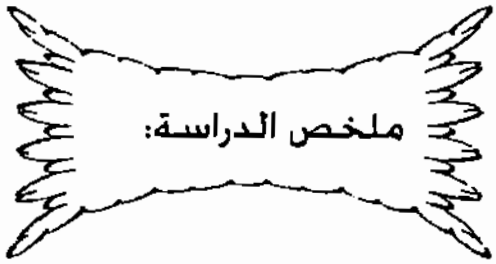
البحث الأول

طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا وعلاقتها بالضغوط النفسية

obeikandl.com

obeikandl.com

طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا وعلاقتها بالضغوط النفسية [1]



هدفت الدراسة إلي فحص العلاقة بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا وأثر كل من المستوي التعليمي للآباء ونوع الطفل المعاق علي طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا وكذلك التعرف علي الفروق بين كل من آباء الأطفال المتخلفين عقليا و آباء الأطفال العاديين في طيب الحياة النفسية ، والفروق بين آباء الأفراد المتخلفين عقليا وأمهاتهم في طيب الحياة النفسية .

وتكونت عينة الدراسة من (٤١) آباً وأماً من آباء الأطفال المتخلفين عقليا بمدارس التربية الفكرية ، وهم في الفئة العمرية من (٣٨ - ٤٥) عاماً وتكونت عينة العاديين من ٣٥ أبا وأم في المدي العمري من (٣٨ - ٤٥) عاماً واستخدمت الدراسة الأدوات التالية : مقياس طيب الحياة النفسية إعداد / الباحث مقياس الضغوط النفسية إعداد / زيدان احمد السرطاوي وعبد العزيز السيد الشخص ، ١٩٩٨ ، استمارة بيانات إعداد / الباحث.

---

١ - احمد محمد جادالرب ابوزيد (٢٠١٠) . طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا و علاقتها بالضغوط النفسية. مؤتمر جودة الحياة

وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين آباء الأطفال المتخلفين عقليا وآباء الأطفال العاديين على مقياس طيب الحياة النفسية لصالح آباء الأطفال العاديين كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين آباء الأطفال المتخلفين عقليا وأمهاتهم على مقياس طيب الحياة النفسية لصالح الآباء .

وأشارت نتائج الدراسة أيضا إلي وجدت فروق دالة إحصائيا في طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا تبعاً لاختلاف المستوي التعليمي (أقل من متوسط - متوسط - عال) لصالح المستوي التعليمي الأقل . كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين آباء الذكور المتخلفين عقليا وآباء الإناث المتخلفات عقليا على مقياس طيب الحياة النفسية لصالح آباء الذكور ، أي أن آباء الذكور المتخلفين عقلياً يتمتعون بمستوي أفضل من آباء الإناث المتخلفات عقلياً في طيب الحياة النفسية.

openkandil.com

Psychological Well Being among Parents of Mentally Retarded Children and its Relationship
with Psychological Stress

Prepared By
Dr. Ahmed Mohamed Gadelrab Abouzaid
Department of special education, Taif Faculty of Education, Taif University

bstract

The current study aimed to examine the relationship between Psychological Well Being and Psychological Stress on Parents of Mentally Retarded Children and effect of the educational level of parents and the gender of Mentally Retarded Children on Psychological Well Being of parents: As well as to identify the differences between each of the parents of Mentally Retarded Children and Parents of Normal Children in Psychological Well Being, and the differences between the Parents of Mentally Retarded Children and their mothers in Psychological Well Being.

The sample of the study involved (41) of father and mothers of mentally retarded children in the age (38 - 45) years, and (35) of fathers and mothers of normal children in age (38 - 45)years.

The study used the following tools: Psychological Well Being Scale by Researcher, Psychological Stress Scale by Zidane Ahmed Sartawy and Abd ElAzez El Shks, 1998, The Form Data by Researcher.

The findings suggest that There are statistically significant negative correlation between Psychological Well Being and Psychological Stress on parents of mentally retarded children, also found. statistically significant differences between the parents of mentally retarded children and parents of normal children on a scale of Psychological Well Being, for parents of normal children, also found differences statistically significant between the fathers of mentally retarded children and their mothers on a scale of Psychological Well Being for fathers.

And found statistically significant differences in Psychological Well Being between parents of children with mental retardation according to level of education (less than average - average – high) for the less level of education. also found statistically significant differences between the male parents of mentally retarded children and parents of retarded females on a scale of Psychological Well Being of for male parents, the parents of mentally retarded males have a level better than the parents of female retarded mothers in Psychological Well Being.

obeikandl.com

طيب الحياة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا

مقدمة :

اختلف الباحثون في تسمية العصر الذي نعيش فيه وفقا لاختلاف توجهاتهم النظرية والعلمية فالبعض أطلق عليه عصر الثورة المعرفية والتكنولوجية والبعض أطلق عليه عصر الضغوط والأزمات النفسية كل في مجاله ، ولكن في إطار علم النفس يمكن أن نطلق علي هذا العصر عصر علم النفس الايجابي والذي يهتم بجوانب القوة لدي الإنسان.

ويتناول علم النفس الايجابي العديد من الموضوعات مثل السعادة والرضا عن الحياة والأمل والتفاؤل ومواجهة الضغوط ، بالإضافة إلي طيب الحياة (الهناء الشخصي) Well – Being والذي يعتبر من أهم متغيرات علم النفس الايجابي لكونه محدداً من محددات الصحة النفسية ويعبر عن مطلب من مطالب النفس البشرية (حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٥ ، ١١).

يعتبر مفهوم " طيب الحياة النفسية Psychological Well Being " من المفاهيم الحديثة التي ارتبطت بعلم النفسي الايجابي ولم يحظ مفهوم طيب الحياة النفسية بالدراسة الكافية كغيره من موضوعات علم النفس ، فمازال ميدان علم النفس الايجابي يحتاج إلي مزيد من الجهود للكشف عن الجوانب الايجابية في الشخصية .

وظهر مصطلح " علم النفس الايجابي Positive Psychology حديثاً ليدرس الجوانب الايجابية في الشخصية بدلاً من الدور التقليدي لعلم النفس المرضي وعلم النفس العيادي واللذان كانا يدرسا الجوانب السلبية في الشخصية وأهمل

إمكانات الإنسان الايجابية . ويعتبر طيب الحياة النفسية أحد مكونات النموذج النظري لعلم النفس الايجابي .

ويعد مفهوم طيب الحياة النفسية من المفاهيم الهامة والمعبرة عن التوافق والصحة النفسية والرفاهية الإنسانية إذ تساعد دراسة مفهوم طيب الحياة النفسية وتحديد مستواها علي تقديم البرامج والتوجيهات والإرشادات اللازمة لتنمية طيب الحياة النفسية ليحيا الإنسان حياة طيبة متقبلا لذاته وراض عن إمكاناته متفائلا بتحقيق طموحاته في ظل حياة مليئة بالتحديات والصعاب .

ويصل الإنسان إلي مستوي عال من طيب الحياة النفسية إذ ما كان قادر علي مواجهة تحديات العصر بالأسلوب المناسب . وقادر علي حل مشكلاته الخاصة والعامة وقادر علي التغير والتطوير الايجابي السريع للاحقة الانفجار المعرفي والسرعة المذهلة في التغيير.

وقام الباحثون في بيئات مختلفة بدراسة طيب الحياة النفسية للكشف عن ماهية طيب الحياة النفسية والسبل المؤدية إليه(Chris & Diener , 2000 ; Melissa , 2007) . ولأهمية طيب الحياة النفسية قام باحثون بدراسة طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (Smith, 1996 ; Seltzer, et. al., 2004) . وذلك لان ظروف إعاقة أبنائهم تفرض عليهم العديد من المشكلات التي تعوق توافقهم .

ويقوم الباحث الحالي بدراسة طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا وفي حدود علم الباحث أنه لا توجد دراسة عربية تناولت طيب الحياة النفسية لدى آباء الأطفال المتخلفين عقليا . والدراسات الأجنبية

التي تناولت طيب الحياة النفسية لدي ذوي الاحتياجات الخاصة قليلة بالمقارنة بالدراسات التي تمت علي العاديين .

وتفرض ظروف إعاقة الأبناء علي آبائهم العديد من المشكلات – الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية والطبية الناتجة علي ولادة طفل معاق في الأسرة - التي تعوق تكيفهم وأدائهم علي مختلف المستويات وتمثل تلك المشكلات بعض الضغوط التي يعاني منها آباء الأطفال المتخلفين عقلياً والتي إذا ما زادت أدت بهم إلي النظرة التشاؤمية للحياة والحزن والاكتئاب والقلق ، الأمر الذي يترتب عليه عدم تمتعهم بالحياة النفسية الطيبة.

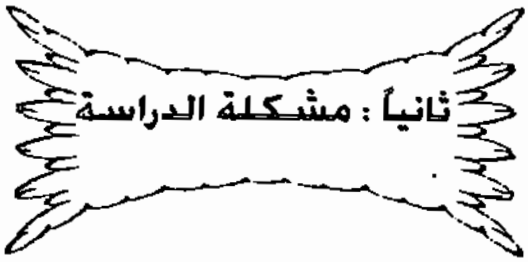
وتشير (سميرة علي أبو غزالة ، ٢٠٠٤ ، ٣٥) إلي أن أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أكثر عرضه للضغوط من أسر الأطفال العاديين ، كما تتعرض أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لمستويات عالية من الضغوط وتوصلت (منى صبحي ذكي وآخرون ، ١٩٩٤) إلي أن أسر الأطفال ذوي الاحتياجات أكثر تعرضاً للضغوط مقارنة بأسر الأطفال العاديين ، كما أن أسر الأطفال المعاقين عقليا أكثر تعرضاً للضغوط من أسر الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وأسر الأطفال ذوي الإعاقة البصرية.

وتترك الضغوط النفسية علي الشخصية العديد من المشكلات والاضطرابات مثل : الأعراض الجسمية والنفسية والاجتماعية والتي تؤثر في مجملها علي توافق وتكامل الشخصية ، وتشير دراسة (إيناس احمد سالم ومحمد محمد نجيب ٢٠٠٢) إلي أن الضغوط النفسية لها تأثير كبير على النواحي الانفعالية والمزاجية للفرد حيث تؤدى إلى الإصابة بالعديد من الأمراض مثل الشعور بالتوتر وعدم الكفاية.

وأشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة قوية بين الضغوط والقلق والاكتئاب فكلما زاد تعرض الفرد للضغط كان أكثر قلقاً واكتئاباً (Allgood, et. al., 1990 ؛ عماد محمد أحمد ، ١٩٩٥ ؛ Leader, et. al., 2005) ، وتوصلت (سميحة نصر ، ١٩٩٦) إلى أن الضغوط التي يمر بها الفرد فى حياته لها علاقة وثيقة بزيادة الاكتئاب الذى قد يدفع إلى الانتحار.

وتترك الضغوط اليومية التي يعاني منها الفرد آثاراً لا تمحي في بنائه النفس، وتُعرضهُ لخطر الإصابة بالعديد من الأمراض خاصة النفسية الجسمية وتتباين أشكال الضغوط وتتسع أنماطها حيث الضغوط الاقتصادية المتمثلة في المعاناة والمصاعب التي تشهدها معظم الأسر عند محاولتها لتوفير الحياة الكريمة وإشباع الحاجات للأبناء، والضغوط الأسرية وما يترتب عليها من تزايد العنف الأسري والطموح المفرط الذي يرهق الفرد ويثير السخط والغضب ، ويؤدي إلى تغير صورة الذات والآخرين وتفكك العلاقات الاجتماعية (جمال السيد تفاحة عبد المنعم عبدالله حسيب ، ٢٠٠٢ ، ٢٥٩).

ويتمثل طيب الحياة النفسية في إحساس الفرد بالمشاعر السارة مثل : الإحساس بالسعادة والفرح ، وبعده عن المشاعر غير السارة مثل : القلق والاكتئاب والحزن والتوتر ورضاه عن قدراته وإمكاناته . لذلك يحاول الباحث الحالي دراسة العلاقة بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية التي يتعرض لها آباء الأطفال المتخلفين عقليا .



قدم التراث السيكولوجي العديد من الدراسات والأبحاث التي تناولت دراسة شخصية آباء الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة ، وخاصة آباء الأطفال المتخلفين عقليا ، من حيث خصائصهم الوجدانية والسلوكية ومستوي توافقهم بصفة عامة سواء من الناحية الاجتماعية أو الناحية النفسية .

وقدم علم النفس الايجابي حديثا العديد من المصطلحات الهامة وكان من الضروري دراستها علي الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة وآبائهم ، وتحاول الدراسة الحالية دراسة طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا في ضوء علاقتها بالضغوط النفسية ذلك المتغير الذي تتركز فيه العديد من المشكلات التي يعاني منها آباء الأطفال المتخلفين عقليا.

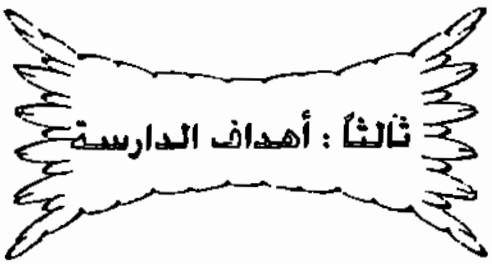
وأكدت الدراسات السابقة والبحوث أن الإعاقة العقلية تؤثر علي طيب الحياة النفسية والتوافق لدي أباء الأفراد المعاقين عقليا ، فأرجع (Mchale, et. al., 2007) طيب الحياة النفسية والأداء داخل الأسرة إلي أعضاء الأسرة ونوصلت (منى صبحي ذكي وجمال محمد سيد ١٩٩٦) إلي أن الإعاقة العقلية تؤثر علي العلاقات الاجتماعية للأسرة ، وتوصلت (فاطمة عياد ، ٢٠٠٢) إلي أن ارتفاع مستوى القلق والاكتئاب لدى آباء وأمهات الأطفال المتأخرين عقليا بالمقارنة بآباء وأمهات الأطفال العاديين .

وتوصل (Weiting, et. al., 2008) إلي وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية وطيب الحياة النفسية ، في حين توصل (Lim, 2003) إلي أن الضغوط الوالدية لم تساعد بشكل دال على التنبؤ بالحزن النفسي أو الاكتئاب لأمهات الأطفال المتخلفين عقلياً.

وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية :

- هل توجد فروق بين كل من آباء وأمهات الأطفال المتخلفين عقليا وكل من آباء وأمهات الأطفال العاديين في طيب الحياة النفسية ؟
- هل توجد فروق بين آباء وأمهات الأطفال المتخلفين عقليا في طيب الحياة النفسية ؟
- هل يختلف طيب الحياة النفسية لدي الآباء باختلاف مستوي التعليم (أقل من المتوسط – متوسط – عال)؟
- هل يختلف طيب الحياة النفسية لدي الآباء باختلاف نوع الطفل المعاق (ذكر – أنثي) ؟
- هل توجد علاقة بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا ؟

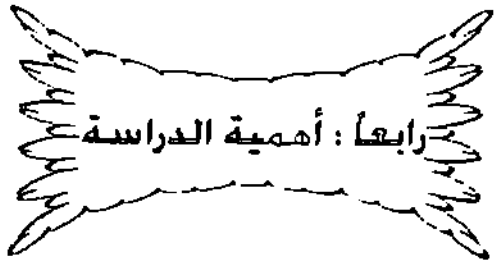
obeikandl.com



تهدف الدراسة الحالية إلي :

- دراسة الفروق بين كل من آباء وأمهات الأطفال المتخلفين عقليا وكل من آباء وأمهات الأطفال العاديين في طيب الحياة النفسية .
- دراسة الفروق بين آباء الأفراد المتخلفين عقليا وأمهاتهم في طيب الحياة النفسية .
- دراسة أثر المستوي التعليمي للآباء علي طيب الحياة النفسية .
- دراسة أثر نوع الطفل المعاق علي طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا.
- دراسة العلاقة بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا .

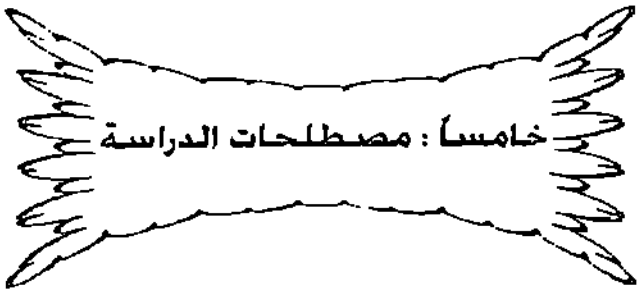
obeikandl.com



تتضح أهمية الدراسة الحالية في النقاط الآتية :

- توفير أداة لقياس طيب الحياة النفسية للآباء ومن ثم تفيد الباحثين في مجال التربية الخاصة ومجالات علم النفس بصفة عامة .
- إلقاء الضوء علي البناء النفسي الإيجابي لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا من خلال مقياس طيب الحياة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية .
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في مجال التربية الخاصة وذلك بالاستفادة من الطاقات الإيجابية الموجودة.
- تفيد نتائج الدراسة الحالية مجال الإرشاد النفسي وذلك من خلال بناء البرامج الإرشادية والعلاجية لتنمية الطاقات الإيجابية لآباء الأطفال المتخلفين عقليا.
- توفر الدراسة الحالية إطار نظري عن طيب الحياة النفسية قد يفيد الباحثين والمهتمين بالمجال وذلك لحداثة المصطلح .

obeikandl.com



١- طيب الحياة النفسية Psychological Well Being

وتشير (Reff, 1989 , 1070) إلي أن طيب الحياة النفسية بناء نظري يتكون من ستة أبعاد هي : الاستقلال الذاتي – تقبل الذات – الكفاءة البيئية العلاقات الايجابية – النمو الشخصي – الحياة الهادفة . كما يتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس طيب الحياة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

٢- الضغوط النفسية Psychological Stress

تعتبر الضغوط النفسية رد فعل ناتج عن تعرض الفرد لمجموعة من المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تفوق قدراته وإمكاناته وقد يأخذ رد الفعل المظهر الفسيولوجي الانفعالي العقلي .

ويعبر الضغط النفسي عما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤثرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها . وبالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية وعضوية وعقلية . تتضمن مشاعر سلبية . وأعراضها فسيولوجية تدل على تعرضه للضغوط (زيدان احمد السرطاوي وعبد العزيز السيد الشخص ،١٩٩٨ ، ١٥) وتتحدد الضغوط النفسية في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها أباء الأطفال المتخلفين عقليا علي مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

سادساً : الإطار النظري والدراسات السابقة وفروض الدراسة

١- الإطار النظري

أ- طيب الحياة Well Being

تنقسم طيب الحياة Well-Being إلي ثلاث أنواع هي : طيب الحياة الذاتية Subjective Well-Being (SWB) أو الشعور الذاتي بالهناء الشخصي وتعني إحساس الفرد بالسعادة والرضا عن حياته ويعكس تقييم الفرد لحياته الانفعالية والسلوكية والوظائف النفسية والاجتماعية التي تعتبر من أبعاد الضرورية للصحة النفسية ، وطيب الحياة النفسية Psychological Well-Being التي تشير إلي تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والايجابية والقدرة علي متابعة الأهداف ذات المغزي وإقامة روابط مع الآخرين ، وطيب الحياة الموضوعية Objective Well-Being التي تتضمن خمسة أنواع هي : السعادة المادية والسعادة الصحية ، النمو والنشاط ، السعادة الاجتماعية ، السعادة الانفعالية (Keys&Waterman,2003) وفيما يلي يعرض الباحث لأحد أنواع طيب الحياة وهو طيب الحياة النفسية .

