتنمية مهارات الضبط الذاتي، تنمية شبكات التدعيم الاجتماعي .

ث.الأساليب الروحية الوجودية:ومنها التفكير في معنى الحياة التمسك بالدين.(بحسيس، 2019: 50)

خلاصة:

تعرضنا في هذا الفصل إلى مفهوم الضغوط النفسية وإستراتيجية مواجهتها وما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو أن موضوع إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية موضوع حضي باهتمام العديد من الباحثين والعلماء لما له فائدة ومنفعة لصالح الفرد وذلك لمساعدته على مواجهة ضغوطاته النفسية التي تواجهه خلاله مراحل حياته والتي تمكنه من التأقلم والتوازن مع المغيرات التي تطرأ عليه .

الفصل الثالث : الإعاقة الحركية

تمهيد

1. مفهوم الإعاقة الحركية
2. أسباب الإعاقة الحركية
3. أنواع الإعاقة الحركية
4. خصائص المعاقين حركيا
5. تصنيف الإعاقة الحركية
6. مشكلات المعاقين حركيا
7. تأهيل المعاقين حركيا

خلاصة

تمهيد :

تتعدد التعريفات للإعاقة الحركية حسب العلماء والمنظمات العالمية ويمكن تعريفها كالتالي :

1. تعريف الإعاقة الحركية:

الإعاقة handicap :

لم يستخدم إلا بدلالة واحدة وهو الإعاقة وهو ما يفرزه العجز من تأثير على الفرد حين ينحرف الفرد انحرافا ملحوظا عن أقرانه في أداء وظائفه المادية والنفسية. (الضاهر، 2008: 30)

مصطلح يشير إلى الأثر الانعكاسي النفسي والاجتماعي أو الانفعالي الناجم بالعجز الذي يمنع الفرد أو يحد من قدرته على أداء دوره الاجتماعي المتوقع منه والذي يعد طبيعيا بالنسبة لسنة ونوع جنسه وتتبعاً للأوضاع الاجتماعية و الثقافية (مختار، 2017، ص15)

هو عوق يحرم الشخص من القدرة على القيام بوظائفه الجسمية و الحركية بشكل عادي مما يستدعي توفير خدمات متخصصة تمكنه من التعلم ويقصد بالإعاقة هنا أي إصابة سواء كانت بسيطة أو شديدة تصيب الجهاز العصبي المركزي أو الهيكل العظمي أو العضلات أو الحالات الصحية التي تستدعي خدمات خاصة. (بطرس، 2008: 78)

الشخص المعاق : عرفته منظمة العمل الدولية في دستور التأهيل المهني للمعاقين والذي أقرته الأسرة الدولية مند عام 1955 بأنه كل فرد نقصت إمكانيته للحصول على عمل مناسب والاستقرار فيه نقصا فعليا نتيجة لعاهة وكل هذا في إطار الخصائص التالية:

- فقدان القدرة على كفالة نفسه أو من يعوله .
- أن تتعطل مقدرات جسده أو عقله الطبيعية من أداء أدوارها الوظيفية الطبيعية .
- حاجة الشخص المعاق لجهة ما (مؤسسة اجتماعية) لتعيد إليه الثقة في نفسه و تدريبه كي يتأهل على أن يستغل بقية طاقته الجسمانية . (عيسات، 2015: 3)

الإعاقة الحركية: فهي العجز أو قصور في جسم الإنسان يؤدي هذا العجز أو القصور إلى التأثير على قدرة الفرد على الحركة والتنقل، أو على قدرة الإنسان على التناسق في حركات لجسم، أو على قدرته على

التواصل مع الآخرين بواسطة اللغة المكتوبة أو المنطوقة. وكذلك تؤثر هذه الإعاقة على قدرة الفرد المعاق على التوافق الشخصي وكذلك على التعلم (كوافحة، عبد العزيز، 2003: 189)

وهي إصابة جسدية التي لها صفة الديمومة، والتي تؤثر تأثيراً حيوياً على ممارسة الفرد لحياته الطبيعية سواء كانت تأثيراً كاملاً مثل عدم القدرة على الحركة أو الاعتدال على الأقل أو تسبباً جزئياً كعدم القدرة على تحريك طرف من الأطراف السفلية أو العلوية (بطانية، 2015: 142)

- حسب الروسان (1989) أن الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية هم الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي و الاجتماعي و الانفعالي بما يستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة (النواسية، 2013: 195)
- حسب هانت و مارشال Marshall . Hant (1997): بأن الإعاقة الحركية حالة من نقص الكفاءة أو انخفاض مستوى الوظائف الحركية للأطراف أو العظام أو العضلات أو النظام العصبي بالجسم مما يؤدي إلى فقد القدرة على تحريك الجسم أو أحد أعضائه، ولا يقتضي ذلك على وجود إعاقة عقلية (عفاشة، 2017: 384)

بعض المصطلحات المستخدمة في مجال الإعاقة الحركية الجسمية :

Crippled	المقعدون
Motorically hadicapped	ذوي الإعاقة الحركية
Developmentally delayed	المتأخرون نمائياً
Physically handicapped	المعاقون جسمياً
Physically Disabled	العاجزون جسمياً
Orthopedically handicapped	ذوي الإعاقات العظمية
Organically imppaired	ذوي الاضطرابات العضوية

(عادل, 2008: 747)

3. أسباب الإعاقة الحركية:

هنالك أسباب متعددة تؤثر على قدرات الفرد وإمكانياته لممارسة حياته مثل الأسوياء و تندرج الإعاقة من العجز الطفيف إلى الكلي ، لذلك قد تكون هذه الأسباب وراثية أي و هو جنين في أثناء فترة الحمل أو أثناء الميلاد أو بعد الميلاد أي مكتسبة و تندرج هذه الأسباب إلى النحو التالي:

- أسباب ما قبل الحمل: إن العوامل الوراثية تحدد قدراً كبيراً من طبيعة العمليات النمائية للجنين و الطفل الرضيع حديث الولادة، و من المعروف أن مكونات الجنينية للجنين مركبة من نواة الخلايا (الحيوان المنوي والبويضة)، في تركيب يطلق عليه الكروموزومات ويحمل عدد من الجسيمات الدقيقة التي تحمل الصفات الوراثية والتي تعرف بالموروثات (الجينات) حيث يتكون (64) من هذه الكروموزومات تضم (23) زوجاً و(22) زوجاً منها متشابهة تماماً و يطلق عليه الصفات العادية والزوج الباقي يحدد حسن الجنين و يطلق عليه كروموزوم الجنس، احتمالات الخطأ في كلتا المجموعتين ينتج عنها إعاقات متنوعة منها الإعاقة الحركية (بن عامر، 2012: 58)

- أسباب أثناء الولادة: كالولادة العسيرة التي تعرض الطفل للإصابة في الجهاز العصبي، وأيضاً وضع المشيمة الذي يؤدي إلى اختناق الجنين، استخدام الملاقط في الولادة يؤدي أيضاً إلى إصابة دماغ الطفل بالإضافة إلى الأمراض المرتبطة بالولادة و سوء التغذية وخاصة بالنسبة للأطفال الصغار بعد عامل من عوامل التعرض للإعاقة، كما أن الولادة الطويلة أو الطلق السريع يؤدي إلى اضطراب في عملية التمثيل الغذائي في خلايا المخ. (فاطمة الزهراء، 2014: 64)

-أسباب ما بعد الولادة: تعد الحوادث من الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الأطفال بالتلف المخي علاوة على الإصابة في الأطراف في منطقة الرأس أو الإصابات الجسمية المباشرة، كذلك قد يتعرض عدد الأطفال لنوع من العجز الدائم نتيجة للعدوى أو بعض الأمراض العصبية (عبد الهادي، ياسين، 2019: 26)

4.أنواع الإعاقة الحركية:

1-1 الشلل الدماغي: هو " شلل المخ " أو " فالج المخ " وهو إعاقة تؤثر على الحركة وعلى وضعية الجسم، وهو ينجم عن تلف يصيب المخ قبل ولادة الطفل، أو عند الولادة أو بعدها وهو رضيع . ولا يصيب التلف المخ بأسره بل أجزاء منه فقط، وبشكل رئيسي أجزائه التي تسيطر على الحركات، وعندما تصاب هذه الأجزاء بالتلف فإنها لا تشفى أبداً، ولكنها أيضا لا تسوء . ولكن يمكن للحركات وأوضاع الجسم والمشاكل المتعلقة بها أن تتحسن أو تسوء، وهذا يتوقف على الطريقة التي نعامل بها الطفل ودرجة التلف الحاصل في الدماغ .(اليسير، 1997: 07)

ويعرف أيضا الشلل الدماغي هو مجموعة من إصابات الدماغ العصبية ينتج عنها أعراض عصبية مختلفة ويكون الشلل الحركي العارض هو الأكثر وجودا بين هذه الأعراض، فهو اضطراب في النمو الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة نتيجة تشوه أو تلف في الأنسجة العصبية الدماغية مصحوبا باضطرابات حسية أو معرفية أو انفعالية . والشلل الدماغي هو أحد الإعاقات الجسمية في الجانب الحركي يظهر على شكل ضعف في الحركة أو شبه شلل، أو عدم التناسق في الحركة يسببه تلف مناطق الحركة في الدماغ، وهو لا يشمل المشكلات الحركية الناجمة عن إصابات النخاع الشوكي .(الخش، هناندة، 2005: 05)

- أنواع الشلل الدماغي :

• الشلل الدماغي التشنجي: Spasticity Cerebral Palsy

وهو أكثر الأنواع شيوعا وحدوثا و يمثل 70-80 من حالات الشلل المخي. إن التقلص الشديد للعضلات يحدث نتيجة للتلف في القشرة الدماغية، وهو يؤدي بدوره إلى اضطراب حركي يؤثر في عملية المشي، فلا يستطيع الشخص المصاب بهذا النوع من الشلل أن يمشي مشيا طبيعيا كأقرانه الاعتياديين وإنما تكون مشيته على أصابع القدم . (الضاهر، 2008: 183)

و في حالات أخرى، يتأثر جزء واحد فقط في الجسم (الشلل النصفي التشنجي)، وغالبا مع تأثر الذراع بشدة أكبر من الرجل. والأكثر خطورة هو الشلل الرباعي التشنجي، حيث تتأثر الأطراف الأربعة و الجذع وغالبا ما تتأثر عضلات الفم و اللسان معها أيضا. (مادوكس، 2017: 11).

