

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً

(دراسة ميدانية بمراكز ذوي الإحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم)

إيمان الخير عوض*

مستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الإحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم. ولتحقيق هذا الهدف إتبعت الباحثة المنهج الوصفي المسحي. تكونت عينة الدراسة من 168 فرداً من آباء وأمهات الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الإحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم وقد تم إختيارهم باستخدام العشوائية البسيطة. إستخدمت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد (علي عبدالسلام علي، 2008). حيث تم تحليل البيانات إحصائياً بإستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS . وبعد التحليل توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- 1- اتسام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمركز ذوي الإحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم بالإيجابية .
- 2- عدم وجود فروق في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمركز ذوي الإحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع .
- 3- وجود فروق في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمركز ذوي الإحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

* أستاذ مساعد - جامعة امدرمان الإسلامية

4-عدم وجود فروق في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المهنة.

Abstract

This study aims at identifying the methods of facing the psychological stresses which have effect on the parents of Mentally Retarded children in Khartoum State.

In order to achieve this goal, the Researcher has applied the Descriptive Approach.

The study sample was taken from the Centers of Children with Special Needs, Khartoum State consisted of (168) males and females representing parents of Mentally Retarded children applying the Simple Randomly Sampling Method based on Standard Methods of coping with Psychological Stress prepared by Mr. (Ali Abdasslam Ali 2008) whereas, data were statically analyzed using Statistical Package for Social Science (SPSS).

The findings of study were as follow:

- 1- The methods applied by parents of Children with special Needs in Khartoum State to cope with psychological stress are positive.
- 2- There are no differences in the degree of methods applied to cope with the psychological stress among the parents of Mentally Retarded Children at the centers of children with special needs- Khartoum state according to Gender variable (male/female).
- 3-There are differences in the degree of methods applied to cope with the psychological stress among the parents of Mentally Retarded Children at the centers of children with special needs Khartoum state depending on the educational level variable

4-There are no differences in the degree of methods applied to cope with the psychological stress among the parents of Mentally Retarded Children at the centers of children with special needs- Khartoum state depending on the Occupational variable.

مقدمة:

أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة يحدد هذا التفاوت عدة عوامل من بين أهمها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها، وما يفرض ذلك من شدة التفاعل الاجتماعي والاعتماد المتبادل بين الأفراد والجماعات، وكذلك تعاضم معدل التغيير في تلك المجتمعات وما تقرضه على نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط (محمد غانم: 2008 م).

وعلى الرغم من التقدم العلمي الذي توصل إليه الإنسان والاختراعات الحديثة، أصبح الإنسان يواجه العديد من المشكلات والمسئوليات التي تؤدي به إلى ضغوط نفسية وبالتالي تنوعت أساليب مواجهة هذه الضغوط النفسية والتصدي لها، مما جعل العلماء والباحثين وخاصة علماء النفس يهتمون بها لما لها من أثر على الصحة النفسية والجسمية للإنسان (وجدان عبد القادر: 2009 م).

تعد الإعاقة الذهنية نوع من العجز العقلي والنفسي للفرد للتكيف مع بيئته الاجتماعية والنفسية والتي تصل إلى مرحلة عليا من السلبية الاجتماعية نتيجة لعدم الإدراك والتصرف المناسب في المواقف المختلفة التي تؤدي إلى فشل في السلوك وتكوين العلاقات الاجتماعية.

هنا يدخل دور الآباء لأنهم الجهة المستهدفة تجاه طفلهم المعاق، وما يتعرضون له من ضغوط وسوء تفاهم من قبل المجتمع.

زاد الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة في العقدين الآخرين عنه في الماضي، في كل من دول العالم الغنية والنامية، على حد سواء وظهر هذا الاهتمام في التشخيص واتساع تعريف ذوي الاحتياجات الخاصة أو الفئات الخاصة التي تشمل فئات كثيرة تحتاج إلى وسائل مساعدة في التعلم والرعاية التربوية والنفسية، وُبعد الفهم النظري لهذه الفئات من خلال خصائصهم واهتماماتهم (خالد عسل: 2012م).

مشكلة الدراسة :

تعددت الضغوط النفسية وتتنوعت في العصر الحاضر، بصفة عامة ولدى آباء المعاقين ذهنياً بصفة خاصة، وذلك نسبةً لازدياد الإعاقات وتنوعها، ومنها الإعاقات الذهنية مما أدى إلى حدوث مشكلات وضغوط لهؤلاء الآباء.

وقد صاغت الباحثة هذه المشكلة في عدد من التساؤلات وذلك على النحو

التالي:

1- ما هي السمة العامة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء

الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم؟

2- هل توجد فروق في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء

الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً

لمتغير النوع؟

3- هل توجد فروق في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء

الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً

لمتغير المستوى التعليمي؟

4- هل توجد فروق في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المهنة؟

أهمية الدراسة:

تتمثل في جانبين الجانب الاول الجانب النظري ويتمثل فيما سيضيفه هذه البحث من معلومات جديدة الى الظاهرة المبحوثة ليكون لها اثر فعال في توضيح بعض الظواهر التي لم يتم توضيحها من خلال البحوث التي تمت دراستها في نفس المجال كما تتمثل في اثراء الجانب النظري في هذه الظاهرة .اما الجانب التطبيقي فيتمثل فيما ستسفر عنه النتائج في الحياة العملية وتساعد المعنيين في حقل الفئات الخاصة من خلال تقديم برامج وارشادات تساعدهم في اتباع اساليب تخفف من حدة الضغوط .

أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة الحالي في الآتي:

1- معرفة السمة العامة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم.

2- معرفة الفروق في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع.

3- معرفة الفروق في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

4- معرفة الفروق في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المهنة.