مفهوم طيب الحياة النفسية Psychological Well Being

قدم الباحثون في البيئة العربية عدة ترجمات لمصطلح Psychological Well Being فمنهم من ترجمه علي أنه " الوجود النفسي الأفضل " ومنهم من ترجمه علي أنه " جودة الحياة " ومنهم من ترجمه علي انه " الهناء الشخصي " أو " الرفاهية الإنسانية " ومنهم من ترجمه علي انه " الرضا عن الحياة " ، إلا انه من الأفضل استخدام مصطلح " طيب الحياة النفسية " للتعبير عن المصطلح الانجليزي Psychological Well Being لأن هذا اللفظ يحمل في معناه الرضا المبني علي القناعة والطموح المبني علي الإمكانات ، واستغلال ما هو متاح

فما هو مفيد ، والتخطيط الواقعي ، وأنه يتضمن تقيم ورضا بالأداء ، ولكن مصطلح الهناء الشخصي أو الرفاهية الإنسانية أو الوجود الأفضل يقترب من المادية أما مصطلح "جودة الحياة" تمت ترجمته من المصطلح الانجليزي Quality of Life.

ونشير هنا إلي إن مصطلح Spiritual Well Being يختلف عن مصطلح Psychological Well Being حيث يضمن المصطلح الأول جانب عقائدي روحاني أي علاقة الفرد بالله ، وفي هذا قام (Barcus،199) بدراسة العلاقة بين طيب الحياة الروحية Spiritual Well Being (**ويتكون من بعدين هما العقيدة وتطبيقها في الحياة والرضا عن الحياة**) وطيب الحياة النفسية (**ويتكون من ستة أبعاد كما صاغتها رايف**) ، وتوصل الباحث إلي وجود علاقة بين طيب الحياة النفسية وطيب الحياة الروحية .

ويختلف مصطلح طيب الحياة عن مصطلح جودة الحياة Quality of Life فتعرف جودة الحياة بأنها : " حالة الرضا العامة التي يعيشها الفرد نتيجة تقييمه لمستوي إشباع مختلف حاجاته المادية والمعنوية من خلال مصدرين أساسين في الحياة المصدر الأول هو وضعه الاقتصادي والاجتماعي ، أما الجانب الثاني فهو وضعه النفسي الاجتماعي داخل سياقات التفاعل الاجتماعي مع الجماعات المختلفة التي ينتمي إليها (**سلوى سلامة إبراهيم ، ٢٠٠٥ ، ٧٣**) ، أي أن جودة الحياة تهتم بالناحية الاقتصادية والاجتماعية للفرد ، أي الظروف الموضوعية المحيطة به وعلاقاته مع الآخرين ، فقد تكون حياة الفرد جيدة من الناحية الاقتصادية والاجتماعية لكنه غير راضي عن انجازاته غير قادر علي تحقيق أهدافه ومن هنا لا تكتمل طيب الحياة النفيسة لديه لعدم توفر مشاعر الرضا عن الحياة

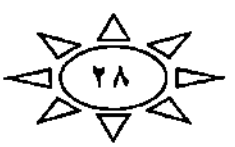
وعن الذات ، كما أن طيب الحياة النفسية لابد أن يشتمل علي التكامل والتفاعل بين جميع الجوانب المحيطة بالفرد الجانب الموضوعي والجانب الذاتي ، الجانب المعرفي والجانب الوجداني فغياب جانب من هذه الجوانب يؤثر علي طيب الحياة النفسية للفرد.

ويعرف طيب الحياة النفسية بأنه تقدير الشخص وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية ويشتمل هذا التقييم علي مكونين هما : الإرجاع الانفعالية للأحداث ، والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع وهو بذلك مفهوم شامل يتضمن خبرة الانفعالات السارة ومستوي منخفض من المزاج السلبي ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة (Diener, et. al., 2002).

ويعرف بأنه تقييم معرفي ذاتي في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن الحياة بكافة جوانبها وإضافة لما تمثله الحياة له من معني مما يؤدي إلي غلبة الوجدان الايجابي وتنحي الوجدان السلبي (**عادل محمد مريدي وطريف شوقي فرج ٢٠٠٢ ، ٦٠**)

ويعرف بأنه تقدير معرفي لنوعية الحياة ككل والحكم علي الرضا عن الحياة (Rice & Yardley ,1991) ، ويعرف بأنه التقييمات المعرفية والوجدانية التي يصدرها الفرد تجاه حياته وتشمل علي المرور بخبرة الانفعالات السارة ومستوي منخفض من المزاج السلبي ومستوي مرتفع من الرضا عن الحياة (Aylett, 2004, 11).

ويعرف بأنه تقييم معرفي انفعالي للحياة يشتمل علي الحالة المزاجية للفرد وردود الأفعال الانفعالية تجاه الأحداث أو الحكم حول انجازاته في الحياة والرضا عن الحياة مع الشعور بالتوافق (Betton, 2004, 4) .



ويعرف بأنه تقييم الفرد لحياته الشخصية أي كيف الناس يفكرون ويشعرون ويتضمن مفاهيم أساسية كالرضا عن الحياة والمشاعر السارة والرضا عن مجالات الحياة المختلفة مثل العمل والصحة وانخفاض مشاعر الغير سارة:

(Diener, 2003, 4)

ويعرف طيب الحياة النفسية بأنها شعور داخلي ايجابي شبة دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة والبهجة والاستمتاع ، والضبط الداخلي وتحقيق الذات ، وقدرة علي التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية " (أماني عبد المقصود عبد الوهاب ، ٢٠٠٦ ، ٢٧٣).

وتشير (Reff, 1989 , 1070) إلي أن طيب الحياة النفسية بناء نظري يتكون من ستة أبعاد هي : تقبل الذات ، العلاقات الايجابية مع الآخرين ، الذاتية التمكن من الظروف ، الأهداف في الحياة ، والنمو الشخصي .

وتوصل بعض الباحثون إلي أن طيب الحياة النفسية يتكون من ثلاثة مكونات هي : الوجدان الايجابي Positive Affect ، والوجدان السلبي Negative Affect ، والرضا عن الحياة Life Satisfaction (Lu & Shih,1997 ; Diener, et. al., 2002 Diener, et. al. , 1999 ; عادل محمد هريدي وطريف شوقي فرج ، ٢٠٠٢ ; Betton, 2004; Dienner, 2004 ; Aylett, 2002).

ويتمثل الرضا عن الحياة في الرضا عن الحياة بوجه عام والقناعة بمجال محدد في الحياة مثل الزواج والعمل ، ووجود الوجدان الايجابي بشكل متكرر (الانفعالات السارة) ، والغياب النسبي للوجدان السلبي (الانفعالات غير السارة)

والوجدان الايجابي يشير إلي الفرح والقناعة والعاطفة والزهو والافتخار . أما الوجدان السلبي يشير إلي الغضب والخزي والذنب والقلق والحزن:

(Diener, 1998)

ويشير الرضا عن الحياة إلي الجانب المعرفي لطيب الحياة النفسية ويعرف بانه التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً علي حكمه الشخصي وينقسم إلي نوعين : الرضا عن الحياة بوجه عام والرضا عن مجالات الحياة المختلفة كالأسرة والمال والأصدقاء والمهنة وغيرها احمد محمد عبد الخالق ٢٠٠٨ ، ١٢٢).

ويشير الوجدان الايجابي إلي المدى الذي يشعر فيه الفرد بانه فعال ومتحمس بينما يعبر الوجدان السلبي عن البعد من الاضطرابات والمشاعر غير السارة والمتعلقة بالخوف أو الغضب.

وقيّم (Spruijit, et. al. 2001) طيب الحياة النفسية في ضوء الرضا عن الحياة وانخفاض التوتر والاكتئاب ، وأشار (Taina & Hillen, 1994) إلي طيب الحياة النفسية علي انه الشعور بتقدير الذات وانخفاض التوتر والاكتئاب.

ويتضح مما سبق أن طيب الحياة النفسية يتميز بثلاثة خصائص هي :

- الخبرة الذاتية والتي تنبثق من داخل الفرد مما يعني تأثيراً مباشراً للعوامل الأكثر التصاقاً بالشخص في سعادته (فرج طه ، ١٩٩٥ ، ٤٥) .
- يتضمن طيب الحياة النفسية قياسات إيجابية وانخفاض العوامل السلبية أي وجود الوجدان الايجابي وغياب الوجدان السلبي فهما مرتبطان علي نحو عكسي (Diener, 1984, 549).

- يتضمن طيب الحياة النفسية تقييماً شاملاً لكافة جوانب حياة الشخص علي نحو متكامل(Chiason , et. al., 1996, 675 ; Diener.1984, 543).

النظريات المفسرة لطيب الحياة النفسية :

تعددت النظريات والاتجاهات التي تفسر طيب الحياة النفسية ، فهناك نموذج القاع – القمة Bottom – Up Model والذي يركز علي ظروف الحياة والمواقف في تحديد مستوي طيب الحياة النفسية ، وتعزي هذه النظرية المستوي المرتفع من طيب الحياة النفسية إلي قدرة الإنسان علي المثابرة وانجاز الحاجات الإنسانية ، وتنظر نظرية التناقضات المتعددة Multiple Discrepancies Theory إلي طيب الحياة النفسية في ضوء التناقض بين المعايير المعدة وحياة الفرد الحقيقة ويتحقق طيب الحياة النفسية في نموذج مربع الصحة النفسية في الفاعلية التي تمثل المستوي الأعلى في الصحة النفسية وهي الجودة التي تعني التنمية الذاتية لطاقة الفرد النفسية والبذل والعطاء وتتميز هذه الحالة بالسعادة النفسية والرغبة في الفيض بالسعادة علي الآخرين ، وتعتبر الفاعلية أحد الجوانب الأربع في الصحة النفسية والتي تتمثل في التوافق والرضا والتفاعل والفاعلية ، وربطت بعض النظريات بين طيب الحياة النفسية والنواحي الاقتصادية فهناك النظرية النسبية Relative Theory التي تربط بين طيب الحياة النفسية والدخل المادي والنظرية المطلقة Absolute Theory التي تربط بين طيب الحياة النفسية وقدرة الفرد علي إشباع الحاجات الأساسية ، ونظرية التكيف Adaptation Theory التي تربط بين طيب الحياة النفسية وتكيف الفرد مع أحداث الحياة الإيجابية والسلبية ، ونعرض فيما يلي لهذه النظريات علي النحو التالي :-

نموذج القاع – القمة Bottom – Up Model (BU)

يركز علي فكرة إنه إذا وجد الإنسان القادر علي المثابرة وانجاز الحاجات الإنسانية والعامة فإنه سيصبح أكثر سعادة . ويركز هذا النموذج على دور المواقف والأحداث والسياقات فى الرضا عن الحياة . حيث يرى أن ظروف الحياة والمواقف تحدد مستوى طيب الحياة النفسية لدي الفرد . كما أن العديد من العوامل الديموجرافية (الدخل ، الصحة ، العمر ، الحالة الزوجية ، مستوى التعليم) تسهم بنسبة ٢٨٪ فى تفسير طيب الحياة النفسية . ومن ثم درجة الرضا عن الحياة لدى الشخص . كما أنه أسلوب كلى لتفسير الرضا عن الحياة وعلاقته لمجالات الرضا . حيث يرى أن الرضا عن الحياة يحدث نتيجة للرضا التراكمي الموجود فى الجوانب والأمور الحياتية المختلفة أي أن الرضا عن الحياة هو محصلة رضا الفرد فى مجالات مثل : " الدين ، العمل ، الصحة ، الجوانب المادية " .

(Mallard, et. al., 1997, 261)

نظرية التناقضات المتعددة

Multiple Discrepancies Theory (M D T)

تشير النظرية المعرفية لتفسير طيب الحياة النفسية إلى أن الرضا هو ناتج المقارنات المختلفة . فيمكن أن ينظر إلى الرضا من خلال التناقض بين المعايير المعدة وحياة الفرد الحقيقية . كذلك يمكن أن تعتمد أحكام الرضا على مصدرين من المعلومات هما : التقدير المعرفى . والتقدير الوجداني (Betton , 2004 , 5 – 6) .

نظرية نموذج مربع الصحة النفسية

وقدم (مصطفي الشرقاوي) نموذجا للصحة النفسية يفسر طيب الحياة النفسية أطلق عليه نموذج مربع الصحة النفسية ، وهذا النموذج يمثل إطاراً نظرياً لتفسير مستويات الصحة النفسية في جانبيها الصحي والمرضي علي النحو التالي :

- **المستوي الأول** : الخلو من المرض ، ويقيم من خلال بعدي التوافق Adjustment، وهما (**التلاؤم والتكيف**) Adaptation ، والرضا Satisfaction .
- **المستوي الثاني** : ويشمل السلامة أو الكفاءة النفسية Psychological Fitness/ Efficacy، ويعبر عنه عنصر التفاعل Interaction الذي يمثل الضلع الثالث من المربع.
- **المستوي الثالث** : يشمل جودة الصحة النفسية – Psychological Well being والتي عندها تتحقق الفاعلية والذي يعبر عن الضلع الرابع للمربع فيصل الفرد إلي مستوي اعلي في قمة الصحة النفسية وهو الجودة والتي تعني مبادأة الفرد بالتنمية الذاتية لطاقاته النفسية والبذل والعطاء للآخرين وتتميز هذه الحالة بالشعور بالسعادة والرغبة في الفيض Abundance بهذا الشعور علي الآخرين (**مصطفي خليل الشرقاوي** ١٩٩٩ ، ١١٤).

وربط بعض الباحثين بين من الناحية الاقتصادية وطيب الحياة النفسية والدخل المادي فكلما قل الدخل زادت الأعباء علي الإنسان مما يؤدي إلي انخفاض الرضا عن الحياة (Taylor,et.al.,2009) **ويؤكد ذلك النظريات التالية:**

النظرية النسبية Relative Theory :

تهتم بالعلاقة بين طيب الحياة النفسية والدخل المادي حيث يعتمد طيب الحياة النفسية علي المعايير التي يضعها الفرد لنفسه والتي تتغير وفقا لتوقعات الشخص والمقارنات الاجتماعية ، المشكلات الاقتصادية وانخفاض دخل الفرد يؤثر علي مستوي الشعور بطيب الحياة النفسية .

النظرية المطلقة Absolute Theory :

تفترض أن شعور الفرد بطيب الحياة النفسية يتوقف علي قدرته علي إشباع الحاجات الأساسية له حيث أن الأفراد الأعلى في الدخل لديهم القدرة علي إشباع الحاجات الأساسية (الطعام – الصحة – السكن – غيرها).

نظرية التكيف Adaptation Theory :

تركز علي القابلية العاطفية للفرد وتكيفه مع أحداث الحياة الايجابية والسلبية (Fuentes& Rojas, 2001) .

ويرتبط طيب الحياة النفسية بالعديد من المتغيرات والتي تعمل علي تنمية طيب الحياة النفسية أو تعمل علي إعاقة الحياة النفسية الطيبة ، وأشار (Cooper, et. al., 1995, 397) أن التفاعل الاجتماعي معروف علي أنه طريق الأفراد للوصول إلي حياة نفسية أفضل ، فالعلاقات الإيجابية مع الآخرين من مكونات طيب الحياة النفسية عند " رايف " (Ryff) ، بالإضافة إلي أن التفاعل الاجتماعي الإيجابي يؤدي بالشخص إلي خبرات كبيرة من مشاعر قبول الذات ، بالإضافة إلي أن نتائج البحوث أشارت إلي أن الأفراد الذين حصلوا علي درجات عالية في التفاعل الاجتماعي من حيث التكرار والايجابية لديهم مستوي عال من طيب الحياة النفسية.

ب- الضغوط النفسية :

يواجه الإنسان في العصر الحالي ومن خلال مراحل حياته العديد من الضغوط النفسية التي ترهق قواه وتجعله يستسلم في خضم العديد من المشكلات النفسية والسلوكية ، وذلك بفعل التغيير السريع في العصر الحالي وكثرة المتطلبات والعوامل المؤثرة علي حياة الإنسان.

وتعتبر ضغوط الحياة وأحداثها الحرجة من طبيعة الوجود الإنساني ، وركن أساسي من أركان الحياة بجوانبها الموجبة والسالبة (الصاعدة والهابطة) الأمر الذي يجعل الضغوط أحد الظواهر الأساسية من ديناميات الحياة ، بل ولا تخلو الحياة منها وتزداد الضغوط كماً وكيفاً مع تعقد الحضارة ويتعرض بعض الأفراد والأسر والمجتمعات لظروف أو مواقف أو أحداث غير مألوفة بالنسبة للحياة اليومية المعتادة ، وقد تكون من الشدة والوطأة بما يمثل عبئاً زائداً على الفرد أو لا تستطيع إمكانات الفرد التوافق مع تلك التغيرات ومواجهتها بأساليب توافقية بناءة(فيولا البلاوي ، ٢٠٠١ : ٦٠٥) .

وتبلغ أهمية الضغوط Stress إلي أن مصطلح الضغوط أصبح شائعا في مجالات علمية متعددة مثل : علم النفس والطب والهندسة والفيزياء ..... وغيرها واستخدم الباحثون لمصطلح الضغوط مرادفات متعددة مثل : الإحباط Frustration ، والمواقف الضاغطة Stressful Situation ، والأزمات النفسية Psychological Crisis ، والشدة Distress ، والمشكلة Problem ، والاضطراب Disorder ، والشدة Strain ، ولكنها تختلف عن مصطلح الضغوط ، وما نود

أن نؤكده أن مصطلح الضغوط قد بلغ من الأهمية أنه شغل الباحثين في كل المجالات.

مفهوم الضغوط :

وُوردت فى اللغة الانجليزية ثلاثة مصطلحات لتحديد مفهوم الضغط وهي الضواغط stressor ، والضغط stress ، والانضغاط strain ، فالضواغط تشير إلى تلك القوي والمؤثرات التي توجد فى المجال البيئي (فيزيقية – اجتماعية – نفسية) والتي لها القدرة على أنشاء حالة الضغط ، أما الضغط stress فيعبر عن الحادث ذاته : أي وقوع الضغط بفاعلية الضغوط ، ويشير الانضغاط strain إلى حالة الانضغاط التي يعاينها الفرد ويئن منها والتي تعبر عن ذاتها فى الشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق ، ويعبر عنها الفرد بصفات مثل القلق ، والتوتر والاكتئاب (هارون توفيق الرشيد ، ١٩٩٩) .

ويعرف الضغط بأنه: " مصطلح يدل على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة. والضغوط هي تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية ، وقد تنتج هذه الضغوط من الصراع ، والإحباط ، والحرمان والقلق (فاروق السيد عثمان ٢٠٠١ ، ٩٦).

وتعبر الضغوط عن حالة تتضمن تعرض الفرد لضغوط نفسية أو عضوية نتيجة تأثيرات خارجية غير ملائمة تفضى به إلى الشعور بإجهاد شديد لأعصابه

بحيث يصعب عليه ضبط نفسه أو التحكم فى انفعالاته (عبد العزيز السيد الشخص وعبد الغفار الدمياطي ، ١٩٩٢ ، ٤٢٣).

وتعرف بأنها مجموعة من التغيرات الداخلية والخارجية المنشا التي تمثل ضيقا أو حرجا أو تهديدا للشخص مما يؤدى إلى اضطراب حالته النفسية والجسمية (نعمه عبد الكريم أحمد ، ١٩٩٩ ، ٥٨٨) ، كما أنها الظروف التي تواجه الكائن أو تعترض إشباع دوافعه و إرضاء حاجاته (مجدي عبد الله ١٩٩٦ ، ٢٥٧) .

وتعرف بأنها العوامل الداخلية والخارجية الضاغطة على الفرد ككل أو على أي عنصر فيه الأمر الذي يؤدى إلى الشعور بالتوتر أو الاختلال فى تكامل شخصيته وعندما تزداد شده هذه الضغوط فان ذلك قد يفقد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه إلى نمط جديد (عادل عز الدين الأشول ، ١٩٩٣ ، ١٦) .