• الشلل الدماغي الكنعي (الدودي): Athetoid CP

تكون الإصابة في العقد العصبية القاعدية Basal ganglion بحيث تظهر الأعراض على شكل ارتخاء في أحد الأطراف أو مجموعة منها و من بين الأعراض:

- وجود حركات دودية للأطراف (بوجود الحركة، أو بعدم وجود الحركة).
- قد يكون مصحوبا بسيلان اللعاب مع صعوبات في السمع و الكلام. (بطرس، 2009: 131)
- إحساس ضئيل بالتوازن والإدراك الحسي مما يجعل الطفل يمشي بطريقة مترنحة مباعدا قدميه ليتمكن من التوازن، كما نراه يتلوى بشكل واضح .
- حركات جسمية غير مرغوب فيها عشوائية على الأطراف مثل الحركات الفجائية التي لا يمكن توقعها أو التحكم فيها والحركات المتشنجة أيضا. (نفيسة، 2017: 39)

• الشلل الدماغي الارتعاشي: Tremor Cerebral Palsy

وهو نوع نادر الحدوث يتميز به الفرد عند قيامه بأداء عمل بارتعاش أطرافه بشكل ل إرادي، كما يتميز كذلك بنمطية الحركة لا تكون بدرجة واحد من حيث السرعة والشدة، و يتعلق بشدة الخلل الذي سبب الحالة. (أدم: 86)

أسباب الشلل الدماغي :

- إصابة الأم بالعدوى، أو تعرضها للمواد السامة .
- الأمراض المزمنة.
- تعرض الأم للأشعة السينية (أشعة X) .
- نقص الأكسجين أو ارتفاع درجة الحرارة للجنين . (عادل، 2008: 751)
- إصابة الدماغ بمرض (التهاب السحايا، التهاب الدماغ).
- الأورام الخبيثة بالمخ والتي تسبب ضررا مستمرا بالدماغ .
- النزيف أو الجلطات الدماغية. (بطرس، 2009: 131).

1-2 الشلل النصفي :

إن مصدر الاسم في اليونانية Hemi تعني نصف، Plegia تعني شلل كامل، لذلك فإن معنى Hémiplegie هو الشلل الكامل لنصف الجسم ويشمل ذلك الوجه واليد والرجل في نفس الجهة من الجسم. (ربيع، 2015: 72)

ويحدث نتيجة انفجار في أحد الأوعية الدموية المغذية في الحبرات الدماغ نتيجة ارتفاع في الضغط أو مرض السكري أو عدة أمراض أخرى. (مختار، 2017: 21)

1-3 شلل الأطفال:

وهو من الأمراض المعدية التي تسببه الفيروسات لا ترى بالعين المجردة ولا بالمجهر بل يمكن رؤيتها بالمجهر الإلكتروني، يؤثر هذا المرض بشكل كبير في الخلايا الحركية في النخاع الشوكي، ينتقل هذا المرض عن طريق الأشخاص المصابين بالمرض، أو ينتقل عن طريق الذباب أو الحشرات التي تأخذ الفيروس من البصاق أو المخاط الذي يفرزه المريض. بحيث تصل الفيروسات إلى النخاع الشوكي عن طريق الجهاز الهضمي والذي يؤثر تأثيرا كبيرا على الخلايا المسؤولة عن الحركة (الضاهر، 2008: 197)

ويمكن الوقاية من شلل الأطفال بإعطاء الطفل اللقاح اللازم في ثلاثة جرعات تكون على النحو التالي:

- الجرعة الأولى: عندما يكون عمر الطفل شهرين.
- الجرعة الثانية: عندما يكون عمر الطفل ثلاثة أشهر.
- الجرعة الثالثة: عندما يكون عمر الطفل أربعة أشهر. (عيسات، 2015: 201)

1-4 الصرع:

تشق كلمة الصرع *épilepse* من الفعل الاغريقي *epilambaneien* ويرتبط هذا المصطلح بالمرض المقدس أي أن المريض به يعتبر مصابا من طرف الآلهة، إلى أن جاء أبو قراط و قلب المفهوم المتداول وربطه باختلال على مستوى المخ البشري . وارتبط مفهوم الصرع لدى الرومان و الأوروبيين قبل النهضة الأوروبية باستحواذ الشياطين ساعد على ذلك نذره بل انعدام الأدوية التي تعالج هذا المرض مما ساعد على انتشاره بهذا المفهوم لدى الناس (برودي، 2016: 16)

وفي تعريف آخر الصرع هو عبارة عن نوبات متكررة من اضطراب بعض الوظائف المخ الحركية أو النفسية أو الحسية أو الحشوية، تبدأ فجأة و تتوقف فجأة، و قد يصاحبها اضطراب في الوعي إلى

حد الغيبوبة أحيانا، مع ظهور تغيرات في النشاط الكهربائي للمخ تمن تسجيلها بواسطة " رسام كهربائية الدماغ" (موسى عثمان، 1997: 09)

أسباب الصرع: من أهم أسباب الشائعة والمباشرة للصرع ما يلي :

- نقص الأكسجين .
- نقص كمية السكر في الدم .
- العدوى.
- الصدمات الجسمية.(أحمد إبراهيم، 2016: 76)

وفي دراسة لتحليل النفسي قائلة بأن نوبات الصرع تمثل فاعلية الرغبات الجنسية وتعريف الانفعالات المكبوتة بقوة في العدوانية و التحطيم فإن للعوامل الانفعالية دور فعال في حدوث النوبة الصرعية إذ تعتبر نتيجة لتراكم اللاشعوري لانفعالات الحادة والعنيفة كالغضب والحقد والكراهية، ذلك يؤدي إلى التفريغ المفاجئ المتعرج على شكل نوبات صرعية .(فاطمة، 2012: 73)

1-5 البتر:

عرفه Rains " هو حالة مكتسبة ناتجة عن فقد أو غياب أحد الأطراف بسبب الأمراض أو الإصابات أو الجراحة و تكون لأسباب خلقية عند الولادة بحيث يلد الطفل بدون أطراف .(بجر، 2017: 85)

وفي تعريف آخر هو " حالة من العجز الجسمي تحدث لدى الفرد في أي مرحلة من مراحل عمره وهو عبارة عن استئصال جزء من أجزاء جسمه لإنقاذ حياته، أو لتحسين أداء من العضو الذي تمنعه الإصابة من قيام بالوظيفة ، و مبتور الطرف هو الشخص الذي فقد أحد أطرافه أو أكثر أو كلها ،تنتج عنها إعاقة حركية تؤثر على أدائه لأدواره الاجتماعية ومن ثم توافقه الاجتماعي والنفس في الأسرة والعمل والمجتمع .(كاسوحة، 2015: 23)

أسباب لإصابة بالبتر:

- الأمراض الالتهابية كالأورام البيضاء و الأورام المؤدية إلى فقدان نخاع العظام.
- الأمراض الوعائية الشريانية الالتهابية.
- الأورام السرطانية التي تؤدي غالبا إلى بتر بعض الأعضاء .
- تقطع الأوردة في طرف معين مصحوب ببرودة وتحولها إلى اللون البنفسجي الذي يدل على استحالة الدورة الدموية ولهذا يجب القيام بعملية البتر .(ميمونة، 2017: 32)

• العيوب الخلقية، حيث يولد الطفل بهذه العيوب مثل غياب الأطراف أو حتى قصرها والتي تعتبر معظم أسبابه وراثية أو غير معروفة .

• و قد يكون البتر بسبب الحوادث مثلا حوادث المرور أو حوادث العمل أو الحريق (وسام، 2014: 21)

1-6 اضطراب العمود الفقري :

العمود الفقري هو المحور الأساسي الارتكاز جسم الإنسان، يتكون من عدة فقرات تتصل ببعضها عن طريق، المفاصل - أربطة - غضاريف، و كنتيجة مباشرة للحركة المستمرة كالانحناء و الوقوف طويلا وحمل الأشياء الثقيلة قد تصاب تلك المفاصل أو الأربطة أو الغضاريف بالإجهاد مما يؤدي لحدوث الألام أسفل الظهر والتي قد تمتد لأحد الطرفين السفليين أو منطقة المقعدة كنتيجة مباشرة لهذا الإجهاد (شهيب:2007: 108)

الإصابات الشائعة في العمود الفقري:

• كسور الفقرات "إصابة الفقرات بالكسر" Spine Fractures

• كسور الفقرات العنقية Cervical Spine Fractures

• كسور الفقرات الصدرية Tharacic Fractures

• كسور العصعص Coccyx Fractures

• انزلاق الغضروفي Prolased Disc (خالد، 2017: 40).

4. خصائص المعاقين حركيا:

هناك العديد من الخصائص التي تميز الأشخاص المعاقين حركيا من بين هذه الخصائص نذكر:

1-1 خصائص الجسمية : يتميز المعاقين حركيا باضطراب في نمو عضلات الجسم التي تشمل

اليدين و الأصابع و القدمين و العمود الفقري و الصعوبات التي تتصف ب:

• عدم التوازن في الجلوس و الوقوف والحركة.

• هشاشة العظام والتوائها والقزامة أحيانا .

• عدم التأزر الحركي .

• ارتخاء في العضلات وبالتالي لا يستطيع التحكم الجيد في الأشياء .

