المساندة الاجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية

مها محمود هادية أبوخضير

باحثة دكتوراه بقسم التربية الخاصة

الجامعة العربية الامريكية بفلسطين

المستخلص:

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في منطقة القدس الشرقية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم توزيع استبانة مكونة من ٤٩ فقرة على عينة شملت ٣٠ أمًا، مع حصول الباحثة على ٢٨ استجابة فعلية. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المساندة الاجتماعية وتحسن أساليب مواجهة الضغوط لدى الأمهات، إذ تبين أن الأمهات اللاتي تلقين دعمًا اجتماعيًا أكبر، سواء من الأسرة أو المجتمع، كنّ أكثر قدرة على استخدام أساليب فعالة في مواجهة الضغوط النفسية. كما أظهرت النتائج أن الطلب على المساعدة من الآخرين وممارسة الرياضة كانت من أكثر الأساليب شيوعًا وفعالية، في حين أن أساليب جلد الذات والعدوانية كانت أقل استخدامًا. كما بينت الدراسة أن هناك فروقًا إحصائية في استجابة الأمهات تبعًا لجنس الطفل، حيث كانت الفروق لصالح الإناث. توصي الدراسة بضرورة تعزيز دور الأب والمؤسسات المجتمعية في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأمهات، بالإضافة إلى توفير برامج تدريبية مخصصة لمساعدتهن في مواجهة التحديات اليومية المرتبطة برعاية أطفالهن ذوي الإعاقة.

الكلمات المفتاحية :المساندة الاجتماعية، مواجهة الضغوط، أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، الدعم النفسي، القدس الشرقية.

Abstract

This study aims to explore the relationship between social support and coping strategies among mothers of children with physical disabilities in East Jerusalem. The study utilized a descriptive-analytical method, distributing a questionnaire consisting of 49 items to a sample of 30 mothers, with 28 valid responses collected. The results revealed a statistically significant positive correlation between the level of social support and the improvement in coping strategies used by the mothers. Mothers who received greater social support, whether from family or the community, were more capable of utilizing effective coping strategies to manage the psychological stress associated with caring for their children with disabilities. The study showed that seeking help from others and engaging in physical activities were the most common and effective strategies, while self-blame and aggression were less utilized. Additionally, there were statistical differences in the responses based on the child's gender, with the differences favoring mothers of girls. The study recommends enhancing the role of fathers and community institutions in providing necessary psychological and social support to mothers, as well as offering tailored training programs to help them cope with the daily challenges of caring for their disabled children.

Keywords: Social support, coping strategies, mothers of children with physical disabilities, psychological support, East Jerusalem.

مقدمة الدراسة

نحيا في عصر تنوعت و تعددت تسمياته، فمنهم من أطلق عليه عصر السرعة ومنهم من أطلق عليه عصر التكنولوجيا، ومنهم عصر الأقمار الصناعية وعصر الحاسوب، وعصر الإنترنت، ومنهم من أسماه عصر الضغوط؛ لأن الفرد فيه يواجه العديد من المخاطر والتهديدات والضغوط والتي يجب أن يتعامل معها للحد من آثارها المختلفة، وفي ظل ما يشهدها العصر من تحديات وتغيرات في مختلف جوانب الحياة، أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات، ويعتمد ذلك على مصدر تلك الضغوط وأسبابها، وتعتبر الأمهات من بين الفئات الأكثر عرضة للضغوط، نظرا للمسؤوليات والأعباء الأسرية، ولا سيما إذا كان أحد الأبناء من وذي الإعاقة الحركية حيث تتضاعف المسؤوليات وتثقل الأعباء، نظرا للاحتياجات الخاصة التي تتطلبها رعاية وتربية الطفل المعاق حركيا، فتنشأ لديها ضغوط نفسية تحول دون تحقيقها لتوافقها النفسي والاجتماعي، فتحاول جاهدة التعامل مع تلك الضغوط باستخدام استراتيجيات مواجهة للتخفيف من حدتها (Bujnowska, et. al, 2021).

وتعد المساندة الاجتماعية مصدرا مهماً من مصادر الأمن الذي يحتاج له الإنسان، وذلك عند شعوره بأنه استنفذ كافة طاقاته وأُجهد من الواقع الذي يمر فيه، حيث تعد من المصادر الهامة والفعالة التي يحتاجها الإنسان، ويؤثر مستوى الدعم الاجتماعي في كيفية إدراك الأفراد الضغوط النفسية المختلفة وأساليب مواجهتها والتعامل معها، كما أن الدعم الاجتماعي يرتبط بالصحة والسعادة النفسية للأفراد، من خلال مستوى العلاقات الاجتماعية المتبادلة بينهم، وشعورهم بالنجاح مستوى الطموح (الرشيدي، ٢٠١٨).

فالمساندة الاجتماعية وسيلة يمكن عبرها التفاعل بين المجتمع فالفرد لا يقوى على مواجهة الضغوط وتحقيق أهدافه منفرداً، في ظل غياب الدعم والمساندة فهو يتبادل

الدور مع المجتمع ويكون أكثر احتياجا للمساندة في الأزمات والطوارئ حيث تحمل في طيها المؤازرة والمساعدة لمواجهة المواقف الصعبة (عاقل، 2015).

وتمثل الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث ظاهرة جديرة بالدراسة والتحليل، فأثرها يمتد لكثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع، فهي من المؤثرات القوية على جودة الحياة فهي تعبير عن الإدراك للحياة (الجويعي، 2017). وذلك نظرا لحجم الآثار السلبية التي تتولد نتيجة الضغوط كقلق واكتئاب وإحباط وعدم التوافق النفسي، فلا بد من اتباع أساليب لمواجهة تلك الضغوط للحد من آثارها السلبية ولتحقيق التوازن بين الذات المحيط الاجتماعي، فأساليب مواجهة الضغوط يمكن أن تساعد الفرد على تحقيق التكيف مع المثيرات الخارجية البيئة (مريم، وبديعة، 2020).

فلا يخفى أحد أن الضغوط تشكل عائق أمام الإنسان أن يحيا حياة سهلة يؤدي فيها دوره بدون منغصات وبصورة جيدة، فيسعى الإنسان للتغلب عليها والتقليل من آثارها في حياته وسلوكه. وتعد الضغوط النفسية من أهم الظواهر الحياتية وتظهر في مواقف الحياة المختلفة، فقد أضحت جزء من الحياة اليومية، فسعى الباحثين للتعرف على أسبابها وأساليب مواجهة حدتها (يونس، 2020).

ومن منطلق الدور الذي تقوم به الأم في رعاية الأسرة والحفاظ على تماسكها وقتها، ورعايتها لاحتياجات كافة أفرادها فكان لابد من الحفاظ على قوتها ودعمها عبر توفير الدعم والمساندة لها لمواجهة الضغوط التي تمر فيها مع وجود طفل من ذوي الإعاقة في المنزل يحتاج لبذل المزيد من الجهد والرعاية، لذا اتجهت الباحثة نحو دراسة المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

مشكلة الدراسة

ينشأ الطفل وسط أسرته ويتفاعل مع أبويه سعيا لإشباع حاجاته النفسية والبيولوجية، وتنمية استعداداته ومهاراته الحسية والحركية واللغوية والسلوكية والتكيفية. وإن كان ذلك متيسرا بالنسبة لأمهات الأطفال العاديين، فإنه يختلف بالنسبة لآباء الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، فإنجاز مثل هذه المهام ليس بالأمر السهل، سواء نفسيا وجسديا، وهو ما يولد الشعور بالضغط النفسي على الأمهات (French, & Kennedy, 2018).

ونظرا لحجم الضغوط النفسية التي تواجهها أمهات الأطفال ذوي الإعاقة تلجأ الأمهات إلى مواجهة تلك الضغوط بأساليب عديدة منها ما هو إيجابي يساهم في تحقيق التوافق والتوازن النفسي للأم، ومنها ما هو سلبي مما ينعكس بالسلب على الام والطفل، وهناك عوامل مختلفة تلعب دورا رئيسيا في التخفيف من الضغوط النفسية ومواجهتها كالمساندة الاجتماعية، حيث بدأ الإرشاد النفسي مؤخرا يتخذ منحنى جديد في دراسة البيئة الاجتماعية دورها في توفير الدعم مؤازرة الفرد، من خلال تقديم الدعم الاجتماعي كوسيلة للتعامل مع الآثار الناجمة عن الضغوط الحياتية (الزعبي وكردي، ٢٠١٩).

وفي ضوء ما تؤكد عليه نتائج الدراسات من فاعلية المساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط كدراسة الخضر (2019) ودراسة فاروق (2018)، ونظرا لأهمية مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية حيث أكدت دراسة كل ملعب ومجبر (2021)، ودراسة الوكيل (2016) على حاجة أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة للدعم الاجتماعي، ومن هنا انبثقت مشكلة الدراسة حول استكشاف العلاقة بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، ومما سبق يمكن بلورة مشكلة الدراسة في صورة

السؤال الرئيسي التالي: "ما العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية؟"

أسئلة الدراسة

1. ما هو واقع المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في منطقة القدس الشرقية؟
2. ما هو مستوى توظيف أساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في منطقة القدس الشرقية؟
3. ماهي أكثر أساليب مواجهة الضغوط التي توظفها أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في مواجهة الضغوط؟

أهداف الدراسة

حيث تسعى الباحثة لتحقيق هدف معين من الدراسة إلى جانب مجموعة من الأهداف الفرعية فمن خلال الدراسة الحالية ونظرا للأهمية التي يمثلها الاهتمام بأمهات الأطفال ذوي الإعاقة فإن الهدف الرئيس للباحثة هو: البحث في العلاقة بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة في منطقة القدس الشرقية، أما عن الأهداف الفرعية التي تسعى لتحقيقها فهي:

1. التعرف إلى واقع المساندة الاجتماعية التي تحظى بها أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في القدس الشرقية.
2. التعرف إلى أكثر الأساليب التي توظفها الأمهات في سبيل مواجهة الضغوط ومن ثم العمل على تحديد الأساليب بين إيجابية وسلبية.

3. التوصل لجملة من النتائج والتوصيات وتقديمها للجهات ذات الصلة من جمعيات ومدارس تربية خاصة وأي أطراف ذات اتصال مباشر بأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

أهمية الدراسة

تعود أهمية الدراسة لأهمية المجتمع الذي تبحث فيه، إلى جانب أهمية المتغيرات التي تسعى لاختبار العلاقة بينها، ووفقا لذلك تمثل الدراسة أهمية نظرية وأهمية تطبيقية تتمثل في:

الأهمية النظرية: تنبثق أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله، ومن أهمية المحاور التي تحاول الباحثة شمولها عبر هذه الدراسة ويمكن الإشارة إلى أن الدراسة تحقق فائدة ل:

الباحثين: يمكن أن تكون الدراسة ذات قيمة مضافة إلى مجموعة المعرفة الموجودة توصي بطرق لتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، كما أنها قدمت في نهاية الدراسة مجموعة من الدراسات المقترحة ذات العلاقة التي من الممكن أن يستفيد منها جمهور الباحثين.

أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية: حيث ستقدم الباحثة جملة من التوصيات لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية للتصرف مع الابن، والتعامل مع الضغوط التي تعيش في ظلها في مجتمع لا يزال يواجه مشكلة في تقبل الطفل المعاق.

الجهات ذات الاختصاص من مدارس تربية خاصة، جمعيات تأهيل: كثيرا ما يكون ضعف القدرات المادية سببا بالعزوف عن القيام بدراسات اجتماعية، لذ ستقوم الباحثة بتقديم نسخة من الدراسة للهيئة علها تساهم في إعادة النظر حول متغيرات الدراسة التي يمكن لهذه الجهات السيطرة عليها والتحكم فيها.

الأهمية التطبيقية: والتي تنبثق من الإضافة التي ستقدمها الباحثة عبر المحاور النظرية التي تتضمنها الدراسة والنتائج التطبيقية التي ستتوصل إليها عبر الاستبانة التي قامت بتصميمها وتوزيعها، الغاية منها اختبار الفرضيات والإجابة عن أسئلة الدراسة للوصول الى جملة من النتائج وتقديم توصيات في ضوء النتائج.

مصطلحات الدراسة

المساندة الاجتماعية (Social Support): "الأنشطة والعلاقات الرسمية وغير الرسمية التي تعمل على إشباع الحاجات الإنسانية وتسهم في بناء شخصية الفرد والمجتمع" (الخضر، 2019: 6).

وتعرفها الباحثة إجرائيا في الدراسة: بأنها الدعم والعناية التي يقدمها المحيط لأم الطفل ذوي الإعاقة الحركية في منطقة القدس الشرقية، عبر قياس مدى استجابة المبحوثات لمقياس الدراسة.

أساليب مواجهة الضغوط (Coping Strategies): "هي مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بقصد تحقيق هدف أو أهداف مختلفة"، أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة التي تتطلب الجهد والحاجة وتستهدف حل المشكلات، بحيث يمكن السيطرة علها" (بن الصغير، 2020: 16).

ذوي الإعاقة الحركية (Individuals with Physical Disabilities) "هي حالات الأفراد الذين يعانون خلال ما في قدرتهم الحركية أو في نشاطهم الحركي، حيث يؤثر ذلك الخلل في نموهم العقلي مما يوجب الحاجة إلى التربية الخاصة" (هيشور وآخرون، 2017: 15).

أدبيات الدراسة

تعتبر المساندة الاجتماعية مصدرا هاما من مصادر الأمن التي يحتاجها الفرد من عالمه الذي يعيش فيه، حيث يتميز الفرد الذي يتمتع بالدعم الاجتماعي بالمودة مع الآخرين منذ سنين حياته الأولى ويصبح واثقا بنفسه قادرا على مواجهة تحديات الحياة، فالدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد من أسرته ومعلميه والمجتمع من حوله يعتبر من أكثر العوامل فاعلية في تحسين علاقة الفرد بمدرسته وتحصيله الأكاديمي (العظامات وعلوان، 2019)، ويتناول هذا المبحث المساندة الاجتماعية من حيث المفهوم والأهمية والأنواع والشروط.

مفهوم المساندة الاجتماعية

تعرف المساندة الاجتماعية بأنها "هو إدراك الفرد بأن لديه عددا كافيا من الأشخاص في حياته يمكنه الرجوع إليهم عند الحاجة، وأن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذا الدعم المتاح" (الزعبي وكري، 2019).

كما تعرف المساندة الاجتماعية وفقا للخضر (2019) "أن يساعد الفرد أخيه في المواقف التي يحتاج فيها للمساندة سواء كانت مواقف مفرحة أو محزنة مما يؤدي إلى إحساس الفرد بالقوة وأن هنالك من يسانده ويقف معه في أوقات الحاجة".

كما تعرف بأنها "منهج وقائي وعلاجي للتعامل ومواجهة الآثار النفسية الناجمة عن الضغوط الحياتية المتعددة والتفسخ الاجتماعي وضعف الروابط والعلاقات الاجتماعية، لاسيما أن مصادر الدعم الاجتماعي تعد خط الدفاع الأول الذي يلجأ إليه الفرد في حالة مواجهته لأزمات قد تفوق طاقته" (العظامات والعلوان، 2019).

ومن خلال ما سبق يتضح أن المساندة الاجتماعية دعم نفسي ومادي ومعنوي يقدم من قبل الأفراد المحيطين بالفرد الذي يواجه الضغوط أو من قبل المؤسسات

الاجتماعية بغرض مساعدة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغط وإعانته على حل المشكلة وتحقيق التوازن النفسي والانفعالي والاجتماعي للفرد.

أهمية المساندة الاجتماعية

تلعب المساندة الاجتماعية دورا مهما في حياة الفرد وتكيفه مع متغيراتها وعلاقته الشخصية بالآخرين، ويشير جيلان وأحمد (2021) إلى أهمية المساندة الاجتماعية كالتالي:

1. حماية الذات: تقوم المساندة الاجتماعية بمهمة حماية الشخص لذاته وزيارة الإحساس بفاعليته، إن احتمالات إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية العقلية تقل عندما يدرك الشخص أنه تلقى لمساندة الاجتماعية، ويؤدي المساندة الاجتماعية إلى تجاوز الأزمة التي تواجه الفرد.
2. الوقاية من الأمراض: تؤثر المساندة الاجتماعية على الصحة البدنية النفسية حيث أن الشبكات الاجتماعية الكبيرة يمكن ان تزود الفرد بخبرات إيجابية منتظمة، ومجموعة من الأدوار الي تتلقى مكافأة من المجتمع، وهذا النوع يمكن أن بخفض الضغوط النفسية، حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بقدر كبير من المساندة هم أقل عرضة للاضطرابات والضغوط المشكلات النفسية.
3. مواجهة ضغوط الحياة: يعتبر الدعم الاجتماعي خفا للأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يعانون من التوتر والقلق الاكتئاب يحتاجون لعلاقات مساندة وودودة لهم، إذ كلما انخفض مقدار لدعم الاجتماعي تزداد احتمالية التعرض لاضطرابات نفسية.

أنواع لمساندة الاجتماعية

صنف Sarafino (1998) كما أوردها الزغبي وكري (2019) المساندة الاجتماعية إلى خمسة أنواع وهي:

- الدعم الانفعالي: وهو الدعم الذي يقدم بهدف تحسين الحالة النفسية للفرد ويتضمن التعبير عن العواطف العناية والتشجيع والدفء الشخصي والحب، ويقوم على هذا النوع من الدعم في المقام الأول العائلة كالزوج والأخوة، كما يمكن للمؤسسات الاجتماعية تقديم هذا النوع من الدعم من خلال تخصيص جلسات بين الأخصائيين النفسيين والفرد الذي بحاجة إلى الدعم.
- دعم التقدير: ويعبر عنه بالتقدير والتشجيع والتحفيز وموافقة الأفكار أو الشعور الإيجابي من قبل الأفراد على الجهود المبذولة، ويحصل الفدر على هذا النوع من الدعم من قبل الشخص المعاق ذاته أومن قبل الزوج والعائلة، أو من قبل المؤسسات التي تحتوي الأفراد من ذوي الإعاقة.
- الدعم الفعال: ويتمثل في تقديم الدعم الذي يشمل المساعدة المباشرة، مثل لمساعدة المالية أو أداء الواجبات المنزلية ليومية.
- الدعم المعلوماتي: وهو الدعم المعنوي المعرفي، حيث يتم تقديمه على شكل نصائح وتعليقات حول كيفية مواجهة لمشكلة أو حلها أو لإعانة الفرد على التكيف مع الموقف.
- دعم الرفقة: ويتم تقديمه في شكل تظافر شعور الأفراد سواء أصدقاء أو جيران أو أقارب أو زملاء مع الشخص الذي يتعرض للضغوط.

شروط المساندة الاجتماعية

لنجاح وتحقيق الهدف من تقديم المساندة الاجتماعية لابد من أن تتوافر بها بعض الشروط التالي (حمدونة والمصري، 2021):

- التوقيت المناسب: لا بد من اختيار التوقيت الملائم للفرد الذي يعاني من الضغوط لتقديم المساندة الاجتماعية له وذلك بهدف احترام الخصوصية وتحقيق فاعلية المساندة.
- مصدر المساندة: فالفرد الذي يقدم المساندة لا بد أن تتوافر به بعض الخصائص كالمرونة والنضج، الفهم، لطبيعة المشكلة، حتى يستطيع المساهمة بفاعلية في التخلص ن المشكلة.
- كثافة المساندة: نعتبر المساندة المكثفة من عدة مصادر وبشكل صحيح يساعد ل الإسراع في حل المشكلة لدى الفرد الذي بحاجة للمساندة.
- التشابه والتعاطف: حيث يمكن تقبل المساندة النفسية في حالة التشابه النفسي الاجتماعي للمساند وصاحب المشكلة المتلقي إذا تشابهت ظرف كل من المساند والمتلقي.

أساليب مواجهة الضغوط

تعتبر الضغوط مصدرا للقلق والإجهاد النفسي والانفعالي والعاطفي، وتعبر الضغوط الوالدية عن الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف أو مطالب فرض عليه نوعا من التوافق وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت حدة تلك الظروف أو المطالب المفروضة على الوالدين في سياق تفاعلهم أبنائهم ، سواء لك الظروف أو المطالب الناجمة عن طبيعة الوالدين خصائصه، الأمر لذي يفرض على الوالدين نوعا من التوافق في سياق هذا التفاعل (البدري، 2017)، ويلجأ الأفراد إلى

أساليب عديدة في مواجهة تلك الضغوط بهجف التكيف معها أو الحد منها أو تحقيق التوافق والاتزان الانفعالي الناتج عنها، في هذا البحث نتناول مواجهة الضغوط من حيث المفهوم والأساليب و...الخ.

مفهوم مواجهة الضغوط

عرفها (Moos, 1988) بأنها "أنماط سلوكية تكيفية متعلمة تستهدف حل المشكلة، والسيطرة عليها وكفها" (مريم وبديعة، 2020)، كما تعرف بأنها "الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانب الفرد عل أنها مرهقة شاقة تتجاوز إمكاناته" (ذوادي، 2018)، كما تعرف بأنها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها لإيجابية نحو الإقدام أو الإحجام طبقا لقدرات الفرد إطاره المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون أية أثار سلبية جسمية أو نفسية عليه" (عشعش، 2017).

ومن خلال ما سبق يتضح أن مواجهة الضغوط تتمثل في السلوكيات والمواقف التي تتبعها أمهات الأطفال ذوي الإعاقة لمواجهة المواقف الضاغطة بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي".

استجابات التعامل مع الضغوط

تنقسم استجابات الأفراد في التعامل مع الضغوط إلى (مريم وبديعة، 2020):

- الاستجابات البناءة: وتعني ردود الأفعال تجاه مصادر التي تعزز الصحة والاستمتاع والإنتاجية والنمو للفرد والآخرين.
- الاستجابات الهدامة: وتعني ردود الأفعال تجاه مصادر الضغوط التي تضاعف ضغوط الفرد أو الآخرين تجعل الفرد سيء التكيف مع الآخرين.