ويرى "سيلي" أن الضغط هو استجابة فسيولوجية غير محددة يصدرها الكائن الحي لأي مطلب يواجهه (Selye, 1993, 7) . وتعرف بأنها رد فعل فسيولوجى وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات والصراعات والأحداث الضاغطة (Greenberg,1995) .

وتعرف الضغوط بأنها حاله نفسية ناشئة من تفاعل الفرد مع مواقف البيئة الضاغطة والتي تؤدى إلى استنفاذ الطاقة الانفعالية والجسدية (Kelloway& Parling, 1992, 293) . وتعرف أنها مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية للأزمات والتوترات والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل أنها قد تبقى وقتا طويلاً إذا ما استمرت

الظروف المقيدة لها وتترك آثار نفسية سيئة على الفرد (راوية محمود حسين ١٩٩٦ : ٤٦).

وتأكيدا لهذا الاتجاه يرى " لازاروس " (١٩٩٣) أن الضغوط هي مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافاً إليها الاستجابة المترتبة عليها ، علاوة على تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه لهذه المواقف (Passer & Smith, 2003) كما أنها مجموعه المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد فى حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للمواقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخري (زينب محمود شقير ، ١٩٩٨ : ٥٣).

تعرف الضغوط بأنها مجموعة العمليات التي تؤدي إلي ردود فعل نفسية وفسيولوجية من محاولات التكيف مع المتطلبات الوالدية (Deater, 2004, 6) وتعرف الضغوط بأنها عملية تقييم الأحداث التي يواجهها الفرد كمواقف مهدده والاستجابة لها عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكشف عن عدم قدرة الفرد على الموائمة بين ما لدية من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال (صبحي عبدالفتاح الكافوري ، ٢٠٠٠ : ١٠٠).

ونستخلص مما سبق الضغوط في حد ذاتها مجموعة الضواغط (المثيرات) الخارجية أو الخارجية التي تعوق مسار حياة الفرد الطبيعية ، وهذا يتطلب منه بذل الجهد لتفادي تلك الضغوط والمحافظة علي توازن حياته ، وذلك باستخدام استراتجيات معينة ، أو الفشل في مواجهة هذه الضواغط وتعرضه لحالة من الضغط وبالتالي يقع الفرد فريسة للآثار السلبية المترتبة علي هذا الضغط .

مصادر الضغوط النفسية وأنواعها

تعددت وتنوعت تصنيفات وأنواع الضغوط النفسية وذلك تبعاً لبعض المتغيرات ، فمن حيث المصدر يمكن تقسيم الضغوط إلي : ضغوط داخلية تتمثل في الآثار السلبية الناتجة عن أخطائنا السلوكية ، والضغوط الخارجية التي تتمثل في ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الإنسان ، وتبعاً لمصدر الضغط أيضا تصنف الضغوط إلي : الضغوط البيئة والاجتماعية والاقتصادية والسياسية والمهنية والذاتية والجسمية والعقلية ، وتصنف الضغوط تبعاً للوقت إلي : الضغوط المؤقتة وتتمثل في الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحان والزواج ، والضغوط المزمنة وتتمثل في الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة والتي يفشل الفرد في مواجهتها وتؤدي به إلي الوقوع في الآثار السلبية للضغوط ، وتصنف الضغوط تبعاً للوقوع الفعلي إلي : ضغوط حقيقية وتتمثل في الضغوط الفعلية التي يمر بها الفرد ، والضغوط المتوقعة وتتمثل في الخبرات التي يتوقع الفرد المرور بها ، وتصنف الضغوط تبعاً للنوع إلي : ضغط ايجابي ويمثل ذلك النوع من الضغط الذي يدفع الفرد إلي النجاح ، والضغط السلبي ويمثل نوع من الضغط يترك علي الفرد أثاراً سلبية ، وفيما يلي عرضاً لهذه التوجهات : -

١- الضغوط وفقاً لمصدرها

يشير " ميلر " (1979) Miller إلى انه يوجد مصدران أساسيان للضغوط :

- الضغوط الداخلية : مثل الآثار العضوية والنفسية والسلبية التى تنتج عن أخطائنا السلوكية.
- الضغوط الخارجية : مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التى يتمسك بها الفرد ، ومن أمثلتها :ضغوط العمل والدراسة ،والضغوط الأسرية ، والاقتصادي(عبد الستار إبراهيم ، 1998)

ويحدد " هارون الرشيدي " (1999) مصادر الضغوط في :

- الضغوط البيئية : تتمثل فى درجة الحرارة ، طبيعة التضاريس ، ضغوط الغلاف الجوى، السكن فى الريف ، والأحياء الشعبية .
- ضغوط اجتماعية : تتمثل فى صراع الأجيال ، كثرة الأبناء ، صراع القيم .
- ضغوط اقتصادية : نتيجة الفقر والبطالة وعدم العدالة فى توزيع الناتج القومى .
- الضغوط السياسية : تتمثل فى الصراعات السياسية والثقافية .
- الضغوط المهنية : تتمثل فى عدم الرضا عن المركز الوظيفى ، المرتب الترقية.
- ضغوط ذاتية : قد تكون جسمية أو نفسية أو عقلية .
- الجسمية تنشأ من اختلاف بنية الجسم .
- العقلية منشأها جوانب معرفية عقلية مثل القصور فى التفكير والاستدلال والتركيز.
- نفسية تنشأ من اختلالات فى الميكانيزمات الدفاعية قصور فى إشباع الحاجات.

openkanal.com

وتؤكد بعض الدراسات أن أحداث الحياة وما تشتمل عليه من اضطراب للعلاقات الإنسانية وتهديد الإنسان لأخيه الإنسان تعد أيضاً من مصادر الضغوط الشائعة في الحياة وهناك دراسات تبرز مصادر الضغط من خلال أبعاده الفسيولوجية، حيث تعتبر ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة وتفشي الميكروبات من الأعراض الفسيولوجية للضغوط المهددة للجسم التي تنشط على إثرها الآليات الدفاعية لمقاومة الفيروس والاحتفاظ بالحياة (**حسن الموسوي** ، ١٩٩٨ ، ١٠٣).

ويكون مصدر الضغوط العمل أو البيت أو الأهل أو الجيران أو الأصحاب ومشاكل الحياة الزوجية تؤثر على المرأة أكثر من الرجل وتؤثر على الرجل أحياناً بدرجة أكبر والطلاق في حد ذاته يمثل ضغطاً هائلاً يسبب مرضاً ويستلزم إعادة تكيف حتى بالنسبة للطرف الذي يسعى للحصول عليه وميلاد طفل رغم انتظاره وتوقعه فإن الأم والأب يتعرضان لضغط نفسي يسبب لهما بعض الأعراض وتزيد الأعراض إذا كان الطفل غير مرغوب فيه وخاصة إذا كان يسبب عبئاً اقتصادياً أو مكانياً (**عادل صادق** ، ٢٠٠٣: ٣٢٩-٣٣١).

الضغوط طبقاً لمدة استمرارها وبقائها لدى الفرد إلى :

- **الضغوط المؤقتة** : هى الضغوط التى تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهى مثل الضغوط الناشئة عن الامتحانات أو الزواج ،ومثل هذه الضغوط تكون سوية فى معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل.
- **الضغوط المزمنة** : هى الضغوط التى تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً وفى الغالب يكون الضغوط المزمنة بمثابة ضغوط سالبة من حيث تأثيرها

على الفرد ،وذلك لأن حشد الفرد لطاقته لتحمل تلك الضغوط قد يدفع الفرد ثمنها فى شكل أمراض نفسية وفسيولوجية وغير ذلك من نواحى الاختلال الوظيفى ، مما يؤدى إلى اختلال الصحة النفسية(إسهام أبو بكر عثمان وعاشور محمد دياب ، 2001 ، 285).

٢- الضغط من حيث الوقوع الفعلى :

- **الضغط الحقيقى** : وهو يمثل الخبرة الفعلية التى يمر بها الفرد فى حياته وأحدثت لديه أثراً قوياً.
- **الضغط المتوقع** : ويعبر عن خبرة لم يمر بها الفرد غير انه يتوقع التعرض لها (Curbow, 1990: 215).
- **الضغوط من حيث النوع : يشير "علي عسكر" لوجود نوعين هما:**
- **ضغط ايجابي** Eustress : حيث يحتاج الفرد إلى درجة من الضغط تدفعه إلى النجاح.
- **ضغط سلبي** Distress : يمثل نوع من التوتر والشدة لدى الفرد وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي (Optimal) من الصحة النفسية والجسمية (علي عسكر، 1998: 22-27).

نظريات الضغوط:

تعددت النظريات والتوجهات التي تفسر الضغوط النفسية ، فقد قدم " هانز سيلي Selye. H " تفسيره الفسيولوجي ورأي أن الاستجابة الفسيولوجية للضاغط هدفها المحافظة علي الكيان والفرد ، وحدد ثلاثة مراحل لمواجهة الضغوط

النفسية تبدأ بمرحلة الإنذار ومرحلة المقاومة ومرحلة الاستنزاف وفيها تكون إمكانات الجسم غير قادرة علي مواجهة الضغوط النفسية ويقع الفرد تحت تأثير الضغط النفسي ، وربط " سبيلرجر " بين الضغط وقلق الحالة وأن الضغط الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق ، وربط " موراي Marray " بين مفهوم الحاجة Need ومفهوم الضغط Stress باعتبارهما مفهومين أساسيين في فهم الشخصية وتفسير السلوك الإنساني ، ورأي أن العوز الذي ينشأ عن وجود حاجة يهدد كيان الفرد وأن عدم إشباع الحاجات المثارة يؤدي إلي الضغوط النفسية وركز " بيك Beck " في نظريته المعرفية علي دور العوامل المعرفية حيث رأي أن الخطة المعرفية السلبية التي تسيطر علي توظيف العمليات المعرفية للأفراد المحبطين تجعله يميل إلي تحريف الحقيقة في الاتجاه السلبي في تفسيره لأحداث أي موقف ضاغط ، ويري " كوبر Cooper " في نموذجه البيني أن البيئة هي مصدر الضغوط وان وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد يشكل خطر يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة من الضغط ويحاول مواجهة هذه الضغط للتوافق مع الموقف وإذا لم ينجح في مواجهة الضغط كان عرضة للآثار السلبية الناتجة عن الضغوط وفيما يلي عرض لهذه النظريات:-

المنحنى الفسيولوجى (نظرية هانز سيلي Selye . H) :

ينظر سيلي للضغط على أنه استجابة لعامل ضاغط ، يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وان هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي

مزعج (موقف ضاغط) ، وتعتبر هذه الاستجابة ضغط فعلي ، كما يعد حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط .

ويري " سيلي " أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط هدفها هو المحافظة على الكيان والحياة ، كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغط وفى هذا المجال حدد " سيلي " ثلاثة مراحل للدفاع ضد الضغط ، وهذه المراحل تتمثل فى مراحل التكيف العام General Adaptive Syndrome ، وهي علي النحو التالي:-

مرحلة الإنذار : Alarm Reaction وتظهر فى هذه المرحلة تغيرات فى الجسم تمثل استجابته لما يتعرض له من ضغط يؤدى إلى استثارة الجهاز العصبي وكلما زادت هذه الضغوط تؤدى إلى العديد من الاضطرابات فى المعدة والأمعاء والغدد ، وتقلل قدرة الجسم على التحمل مما يسبب الوفاة .

- مرحلة المقاومة : Stage of Resistance ، وفى هذه المرحلة يقاوم الجسم الضغوط ، فتنخفض التغيرات السابقة ، وتظهر استجابات تكيفية نتيجة استخدام آليات مواجهة مناسبة .

مرحلة الاستنزاف : Stage of Exhaustion ، وفى هذه المرحلة تكون طاقة الجسم استنزفت ، وأصبح غير قادر على إصدار الاستجابة التكيفية نتيجة استمرار تأثير الضواغط على الجسم فيؤدى إلى زيادة تعرض الجسم للأمراض والاضطرابات (Davison & Neale , 2001 : 184).

المنحنى النفسى (نظرية سبيلرجر) :

تعد نظرية سبيلرجر فى القلق مقدمة لفهم الضغوط، فقد أقام نظريته فى القلق على أساس التميز بين القلق كسمة Trait anxiety والقلق كحالة State Anxiety . ويقول أن للقلق شقين هما : سمة القلق أو القلق العصابى أو المزمن

وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ، وقلق الحالة هو قلق موضعى أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة ، وبناء على هذا الأساس يربط بين الضغط وقلق الحالة ، ويعد الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق ، ويستبعد ذلك عن قلق السمه حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

واهتم " **سبيلرجر** " فى الإطار المرجعي للنظرية بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التى تساعد على تجنب تلك النواحى الضاغطة (**كبت ، إنكار ، إسقاط**) ، وتستدعى سلوك التجنب الذى يسمح بالهروب من الموقف الضاغط .

ويميز سبيلرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق؛ فالقلق هو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التى تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد Therat من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات فى الظروف والأحوال البيئية التى تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعى ، أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتى لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف (**عبد العزيز عبد المجيد محمد** ، ٢٠٠ : ٣٥ ؛ فاروق السيد عثمان ، ٢٠٠١ : ٩٩ - ١٠٠) .

٣- المنحنى النفسى اجتماعى (نظرية موراى Marray) .

ينفرد "موراى" بين منظرى الشخصية بعمق لفهم الديناميات التى تحدث فى داخل الكائن البشرى ، ويصل موراى إلى مستوى عالٍ من الدينامية النفسية عندما يعرض لمفهوم الحاجة Need ومفهوم الضغط Stress ، ويعتبرهما

obeikandl.com

مفهومين مركزيين متكافئين لا يمكن الفصل بينهما ، وهذا يعني أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان فى فهم الشخصية وتفسير السلوك الإنساني على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك فى البيئة .

ويعرف الضغط بأنه صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين ، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التى لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته أن ضغط الموضوع هو ما يستطيع أن يفعله أمر ما للشخص أى أن القوة التى تتوافر لدى الموضوع تؤثر فى رفاهية الشخص بطريقة أو بأخرى .

ويميز بين نوعين من الضغوط هما :

- ضغط بيتا Beta Press : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد .
- ضغط ألفا Alpha Press : ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد فى الواقع أو كما يظهر البحث الموضوعي .

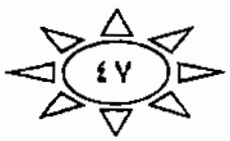
ويوضح " موراى " أن سلوك الفرد يرتبط غالباً بالنوع الأول ، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها يطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة Need Integrate ، أما عندما يحدث التفاعل بين المواقف الحافزة والضاغطة والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا ، فالعوز الذى ينشأ عن وجود الحاجة Need يهدد كيان الفرد ويهز استقراره واتزانه ، ويزيد من التوتر والإلحاح من أجل الإشباع ، ويظل الإنسان يناضل فى بيئته ويبحث عن ميسرات

تيسر له الإشباع ، وتحقق له اللذة ، فيتواجد مع الأشخاص والموضوعات والقوى البيئية والنماذج الاجتماعية وهذه أما تيسر أو تعوق الإشباع ، وفى حالة أن تكون هذه القوى ميسرة وقادرة على الإشباع يقل التوتر ويستعيد الإنسان اتزانه وانتظامه، أما فى حالة أن تعوق إشباع الحاجات المثارة فيشعر بالضغوط هنا . فيكون الفرد إزاء حالتين يطلق عليهما الضغوط وهما كالتالي :

- حالة وجود ذاتى للأشخاص والقوى والنماذج والأنماط والقوالب والوضعيات الاجتماعية فى المحيط الذى يعيش فيه الإنسان ، وهذا الوجود المادى بصرف النظر عن دلالة هذه الأشياء هو ضغط ألفا Alpha .
- حالة دلالة الأشياء والموضوعات ، وتنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة ترتبط هذه الحاجة من أجل الإشباع ببعض الأشخاص والقوى والوضعيات الاجتماعية ، ويفسر الفرد هذه القوى بأنها ضاغطة فينشأ ضغط بيتا Beta .

ويتوقف إحساس الفرد بالضغط على تفسير الفرد للمواقف وإدراكه له على أنه يمثل لديه تهديد أو خطر ما وليس على الموقف فى حد ذاته ، كما أضاف قائمة للضغط تتضمن ما يلي : -

- ضغط نقص التاييد الأسري .
- ضغط الأخطار والكوارث .
- ضغط النقص والضياع .
- ضغط العدوان .
- ضغط الانقياد .



- ضغط الانتماء والصداقة .
- ضغط النبذ وعدم الاهتمام .
- ضغط الجنس .
- ضغط طلب العاطفة من الآخرين .
- ضغط العطف على الآخرين .
- ضغط الخداع والمراوغة .
- ضغط الخصوم والأقران .
- ضغط السيطرة .
- ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة .
- ضغط الدونية (هارون توفيق الرشيدى ، 1999 : 64 – 73).

٤-المنحنى المعرفي (نظرية بيك المعرفية) Beck

يركز هذا المنحنى على دور العوامل المعرفية فى المعنى الذى يضيفه الفرد للأحداث . وكذلك طريقة تفكيره وإدراكه وتفسيره للأحداث. ويؤثر على انفعال الفرد وسلوكه، ويحدد مدى تأثره بالأحداث التى يواجهها .

ويركز بيك على طريقة تقييم الفرد للموقف الضاغط وتفكيره فيه والطرق التى يحلل بها المثيرات، ويفسرها من خلال النظام المعرفي (صبحى عبد الفتاح الكفورى ، ٢٠٠٠، ١٠٤) ، وقد ركز بيك على ثلاثة مستويات من المعرفة هم :-

- المستوى الأول : هو الأفكار الأوتوماتيكية Automatics Thoughts ويطلق عليها الحوار الداخلى والتى تعكس الأفكار التى تسبب ضغطاً أو عدم القدرة على التكيف والنظرة السلبية للمستقبل والشك فى الذات والتشويش والانزعاج بشان الحياة .

- **المستوى الثاني** : هو العمليات المعرفية التي تتضمن كيفية وأسلوب تفاعل الفرد مع المثير، أي طرق تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وأسلوب التنبؤ وتقييم المستقبل ، ومن أهم هذه العمليات .
- **لوم الذات**: نظراً لوعى الفرد بنقائضه والتى تعطى له مفهوماً غير إيجابى عن الذات وانخفاض مستوى تقدير الذات .
- **التفكير المتجمع** : التفكير فى الحصول على كل شئ أو لا شئ .
- **الاختبار التجريدى** : والذى يشير إلى الوصول إلى النتائج السلبية من أحد التفاصيل مع تجاهل السياق والجوانب الإيجابية .
- **الاستنتاج العشوائى**: والذى يشير إلى الوصول إلى النتائج دون أى تدعمها أدلة ثابتة.
- **التعميم الزائد** : والذى يشير إلى اعتناق معتقدات متطرفة قائمة على بعض الأحداث وتطبيقها على مواقف مختلفة .
- **المبالغة** : وتشير إلى تقييم معنى الأحداث السلبية .
- **المستوى الثالث** : هو التركيبات المعرفية أو المخططات Schemata تشير إلى المعتقدات أو الاقتراحات التى تؤثر فيما يعنى به الفرد وفى تاويله للإحداث، وتكون الأساس الذى يستخدمه الفرد للإدراك والفهم والتفكير والتذكر فى العالم.