• من الممكن أن تتبع الإعاقة البدنية مشكلات سمعية و بصرية . (النوايسة، 2013: 210).

1-2 خصائص النفسية: يتصف هؤلاء الأشخاص بالانسحاب، والخجل والانطواء والعزلة والاكتئاب والحزن، وعدم الرضا عن الذات والشعور بالذنب والعجز والقصور والاختلاف عن الآخرين بعدم اللياقة وبعدم الانتباه وتشتته، وبالقهريه والاعتمادية والخوف والقلق وغيرها من الاضطرابات النفسية العصبية وبعدم توكيد الذات والقدرة على حل المشكلات، ومشاكل في الاتصال مع الآخرين والشعور بالحرمان (العزة، 2002: 196)

ولقد انتهى المؤتمر الدولي الثامن لرعاية المعاقين لعام 1968 بنيويورك إلى مجموعة من السمات لخصها Mlimke كالتالي:

- الشعور الزائد بالنقص، مما يعوق تكيفه الاجتماعي .
- الشعور الزائد بالعجز مما يولد لديه الإحساس بالعنف و الاستسلام للإعاقة .
- عدم الاتزان الانفعالي مما يولد لديه محاولة وهمية مبالغ فيها. (الزهراء، 2014: 68)

1-3 الخصائص الاجتماعية :

بالنسبة للأسرة فإن المعاق له حاجاته الخاصة و من ثم فإن رعايته تتطلب جهدا كبيرا من قبل الوالدين وأفراد الأسرة و هذا من شأنه يعرضهم للارتباك و الخوف من المستقبل و عدم الاتزان النفسي و الاجتماعي و من ثم يصبحون فريسة للضغط النفسي .(عفاشة، 2016: 389)

وبالنسبة للعمل فقد تؤدي الإعاقة إلى ترك المعاق لعمله أو تغيير دوره إلى ما يتناسب مع وضعه فضلا عن المشكلات التي ستترتب على الإعاقة في علاقته برؤسائه و زملائه و مشكلات أمنه و سلامته .

أما بالنسبة للأصدقاء و العلاقات الاجتماعية فهو أمر مهم و حساس بالنسبة للمعاق مما يجعله منطوي و منعزل و يؤدي به إلى الانسحاب الاجتماعي (الإمام، 2013: 167)

وحسب الطالبة إن أثر الإعاقة في نفسية الفرد يتوقف على السن الذي تحدث فيه فكلما كانت الإصابة في سن متأخر يؤثر ذلك سلبا على شخصيته و نفسيته لأنه قد يكون عاش حياة من قبل الحادث و ما هو عليه الآن ما يزيده حزنا و اكتئابا وعدم اقبله للإعاقة.

5. تصنيف الإعاقة الحركية:

لقد اعتمدت العديد من تصنيفات الإعاقة علة التصنيف القائم على الأسباب المؤدية إليها و تتمثل فيما يلي:

-الإعاقة الحركية الخلقية: و هي تلك الإعاقات التي تولد مع الطفل و تكشف مع الولادة أو بعد الولادة و تعود أسبابها غالبا إلى الوراثة، وهي عبارة عن إعاقة عضوية يترتب عليها وظيفة عضو أو أكثر من

أطراف الجسم مند ولادته ناقص الأطراف مثل تقوس الساقين (القد الخنفاء)، هشاشة العظام، الأطراف القصيرة و الشلل بكافة أنواعه و غير ذلك (تركي، 2004: 35).

-**الإعاقة الحركية المكتسبة:** وهي عبارة عن خلل أو عجز في القدرة الحركية أو النشاط الحركي، ولا تولد مع الفرد وتصيبه خلال فترة عمرية ما، و تكون غالبا ذات أسباب بيئية كالحوادث والأمراض ينجم عنها تأثير على حالة الفرد المعاق الجسمية والنفسية (مختار، 2017: 19)

6.مشكلات المعاقين حركيا:

يعاني غالبية المعاقين بصفة عامة و المعاقين حركيا بصفة خاصة جملة من المشكلات التي سببتها لهم الإعاقة، حيث لا يمكن حصرها وتحديدها بشكل دقيق، ذلك لأنها تتعلق بعدة عوامل، كنوعية الإعاقة فالمعاق حركيا مثلا ليس بالضرورة أنه يعاني نفس المشكلات التي يعاني منها المعاق ذهنيا أو بصريا كما أن درجة الإعاقة ومقدار تقبل المعاق لإعاقته تحدد أيضا مقدار التأثيرات التي تتركها الإعاقة في نفسية المعاق، و التي يترتب عنها جملة من المشكلات كالانطواء والانعزال والانفعال وغيرها .

1- المشكلات النفسية :

1-1 : **الشعور بالنقص:** هو اتجاه يحمل صاحبه على الاستجابة بالخوف الشديد والقلق والاكتئاب وشعور الفرد بأنه دون غيره وميله إلى التقليل من تقديره لذاته، خاصة في المواقف الاجتماعية التي تنطوي على التنافس والنقد، وقد يكون لدى المعاق عقدة النقص وهي الاستعداد اللاشعوري المكبوت وينشأ من تعرض الفرد لمواقف كثيرة و متكررة تشعره بالعجز والفضل.

2-1 **الشعور بالعجز:** يعني الاستسلام للإعاقة وما يتولد عنها من إحساس بالضعف والاستسلام له مع الرغبة في الانسحاب الدائم من المجتمع، والاعتماد شبه الكلي على الآخرين (فاطمة الزهراء، 2014: 65)

3-1 **عدم الاتزان الانفعالي:** ويعني هذا عدم وجود توازن أو تناسب بين المواقف الذي يتعرض له المعاق و بين الانفعال الذي يصدر منه سواء كان بزيادة الانفعال عن اللزوم أو العكس ، حيث قد يؤدي هذا إلى القيام بسلوكيات قد تضر المعاق نفسه (علام، 2018: 186)

2-المشكلات الاجتماعية:

1-1 المشكلات الأسرية: لقد أصبح من المتفق عليه أن إعاقة الفرد هي إعاقة لأسرته في نفس الوقت، حيث أن الأسرة بناء اجتماعي يخضع لقاعدة التوازن والتوازن الحدي، ووضع المعاق في أسرته يحيط بعلاقتها قدر من الاضطراب طالما كانت إعاقته تحول دون كفايته في أداء دوره الاجتماعي بالكامل، كما أن سلوك المعاق المسرف في الغضب والقلق أو الاكتئاب يقابل من المحيطين به بسلوك مسرف في الشعور بالذنب والحيرة مما يقلل من توازن الأسرة وتماسكها، وهذا يتوقف على مستوى تعليم الوالدين وثقافتهما و مدى الالتزام الديني بين أفراد الأسرة (الرنيتسي، 2008: 45)

3-المشكلات التعليمية: يعاني المعاقون العديد من المشكلات خاصة التعليمية منها، والتي هي ناتجة بدورها عن العديد من العوامل والأسباب.

_ عدم توافر المدارس المناسبة لتعليم المعاقين الصغار والكبار .

_عدم كفاية الإمكانيات اللازمة لتعليم المعاقين .

_ عدم قدرة المعاقين على مسايرة زملائهم العاديين في المدارس العادية.(نوال،حنان،2017:23)

7-تأهيل المعاقين حركيا:

1-التأهيل النفسي: هو ذلك الجانب من عملية التأهيل الشاملة والتي ترمي إلى تقديم الخدمات النفسية التي تهتم بتوافق الشخص المعاق مع نفسه من جهة ومن العالم المحيط به من جهة أخرى ليتمكن من إتخاذ قرارات سليمة في علاقته مع هذا العالم (جمال عمر، 2010: 21).

وتأهيل المصابين بإعاقات حركية للذين كانوا أسوياء وأصيبوا بالعجز فهؤلاء يحدث لهم تحولا كاملا في كيانهم و تتغير صفاهم النفسية وحالتهم الانفعالية و غيرها، مما يستلزم تأهילה نفسيا سريعا والذي ينبغي أن يكون مرنا ودوريا يتماشى مع العمر و مع الإعاقة، والهدف في النهاية هو إحداث التوازن والتوافق النفسي لدى المعاق (عبد الهادي : ياسين، 2019: 31)

2-التأهيل المهني: هو ذلك الجانب من عملية التأهيل المستمرة المترابطة الذي ينطوي على تقديم الخدمات المهنية كالتوجيه المهني والتدريب المهني والتشغيل، مما يجعل الشخص المعاق قادر على الحصول على عمل المناسب و الاستقرار (الوريك، الشمري، 2003: 61).

خلاصة:

في هذا الفصل تعرضنا إلى موضوع الإعاقة الحركية وما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو أن الإعاقة الحركية هي حالة من عدم القدرة على استخدام الفرد لأجزاء جسمه في أداء الحركات الطبيعية كالمشي و الجري والوثب ، والتنسيق بين الحركات الجسم المختلفة بسبب إصابة جسمية في العمود الفقري وعضلاته أو الجهاز العصبي أو العوامل الوراثية (صبرينة، 2019: 28)

الفصل الرابع

منهجية الدراسة وإجراءاته

تمهيد

1. متغيرات الدراسة

2. منهج الدراسة

3. الدراسة الاستطلاعية

4. أدوات الدراسة

5. عينة الدراسة

خلاصة

تمهيد:

في هذا الفصل سوف نتطرق إلى الجانب التطبيقي بعد النظري وفقا لخطوات منهجية في إجراء الدراسة التطبيقية.

تمثل منهجية الدراسة الطريق الإجرائي الذي يعتمده الباحث للوصول إلى الحقائق الجديدة، ويحدد طبيعة الدراسة وهدفه والمنهج المستخدم فيه. يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتبعة، بدءا بتحديد متغيرات الدراسة ومنهجه والأسلوب الإحصائي المستخدم في تحليل واستخلاص النتائج. وفيما يلي عرض لإجراءات الدراسة.