فروض الدراسة:

تتمثل في الآتي:

1- تتسم أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم بالإيجابية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المهنة.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: آباء الأطفال المعاقين ذهنياً (بمراكز ذوي الاحتياجات

الخاصة بولاية الخرطوم)

الحدود المكانية: مركز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم وتتمثل في

(14) مركز على جميع محليات ولاية الخرطوم (أم درمان - الخرطوم - بحري).

مصطلحات الدراسة:

أولاً أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

هي الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في حياته والتي تمثل تهديداً وضراً لشخصية الفرد (مصطفى الأسطل: 2010م).

أما إجرائياً:

هي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدم في البحث الحالي.

ثانياً الضغوط النفسية:

أن مصطلح الضغوط النفسية مشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destresse والتي تشير إلى معنى الاختناق، والشعور الضيق والألم، والظلم والشعور الغير مرغوب والغير محبب (فوتاتا، 1994).

أما إصطلاحاً هي استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضعف من تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباطاً وتعوق إتزانه أو موقف يثير أفكاراً عن العجز واليأس والاكتئاب، فطريقة تفكير وإدراك وتفسير الفرد للموقف ذات تأثير على انفعاله وسلوكه، وتحديد مدى تأثيره بالمواقف التي يواجهها (محمود عطية: 2010 م).

ثالثاً: تعريف الآباء والأمهات:

الأب لغة هو الوالد، والأم لغة هي الوالدة (معجم اللغة العربية المعاصرة: 2016). أما اصطلاحاً هي جماعة تعرف على أساس العلاقات الجنسية المستمرة على نحو يسمح بإنجاب الأطفال ورعايتهم، غير أن هذا المفهوم يعتمد على الأهمية الاجتماعية لإحدى الوظائف البيولوجية الأساسية (طاهر العطاس: 2011 م).

كما أن الآباء هي مؤسسة اجتماعية تقوم على التناسلية والميولات الأمومية والأبوية، والآباء هم عشيرة الرجل وأهل بيته (بوخوله بوخميس: 2013م). ويقصد بهم في الدراسة الحالية آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم وهي (مراكز أسرتنا لذوي الاحتياجات الخاصة فرع دار السلام، ومركز الرحمة فرع أمبدة ومركز الرحمة فرع الشنقيطي، ومركز الإكليل فرع حي العمدة، ومركز معاً فرع أمبدة شرق المحلية، ومركز الملاك فرع أم درمان حمد النيل، ومركز جود فرع الخرطوم محطة البلابل، ومركز تأهيل المرأة والطفل فرع الخرطوم، مركز بستالوذي فرع جبل أولياء، مركز سكينه أم درمان شرق بوابة عبد القيوم، مركز البلسم فرع أم درمان بيت المال، مركز البلسم فرع بحري كوبر، مركز النيل الأزرق شرق النيل).

رابعاً: الطفل المعاق ذهنياً:

الطفل لغة المؤلود ما دام ناعماً رخصاً، والمعاق لغة من به عاهة تعوقه عن التكيف مع الحياة العملية والعادية، وذهن لغة هي الفهم والعقل (معجم اللغة العربية المعاصرة: 2016).

أما اصطلاحاً هو ذلك الطفل أو الشخص الذي يعاني من حالة عجز تحد من قدرته أو تمنعه من القيام بالوظائف والأدوار المتوقعة ممن هم في عمره باستقلالية ويؤدي حدوث الإعاقة إلى تقديم حاجات خاصة للمعاق لتوفيره وضمان النمو والتعليم والاستقلالية المناسبة له (نضال التقنية: 2013م).

وينص التعريف الإجرائي للإعاقة الذهنية على أنها المستوى الوظيفي للأداء العقلي في اختبارات الذكاء المعروفة والذي يقل عن الأداء المتوسط، بانحرافين سالبين، يصاحبه عدم القدرة على الاستجابة لمتطلبات الحياة الاجتماعية اليومية

(السلوك التكيفي)، ويظهر خلال مراحل نمو الطفل من الولادة وحتى سن الثامنة عشرة (الإتحاد الأمريكي للإعاقة الذهنية).

خامساً: مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة:

وهي مراكز تهتم بالأفراد الذين يعانون نتيجة عوامل وراثية أو بيئية مكتسبة من قصور القدرة على تعلم أو اكتساب خبراتٍ أو مهاراتٍ وأداء أعمالٍ يقوم بها الفرد العادي السليم المماثل لهم في العمر والخلفية الثقافية أو الإقتصادية أم الإجتماعية (محمد عبود مستو، 2014).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

في هذه الجزئية من البحث سنتناول الباحثه الاساليب التي يجب ان تتبع مواجهة الضغوط النفسية لكن في البدء سيتم تناول الضغوط النفسيه ثم اساليب المواجهة.

أولاً: الإطار النظري:

تعريف الضغط في اللغة:

اشار (أبي الفضل جمال الدين، 1990م) الى أن تعريف الضغوط لغة هو ضغط الضَغَط والضَغْطَة عصر شيء ضَغَطَه يَضْغُطُه ضَغْطاً زحمه إلى حائط ونحوه ومنه ضَغْطَة القبر، وفي الحديث (لِضْغَطْنِ عَلَى باب الجنة) أي تزحمون ويقال: ضَغْطَة إذا عصره وضيع عليه وقهره.

تعريف الضغط اصطلاحاً:

يعرفه محمد غانم (2008م): هو حدث سواء داخلي أو خارجي يصيب الشخص بالإجهاد ويجعله أكثر عرضه للوقوع في قبضة الأمراض سواء النفسية أو النفسية الجسدية (السيكسوماتية).

كما ترى أمل العنزي (2004م): بأن الضغوط هي التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها.
أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

من المعروف أن الضغوط النفسية تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي.