أساليب مواجهة الضغوط

من خلال مراجعة دراسة كل من (مريم وبديعة، 2020؛ عشعش،2017؛ ذوادي، 2018) يتضح أن هناك العديد من أساليب مواجهة الضغوط وفيما يلي نستعرض أهم تلك الأساليب:

- المواجهة المتمركزة حول المشكلة: وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية أو تعديل الموقف الضاغط، وهي تتمثل في جميع المعلومات واتخاذ إجراءات لحل المشكلة.
- التوجه الانفعالي: ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية والعشوائية التي تناسب الفرد تنعكس عل أسلوبه في التعامل مع مصدر الضغط، ويشمل هذا الأسلوب مشاعر لضيق التوتر والانزعاج والقلق من ردود الأفعال الانفعالية، ويهدف هذا الأسلوب إلى لتعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني، وعادة ما يكون هذا النوع من الواجهة مفيد في المواقف لتي تتجاوز قدرة الفرد عل ضبطها التحكم فيها ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة.
- طلب المساندة من الآخرين: وهو الأسلوب الذي يدرك فيه الفرد بأن البيئة تمثل مصدرا للتدعيم الاجتماعي الفاعل ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد، ويرعونه ويثقون به، ويقفون بجانبه عند الحاجة، إلى ذلك كالأسرة والأصدقاء.
- ممارسة الرياضة: يلجأ بعض الأفراد إلى التنفيس عن الضغوط من خلال ممارسة الرياضة باعتبارها وسيلة من أهم الوسائل التي تساهم "في كل من الحفاظ على سلامة الجسم وصحتّه من الأمراض، كما تحوّل تلك الضغوط والمشاكل النفسيّة التي يواجهها كل ممارسي الرياضة إلى مشاعر إيجابيّة تدعم شعور الرضا عند المرء وتساهم في تطوّر ثقته بنفسه.

- جلد الذات: ويعتبر من الأساليب السلبية التي يمارسها الفرد عندما يشعر بشدة الضغوط والإحباط والفشل، حيث يقوم الفرد بتوبيخ نفسه على أخطائه بصورة مستمرة وغير صحية ويعجز عن مسامحة ذاته أو التصالح مع النفس، وتقل النجاحات وتفتر في نظر الفرد، ويتقدم الفشل على الساحة، ويبدأ بالتقوقع على ذاته، والانغلاق عن مشاهدة الأمور بالطريقة الصحيحة، ودائمًا ما تكون هناك مبررات للشعور بعدم القدرة؛ مثل مسايرة المواقف أو الاستسلام للأمر الواقع.
- العدوانية: ويتمثل هذ الأسلوب في الممارسات الانفعالية في مواجهة الظروف والمواقف الضاغطة كالكره، الغضب والانزعاج واليأس، ويمكن أن تمتد هذه الممارسة إلى حد الاعتداء اللفظي والجسدي.
- الهروب والتجنب: ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، وقد يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضا الأسلوب الإحجامي في التعامل مع المواقف الضاغطة.

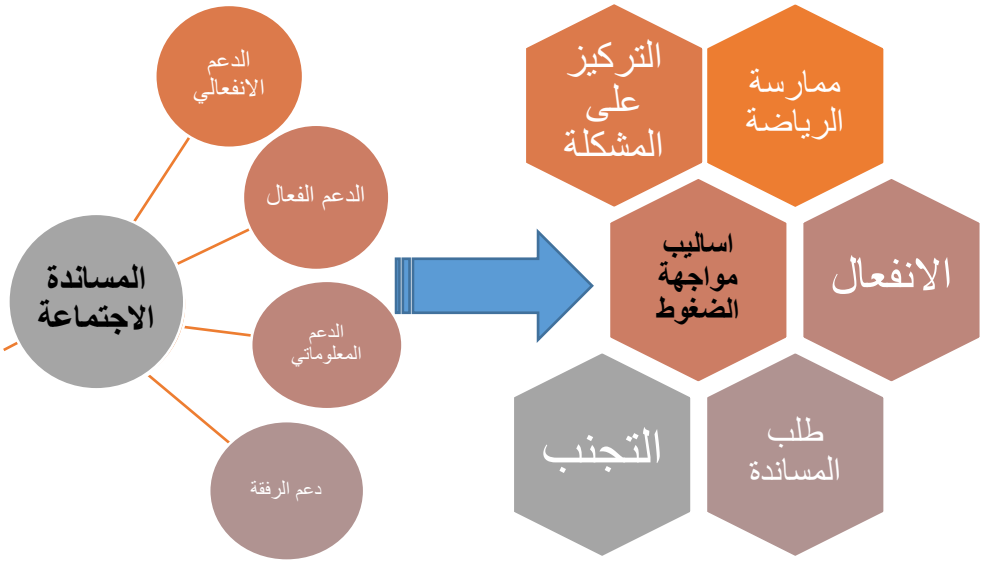
العوامل المؤثر في أساليب مواجهة الضغوط

يتوقف نوع أساليب مواجهة الضغوط لدى الفرد على مجموعة من العوامل وهي كالتالي (Agbaria, & Mokh, 2022):

- عوامل شخصية: وتتمثل في قدرة الشخص على تحمل الضغوط والتكيف معها ومواجهتها ومن أهم خصائص الشخصية التي تؤثر في مواجهة الضغوط هي الصلابة النفسية كالإحساس بالالتزام أو وجود قابلية لدى الفرد للانخراط بما يكفي والاعتقاد بتوافر القدرة على الضغط، والتحدي والاستعداد، وقوة الأنا، وتقدير الذات، والتفاؤل.
- عوامل بيئية: وهناك أربعة أنماط من المواقف التي يمكن أن ترتبط الضغط تؤثر فيه وهي المرض والموت، والزواج، والعوامل البيئية كالكوارث، وعوامل

اجتماعية وثقافية كالقيود التي يفرضها المجتمع من خلال العرف والعادات والتقاليد.

من خلال مراجعة ما توصلت له الدراسات السابقة من نتائج واستنتاجات وربطها بالأطر النظرية وبمشكلة الدراسة الحالية يتضح أن هناك علاقة بين أساليب المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لدة أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية ويمكن توضيح ذلك في الشكل التالي:



الدراسات السابقة

هدفت **دراسة ملعب ومجبر (2021)** إلى التعرف على فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بإعاقة حركية

ذات منشأ عصبي، ومدى استمرار فاعلية البرنامج العلاجي المقترح، والمقابلة التشخيصية الموجهة، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، واستخدمت مقياس الضغط النفسي، والبرنامج العلاجي المقترح، والمقابلة التشخيصية الموجهة، وتكونت عينة الدراسة من (12) أماً لأطفال المصابين بإعاقة حركية ذات منشأ عصبي. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية وبالتالي فالبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي فعال في خفض حدة الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين حركيا.

بينما تناولت **دراسة المرسي (2021)** العلاقة بين أساليب إدارة التوتر (حل المشكلات – الاسترخاء - التكيف) والإجمالي بمواجهة الضغوط الأسرية (النفسية – الاقتصادية – الاجتماعية) والإجمالي لدى عينه من أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم الاستبانة كأداة رئيسية للدراسة، و تم تطبيق الدراسة على (43) أماً من أمهات الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات عينة البحث فى أساليب إدارة التوتر (حل المشكلات – الاسترخاء - التكيف) والإجمالي ومواجهة الضغوط الأسرية (النفسية – الاقتصادية – الاجتماعية) والإجمالي، وأوصى البحث إلى إيجاد قنوات اتصال مفتوحة بين أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والمتخصصين في مجال إدارة المنزل والمؤسسات لإجراء محاضرات ومؤتمرات علمية سواء داخل النوادي أو أماكن عملهم للتوعية بكيفية مواجهة الضغوط الأسرية.

وتناولت **دراسة مريم وبديعة (2020)** استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي

واستخدمت مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (102) عوناً الحماية المدنية. وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحناية المدنية، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل استراتيجيات مواجهة الضغوط لنفسية المتركزة على المشكلة والمساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية، بينما توجد علاقة عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المرتكزة على الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية.

وهدفت دراسة **Miranda, et. al,** (2019) إلى التعرف إلى الدور الوسيط للصعوبات السلوكية، واستراتيجيات المواجهة، والدعم الوظيفي الاجتماعي في العلاقة بين شدة الأعراض والإجهاد الأبوي لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد (اضطراب طيف التوحد)، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبانة كأداة رئيسية للدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (52) أم، وأظهرت النتائج أن ضغوط الأبوة والأمومة كانت مرتبطة بشكل إيجابي بأعراض ASD والمشاكل السلوكية لدى الأطفال، من ناحية أخرى، كان الإجهاد الأبوي مرتبطًا بشكل سلبي بالتعامل مع المشاركة والدعم الوظيفي الاجتماعي الذي أبلغت عنه الأمهات وأن التأقلم مع المشاركة والصعوبات السلوكية كانا وسطاء مهمين في العلاقة بين أعراض اضطراب طيف التوحد والإجهاد الأبوي، حيث كان لمتغير المشاركة تأثير أكبر. توضح النتائج الحاجة إلى تعزيز مشاركة الأمهات في التوجه نحو المواجهة وتطبيق الاستراتيجيات السلوكية مع أطفالهن لمساعدتهم على التخفيف من تأثير الإجهاد.

وتناولت **دراسة الزهاني والسيد (2019)** معرفة القيمة التنبؤية للعطف على الذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرفاهية النفسية، ومعرفة مدى الاختلاف بين متوسطات درجات أفراد العينة في (العطف على الذات – المساندة الاجتماعية – الرفاهية

النفسية) تبعا لاختلاف المستوى التعليمي للأم والمستوى الاقتصادي، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت مقياس المساندة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة (187) أماً من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة جدة، وجود قدرة تنبؤية للعطف على الذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرفاهية النفسية، ولم تظهر الدراسة وجود أي فروق بين متغيرات الدراسة (العطف على الذات – الرفاهية النفسية) وفقا للاختلافات في (مستوى تعليم الأم، المستوى الاقتصادي للأسرة – نوع الإعاقة - شدة الإعاقة)، في حين أظهرت الدراسة وجود فروق بين متوسطات أفراد العينة في المساندة الاجتماعية وفقا للاختلاف في المستوى التعليمي للام فقط، على العكس من المستوى الاقتصادي ونوع الإعاقة وشدتها حيث لم يشكل أي فرق في درجات أفراد العينة على بعد المساندة الاجتماعية.

أما **دراسة حسين (2018)** فقد هدفت إلى الكشف عن المساندة الاجتماعية المقدمة لأمهات أطفال التوحد وعلاقتها بقدرة الأمهات على اتخاذ قرارات حيال أطفالهن التوحديين في ضوء بعض العوامل الديمغرافية (عمر الطفل، عمر الأم)، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبانة كأداة رئيسية للدراسة وتكونت عينة الدراسة من (66) من أمهات أطفال التوحد في محافظتي سوهاج وأسيوط، وأظهرت النتائج أن أمهات أطفال التوحد الذي يقع أعمارهم ما بين (8-7) سنوات أكثر احتياجاً للمساندة الاجتماعية، كما أكدت على أن الأمهات اللائي يقع أعمارهن في المدي من 35-بعت (40) عاماً أكثر احتياجاً للمساندة وقد فسرت الباحثة هذه النتائج علي أن الزوجة حديثة العهد بالأمومة هي الأقل استيعاباً لمواجهة الموقف حيال إعاقة ابنها وهو ما أكدته الدراسة علي أن عمر الطفل الأقل هو الأكثر احتياجاً للمساندة الاجتماعية بأبعادها (الرسمية وغير الرسمية).