1. منهج الدراسة

للقيام بإنجاز هذه الدراسة علينا اتباع أهم خطوة و هي اختيار المنهج الملائم للدراسة ، فهو يختلف في علم النفس وفق طبيعة الدراسة التي تهدف للوصول إلى نتائجها و باختلاف الموضوع وطبيعة الإشكالية أيضا .

أما في دراستنا هذه فقمنا بتطبيق المنهج العيادي لأنه أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية ، ويعرف هذا المنهج على أنه :

استقصاء حول ظاهرة من الظواهر النفسية والاجتماعية على ما هي عليه في الحاضر، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي ترتبط معها. (محبوب، 1995: 130).

تم طبقنا دراسة الحالة وهي من أقدم الوسائل التي استخدمت لوصف وتفسير الخبرات الشخصية و السلوك الاجتماعي للفرد، و يمكن تعريفها على أنها أداة قيمة تكشف لنا وقائع الحياة شخص معين منذ ميلاده و حتى الوقت الحالي .

2. الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية من الإجراءات المنهجية المهمة للإلمام بجوانب الدراسة الميدانية، فهي تساعد الباحث على التقرب من مجال الدراسة لإلقاء نظرة شاملة لكل جوانبها، ويتم من خلالها تحديد العينة والتقرب منها لمعرفة الأجواء المحيطة بها وظروفها ويتم من خلالها أيضا حصر مختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها والتي من الممكن أن تعرقل إجراء هذه الدراسة . (محبوب، 1995: 135).

تهدف هذه الخطة بالأساس إلى تجريب أداة الدراسة المستخدمة ولمعرفة مدى استيعاب تعليمات الاختبار ووضوح فقراته وتوضيحها للعينة، كما تهدف إلى استخراج المؤشرات الأولية لصدق وثبات الأداة.

3. أدوات الدراسة :

اعتمدنا في بحثنا هذا الأدوات التالية:

1.3 المقابلة الاكلينيكية نصف الموجهة:

هي فرع من فروع المقابلة يهدف إلى توجيه حادث العميل نحو أهداف البحث وتعرف على أنها المقابلة التي توضع لها قيود معينة وتكون مفتوحة وغير رسمية بدرجة كبيرة حيث يعدل الباحث فيها الأسئلة حسب ظروف المقابلة ويمنحها المرونة الكافية للوصول للهدف الذي يصبو إليه "وفي هذه الدراسة قمنا بصياغة أسئلة المقابلة ، ويشترط أن تكون الأسئلة متسلسلة وتطرح في وقتها المناسب.

* محاور المقابلة :

- التاريخ النفسي والاجتماعي .
- الضغوط النفسية (العلاقة الشخصية علاقة كزوج علاقة المجتمع ضغوط مادية).
- نوعية الضغوط و المصدر .
- كيف التعامل معها .
- مدى تقبل المعاق للإعاقة.
- ردود الفعل : الأهل والأقارب عن الزوج .

* تحليل المضمون :

يعرف تحليل المضمون على أنه طريقة قادرة على الاستثمار الكلي والموضوعي للمعطيات الإخبارية، وهناك ثلاثة عمليات تمكن من الملاحظة الدقيقة للمضمون وتتضمن صدقه:

الترميز والوحدات والأصناف حيث تعد منهجيته في تحليل المضمون:

* الترميز: هو عملية تحويل المعطيات الخاص بواسطة التقطيع الجمع الإحصاء إذا تسمح للمحلل بالوصول إلى تصور حول المضمون أو حول معناه .

* الوحدات: لابد من تقطيع المضمون إلى شرائح لتسهيل كل العمليات، هذه الشرائح تسمى الوحدات.

إن التقطيع يتبع هدف البحث ويكون معتمدا على الكلمة، الجملة أو الموضوع، ولقد تم استخدام في هذا البحث التقطيع حسب المعنى الذي تحمله أي النفسي لا اللغوي .

* **الأصناف:** يقوم التصنيف على أساس البحث على الصفات المشتركة بين الوحدات ليضعها في باب واحد ، ثم عزل العناصر المتشابهة ليتم ترتيبها .

2.3 الملاحظة:

و التي يمكن من خلالها جمع المعطيات أو معلومات محددة بين شخصين أو أكثر أحدهما الباحث والآخر المبحوث حول موضوع معين ويلاحظ أثناءها ردود فعل المبحوث.

3.3 مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي ciss:

لقد اعتمدنا في الدراسة الحالية اختبار الكوبينغ (coping inventory of stress full situation) الذي قام بينائه كل من Norman S .Endler et parkea

يرمي مقياس ciss إلى معرفة ردود الأفعال إزاء المواقف المجهدة أي كيف يكون رد فعل المفحوص في حالات الإجهاد هل ينفع أو يتجنب أو ماذا يفعل حيث يتناسب هذا الاختبار وطبيعة موضوع بحثي لذلك يطلب من المفحوصين بتحديد ما يقومون به أو ما يحسون به عادة عندما يجدوا أنفسهم في وضعيات صعبة أو مراحل إرهاق مهمة، وذلك بالإجابة على (48) عبارة عن طريق رسم دائرة حول الرقم الذي يناسب نمط رد الفعل عادة للمفحوصين علما أن طريقة الإجابة عبارة عن سلم من 01 ليس على الإطلاق إلى 05 كثيرا مرورا بالإجابات الوسطية (2- 3- 4) تسمح لك بتحديد الدرجة التي تناسب ردة الفعل، حيث وزعت العبارات على النحو التالي :

- بعد العمل 16 عبارة و هي :

1.2.6.10.15.21.24.26.27.36.39.41.42.46.47

- بعد الانفعال 16 عبارة و هي :

.5.7.8.13.14.16.17.19.22.25.28.30.33.34.38.45

- بعد التجنب 16 عبارة وهي :

3.4.9.11.12.18.20.23.29.31.32.35.37.40.44.48

- بعد الدعم الاجتماعي 6 عبارات و هي :

4.29.30.31.35.37

ويتم الإجابة على بنود الاختبار وفق اختيارات خمس هي:

- 5 نقاط إذا كانت الإجابة موافق تماما.
- 4 نقاط إذا كانت الإجابة موافق.
- 3 نقاط إذا كانت الإجابة أحيانا.
- 2 نقاط إذا كانت الإجابة نادرا.
- 1 نقطة إذا كانت الإجابة على الإطلاق.

4. عينة الدراسة :

تكونت مجموعة البحث مكونة من حاليتين زوجات المعاقين حركيا ، وتم اختيارهن بطريقة قصدية على أساس نوع الإصابة الزوج . تناولت الباحثة حالة (27سنة) زوجها لديه إعاقة حركية مكتسبة و (35سنة) زوجها لديه إعاقة حركية خلقية .

كيفية سير الدراسة التطبيقية:

- تمت اختيار مجموعة البحث بطريقة قصدية .
- إجراء المقابلة و التعرف على الحالة .
- التعرف على تاريخ النفسي والاجتماعي.
- تطبيق الاختبار .

1.4. خصائص العينة: التي تتمثل في اسم الحالة، والسن، الحالة المدنية، عدد الأبناء، ومدة المرض والوزن، و مستواها الدراسي، وهذا ما سوف نقدمه في الجدول رقم(04)

الجدول رقم (4): يوضح خصائص مجموعة البحث :

الحالة	سن الحالة	الحالة المدنية	عدد الأبناء	مدة الزواج	نوع إعاقة الزوج	مدة الإعاقة
الحالة الأولى	35سنة	متزوجة	0	سنة	خلقية	مند الولادة
الحالة الثانية	27سنة	متزوجة	3 أطفال	5 سنوات	مكتسبة (حادث مرور)	2020

خلاصة:

تضمن هذا العمل منهج البحث وإجراءاته الميدانية، حيث شمل مجموعة البحث و خصائصها ومجالاتها المدروسة ومكانها وزمنها، وكذا أدوات البحث المستعملة كالمقياس، كما تطرقنا إلى عرض اختبار إستراتيجيات المواجهة كوينغ CISS و إلى إجراءات الاختبار وتعليماته، وشمل البحث كذلك الغرض من هذه الدراسة و طريقة إجراء الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً : عرض وتحليل النتائج

تمهيد.

1. عرض و تحليل دراسة الحالة الأولى

2. عرض و تحليل دراسة الحالة الثانية

3. مناقشة العامة للحالات

4. عرض نتائج الدراسة

ثانياً : تفسير ومناقشة النتائج

تمهيد

1. تفسير ومناقشة نتائج الحالة الأولى

2. تفسير ومناقشة نتائج الحالة الثانية

3. تفسير ومناقشة الفرضية

الخلاصة.

تمهيد:

بعد أن تطرقت الباحثة في الفصل السابق إلى الخطوات المنهجية الممهدة للدراسة الميدانية، والأدوات لاستخدامها مع حالات الدراسة.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى عرض الحالات وتحليل مضمون المقابلات، ثم عرض نتائج اختبار الكوينغ C.I.S.S على حالتين ، وصولاً إلى تفسير نتائج المتحصل عليها .

-عرض الحالات ونتائج الاختبار في ضوء الاشكالية العامة للدراسة :

1. الحالة رقم 01 :

2.1 البيانات الأولية للحالة الأولى :

الاسم: سارة .

اللقب: ع .

السن: 27 سنة.

المستوى الدراسي: متوسط.

المهنة: مأكثة بالبيت.

الحالة المدنية: متزوجة .

عدد الأطفال : 3.

نوع إعاقة الزوج : إعاقة حركية مكتسبة .

مدة المرض: سنتين .

مقر السكن : عين تيموشنت .