فإن أساليب التعامل مع الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، وهنا تكمن الصعوبة فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعد على التجنب أو الهرب أو من تقليل الأزمة ومعالجة المشكلة (سعد الأمانة: 2016م).

تعريف أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

لقد تعدد مصطلحات أساليب مواجهة الضغوط النفسية على حسب وجهة علماء النفس ومنهم مايلي:

عرف سلامة حسين وطه حسين (2006م، 75) أساليب المواجهة: بأنها: عبارة عن الأساليب الشعورية السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الأفراد للتعامل بفعالية مع الأحداث التي يتعرضون لها في بيئتهم والتكيف معها.

كما عرفها جهاد علاء الدين وعلاء الدين كفاي (2006م، 75) بأنها العملية التي يتم بها تدبير المطالب الداخلية والمطالب الخارجية والتي تدرك باعتبارها مطالب شاقة أو عسيرة أو شديدة الوطأ وقد تتخطي إمكانيات الفرد وموارده.

مبادئ أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

يستخدم الناس الذين يتعاملون مع الضغوط بنجاح في العادة الاستراتيجيات الثابتة وهي ترفع من فرصها للنجاح إلى أقصى حد، ومن المبادئ الآتي:

المبدأ الأول:

يتمثل في الاستجابة لفاعلية ينبغي فيه الإنسان مواجهة مسببات الضغوط من خلال التعرف المباشر.

المبدأ الثاني:

يتمثل في تنظيم الضغوط ويستطيع الإنسان تحمل المعلومات على صراعات بشكل أفضل وبعوامل زمنية مناسبة.

المبدأ الثالث:

يتمثل في الإدارة الذكية للموقف ويعتبر فيه إيجاد السرعة الذاتية وعدم عد إقبال الكاهل بأعباء كثيرة وقول انتظر وهي طرق ممتازة للتخفيف من الضغط.

المبدأ الرابع:

يتمثل في تحديد الأولويات ويمكن فيها التمييز بين أولويات قصيرة وبعيدة المدى ووضع برنامج مرن وواقعي للتعرف.

المبدأ الخامس:

يتمثل في بناء التواصل: ويمكن فيه التواصل أن يساعد في أوقات الإرهاق على تحديد الأولويات وعلى اتخاذ القرارات.

المبدأ السادس:

يتمثل في عدم الاستسلام والاعتماد على الآخرين: وفيه يمكن للمساندة الإنسانية أن تخفف من المواقف والأحداث المرهقة وممارسة تأثير قوي علينا.

المبدأ السابع:

يتمثل في النمط أو من السلوك والإرهاق وهو عبارة عن مركب من الانفعالات وأنماط التعرف تظهر لدى الأشخاص العارفين بشكل عدواني في السعي الدائم والمزمن نحو إنجاز الكثير دائماً في وقت متزايد وضيق حتى ولو كان ذلك ضد مقاومة الأشياء والأشخاص، إذا دعت الضرورة (سامر رضوان: 2002م).

تستنتج الباحثة من هذه المبادئ أنها تمثل استجابات وتنظيمات من وجهة الفرد أو الأشخاص ومن ثم تحديد أولويات ووضع برنامج مرن وواقعي وإرادة زكية للموقف مع عدم إقبال النفس بأعباء أكثر من طاقتها، مع عدم الاستسلام والاعتماد على الغير في حين أن الإنسان يعتمد على أراه وأفكاره الإيجابية وليست أن تكون سلبية، وكذلك أن المبادئ عبارة عن انفعالات تتمثل لدى الأشخاص العارفين بشكل عدواني في السعي نحو الإنجاز.
ثانياً: الدراسات السابقة:

ستتناول الباحثة في هذه الجزئية الدراسات التي لها صلة بموضوع البحث الحالي:

1- دراسة Lazarus & FOLKMAN (1980م) المذكور في أمل

الغزني (2004م) السعودية:

عنوان الدراسة:

أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية على مدى سنة كاملة لدى أولياء أمور المعاقين هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية على مدى سنة كاملة لدى عينة من الأفراد تكونت من (100) ذكر وأنثى تتراوح أعمارهم ما بين (40-65) سنة ووجد أن 68% من أفراد العينة استخدموا أسلوب المواجهة المركز على المشكلة وأسلوب المواجهة المركز على الانفعال، وبينت

النتائج أن الذين لديهم مشكلات صحية من الجنسين استخدموا أسلوب المواجهة المركز على الانفعال، وظهر الاختلاف فقط بين الجنسين في استخدامهم لأسلوب المواجهة المركز على المشكلة فالرجال أكثر استخداماً لهذا الأسلوب في العمل من النساء.

2- دراسة هويدا محمد (2007م) السودان:

عنوان الدراسة:

الضغوط النفسية لأولياء أمور المصابين بالمرض العقلي وأساليب مواجهتها: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الضغوط النفسية لأولياء المصابين بالمرض العقلي وأساليب مواجهة الضغوط تبعاً لبعض المتغيرات (النوع- العمر- التعليم) وغيرها من المتغيرات وكان مجموع المفحوصين (150) ذكور = 77 وإناث = 73 تم سحبهم من أربعة مستشفيات نفسية بولاية الخرطوم.

وطبقت طريقة العينة العشوائية البسيطة لاختيارهم وكان استبيان الضغوط النفسية من إعداد الباحثة يعتبر هو الأداة الرئيسية لجمع المعلومات. لقد استخدم المنهج الوصفي والإحصائي التحليلي لتحليل البيانات حيث استخدمت الباحثة اختبار (ت)، وبيرسون، وتحليل التباين الأحادي (ANOVA).

نتائج الدراسة:

- 1- كشفت الدراسة عن ان أولياء أمور المصابين بالمرض العقلي المفحوصين استجاباتهم سلبية أي الضغوط النفسية مرتفعة لديهم.
- 2- وكذلك أكدت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أولياء أمور المصابين بالمرض العقلي المفحوصين تبعاً لنوع المرض العقلي ومكان الإقامة في (الحضر/ الريف).

