

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

مستخلص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للتعرف على السمة العامة للمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء أساليب التعايش مع الضغوط ومعرفة العلاقة بين أساليب التعايش مع الضغوط والمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في ولاية الجزيرة ومعرفة دلالة الفروق في أساليب التعايش مع الضغوط لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لمتغير النوع (ذكر - أنثى) ومعرفة إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية . وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام استبانة البيانات الأولية ومقياس المساندة الاجتماعية ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط وتم اختيار عينة بلغت (176) من أولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الجزيرة وتم اختيار العينة بطريقة العينة العشوائية الطبقية واستخدمت الدراسة المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي الخاص بالعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات . وخلصت الدراسة لعدد من النتائج أهمها: السمة العامة للمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء أساليب التعايش مع الضغوط متوسطة . وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب التعايش مع الضغوط والمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة كما أشارت النتائج إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعايش مع الضغوط لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لمتغير النوع . عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لأولياء الأمور تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية . واختتمت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات

Abstract:

This study aims to identify the general feature of social support for parents of students with special needs in the light of methods of coexistence with pressure and knowledge of the relationship between methods of coexistence with pressure and social support for parents of students with special needs in the state of Gezira and to know the significance of the differences in methods of coexistence with pressure for parents of students of students People with special needs according to the gender variable (male - female) and know if there are statistically significant differences in social support for parents of students with special needs according to the variable of social status. The study adopted the descriptive, associative method to achieve the goals of the study. The study used forth primary data the questionnaire, the measure of social support and the scale of methods of dealing with stress. A sample of (176) was chosen from the parents of students with special needs in the state of

Gezira. The sample was chosen using the stratified random sample method and the study used statistical treatments using Statistical Program for the Humanities and Social Sciences (SPSS) for data analysis. The research concluded a number of results, the most important of which were: The general feature of social support for parents of students with special needs in light of methods of coexistence with stresses is medium. There is a positive correlation between methods of coexistence with stress and social support for parents of students with special needs, as the results indicated that there are no statistically significant differences in methods of coexistence with pressure for parents of students with special needs depending on the type variable. There are no statistically significant differences in support Social status for parents depending on the social status variable. The study concluded with a number of recommendations and suggestions.

تمهيد:

هناك الكثير من الأفراد يتعرضون لأحداث ضاغطة ومع ذلك لا يتعرضون لإصابات نفسية وجسمية ومن هنا أصبح من الضروري البحث في الأساليب والطرق التي يتعامل من خلالها الأفراد مع المواقف الضاغطة في حياتهم وتشخيص مصادر المقاومة التي يستطيع الأفراد عن طريقها المحافظة على الصحة .

وترتبط أساليب التعايش مع الضغوط في هذه الدراسة بالمساندة الاجتماعية و التي تعتبر ظاهرة قديمة وإن لم يهتم بها الباحثون إلا في منتصف السبعينات من هذا القرن مع دراسات (Wiess) ودراسات (Killilea & Caplan) و قد وضع كل منهم الأساس للعمل في مجال المساندة الاجتماعية و أوضحوا أن أفعال المساندة الاجتماعية تخفف من التأثيرات الضارة للضغوط التي تكون تأثيرات نفسية أو جسمية (الشناوي ، وعبد الرحمن ، ١٩٩٤ م) والمساندة الاجتماعية تعتبر مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاج الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه بعد لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى عندما يشعر إن هنالك من يهدده وعندما يشعر أن طاقته استنفذت بمعنى آخر انه لم يعد بوسعه إن يجابه الخطر أو يتحمل ما يقع عليه من إجهاد وانه يحتاج إلي مدد وعون من خارجه ، فالإنسان بطبعه مخلوق اجتماعي وقد جعله الله سبحانه وتعالى دائماً في حاجة مستمرة ليستمد العون من أخيه الإنسان والمساندة الاجتماعية متغيراً أساسياً له أهمية كبيرة في حياة الأفراد بصفة عامة فكلما تقدم العمر بالفرد كان بحاجة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين والذي يدعم حياة الإنسان بالحب و القبول والتقدير والانتماء ويزيد من قوته لمواجهة ضغوط الحياة إذ إن المساندة الاجتماعية ترتبط بالصحة والسعادة النفسية كما أن غيابها يرتبط بزيادة الأعراض المرضية والاكنتاب .(Cutrona 1996).

مشكلة الدراسة:

- ١- ما السمة العامة للمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء أساليب التعايش مع الضغوط ؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين أساليب التعايش مع الضغوط والمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة .
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعايش مع الضغوط لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً للنوع (ذكر - أنثى) .

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوج - أعزب - مطلق - أرمل).