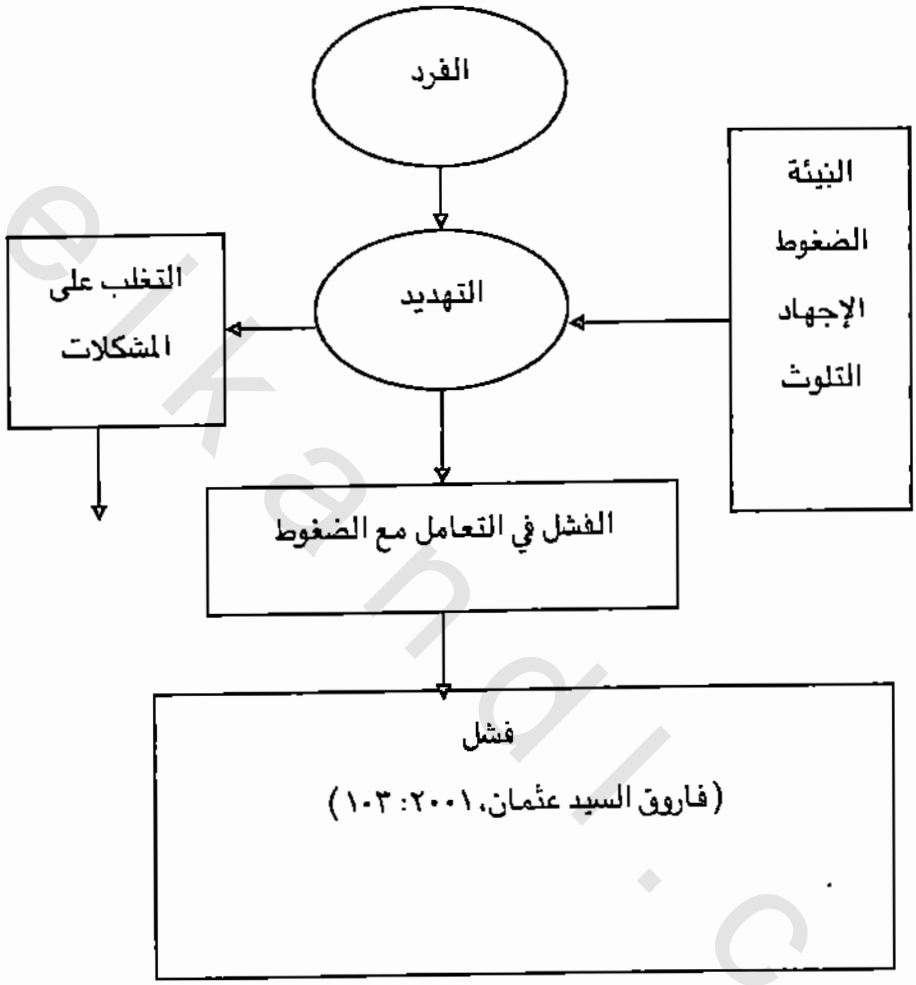
ويرى " **بيك** " أنه أثناء النمو يكتسب الأفراد المعرفة عن أنفسهم والعالم بصفه عامة ،وهذه المعرفة تخزن على هيئة صيغ عقلية تسمى (**مخططات**) والبعض من هذه المخططات تكون محبطة تؤدى إلى خلق اتجاه سلبى فى تفسير أي خبرة فعندما يقع الفرد تحت ضغوط أو يكون محبط يفقد القدرة على التفكير السليم

ويجد صعوبة في وضع الأشياء ومواجهتها السلبمة ، فتلجأ إلى كثير من التحريفات عن التفاعل مع الأحداث المفروضة عليه.

والخطة المعرفية السلبية تسيطر على توظيف العمليات المعرفية للأفراد المحبطين، وعلى ذلك تجعله يميل إلى تحريف الحقيقة فى اتجاه سلبي فى تفسيره لأحداث أي موقف ضاغط (رئيفة رجب عوض ، ٢٠٠١ ، ٥٦ - ٥٧).

المنحنى البيئى (نموذج كوبر) Cooper

يوضح " كوبر" أسباب وتأثير الضغوط على الفرد . ويذكر" كوبر" أن بيئة الفرد تعد مصدراً للضغوط مما يؤدى إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه فى الحياة . فيشعر بحالة الضغط ويحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع الموقف. وإذا لم ينجح فى التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترة طويلة فأنها تؤدى إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية .كما تؤدى إلى زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات ويوضح الشكل التالي نموذج كوبر :-



(فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١: ١٠٣)

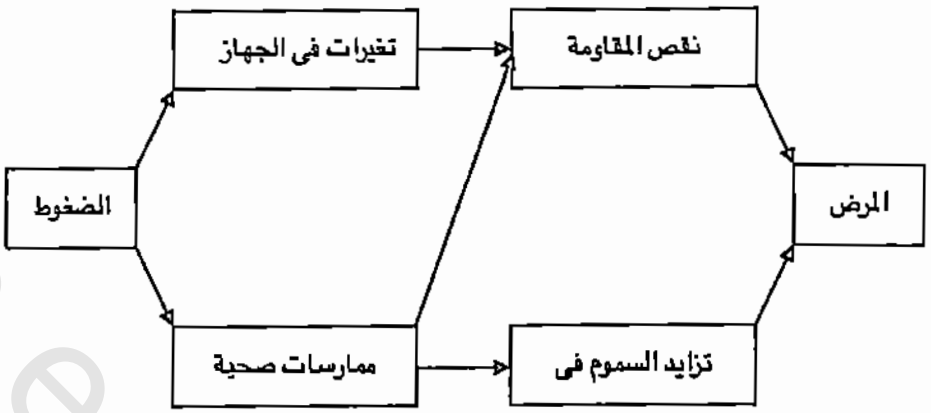
obeikandl.com

الآثار المترتبة على الضغوط :

تلعب الضغوط دوراً مهماً فى إصابة الفرد بالعديد من الاضطرابات النفسية والفسيولوجية ، فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الضغوط من أهم المنبئات بالأعراض الجسمية والنفسية التي تكون عليها حالة الفرد عندما يتعرض لأحداث ضاغطة فى فترات زمنية متقاربة (Zeidner & Alhammer, 1990 ؛ حسن مصطفي عبد المعطى ، ١٩٩٢ ؛ ناصر إبراهيم المحارب ، ١٩٩٣ ؛ شعبان جاب الله رضوان ، ١٩٩٥ ؛ Kubacki, 1997 ؛ سيد عبد العال ، ٢٠٠٢).

تشير الدراسات إلى أن زيادة تعرض الفرد للضغوط من أهم المنبئات لتعاطى المخدرات والكحول والتدخين وانخفاض الأنشطة الجسمية ، مما يؤدى إلى حدوث اضطرابات فى المعدة والأمعاء وزيادة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم (Steptoe, et. al., 1996 ; Carlson,1995 ; Wallace & Goldstein,1994 ; Debbie & Jeffery, ; John & Gerald, 2001 ; Stein & Nyamethi, 1998 ; 2003 Tate, et. al., 2005).

ويؤكد ذلك دراسة " وستون " Werstern,1996 ، حيث تشير إلى أن التعرض للضغوط يؤدى إلى ضعف جهاز المناعة ، وبالتالى الإصابة بالأمراض ، كما أن الضغوط تدفع الشخص للقيام بممارسات سيئة كالتدخين وتعاطى المخدرات وبالتالي زيادة السموم فى الجسم يؤدى إلى الإصابة بالأمراض ، ويوضح الشكل التالي الآثار الجسمية للضغوط :-



(Werstern, 1996, 433 -- 434).

وتشير دراسة " Feldman " إلى أن التعرض للضغط يؤدى إلى هبوط مستوى الوظائف البيولوجية نتيجة استمرار الإثارة الفسيولوجية المرتفعة واستمرار إفراز الهرمونات المرتبطة بالضغط، وبالتالي يؤدى إلى تدهور الأنسجة الجسمية مثل القلب والأوعية الدموية والإصابة بالأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم الربو، السرطان، الصداع النصفي (Feldman ,1997 , 306).

ويؤكد ذلك (ديفيد فونتانا ، ١٩٩٤) حيث يرى أن الضغوط تؤدى إلى زيادة التوتر النفسي ومعدل الوساوس وتحدث تغيرات فى سمات شخصية ويظهر الاكتئاب والعجز وينخفض الإحساس بتأكيد الذات ، وأن هناك صلة وثيقة بين الضغوط وانخفاض الإنجاز الأكاديمي وانحفاض أداء العمل .

ويرى (موسي جبريل ، ١٩٩٥) أن التعرض المستمر للضغوط المرتفعة يؤدى إلى حالة تسمى بالاحتراق النفسي Burnout ، وهى حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي . وهى تتمثل فى مجموعة من المظاهر السلبية منها التعب والإرهاق فقدان الاهتمام بالآخرين وفقدان الاهتمام بالعمل والشعور

بالعجز السخرية من الآخرين ، الشك فى قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية فى مفهوم الذات ، وهذا ما أكدته دراسة (نجاة ذكي موسى ومديحه عثمان عبدالفضيل ، ١٩٨٨) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة بين الضغوط والاحتراق النفسى.

الضغوط النفسية لآباء المعاقين عقلياً

ويري (نادر فتحي قاسم ، ٢٠٠٤ ، ١١ - ١٢) أن ولادة طفل جديد يؤدي إلي تغير حقيقي في الأسرة كلل وتكون هذه العملية أكثر وضوحاً إذا كان الطفل معوق حيث يهدد الطفل المعوق كيان أسرته بالكامل ويعيقها عن القيام بوظائفها تجاهه وتجاه إخوته.

وتشير (نادية إبراهيم ابوالسعود ، ٢٠٠٠ ، ١١٤) إلي أن ولادة طفل معوق في الأسرة يؤدي إلي تغيير في النظام اليومي للوالدين كما يؤدي إلي تغيير في ادوار أعضاء الأسرة أي يفرض نوعا خاصا من المعاملة الوالدية ، تتمثل في مطالب الرعاية الخاصة به اغلب الوقت ، كما تجهد الأسرة النفقات التي يتطلبها العلاج والتأهيل مما يؤدي إلي ظهور سلوك والدي مختلف عما يظهره والدي الأطفال العاديين .

وتعبر الضغوط النفسية لدي أولياء أمور المعوقين عن ذلك التأثير السيئ الذي يحدثه وجود طفل معوق (وما يتسم به من خصائص سلبية) لدي الوالدين فيثير لديهم ردود فعل عقلية وانفعالية أو عضوية غير مرغوبة ؛ تعرضهم للتوتر والضيق والقلق والحزن والأسى ، كما قد يعانون من بعض الأعراض النفسية الجسمية التي تستنفذ طاقاتهم وتحول دون قدرتهم علي التركيز فيما يقومون به من أعمال (عبد العزيز الشخص وزيدان السرطاوي ، ١٩٩٨ : ٥٥).

وتعتبر إعاقة أي فرد هى فى نفس الوقت إعاقة لأسرته مهما كانت درجة الإعاقة منذ أن اعتبرت الأسرة بناء اجتماعيا ومن المشكلات التي يسببها الطفل المعوق لأسرته مشكلات اقتصادية ، تعليمية ، وطبية (بدر الدين عبده ، ٢٠٠٣ ٢٦٥).

.وترتبط الضغوط الأسرية بتعرض الأسرة لحادث ضاغط يؤثر علي حياتها ويجعلها في حالة عدم توازن وارتباك وذلك بما يفرضه عليها من ممارسات مفاجئة وغير متوقعة تحتاج إلي إعادة تنظيم شامل لحياتها ، وتستمر حالة عدم التوازن إذا لم تتحرك الأسرة بطرق فعالة لمواجهة هذه الضغوط (سمية جميل، ١٩٩٨: ٥١).

وتوصل كل من (عبد العزيز الشخص وزيدان السرطاوي) إلي أهم الضغوط التي يعاني منها آباء الأطفال المتخلفين عقليا وهي : متطلبات الحياة اليومية ، والرعاية طويلة المدى للطفل المعوق ، ووصمة العار التي يتعرضون لها والشك الطويل المدى سواء في تشخيص حالة الطفل أو بين الوالدين بعضهما البعض، واختزال العلاقات الاجتماعية لهما ، والافتقار إلي الدعم الاجتماعي ، وعدم توافر المتخصصين، والمشكلات الشخصية لكل من الوالدين ومشكلات التوافق الأسري، والافتقار إلي معلومات حول المعوقين والخدمات المتاحة لهم (عبد العزيز الشخص وزيدان السيد ١٩٩٨: ١٧).

وتوجد مجموعة من الضغوط تنتشر لدي آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وهي الأعراض النفسية والسيكوسوماتية ، ومشاعر اليأس والإحباط والمشكلات المعرفية والنفسية للطفل والمشكلات الأسرية والاجتماعية والقلق علي مستقبل الطفل ومشكلات الأداء الاستقلالي للطفل وعدم القدرة علي تحمل أعباء الطفل (خالد محمد عبد الغني ، ٢٠٠٩ ، ٥٠١).

ويواجه آباء الأطفال المعوقين غالباً سلسلة الانفعالات الحادة وأحياناً يتكيفون مع إعاقة طفلهم فالألم الانفعالي يمكن أن يؤثر على علاقة الزوجين فلابد أن يكافح الزوجان لكي يتكيفا مع المتغيرات في حياتهما ويتقبلونها ويفهمونها وعندما يتوافقا فإنهما يكتشفان أنهما قد أصبحا أكثر قرباً وأن زواجهما أقوى (بوشيل وآخرون، ٢٠٠٤: ٦٠).

وتؤثر العلاقات القائمة بين أفراد الأسرة في طبيعة الضغوط التي تعانيها هذه الأخيرة في حال وجود طفل معوق ويؤثر مصدر الضغط على النظام الأسري بمجمله (بولا حريقة ، ٢٠٠١: ١١).

وترتبط الضغوط النفسية بعدة عوامل منها أن ذوي المستويات الاقتصادية المنخفضة أكثر معاناة من الضغوط النفسية وأن الدعم الاجتماعي يخفض من حدة الضغوط النفسية يتباين الظروف بظروف البيئة وأن الأزمات المالية ونقص الدعم الاجتماعي من أكثر الضغط شيوعاً (حسن الموسوي ، ١٩٩٨: ١٠٩-١١٠).

وأكدت العديد من الدراسات أن آباء الأطفال ذوي الصعوبات العقلية Intellectual Disability لديهم ضغوط نفسية أكثر من آباء الأطفال العاديين (Dyson, 1997 ; Roach, Orsmand & Barrat, 1999).

وحدد (Folkman, et. al.) خمسة مجالات لمصادر مواجهة والدي الطفل المعوق للضغط النفسي الناجم عن الإعاقة ، تتضمن في الآتي :

- مستوي الصحة والطاقة والأخلاق للفرد : مثل التاهب العقلي المبدئي والإحباط، والإعاقات البدنية، والاستعداد للاضطراب النفسي.

- **مهارات حل المشكلة** : مثل مهارات التجريد والتحليل والتعميم التي تمكن الفرد من تحليل المواقف وتعميم الأنشطة البديلة.
- **شبكة العلاقات الاجتماعية** : التي تعكس نظم الدعم الاجتماعي سواء الحقيقية أو المدركة المتاحة للفرد.
- **مصادر الدعم المادي المتاحة** : مثل المستوي الاقتصادي الاجتماعي، والدخل المادي، وبرامج التدريب المتاحة، والوكالات والجمعيات الاجتماعية المؤثرة أو المعاونة.
- **المعتقدات العامة والخاصة** : مثل الاعتقاد بالكفاءة الذاتية، أو الالتزام بالدين واللجوء إلي الله، والاعتقاد في قدرة الدولة علي توفير الدعم اللازم (**عبد العزيز الشخص وزيدان السرطاوي** ، 1998: 23).

وتعرض (**إيمان فؤاد كاشف ، ٢٠٠١ ، ٤٧ - ٥٢**) مراحل الضغط التي يتعرض لها أباء الأطفال المتخلفين عقليا **علي النحو التالي** :

- ✓ **مواجهة الإعاقة** : حيث أن طبيعة الإعاقة تحدد بصفة عامة متي يعرفها الآباء ، فهناك إعاقات وراثية تظهر في الحال بعد الميلاد بينما يتأخر اكتشاف بعض الإعاقات الاخري مثل الصمم ، وحين يعرف الأبوان بالإعاقة فان ردود الفعل الفورية يمكن أن تتضمن الصدق ، خيبة الأمل الكبيرة ، القلق ، الاكتئاب .
- ✓ **الطفولة المبكرة** : حيث أن السنوات الأولي من الطفولة يمكن أن تكون صعبة للوالدين عند مراقبتهم لطفلهم بقلق بخصوص مدي تحقيقه لمراحل نمو معينة.

- ✓ **دخول المدرسة** : في هذه المرحلة يعيش الوالدان عقبة أخري يتم فيها إعادة توافق جديدة يدرك فيها الوالدان أن الطفل فشل في التلاؤم مع النظام التعليمي التقليدي وانه يحتاج إلي نوع خاص من التعلم.
- ✓ **مرحلة المراهقة** : وفي هذا المرحلة يحس الوالدان بفشل الابن في تخطي هذه المرحلة من دورة الحياة بنجاح واستمرار اتكاله عليهم .
- ✓ **بدء الشباب** : وهذه مرحلة خيارات صعبة مهنية ومعيشية بخصوص الابن ، هذا إذا كان قد تلقي بعض التعليم الخاص الذي يتيح له هذه الخيارات إما إذا لم يتلق هذه النوع من التعليم فعبئه سيزيد.
- ✓ **تأكيد الشباب** : في هذه المرحلة تظهر تساؤلات من نوع معين أين سيعيش ؟ وما مستوي الرعاية التي يحتاجها ؟ خصوصا إذا كان الأبوان غير قادرين علي الاستمرار كمراقبين وراعيين نشيطين .

وتشير نتائج البحوث إلى أن الأسرة تتأثر بشكل واضح بولادة طفل معاق، تنعكس آثاره على معظم جوانب حياة تلك الأسرة من النواحي الاجتماعية والنفسية والاقتصادية وتحدث متغيرات سلبية للوالدين في أعقاب ولادة طفل معاق، من شأنه أن يمثل ضغطاً نفسياً على الوالدين ، ومن ثم يؤثر على أدوارهم الاجتماعية التي يقومون بها (فاطمة عياد ، ٢٠٠٢ ، ٥١٨).

وينبغي أن تكون العلاقة بين الوالدين علاقة يسودها التعاون والمحبة والتقدير حتى يتمكنا من مساعدة طفلهما على النمو في جو هادئ بعيداً عن الصراعات أو الانفعالات التي تضيف أعباء انفعالية ونفسية على درجة إعاقته فلابد أن تكون الروابط الأسرية قوية بين الوالدين، فقوة الروابط الأسرية تقوي

الأسرة ككل على تحمل أعباء الطفل المعوق (وفيق صفوت ، ٢٠٠١ : ١٣١).

وتعد الضغوط والمعاناة الانفعالية والمالية التي يسببها الأطفال ذوي الحاجات الخاصة عالية جداً ، فقد قابل " بكمان Beckman, 1983 " واحد وثلاثين أسرة ممن لديها وليد يعاني من عجز معين ، ووجد أن مطالب الرعاية الإضافية الاجتماعية لهؤلاء الأطفال قد سجلت باعتبارها أكثر البنود التي تسبب الضغوط عند الآباء خلال فترة المهد (روزماري لامبي وديبي دانيلز ، ٢٠٠١ : ٥٨).