أما **دراسة ديان (2018)** هدفت إلى اختبار التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من المعاقين حركيا بولاية جنوب دارفور، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الدراسة مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (400) معاق حركيا، وأظهرت النتائج أن المعاقين حركيا بولاية جنوب دارفور مدينة نيالا يتسمون بدرجة عالية من التوافق النفسي، وأكدت الدراسة على ضرورة الاستفادة وتفعيل برامج المحافظة على التوافق النفسي والاجتماعي والصلابة النفسية لتساعد ذوي الإعاقة في أداء واجباتهم بصورة أفضل.

وهدفت دراسة **Halstead, et.al,** (2018) إلى اكتشاف العلاقة بين الدعم الاجتماعي واستراتيجيات مواجهة المشكلات السلوكية والعاطفية لدى أمهات الأطفال ذوي العاقة الذهنية والنمائية، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبانة كأداة رئيسية للدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (138) أماً، وأظهرت النتائج أن الدعم الاجتماعي وخصوصا الدعم المقدم من قبل الزوج يساهم في تحسين أساليب المواجهة لدى الأمهات.

بينما هدفت دراسة **Almasri, et, al, (2017)** إلى التعرف على اتجاهات وتصورات الوالدين للخدمات والدعم الاجتماعي المقدم لأسر الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الدراسة المنهج النوعي، وذلك من خلال مراجعة الدراسات والبحوث ذات العلاقة بموضوع الدراسة والبالغ عددها (129) دراسة، وأظهرت النتائج ان الرعاية والخدمات والدعم المقدم لأسر الأطفال ذوي الإعاقة له دور إيجابي في تمكين الوالدين من مواجهة التحديات والتعامل السليم مع الطفل.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال مراجعة الدراسات السابقة يتضح أن موضوع الضغوط الوالدية لذوي الاحتياجات الخاصة قد حظيت باهتمام العديد من الباحثين، حيث أكدت معظم الدراسات على وجود العديد من الضغوط الناشئة عن وجون ابن من ذوي الإعاقة، كما أكدت النتائج أن الأمهات تتخذ العديد من أساليب التعامل مع الضغوط كأسلوب التكيف، وأسلوب الانسحاب، وأسلوب وحل المشكلات، وتتفق الدراسة الحالية في موضوعها مع العديد من الدراسات السابقة كدراسة ملعب ومجبر (2021)، ودراسة حسين (2018)، ودراسة الزهاني والسيد (2019)، ودراسة المرسي (2021)، ودراسة Halstead, et.al, (2018)، بينما اختلفت في هدفها مع دراسة Almasri, et, al, (2017) التي هدفت إل التعرف على اتجاهات الوالدين نحو الدعم المقدم، ومع دراسة Miranda, et. al,(2019) التي هدفت إلى التعرف على ضغوط الأمومة لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، كما اتفقت في استخدامها للمراجعة المنهجية للدراسات السابقة، وكذلك في اختيارها لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية كدراسة دريان (2018)، ملعب ومجبر (2021)، ومن حيث المنهج والأداة: نلحظ أن المناهج المستخدمة تنوعت بين المنهج الوصفي مثل دراسة Halstead, et.al, (2018)واستخدمت الاستبانة أداة رئيسية في جمع البيانات؛ ودراسة ، والمنهج الوصفي الارتباطي مثل دراسة (مريم وبديعة (2020) كما استخدمت الدراسة الاستبانة أداة لها، والمنهج التجريبي (ملعب ومجبر (2021) كما استخدمت الدراسة المقابلة أداة لها، فدراسة Almasri, et, al, (2017) استخدمت المنهج النوعي عبر مراجعة الأدبيات ذات الصلة، وبناء على ذلك فقد تشابهت الدراسة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي والاستبانة أداة لها، أما عن الإضافة التي ستقدمها الدراسة فتتمثل في إبراز العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال من ذوي الإعاقة.

فرضيات الدراسة

تسعى الباحثة من خلال الدراسة لاختبار الفرضيات الصفرية التالية:

الفرضية الرئيسة: لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في منطقة القدس الشرقية وأساليب مواجهة الضغوط لديهن.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عمر الأم.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير جنس الطفل.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عمر الطفل.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير مكان السكن.

الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عمل الأم.

محددات الدراسة

تتحدد نتائج الدراسة ضمن المحددات الآتية:

الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة المساندة الاجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

الحد الزماني: جرت الدراسة خلال الفصل الأول من العام 2022/2023 وذلك وفقا للتقويم الأكاديمي للجامعة العربية الأمريكية.

الحد المكاني: جرت هذه الدراسة على أمهات الأطفال ذوي الإعاقة في منطقة شرقي القدس.

الحد البشري: اقتصرت الدراسة على أمهات الأطفال ذوي الإعاقة بشرقي القدس.

كما ستحدد النتائج ضمن واقع متغيرات الدراسة، والأدوات، وخصائصها التي استخدمت في جمع البيات والمفاهيم والمصطلحات لتي تضمنتها.

منهجية الدراسة

يعرف المنهج بأنه " جملة من القواعد التي يتم وضعها لغاية الوصول الى الحقيقة في العلم، بحيث يتم شرح المعاني الإجرائية، لغاية اكتشاف الحقيقة لذلك يعد العمود الفقري لتصميم البحوث الاجتماعية والإعلامية (بوحوش والذيبات، 2001: 5)

وتتطلب كافة البحوث منهجية واضحة في إعدادها، واختزال مفهوم منهجية الدراسة بمنهجية البحث العلمي في إعداد الدراسة، فهو التفاصيل العميقة لتتبع مشكلة الدراسة تضم أدوات وخطوات تنفيذها، ووفقا للمراجعة الأدبيات فلم يتم حصر للمناهج العلمية بمنهج واحد، ستعمد الباحثة لتوظيف المنهج الوصفي في إعداد الدراسة والذي يقوم على مجموعة من الخطوات تبدء من تحديد المشكلة الدراسة، ووصفها بطريقة

علمية، طرح التساؤلات و صياغة الفرضيات، ويتبع ذلك جمع المعلومات الأولية من عينة الدراسة، وبعدها القيام بعملية تحليل للبيانات، وآخر خطواته هي تبويب النتائج التي يبلغها الباحث، وتفسير العلاقة بين متغيرات البحث عبر الإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

لذا وجدت الباحثة أن توظيف المنهج الوصفي في إعداد الدراسة يقوم على جملة من الخطوات المتلاحقة التي تصل في النهاية الى تحقيق هدف الدراسة، كما أنه بعيد عن التدخل الشخصي من الباحثة، وبذلك تعد الدراسات من الدراسات الوصفية.

ويقصد به: المنهج الذي يعني بالدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص وتصنيف المعلومات والحقائق المدروسة المرتبطة بسلوك عينة من الناس أو وضعيتهم، أو عدد من الأشياء، أو سلسلة من الأحداث، أو منظومة فكرية، أو أي نوع آخر من الظواهر أو القضايا، أو المشاكل التي يرغب الباحث في دراستها، لغرض تحليلها وتفسيرها وتقييم طبيعتها للتنبؤ بها وضبطها أو التحكم فيها (حريزي وغربي، 2013: 26).

أما من حيث الأسلوب: ستعتمد الباحثة لتوظيف الأسلوب المختلط في إعداد الدراسة والقائم على للبحث الذي يقوم من خلاله الباحث بجمع و تحليل البيانات، ليتم من خلاله التوافق و دمج ما بين النتائج، الاستخلاصات، و الاستنتاجات التي حصل عليها من الطرق أو الأدوات الكمية و النوعية و ذلك في نفس الدراسة أو البحث، فلم يعد يكفي لإعداد الدراسات منهج واحد لجمع البيانات نظرا للحاجة إل تعميم النتائج وتحسين المخرجات عبر إضافة طريقة بحث إضافية، الحاجة لتطبيق نظرية، فهم هدف من الأهداف يحتاج لأكثر من مرحلة بحث (حريري، 2020).

وقد جمعت الدراسة بين الأسلوب الكمي والكيفي ويشار بهما إلى ما يلي:

- الأسلوب الكمي: وهو أسلوب يستخدم الأرقام في تحليل بياناتها، وتكميم المعلومات التي تم التوصل إليها وترتيبها في جداول بعد تحويلها إلى أرقام ونسب ودلالات يمكن قراءاتها سوسيولوجيا لقياس مؤشرات الفرضيات موضوع التحقق (المشهداني، 2019: 31)
- الأسلوب الكيفي: وهو تحليل وتفسير البيانات انطلاقا من الواقع والربط مع ماورد في النظريات ومقاربة الدراسات المشابه لغرض معرفة صدقها، ولا تستخدم الأرقام في تحليل بياناتها (المشهداني، 2019: 31)

مجتمع الدراسة

تعد عملية اختيار مجتمع الدراسة من الأمور الشائكة في البحث العلمي، تلي تحديد مشكلة الدراسة والهدف منه. ويشار بمفهوم مجتمع الدراسة: جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث، وبذلك فهي جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها الدراسة (اللامي، 2020: 1).

وتكون مجتمع الدراسة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في منطقة القدس الشرقية ونظرا للظروف الخاصة بمنطقة القدس الشرقية فلم يكن من السهل الوصول لرقم صحيح حول عدد الأمهات لتعدد الجهات المسؤولة.

عينة الدراسة

عينة الدراسة: الأصل في البحث العلمي أن يتم دراسة كافة مفردات المجتمع ولغاية تعذر ذلك في كثير من الحالات لكبر حجم المجتمع وتشتته مما يصعب الوصول لها مما يزيد من الحاجة للجهد والوقت والمادة، ويتم اختيار العينة وفقا للأسس العلمية

المتبعة مثل معادلة روبرت ماسون، وجداول كريجسي ومورجان Krejcie & Morgan (القحطاني، 2020: 444)

وتكونت عينة الدراسة من (30) أم طفل من ذوي الإعاقة في منطقة القدس الشرقية تم اختيارها بطريقة عشوائية، وبلغت عدد الاستجابات (28) استجابة، وفقا للجدول أدناه:

جدول رقم (1) : التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الديموغرافية للمبحوثات

المتغير المستقل	التكرار		النسبة المئوية
عمر الأم	اقل من30	2	7.1%
	من 30 واقل من40	11	39.3%
	من 40 واقل من50	15	53.6%
	المجموع	**28**	100%
المستوى التعليمي	دبلوم واقل	2	7.1%
	بكالوريوس	16	57.1%
	ماجستير واعلى	10	35.7%
	المجموع	**28**	100%
جنس الطفل	ذكر	9	32.1%
	أنثى	19	67.9%
	المجموع	**28**	100%
عمر الطفل	اقل من 6 سنوات	5	17.9%
	من 6 واقل من 10 سنوات	12	42.9%

المتغير المستقل	التكرار		النسبة المئوية
	من 10 واقل من 12 سنة	11	39.3%
	المجموع	**28**	100%
مكان السكن	مدينة	17	60.7%
	قرية	11	39.3%
	مخيم	0	0%
	المجموع	**28**	100%
عمل الأم	تعمل	8	28.6%
	لا تعمل	20	71.4%
	المجموع	**28**	100%

وفقا للجدول رقم (1) نلحظ أن البيانات الديموغرافية للمبحوثات قد تنوعت حيث بلغت الأمهات من 40 وأقل من 50 نسبة 53.6 ٪ وهي أعلى نسبة وبلغت نسبة أقل من 30سنة أقل نسبة ٪7.1، في حين وفقا لمتغير عمل الأم فقد بلغت نسبة الأمهات اللاتي لا يعملن ٪71.4 في حين بلغت الأمهات اللاتي يعملن ٪28.6، وبخصوص متغير مكان السكن ٪60.7 من عينة الدراسة هن من سكان المدينة في حين بلغت نسبة ساكنت المخيم من عينة الدراسة ٪0، وأما بخصوص متغير عمر الطفل فقد بلغت أعلى نسبة للأطفال من 6 وأقل من 10سنوات بواقع ٪42.9 يليها 10 واقل من 12 بواقع ٪39.3.