3- كذلك كشفت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً للمدى الزمني للمرض العقلي في الأبعاد الآتية: (الاجتماعي، العلمي، الانفعالي، الصحي، نقص الدافعية، السلوكي) وعلى الجانب الآخر توجد فروق دالة في الأبعاد الآتية: (الأسرية والاقتصادية).

4- توجد فروق دالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية تبعاً للنوع حيث كانت مجموعة الإناث أكثر تأثر من مجموعة الذكور.

منهج البحث وإجراءاته:

تتعرض الباحثة في هذه الجزئية المنهج الذي استخدمته والمجتمع الذي أجرت عليه البحث ووصف العينة التي شملها البحث وطريقة اختيارها ووصف الأدوات التي استخدمت في جمع البيانات والأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل بيانات البحث.

أولاً: منهج البحث:

أتبعت الباحثة المنهج الوصفي المسحي حيث يقوم هذا المنهج بوصف المشكلة المراد دراستها وجمع البيانات حولها وتفسيرها.

ثانياً: مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث الحالي أولياء أمور الأطفال المعاقين ذهنياً الملحقين أطفالهم بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم بمحلياتها الثلاثة (أم درمان، بحري، الخرطوم)، حيث بلغ حجم المجتمع الكلي للآباء والأمهات (435).

جدول رقم (1): يوضح توزيع مجتمع البحث

اسم المركز	عدد الأطفال المعاقين ذهنياً	النسبة
مركز بستالودي - محلية الخرطوم	33	7.58
مركز أسرتنا فرع العرضة - محلية أم درمان	35	8.046
مركز أسرتنا فرع دار السلام - محلية أم درمان	45	10.35

10.57	46	مركز سكيمة – محلية أم درمان
5.28	23	مركز الملاك – محلية أم درمان
12.41	54	مركز النيل الأزرق – محلية بحري
3.68	16	مركز الإكليل – محلية أم درمان
6.50	28	مركز التأهيل التطوعي – محلية الخرطوم
3.44	15	مركز البلسم فرع كوبر – محلية بحري
3.91	17	مركز البلسم فرع بيت المال – محلية أم درمان
8.046	35	مركز جود – محلية الخرطوم
11.95	52	مركز الرحمة فرع الشنقيطي – محلية أم درمان
6.89	30	مركز الرحمة فرع أمبدة – محلية أم درمان
1.37	6	مركز معاً للطفل والأسرة – محلية أم درمان
100.0	435	المجموع

ثالثاً: عينة البحث وطريقة اختيارها:

اختارت الباحثة عينة البحث الميداني من والديّ (أب، أم) الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الإعاقة بولاية الخرطوم (تتمثل في الإعاقة الذهنية خفيفة، متوسطة، شديدة).

وقد تم اختيار عينة البحث عن طريق ما يعرف بالعينة العشوائية البسيطة، والتي تم تطبيقها في بعض مراكز ذوي الإعاقات بولاية الخرطوم.

حجم العينة:

بلغ حجم العينة المختارة (168) حيث أن الذكور (67) والإناث (101) من آباء وأهات الأطفال المعاقين ذهنياً موزعة توزيعاً عشوائياً لبعض مراكز ذوي الإعاقات العقلية على مستوى محليات ولاية الخرطوم، تم اختيارهم بنسبة 38.62% عن طريقة العينة العشوائية البسيطة.

جدول رقم (2) يوضح خصائص عينة البحث وفقاً للنوع وبعض المتغيرات الديمغرافية الأخرى:

النوع	التدرج	التكرار	النسبة
النوع	ذكور	68	40.48
	إناث	100	59.53
	المجموع	168	%100
المستوى التعليمي (الأم، الأب)	أمي	13	7.74
	خلوة	3	1.78
	أساس	30	17.86
	ثانوي	57	33.93
	جامعي	55	32.74
	فوق الجامعي	11	6.55
	المجموع	168	%100.0
مهنة (الأم، الأب)	أعمال حرة	26	15.47
	موظف	42	25
	تاجر	19	11.31
	بدون عمل	58	34.53
	أخرى	23	13.69
	المجموع	168	%100.0
	المجموع	168	%100.0

رابعاً: أدوات البحث:

أ/ استمارة المعلومات الأساسية:

أعدت الباحثة استمارة المعلومات الأساسية لمعرفة البيانات الأولية

للمفحوص والتي تدخل ضمن المتغيرات الديموغرافية وهي متغير:

1- النوع: (ذكر، أنثى).

2- المستوى التعليمي: (أمي، خلوة، أساس، ثانوي، جامعي، فوق الجامعي).

3- المهنة: (أعمال حرة، موظف، تاجر، بدون عمل، أخرى).

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

وصف المقياس:

اقتبست الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية مقتبس من أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (إعداد: علي عبد السلام علي ، 2008م) المكون في صورته الأصلية من (30) عبارة حيث تم إضافة (11) عبارة من جهة الباحث وذلك ليصبح المقياس بصورته الأولية (41) عبارة.

صدق وثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

جدول (3) يوضح معامل الصدق والثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

الخصائص السيكومترية		عدد العبارات	المقياس
الصدق الذاتي	ألفا كرونباخ		
0.835	0.697	37	أساليب مواجهة الضغوط

عرض النتائج ومناقشتها:

1- عرض نتيجة الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه السمة العامة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية

لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً تتسم بالإيجابية. والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (4) يوضح نتيجة الفرض الأول لاختبار (ت) T.Test للعينة

الواحدة:

السمة	العدد	القيمة المحكية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الاستنتاج
أساليب مواجهة الضغوط	168	44	52.8929	5.5866	167	20.632	0.000	السمة العامة لأساليب

النفسية								
مواجهة								
الضغوط								
النفسية								
تتسم								
بالإيجابية								

بالنظر إلى الجدول أعلاه نجد أن عدد العينة = 168 والقيمة المحكية 44، والوسط الحسابي = 52.8929 والانحراف المعياري = 5.5866 ، ودرجة الحرية 2.632 ، ومستوى الدلالة = 0.000 وهي دالة إحصائياً إذن النتيجة تتحقق صفحة الفرضية ، وجاءت كما توقعت الباحثة، السمة العامة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية تتسم بالإيجابية.