وقدمت (إيمان فؤاد محمد كاشف ، ٢٠٠١ ، ١ - ٤) نموذج (هيل للضغط) لتفسير الضغوط النفسية التي تمر بها أسرة الطفل المعاق والذي يرمز له بالرموز (ABCX) حيث تمثل A الحدث الضاغط وهو هنا (ولادة الطفل المعاق) متفاعلا مع B وهي هنا (موارد الأسرة لمقابلة الحدث) متفاعلة مع C وهي هنا تمثل (التعريف أو التفسير الذي تضعه الأسرة للحدث) فينتج X ويمثل هنا رد الفعل علي الحدث وقد يكون هنا تصنيف الحدث بأنه كارثة ، ويؤكد النموذج أن العاملين B C وهما موارد الأسرة وقدرتها علي مقابلة العقبات ، وتفسيرها وإدراكها للحدث هما العاملان الرئيسيان في تحديد العامل الأخير X .

٢- الدراسات المرتبطة وفروض الدراسة :

يتضمن هذا الجزء من الدراسة عرضاً مختصراً لأهم الدراسات والبحوث المتصلة بموضوع الدراسة الحالية ، ثم عرضاً لفروض الدراسة الحالية التي تم اشتقاقها في ضوء كل من الإطار النظري ونتائج الدراسات والبحوث المرتبطة .

أ - الدراسات المرتبطة :

تم تقسيم الدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية إلى قسمين علي النحو التالي :-

الدراسات التي تناولت طيب الحياة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية

هدف مجدي محمد الدسوقي ١٩٩٨ إلى كشف تأثير المستوى الاجتماعي والاقتصادي (المرتفع والمنخفض) على الرضا عن الحياة وكذلك العلاقة الإرتباطية أو التلازمية بين أبعاد الرضا عن الحياة وعدد من المتغيرات النفسية (الوحدة النفسية ، تقدير الذات ، الاكتئاب ، الغضب) لدى عينة من الراشدين صغار السن وتكونت العينة من ٢٠٠ طالباً من طلاب الدراسات العليا ، واستخدم الباحث الأدوات التالية : مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة إعداد / عبد السلام عبد الغفار وإبراهيم قشقوشي وتعديل عبد العزيز الشخص ، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث ، ومقياس الوحدة النفسية (إعداد راسيل) (Russeu, 1996) ، واختبار تقدير الدات ومقياس الاكتئاب(إعداد عادل عبد الله محمد) ، ومقياس الغضب (إعداد علاء الدين كفافي و مايسه النيال)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد الرضا عن الحياة وكل من أبعاد الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب ، بينما وجدت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد الرضا وتقدير الذات ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة ، كما وجدت

فـروق دالـة إحـصائياً بـين الأفـراد ذوى المـستوى الاجتمـاعى والاقتـصادي المرتفـع والأفـراد ذوى المـستوى الاجتمـاعى والاقتـصادي المـنخفض مـن حيـث الرضـا عن الحياة لصالح ذوى المستوى المرتفع .

وهدف **Colpin,et. al.,1999** إلي دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بطيب الحياة النفسية لدي أباء التوائم . وتكونت العينة من ١٠٣ أسرة لديهم أطفال توءم بمتوسط عمري قدره ١١.٨ شهر، وكان متوسط عمر الآباء ٣٤ سنة واستخدم الباحث قائمة الضغوط النفسية Parenting Stress Index by Abidin, 1983 . ولقياس طيب الحياة النفسية استخدم الباحث استفتاء الصحة العامة General Health Questionnaire by Koeter & Ormel , 1991 ويتضمن قياس القلق والاكتئاب والانفعالات غير السارة . وعدم القدرة علي الاستمرار في الوظيفة العادية ، وتوصل الباحث إلي وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية وطيب الحياة النفسية لدي الأمهات الذين أنجبن لأول مرة أي لديهم مستوي عالي من الضغوط النفسية مرتبط بمستوي منخفض من طيب الحياة النفسية.

وتناول **Ospozuk, 2006** دراسة العلاقة بين الضغوط وطيب الحياة النفسية وعوامل الشخصية لدى طلبة علم النفس . واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية من إعداد: Coken, et. al., 1993 وقائمة العوامل الخمسة للشخصية إعداد : كولدبرج . وتكونت العينة : ٧٩ من الطلبة الجامعيين وتوصل الباحث إلي وجود علاقة ارتباطيه بين التوازن الانفعالي والضغوط النفسية وارتباط سلبي بين يقظة الضمير والضغوط . وكشفت الباحث عن وجود علاقة سالبة بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية.

وهدف Dellve. et. al., 2006 إلي دراسة طيب الحياة النفسية والضغوط الوالدية وإعداد برنامج لخفض الضغوط وزيادة طيب الحياة النفسية ، وتكونت العينة من ١٣٦ أم ، ١٠٨ أب ، واستخدم الباحث مقياس الضغوط الوالدية Parental Stress ولقياس طيب الحياة النفسية استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة والتفاؤل Optimism and Life Satisfaction، ومقياس الصحة الذاتية Self - Rated Health ومقياس الشدة النفسية والجسدية Physical or Psychological Strain ، وتوصل الباحث إلي وجود ارتفاع في الضغوط النفسية والشدة الوجدانية والجسدية مرتبطة بانخفاض في طيب الحياة النفسية .

وهدفت أماني عبدالمقصود ٢٠٠٦ إلي التعرف علي العلاقة بين السعادة النفسية (طيب الحياة النفسية) Psychological Well - Being وبعض المتغيرات النفسية (الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية ، وتقدير الذات ومركز الضبط ، والقلق الاجتماعي ، والشعور بالوحدة النفسية والضغوط الأسرية) لدي عينة من المراهقين من الجنسين ، تكونت العينة من (٣٥٤) من طلاب المرحلة الثانوية بواقع (١٧٧) ذكور، (١٧٧) إناث تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٧) ، واستخدمت الباحثة مقياس الشعور بالسعادة النفسية للمراهقين إعداد بيرلسون (Birleson, 1980) ترجمة الباحثة ، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد هيوبنر (Huebner,2001) ترجمة الباحثة ، ومقياس المساندة الاجتماعية إعداد (Dunn et. al., 1987) ترجمة أسماء السرسي وأماني عبد المقصود (٢٠٠٠) ، ومقياس تقدير الذات إعداد فاروق عبد الفتاح ومحمد الدسوقي ١٩٨٧ ومقياس وجهة الضبط إعداد هشام مخمير (١٩٩٧) ، ومقياس القلق الاجتماعي

إعداد (Connor et. al.) ترجمة الباحثة ، مقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد أماني عبد المقصود (١٩٩٨) ، ومقياس الضغوط النفسية إعداد Berkey & Hanson ترجمة تهاني عثمان وأماني عبد المقصود ، **وأشارت نتائج الدراسة** إلي وجود علاقة موجبة ودالة بين السعادة النفسية (**طيب الحياة النفسية**) والرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات والضبط الداخلي ، وعدم وجود ارتباط دال بين السعادة النفسية (**طيب الحياة النفسية**) والضبط الخارجي والقلق الاجتماعي والضغوط الأسرية ، كما أشارت إلي وجود علاقة سالبة بين السعادة النفسية (**طيب الحياة النفسية**) والوحدة النفسية ، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود فروق بين الذكور والإناث في الإحساس بالسعادة النفسية (**طيب الحياة النفسية**) لصالح الإناث أي أن الإناث أكثر سعادة (**طيب الحياة النفسية**) من الذكور.

وهدفت هبه جابر عبدالحميد ٢٠٠٨ إلي فحص العلاقة بين الضغوط والرضا عن الحياة لدي معاوني أعضاء هيئة التدريس والتعرف علي الفروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٨) من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ، (٨٤) ذكور و(٦٤) إناث ، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس إعداد الباحثة مقياس الرضا عن الحياة لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس إعداد/ الباحثة وتوصلت الباحثة إلي وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائياً بين درجات معاوني أعضاء هيئة التدريس على مقياس الضغوط النفسية الفرعية ودرجاتهم علي مقياس الرضا عن الحياة ، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معاوني

أعضاء هيئة التدريس على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لاختلاف النوع (**ذكور** - **إناث**) لصالح الذكور.

وهدف Weiting, et. al., 2008 إلي دراسة العلاقة بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية ، وطبق الباحث الدراسة علي عينات من أقطار متعددة وبلغ متوسط حجم العينة ١٠٣٥ وكان العمر من ١٥ سنة فأعلي ، واستخدم الباحث مقياس طيب الحياة النفسية SWB variables , Diener , 1984 -2000، ومقياس الضغوط النفسية وتوصل الباحث إلي وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية وطيب الحياة النفسية.

وهدفت أوهام نسمان ثابت الثابت ٢٠٠٩ إلي التعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من التوافق النفسي والاجتماعي والزواجي ، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٨) مريضة أردنية مصابة بسرطان الثدي المبكر، ومن المتزوجات وأعمارهن ما بين (٢٠ – ٧٠) عاماً ، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية ، ومقاييس التوافق النفسي والاجتماعي والزواجي ، وكشفت الدراسة عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية وكل من التوافق النفسي والاجتماعي والزواجي ، وأوصت الباحثة بضرورة تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والزواجي ، وتثقيف المصابات بسرطان الثدي وعوائلهن حول استراتيجيات المواجهة للتوافق مع الضغوط النفسية.

الدراسات التي تناولت طيب الحياة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقلياً

هدف Smith, 1996 إلي التعرف علي طيب الحياة النفسية لدي أمهات الأطفال المتخلفين عقليا وتقدم الدراسة نموذج العاملين لطيب الحياة النفسية (الوجدان الايجابي والسلبي) ، وتقييم الرعاية لدي ٢٢٥ من الأمهات اللذين يرعون أبنائهم ذو التخلف العقلي . تم فحص ضغوط الرعاية ومصادر الرعاية والتقييم الذاتي (الرضا عن تقدم الرعاية والاحتراق النفسي) علي الأبعاد الايجابية والسلبية لطيب الحياة النفسية . وأشارت النتائج إلي وجود علاقة سالبة بين طيب الحياة النفسية والضغوط .

وهدفت فاطمة عياد ٢٠٠٢ إلى مقارنة عينة من آباء وأمهات الأطفال المتأخرين عقليا بأخرى من آباء وأمهات الأطفال العاديين فى مستوى القلق والاكتئاب وتقدير الذات واشتملت العينة ٨٩ أباً وأما لأطفال متأخرين عقلياً ٩٠ أباً أماً لأطفال عاديين ، واستخدمت الباحثة : مقياس القلق ، مقياس الاكتئاب ، مقياس تقدير الذات ، واستمارة البيانات الأولية ، وكشفت الباحثة عن ارتفاع مستوى القلق لدى آباء وأمهات الأطفال المتأخرين عقليا بالمقارنة بآباء

وأمهات الأطفال العاديين . وارتفاع مستوى الاكتئاب لدى آباء الأطفال المتأخرين عقليا بالمقارنة بآباء الأطفال العاديين.

وهدف Weiss, et.al., 2003 إلي دراسة الضغوط الوالدية والسلوك التكيفي لدي الأفراد ذوي الصعوبات النمائية Developmental Disabilities وتكونت العينة من ٩٩ فرداً من الذكور والإناث بمتوسط قدره ٢٤.٩ . وآبائهم (٩٠ أم – ٥٦ أب) بمتوسط قدره ٥٣.٥ سنة . واستخدم الباحث مقياس قائمة الضغوط الوالدية Parenting Stress Index, Third Edition, Abidin,1986 ومقياس السلوك التكيفي Adaptive Behaviour . واختبار ذكاء Kaufman Brief Intelligence Test . وتوصل الباحث إلي أن ارتفاع الضغوط الوالدية مرتبط بانخفاض مستوي الأداء والسلوك التكيفي لدي الأفراد . وأن القصور في التكيف الشخصي وانخفاض المسؤولية الاجتماعية من عوامل ارتفاع الضغوط لدي الآباء .

وهدف Lim, 2003 إلى التحقق من أثر الضغوط الوالدية والمساندة الاجتماعية على التوافق النفسي لأمهات الأطفال المصابين بالتخلف العقلي في كوريا . وتكونت العينة من ٤٢٢ أماً . واستخدم الباحث عدة استبيانات خاصة بالضغوط الوالدية . الاكتئاب . المساندة الاجتماعية المدركة . وشبكة المساندة الاجتماعية المدركة . وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الضغوط الوالدية المتزايدة ترتبط ارتباطاً كبيراً بأعلى مستوى من مستويات الاكتئاب. ووجد أيضاً أن المساندة الاجتماعية المدركة هي التي أثرت على التوافق النفسي لأمهات الأطفال المصابين بالتخلف العقلي في كوريا . كما أن الضغوط الوالدية باستخدام هذه الأنواع الثلاث من المساندة الاجتماعية لم تساعد بشكل دال على التنبؤ بالحزن النفسي أو الاكتئاب لأمهات الأطفال المتخلفين عقلياً.

وهدفت Seltzer, et. al., 2004 إلي فحص العلاقة بين المواجهة التكيفية (كهدف من أهداف التوافق لدي الإنسان) وأثرها علي طيب الحياة النفسية للآباء وتكونت العينة من ثلاثة مجموعات من الآباء ،المجموعة الأولي آباء الأطفال الذين يعانون من مشكلات في الصحة النفسية ، المجموعة الثانية آباء الأطفال الذين لديهم إعاقة في النمو ، والمجموعة الثالثة آباء الأطفال الذين يعانون من مرض مزمن ، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة ايجابية بين المواجهة التكيفية وطيب الحياة النفسية حيث أن الآباء الأعلى في طيب الحياة النفسية لديهم أعراض اكتئاب منخفضة وأعراض بدنية أقل ومستوي عال من التكيف البيئي ومستوي عال من قبول الذات ، كما تفوق آباء الأطفال الذين لديهم مشكلات نفسية علي آباء الأطفال الذين لديهم إعاقة في النمو وآباء الأطفال الذين يعانون من مرض مزمن في طيب الحياة النفسية والمواجهة التكيفية.

وهدف Ilias, et. al., 2008 إلي التعرف علي مدي فاعلية برنامج تربوي نفسي في خفض الضغوط النفسية وزيادة طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال ذوي الصعوبات العقلية وتكونت العينة من ٢٠ من آباء الأطفال ذوي الصعوبات العقلية في المدي العمري من ٣٥ – ٥٨ سنة ، واستخدم الباحث قائمة الضغوط النفسية Parenting Stress Index (PSI) by Abidin (1995) واستفتاء الصحة العامة General Health Questionnaire (GHQ-28) by Goldberg & Williams, (1978) ، وكشف الباحث عن وجود علاقة بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية ، كما توصل إلي فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية وزيادة طيب الحياة النفسية.

وقامت هبه ناصر احمد ٢٠٠٩ بالكشف عما يعانيه آباء وأمهات الأطفال المعوقين عقلياً من ضغوط نفسية ، والكشف عن وجود فروق بين الضغوط النفسية لدى آباء وأمهات المعوقين عقلياً في درجات الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف ذكائهم الوجداني ، وتحديد العلاقة الإرتباطية بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى آباء وأمهات تلاميذ مدارس التربية الفكرية ، وتكونت عينة الدراسة من (٨٦) من آباء وأمهات تلاميذ مدارس التربية الفكرية بواقع (٤٣) أباً، (٤٣) أماً ، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية لآباء الأطفال المتخلفين عقلياً ومقياس الذكاء الوجداني إعداد: بار- أون (١٩٩٧) ترجمة: صفاء الأعسر وتوصلت الباحثة إلي وجود فروق بين الآباء والأمهات على مقياس الذكاء الوجداني المستخدم لصالح الأمهات كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات آباء وأمهات تلاميذ مدارس التربية الفكرية على مقياس الذكاء الوجداني تبعاً لاختلاف المستوى التعليمي (أقل من متوسط - متوسط-عالي) لصالح المستوى التعليمي المتوسط ، وتوجد أيضا علاقة ارتباطيه دالة سالبة بين الذكاء الوجداني والضغوط النفسية الأبعاد الفرعية .

تعليق عام علي الدراسات والبحوث المرتبطة :

يمكن استخلاص بعض الملامح الرئيسية لهذه الدراسات والبحوث في ضوء ما تم عرضه من مجموعة الدراسات والبحوث السابقة التي ارتبطت بمتغيرات هذه الدراسة سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، سواء من حيث الهدف أو العينة أو الأدوات أو من حيث النتائج ، وذلك علي النحو التالي :-

من حيث الأهداف

هدفت بعض هذه الدراسات إلي دراسة العلاقة بين طيب الحياة النفسية أو أحد أبعادها والضغوط النفسية أو المشكلات النفسية والسلوكية علي عينات مختلفة وفي بيئات مختلفة . فهدف كل من(Ospozuk, ; Colpin, et. al., 1999 ; 2006 Weiting, et. al., 2008 ; Pellve, et. al., 2006) إلي دراسة العلاقة بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية ، وهدفت أماني عبدالمقصود ٢٠٠٦ إلي دراسة العلاقة بين طيب الحياة النفسية وكل من تقدير الذات ومركز الضبط والرضا عن الحياة والقلق الاجتماعي والضغوط الأسرية وهدف مجدي محمد الدسوقي ١٩٩٨ إلي دراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة و كل من الوحدة النفسية **وتقدير الذات والاكتئاب والغضب ، وهدفت هبه جابر عبدالحميد ، ٢٠٠٨ إلي دراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة والضغوط النفسية وهدفت أوهام نعمان الثابت ، ٢٠٠٩ إلي دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي والزواجي ، وهدفت بعض الدراسات إلي دراسة طيب الحياة النفسية أو أحد أبعادها أو بعض المتغيرات المرتبطة علي عينات من آباء الأطفال المتخلفين عقليا ، فهدف** Smith, 1996 إلي دراسة طيب الحياة النفسية لدي أمهات الأطفال المتخلفين عقليا ، **وقارنت فاطمة عياد ٢٠٠٢** بين آباء وأمهات الأطفال المتأخرين عقليا و آباء وأمهات الأطفال العاديين فى مستوى القلق والاكتئاب وتقدير الذات ، وهدف Weiss, et. al., 2003 إلي دراسة العلاقة بين الضغوط الوالدية والسلوك التكيفي لدي ذوي الصعوبات النمائية ، وهدف Lim, 2003 إلي دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدي أمهات الأطفال المتخلفين عقليا وهدف Seltzer, et. al., 2004 إلي فحص العلاقة بين المواجهة التكيفية

(كهدف من أهداف التوافق لدي الإنسان) وأثرها علي طيب الحياة النفسية للآباء وهدف Ilias, et. al., 2008 إلي التعرف علي مدي فاعلية برنامج تربوي نفسي في خفض الضغوط النفسية وزيادة طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال ذوي الصعوبات العقلية ، وهدفت هبه ناصر ٢٠٠٩ إلي دراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا.

ويهدف الباحث الحالي إلي دراسة طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقليا وعلاقتها بالضغوط النفسية حيث لاحظ الباحث من خلال الإطلاع علي الأطر النظرية والدراسات المرتبطة إنها لم تتناول طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقلياً في البيئة العربية .

من حيث العينة

تمت دراسة طيب الحياة النفسية علي عينات مختلفة فكانت علي المراهقين وصغار الراشدين والآباء والأمهات وآباء الأطفال العادين وآباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، ويقتصر الباحث في الدراسة الحالية علي عينة من آباء الأطفال المتخلفين عقليا مقارنة بعينة من آباء الأطفال العاديين.

من حيث الأدوات

اختلفت الأدوات المستخدمة في تقدير طيب الحياة النفسية باختلاف الباحثين وباختلاف طبيعة وهدف كل دراسة فبعض الباحثين نظر إلي طيب الحياة النفسية باعتباره مفهوم يشير إلي انخفاض الاضطرابات والمشكلات

obeikandl.com

النفسية وبعضهم تعرف علي طيب الحياة النفسية من خلال نموذج " رايف " غير ان كثير من الباحثين تعرف علي طيب الحياة النفسية باعتباره مكون يتكون من أبعاد ثلاثة هي : الرضا عن الحياة والواجدان الايجابي والواجدان السلبي ويقوم الباحث الحالي بدراسة طيب الحياة النفسية بناء علي نموذج " رايف " النظري لطيب الحياة النفسية.