أهمية الدراسة:

يحتاج كل عمل إلى سمات شخصية تظهر بوضوح عند الأشخاص الذين يشعرون بالرضا الوظيفي وإن معرفة الفرد لسماته الذاتية تعينه على امتلاك رؤية واضحة حول توافقه في مجالات مهنية تلائم سماته الشخصية . وإن أساليب التعامل مع الضغوط تعرف بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم . فعرفها هيلين بأنها عملية وظيفتها خفض أو أبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه مهدد له (هيلين helin ١٩٩٩ م) . أهمية المساندة الاجتماعية :

- يرى (Tunner & Marino 1994) إن المساندة الاجتماعية تؤثر بطريقة مباشرة على سعادة الفرد عن طريق الدور المهم الذي يلعبه حينما يكون مستوى الضغوط مرتفعاً أو بالنسبة للصحة النفسية مستقلة عن مستوى الضغوط أو كمتغير وسيط منخفض من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغط .
- يرى كل من (Conye & Downey 1991) إن المساندة الاجتماعية من الآخرين الموثوق فيهم لها أهمية رئيسية في مواجهة الأحداث الضاغطة وإن المساندة الاجتماعية يمكن إن تخفض أو تستبعد عواقب هذه الأحداث على الصحة .
- كما يرى (Bowlby 1980) إن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الاحتياجات وتجعله قادراً على حل مشاكله بطريقة جيدة .

أهداف الدراسة:

- ١- معرفة السمة العامة للمساندة الاجتماعية لأولياء التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء أساليب التعايش مع الضغوط .
- ٢- معرفة نوع العلاقة بين أساليب التعايش مع الضغوط والمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة .
- ٣- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعايش مع الضغوط لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لمتغير النوع (ذكر - أنثى) .
- ٤- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعي لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج ، مطلق ، أعزب ، أرمل).

فروض الدراسة :

- ١- السمة العامة للمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء أساليب التعايش مع الضغوط متوسطة .
- ٢- توجد علاقة ارتباطية بين أساليب التعايش مع الضغوط والمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة .

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعايش مع الضغوط لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الجزيرة تبعاً لمتغير النوع (ذكر - أنثى) .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج ، عازب ، مطلق ، أرمل) .

حدود الدراسة :

- الحدود الموضوعية (أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة وبعض المتغيرات الديمقراطية .
- حدود الدراسة المكانية (ولاية الجزيرة) .
- الحدود الزمانية (٢٠١٧م - ٢٠١٩م) .

مصطلحات الدراسة :

١- الضغوط النفسية : مجموعة من المثيرات التي تصيب الفرد ومحصلة الاستجابات المترتبة عليها بالإضافة إلى مستوى الخطر الذي يقوم الفرد بوضعه وتقديره للمثير والأساليب والاستراتيجيات التي تساعد على عملية التكيف مع كافة أشكال الضغوط و الطرق الدفاعية النفسية التي تساعد على استخدامها في الظروف المختلفة (لازاروس 1984 Lazarus) .

٢- أساليب مواجهة الضغوط : عرفها الأمانة بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية (الأمانة ، ١٩٩٥) .

٣- المساندة الاجتماعية

عرفها كوهين وآخرون (Cohen et al 1986) بأنها تعني متطلبات الفرد بمساندة ودعم البيئة المحيطة به سواء من أفراد أو جماعات تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتوجب لها وتمكنه من المشاركة الاجتماعية الفاعلة في مواجهة هذه الأحداث والتكيف معها .

الإطار النظري والدراسات السابقة :

الضغوط النفسية

أشار هانز سيلي (Hans Selye) إلى أن العوامل البيئية تحول الجسم عن حالة التوازن مما يحتاج إلى ردود فعل جسمية لاستعادة التوازن وهذه العوامل تسمى الضغوط أو مثيرات الضغوط وتتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يعي استجاباته فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة (عبد المعطي ، ١٩٩٢) .

ويعرف كفاقي (١٩٩٧م) الضغوط النفسية على أنها حالة الإجهاد الفيزيقي السيكولوجي التي لها مقتضياتها التوافقية ومطالبها عند الفرد فتؤدي إلى كرب أو ضغط جسيمي أو انفعالي .

وذهب العديلي المذكور في متصوري (٢٠٠٤) إلى انه يجب النظر إلى الضغوط كبعد نفسي سيكولوجي مؤثر في الفرد بغض النظر عن مصدره سواء كان نفسياً أو بيئياً عاماً خاصاً لأن حياة الإنسان سلسلة متكاملة لا فاصل بينها فما يتأثر به الفرد المنزل قد يتأثر به في العمل والعكس صحيح فالضغوط حسب العديلي عبارة عن تجارب غير محببة يسعى الفرد إلى منع حدوثها مرة أخرى كما يسعى إلى تناسبها .

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

يرى الباحث إن معظم التعريفات السابقة للضغوط اتفقت على إن الضغوط تكون من مثيرات تفقد الفرد توازنه وتجاوز قدرته على التكيف وقد تكون الضغوط بسبب خطر يهدد الفرد أو من يرتبط بهم بعلاقات حميمة فيكون رد الفعل واضحاً على أعضاء الفرد وعلى صحته . وليس بالضرورة آت تؤدي الضغوط إلى اضطرابات ضارة أو مدمرة للإنسان فالأنشطة والممارسات اليومية يمكن إن تسبب نوعاً من الضغوط دون إن تلحق ضرراً بالفرد .