جدول رقم (5) تسلسل المقابلات للحالة الأولى:

المدة	الهدف	المكان	التاريخ	المقابلات
30د	- كسب ثقة الحالة و جمع المعلومات و البيانات الأولية.	جمعية الأبطال لذوي الاحتياجات الخاصة	2022/03/15	1
45د	- معرفة تاريخ المرضي للحالة .	البيت	2020/03/16	2
45د	- تطبيق الاختبار.	البيت	2020/02/20	4

3.1 ملخص المقابلات :

نشأة الحالة في أسرة محافظة ، توفيت والدتها وهي في سن صغير ثم تزوج والدها من خالتها التي عاملتها كوالدتها، و عند بلوغها السن 19 سنة أجبرها والدها على الزواج من ابن صديقه، عاشت ظروف صعبة مع زوجها في بداية الزواج لأنها لم تتقبل ذلك، لكن مع مرور الوقت وإنجابها لأطفالها تقبلت الأمر الواقع، وفي 2020 تعرض زوجها لحادث مرور أدى به إلى شلل في قدمه وإلى يومنا هذا لا يستطيع تحريكه ولا يستطيع المشي، مما أدى ذلك إلى تغير معيشة الحالة ونفسيته وظروفها من الأحسن إلى لأسوء، إذ تعرضت إلى العديد من الضغوطات منها النفسية والمادة والاجتماعية وتعرضها إلى عدة أمراض منها فقر الدم واضطرابات في النوم الألم علة مستوى الظهر .

ما يلاحظ على الحالة إرهاق وتعب على وجهها، وسكوته المطول عند الجواب عن كل سؤال يطرح عليها.

4.1 تحليل المضمون المقابلة الحالة الأولى :

إن سيرورة حياة الحالة ومسارها يعكس مدى الضغوط التي تعرضت لها، فالرجوع إلى التاريخ النفسي والاجتماعي للحالة يعكس مدى تأثيره السلبي على الحالة، بحيث أنها عانت الحرمان العاطفي النابع من غياب الأم والذي لم تستطع تعويضه زوجة الأب، وتسلب الأب الذي دفعه إلى تحطيم أحلامها و إجبارها على معيشة لم ترغب بها، وزد على ذلك تعرض زوجها للإعاقة جراء حادث مرور، زاد في كمية الضغوط والمعانات ولومها لنفسها ولوالدها الذي حملته مسؤولية معاناتها .

تحملت الحالة لمسؤولية البيت والأولاد ومرض زوجها، إذ تغيرت معيشتها من الحسن إلى الأسوأ وذلك بسبب فقدان زوجها لعمله (لاعب كرة قدم وطني) وتغير حالتهم المادية، مما أدى بها إلى بيع جميع ما تملك من مجوهرات وذهب لعلاج زوجها و إطعام أطفالها، لم تتخلى عن زوجها رغم الظروف التي واجهتها قائلة (في الأخير يبقى أب أولادي) .

لم تتغير معيشتها المادية فقط بل العاطفية كذلك اتجاه زوجها قائلة (أصبحنا كالغرباء)، وزد على ذلك عدم تقبل زوجها للإعاقة خلقت له مشاكل نفسية جعلته برفض مقابلة العائلة والأقارب حتى زوجته وأطفاله.

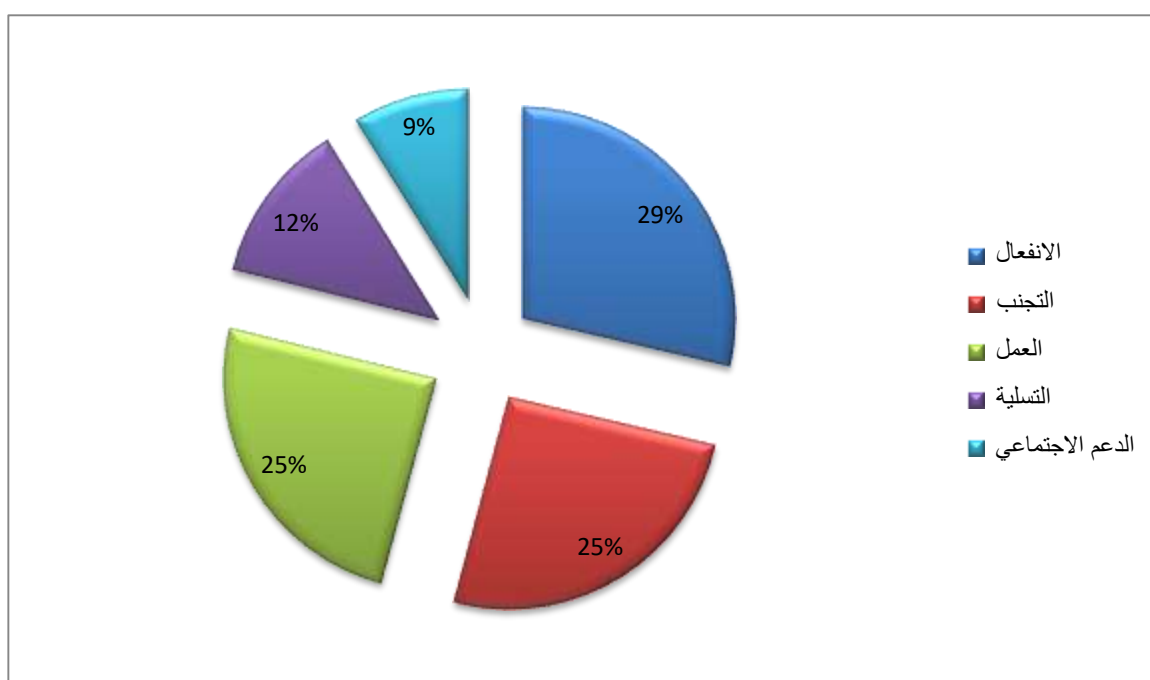
تعرضت الحالة إلى عديد من الضغوطات كان مصدرها نابع من تدهور حالة زوجها يوم بعد يوم ومن عدم تقبل لحالته وإعاقته بعد ما كان أفضل لاعب على مستوى ناديه وكان محب لكرة القدم وعدم التوفيق بين مسؤولية البيت والأطفال و الزوج، حيث كانت طبيعة هذه الضغوطات مادية واجتماعية وخاصة نفسية .

تلقت الحالة صعوبة في كيفية مواجهة هذه الضغوطات إذ لم تتلقى الدعم والمساندة من العائلة والأقارب ولم تكن قوية بما يكفي لمواجهة تلك الظروف، إذ لاحظنا عليها نوع من الإرهاق والتعب وذلك التوتر والقلق الذي جعلها تمارس العنف مع أولادها إذ لاحظنا علامات الضرب على أطفالها مبررة بذلك أنها تفرغ فيهم عصبيتها وغضبها، لكن رغم ذلك متمسك ببيتها وعائلتها محاولة إرجاع حياتها السابقة ومحاولة لتقبل حالتها والتأقلم معها .

5.1 نتائج تطبيق اختبار الكوينغ C.I.S.S على الحالة "س"

الجدول رقم (..) يوضح نتائج اختبار الكوينغ C.I.S.S على الحالة "س":

الدعم الاجتماعي	التسلية	العمل	التجنب	الانفعال	555
20	28	56	58	65	المجموع



شكل رقم (02) يمثل نتائج اختبار الكوينغ C.I.S.S على الحالة "س":

يتبين من خلال الجدول أن أعلى مجموع لوحظ في أسلوب الانفعال بمجموع 65 نقطة، تليها بعد ذلك إستراتيجية التجنب بمجموع 58 نقطة ثم أسلوب العمل بمجموع 56 نقطة، وبعدها أسلوب التسلية بمجموع 28 نقطة، وفي الأخير أسلوب الدعم الاجتماعي بمجموع 20 نقطة .

2. الحالة رقم 02

البيانات الأولية للحالة الثانية :

- . الاسم: خيرة .
- . السن: 33 سنة.
- . المستوى الدراسي: جيد.
- . المهنة: عاملة .
- . الحالة المدنية: متزوجة .
- . عدد الأطفال : لا يوجد.
- . نوع إعاقة الزوج : إعاقة حركية خلقية .
- . مدة المرض: منذ الولادة .
- . مقر السكن : عين تيموشنت .

جدول رقم (5) تسلسل المقابلات للحالة الأولى:

المدة	الهدف	المكان	التاريخ	المقابلات
30د	- كسب ثقة الحالة و جمع المعلومات و البيانات الأولية.	جمعية الأبطال لذوي الاحتياجات الخاصة	2022/03/15	1
45د	- معرفة تاريخ المرضي للحالة .	البيت	2020/03/16	2
45د	- تطبيق الاختبار.	البيت	2020/02/20	4

3.2 ملخص المقابلات:

نشأة الحالة "خ" في أسرة فقيرة كان والدها عامل يومي، لها 5 إخوة هي البنت الأكبر في إختوتها، كانت الحالة من المحبين للدراسة كانت معادلاتها جيدة، وكان حلمها الدراسة والعمل لمساعدة والدها، تحققت حلمها وتحصلت على عمل جيد استطاعت به التكفل بعائلتها، في حين تعرفت الحالة على شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة (إعاقة حركية سفلية) في مكان عملها تقدم لخطبتها وافق والدها لكن تلقت الرفض من العائلة كلها (عائلة الأم والأب)، لكم ذلك لم يغير قرارها وصممت عليه، تم زواج الحالة

مع زوجها رغم كل الضغوطات التي واجهتها من العائلة قبل زواجها كما واجهت العديد من الضغوطات خاصة عند اكتشافها أن زوجها لا يمكنه إنجاب الأطفال .
ما يلاحظ على الحالة نوع من الشجاعة في كلامها اتجاه زوجها وحبها له رغم كل الظروف التي واجهتها.