من حيث النتائج

كشف العديد من الباحثين عن وجود علاقة سالبة بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية (Ospozuk, 2006 ; Colpin , et. al., 1999) وتوصل (Dellve, et. al., 2006) إلي وجود ارتفاع في الضغوط النفسية والشدة الوجدانية والجسدية مرتبطة بانخفاض في طيب الحياة النفسية . وتوصل (مجدي محمد الدسوقي ١٩٩٨) إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب . بينما وجدت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد الرضا وتقدير الذات . وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة . وتوصلت هبه جابر عبدالحميد ٢٠٠٨ إلي وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة كما وجدت فروق في الرضا عن الحياة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث) لصالح الذكور . وتوصلت أماني عبدالمقصود ٢٠٠٦ إلي وجود علاقة موجبة ودالة بين السعادة النفسية (طيب الحياة النفسية) والرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات والضبط الداخلي وعلاقة سالبة بين السعادة النفسية (طيب الحياة النفسية) والوحدة النفسية . وعدم وجود ارتباط دال بين السعادة

النفسية (طيب الحياة النفسية) والضبط الخارجي والقلق الاجتماعي والضغوط الأسرية ، وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود فروق بين الذكور والإناث في الإحساس بالسعادة النفسية (طيب الحياة النفسية) لصالح الإناث أي أن الإناث أكثر سعادة (طيب الحياة النفسية) من الذكور، وتوصلت أوهام نعمان ثابت الثابت ٢٠٠٩ إلي وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية وكل من التوافق النفسي والاجتماعي والزواجي ، وتوصلت فاطمة عياد ٢٠٠٢ إلي ارتفاع مستوى القلق والاكتئاب لدى آباء وأمهات الأطفال المتأخرين عقليا بالمقارنة بآباء وأمهات الأطفال العاديين ، وتوصل Weiss, et. al., 2003 إلي أن ارتفاع الضغوط الوالدية مرتبط بانخفاض مستوي الأداء والسلوك التكيفي لدي الأفراد وأن القصور في التكيف الشخصي وانخفاض المسؤولية الاجتماعية من عوامل ارتفاع الضغوط لدي الآباء ، وتوصل Lim, 2003 إلي أن الضغوط الوالدية لم تساعد بشكل دال على التنبؤ بالحزن النفسي أو الاكتئاب لأمهات الأطفال المتخلفين عقلياً ، وتوصلت هبه ناصر احمد ٢٠٠٩ إلي وجود علاقة ارتباطيه دالة سالبة بين الذكاء الوجداني والضغوط النفسية كما توجد فروق بين الآباء والأمهات على مقياس الذكاء الوجداني لصالح الأمهات ، كما توجد فروق في الذكاء الوجداني تبعاً لاختلاف المستوى التعليمي (أقل من متوسط - متوسط-عالي) لصالح المستوى التعليمي المتوسط.

ب- فروض الدراسة :

أمكن للباحث صياغة فروض الدراسة في ضوء التساؤلات التي أثيرت في مشكلة الدراسة وفي ضوء كل من الإطار النظري ونتائج الدراسات والبحوث المرتبطة على النحو التالي:

- لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات آباء (**الآباء والأمهات**) الأطفال المتخلفين عقلياً وبين متوسطات درجات آباء (**الآباء والأمهات**) الأطفال العاديين علي مقياس طيب الحياة النفسية .
- لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات آباء الأطفال المتخلفين عقليا وبين متوسطات درجات أمهاتهم على مقياس طيب الحياة النفسية .
- لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات آباء (**الآباء والأمهات**) الأطفال المتخلفين عقلياً على مقياس طيب الحياة النفسية تبعاً لاختلاف المستوى التعليمي (**أقل من متوسط - متوسط - عالي**).
- لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات آباء (**الآباء والأمهات**) الأطفال المتخلفين عقلياً على مقياس طيب الحياة النفسية تبعاً لاختلاف نوع الطفل (**ذكر - أنثي**).
- توجد علاقة دالة إحصائيا بين درجات آباء (**الآباء والأمهات**) الأطفال المتخلفين عقلياً على مقياس طيب الحياة النفسية وبين درجاتهم علي مقياس الضغوط النفسية.

سابعاً : إجراءات الدراسة

١- الدراسة

تعتمد الدراسة الحالية علي المنهج الوصفي الذي يهتم بدراسة الوضع الراهن للظاهرة، ومن ثم يهدف هذا المنهج إلى جمع أوصاف دقيقة علمية عن الظاهرة موضع الدراسة في وضعها الراهن ، وإلى دراسة العلاقات التي قد توجد بين الظاهرات المختلفة . ولذا فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة لطبيعة وأهداف وفروض الدراسة الحالية.

٢- عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة الحالية من آباء وأمهات الأطفال المتخلفين عقلياً تلاميذ مدارس التربية الفكرية وآباء وأمهات الأطفال العاديين بمدارس مدينة سوهاج ونجع حمادي وقنا بمصر خلال العام الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ ، وقد تطلبت الدراسة الحالية استخدام عينتان: الأولى العينة الاستطلاعية وذلك للتأكد من كفاءة المقاييس المستخدمة في الدراسة ، وتمثل العينة الأخرى العينة الأساسية التي تم تطبيق أدوات الدراسة السيكومترية عليها للتحقق من صحة الفروض السيكومترية في الدراسة الحالية ، وهذه العينات علي النحو التالي : -

أ - عينة الدراسة الاستطلاعية

وتكونت من ٧٠ أبا وأما من آباء الأطفال العاديين وذوي التخلف العقلي بمدراس التربية الفكرية - ٥٠ من أباء الأطفال المتخلفين عقليا بمدراس التربية الفكرية ، ٢٠ من آباء الأطفال العاديين ، وهم في الفئة العمرية من (٣٨ - ٥٠) عاماً بمتوسط عمري قدره (٤٤.٠٦) وانحراف معياري قدره (٢.٩٩).

ب- عينة الدراسة الأساسية

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤١) أباً وأماً من أباء الأطفال المتخلفين عقليا بمدراس التربية الفكرية ، وهم في الفئة العمرية من (٣٨ - ٤٥) عاماً بمتوسط عمري قدره (٤٢.٥١٢) وانحراف معياري قدره (٢.٤٠٩) ، وتكونت عينة العاديين من ٣٥ أبا وأما في المدي العمري من (٣٨ - ٤٥) عاماً بمتوسط عمري قدره (٤١.٨٨٠) وانحراف معياري قدره (١.٦١٥) والجدول التالي يوضح خصائص العينة :-

جدول (١)

خصائص عينة الدراسة

المتغيرات	الجنس	العدد	المستوي التعليمي			جنس الطفل	
			اقل من المتوسط	متوسط	عال	ذكر	أنثي
آباء المتخلفين عقليا	الآباء	٢٥	٥	١٢	٨	١٤	٦
	الأمهات	١٦	٨	٤	٤	١٠	١١
العاديين	الآباء	٢٠	٨	٨	٤	١٢	٨
	الأمهات	١٥	٧	٤	٤	١٠	٥

وتم اختيار العينة وفق الشروط الآتيه : -

- ❖ الأب والأم علي قيد الحياة.
- ❖ الأب والأم غير منفصلين.
- ❖ تم تحديد المستوي التعليمي اقل من المتوسط علي أنهم الآباء الحاصلين علي المرحلة الإعدادية فاقل.
- ❖ المستوي التعليمي المتوسط وهم الحاصلين علي شهادة الدبلوم بعد المرحلة الإعدادية ، المستوي التعليمي العالي وهم الحاصلين علي درجة الليسانس أو البكالوريوس الجامعي .
- ❖ عينة آباء الأطفال لأطفال في المرحلة العمرية من ٦ – ١٢ سنة.
- ❖ الأطفال المتخلفين عقليا من فئة القابلين للتعلم وغير متعددي الإعاقة.
- ❖ الأطفال المتخلفين عقليا غير متعددي الإعاقة .
- ❖ لا يوجد طفل أخر في الأسرة يعاني من الإعاقة.

obeikandl.com

❖ الأطفال العاديين والمتخلفين عقليا مدرجين في مدارس التعليم العام سواء

· مدارس التربية الفكرية أو مدارس العاديين.

٣-أدوت الدراسة

استخدم الباحث الأدوات الآتيه :

- مقياس طيب الحياة النفسية إعداد / الباحث .
- مقياس الضغوط النفسية .
- إعداد / زيدان احمد السرطاوي وعبد العزيز السيد الشخص . ١٩٩٨ .
- استمارة بيانات إعداد / الباحث .

ويعرض الباحث الأدوات علي النحو التالي :-

مقياس طيب الحياة النفسية[1] Psychological Well Being

إعداد / الباحث

خطوات إعداد المقياس

❖ اطلع الباحث على بعض الأدوات السابقة للاستفادة منها في إعداد المقياس الحالي علي النحو التالي:

❖ مقياس الرضا عن الحياة إعداد / هبه جابر عبدالحميد ٢٠٠٨ .

❖ مقياس جودة الحياة النفسية لرايف إعداد / نبيل الزهار وآخرون ٢٠٠٩ .

❖ مقياس الوجود النفسي الأفضل.

❖ إعداد / محمد محمد عباس وناصر شباب المويزي ٢٠٠٩ .

---

1 - ملحق (١)

obeikandl.com

- مقياس الرضا عن الحياة إعداد/ Huebner, 2001 .
- مقياس الرضا عن الحياة الممتدة إعداد / Baiyewu & Jegede, 1992 .
- مقياس جودة الصحة النفسية إعداد/ مصطفى خليل الشرقاوى ، ١٩٩٩.
- اطلع الباحث على بعض نتائج الدراسات السابقة والأطر النظرية ومؤلفات علم النفس للاستفادة منها في إعداد المقياس الحالي (Lu & Shih,1997 ; Diener, et. al. , 1999 ; Diener, et. al., 2002 ; عادل محمد هريدي وطريف شوقي فرج ، ٢٠٠٢ ; Aylett, 2002 ; Dienner, Betton, 2004; 2004).
- تم بناء مقياس طيب الحياة النفسية الحالي بناء علي نموذج " رايف لطيب الحياة النفسية " والذي يتكون من الأبعاد الآتية : الاستقلال الذاتي – تقبل الذات – الكفاءة البيئية - العلاقات الإيجابية – النمو الشخصي – الحياة الهادفة ، وذلك يرجع إلي أن العبارات في مقياس " رايف " تحمل أكثر من فكرة ، كما أن هناك بعض العبارات لا تتفق مع الأبعاد الموضوعة لها ، وظهور أكثر من ترجمة عربية لنفس المقياس تحت أكثر من مسمي مثل : جودة الحياة ، الوجود النفسي الأفضل الهناء الشخصي .
- وتم صياغة عبارات المقياس الحالي بناء علي أبعاد " رايف " السابقة وفي ضوء المقاييس السابقة والإطار النظري للدراسة الحالية والدراسات السابقة.

❖ تم عرض الأبعاد والعبارات علي الخبراء[1] في مجال الصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة لإبداء الرأي وتحديد المناسب وغير المناسب منها وتم صياغة المقياس الحالي بناء علي ما اتفق الخبراء عليه بنسبة ٩٠ ٪ .

❖ طبق الباحث مقياس طيب الحياة النفسية علي عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها ٤٠ فرداً(٢٠ من آباء الأطفال المتخلفين عقليا ، ٢٠ من آباء الأطفال العاديين) وذلك للتعرف علي الخصائص السيكومترية للمقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق)

الصدق الظاهري

ويقوم هذا النوع من الصدق على فكرة مدى مناسبة المقياس لما يقيس ولمن يطبق عليهم ، ويبدو مثل هذا الصدق في وضوح البنود ومدى علاقتها بالقدرة أو السمة أو البعد الذي يقيسه المقياس وغالباً ما يقرر ذلك مجموعة من المتخصصين في المجال الذي يفترض أن ينتمي إليه المقياس (سعد عبد الرحمن ١٩٩٧ ، ٢٢٦) فقد قام الباحث في المراحل الأولى لبناء المقياس بعرض عباراته على مجموعة من الخبراء في مجال الصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة وتم تعديل صياغة بعض العبارات،وكذلك حذف العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق ٩٠ / .

---

1 أ. د. محمد مصطفي الديب ، أ. د. علاء محمود شعراوي ، أ. د. حمدان فصة ، أ. د. جابر محمد عبدالله أ. د. السيد كامل الشربيني ، أ. د. عبدالفتاح رجب مطر ، أ. د. شحاته سليمان محمد ، د. خالد عبد القادر مصطفي ، د. شادي محمد أبو السعود

obeikandl.com

صدق الاتساق الداخلي

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات ارتباط كل عبارة والبعد المنتمية له بعد حذف درجة العبارة من البعد المنتمية إليه ، وذلك علي عينة التقنين والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط ودلالتها الإحصائية :-

جدول (٢)

معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد لمقياس طيب الحياة النفسية

أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية						
م	الاستقلال الذاتي	تقبل الذات	الكفاءة البيئة	العلاقات الايجابية	النموالشخصي	الحياة الهادفة
١	٠,٨٨٩	٠,٨٧٠	٠,٨١٥	٠,٧٨٩	٠,٨٣٠	٠,٩٣٣
٢	٠,٩٠٩	٠,٨٧٤	٠,٨٥٧	٠,٨٧١	٠,٨٧٩	٠,٩١٢
٣	٠,٩٤١	٠,٨٥٧	٠,٨٧٢	٠,٨٧٣	٠,٨٤٩	٠,٩١٥
٤	٠,٩٢٢	٠,٨٥٠	٠,٩٠٠	٠,٨٦٧	٠,٨٩٤	٠,٧٩٩
٥	٠,٩٢٦	٠,٨٧٢	٠,٩١٢	٠,٨٥٢	٠,٨٦١	٠,٨٩٩
٦	٠,٩٠٦	٠,٨٦٩	٠,٩٢٤	٠,٨٧٥	٠,٨٥٣	٠,٨٨١
٧	٠,٩١٠	٠,٨٣٠	٠,٩١٧	٠,٨٦٤	٠,٩٠٠	٠,٨٨٧
٨	٠,٨٥٢	٠,٨٩٥	٠,٩٢٢	٠,٨٢٠	٠,٩١١	٠,٨٣٧
٩	٠,٩١١	٠,٨٣٨	٠,٨٨٨	٠,٩٠٢	٠,٩١٦	٠,٨٨٠
١٠		٠,٩٠١	٠,٩٢٠	٠,٨٣٤	٠,٩١٦	٠,٨٢٩
١١		٠,٧٩٠	٠,٨٧٢	٠,٨٧٩		
١٢		٠,٨٨٩				

ويتضح مما سبق أن جميع القيم دالة عند مستوي ٠,٠١ ، كما تم حساب معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس طيب الحياة النفسية بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية ، كما هو موضح بالجدول التالي :-

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوي الدلاله
الاستقلال الذاتي	٠,٩٨٢	٠,٠١
تقبل الذات	٠,٩٩٠	٠,٠١
الكفاءة البيئية	٠,٩٩٤	٠,٠١
العلاقات الايجابية	٠,٩٩٤	٠,٠١
النمو الشخصي	٠,٩٨٦	٠,٠١
الحياة الهادفة	٠,٩٩١	٠,٠١

ويتضح مما سبق أن جميع القيم دالة عند مستوي ٠,٠١ ، مما يعكس درجة مرتفعة من الاتساق وبالتالي من الصدق ، وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق التكويني وذلك بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وذلك لأن أي بعد من أبعاد المقياس يمكن أن يكون محكا خارجياً للأبعاد الأخرى كما هو موضح في المصفوفة التالية : -

جدول (٤)
مصفوفة معاملات الارتباط البينية لأبعاد
مقياس طيب الحياة النفسية

الأبعاد	الاستقلال الذاتي	تقبل الذات	الكفاءة البيئية	العلاقات الايجابية	النمو الشخصي	الحياة الهادفة
الاستقلال الذاتي		٠,٩٤٩	٠,٩٨٩	٠,٩٦٣	٠,٩٦٦	٠,٩٧٧
تقبل الذات			٠,٩٧٤	٠,٩٩٦	٠,٩٦٧	٠,٩٨٠
الكفاءة البيئية				٠,٩٩٦	٠,٩٧١	٠,٩٨٠
العلاقات الايجابية					٠,٨٩٨	٠,٩٨٠
النمو الشخصي						٠,٩٩١
الحياة الهادفة						

نلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١ ، ويشير هذا إلي أن المقياس يقيس جانب واحد وهو طيب الحياة النفسية.

الثبات

تم حساب ثبات مقياس طيب الحياة النفسية وأبعاده بتطبيقه علي عينة التقنين ، وذلك باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار (بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع) . وطريقة التجزئة النصفية باستخدام كل من معادلة " سبيرمان – براون " معادلة " جتمان " . وطريقة تحليل التباين باستخدام معامل ألفا كرونباخ و الجدول التالي يوضح نتائج معاملات الثبات :-

جدول (٥)

معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق والتجزئة النصفية وتحليل التباين لمقياس طيب الحياة النفسية

م	المعامل / الأبعاد	إعادة التطبيق	التجزئة النصفية		معامل الفا كرونباخ (α)
			(سبيرمان- براون)	جتمان	
١	الاستقلال الذاتي	٠,٨٧١	٠,٩٥٥	٠,٩٥٣	٠,٩٥٧
٢	تقبل الذات	٠,٨٥١	٠,٩٤٩	٠,٩٤٨	٠,٩٤٨
٣	الكفاءة البيئية	٠,٨٨٢	٠,٩٥٤	٠,٩٥٣	٠,٩٣٧
٤	العلاقات الايجابية	٠,٨٥٦	٠,٩٤٥	٠,٩٣٧	٠,٩٤٥
٥	النمو الشخصي	٠,٨٣٨	٠,٩١٧	٠,٩١٢	٠,٩٢٥
٦	الحياة الهادفة	٠,٨٤	٠,٩٤٤	٠,٩٤٣	٠,٩٤٧
الدرجة الكلية		٠,٨٩٨	٠,٩٧٣	٠,٩٧٢	٠,٩٧٣

يتضح من الجدول (٤) السابق نجد أن المقياس يتميز بدرجة كبيرة من الثبات حيث أن قيم معاملات الثبات جميعها دالة عند مستوي دلالة ٠,٠١ ، وهي قيم مرتفعة مما يعطي مؤشراً جيداً علي ثبات المقياس ، مما سبق نجد أن المقياس يتميز بثبات وصدق بدرجة عالية مما يجعلنا نطمئن إلى استخدامه في الدراسة الحالية ، وبذلك يكون قد تم إعداد المقياس والتأكد من صدقه وثباته لتطبيقه في هذه الدراسة .

وصف المقياس

يتكون مقياس طيب الحياة النفسية من ٦٣ عبارة موزعة علي الأبعاد الآتية : -

- **الاستقلال الذاتي** : وتشمل مقدرة الفرد علي الاعتماد علي ذاته ، واتخاذ قراراته ، وضبط وتنظيم سلوكه ، وتمثله العبارات من ١ إلي ٩ .
- **تقبل الذات** : وتعني شعور الفرد بالانسجام والايجابية مع ذاته ، وتقبله لها بما تحمله من خصائص ، وتمثله العبارات من ١٠ إلي ٢١ .
- **الكفاءة في التعامل مع البيئية** : مقدرة الفرد علي تنظيم الظروف البيئية والتوافق معها والاستفادة من الإمكانات المتاحة في الحدود المناسبة وتمثله العبارات من ٢٢ إلي ٣٢.
- **العلاقات الايجابية مع الآخرين** : وتشمل مهارات الفرد في التفاعل والتواصل الايجابي مع الآخرين بما فيها الأخذ والعطاء والاهتمام بالآخرين والثقة المتبادلة وتكوين الصداقات والتأثير فيهم ، وتمثله العبارات من ٣٣ إلي ٤٣.
- **النمو الشخصي** : وتشمل مقدرة الشخص علي تطوير وتنمية إمكاناته ومهاراته الشخصية ، وتمثله العبارات من ٤٤ إلي ٥٣ .
- **الحياة الهادفة** : وتشير إلي مقدرة الفرد علي التوجه الذاتي والشعور بمعني الحياة ،وتحديد أهدافه بطريقه موضوعية ، وتمثله العبارات من ٥٤إلي ٦٣ .