أساليب معايشة الضغوط

عرفها (موس ١٩٨٦م MOSS) بأنها مجموعة من أنماط السلوك الكيفية و المتعلمة التي تتطلب عادة ببذل الجهد وتحديدها الحاجة وتستهدف حل المشكلة كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط .

أما إبراهيم ١٩٩٤م فيرى إن مواجهة الضغوط تعنى أن تتعلم وتتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية أو استراتيجيات مختلفة لمعايشة الضغوط .

يرى الباحث إن التعريفات السابقة لأساليب مواجهة الضغوط أو معايشة الضغوط تتفق على إن أساليب المعايشة للضغوط هي محاولة ببذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي و السيطرة على أزمات الحياة إذ هي الجهد الذي يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط و يتفق الباحث مع ما ذهب إليه إبراهيم (١٩٩٤م) فيرى إن معايشة الضغوط تعني إن تتعلم وتتقن الطرق التي من شأنها إن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان ويمكن استخدام أساليب أو استراتيجيات مختلفة لمعايشة الضغوط منها الاستراتيجيات الإيجابية مثل التحليل المنطقي و إعادة التقييم الايجابي للموقف و البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف و استخدام أسلوب حل المشكلات . كما يرى الباحث إن الرجوع للدين يعتبر من أفضل الأساليب لمعايشة الضغوط . فاعتقاد الفرد بالإله العادل الذي يجازيه خير الجزاء لصبره على المصائب و الكرب وأحداث الحياة الضاغطة يجعل الفرد قادراً على معايشة الضغوط لما يناله من اجر عظيم . كما إن ذكر الله تعالى يريح النفس و القلوب ويجعل الإنسان في حالة نفسية و بدنية جيدة تجعله يستطيع مواجهة الضغوط كما قال تعالى : (الذين امنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) . سورة الرعد - الآية ٢٨ .

أنواع أساليب مواجهة الضغوط النفسية

هناك نوعان من أساليب مواجهة الضغوط النفسية هما :-

(أ) أساليب بيولوجية :

قد يؤدي تعرض الكائن الحي للمثيرات إلى اختلال اتزانه الكيميائي و الحيوي الذي كان قائماً قبل تعرضه لهذه المثيرات وفي هذه الحالة يسعى لاتخاذ استجابة معينة تعيد إليه حالة الاتزان السابقة (على - ١٩٩٤) .

(ب) أساليب نفسية

هي الأساليب التي يقوم بها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة بصرف النظر عن نجاح هذه الأساليب وفعاليتها أو نجاحها وتنقسم إلي قسمين :

١. أساليب شعورية :

٢. أساليب لا شعورية : (على - ١٩٩٤) .

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

تعريف المساندة الاجتماعية

يعرف (Samason) المساندة الاجتماعية بأنها تعبير عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد إن يثق فيهم ويعتقد أنهم في وسعهم إن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة . (حسين ، ١٩٩٦م) ويعرفها (Caplan 1981) بأنها النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط و التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى يمكن الاعتماد عليها والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي .

ويعرفها كل من (الشناوي وعبد الرحمن ١٩٩٤م) على أنها العلاقات القائمة بين الفرد و آخرين التي يدركها على أنها يمكن إن تعاضده عندما يحتاج إليها و للمساندة الاجتماعية اثر ملطف على ضغوط الحياة .

ويعرف (Leavy 1983) المساندة بأنها إمكانية وجود أشخاص مقربين كالأسرة أو الأصدقاء أو الزوجة أو الجيران يحبون الفرد ويهتمون به ويقفون بجانبه عند الحاجة .

وعرف حسين ١٩٩٦م المساندة الاجتماعية بأنها مشاركة المشاعر ، الإنصات ، والاستماع و المعونة المالية وتقديم الاقتراحات و المساعدة في الأعمال الخفيفة

أهمية المساندة الاجتماعية

تخفف من وقع الضغوط النفسية التي تقوي تقدير الذات لدى الفرد وتخفف من أعراض القلق و الاكتئاب وتؤثر على الصحة النفسية والجسمية و تزيد من الشعور بالرضاء عن ذاته وعن حياته وتزيد من الجوانب الايجابية مما يحسن من صحتهم النفسية و تسهم في التوافق الايجابي و النمو الشخصي وتساعد على حل المشكلات و أخيرا تزيد من الارتباط بمصادر شبكة المساندة الاجتماعية الخاصة بهم التي تتمثل في الزوجة و الزوج و الأبناء و الأقارب و الجيران و الأصدقاء (Cutrona& Russell 1995) .

أنماط المساندة الاجتماعية

يشير (House 1981) إلى إن المساندة الاجتماعية يمكن ان تأخذ عدة أشكال منها :

١. المساندة الانفعالية (Emotional Support) والتي تنطوي على الرعاية و الثقة و القبول و التعاطف .
٢. المساندة الأدائية (Instrumental Support) والتي تنطوي على المساعدة في العمل و المساعدة بالمال .
٣. المساندة بالمعلومات (Information Support) والتي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات أو تعليم مهارة تؤدي إلى حل مشكلة أو موقف ضاغط .
٤. مساندة الأصدقاء (Companion Support) و التي تنطوي على ما يمكن إن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة .

الدراسات السابقة :

١/ دراسة (Cutrona& Russell) ١٩٩٥

عنوان الدراسة (المساندة الاجتماعية و مواجهة الضغوط لدى المسنين)

هدفت الدراسة إلى معرفة دور المساندة الاجتماعية في التخفيف و مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى المسنين ، وقد طبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها (ن = ٥) من المسنين و تراوحت أعمارهم بين (٦٠ - ٨٨) عاماً بمتوسط عمري ٧٠ عاماً

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

. وتم استخدام مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي و مقياس المساندة الاجتماعية و مقياس الصحة الجسمية و النفسية و كانت نتائج الدراسة إن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة و الأعراض الجسمية و النفسية و كانت نتائج الدراسة إن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة و الأعراض الجسمية و النفسية علاقات متبادلة وليست علاقة سبب و نتيجة فضغوط الحياة قد تزيد من أعراض المرض النفسية والجسمية و المرض النفسي يزيد من إدراك و تأثير الفرد بالضغوط كما اظهرت الدراسة إن المساندة الاجتماعية تخفف من حدة وقع الضغوط على الفرد وتزيد من شعوره بالثقة و القيمة من خلال ما يدركه الفرد من علاقات تمثل سندا اجتماعيا له .

٢/ دراسة (Ross & Cohen) ١٩٨٧

عنوان الدراسة (المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط يعمل على تقليل التأثير السلبي للضغوط الحياتية) .
هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي للضغوط الحياتية .
تكونت عينة الدراسة من مجموعة من الطلاب (١٠٩) منهم (٥٢) طالب (٥٧) طالبة . تم استخدام المقاييس التالية :
استبانة أحداث الحياة الضاغطة لهولمز و راهي و اختبار إدراك المساندة الاجتماعية لسارسون و آخرين .
وأظهرت النتائج دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واق من واقع أحداث الحياة الضاغطة و كذلك أشارت النتائج إلى التأثير الايجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد.

٣/ دراسة (Bergman et al 1991)

عنوان الدراسة (المساندة الاجتماعية كعامل مخفف من أثار الضغوط)
هدفت الدراسة إلى توضيح اثر المساندة الاجتماعية كعامل مخفف من اثار الضغوط أو كعامل يزيد من الصحة النفسية للفرد و يقلل من تعرضه للأمراض النفسية للفرد .
أجريت الدراسة على عينة مكونة من (ن = ٤٢٤) مسناً و استخدام الباحث المقاييس التالية : مقياس المساندة الاجتماعية ن مقياس الأعراض النفسية مقياس الرضاء عن الحياة وأظهرت الدراسة أن المساندة الاجتماعية ترتبط سلبياً بأمراض الاكتئاب بمعنى انه كلما قلت مصادر المساندة أو استمت بعدم العمق فأن هذا قد يرتبط بالاكتئاب كما أكدت نتائج الدراسة على إن المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته .

منهج وإجراءات الدراسة :

أولاً : منهج الدراسة

اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وإجراءاته لأنها تتناسب مع هذه الدراسة حيث يذكر (نظمي عودة ٢٠٠٢) أن المنهج الوصفي هو ذلك المنهج الذي يهدف إلى وصف ما هو كائن وتفسيره ولتمييزه عن البحوث و المناهج الأخرى حيث أن الفرق بين البحوث الوصفية و التجريبية يكمن في أن البحوث الوصفية ترصد الوقائع وتحاول معرفة ما وراء الظواهر التي حدثت بالفعل بينما في البحوث التجريبية يرتب الباحث الظروف لكي تقع الأحداث و يضيف بأنه نظراً لان التربية تهتم أساساً بنمو الأفراد جسماً وعقلياً و وجدانياً كما تهتم بهذا النمو و متابعته فأن الدراسات الوصفية يطلق عليها أحياناً الدراسات التنموية وهي تحتل مكاناً رئيسياً بين الطرق المستخدمة في البحوث التربوية .

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

تم تحديد مجتمع الدراسة الحالية هذه بأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الجزيرة وتم الاستعانة بإدارة التربية الخاصة بوزارة التربية و التعليم ولاية الجزيرة للحصول على إحصائية التلاميذ بمدارس ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الجزيرة .

جدول رقم (١) يوضح مجتمع الدراسة

نوع المدرسة	عدد التلاميذ	النسبة
المكفوفين	٦٠٠	٣٤,٣%
الصم و البكم	٨٤٩	٤٨,٥%
الإعاقة الذهنية	١٨٠	١٠,٢%
الإعاقة الحركية	١٢٠	٦,٨%
المجموع	١٧٤٩	١٠٠%

المصدر : إدارة التربية الخاصة ولاية الجزيرة

ثالثاً : عينة الدراسة

اختار الباحث عينة البحث الميداني من أولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الجزيرة وتم اختيار العينة عن طريق ما يعرف بالعينة العشوائية الطبقية لان مجتمع الدراسة غير متجانس لأنه يتألف من طبقات مختلفة فأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة يشمل المكفوفين والصم والبكم المعاقين حركياً وغيرهم . وقد بلغ حجم العينة المختارة (1٧٦) من أولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة وتمثل نسبة ١٠ % من حجم المجتمع الأصلي البالغ عدده ١٧٤٩ من أولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الجزيرة .