أداة الدارسة

تتعدد أساليب عديدة يستخدمها الباحث في جمع البيانات اللازمة للتعامل مع مشكلة معينة ومن ثم معالجتها ومن هذه الأساليب والتي من الممكن تسخيرها لأهداف هذه الدراسة الاستبانة.

حيث يشار بالاستبانة إلى: هي صيغة محددة من الفقرات والأسئلة هدفها جمع البيانات من أفراد مجتمع الدراسة لغاية الإجابة عنها بكل حرية، حيث تقوم على مبدأ أن الإنسان هو أفضل من يلاحظ أو يصف الظاهرة أو يحدد السلوك، حيث يقدم للمبحوث قائمة تضم مجموعة من العبارات التي تصف حالة معينة ويُطلب منه خلالها رصد ردود أفعال تجاهها. وتقسم الإستبانة إلى عدة أنواع منها (المفتوحة، المقيدة، المفتوحة المقيدة)، وقد وظفت الباحثة من خلال الدراسة الحالية الإستبانة المقيدة حيث على الأم إختيار إجابة محددة تتناسب ورأيه (دياب، 2003: 53-52).

حيث تعد الاستبانة الأداة الأكثر قدرة على قياس الظاهرة والإجابة عن أسئلتها واختبار فرضياتها، فهي قليلة التكلفة كما يسهل التأكد من صدقها وثباتها قبل اختبارها إلى جانب سهولة تحليل النتائج إحصائيا،

وفقا للأدبيات التي قامت الباحثة بالاطلاع عليها توصلت إلى التصميم النهائي للاستبانة بصورته وفقا ل (ملحق رقم ا) ولتحقيق هدف الدراسة المتعلق بموضوع الدراسة وهو المساندة الاجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، وقد تكونت الإستبانة من جزئيين:

بدأت الباحثة استبانتها بمقدمة تعريفية لغاية إشعار المبحوثات بالثقة وتعريفهن على الهدف من جمع البيانات.

الجزء الأول: المعلومات الشخصية للمبحوثات التي أُدخلت كمتغيرات في البحث (عمر الأم، المستوى التعليمي، جنس الطفل، عمر الطفل، مكان السكن، عمل الأم)

الجزء الثاني: واشتمل على (32) فقرة موزعة على محورين هي: المساندة الاجتماعية للأم وتكونت من (15) فقرة، وأساليب مواجهة الضغوط وتكونت من (17) ضمت الأبعاد الآتية: التركيز على المشكلة والانفعالات، طلب المساعدة من الآخرين، ممارسة الرياضة، جلد

الذات، العدوانية، ووفقا لمقياس الليكرات الخماسي تم تصميم الاستجابات للفقرات ألـ (32)، يبدأ (بموافق بشدة) وتعطى (5) درجات، يليها(موافق) وتعطى (4) درجه، ثم (محايد) وتعطى(3)درجات، يليها(غير موافق) وتعطى(2) درجة، و(غير موافق بشدة) تعطى (1) درجة، وفقا للجدول أدناه(2) الذي يوضح الاستجابة والدرجة:

جدول رقم (2) : مفتاح تصحيح فقرات أداة الدراسة حسب مقياس ليكرت الخماسي

الاستجابة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
الدرجة	5	4	3	2	1

وقد تكونت الأداة من (49) فقرة كما يبين الجدول رقم (3)

جدول رقم (3): فقرات الإستبانة تبعا لمجالاتها

الرقم	المجال	عدد الفقرات
1	المساندة الاجتماعية	15
2	أساليب مواجهة الضغوط	34
المجموع		49

صدق أداة الدراسة وثباتها

للتأكد من صدق الدراسة قامت الباحثة بعرض الاستبانة على الدكتورة المشرفة ومراجعتها وإجراء التعديلات اللازمة لتكون الاستبانة بصورتها النهائية وفقا للملحق رقم (1).

تم التحقق من ثبات الأداة من خلال استخدام مقياس كرومباخ الفا، وقد بلغ معامل الثبات لكل فقرات الاستبانة (0.94) وهو بدرجة ممتازة، وقد تم أيضا حساب الثبات لكل مجال من مجالات الاستبانة، كما موضح في الجدول رقم (4).

الجدول رقم (4) : معامل الثبات لمجالات الاستبانة

المجال	عدد الأسئلة	النسبة
المجال الأول	15	0.89
المجال الثاني	34	0.92
الكلي	49	0.94

إجراءات الدراسة

1- قامت الباحثة بتخصيص الوقت الكافي للاطلاع على مجموعة من الدراسات ذات الصلة، والاطلاع على منهج البحث ومراجعة أداة الدراسة، وكذلك تكوين تصور واضح حول الأدبيات ذات الصلة.

2- تحديد المحاور الرئيسية للاستبانة والأبعاد الأساسية والفقرات الخاصة بكل منها.

3- تم تعديل الاستبانة وفقا للاقتراحات والملاحظات والتعديلات التي تم تزويد الباحثة فيها من قبل دكتورة المساق مشكورة وصولا لصورة مرضية للاستبانة.

4- تطبيق أدوات الدراسة على العينة، والطلب منهم الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجابتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

5- إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، حيث استخدم برنامج الرزمة الإحصائي (**SPSS**، 27) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.

6- مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

الإحصاء المستخدم

لغاية الإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها وفقا للإجابات التي ستقوم الباحثة بجمعها من خلال الاستبانة، ستقوم بتفريغها باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Sciences) SPSS.

من أجل معالجة البيانات الكمية، سيجري استخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS، 26) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.
3. معادلة كرونباخ – ألفا(Alpha–Cronbach)) لقياس ثبات الاختبار.

ولغاية اختبار الفرضيات والإجابة عن الأسئلة ستستخدم الباحثة الاختبارات التالية:

1. النسب المئوية، التكرارات، للتعرف على الخصائص الشخصية لعينة الدراسة، واستجابات أفراد العينة اتجاه عبارات الاستبانة.
2. التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقدير الوزن النسبي لفقرات الاستبانة.
3. اختبار (ت) للعينات المستقلة للمقارنة بين وسطين حسابيين لعينتين مستقلتين (Independent Sample t–test)

نتائج الدراسة

السؤال الأول: ما هو واقع المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في منطقة القدس الشرقية؟

للإجابة عن سؤال الثاني للدراسة قامت الباحثة باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا للجدول رقم (5)

جدول رقم (5) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات المحور الأول (المساندة الاجتماعية للام)

رقم الفقرة	نص الفقرة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الرتبة
a2	توفر المؤسسات الخاصة مراكز لرعاية ذوي الإعاقة	.7380	4.21	1
a13	أسعى لاكتساب الخبرة والمعرفة الكافية في استيعاب كافة تصرفاته من خلال التدريب والتطوير	.7870	4.21	2
a3	تقدم الاختصاصية في المركز النصائح حول التعامل معه أثناء نوبات الغضب	.6930	4.04	3
a10	يراعي مبنى المدرسة التي يدرس فيها ابني احتياجات الأطفال ذوي الإعاقة	.9430	4.00	4
a1	تساعدني أسرتي في العناية بابني/ابنتي المعاق لتخفيف عني	.9620	3.96	5
a12	نبحث عن فرص على إشراكه بنشاطات لامنهجية لتسهيل دمجه في المجتمع	1.052	3.93	6
a4	اخضع لدورات وتمارين من قبل مؤسسات متخصصة خاصة بضبط الانفعال لغاية التحكم بتصرفاتي أمامه	.9950	3.79	7
a11	تحافظ المعلمات في المدرسة على إشراكه في الحصص الصفية	.7870	3.79	8
a14	تقدم لي المرشدة الاجتماعية في المدرسة المساعدة في التعامل مع ابني	.8100	3.71	9
a5	يقدم لي أصدقائي النصح حول التعامل مع ابني/ابنتي	1.133	3.61	10
a6	أتلقى مساعدة من المؤسسات الرسمية معنوية حول التعامل الصحيح مع ابني/ابنتي	.9590	3.57	11
a7	تسعى المعلمة لكف مظاهر التنمر ضد المعاق في الصف من أقرانه	1.261	3.54	12
a8	عندما أحتاج للمساعدة أجد الدعم والمساعدة	1.319	3.50	13
a15	تراعي عائلة زوجي وعائلتي عدم إزعاج ابني	1.170	3.46	14

رقم الفقرة	نص الفقرة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الرتبة
a9	يتعاون معي زوجي في تلبية احتياجات ابننا ويوفر له كافة المتطلبات	1.521	3.36	15
	الكلي	**0.648**	**3.77**	

يتبين من الجدول رقم (5) أن المتوسط الحسابي لجميع فقرات المحور الأول كان بدرجة عالية حيث بلغ متوسطها الحسابي (3.77) مما يدل على أن أمهات الأطفال من ذوي الإعاقة تتلقى مساندة من المحيط والعائلة والمجتمع بدرجة عالية تساعدها على تجاوز الضغوط التي تمر بها نتيجة وجود طفل من ذوي الإعاقة في المنزل وما يتطلبه من بذل جهد وعناية خاصة والذي عادة ما يكون من واجبات الأم فهي التي تقوم بالعمل على تلبية احتياجاته ورعايته إضافة إلى باقي أفراد الأسرة، كما أنها التي تمضي كثير من وقتها إلى جانبها مما يحد من قدرتها على حضور المناسبات الاجتماعية، والدعم الذي تتلقاه الأمهات من المحيط والعائلة والمجتمع عالٍ، مما يعزز من قدرة الأمهات على التعامل مع الضغوط المرتبطة برعاية الأطفال ذوي الإعاقة، من المهم التركيز على تأثير هذا الدعم على الصحة النفسية للأمهات وقدرتهن على تقديم رعاية أفضل لأطفالهن، ونلاحظ أيضا أن الفقرة رقم (2) والتي تنص على (توفر المؤسسات الخاصة مراكز لرعاية ذوي الإعاقة) قد حصلت على اعلى متوسط حسابي وقد بلغ (4.21) وهو بدرجة عالية مما يدل على سعي الأم لتلقي المساندة من أطراف خارجية مثل بحثها عن مؤسسات لرعاية الطفل لعدة أسباب منها حاجتها لمن يساندها ويقوم بمساعدتها، إضافة لحمايته من خطر العزلة عبر مساعدته بدمجه في المجتمع من خلال هذه المؤسسات كما تحرص الأمهات وفقا للاستجابات لحضور الدورات التدريبة التي تؤهلهن لرعاية الطفل ومساعدته للاندماج والاستمرار، والدور الكبير الذي تلعبه المؤسسات الخاصة في توفير مراكز لرعاية الأطفال ذوي الإعاقة، أهمية هذه المؤسسات في تقديم الدعم للأمهات من خلال تقديم خدمات متخصصة، ودورها في مساعدة الأطفال على الاندماج في المجتمع، وهو ما يخفف العبء