4.2 تحليل المضمون المقابلة للحالة الثانية :

تعتبر الحالة نموذج للمرأة الواعية والمكافحة في نفس الوقت إذ قررت أن تكمل حياتها مع شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة (معاق حركيا). لكن في مجتمعنا الحالي يعبر الزواج من أشخاص معاقين سواء رجل أو امرأة أمر غير مرغوب فيه. إذ تلقت الرفض من جميع أفراد عائلتها ما عاد والديها حيث تم قطع الصلة بينهم ومخاصمتهم، لكن هذا لم يغير قرارها اتجاه زوجها.

عاشت الحالة العديد من الضغوطات بعد الزواج وقبل الزواج التي أثرت على نفسياتها كثير كان مصدرها العائلة والمجتمع الخارجي والمحيطين بها، حيث عاشت فترة من العزلة بسبب كلام الناس عليها وعلى زوجها ، محاولة تجنب ذلك، لم تعش الحالة وحدها تلك الضغوطات بل زوجها كذلك خاصة عند تلقيه خبر عدم إنجابها للأطفال هذا ما افقده الثقة بنفسه. هذا ما جعله يدخل في دوامة جعلته يلوم نفسه ولم يتقبل إعاقته .

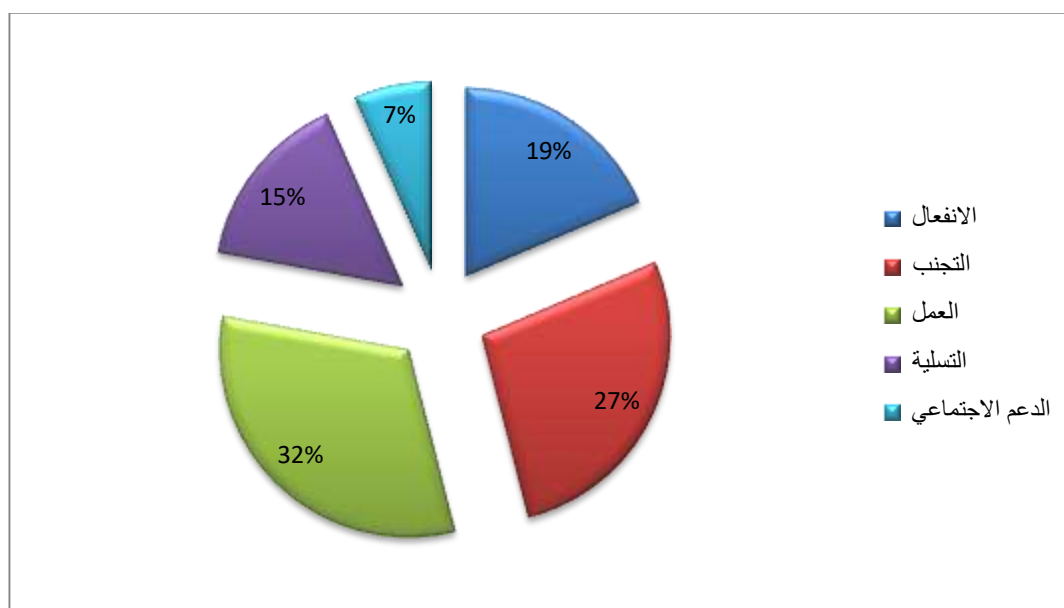
تقبلت الحالة مرض زوجها، لكن لم يتقبل والديها اللذان كانا سندا لها في زواجها بعد رفض الجميع له حيث تغيرت معاملتهم معها، لكن هذا لم يغير قرارها ولم تتخلى عن زوجها قائلة " إتخذت قراري ولا رجعت فيه ، لن أسمح لأي شخص التدخل في حياتي " .

اتخذت الحالة قرار الاعتناء بزوجها رغم كل الظروف التي واجهتها والتي كانت طبيعة تلك الضغوط إجتماعية أكثر حيث تلقت الرفض من العائلة والمجتمع ، قائلة " أصبح زوجي كل حياتي وعائلتي وحتى أطفالي التي لم أنجبهم " ، حيث واجهت تلك الضغوطات استخدمت العديد من الاستراتيجيات من بينها تجنب جميع الضغوطات والعمل على تغيير حياتها إلى الأفضل .

5.2 نتائج تطبيق اختبار الكوينغ على الحالة "خ" :

الجدول رقم (..) يوضح نتائج اختبار الكوينغ C.I.S.S على الحالة "خ" :

المتغير	الانفعال	التجنب	العمل	التسلية	الدعم الاجتماعي
المجموع	42	62	72	35	15



شكل رقم (03) يمثل نتائج اختبار الكوينغ C.I.S.S على الحالة "خ":

يتبين من خلال الجدول أن أعلى مجموع لوحظ في أسلوب العمل بمجموع 72 نقطة، تليها بعد ذلك إستراتيجية التجنب بمجموع 62 نقطة ثم أسلوب الانفعال بمجموع 42 نقطة، وبعدها أسلوب التسلية بمجموع 35 نقطة ، وفي الأخير أسلوب الدعم الاجتماعي بمجموع 15 نقطة .

تمهيد:

بعد عرض الحالة ونتائج الاختبار، سيتم التطرق في هذا الفصل إلى مناقشة النتائج وفق الإطار النظري والدراسات السابقة.

1. مناقشة وتفسير نتائج اختبار الكوبينغ على الحالة "س" :

كشفت نتائج تطبيق الاختبار الكوبينغ على الحالة "س" تبنيها لإستراتيجية الانفعال كأسلوب أولي لمواجهة الضغوط النفسية بمجموع (65) وهذا بناء على تقسيمها الذاتي للوضعية الضاغطة على أنها مرهقة وفاقت قدرتها على التكيف ، خاصة و أن الحالة تعرضت لعدة مثيرات سلبية داخلية وخارجية المصدر شملت زواجها الإجباري بشخص لم ترغب به وتعرض زوجها للإعاقة وتدهور حالتها المادية طبق .

طبق عليها الانفعال بشتى صوره (تعنيف وضرب أطفالها، قلق، التوتر)، إذ أن جملة الضغوطات التي تعرضت لها الحالة واضطراب النسق الأسري بشكل عام، كلها ظروف جعلت الحالة تتفعل وتؤمن وتعتقد بعدم القدرة على التوافق .

و كأسلوب ثاني كانت نسبة أسلوب التجنب و أسلوب العمل متقاربة جدا هذا ما يدل على أن الحالة من الرغم أنها تتجنب الأحداث الضاغطة كونها تسمح بتخفيف الانفعال والذي يعكس الرغبة الإنكار والكبت السلوكي والهروب من الواقع، إلا أنها تحاول استخدام أسلوب العمل والذي يشير إلى تلك الجهود التي تبذلها محاولة التعامل مع الضغوطات ويتم فيها ستعاب واستبعاد مصادر الضغوط والتعامل مع آثار المشكل .

ليليها نسبة التسلية وذلك من أجل الهروب وإنكار الأحداث الضاغطة و التنفيس والترويح عن الذات الذي تجسد في التسوق ومشاهدة واجهات المحلات وغيرها قصد التخفيف من الانفعالات السلبية المتولدة لديها .

وأخر أسلوب هو أسلوب الدعم الاجتماعي الذي نال المرتبة الأخيرة المتضمن محاولتها البحث عن يساندها في محنتها و يمد لها يد المساعدة ويد العون في التعامل مع الحدث. هذا ما يدل على أنها كانت وحيدة في معاناتها هذا ما جعلها تقوم وتواجه الظروف الحياة بطريقة غير فعالة الذي ترتب عنها الشعور الضغط والعجز .

2. مناقشة وتفسير نتائج اختبار الكوبينغ على الحالة "خ" :

يتضح من خلال نتائج اختبار الكوبينغ المطبق على الحالة "خ" أنها أكثر ميلا لاستخدام أسلوب العمل كسبيل للتحكم و التقليل من حدة الضغوطات وذلك بإعادة تقييم وتقدير الوضعية الضاغطة و لفض المؤثرات الداخلية والخارجية عن طريق أفكار جديدة و مثمرة .

ليليها بعد ذلك أسلوب التجنب كثاني أسلوب تعتمد، حتى تتمكن من مواجهة الضغوط بشكل جيد و فعال، فأسلوب التجنب تكون المفضلة في حالة عدم وجود حلول لمختلف المشاكل مما يجعل هذه الإستراتيجية محبذة للتخفيف من شدة القلق التي تعتبر حالة انفعالية تختلف شدتها تبعا لم يشعر به الفرد من درجة الخطورة كما تزول بزوال الخطر.

ليليها أسلوب الانفعال في المركز الثالث وهذا دليل على أن الحالة لا تميل للانفعال أمام مواجهة الضغوط إنما تتجنب الانفعال وتعوضه بالعمل وحل المشكل أو الضغط، أو بأسلوب التسلية وذلك من خلال مشاهدة التلفاز أو التسوق و مشاهدة واجهات المحلات لتجنب الانفعال، وفي المركز الأخير يأتي أسلوب الدعم الاجتماعي، وذلك لإقطاع الصلة بينها وبين الناس بحيث أصبح زوجها الداعم لها وعوضها عن الآخرين .

تفسير ومناقشة الفرضية:

من خلال النتائج المتحصل عليها في مقياس استراتيجيات المواجهة الكوبينغ C.I.S.S نلاحظ أن الحالة الأولى والثانية تستخدمان استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسي وهذا ما تبين من خلال النتائج التالية :

تستخدم الحالة الثانية أسلوب العمل بنسبة قدرت ب 72 وهي أعلى نسبة من بين الأساليب يليها أسلوب التجنب بنسبة 62 ثم أسلوب الانفعال في الدرجة الثالثة بنسبة 42 ويأتي في الأخير أسلوب التسلية 35 وأسلوب الدعم الاجتماعي بنسبة 15.

أما الحالة الأولى فقد اختلفت عن الحالة الثانية من حيث النتائج بحيث تستخدم الحالة أسلوب الانفعال بدرجة أولى قدرت ب65 يليها أسلوب التجنب بنسبة58 ثم أسلوب العمل 56 و في الأخير يأتي أسلوب التسلية 28 والدعم الاجتماعي 20 .