جدول رقم (٢) يوضح عينة الدراسة حسب مجتمعها

نوع المدرسة	عدد أولياء الأمور	عينة البحث	نسبة العينة
المكفوفين	٦٠٠	٦٠	٣,٤%
الصم و البكم	٨٤٩	٨٦	٤,٩%
الإعاقة الذهنية	١٨٠	١٨	١%
الإعاقة الحركية	١٢٠	١٢	٠,٧%
المجموع	١٧٤٩	١٧٦	١٠%

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

جدول رقم (٣) يوضح العينة من أولياء الأمور حسب متغيرات الدراسة

المجموع	أنثى				ذكر				المتغير
	نسبة		عدد		نسبة		عدد		النوع
176	%٥٧		١٠٠		%٤٣		٧٦		النوع
	أعمال حرة		عامل		بدون عمل		موظف		العمل
	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	
	%٣٣	٣٩	%١٣	٢٣	%٣٦	٦٤	%٢٨	٥٠	
	أرمل		مطلق		عازب		متزوج		الحالة الاجتماعية
	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	
	%٦	١١	%٨	١٤	%٣٤	٦٠	%٥٢	٩١	
	جامعي غير تربوي		جامعي تربوي		ثانوي		أمي		المؤهل
	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	
	%٣٣	٤٠	%٢٦	٤٥	%٣٨	٦٨	%١٣	٢٣	

رابعاً : أداة الدراسة

لجمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة

استخدم الباحث اثنان من المقاييس تتعلق بمتغيرات الدراسة :

أولاً : مقياس أساليب التعامل مع الضغوط

للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس ، تم عرضه على عدد من المختصين في مجال التربية وعلم النفس عددهم (٧)

لمعرفة آرائهم حول صلاحيته ، وقد أوصى المحكمون بصلاحية العبارات لقياس ما وضع لقياسه .

جدول رقم (٤) يوضح المؤشرات الإحصائية لعبارات المقياس

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	.401	١١	.403	٢١	.501	٣١	.546
٢	.413	١٢	.344	٢٢	.402	٣٢	.561
٣	.467	١٣	.422	٢٣	.427	٣٣	.425
٤	.437	١٤	.427	٢٤	.326	٣٤	.532
٥	.466	١٥	.378	٢٥	.447	٣٥	.477
٦	.413	١٦	.344	٢٦	.492	٣٦	.453
٧	.415	١٧	.434	٢٧	.391	٣٧	.502
٨	.500	١٨	.310	٢٨	.363	٣٨	.549
٩	.454	١٩	.508	٢٩	.418		
١٠	.467	.20	.538	٣٠	.432		

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

يلاحظ من الجدول أعلاه أن معاملات ارتباط الأبعاد كلها دالة عند مستوى (0.05)

كما تم استخدام التجزئة النصفية *Half Split* لإيجاد معمل الارتباط للمقياس عن طريق معادلة.

ن مج س ص - مج س ص

= ر

$$R = \frac{\{ن مج س ص - 2\} - \{ن مج ص - 2\}}{2}$$

حيث بلغ معامل الارتباط = (0,446) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً .

كما تم حساب معامل الثبات عن طريق معادلة سبيرمان-بروان (Spearman - Brown)

ر 2

ر + 1

حيث بلغ معامل الثبات (0,617).

أما صدق الاستلانة فكان الجذر التربيعي لمعامل الثبات أي :

الثبات = 0.617 = 785 وهي معاملات عالية تشير إلى أن المقياس صالح لقياس المتغير .

المحك المعتمد في الدراسة:

أعتمد الباحث لتفسير نتائج الدراسة والحكم على مستوى الاستجابة على ترتيب المتوسطات الحسابية على مستوى الأبعاد ومستوى الفقرات في كل بُعد، وقد حدد الباحث درجة الموافقة حسب المحك المعتمد للدراسة.

جدول رقم (5) يوضح المحك المعتمد لمقياس أساليب التعايش مع الضغوط

الاستجابة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	خيارات الإجابة
مرتفعة جدا	100% - 81%	5.00 - 4.21	أستخدمه دائما
مرتفعة	80% - 61%	4.20 - 3.41	أستخدمه غالبا
متوسطة	60% - 41%	3.40 - 2.61	أستخدمه أحيانا
منخفضة	40% - 21%	2.60 - 1.81	أستخدمه نادرا
منخفضة جدا	20% - فأقل	1,80 - 1	لا أستخدمه أبدا

ثانيا: مقياس المساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس، تم عرضه على عدد من المختصين في مجال التربية وعلم النفس (نفس المجموعة التي عرض عليها مقياس أساليب التعايش مع الضغوط)، لمعرفة آرائهم حول صلاحيته، وقد أوصى المحكمون بصلاحية العبارات لقياس ما وضع لقياسه .