النفسي على الأمهات، وتشابهت معها في نفس النتيجة الفقرة رقم (13) والتي تنص على (أشارك في كافة الدورات والندوات التي تتعلق بالتعامل مع الأطفال ذوي الإعاقة). وكانت في المرتبة الأخيرة الفقرة رقم (9) حيث حصلت على متوسط حسابي بلغ (3.36) وهو بدرجة متوسطة ونصت الفقرة على (يتعاون معي زوجي في تلبية احتياجات ابننا ويوفر له كافة المتطلبات) وهذا يدل على أن المجتمع من ضمنه الزوج يرى أن رعاية الأطفال هي مسؤولية الأم، وبحيث يقوم الأب ببذل الجهد لتوفير المتطلبات المادية للعائلة ليقينه بأن الأم هي المسؤول الأول عن رعاية الأبناء وهذا يتسبب بزيادة الضغوط التي تعيشها الأم. بينما حصلت الفقرة رقم (15) على المرتبة قبل الأخير بمتوسط حسابي بلغ (3.46) وهو بدرجة عالية، والتي كانت تنص على (تراعي عائلة زوجي وعائلتي عدم إزعاج ابني) ويدل ذلك على الرغم من الجهود التي تبذلها منظمات المجتمع المدني والمؤسسات والعائلة في سبيل تقبل وجود طفل مختلف إلا أن كثير من العائلات لا تزال تعاني من ذلك، العائلة الممتدة قد لا تكون دائمًا متفهمة لحالة الطفل، مما قد يسبب للأمهات مزيدًا من التحديات، بأهمية تقديم دعم أكثر فعالية ومراعاة احتياجات الأطفال ذوي الإعاقة.

وتشابهت بذلك الدراسة الحالية مع دراسة حسين (2018) التي توصلت إلى أن أمهات الأطفال ذوي الإعاقة تتلقى المساندة، واختلفت مع دراسة الزهاني والسيد (2019) بأن المستوى الاقتصادي ونوع الإعاقة وشدتها لم يشكل أي فرق في درجات أفراد العينة على بعد المساندة الاجتماعية. وهذا يدل على أن المساندة الاجتماعية ضرورة ملحة يجب العمل على توفيرها وتقديمها للأمهات عند الحاجة.

سؤال الدراسة الثاني: ما هو مستوى توظيف استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا للجدول رقم (6)

جدول رقم (6) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات المحور الثاني (أساليب مواجهة الضغوط)

رقم الفقرة	نص الفقرة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الرتبة
ba3	أنظم وقتي بأفضل طريقة لتخصيص وقت أطول له	.4760	4.32	1
ba5	أشعر أن الله يختبر قدرتي على الصبر والتحمل	.8970	4.29	2
ba4	كافحت كثيرا للوصول لهذه المرحلة والقدرة على التصرف مع ابني والمجتمع	.9320	4.14	3
bb4	يشاركني زوجي في رعاية ابننا/ابنتنا المعاقة في المنزل وخارجه	1.208	4.14	4
ba1	أضع خطة لحل المشكلات وأسعى للالتزام بها	.4970	4.11	5
bb2	أطلب المساعدة من المختصين عند مواجهة تصرفات جديدة من ابني	1.184	4.07	6
ba6	أحاول عدم التصرف بسرعة واتخاذ القرارات المتسرعة	1.052	4.07	7
ba2	أحدد اهتماماتي في التعامل مع ابني لأضع البدائل مسبقا	.8810	4.04	8
bb3	أحضر كثير من المحاضرات حول الأسلوب الأفضل والمهارات في التعامل معه دائما	1.089	4.00	9
bb1	أشترك بكافة البرامج الإرشادية ذات الصلة بالتعامل مع الأطفال ذوي الإعاقة	.9990	3.96	10
bb5	أطلب العون من الأمهات المشتركات في برامج الرعاية الأسرية لذوي الإعاقة	1.100	3.89	11
bb6	أطلب العون من عائلتي في رعاية ابني/ابنتي أثناء انشغالي	1.433	3.86	12
bc5	اصطحبه معي لكافة المناسبات الاجتماعية وأشجعه على المشاركة	1.008	3.86	13
bc1	أمارس رياضة المشي يوميا لتخفيف من الضغوط التي أتعرض لها	1.236	3.75	14
bd2	أتجنب الاختلاط بالآخرين في كافة المناسبات لتجنب اصطحابه معي	.9370	3.71	15
bd1	ألجأ للنوم عندما تزداد الضغوط داخلي	1.056	3.68	16

رقم الفقرة	نص الفقرة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الرتبة
bc4	لا أنقطع عن الحصص الرياضية بالرغم من كافة انشغالاتي.	1.138	3.54	17
bc3	اتبع نظام غذائي للمحافظة على طاقتي	1.138	3.54	18
bf3	لدي صعوبة في الاندماج مع أمهات أخريات للاستفادة من تجاربهن	1.257	3.39	19
bd5	أصبح أكثر توترا كلما عجزت عن التصرف معه/ها	.9560	3.39	20
bf1	ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة في تعاملي مع المحيط	1.100	3.39	21
bf6	أقضي وقت طويل في السرحان والتفكير في سبب حدوث ذلك معي	1.378	3.25	22
bc2	أمارس اليوغا لتخفيف من الشعور بالضغط	1.110	3.25	23
bd4	ألوم نفسي على سبب إعاقته وكأنني المذنبة	1.228	3.21	24
bf5	أشعر أن من حولي يسخرون مني ومن إبني/ابنتي ويقللون من شأني بسببه	1.177	3.14	25
bd3	أشعر بقدر كبير من الغضب في داخلي كلما نظرة إليه	1.268	3.14	26
be4	أتركه وهو بحاجة للمساعدة بسبب رفضي لوجوده	1.580	3.14	27
bf4	ألتزم الصمت وأتجنب الحديث مع الآخرين	1.113	3.14	28
be2	أقوم بضربه بشدة كلما شعرت بالعجز والغضب	1.491	3.00	29
be1	تراودني كثيرا مشاعر العجز أمام طلباته واحتياجاته	1.152	2.93	30
bf2	أتجنب المشاركة بالمناسبات من باب عدم اصطحابه معي	1.239	2.86	31
be5	أتعامل بعدوانية مع باقي أبنائي من الضغوط التي أعاني منها	1.343	2.79	32
bd6	ألجأ للتدخين كلما زادت حدت الاضطرابات داخلي	1.301	2.71	33
be3	أتمنى في بعض اللحظات لو أني تخلصت من الجنين قبل إنجابه	1.200	2.57	34
	الكلي	**0.606**	**3.53**	

يتضح من الجدول رقم (6) أن المتوسط الحسابي لجميع فقرات المحور الثاني كان بدرجة عالية حيث بلغ متوسطها الحسابي (3.53) مما يدل على أن أمهات الأطفال ذوي الإعاقة تقوم بتوظيف أساليب متعددة في مواجهة الضغوط وبدرجة عالية نظرا للدورات التدريبية

التي تتلقاها الأمهات حيث تتراوح أساليب مواجهة الضغوط لدى الأمهات بين الإيجابية والسلبية يعود ذلك لشخصية الأم وقدرتها على التحمل والتعامل مع الموقف، ونلاحظ أيضا ان الفقرة رقم (3) من البعد الأول والتي تنص على (أنظم وقتي بأفضل طريقة لتخصيص وقت أطول له) وهي من اكثر الأساليب نجاحا قد حصلت على اعلى متوسط حسابي وقد بلغ (4.32) وهو بدرجة عالية جدا مما يدل على أن الأم تبذل جهدا عظيما في سبيل تقديم أفضل ما لديها لطفلها ذو الإعاقة فهي تعمل على تنظيم وقتها وتوزيعه بين المهام الموكلة لها بطريقة تساعدها على تخصيص جزء كبير منه لعلمها بحاجته للرعاية والمحبة والتعليم والتدريب الذي يحتاج لوقت مضاعف مقارنة مع أبناء جيله ، بينما أتت في المرتبة الثانية الفقرة رقم (5) من البعد الأول والتي تنص على (أشعر أن الله يختبر قدرتي على الصبر والتحمل) حيث حصلت على متوسط حسابي بلغ (4.29) وهو بدرجة عالية فرضى الأم بقضاء الله وقدره يساعد على تقبل الواقع والرضى بما قسمه الله لها فالإيمان وسيلة للهروب من الضغوط عبر مناجاة الخالق وشكره في السراء والضراء. بينما أتت في المرتبة الأخيرة الفقرة رقم (3) من البعد الخامس حيث حصلت على متوسط حسابي بلغ (2.57) وهو بدرجة متدنية ونصت الفقرة على (أتعامل بعدوانية مع باقي أبنائي من الضغوط التي أعاني منها) مما يدل على أن الأم رغم الضغوط التي تعيشها إلا أنها تسعى جاهدة للنجاح والاستمرار بحيث تقوم بواجبها اتجاه كافة أبنائها فلا تنعكس قدرتها على المواجهة والاستمرار على باقي أبنائها بل تتعامل معهم بكثير من المحبة والحنان، بينما حصلت الفقرة رقم(5) من البعد الثالث على المرتبة قبل الأخير بمتوسط حسابي بلغ (2.71) وهو بدرجة متوسطة، والتي كانت تنص على (اصطحبه معي لكافة المناسبات الاجتماعية وأشجعه على المشاركة) وهذا يعني أن الأم لا تستطيع منفردة القيام بكافة الواجبات فمن مظاهر المساندة مشاركة الزوج في رعاية الطفل ووفقا لاستجابة المبحوثات لم يقم الزوج بهذه المهمة مما يزيد من عبء اصطحابه من مسؤوليات الأم التي تفضل عدم المشاركة في كثير من الفعاليات خاصة الرياضية منها.

الأمهات اللائي يعتنين بأطفال ذوي الإعاقة يتبعن أساليب متنوعة لمواجهة الضغوط، مما يدل على الجهد الكبير الذي تبذله الأمهات لتلبية احتياجات أطفالهن الخاصة. كذلك، يظهر الإيمان والصبر كعوامل رئيسية في تقليل الضغوط مما يعزز من قدرة الأمهات على التكيف مع التحديات. في المقابل، تشير النتائج المتدنية لمؤشر التعامل العدواني مع باقي الأبناء إلى حرص الأمهات على الحفاظ على علاقات إيجابية مع أفراد الأسرة، هذه النتائج تعكس التحديات التي تواجهها الأمهات وتبرز الحاجة إلى دعم إضافي من الأسرة والمجتمع لتسهيل التوازن بين الرعاية والأنشطة الاجتماعية.