تلاحظ الباحثة من خلال تفاصيل النتيجة الموضحة بالجدول رقم (4) أعلاه أن الفرضية التي افترضها قد تحققت حيث اتسمت أساليب المواجهة لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم بالإيجابية.

تفسر الباحثة هذه النتيجة وذلك بالرجوع إلى قول الله سبحانه وتعالى (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (آل عمران الآية 134)

ويؤكد هذه النتيجة ما أشار إليه طارق عثمان (2012م) على أن الإيمان بالله هو أساس الاطمئنان النفسي والوقاية من الضغوط النفسية التي تسيطر على النفس الخاوية من الإيمان.

وكذلك كما أشار إليه إبراهيم الفقيه (2008م) على أن الضغوط تختلف باختلاف الأشخاص الذين يتعرضون لها، ومن هنا يمكننا أن نستنتج أن تأثيرات الضغوط لا تعتمد على حجمها ونوعيتها بقدر ما تعتمد على استقبال الإنسان لحجم التهديد ، أي أن الاستجابة للضغوط لا يصنعها المثير ولكن تصنعها

الطريقة التي تم بها استقبال هذه الضغوط، فتفاعلنا مع الضغوط ينشط بناءً على استجابتنا العصبية وبناءً على إدراكنا لحجم تحكمننا في الظروف المحيطة بنا، ولقد أثبتت الدراسات انخفاض مستوى الضغوط ومستوى الاستجابة لها عند من يشعرون بقدر أكبر من القدرة على التحكم في الظروف المحيطة بهم.

وكذلك ترى الباحثة أن تحقيق صحة الفرض ترجع إلى عوامل مساعدة قد تكون هذه العوامل نتيجة لتفهم الآباء المشاكل المحيطة بهم ومن ثم تقبلهم لها وأيضاً وضع الحلول المناسبة لها.

اختلفت هذه النتيجة مع ما أشار إليه عبد العزيز السرطاوي وجميل الصماوي (1998م) بقولهم أن الطفل المعاق جسمياً وصحياً يحتاج إلى رعاية وعناية خاصة بشكل مستمر خاصة في الحالات الشديدة، ويعانى الوالدان من الخوف على مستقبل أبنائهم بعد وفاتهم، فما الذي يمكن أن يحصل مع المعوق بعد ذلك، ومن الذي سيساعده، وهل من الممكن أن يتدبر أمره.

كل هذه التساؤلات تثير الخوف والقلق لدى والدي الأطفال المعاقين وربما تزيد من الضغوط لديهم.

وتضيف الباحثة أن تفاعل الأسرة التي بها طفل معاق خاصة الوالدان في المجتمع أو البيئة التي يتواجدون بها له دور إيجابي في معالجة ضغوط الحياة لأنه كلما كان الوالدان الذين لديهم طفل معاق منعزلين عن مجتمعهم ولا يتفاعلون فيه يمكن أن يتعرضون لمثل هذه الضغوط ولن يستطيعوا مواجهتها لذلك يفسر الباحث هذا الفرض الذي يمتاز بسمة الإيجابية في درجة أساليب مواجهة الضغوط بالنسبة لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً أن التفاعلات الأسرية هي من ضمن الوسائل التي ساعدتهم على مواجهة الضغوط.

2- عرض نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً تبعاً لمتغير النوع (ذكور وإناث) ولتحقق من ذلك قام الباحث بتطبيق اختبار مان ويتني للفروق حسب النوع.

جدول رقم (5) يوضح نتيجة اختبار مان ويتني للفروق حسب النوع:

النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني	مستوى الدلالة	الاستنتاج
ذكور	67	77.54	5195.00	2917.000	0.130	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.
إناث	101	89.12	9001.00			

بالنظر للجدول أعلاه نجد أن قيمة مان ويتني = 2917.000 ، ومستوى

الدلالة = 0.130 وهي غير دالة إحصائية.

إذاً النتيجة لا تحقق صحة الفرض وجاءت عكس ما توقعته الباحثة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً تبعاً لمتغير النوع.

تفسر الباحثة هذه النتيجة وهي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى) ربما تعود إلى أن هنالك تفاهم بين الزوج والزوجة لتبادل الدور لطفلهم المعاق ذهنياً وذلك يتمثل في الأعباء المعيشية والرضاء بما قسمه الله لهم من ولد معاق مما أدى إلى التخفيض من حدة الضغوط ومواجهتها بطريقة سليمة خالية من الاتكالية أو الخلاف بينهم.

وأيضاً تضيف الباحثة ان عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية ربما يرجع ذلك إلى أن المرأة مع التقدم العلمي

واحتلالها أعلى المراتب الوظيفية جعلها نداءً للرجل في مواجهة الضغوط، بخلاف الزمن السابق، وهذا يدل على الوعي والإرشاد والتوجيه الذي حدث في المجتمع السوداني وبخاصة العاصمة القومية الخرطوم.