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

جدول رقم (٦) يوضح المؤشرات الإحصائية لعبارات مقياس المساندة الاجتماعية لأولياء الأمور

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	.٤٣٠	٧	.٥٢٥	١٣	.٥٥٧	١٩	.٤٨٠
٢	.٤٩٤	٨	.٥١٦	١٤	.٤٦٧	٢٠	.٤٤٠
٣	.٤٨٤	٩	.٤١٤	١٥	.٤٨٣	٢١	.٤٦٦
٤	.٤٧٧	١٠	.٥٨٧	١٦	.٤٦٦	٢٢	.٣٥٩
٥	.٤٧٧	١١	.٤٠٢	١٧	.٣٥٨	٢٣	.٥٩٣
٦	.٤٠٥	١٢	.٤٩٥	١٨	.٤٦٤	٢٤	.٤٨٢

يلاحظ من الجدول أعلاه أن معاملات ارتباط المحاور كلها دالة عند مستوى (0.05)

كما تم استخدام التجزئة النصفية *Half Split* لإيجاد معمل الارتباط للمقياس عن طريق معادلة

بيرسون (*Pearson*):

ن مج س ص . مج س ص

$$\frac{\{ن مج س ٢ - (مج س) ٢\} - \{ن مج ص ٢ - (مج ص) ٢\}}{}$$

حيث بلغ معمل الارتباط = {٤٧٠} وهو معمل ارتباط دال إحصائياً .

كما تم حساب معمل الثبات عن طريق معادلة سبيرمان - براون (*Spearman- Brown*) .

$$\frac{٢}{٢ + ١}$$

حيث بلغ معمل الثبات (٦٣٩) .

أما صدق المقياس فكان الجذر التربيعي لمعامل الثبات أي :

$$\sqrt{٧٩٩} = ٠.٦٣٩$$

وهي معاملات عالية تشير إلى أن المقياس صالح لقياس المتغير "

المحك المعتمد في الدراسة:

أعتمد الباحث لتفسير نتائج الدراسة والحكم على مستوى الاستجابة على ترتيب المتوسطات الحسابية على مستوى الأبعاد

ومستوى الفقرات في كل بُعد، وقد حدد الباحث درجة الموافقة حسب المحك المعتمد للدراسة.

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

جدول رقم (٧) يوضح المحك المعتمد لمقياس المساندة الاجتماعية

الاستجابة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	خيارات الإجابة
مرتفعة	١٠٠%-٦٦%	٣,٠٠ - ٢,٤٣	دائماً (٣ درجات)
متوسطة	٦٦%-٣٣%	٢,٤٢ - ١,٦٧	أحياناً (درجتان)
منخفضة	٣٣%-أقل	١,٦٦ - ١,٠٠	أبداً (درجة واحدة)

عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها و تفسيرها:

الفرض : الأول

السمة العامة للمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء أساليب التعايش مع

الضغوط متوسطة

جدول رقم (٨) يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية، لاستجابات

أولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في مقياس أساليب التعايش مع الضغوط

نسبة التكرارات			
أبداً	أحياناً	دائماً	استخدمه دائماً
١٧%	٤٩%	٣٤%	

النتيجة أعلاه توضح نسبة استجابات أولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في مقياس أساليب التعايش مع

الضغوط.

للتأكد من ذلك، تم استخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول رقم (٩) يوضح دلالة الفروق الإحصائية لاختبار (ت) للعينة الواحدة

لدرجة استجابات أولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء أساليب التعايش مع الضغوط

الاستنتاج	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	البُعد
توجد دلالة إحصائية	.000	١٧٥	٥٠,٠١٨	.٦٢٥	٢,٣٦	١٧٦	المساندة الاجتماعية

بالرجوع إلى جدول المحك المعتمد رقم (٧) نجد أن المتوسط يقع في الفئة الثانية:

(2.42 - 1.67).....(متوسطة).

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

عليه نقول أن الفرض قد تحقق صدقه، بأن السمة العامة للمساندة الاجتماعية بدرجة متوسطة لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء أساليب التعايش مع الضغوط . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Russell & Cuirona 1995) و التي أظهرت أن المساندة الاجتماعية تخفف من حدة وقع الضغوط على الفرد .

ويعزى الباحث النتيجة لعدم الاهتمام بتقديم المساندة الاجتماعية لمن يحتاجها كما أن هنالك بعض من الناس لا يطلب ولا يظهر حاجته للمساندة الاجتماعية لأنه يرى طلبه وحجته للمساندة ضعف .

الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية بين أساليب التعايش مع لضغوط و المساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الجزيرة

جدول رقم (١٠) يوضح المؤشرات الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين أساليب التعايش مع الضغوط و المساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الجزيرة .

المتغير	العدد	(ر) قيمة	مستوى الدلالة	التفسير
أساليب التعايش مع الضغوط	176	.181	.102	توجد علاقة ارتباطية موجبة
المساندة الاجتماعية				

الجدول أعلاه يشير إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب التعايش مع الضغوط و المساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الجزيرة .