ويتكون المقياس من بعض العبارات الايجابية والسلبية ، والعبارات السلبية تمثلها العبارات أرقام (٨ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ،

obeikandl.com

٥٩ ، ٦٠ ، ٦٢ ، ٦٣) ، ويتم الاستجابة علي المقياس أمام العبارة وأسفل الاستجابة المناسب لسلوك الشخص ويتم التصحيح للاستجابات (**موافق بشدة – موافق – متردد – معترض – معترض بشدة**) بوضع الدرجات (٥ – ٤ – ٣ – ٢ – ١) علي الترتيب ، والدرجات معكوسة للأرقام السلبية.

مقياس الضغوط النفسية:

إعداد / زيدان احمد السرطاوي وعبد العزيز السيد الشخص . ١٩٩٨

يتكون المقياس من ٨٠ عبارة موزعة علي سبعة أبعاد وتدرج مقياس الإجابة بين خمس درجات هي : يحدث دائما ، يحدث كثرا ، يحدث قليلا ، يحدث نادرا لا يحدث علي الإطلاق) وتدرج التصحيح من ١ – ٥ درجات بالتدريج وتم توزيع عبارات المقياس علي الأبعاد الآتية :الأعراض النفسية والعضوية ، مشاعر اليأس والإحباط ، المشكلات المعرفية والنفسية للطفل ، المشكلات الأسرية والاجتماعية القلق علي مستقبل الطفل مشكلات الأداء الاستقلالي ، عدم القدرة علي تحمل أعباء الطفل ، وكان التحليل العاملي أحد مؤشرات الصدق المقياس وتم أيضا الاعتماد علي استخراج معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد ومعاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وكذلك معاملات ارتباط الأبعاد مع بعضها وكانت معاملات الارتباط تؤكد صدق المقياس ، وتم تقدير الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ فبلغ معامل الثبات ٠٩٣ للدرجة الكلية ، وتراوحت القيمة للإبعاد فيما بين ٠,٦٤ – ٠,٩١ وهي قيم دالة علي ثبات المقياس.

وتم في الدراسة الحالية تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية (آباء الأطفال المتخلفين عقليا وعددهم ٣٠ فرداً) وذلك للتعرف علي صدق وثبات المقياس وكانت مؤشرات الصدق والثبات علي النحو التالي: -

صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات ارتباط كل عبارة والبعد المنتمية له بعد حذف درجة العبارة من البعد المنتمية إليه ، وذلك علي عينة التقنين ، وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٣٢٤ – ٠,٩٨١ ، وكانت هناك ١٣ عبارة دالة عند ٠,٠٥ وباقي العبارات دالة عند ٠,٠١ وتم حساب معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية ، وتراوحت القيم بين ٠,٨٥٠ – ٠,٩٩٠ ، وهي دالة عند ٠,٠١ ، وهذا يعكس درجة مرتفعة من الاتساق وبالتالي من الصدق ، وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق التكويني وذلك بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وذلك لأن أي بعد من أبعاد المقياس يمكن أن يكون محكا خارجياً للأبعاد الأخرى ، وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٧٠٤ – ٠,٩٨٣ وهي دالة عند ٠,٠١ ، ويشير هذا إلي أن المقياس يقيس جانب واحد وهو الضغوط النفسية.

ثبات المقياس

تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية وأبعاده بتطبيقه علي عينة التقنين ، وذلك باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار (بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع) وتراوحت القيم بين ٠,٥٢٠ – ٠,٩٧٥ ، وطريقة تحليل التباين باستخدام معامل ألفا كرونباخ ، وتراوحت القيم بين ٠,٨٠ – ٠,٨٥ وكانت القيم في إعادة التطبيق ومعامل الفا كرونباخ دالة عند ٠,٠١ ، ويتضح مما سبق نجد أن المقياس

يتميز بثبات وصدق بدرجة عالية مما يجعلنا نطمئن إلى استخدامه في الدراسة الحالية . وبذلك يكون قد تم إعداد المقياس والتأكد من صدقه وثباته لتطبيقه في هذه الدراسة .

استمارة بيانات إعداد / الباحث

وتضمنت بيانات شخصية واجتماعية وتعليمية عن أفراد العينة

المعالجة الإحصائية للدراسة

تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية في معالجة النتائج التي تم الحصول عليها بعد تطبيق أدوات الدراسة علي عينة الدراسة الأساسية :

معاملات الارتباط ، اختبار " ت " ، تحليل التباين أحادي الاتجاه ، اختبار شيفيه.

ثامناً : نتائج الدراسة و تفسيرها

نتائج الفرض الأول و تفسيرها :

ينص هذا الفرض علي أنه :" لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات آباء (الآباء والأمهات) الأطفال المتخلفين عقلياً وبين متوسطات درجات آباء (الآباء والأمهات) الأطفال العاديين علي مقياس طيب الحياة النفسية " وللتحقق من صحة هذا الفرض ، تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين (الآباء والأمهات) الأطفال المتخلفين عقلياً وبين درجات أباء (الآباء والأمهات) الأطفال العاديين علي مقياس طيب الحياة النفسية ويوضح ذالك الجدول التالي : -

جدول (٦)

الفروق بين درجات آباء (الآباء والأمهات) الأطفال المتخلفين عقليا
وبين درجات أباء (الآباء والأمهات) الأطفال العاديين
على مقياس طيب الحياة النفسية

العينة أبعاد المقياس طيب الحياة النفسية	آباء المتخلفين عقلياً ن = ٤١		آباء العاديين ن = ٣٥		قيمة ت	مستوي الدلاله
	م	ع	م	ع		
الاستقلال الذاتي	٢٤,٤٣٩	٨,٢٥٢	٣٥,١٧١	٣,٠٠٥	٧,٢٨٧	٠,٠٠
\تقبل الذات	٢٧,٧٠٧	٨,٥٧٦	٣٥,٣٤٢	٤,٩٣٤	٤,٦٨٤	٠,٠٠
الكفاءة البيئية	٢٦,٥٦٣	٨,٦٩٧	٣٦,٦٢٨	٥,٧٨٠	٥,٨٤٧	٠,٠٠
العلاقات الايجابية	٢٦,٨٠٤	٩,٠٠٠	٣٩,٢٠٠	٦,٢٩٠	٦,٨٤٢	٠,٠٠
النمو الشخصي	٢٥,٧٣١	٨,٨١١	٣٨,١٧١	٦,٧٣٦	٦,٨٢٠	٠,٠٠
الحياة الهادفه	٢٦,١٧٠	٩,١٥٣	٣٧,٣٤٢	٦,١٣٥	٦,١٦٣	٠,٠٠
الدرجة الكلية	١٥٧,٣٩٠	٥٢,١٤٥	٢٢١,١٨٥	١٣,٦٧٧	٧,١٠٢	٠,٠٠

يتضح من الجدول (٦) عدم صحة الفرض الأول حيث توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات آباء الأطفال المتخلفين عقليا ومتوسط درجات آباء الأطفال العاديين على مقياس طيب الحياة النفسية عند مستوى ٠,٠١ لصالح آباء الأطفال العاديين . أي أن آباء الأطفال العاديين يتمتعون بمستوي أفضل من آباء الأطفال المتخلفين عقليا في طيب الحياة النفسية .

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة فاطمة عياد ٢٠٠٢ ، والتي توصلت إلي انخفاض مستوي القلق والاكتئاب لدي آباء الأطفال العاديين عن آباء الأطفال المتخلفين عقليا ، حيث أن القلق والاكتئاب يقعان ضمن بعد الوجدان السلبي في طيب الحياة النفسية والذي يشير إلي الغضب والخزي والذنب والقلق والحزن: (Diener, 1998)

وترجع هذه النتيجة إلي ما يلي :

- أن ظروف الإعاقة تفرض علي آباء الأطفال المتخلفين عقليا نوع محدود من العلاقات الاجتماعية فالآباء يخشون الوصمة التي تلحق بهم نتيجة لوجود الطفل المعاق ، وأشار (Cooper, et. al., 1995، 397) إلي أن التفاعل الاجتماعي معروف علي أنه طريق الأفراد للوصول إلي حياة نفسية أفضل ، فالعلاقات الإيجابية مع الآخرين من مكونات طيب الحياة النفسية عند " رايف " (Ryff) ، بالإضافة إلي أن التفاعل الاجتماعي الايجابي يؤدي بالشخص إلي خبرات كبيرة من مشاعر قبول الذات بالإضافة إلي أن نتائج البحوث أشارت إلي أن الأفراد الذين حصلوا علي درجات عالية في التفاعل الاجتماعي من حيث التكرار والإيجابية لديهم مستوي مرتفع من طيب الحياة النفسية .
- تفرض ظروف الإعاقة علي الآباء بعض المشكلات الاقتصادية ، والتعليمية والاجتماعية ، والطبية وتعمل هذه المشكلات علي انخفاض مستوي طيب الحياة النفسية حيث يتضمن طيب الحياة النفسية السيطرة علي المشكلات ومواجهتها ، وفي هذا المجال أشار (بدر الدين عبده ،٢٠٠٣

٢٦٥) إلي إن إعاقة أي فرد هي في نفس الوقت إعاقة لأسرته مهما كانت درجة الإعاقة منذ أن اعتبرت الأسرة بناء اجتماعيا ومن المشكلات التي يسببها الطفل المعوق لأسرته مشكلات اقتصادية ، تعليمية ، وطبية .

- تفرض ظروف الإعاقة علي الآباء حالة من عدم التوازن والارتباك ويتضمن طيب الحياة النفسية الوصول إلي مستوي عال من التوازن والضبط ، وتري (سمية جميل، ١٩٩٨ ، ٥١) أن وجود طفل معاق في الأسرة يجعلها في حالة عدم توازن وارتباك وذلك بما يفرضه عليها من ممارسات مفاجئة وغير متوقعة تحتاج إلي إعادة تنظيم شامل لحياتها ، وتستمر حالة عدم التوازن إذا لم تتحرك الأسرة بطرق فعالة لمواجهة هده الضغوط.
- ويتضمن طيب الحياة النفسية الرضا عن الحياة والذي يشير إلي الرضا عن الحياة بوجه عام والرضا عن مجالات الحياة المختلفة كالأسرة والمال والأصدقاء والمهنة وغيرها(أحمد عبد الخالق ، ٢٠٠٨ ، ١٢٢) ، وتفرض ظروف الإعاقة بعض المشكلات التي تعوق تحقيق مستوي الرضا المناسب حيث يري كل من (عبد العزيز السيد الشخص وزيدان السيد السرطاوي ١٩٩٨، ١٧) أن آباء الأطفال المتخلفين عقليا يعانون من الشك طويل المدى بين الوالدين بعضهما البعض، واختزال العلاقات الاجتماعية لهما والمشكلات الشخصية لكل من الوالدين ومشكلات التوافق الأسري .
- ويتضمن طيب الحياة النفسية البعد عن مشاعر اليأس والإحباط والقلق والمشكلات المعرفية والنفسية والمشكلات الأسرية والاجتماعية ، ويتعرض آباء الأطفال المتخلفين للكثير من هذه المشكلات نتيجة لظروف الإعاقة

والذي يترتب عليه انخفاض مستوي طيب الحياة النفسية . وفي هذا المجال يشير (خالد محمد عبد الغني ، ٢٠٠٩ ، ٥٠١) إلي أن آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يعانون من الأعراض النفسية والسيكوسوماتية ومشاعر اليأس والإحباط والمشكلات المعرفية والنفسية للطفل والمشكلات الأسرية والاجتماعية والقلق علي مستقبل الطفل .

- ويتضمن طيب الحياة النفسية الخلو من الانفعالات الحادة في حين يتعرض آباء الأطفال المتخلفين عقليا لسلسلة من الانفعالات الحادة التي تعرضهم للعديد من المشكلات الذاتية والخارجية والتي تعوق تحقيق المستوي المناسب من طيب الحياة النفسية .
- **وتلخيصا لما سبق أشارت نتائج دراسة** Seltzer, et. al., 2004 **إلي أن** الآباء الأعلى في طيب الحياة النفسية لديهم أعراض اكتئاب منخفضة وأعراض بدنية أقل ومستوي عال من التكيف البيئي ومستوي عال من قبول الذات . ويعاني آباء الأطفال المتخلفين عقليا من كل هذه المشكلات الأمر الذي يترتب عليه انخفاض مستوي طيب الحياة النفسية عن آباء الأطفال العاديين .

نتائج الفرض الثاني و تفسيرها :

ينص هذا الفرض علي أنه: " **لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات آباء الأطفال المتخلفين عقليا وبين متوسطات درجات أمهاتهم على مقياس طيب الحياة النفسية** " ، ولاختبار مدى صحة هذا الفرض ، تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين درجات آباء الأطفال المتخلفين عقليا وبين درجات أمهاتهم على مقياس طيب الحياة النفسية ، ويوضح

ذالك الجدول التالي : -

جدول (٧)

الفروق بين درجات آباء الأطفال المتخلفين عقليا وبين درجات أمهاتهم على مقياس طيب الحياة النفسية

العينة / أبعاد المقياس طيب الحياة النفسية	آباء المتخلفين عقلياً ن = ٢٥		أمهات المتخلفين عقليا ن = ١٦		قيمة ت	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
الاستقلال الذاتي	٢٩,٧٦٠	٨,٠٣٧	٢٠,٨١٢	٧,٤٣١	٢,٣٧٩	٠,٠٢٢
تقبل الذات	٣٠,٦٠٠	٧,٥٦٦	٢٣,١٨٧	٨,٢٩٦	٢,٩٤٧	٠,٠٠٥
الكفاءة البيئية	٢٩,٠٨٠	٨,٣٧١	٢٢,٥٦٢	٧,٨٧٣	٢,٤٨٨	٠,٠١٧
العلاقات الايجابية	٢٩,٦٤٠	٨,٥٧٧	٢٢,٣٧٥	٧,٩٩٨	٢,٧١٤	٠,٠١٠
النمو الشخصي	٢٨,٣٦٠	٨,٦٤٠	٢١,٦٢٥	٧,٦٢٣	٢,٥٤٦	٠,٠١٥
الحياة الهادفة	٢٨,٨٠٠	٨,٨٦٠	٢٢,٠٦٢	٨,٢٦٦	٢,٤٣٧	٠,٠٢٢
الدرجة الكلية	١٧٣,٢٤٠	٤٩,٥٨١	١٣٢,٦٢٥	٤٧,٣٧٩	٢,٦٠٢	٠,٠١٣

يتضح من الجدول (٧) عدم صحة الفرض الثاني حيث توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات آباء الأطفال المتخلفين عقليا ومتوسط درجات أمهاتهم على مقياس طيب الحياة النفسية عند مستوى ٠,٠١ **لصالح الآباء ، أي أن الآباء يتمتعون بمستوي أفضل من الأمهات في طيب الحياة النفسية.**

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة مجدي محمد الدسوقي ١٩٩٨ والتي توصلت إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مقياس

الرضا عن الحياة أحد أبعاد طيب الحياة النفسية ، وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة أماني عبدا لمقصود ٢٠٠٦ ، والتي توصلت إلي وجود فروق بين الذكور والإناث في الإحساس بالسعادة النفسية (طيب الحياة النفسية) لصالح الإناث أي أن الإناث أكثر سعادة (طيب الحياة النفسية) من الذكور.

ويرجع الباحث نتائج الدراسة الحالية إلي طبيعة الأم وعلاقتها بطفلها منذ أن كانت فتاة تحلم بالأمومة ، وإحساسها بطفلها وهو جنين وعلاقتها به وهو رضيع وتتطور هذه العلاقة كلما مرّ بمرحلة من مراحل النمو ، كل هذا يجعلها الأقدر علي إدراك كل ما يتعلق بالطفل بما فيها تطور إمكاناته وقدراته وهي الأقدر علي إدراك معاناته ونواحي القصور التي يعاني منها ، فهي التي تتألم كلما مرّ طفلها بمشكلة وان كانت بسيطة ، فتراها تجري ذعراً كلما سمعت صياحه وتراها تترقب أنفاسه وأصواته التي تناديها أينما كانت في عملها وفي جلوسها مع صديقاتها وحتي في نومها ، وإذا ما تصورنا وضع الأم في حالة وجود طفل معاق عقليا بما يحمل من قصور في إمكاناته وقدراته وبما تفرضه ظروف الإعاقة من مشكلات وهي الأقرب إلي مشاعر الطفل وبالتالي هي الأكثر عرضه للتوترات والحزن والضيق والاكتئاب أكثر من الأب الوضع الذي يترتب عليه انخفاض في مستوي طيب الحياة النفسية عن الآباء .

وتفرض ظروف المجتمع الحالي الذي تخرج فيه المرأة خارج المنزل لقضاء العديد من موضوعات الأسرة ، وكان موضوع الطفل المعاق أول اهتمامات الأم فهي التي تتابع تشخيص وتقيم الطفل وهي التي تجري هنا وهناك للبحث عن مشكلة طفلها وبالتالي هي التي تعرف حجم مشكلة طفلها الحقيقية وهي التي تتعرض

للإحباطات المتكررة فأينما وجدت من يبشرها بتقدم حالة الطفل سرعان ما وجدت من يحبط هذه البشري ، وأن هذه الإحباطات تؤدي إلي العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والجسمية والاقتصادية التي تعوق تحقيق المدى المناسب من طيب الحياة النفسية للأم.