3- عرض نتيجة الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الثالث من فروض الدراسة والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً تبعاً لمتغير المستوى التعليمي. قام الباحث بإجراء اختبار (ف) لتحليل التباين الأحادي للفروق المستوى التعليمي:

جدول رقم (6) اختبار (ف) لتحليل التباين الأحادي للفروق المستوى التعليمي:

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المستوى التعليمي
6.0772	50.2500	13	أمي
4.3589	49.0000	3	خلوة
6.5679	50.3667	30	أساس
5.3600	53.1930	57	ثانوي
4.8116	54.1818	55	جامعي
3.9011	55.7273	11	فوق الجامعي
5.5866	52.8929	168	المجموع

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	الاستنتاج
بين المجموعات	505.614	5	101.123	3.481	0.005	توجد فروق ذات دلالة إحصائية .
داخل المجموعات	4706.457	162	29.052			
المجموع	5212.071	167				

بالنظر للجدول أعلاه نجد أن قيمة (ف) = 3.481، ومستوى الدلالة = 0.005 وهي دالة إحصائياً.

إذاً النتيجة تحقق صحة الفرض وجاءت كما توقعت الباحثة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً تبعاً لمتغير المستوى التعليمي لصالح فوق الجامعي. اتفقت هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد غانم (2008م) إلى أن التقدم العلمي والتكنولوجي وعمليات التحضر تعد أحد مصادر الضغوط الهامة حيث تلعب دوراً هاماً في زيادة نسبة الاضطرابات السيكوسوماتية في المجتمع وأن نسبتها تزيد خمسة مرات في المجتمعات المتقدمة المقارنة بالمجتمعات الأقل تقدماً.

أيضاً اتفقت هذه النتيجة في ما أشارت إليه نظرية التقدير المعرفي لازاروس حيث يرى أن الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها ترجع للمعرفة (الإدراك والتفكير) وللطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة، ويضيف لازاروس أن علاقة الفرد بالبيئة لا تسير في اتجاه واحد بمعنى أن مطلبات البيئة وعمليات التكيف المعرفية، وأساليب مواجهة الضغوط والاستجابة الانفعالية هي ترجمة لتأثير كل منها على الآخر، كما أن الضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب ترهقه أو تفوق قدرته على التكيف، وأن تفاعلاً يحدث بين المطالب الخارجية والأساس البيئي وقابلية الشخص للمواقف التي يمر بها في البيئة وعلى دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط والتقييم هنا يشير إلى عملية التقييم المعرفي وهي تعتمد على أشياء أخرى مثل (التعليم والخبرة السابقة) (حسين عوض 2007م).

تفسر الباحثة هذه النتيجة وهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي

الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المستوى التعليمي لصالح فوق الجامعي.

وذلك ربما يعود إلى أنه كلما كان المستوى التعليمي أعلى بالنسبة لآباء الأطفال المعاقين ذهنياً كلما قلت الضغوط النفسية لديهم، أو ربما يعود ذلك إلى أن التعليم يعد ضرورة من ضروريات الحياة، لأنه يساعد الفرد على التطوير والمعرفة والخبرة ولقد زود الله سبحانه وتعالى الإنسان باستعداد فطري للتعلم، لكي يزيد من قدرته وخبرته حتى يواجه مشاكل الحياة اليومية وبذلك يختلف الأفراد في خبراتهم من حيث التعليم أو عدمه كما قال الله سبحانه وتعالى: (أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ) (الآية 9 سورة الزمر).

لذلك فالأفراد المتعلمون من الطبقات العليا وبكثرة المعرفة والعلوم هم أولئك الذين يتقبلون على مواقف الحياة الضاغطة.

أما الذين لم ينالوا حظاً من التعليم هم الذين نجدهم يتعرضون لضغوط عالية وبخاصة آباء الأطفال المعاقين ذهنياً الذين لم يملوا بالسلم التعليمي أو لم ينالوا فرص تعليم أو نالوا قسط بسيط منه، حيث لا يستطيعون التكيف مع الضغوط أو المواقف الضاغطة لعدم إدراكهم بإيجاد الحلول المناسبة لحل مشكلاتهم الحياتية التي تواجههم، وذلك يرجع لعدم الخبرة والمعرفة البناءة والجهل بكيفية التعامل مع هذه الضغوط يدركونها بأنها مواقف من الصعب حلها.

6- عرض نتيجة الفرض الرابع:

للتحقق من صحة الفرض الرابع من فروض الدراسة الحالية والذي نصه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً تبعاً لمتغير المهنة.

قامت الباحثة بإجراء تطبيق اختبار (ف) لتحليل التباين الأحادي للفروق

المستوى المهنية.

جدول رقم (7) يوضح اختبار (ف) لتحليل التباين الأحادي للفروق

المستوى المهنة:

المهنة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أعمال حرة	26	51.6154	6.4874
موظف	42	53.7857	5.0439
تاجر	19	51.6316	5.7369
بدون عمل	58	53.2586	5.2967
أخرى	23	52.8261	6.0727
المجموع	168	52.8929	5.5866

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	الاستنتاج
بين المجموعات	114.000	4	28.500	0.911	0.459	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
داخل المجموعات	5098.071	163	31.277			
المجموع	5212.071	167				

بالنظر للجدول أعلاه نجد أن قيمة (ف) = 0.911، ومستوى الدلالة =

0.459 وهي غير دالة إحصائياً.

ومن خلال النتيجة أعلاه نجدها لم تحقق صحة الفرض وجاءت عكس ما

توقع الباحث، وهي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة

الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً تبعاً لمتغير المهنة.

تلاحظ الباحثة من خلال الجدول السابق أن الفرضية التي افترضها لم

تتحقق.