النتيجة : تؤكد صحة الفرض بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب التعايش مع الضغوط و المساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة . وهذه النتيجة تعنى إن المساندة الاجتماعية تقلل أو تمنع حدوث الضغوط النفسية وأيضاً تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Rossell & Cohen) والتي أظهرت دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف وواق من وقع أحداث الحياة الضاغطة وكذلك أشارت النتائج إلي التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد وأيضاً تتفق نتيجة الدراسة مع دراسة (Berg man et al 1991) و التي أظهرت إن المساندة الاجتماعية ترتبط سلبياً بأمراض الاكتئاب بمعنى انه كلما قلت مصادر المساندة أو اتسمت بعدم العمق فان هذا قد يرتبط بالاكتئاب . كما أكدت على إن المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وحياته .

الفرض الثالث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعايش مع الضغوط لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الجزيرة تبعاً لمنغير النوع (ذكر - أنثى)

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

جدول رقم (١١) يوضح قيمة (ت) لاستجابات أولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في مقياس أساليب التعايش مع الضغوط تبعا لمتغير النوع (ذكر - أنثى)

الأبعاد	تصنيف العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	التفسير عند مستوى (0.05)	الاستنتاج
أساليب التعايش مع الضغوط	ذكر	٧٦	٢,٩٧	١,٠١٤	١٧٤	٤٧١	٩٢٤	غير دالة	لا توجد فروق
	أنثى	١٠٠	3.0٤	١,٠١٩١					

الجدول أعلاه يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

النتيجة : عدم صحة الفرض لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعايش مع الضغوط لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة تبعا لمتغير النوع (ذكر - أنثى) .

يرى الباحث أن عدم ظهور اثر لمتغير النوع في أساليب التعايش مع الضغوط لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة هي نتيجة طبيعية حيث لا فرق بين الذكر والأنثى في التفكير و التعامل وحتى ما يذكره البعض عن ضعف الأنثى فهو ليس له دليل قاطع فبعض النساء يكن ذات شخصيات قوية ويتحملن المواقف الصعبة أكثر من بعض الرجال ويرى الباحث أن المرأة تكون ضعيفة عند ما تريد هي ذلك أو عند ما تتطلب المواقف وتكون قوية عندما تريد ذلك و لا تكون ضعيفة دائماً لأنها أنثى بل تستخدم ضعفها هذا واحد من أساليب مواجهة الضغوط عند ما تريد وكذلك بعض الرجال يستخدمون نفس أساليب التعايش مع الضغوط التي تستخدمها الأنثى فليس لواحد منهم أسلوب يميزه ذكر أو أنثى . وكذلك فان الرجل و المرأة متساويان في القيام بدور ولى الأمر وهناك بعض النساء اللاتي يقمن بدور ولى الأمر كاملاً مثل من حيث الرعاية و التربية و التعليم وغيره فيكون استخدام أساليب التعايش مع الضغوط كولي أمر و ليس ذكر و أنثى .

الفرض الرابع

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الجزيرة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية : (متزوج ، عازب ، مطلق ، أرمل) .

جدول رقم (١٢) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لاستجابات أولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في المساندة الاجتماعية ، تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج ، عازب ، مطلق ، أرمل) .

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	الاستنتاج
المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	٣٠٠	٣	١٠٠	٢٥٣	.٨٥٩	الفروق ليست دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	٦٨,١٤٩	١٧٢	٣٩٦			
	المجموع	٦٨,٤٤٩	١٧٥				

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

جدول رقم (١٣) يوضح المؤشرات الإحصائية لمتوسطات استجابات أولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في

المساندة الاجتماعية ، تبعاً لمتغير :

الحالة الاجتماعية : (متزوج ، عازب ، مطلق ، أرمل).

المتوسطات	العدد	الحالة الاجتماعية
٢٢,٣	٦٠	أرمل
٢٢,٣	١١	مطلق
٢,٣٧	91	متزوج
٢,٤٦	١٤	عازب
٨٧٢		الدلالة

الفروق ليست دالة إحصائياً

النتيجة : عدم صحة الفرض : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج ، مطلق ، أرمل ، عازب) . وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Rossell&Cohen ١٩٧٨) بان للمساندة الاجتماعية أثر إيجابي بغض النظر عن متغيرات النوع و الحالة الاجتماعية وغيرها . حيث أظهرت دراسة (Rossell&Cohen1978) دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واق من وقع أحداث الحياة الضاغطة وكذلك التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد .

يرى الباحث أن هذه النتيجة تعنى انه ليس للحالة الاجتماعية اثر في المساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة فقد يقوم بالمساندة الاجتماعية على أكمل وجه ولى أمر عازب (أخ ، عم ، خال) في حيث قد يعجز عن القيام بالمساندة الاجتماعية والد لابنه أو والدة لابنها . لذلك فأن النتيجة تبين مساواة المتزوج و الأرمل و المطلق و العازب في تقديم المساندة الاجتماعية .