وهذا ما يدل على أن الحالتين تختلفان في استخدام أساليب المواجهة نظرا لاختلاف وضعية كل زوجة فالحالة الأولى زوجها معاق حركيا (إعاقة حركية مكتسبة) أما الحالة الثانية فزوجها معاق حركيا منذ الولادة فهذا يختلف من حيث الضغوطات التي تتعرض لها كل زوجة ولمصدر تلك الضغوطات ومدى حدتها و طبيعتها .

ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية التي تنص أن زوجة المعاق حركيا تستخدم استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية قد تحققت .

خاتمة:

إن الضغط لا يكاد يفارق الفرد في هذا العصر وهو نتاج عن مواقف ضاغطة يؤدي إلى الاستجابة له ومحاولة تسييره والتعامل معه بإستراتيجيات مواجهة مختلفة ، ومن المعلوم أن إستراتيجيات مواجهة الضغط تتغير من موقف لأخر ومن فرد إلى فرد آخر وذلك حسب طبيعة الموقف .
سعيًا من خلال هذه الدراسة بشطريها النظري والتطبيقي إلى معرفة أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى زوجات المعاقين حركيا .

وما يمكن استخلاصه من هذه الدراسة هو أن زوجات المعاقين حركيا يستعملن إستراتيجيات مختلفة تم الكشف عنها من خلال دراستنا وتختلف من زوجة إلى أخرى حسب المواقف التي تعترضها وطبيعة شخصيتها ومكانتها الاجتماعية ومستواها العلمي، فالبعض يستعمل إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول العمل كما ورد مع الحالة الثانية والبعض الأخر يستعمل إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول الانفعال والتجنب إلى غير ذلك .

ولن تبقى نتائج الدراسة مرتبطة بمكان وزمان معين ولا يمكننا الاعتماد عليها كنتائج مطلقة لأنها طبقت على عينة صغيرة من مجتمع معين .

و يبقى موضوع الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى زوجات المعاقين حركيا من المواضيع الهامة التي نأمل أن تجرى حولها في المستقبل سلسلة من الدراسات و الأبحاث لغرض التخفيف من حدة الضغط الناتج عن إعاقة الزوج ومواجهته بإستراتيجيات فعالة .

التوصيات

والمقترحات

التوصيات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن تقيين عددا من التوصيات التي تتجسد فيما يلي :

-تسطين برنامج للتكفل بفئة المعاقين حركيا وزوجاتهم.

-توفير الرعاية النفسية والاجتماعية والصحية لزوجات المعاقين حركيا مما يخفف من شدة الضغط النفسي.

المقترحات:

واستكمالا للجوانب ذات العلاقة بمجال الدراسة الحالي يُفضل كاقترح:

- إجراء دراسات أخرى مماثلة من أجل الكشف عن مستوى الضغط النفسي ونوع إستراتيجيات التي تستخدمها لدى مختلف الفئات الهامة في المجتمع.
- إعداد برامج إرشادية وعلاجية لتدريب زوجات المعاقين على كيفية إدارة الضغوط وتنمية مهارات المواجهة الإيجابية على حل المشكلات.
- تنظيم ملتقيات يُوَظَرها باحثون لفائدة زوجات المعاقين حركيا لتوعيتهم وتمكينهم من توظيف النتائج الايجابية المحققة

المراجع

الكتب :

- أبيو، نايف علي.(2019)،الضغوط النفسية ، دط ، مصر: دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع .
- أبو سعد، عبد اللطيف.أحمد نايل ، الغرير.(2009) التعامل مع الضغوط النفسية ، ط1،عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أدم، محمد .(ب س) ، أثر البرنامج التدريبي مقترح لتنمية المهارات الحركية الدقيقة الأطفال معاقى الشلل الدماغي،مجلة العلوم الإنسانية ، مجلد 14، (3) : (93-83).
- أحمد إبراهيم، إيمان.(2010)، واقع ذوي الاحتياجات داخل البيئة التعليمية بمدارس مرحلة الأساسية (رسالة ماجستير)،جامعة شندي:السودان.
- السيد عبيد، ماجدة بهاء.(2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، ط1،عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الظاهر، قحطان أحمد .(2008)، مدخل إلى التربية الخاصة ،ط2 ، عمان : دار وائل للنشر والتوزيع.
- اليسير، سمر.(1997) ، دليل رعاية الأطفال المعوقين ، ط1 ، لبنان : بيسان للنشر والتوزيع .
- الخفش، سهام .(2005) ، دليل الآباء والأمهات للتعامل مع الشلل الدماغي ، ط1 ، عمان : دار يافا للنشر والتوزيع .
- العزة ، سعيد حسين . (2002) ، المدخل إلى التربية الخاصة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ط1، عمان : دار العلمية للنشر و التوزيع .
- النوايسة ، عبد الرحيم.(2013) ، الضغوط و الأزمات النفسية وأساليب المساندة ، ط1، عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- النوايسية ، فاطمة .(2013)، مدخل إلى التربية الخاصة لأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بمفهوم و تشخيص و أساليب ، ط1 ، عمان : دار العلمية للنشر والتوزيع .
- الضريبي، عبد الله.(2010)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق ،مجلد 26، (4)
- الراضي،عبد الرحمن . صالح ،علي جمعة. وهيب ، يسرى .(2018)، أساليب التعامل مع الضغوط لدى طلبة كلية الآداب ، جامعة القادسية .

- الوريك الشمري، بن هذال.(2003)، تقويم فاعلية التأهيل المهني للمعوقين من جهة نظر المشرفين و رجال الأعمال (رسالة ماجستير)، جامعة الملك سعود: المملكة العربية السعودية .
- الإمام،الرضى.(2013)،مفهوم الذات لدى التلاميذ المعوقين حركيا وعلاقتها بالتوافق الدراسي ، جامعة الجريرة : السودان .
- الجويعي، منيرة صالح .(2016)، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الامام ،مجلة العلمية لكلية التربية النوعية،مجلد (09).
- بطرس، حافظ.(2009)، سيكولوجية الدمج في الطفولة المبكرة، ط1، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- بن عامر، زكية.(2013)، مفهوم الذات لدى المراهق المعاق حركيا ،(رسالة ماستر)، جامعة د.مولاي الطاهر : سعيدة .
- بحسيس،زهور.(2019)، علاقة التوافق النفسي بإستراتيجيات مواجهو الضغوط النفسية لدى مربيين ،(رسالة ماستر)، جامعو العربي بن مهدي : أم البواقي .
- بحر، فريد.(2017)،وهم الأطراف بالانفعالات النفسية لحالات البتر (رسالة ماجستير)،جامعة الإسلامية : غزة .
- برودي،عبد الكريم.(2016)، مختصر مرض الصرع مسببات المرض وأنواعه طرق علاجه (رسالة الدكتوراه)،جامعة سيدي محمد بن عبد الله: المغرب .
- تركي، أحمد.(2004)، دور النشاط البدني و الرياضي التنافسي المكيف في الإدماج الاجتماعي للمعاقين حركيا (رسالة ماجستير)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: الجزائر .فوزية،براحو.(2017)، التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي ،(رسالة ماستر) بجامعة عبد الحميد ابن باديس: مستغانم .
- خالد، عبدون.(2017) ، الأسباب المؤدية لحدوث إصابة العمود الفقري لرياضة الكاراتي (رسالة ماستر) ، جامعة العربي بن مهدي: أم بواقي .
- ربيع، بلواضح.(2015)،المساندة الاجتماعية وعلاقتها بتقبل العلاج الفيزيائي الحركي لدى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية(رسالة ماجستير)، جامعة بوضياف:مسيلة.
- رزقي، فاطمة.(2012)،المعاش النفسي للأسر أحد أفرادها مصاب بالصرع (رسالة ماستر)،جامعة عبد الحميد بن باديس: مستغانم.

- رجايمية ،أمال،(2016)،الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (التخلف الذهني)، (رسالة ماستر)،جامعة العربي بن مهيدي: أم البواقي
- سعيدة،إفري.(2018)،مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات التكيف لدى عمال التربية الخاصة ،(رسالة ماستر)، جامعة أحمد دراية : أدرار
- شمسية ،بن صغير .(2020)، أساليب مواجهة الضغط النفسي، رسالة ماستر)،جامعة خيضر : بسكرة
- شهيب ، مصطفى .(2007) ، موسوعة أمراض العظام و لكسور والعمود الفقري التشخيص و طرق العلاج ، ب ط ، مصر : المركز العلمي للنشر و لتوزيع .عبد الله المساعيد،عبد الكريم.(2014)،
- سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، ط1،عمان: دار الجامد للنشر والتوزيع .
- صبرينة،بسرة،(2019)،مستوى جودة الحياة لدى الطالب الجامعي المعاق حركيا،(رسالة ماستر) ،جامعة محمد خيضر :بسكرة
- عفاشة،اسماعيل . هنادي،محمد،.(2016)، فعالية برنامج إرشادي في تحسين صورة الجسم لدى الأطفال المعاقين حركيا، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس،(81): (371-422).
- عمر جمال، عبد اللطيف.(2010)، واقع التأهيل النفسي الاجتماعي و المهني للمعاقين حركيا في فلسطين من وجوه نظر المعاقين و أولياء امورهم و العاملين في بعض المراكز التأهيلية (رسالة ماجستير) ،جامعة القدس :فلسطين .
- عادل ، محمد .(2008)، سيكولوجية الأطفال الغير العاديين وتعليمهم ، ط1، ب ب ، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- فاطمة الزهراء،بوسيف.(2014)، دور النشاط البدني الرياضي تامكيف في تحسين فاعلية الذات وصورة الجسم لدى المعاقين حركيا (رسالة ماستر)، جامعة عبد الحميد بن باديس: مستغانم .
- كاسوحة، أسامة.(2015)،صورة الجسد وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى المصابين بتشوهات جسدية (رسالة ماجستير)، جامعة دمشق : دمشق.
- كريمة،نايت عبد السلام.(2018)،دراسة الغضب والقلق واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي المركزة حول الانفعال كعوامل إستهدافية للإصابة بارتفاع ضغط الدم ،مجلد وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية ، مجلد 09.
- كوافحة ، تيسير مفلح .(2003) ، مقدمة في التربية الخاصة ، ط1، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