تفسر الباحثة هذه النتيجة وهي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المهنة، وذلك أنه ربما ترجع إلى الوازع الديني لدى والدي الأطفال المعاقين ذهنياً بأن تمسكهم بالروح الإيمانية جعلهم لم ينظرون إلى الماديات والحاجات الدنيوية أي بمعنى أن المهنة سواء أن كانت قيمة أو غير ذلك بالنسبة لآباء الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية لا تشكل خطورة بالنسبة لهم، فانشغال الوازع الديني والانشغال بالأمر المادية يؤدي إلى القلق والضغط النفسي وتفاخر الناس في ما بينهم من ناحية المهن والوظائف وذلك بأن أحدهم يشتغل وظيفة مرموقة والآخر يشتغل في عمل آخر ليس له علاقة بالوظيفة يمكن أن يؤدي في ذلك إلى الضغوط النفسية وذلك من خلال هذه النتيجة لم توجد هنالك فروق تدل على العمل أو المهنة من شخص إلى آخر تؤدي به إلى الضغوط النفسية وذلك يدل على أن آباء الأطفال المعاقين ذهنياً راضين بالواقع المعيشي، وكذلك رفع الوازع الديني لديهم ويشير أحمد البشير (2014م) إلى أن تنظيم الوقت والمكتب والبيت بحيث تؤدي كل عمل في وقته ويبقى لك وقت الترفيه مما يخفف عنك الضغوط وألا تتراكم الأعمال عليك فتشعر بأن الوقت غير كافٍ والأعمال لا تنتهي مما يجعلك محبطاً ويشعرك بضغط جديد.

وكذلك أشار أيدمون جاكسون (2009م): (Edmund Jacobson)

(2009) إلى أن التصدي للمشكلة هو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغط، يلجأ إليه بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية، ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التكيف والالتزان أو تحقيق الأهداف الآتية، ويكون واضحاً جداً في حالات الأزمات أو الكوارث، فعندما يواجه بعض الناس الضغوط المستمرة طويلة الأمد، ويعمل البعض ما يقارب العشرين ساعة يومياً بهدف جمع ثروة أو لتحقيق مركز اجتماعي أو سياسي أو لتحسين المستوى المادي للعائلة، فلا بد أن يلجأ الإنسان إلى هذا النوع من الأساليب.

الخاتمة:

تناول هذا البحث أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، تم تطبيق الدراسة على عينة من آباء الأطفال المعاقين ذهنياً (بمراكز ذوى الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم) بلغ حجمها (168) أب وأم موزعة على (14) مركز على مستوى محليات ولاية الخرطوم تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية.

استخدمت الباحثة مقياس (أساليب مواجهة الضغوط النفسية) كأداة للدراسة وبعد تطبيق المقاييس ومعالجة البيانات إحصائياً بواسطة الحزمه الاحصائية للعلوم الاجتماعيه تم التوصل إلى النتائج التالية:

1. اتسام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً (بمراكز ذوى الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم) بالإيجابية.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً (بمراكز ذوى الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم) تبعاً لمتغير النوع.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً (بمراكز ذوى الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم) تبعاً لمتغير المستوى التعليمي لصالح فوق الجامعي.
4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً (بمراكز ذوى الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم) تبعاً لمتغير المهنة.

التوصيات:

بناءً على ما توصلت إليه الباحثة من نتائج يوصى بالآتي:

1. على آباء الأطفال المعاقين ذهنياً التحلي بالصبر والرضاء بما قسمه الله لهم من ابن معاق، وعدم الخلاف بين الزوج والزوجة حتى لا يحدث طلاق وخلاف.
2. على آباء الأطفال المعاقين ذهنياً الاهتمام بالجانب الديني والإكثار من ذكر الله لمواجهة جميع المشاكل التي تواجههم في حياتهم اليومية.
3. على وزارة التربية والضمان الاجتماعي الإكثار من المراكز والوحدات التي تهتم بذوي الإعاقة وإرشاد الأسر التي لديها إعاقة ذهنية لأن بعض الأسر ليست لديها

المقدرة على القراءة والتكيف والاطلاع فيما يتعلق بإعاقة أبناءهم، والتركيز على الفئات الأقل تعليماً من الآباء لأنهم أكثر فئة معرضة للضغوط والمشاكل الحياتية من قبل أبنائهم.

4. يجب على اختصاصي علم النفس أن يقوموا بتوعية الآباء والأمهات ومساعدتهم في حل مشكلاتهم الأسرية التي قد تتجم من وجود طفل معاق وما يسببه من آثار سلبية على الطفل والآباء.

5. على مراكز التربية الخاصة مساعدة أسر المعاقين على التكيف المبكر مع إعاقة أبنائهم وذلك من خلال توفير المعلومات الكافية والندوات التي تهتم بالإعاقة الذهنية، حيث أن ذلك يساعدهم على مواجهة الصعاب والتكيف مع إعاقة أبنائهم.

6. على المؤسسات الإعلامية أن تقوم بإعداد برامج التوعية والبناء النفسي بالاستعانة بمتخصصين بعلم النفس والتخصصات الإنسانية الأخرى لتهيئة الأسرة والمجتمع لتقبل إعاقة أبنائهم المعاقين.

7. على الدولة أن تهتم بالأسر التي لديها أطفال معاقين ذهنياً في الأرياف والبيوادي والأقاليم الذين لم تتوفر لهم سبل تأهيل أبنائهم المعاقين، ومساعدتهم على ذلك حتى لا تواجههم مشاكل نفسية، وإنشاء مراكز تهتم بجانب الإعاقة.

8. على الخيرين وأصحاب الأموال تقديم يد العون ومساعدة الفئات الخاصة والمراكز التي تهتم بالإعاقة لكي يخففوا من معاناة أطفالهم المعاقين ذهنياً.

9. يجب على وزارة الصحة توفير الخدمات وسبل العلاج النفسي والطبي المختلفة لحالات الآباء والأمهات الذين يعانون من ضغوط نفسية.

10. يجب أن تعمم فكرة الدراسة كوسيلة من وسائل مواجهة الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً على كل ولايات السودان.