وتتشابه الدراسة الحالية مع دراسة مريم وبديعة (2020) التي أكدت على اتباع استراتيجيات في مواجهة الضغوط، وتشابهت مع دراسةMiranda, et. al، (2019) التي أكدت على ضرورة مواجهة الضغوط بأساليب متعددة، وترى الباحثة أن هذه النتيجة مهمة لتأكيدها على أن مواجهة الضغوط تتم وفقا لجملة من الأساليب.

السؤال الثالث: ما هي أكثر أساليب مواجهة الضغوط التي توظفها أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في مواجهة الضغوط؟

جدول رقم (7) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع أبعاد المحور الثاني (أساليب مواجهة الضغوط)

رقم البعد	نص الفقرة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الرتبة
1	التركيز على المشكلة والانفعالات	.632590	4.1607	1
2	طلب المساعدة من الآخرين	.877150	3.9881	2
3	ممارسة الرياضة	.875900	3.5857	3
4	جلد الذات	.837290	3.3095	4
6	الهروب والتجنب	.974000	3.1964	5
5	العدوانية	1.18313	2.8857	6
	الكلي	**0.606**	**3.53**	

يتضح من الجدول رقم (7) أن المتوسط الحسابي لجميع أبعاد المحور الثاني كان بدرجة عالية حيث بلغ متوسطها الحسابي (3.53) مما يدل على أن أساليب مواجهة الضغوط لدى الأمهات تتعدد وتتنوع فهي تسعى لممارسة الرياضية في سبيل التخفيف من حدة الضغوط كما أنها تسعى لجلد الذات عبر لوم نفسها أمام كل كبيرة وصغيرة تحدث مما يزيد من حدة الضغوط لكنها وفقا لاستجابة المبحوثات لا تلجأ للعدوانية في مواجهة الضغوط، ونلاحظ أيضا أن البعد الأول وهو التركيز على المشكلة والانفعالات كان من اكثر الأساليب استخداما وتلاه البعد الثاني طلب مساعدة الآخرين ، وكن في المرتبة الثالثة البعد الثالث ممارسة الرياضة وفي المرتبة الرابعة البعد الرابع جلد الذات وفي المرتبة الخامسة كان البعد السادس في الاستبانة وهو الهروب والتجنب، والمرتبة الأخيرة البعد الخامس وهو العدوانية.

كيفية تعامل الأمهات مع ضغوط رعاية أطفال ذوي الإعاقة، ويركز على سبب ترتيب الأساليب المختلفة في استخدامهن: التركيز على المشكلة والانفعالات، طلب مساعدة الآخرين، ممارسة الرياضة، جلد الذات، الهروب والتجنب، العدوانية، هذا الترتيب يعكس تفضيل الأمهات لاستراتيجيات أكثر فعالية في التعامل مع الضغوط مثل التركيز على الحلول وطلب المساعدة، مع تجنب الأساليب التي قد تؤدي إلى تفاقم الوضع مثل العدوانية.

وتشابهت الدراسة الحالية مع دراسة ملعب ومجير (2021) في وجود فروق في استجابة الأمهات لبرامج خفض الضغوط، كما تشابهت مع دراسة مرسي (2021) في توظيف أساليب متعددة لمواجهة الضغوط.

الإجابة عن سؤال الدراسة الرئيس: ما العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية؟"، وللإجابة عن سؤال الدراسة الرئيس قامت الباحثة بصياغة الفرضية التالية:

الفرضية الرئيسة: لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في منطقة القدس الشرقية وأساليب مواجهة الضغوط لديهن.

جدول رقم (8) : نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في منطقة القدس الشرقية وأساليب مواجهة الضغوط لديهن.

المتغيرات	العدد	قيمة (ر)	الدلالة الإحصائية
مستوى المساندة الاجتماعية * أساليب مواجهة الضغوط	28	0.700**	0.000

نرى من الجدول رقم (8) وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند المستوى $\alpha \geq 0.05$ بين متغير مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في منطقة القدس الشرقية وأساليب مواجهة الضغوط لديهن، وقد بلغ مستوى الدلالة (0.000) وهي أصغر من 0.05، مما يعني انه كلما زادت المساندة الاجتماعية كلما تحسنت أساليب مواجهة الضغوط للأمهات. وبذلك تكون الفرضية البديلة قد قبلت ورفضت الصفرية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المساندة الاجتماعية تمثل أهمية خاصة في مواجهة الضغوط، ليس فقط لأمهات الأطفال من ذوي الإعاقة وإنما بشكل عام تمثل المساندة سبيل مهم لتجاوز المحن والمشاكل فهي التي تسهل على الأم مواجهة الضغوط أما بطريقة سلبية أو إيجابية، ولذا كلما زادت المساندة كلما تحسن أسلوب المواجهة، وتساهم المساندة الاجتماعية في توفير الدعم العاطفي والنفسي، مما يساعد الأمهات على التكيف بشكل أفضل مع التحديات التي يواجهونها، إذا كانت الأمهات يحصلن على دعم من الأسرة والأصدقاء والمجتمع، فإن ذلك يمكن أن يُحسن من استراتيجياتهن في مواجهة الضغوط، سواء من خلال تقليل الشعور بالضغط أو تعزيز استخدام استراتيجيات إيجابية

مثل طلب المساعدة وتنظيم الوقت.

وتشابهت الدراسة الحالية مع دراسة Halstead, et.al، (2018)؛ حيث أكدت على وجود علاقة إيجابية بين الدعم الاجتماعي وأساليب مواجهة الضغوط؛ كما تشابهت مع دراسة Almasri, et, al، (2017) في التأكيد على الدور الإيجابي للدعم الأسري في تمكين الوالدين من مواجهة الضغوط.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عمر الأم.

جدول رقم (9) : تحليل التباين الأحادي لإيجاد الفروق في متوسط مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عمر الأم.

المتغير	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط الانحراف	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
عمر الام	بين المجموعات	2.345	1	2.345	3.319	0.080
	داخل المجموعات	18.370	26	0.707		
	المجموع	20.714	27			

نلاحظ من الجدول رقم (9) أن مستوى الدلالة لمتغير عمر الأم يساوي (0.080)، وهي أكبر من (0.05) لذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عمر الأم، وبالتالي تقبل الفرضية الصفرية وترفض البديلة.

وبذلك فإن مستوى المساندة وعلاقته بمستوى مواجهة الضغوط لا يتأثر بعمر الأم، فالأم مهما بلغت من العمر ليس من السهل بداية تقبل وجود طفل من ذوي الإعاقة حيث تحتاج

للمساندة والدعم لمواجهة الضغط، جميع الأمهات، بغض النظر عن أعمارهن، يواجهن تحديات مماثلة في تقبل وجود طفل من ذوي الإعاقة ويحتاجون إلى مستوى دعم ومساندة مشابه لمواجهة الضغوط، كما أن مستوى المساندة الاجتماعي ضروري بشكل ثابت عبر مختلف الأعمار لمساعدة الأمهات على التعامل مع التحديات، ولا يعتمد تأثيره على عمر الأم.

واختلفت مع دراسة (حسن، 2018) التي أكدت على وجود فروق في استجابة المبحوثات وفقا لمتغير عمر الأم، كما تشابهت معها في بحثها في المتغيرات الديموغرافية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة.

الفرضية الثالثة :لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

جدول رقم (10) : تحليل التباين الأحادي لإيجاد الفروق في متوسط مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

المتغير	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط الانحراف	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
المستوى التعليمي	بين المجموعات	0.358	2	0.179	0.517	0.603
	داخل المجموعات	8.647	25	0.346		
	المجموع	9.005	27			

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن مستوى الدلالة لمتغير المستوى التعليمي يساوي (0.603)، وهي اكبر من (0.05) لذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة

الضغوط تعزى لمتغير المستوى التعليمي، وبالتالي تقبل الفرضية الصفرية وترفض البديلة، لا يمثل المستوى التعليمي للأم متغيرا في مستوى المساندة وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط فالأم تحتاج مهما بلغت من المستوى التعليمي للمساندة والدعم والرعاية لمواجهة الضغط الناجم عن وجود طفل من ذوي الإعاقة في المنزل، فمستوى التعليم لا يعد متغيرًا مؤثرًا في كيفية مواجهة الأمهات للضغوط، مما يبرز أهمية تقديم الدعم والمساندة لجميع الأمهات، بغض النظر عن خلفياتهن التعليمية، لمساعدتهن في التعامل مع التحديات المرتبطة برعاية الأطفال ذوي الإعاقة.

وتشابهت مع دراسة (ديان، 2018) التي بحثت في متغير المستوى التعليمي للام واختلفت معها في أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة الأمهات تبعا لمتغير المستوى التعليمي.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير جنس الطفل.

الجدول رقم (11): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة(t) لتحديد الفروق في متوسط مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير جنس الطفل.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	الانحراف المعياري	قيمة (t)	مستوى الدلالة (a)
ذكر	9	3.17	26	0.248	3.212-	0.003
أنثى	19	3.81	25.920	0.275		
المجموع	28					

يتبين من الجدول رقم (11) أن مستوى الدلالة لمتغير الجنس الطفل يساوي (0.003)، وهي أصغر من (0.05) لذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى

لمتغير جنس الطفل، وهذه الفروق لصالح الإناث حيث انه الإناث يتم استخدام أساليب مختلفة ومتنوعة أكثر من الذكور، وبالتالي تقبل الفرضية البديلة وترفض الصفرية.

بداية مثلت الإناث النسبة الأكبر من الأطفال للأمهات في عينة الدراسة، وذلك نظرا للحساسية التي ينظر فيها المجتمع للمرأة بشكل عام وللفتاة ذات الإعاقة بشكل خاص وما يمثله من تحدي أمامها لخوض الحياة والاستمرار لذا تحتاج الأم لمزيد من المساندة والدعم في سبيل مواجهة هذه الضغوط، أهمية جنس الطفل في تأثيره على مستوى المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط. الأمهات اللواتي يربين فتيات ذوات إعاقة قد يحتجن إلى أساليب دعم أكثر تنوعًا بسبب التحديات الثقافية والاجتماعية الإضافية التي تواجهها الفتيات، مما يبرز الحاجة إلى توفير دعم ملائم وشخصي بناءً على جنس الطفل، وتشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (ديان، 2018) في بحثها في متغير جنس الطفل واختلفت بكون الفروق لصالح الذكور.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عمر الطفل.

جدول رقم (12) : تحليل التباين الأحادي لإيجاد الفروق في متوسط مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عمر الطفل.