- مادوكس، سام . (2017) ، دليل مصادر الشلل ، ط4 ، واشنطن : ب د .
- مبارك، بشرى عناد.(2008)، الاغتراب الاجتماعي وعلاقته بالحاجة إلى الحب لدى شرائح اجتماعية مختلفة من العراقيين المقيمين في بعض الدول العربية ،مجلة كلية الأدب (85).
- موسى عثمان ، عبد اللطيف . (1997)، ما لا تعرفه عن الصرع و التشنجات ، ط1، القاهرة : ب د .
- مختار، سعودى . (2017)، الإعاقة الحركية المكتسبة ودورها في ظهور الشخصية السيكوباتية (رسالة ماستر) ، جامعة د.مولاي الطاهر : سعيدة .
- محبوب وجيه جاسم (1995). طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- ميمونة، بداد.(2017)، اضطراب ما بعد الصدمة البتر لمريض السكري (رسالة ماستر)، جامعة عبد الحميد بن باديس : مستغانم.
- نفيسة، مسالتي.(2017)، إستراتيجيات الفهم الشفهي عند الأطفال المصابين بالشلل الدماغى الحركي (رسالة ماستر)، جامعة عبد الحميد بن باديس : مستغانم.
- نوال، مكي . حنان، ولد قدور.(2017)، تأثير الإعاقة الحركية على صورة الجسم و التوافق النفسى الاجتماعى لدى المراهق (رسالة ماستر)، جامعة عبد الحميد بن باديس: مستغانم.
- هادي، حداد . ياسين، عيلان.(2019)، مستوى التوافق النفسى والصحة النفسية لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الحركى المكيف (رسالة ماستر)، جامعة عبد الحميد بن باديس : مستغانم.
- وسام، قدار.(2014)، المعاش النفسى و الاجتماعى لدى مستوى الأطراف (السفلى . أو العلوي) (رسالة ماستر)، جامعة محمد بوضياف : مسيلة.
- يوسفى، جدة.(2016)، إستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوطات النفسية وتنمية الصحة النفسية، ط1، عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

الملاحق

الملحق رقم (01): إختبار مقياس الكوبينغ C.I.S.S

Inventaire de coping pour situation stressantes

Norman S. Endler . Ph.D.F.R.S.C

Adaptation Francais par

Jean-Pierre Rolland

التعليمية :

لقد حدد على الأرجح أنك عشت وضعيات ضاغطة و تورطت فيها شخصيا ، والمخرج منها مهم بالنسبة لك (الوضعية الضاغطة هي أحدث أو وضعية تعيق استقرارك ، وتتطلب منك جهدا مهما لتجاوزها)

يوجد عدة طرق لمواجهة هذه الضغوط ، أو التوافق معها ، المطلوب منك تحديدك ماذا تفعل أو اشعر به غالبا عندما تعاني من مشاكل وتعيش أحداثا أو وضعيات صعبة .

أجب على النموذج التالي بوضع دائرة على الإجابة الموافقة لطريقة استجابتك المعتادة .

رقم	العبارات
1	التنظيم الجيد للوقت الذي بحوزتي
2	التركيز على المشكل والتفكير في كيفية حله
3	تذكر اللحظات السعيدة التي عشتها من قبل
4	محاولة التواجد بصحبة أشخاص آخرين
5	لوم نفسي على تضييع الوقت
6	فعل ما أضنه الأفضل
7	الانزعاج بسبب مشاكل
8	لوم نفسي على وجودي في وضعية كهذه
9	مشاهدة واجهات المحلات ، التسوق
10	تحديد و إبراز أولوياتي
11	محاولة النوم
12	أن أمنح لنفسي أحد أطبائي أو غذائي المفضل
13	الشعور بالقلق بسبب عدم تغلبي على الوضعية
14	التوتر و أو الانقباض
15	التفكير في الطريقة التي استطعت حل مشاكل مشابهة من قبل
16	القول أن هذا لا يحدث لي لاحقا
17	لوم نفسي على أنني جد حساس و عاطفي أمام الوضعية
18	الذهاب إلى المطعم أو تناول شيء ما
19	الانزعاج أكثر فأكثر
20	أن أشتري لنفسي شيء ما
21	تحديد طريقة عمل و إتباعها

				لوم نفسي لعدم معرفة ماذا أفعل	22
				الذهاب إلى سهرة أو حفلة عند الأصدقاء	23
				بذل جهد لتحليل الوضعية	24
				الانقباض وعدم معرفة ماذا أفعل	25
				المباشرة دون التأخر في النشاطات التكيفية	26
				التفسير فيما حدث و الاستفادة من أخطائي	27
				التمني لو أستطيع تغيير ما حدث أو ما أحسست به	28
				القيام بزيارة صديق أو صديقة	29
				القلق بسبب ما أفعله	30
				قضاء بعض لوقت مع شخص حميم	31
				القيام بنزهة	32
				القول بأن هذا لن يتكرر أبدا	33
				مراجعة نقائصي وسوء تكيفاتي العامة	34
				التحدث إلى شخص أقدر نصائحه	35
				تحليل المشكل قبل أي رد فعل	36
				مكالمة صديق أو صديقة بالهاتف	37
				الغضب	38
				تعديل أولوياتي	39
				مشاهدة فيلم	40
				الأخذ بزمam الوضعية	41
				بذل جهد إضافي اكي تتحسن الأمور	42
				إعداد مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل	43
				البحث عن وسيلة لعدم التفكير ، لتجنب الوضعية	44
				التعدي على أشخاص آخرين	45
				إستغلال الوضعية لكي أظهر ما أنا قادر على فعله	46

				محاولة تنظيم نفسي للسيطرة أحسن على الوضعية	47
				مشاهدة التلفاز	48

الملحق رقم 02 : المقابلة كما وردت مع الحالة 01

س1 : السلام عليكم كيف الحال ؟

ج1 : وعليكم السلام ورحمة الله تعالى وبركاته

س2: كيف تعرفت على زوجك ؟

ج2: لم أكن أعرفه، كان ابن صديق والدي وكان زواج تقيدي

س3: هل كنت راضية على الزواج من شخص لا تعرفينه ؟

ج3 : لا. كان زوجي إجباري لم أكن راضية لكن خوفي من أبي جعلني أوافق ، وتم فصلي من الدراسة رغم أنني كنت من الأوائل وكان حلمي إكمال دراستي لكن الحمد لله قدر الله ما شاء فعل.

س4: كيف كانت رد فعل أمك ؟

ج4 : أمي متوفية ، لكن لو كانت على قيد الحياة أنا متأكدة أنها كانت سوف تعارض ذلك ، لكن زوجة أبي التي هي خالتي عارضت في البداية لكن لم تستطيع فعل شيء لان أبي صعب المعاملة ولا يأخذ بآراء الآخرين .

س5: كيف كانت علاقتك مع زوجك بعد الزواج ؟

ج5: في بداية الزواج لم أكن متقبلة للفكرة، ف وقعت عدة مشاكل بيننا لأننا لم نتفاهم، لكن مع إنجابي للطفل الأول تغيرت حياتي للأفضل .

س6: ما هي الضغوط التي واجهتها أثناء حادث زوجك ؟

ج6: واجهت العديد من الضغوط منها المادية وذلك بسبب فقدان زوجي لعمله ، وزد على ذلك مسؤولية المنزل والأطفال والزوج في نفس الوقت .

س7: هل تقتل زوجك الإعاقة ؟

ج7: لم يتقبل إطلاقا فزوجي كان لاعب كرة قدم وكان يعشق الكرة فالحادث جعله مقعد مما جعله لا يتقبل حالته .

س8: ما هو رد فعل أهلك ؟

ج8 : ساندوني في البداية لكن الآن ليس كالسابق .

الملحق رقم 03: المقابلة كما وردت مع الحالة 02

س1 : السلام عليكم كيف الحال ؟

ج1: وعليكم السلام .

س2: كيف تعرفت على زوجك ؟

ج2: تعرفت عليه في العمل كان زميلي في العمل .

س3: هل كنت راضية على الزواج من معاق حركيا ؟

ج3: نعم أكيد ، كنت موافقة ومقتنعة على الزواج به

س4: كيف كانت علاقتك مع زوجك بعد الزواج ؟

ج4: كانت جيدة

س5: ما هي الضغوط التي واجهتها أثناء حادث زوجك ؟

ج5: واجهت عدة ضغوط قبل الزواج من قبل العائلة والمحيطين بنا بسبب رفضهم لزوجي ،واجهت ضغوط نفسية أدت بي إلى الاكتئاب والعزلة.

س6: هل تقتل زوجك الإعاقة ؟

ج6: كان متقبل لإعاقته لكن بعد الزواج وعند اكتشافه عدم الإنجاب فقد ثقة بنفسه

س7: كيف كانت رد فعل أهلك ؟

ج7: أهلي وافقوا على زواجي بشخص معاق في البداية ولكن عند اكتشافهم لعدم إنجابي للأطفال تغيرت معاملتهم معي ، لكن عائلة أبي و أمي لم يتقبلوا الفكرة وعارضوا منذ البداية ، لكن لا يهمني رأي الأخرن فأنا صاحبة القرار

س8: كيف هي علاقتك مع عائلتك ؟

ج8: نوعا ما مضطربة خاصة في الآونة الأخيرة