11. على مؤسسات الإعاقة الذهنية إقرار برامج الزيارة المنزلية الميدانية بصورة منهجية ومنظمة حتى يتم الوقوف على أوضاع الأطفال في بيئتهم الأسرية.
مقترحات لدراسات مستقبلية:

تقترح الباحثة عدة مقترحات استكمالاً لهذا الموضوع لتعم الفائدة وهي:

1. دراسة عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً .

2. دراسة عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى آباء الأطفال المعاقين (حركياً، بصرياً، سمعياً).
3. دراسة عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمة التدين لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً.
4. دراسة عن التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً على بعض ولايات السودان عدا ولاية الخرطوم.
5. دراسة عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى آباء الأطفال المعاقين ذهنياً وفقاً لمتغير العمر.
6. دراسة عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى بقية أسر المعاقين ذهنياً (الأخوة والأخوات) أو الذين يمثلون ولي أمر الطفل المعاق. وفي ضوء ذلك يمكن القول بأن آباء وأمهات الأطفال المعاقين ذهنياً لا يختفون في درجة تأثرهم بدرجة إعاقة أبنائهم الذهنية وذلك وفق ما جاء في النتيجة.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المصادر:

أ/القرآن الكريم

ب/السنة النبوية

ثانياً: المراجع:

الكتب:

- 1- أبي الفضل جمال الدين (1990م): لسان العرب، المجلد السابع، دار المصادر، بيروت.
- 2- بوخولة بوخميس (2013م): الأسرة ودورها في انتشار الجريمة، دار الكتب والوثائق القومية المكتب الجامعي الحديث، جامعة باجي مختار، الطبعة الأولى، الجزائر.
- 3- خالد محمد عسل (2012م): ذوو الاحتياجات الخاصة رؤية نظرية وتدخلات إرشادية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الطبعة الأولى، القاهرة.
- 4- سامر رضوان (2002م): الصحة النفسية، دار المسيرة، الطبعة الأولى، الأردن.
- 5- سلامة حسين، وطه حسين (2009م): التربية الخاصة للأطفال ذوي الحاجات الخاصة المفهوم - التشخيص - أساليب التدريس، دار الثقافة، الطبعة الأولى، الأردن.
- 6- عبدالعزيز السرطاوي، وجميل الصماوي (1998م): الإعاقات الجسمية والصحية، مكتبة الفلاح، الطبعة الأولى، الإمارات.

- 7- علاء الدين كفاقي، وجهاد علاء الدين (2006م): مؤسسة علم النفس التأهيلي، المجلد الثاني للإعاقات، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.
- 8- علي عسكر عبدالسلام (2000م): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، د.ط، الكويت.
- 9- محمد حسن غانم (2008م): مدخل علم النفس العام، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، الطبعة الأولى، القاهرة.
- 10- محمود عطية (2010م): ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع، د.ط، القاهرة.
- 11- هناء أحمد شويح (2007م): أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، ايتراك للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن.

الكتب المترجمة:

- 1- إدمون جاكسون (2009م): إدارة الضغوط، ترجمة وإعداد: هندي رشدي، كنوز للنشر والتوزيع، د.ط، القاهرة.

الرسائل الجامعية:

- 1- أمل سليمان تركي العنزي (2004م): أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية (السيكوسوماتية)، جامعة الملك سعود، كلية التربية، الرياض، رسالة ماجستير في علم النفس.
- 2- حسين محمد عوض، (2007م): مقترح برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعات الفلسطينية، جامعة السودان، كلية التربية، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- 3- طارق محمد طيب الأسماء عثمان (2012م): تصميم وتطبيق برنامج إرشادي لدى مريضات الناسور البولي، جامعة أم درمان الإسلامية، كلية الآداب، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- 4- طاهر حسين العطاس (2011م): فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتنمية الوعي بأساليب التواصل الأسري بين الآباء والأبناء، جامعة أم درمان الإسلامية، معهد بحوث ودراسات العالم الإسلامي، كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة.
- 5- عياش بن سمير معزي العنزي (2004م): علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية والرعاية والصحة النفسية.

6 مصطفى رشاد مصطفى الأسطل (2010م): الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة كليات التربية، جامعة غزة.

7- هويدا محمد الحسن خليل محمد (2007م): الضغوط النفسية لدى أسر المصابين بالاضطرابات العقلية وأساليب مواجهتها، جامعة أم درمان الإسلامية، كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة.

8- وجدان الطيب أحمد عبدالقادر (2009م): أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية، جامعة أم درمان الإسلامية، كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة.

الدوريات:

1- بشرى شاكر إسماعيل (2012م) ، مجلة الوعي الإسلامي، وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية ، قطاع الشؤون الثقافية، مجلة كويتية شهرية جامعة ، العدد 559.

2- محمد عبدو مستو (2010/10/12م)، حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة في الإسلام، جريدة معاق نيوز، وزارة الإعلام السورية ، الإعاقة العقلية.

الشبكة العنكبوتية (النت):

3- الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع (2007/4/25م)، الضغوط النفسية، إعداد فريق برنامج التوعية الصحية للمجتمع للوقاية من أمراض شرايين القلب التاجية.

1- www.ssfc.com/public/Articallindex/secid/159/antid/1411 -4 لندنفيلد

(2008م)، إدارة الغضب، حصريات مجلة الابتسامة، مكتب جرير، المركز الرئيسي،

www.ibtesama.com. المملكة العربية السعودية، الطبعة الرابعة.

www.mo3aq.news.com/article/44/html/20%

5- معجم اللغة العربية المعاصرة (2016) ، www.maajim.com/dictionary ،

6- نضال التقنية (2013) ، منتدى التاروت الثقافي ، جريدة تاروت منتدى أنا 9cx

www.tarout.info/montada/showtread.php?t:73781.