ملخص النتائج :-

١ - السمة العامة للمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء أساليب التعايش مع الضغوط متوسطة .

٢ - توجد علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب التعايش مع الضغوط و المساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة .

٣ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعايش مع الضغوط لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لمتغير النوع (ذكر - أنثى) .

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

٤ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الجزيرة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية : (متزوج ، عازب ، مطلق ، أرمل) .

توصيات الدراسة :

على ضوء هذه النتائج يوصي الباحث بالآتي :

- ١ - الاهتمام بغرس قيم ومفاهيم المساندة الاجتماعية للتلاميذ بالمراحل المختلفة عبر المقررات الدراسية .
- ٢ - الاهتمام بقيام مراكز استشارات اجتماعية لتقديم المساندة الاجتماعية كوقاية ومخفف لضغوط الحياة .
- ٣ - نشر القيم الدينية التي تحث على تقديم المساندة الاجتماعية لمن يحتاج دون مقابل .
- ٤ - تثقيف المواطنين عن أساليب التعايش مع الضغوط ومدى إيجابيتها في مساعدة الأفراد على تحمل ضغوط الحياة وتجنب الأساليب السالبة .

المصادر والمراجع :

- ١/ القرآن الكريم
- ٢/ الشناوي ، محمد محروس ، عبد الرحمن ، محمد السيد (١٩٩٤ م) . المساندة الاجتماعية والصحة النفسية ، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية . ط ١ ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ٣/ هيلين ، دوتيش (١٩٩٩م) ، محاضرات في التحليل النفسي والأعصاب ، ترجمة فرج احمد فرج ، مكتبة الانجلو الفرنسية ، القاهرة .
- ٤/ الأمانة ، اسعد اشرف (١٩٩٥م) علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصبية لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ببغداد .
- ٥/ عبد المعطي ، حسن مصطفى (١٩٩٢م) ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية ، مجلة كلية التربية ، العدد ١٩ ، جامعة الزقازيق ، مصر .
- ٦/ كفاي ، علاء الدين (١٩٩٧م) الصحة النفسية ، الطبعة الرابعة ، القاهرة هجر للطباعة والتوزيع
- ٧/ ابراهيم ، لطفي عبد الباسط (١٩٩٤م) عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد (٥) جامعة قطر .
- ٨/ علي ، علي (١٩٩٤م) المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتجولات ، مجلة الدراسات النفسية ، مجلة (٧) العدد (٢) القاهرة ، رابطة الأخصائيين المصريين النفسيين ، المصرية (رانم) .
- ٩/ حسين ، راوية محمود ، (١٩٩٦م) النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية لدى المطلقات ، مجلة علم النفس ، العدد التاسع والثلاثون ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- ١٠/ فايد ، حسين علي (١٩٩٨م) الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد الثامن ، العدد الثاني ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية .
- ١١/ منصور مصطفى (٢٠٠٤م) : مصادر الضغوط وعلاقتها بالرضا المهني و القلق وارتفاع ضغط الدم ، مقارنة تحليله بين المعلمين وأساتذة المرحلة الإكمالية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، قسم علم النفس ، جامعة وهران ، الجزائر
- 1/ Cutrona , Russell , (1995) Type of social support and specific stress : Towards a theory of optimal Matching in ,B, R sarson , et al (Eds) social support : An Interactional view , New YORK , WILEY 26 – 40 .
- 2/ Cutrona ,c.c (1996) social support cauples , London . saqepublication , 1 – 38 .

أساليب التعايش مع الضغوط وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

د. أنس أحمد عبد الله محمد

3/ Leary , R , (1983) social support and psychological disorders : a re view journal of community psychology vol , (3) , USA .

4/ Caplan , G , (1981) Mastery of stress : Psychological aspects . American journal of psychiatry.

5/ House , j . s (1981) work stress and social support New York Reading MASS Addison . wesley .

٦/ Ross , P , &Cohen , s . c (1987) sex roles and social support as Moderations of life stress a djustMent . journal of personality and social psychdqy , vol – 52 .

٧/Bereqman .C.S :PLomi , R : Pedersen NL &McClearn , GE(1991) Genetic Medation of the relation ship between chology and Aging vol No .4

٨/ Bowlby .j (1980) Attachment and loss vol 3 in Loss and sadness and depression , and depression , New York : penguin Books .

٩/ Coyne , j & Downey , G(1991) social factors and psycho pathology . stress , social support and coping processes Annual Rewiew of psychology , vol , 42.

١٠/ Moss , R . Tsehacfer (1986) : j life Transittors and crises : Aconceptulouerie w . in . H. Moos (CEd) , coping with life crises : an inteqeateAppROACH New York .

١١/ cohen , s sherod , D.R &CLawk , MS. (1986) a social skills and sTress : protective eole of social support journal of personality and social psychology 50 – (5) U.S.A.

١٢/ Tuener , R & Marino , F (1994) Social support and social Structvre . Adescriptive epidemiology. Journal of ealth& social behavior ,vol 35.

١٣/ Lazarus , s , &Fok man , s (1984) Stress : Are view Educational re VIEW .