المتغير	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط الانحراف	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
عمر الطفل	بين المجموعات	3.852	2	1.926	9.343	0.001
	داخل المجموعات	5.153	25	0.206		
	المجموع	9.005	27			

نلاحظ من الجدول رقم (12) أن مستوى الدلالة لمتغير عمر الطفل يساوي (0.001)، وهي أصغر من (0.05) لذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عمر الطفل، وهذه الفروق لصالح الأطفال الذين أعمارهم من 10 سنوات واقل من 12 سنة، وبالتالي تقبل الفرضية البديلة وترفض الصفرية، فعمر الطفل يلعب دورا مهما في تحديد مستوى المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط. الفئة العمرية ١٠-١٢ سنة تتطلب اهتمامًا خاصًا مما يؤدي إلى زيادة في مستوى المساندة وتنوع استراتيجيات مواجهة الضغوط للأمهات، مما يبرز أهمية التكيف مع احتياجات الأطفال في مختلف مراحل نموهم.

لم يمثل عمر الطفل من ذوي الإعاقة اختلافا في مستوى استجابة المبحوثات لمستوى المساندة وأساليب مواجهة الضغوط فمثلا في الطفل الأول تحتاج الأم للمساندة منذ معرفتها بحملها أو إنجابها لطفل معاق، وبالتالي فهي تتعايش بل تتقبل وجوده وتسعى لدمجه وإعادة ترتيب كافة أمورها الحياتية بل بالعكس تحاول أن تبني حياتها وفقا لما يحتاجه لتكون على ذلك القدر من المسؤولية اتجاه، تشابهت الدراسة مع دراسة (حسن، 2018) في بحثها في المتغيرات الديموغرافية وخاصة متغير عمر الطفل ومستوى المساندة الذي تحتاجه الأم، كما تشابهت بوجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير عمر الطفل.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير مكان السكن.

جدول رقم (13) : تحليل التباين الأحادي لإيجاد الفروق في متوسط مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير مكان السكن.

المتغير	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط الانحراف	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
مكان السكن	بين المجموعات	1.093	1	1.093	2.772	0.108
	داخل المجموعات	10.258	26	0.395		
	المجموع	11.352	27			

نلاحظ من الجدول رقم (13) أن مستوى الدلالة لمتغير مكان السكن يساوي (0.108)، وهي أكبر من (0.05) لذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير مكان السكن، وبالتالي تقبل الفرضية الصفرية وترفض البديلة.

مكان السكن ليس له تأثير كبير على مستوى المساندة الاجتماعية أو أساليب مواجهة الضغوط للأمهات. هذه النتيجة تبرز أن توفير الدعم والمساندة للأمهات يتطلب التركيز على عوامل أخرى قد تكون أكثر تأثيرًا في تحسين تجربة الأمهات في التعامل مع ضغوط رعاية الأطفال ذوي الإعاقة، حيث أن العالم اليوم هو عبارة عن مساحة مفتوحة لم يعد يمثل مكان السكن عائقا في تلقي المساندة حيث تعمل الجمعيات والمؤسسات الخاصة بالتأهيل على توفير كافة الفرص للأمهات على اختلاف مكان السكن من دروات تدريبية واحتياجات خاصة لهن بحيث تستفيد من تجربة غيرهن إلى جانب أن الإنترنت يوفر للأم كثير من المعلومات التي تحتاج لها عبر محركات البحث.

الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عمل الأم.

الجدول رقم (14) : المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة(t) لتحديد الفروق في متوسط مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عمل الأم.

العمل	العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	الانحراف المعياري	قيمة (t)	مستوى الدلالة (a)
تعمل	8	3.82	26	0.736	1.244	0.225
لا تعمل	20	3.52	9.671	0.497		
المجموع	28					

يتبين من الجدول رقم (14) أن مستوى الدلالة لمتغير عمل الأم يساوي (0.225)، وهي أكبر من (0.05) لذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مستوى المساندة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عمل الأم، وبالتالي تقبل الفرضية الصفرية وترفض البديلة.

حالة عمل الأم ليست عاملًا مؤثرًا كبيرًا في مستوى المساندة الاجتماعية أو أساليب مواجهة الضغوط. هذا يشير إلى أن الدعم والمساندة للأمهات يتطلب التركيز على عوامل أخرى قد تكون أكثر تأثيرًا في تحسين تجربتهن في التعامل مع ضغوط رعاية الأطفال ذوي الإعاقة، فكثيرا الأم ما تضطر لترك عملها والتفرغ لرعاية الأبناء فكيف مع وجود طفل من ذوي الإعاقة حيث تحتاج لبذل مزيد من العناية والرعاية خاصة في فتراته الأولى، لذا بالرجوع لعينة الدراسة التي مثلت فيها الأمهات الغير عاملات النسبة الأكبر نلحظ أن عمل الأم لم يمثل فرقا ذو دلالة.

استنتاجات الدراسة

1. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة في القدس الشرقية.
2. تحظى الأمهات بمستوى عالي من المساندة الاجتماعية حيث بلغ المتوسط 3.77 وفقا لمفتاح الدراسة.
3. تبذل الأمهات العناية الكافية في مواجهة الضغوط حيث مثل توظيف أساليب مواجهة الضغوط لدى الأمهات نسبة 3.53 وجاءت بدرجة عالية.
4. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة عينة الدراسة لمستوى المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط تعزا للمتغيرات (عمل الأم، مكان السكن، عمر الطفل، المستوى التعليمي) في حين مثل جنس الطفل فرقا لصالح الإناث.
5. تتنوع أساليب مواجهة الضغوط وجاء ترتيبها وفقا لاستجابة المبحوثات في الدراسة (التركيز على المشكلة والانفعالات كان من أكثر الأساليب استخداما وتلاه طلب مساعدة الآخرين، في المرتبة الثالثة ممارسة الرياضة وفي المرتبة الرابعة جلد الذات وفي المرتبة الخامسة كان وهو الهروب والتجنب، والمرتبة الأخيرة وهو العدوانية).

التوصيات

من خلال النتائج التي توصلت لها الباحثة توصي ب:

1. تعزيز المساندة الاجتماعية، فالأمهات اللواتي يعتنين بأطفال من ذوي الإعاقة في الفئة العمرية ١٠-١٢ سنة أو بالأطفال الإناث بحاجة إلى استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط، يجب توفير برامج دعم متكاملة تشمل استشارات نفسية، دورات

تدريبية، وموارد تعليمية تلبي احتياجات هؤلاء الأمهات، كما ينبغي العمل على زيادة الوعي وتوسيع شبكة المساندة الاجتماعية لتشمل جميع الأمهات، بغض النظر عن مكان السكن أو مستوى التعليم أو حالة العمل.

2. استهداف استراتيجيات دعم وفقا لجنس الطفل من خلال تطوير برامج دعم متخصصة تركز على التحديات التي تواجهها الأمهات اللواتي يعتنين بفتيات ذوات إعاقة، حيث يمكن أن يكون هناك احتياجات فريدة تتطلب اهتمامًا خاصًا، ويجب تنفيذ استراتيجيات دعم تتناسب مع التحديات المرتبطة بجنس الطفل، وتقديم موارد تعليمية وتدريبية تناسب كل من الذكور والإناث.
3. تعزيز الوعي بالمشاكل التي تواجهها الأمهات وكيفية تقديم الدعم الفعال، وذلك عبر حملات توعية وفعاليات مجتمعية، والتعاون مع المؤسسات غير الحكومية والمجتمعية لتوفير دعم شامل للأمهات من خلال برامج المساندة والمشاركة المجتمعية.
4. تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للأمهات تركز على تطوير مهارات التكيف مع الضغوط، وتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط بطرق إيجابية وبناءة، وتقديم أدوات ومصادر تساعد الأمهات في تنظيم وقتهن وتعزيز استراتيجيات مواجهة الضغوط، مثل البرامج التوجيهية والمواد التعليمية.
٥. إجراء دراسات مستقبلية لتحديد تأثير العوامل المختلفة على المساندة الاجتماعية ومواجهة الضغوط، وتحليل كيف يمكن تحسين الدعم المقدم للأمهات بناءً على التجارب المتغيرة والنتائج الجديدة.

المراجع والمصادر

بن الصغير، شمسية. (2020). أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة دراسة عياديه على حالتين بجامعة محمد خيضر بسكرة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر.

هيشور، آمنة وعياشي، بشرى وصلوبي، نعيمة. (2017). الإعاقة الحركية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى المتعلمين في التعليم الثانوي دراسة ميدانية بثانوية هواري بومدين بالميلية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، تخصص علم نفس تربوي، جامعة محمد الصديق محمد بن يحي-جيجل.

الجويعي، منيرة. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية- جامعة المنوفية، .280-247 :(1)9

حريري، عبد الرحمن. (2020). **6** مبررات لاستخدام البحث المندمج/المختلط (**MIXED METHODS**)، مقال منشور في: https://educad.me/37221/%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%AD%D8%AB

حريزي، موسى وغربي، صبرينة. (2013). دراسة نقدية لبعض المناهج الوصفية وموضوعاتها في البحوث الاجتماعية والتربوية والنفسية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع(13)، 34-23.

الخضر، سلمى. (2019). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة بمركز قدراتي بمحلية الخرطوم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، تخصص إرشاد نفسي وتربوي، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

خمقاني، مباركة. (2017). أساليب وأدوات جمع البيانات، مجلة الذاكرة، ع(9): 42- 50.

الرشيدي، فاطمة. (2018). الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، *4*(2): 136-157.

الزعبي، أحمد وكري، لينا. (2019). الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالاكتئاب. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، *41*(5): 554-580.

فاروق، محمد. (2018). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي طيف التوحد. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية . *42*(1): 14-102.

القحطاني، راوية والضحيان، سعود. (2020). النمطية المنهجية في الرسائل الجامعية دراسة مطبقة على عينة من رسائل الدكتوراه بجامعتي الملك سعود والإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية- جامعة الفيوم، ع(20): 451-437.

اللامي، محمد. (2020). مجتمع البحث وعينته، محاضرات المنهج التجريبي، تاريخ الاطلاع 12/1/2023 مقال منشورة في:

https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/9/9_2020_01_29!12_28_47_AM.pdf ،

لخضر، سلمى. (2019). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة بمركز قدراتي بمحلية الخرطوم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، قسم الارشاد النفسي والتربوي. كلية التربية. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

مريم، عيسات. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، *5*(1):425-448.

المشهداني، سعد. (2019). منهجية البحث العلمي Methodology of Scientific Research، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

ملعب، ليلى ومجبر، بديعة. (2021). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بإعاقات حركية ذات منشأ عصبي. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، *13*(4): 87-100.

الوكيل، سيد. (2016). الضغوطات والحاجات النفسية والاجتماعية لدى عينة من أباء أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (35): 131-202.

يونس، محمد. (2020). الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملين بالمستشفيات وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لموجهتها" دراسة مطبقة على عينة من العاملين ببعض مستشفيات مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية"، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ***51(1): 306-338.***

المراجع الأجنبية:

French, L., & Kennedy, E. M. (2018). Annual Research Review: Early intervention for infants and young children with, or at-risk of,

autism spectrum disorder: a systematic review. ***Journal of Child Psychology and psychiatry,*** *59*(4), 444-456.

Bujnowska, A. M., Rodríguez, C., García, T., Areces, D., & Marsh, N. V. (2021). Coping with stress in parents of children with developmental disabilities. **International Journal of Clinical and Health Psychology,** *21*(3), 100254.