نتائج الفرض الثالث و تفسيرها :

ينص هذا الفرض علي أنه :" لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات آباء (الآباء والأمهات) الأطفال المتخلفين عقلياً على مقياس طيب الحياة النفسية تبعاً لاختلاف المستوى التعليمي (أقل من متوسط - متوسط - عال) وللتحقق من نتائج هذا الفرض استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي والجدول التالي يوضح النتائج :-

جدول (٨)

الفروق في طيب الحياة النفسية تبعاً لاختلاف المستوي التعليمي

(أقل من متوسط - متوسط - عال)

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الاستقلال الذاتي	بين المجموعات	١٦٣١,٨٧٣	٢	٨١٥,٩٣٧	٢٨,٣٨٨	٠,٠٠
	داخل المجموعات	١٠٩٢,٢٢٤	٣٨	٢٨,٧٤٣		
	المجموع	٢٧٢٤,٠٩٨	٤٠			
تقبل الذات	بين المجموعات	١٤٩٠,٧٤٤	٢	٧٤٥,٣٧٢	١٩,٥١٠	٠,٠٠
	داخل المجموعات	١٤٥١,٧٤٤	٣٨	٣٨,٢٠٤		
	المجموع	٢٩٤٢,٤٨٨	٤٠			
الكفاءة البيئيه	بين المجموعات	١٧٧٣,٨١٢	٢	٨٨٦,٩١١	٢٦,٩١١	٠,٠٠
	داخل	١٢٥١,٣٧٣	٣٨	٣٢,٩٥٧		
		٣٠٢٦,١٩٥	٤٠			

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
	المجموعات المجموع					
العلاقات الايجابية	بين المجموعات	١٧٣٥,٧٧٢	٢	٨٦٧,٨٨٦	٢١,٩١٨	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٥٠٤,٦٦٧	٣٨	٣٩,٥٩٦		
	المجموع	٣٢٤٠,٤٣٩	٤٠			
النمو الشخصي	بين المجموعات	١٧٨١,٤٥٩	٢	٨٩١,٢٣٠	٢٥,٥٨٧	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٣٢٣,٥٩٠	٣٨	٣٤,٨٢١		
	المجموع	٣١٠٦,٠٤٩	٤٠			
الحياة الهادفة	بين المجموعات	١٩٧٨,٢١٥	٢	٩٨٩,١٠٨	٢٧,٣٦٣	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٣٧٣,٥٩٠	٣٨	٣٦,١٤٧		
	المجموع	٣٣٥١,٨٠٥	٤٠			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٦٢٢٢,٤٢٠	٢	٣١١١,٢١٠	٢٥,٤٠١	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٤٦٥٤٣,٢٩٦	٣٨	١٢٢٤,٨٢٤		
	المجموع	١٠٨٧٦٥,٧٥٦	٤٠			

يتضح من الجدول (٨) السابق وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي ٠,٠١ في طيب الحياة النفسية تبعاً لاختلاف المستوي التعليمي (أقل من متوسط – متوسط - عال) ولمعرفة اتجاه الفروق استخدم الباحث اختبار " شفيه " والجدول التالي (٩) يوضح اتجاه الفروق في طيب الحياة النفسية تبعاً لاختلاف المستوي التعليمي (أقل من متوسط – متوسط - عال) :-

جدول (٩)

اتجاه الفروق في طيب الحياة النفسية تبعا لاختلاف المستوي التعليمي

(أقل من متوسط - متوسط - عال)

ابعاد مقياس طيب الحياة النفسيه	المستوي التعليمي	ن	المتوسط	ع	ف	مستوي الدلاله
الاستقلال الذاتي	اقل	١٣	٣٢,٢٣٠	٦,٢٦٠	١٥,٣٨٤	٠,٠٠٠
	متوسط	١٦	١٧,٢٥٠	٤,٠٧٤		
	اقل	١٣	٣٢,٢٣٠	٦,٢٦٠	٦,٤٦٨	٠,٠١٤
	عال	١٢	٢٥,٥٨٣	٥,٨٢٢		
	متوسط	١٦	١٧,٢٥٠	٤,٠٧٤	٨,٩١٧	٠,٠٠١
	عال	١٢	٢٥,٥٨٣	٥,٨٢٢		
تقبل الذات	اقل	١٣	٣٥,٣٨٤	٦,٤٦١	١٥,٧٦٩	٠,٠٠
	متوسط	١٦	٢١,٠٠	٦,٢٠٧		
	اقل	١٣	٣٥,٣٨٤	٦,٤٦١	٦,١٠٢	٠,٠٢٥
	عال	١٢	٢٨,٣٣٣	٥,٨٢٠		
	متوسط	١٦	٢١,٠٠	٦,٢٠٧	٩,٦٦٧	٠,٠١٤
	عال	١٢	٢٨,٣٣٣	٥,٨٢٠		
الكفاءة البيئية	اقل	١٣	٣٤,٦٩١	٦,٨١٠	١٥,٤٥٧	٠,٠٠
	متوسط	١٦	١٩,٠٦٢	٤,٦٩٧		
	اقل	١٣	٣٤,٦٩١	٦,٨١٠	٦,٣٥٢	٠,٠١٥
	عال	١٢	٢٧,٦٦٦	٥,٦٩٤		
	متوسط	١٦	١٩,٠٦٢	٤,٦٩٧	٩,١٠٤	٠,٠٢
	عال	١٢	٢٧,٦٦٦	٥,٦٩٤		
العلاقات الإيجابية	اقل	١٣	٣٥,٠٠٠	٧,٢٥٧	٤٦,٦١٠	٠,٠٠
	متوسط	١٦	١٩,٥٠٠	٥,٥٩٧		
	اقل	١٣	٣٥,٠٠٠	٧,٢٥٧	١٨,٩٢٣	٠,٠٢١
	عال	١٢	٢٧,٦٦٧	٦,٠٥٠		
	متوسط	١٦	١٩,٥٠٠	٥,٥٩٧	٢٧,٦٨٧	٠,٠٦
	عال	١٢	٢٧,٦٦٧	٦,٠٥٠		
النمو الشخصي	اقل	١٣	٣٣,٩٢٣	٧,١٥٨		٠,٠٠٠
	متوسط	١٦	١٨,٢٥٠	٤,٣٧٤		
	اقل	١٣	٣٣,٩٢٣	٧,١٥٨		٠,٠١٨
	عال	١٢	٢٦,٨٣٣	٦,١٩١		
	متوسط	١٦	١٨,٢٥٠	٤,٣٧٤		٠,٠٠١

أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية	المستوي التعليمي	ن	المتوسط	ع	ف	مستوي الدلالة
	عال	١٢	٢٦,٨٣٣	٦,١٩١		
الحياة الهادفة	اقل	١٣	٣٤,٩٢٣	٧,١٥٨		٠,٠٠٠
	متوسط	١٦	١٨,٣٧٥	٤,٧٥٩		
	اقل	١٣	٣٤,٩٢٣	٧,١٥٨		٠,٠٠٩
	عال	١٢	٢٧,٠٨٣	٦,١٧١		
	متوسط	١٦	١٨,٣٧٥	٤,٧٥٩		٠,٠٠٢
	عال	١٢	٢٧,٠٨٣	٦,١٧١		
الدرجة الكلية	اقل	١٣	٢٠٦,١٥٣	٤١,٠٤٢		٠,٠٠٠
	متوسط	١٦	١١٣,٤٣٧	٢٨,٧٣٥		
	اقل	١٣	٢٠٦,١٥٣	٤١,٠٤٢		٠,٠١٥
	عال	١٢	١١٣,١٦٦	٣٥,٦٠٣		
	متوسط	١٦	١١٣,٤٣٧	٢٨,٧٣٥		٠,٠٠٣
	عال	١٢	١٦٣,١٦٦	٣٥,٦٠٣		

يتضح من الجدول (٩) السابق ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بين الآباء ذوي المستوي التعليمي الأقل من المتوسط والآباء ذوي المستوي التعليمي المتوسط لصالح الآباء ذوي المستوي التعليمي الأقل من المتوسط علي مقياس طيب الحياة النفسية (**الدرجة الكلية والإبعاد الفرعية**)، أي أن الآباء ذوي المستوي التعليمي الأقل من المتوسط أفضل من الآباء ذوي المستوي التعليمي المتوسط في طيب الحياة النفسية.
- توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بين الآباء ذوي المستوي التعليمي الأقل من المتوسط والآباء ذوي المستوي التعليمي العال لصالح الآباء ذوي المستوي التعليمي الاقل من المتوسط علي مقياس طيب الحياة النفسية (**الدرجة الكلية والإبعاد الفرعية**)، أي أن الآباء ذوي المستوي

obeikandi.com

التعليمي الأقل من المتوسط أفضل من الآباء ذوي المستوي التعليمي العال طيب الحياة النفسية.

- توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بين الآباء ذوي المستوي التعليمي المتوسط والآباء ذوي المستوي التعليمي العال لصالح الآباء ذوي المستوي التعليمي العال علي مقياس طيب الحياة النفسية (الدرجة الكلية والإبعاد الفرعية)، أي أن الآباء ذوي المستوي التعليمي العال أفضل من الآباء ذوي المستوي التعليمي المتوسط طيب الحياة النفسية.

يتضح من النتائج التي تتعلق ببعد الرضا عن الحياة أن الآباء ذوي المستوي التعليمي الأقل من المتوسط أفضل في طيب الحياة النفسية (الدرجة الكلية والإبعاد الفرعية) من الآباء ذوي المستوي التعليمي العال والآباء ذوي المستوي التعليمي المتوسط ، يليهم الآباء ذوي المستوي التعليمي العالي ثم الآباء ذوي المستوي التعليمي المتوسط.

ويرجع الباحث ارتفاع طيب الحياة النفسية لدي الآباء ذوي المستوي التعليمي الأقل من المتوسط إلي احتمالين هما :-

الاحتمال الأول :

ويري فيه الباحث أن انخفاض المستوي التعليمي لدي الآباء أدي إلي انخفاض طموحاتهم أو أن طموحاتهم محدودة وبالتالي متطلبات الحياة ومشكلاتها لديهم اقل ، فربما لا يواجهون مشكلات - مقارنة بالمشكلات التي يواجهها الأفراد ذوي المستوي التعليمي العالي أو المتوسط - وترتب علي ذلك أن إدراكهم للمشكلات التي تواجه الطفل المعاق محدودة ، وانخفاض هذه المشكلات

أدي إلي ارتفاع طيب الحياة النفسية لديهم.

الاحتمال الثاني :

ويرجع الباحث النتائج في هذا الاحتمال إلي ما يسمي بالمعرفة الضمنية Tacit Knowledge والتي تشير إلي الخبرات غير المتعلمة ، وان الأفراد ذوي المستوي التعليمي الأقل من المتوسط هم الأفراد الحاصلين علي شهادات (الإعدادية – الابتدائية – محو الأمية) وبالتالي قد نزلوا إلي معترك الحياة في وقت مبكر من العمر – مقارنة بالأفراد ذوي المستوي التعليمي العالي والمتوسط الذين يقضون وقت اكبر في التعليم – وادي ذلك إلي تفاعل اجتماعي ومهني مبكر ترتب عليه اكتسابهم للمعرفة الضمنية ومن خلالها استطاعوا إدارة الذات وإدارة الغير وإدارة المهنة ، أي استطاعوا السيطرة علي المشكلات التي تواجههم والذي أدي في النهاية إلي ارتفاع مستوي طيب الحياة النفسية.

ويؤكد هذه ما توصل إليه كل من (نعيمة جمال شمس وعمادالدين محمد السكري ، ٢٠٠٩) حيث توصلا إلي أن المعرفة الضمنية تسهم بنسبة ٤٨ ٪ في التنبؤ بطيب الحياة النفسية .

نتائج الفرض الرابع و تفسيرها :

ينص هذا الفرض علي أنه : " لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات آباء (الآباء والأمهات) الأطفال المتخلفين عقلياً على مقياس طيب الحياة النفسية تبعاً لاختلاف نوع الطفل (ذكر – أنثي) " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض ، تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق

بين درجات آباء وأمهات الأطفال المتخلفين عقليا على مقياس طيب الحياة النفسية تبعا لمتغير نوع الطفل ، ويوضح ذالك الجدول التالي : -

جدول (١٠)

الفروق بين درجات آباء وأمهات الأطفال المتخلفين عقليا على مقياس طيب الحياة النفسية تبعاً لمتغير نوع الطفل

العينة / أبعاد المقياس طيب الحياة النفسية	آباء الذكور المتخلفين عقلياً ن = ٢٤		آباء الإناث المتخلفين عقليا ن = ١٧		قيمة ت	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
الاستقلال الذاتي	٢٩,٧٩١	٦,٠٣٥	١٦,٨٨٢	٣,٧٧١	٧,٧٩٠	٠,٠٠
تقبل الذات	٣٢,٩١٦	٥,٩٩٢	٢٠,٣٥٢	٥,٨٤١	٦,٦٨٣	٠,٠٠
الكفاءة البيئية	٣٢,٠٤١	٦,٤٧٠	١٨,٧٦٤	٤,٣٩٥	٧,٣٣٤	٠,٠٠
العلاقات الايجابية	٣٢,٢٥٠	٦,٨٢٢	١٩,١١٧	٥,٣٢٥	٦,٦٢٦	٠,٠٠
النمو الشخصي	٣١,٢٩١	٦,٧٥٣	١٧,٨٨٢	٤,٠٩٠	٧,٢٨٠	٠,٠٠
الحياة الهادفة	٣١,٩٥٨	٦,٩٠٦	١٨,٠٠٠	٤,٤٤٤	٧,٣١٥	٠,٠٠
الدرجة الكلية	١٩٠,٢٥٠	٣٨,٨٥٤	١١١,٠٠٠	٢٦,٨٦٠	٧,٢٥٨	٠,٠٠

يتضح من الجدول (١٠) عدم صحة الفرض الرابع حيث توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات آباء الذكور لأطفال المتخلفين عقليا ومتوسط درجات آباء الإناث المتخلفين على مقياس طيب الحياة النفسية عند مستوى

٠,٠١ لصالح آباء الذكور أي أن آباء الذكور المتخلفين عقليا يتمتعون بمستوي أفضل من آباء الإناث المتخلفين الأمهات في طيب الحياة النفسية.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلي أن ولادة طفل عادي في الأسرة يؤدي إلي تغيير كامل في وظائف الأسرة أو يضيف إلي وظائف الأسرة وظائف أخري وبالتالي يترتب علي وجود فرد جديد داخل الأسرة العديد من الأعباء والمشكلات الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية والطبية .

وفرض المجتمع الشرقي - بما يحمله من عادات وتقاليد - علي أهله بعض الخصائص التي أصبحت سلوكيات داخل الكائن البشري قد يصعب التخلي عنها ومن هذه السلوكيات أن الإنسان الشرقي - وخاصة في جنوب مصر - يري أن ولادة طفلة أنثي في الأسرة تفرض علي الأسرة أعباء وهموم أكثر مما يفرضه الطفل الذكر وتفرض ظروف ولادة طفله معاقة علي الأسرة العديد من المشكلات ، وانه في حالة المجتمع الشرقي وفي حالة العادات والتقاليد في جنوب مصر ، تمثل ولادة طفل معاقة مشكلات وأعباء أكثر مما يفرضه الذكر وبالتالي يكون الآباء في حالة وجود طفله معاقة في حاله من الإجهاد والتعب والضيق والتوتر ما يؤدي إلي انخفاض طيب الحياة النفسية لديهم .

نتائج الفرض الخامس و تفسيرها :

ينص هذا الفرض علي أنه:" **توجد علاقة ارتباطيه دالة بين درجات آباء وأمهات الأطفال المتخلفين عقلياً علي مقياس طيب الحياة النفسية وبين درجاتهم علي مقياس الضغوط النفسية** " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين مقياس طيب الحياة النفسية ومقياس الضغوط النفسية للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات العينة ، ويوضح الجدول التالي معاملات الارتباط :-

جدول (١١)

معاملات ارتباط مقياسي طيب الحياة النفسية الضغوط النفسية

مقياسي طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية		ابعاد مقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية						
		١	٢	٣	٤	٥	٦	الدرجة الكلية
		الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط
ابعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية	أ	٠,٥٩٩-**	٠,١٠٥-**	٠,١١٠-**	٠,١٣٠-**	٠,١١٧-**	٠,١٠٨-**	٠,١١٦-**
	ب	٠,١٠٧-**	٠,١١٧-**	٠,١١٣-**	٠,١٢٣-**	٠,١٢٤-**	٠,١١٨-**	٠,١٢١-**
	ج	٠,١٨٢-**	٠,١١٣-**	٠,١٨٠-**	٠,١٩١-**	٠,١٩٤-**	٠,١٨٥-**	٠,١٨٧-**
	د	٠,٤٠٩-**	٠,٤٠٥-**	٠,٤١٢-**	٠,٤٤٧-**	٠,٤٢٣-**	٠,٤١٥-**	٠,٤٢١-**
	هـ	٠,١٨٢-**	٠,١٨٩-**	٠,٧٠٤-**	٠,٧٠٧-**	٠,٧٠٢-**	٠,٧٠٦-**	٠,٧٠٤-**
	و	٠,٥٤٦-**	٠,٥١٠-**	٠,٥٤٤-**	٠,٥٥٦-**	٠,٥١٤-**	٠,٥٥٦-**	٠,٥٥٨-**
	ز	٠,٧٠٥-**	٠,١٧٤-**	٠,٧٠٦-**	٠,٧١٤-**	٠,٧١٧-**	٠,٧٠٧-**	٠,٧٠٩-**
	الدرجة الكلية	٠,١٠٨-**	٠,١٠٧-**	٠,١٤٠-**	٠,١٣٦-**	٠,١٢٦-**	٠,١٢٤-**	٠,١٢٨-**

ويتضح من الجدول (١١) صحة هذا الفرض حيث كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين درجات آباء وأمهات الأطفال المتخلفين عقلياً علي مقياس طيب الحياة النفسية وبين درجاتهم علي مقياس الضغوط النفسية " ، أي أن هناك ارتباط سالب بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية وهذا يؤكد أن ارتفاع الضغوط النفسية يؤدى إلى انخفاض طيب الحياة وبالتالي انخفاض الضغوط النفسية يؤدى إلى ارتفاع طيب النفسية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة Smith,1996 التي توصلت إلي وجود علاقة سالبة بين طيب الحياة النفسية والضغوط علي عينة من أمهات الأطفال المتخلفين عقلياً . وتتفق مع دراسة Ilias, et. al., 2008 التي توصلت إلي وجود علاقة بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية . لدي آباء الأطفال ذوي الصعوبات العقلية ، وتتفق مع نتائج دراسة هبه ناصر احمد ٢٠٠٩ التي توصلت إلي وجود

علاقة ارتباطيه دالة سالبة بين الذكاء الوجداني (أحد متغيرات علم النفس الايجابي) والضغوط النفسية علي عينة آباء وأمهات الأطفال المعوقين عقلياً.

وتتفق هذه النتائج بعض الدراسات الأخرى التي تمت علي عينات أخري والتي توصلت وجود علاقة بين طيب النفسية والضغوط النفسية ، مثل دراسة : مجدي محمد الدسوقي ١٩٩٨ إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد الرضا عن الحياة وكل من أبعاد الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب ، ودراسةColpin,et.al.,1999 التي توصلت إلي وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية وطيب الحياة النفسية لدي الأمهات الذين أنجبن لأول مرة أي لديهم مستوي عالي من الضغوط النفسية مرتبط بمستوي منخفض من طيب الحياة النفسية ، ودراسة نلسون Nelson, 2000 التي توصل فيها الباحث إلى وجود علاقة بين الضغوط وعمليات التحمل والرضا عن الحياة ، حيث أن المستوى المنخفض من الضغط وانخفاض ضغط الدم ودقات القلب وانخفاض المعاناة النفسية وأعراض جسمية أقل ، وتوفير مستوى عالٍ من المساندة الاجتماعية فى الأسرة والأصدقاء، واستخدام عمليات تحمل إيجابية مثل :(التدين . التحمل النشط . إعادة التفسير الايجابي . المساندة الانفعالية) ، وقلة استخدام عمليات تحمل سلبية مثل (الإنكار - الانسحاب – المعرفي) كل ذلك يؤدى إلى تمتع الفرد بصحة نفسية ومستوى عالٍ من الرضا عن الحياة وارتفاع الوجدان الإيجابي وانخفاض الوجدان السلبي ، وعلي عينة من الطلبة الجامعيين توصل Ospozuk, 2006 إلي وجود علاقة ارتباطيه بين التوازن الانفعالي والضغوط النفسية ، وارتباط سلبي بين يقظة الضمير والضغوط وكشفت الباحث عن وجود علاقة سالبة بين طيب الحياة النفسية

والضغوط النفسية ، وعلي عينة من آباء الأطفال العاديين توصل Dellve, et. al., 2006 إلي وجود ارتفاع في الضغوط النفسية والشدة الوجدانية والجسدية مرتبطة بانخفاض في طيب الحياة النفسية ، ودراسة دراسة أماني عبدالمقصود ٢٠٠٦ التي أشارت إلي وجود علاقة سالبة بين السعادة النفسية (طيب الحياة النفسية) والوحدة النفسية ، ودراسة هبه جابر عبدالحميد ٢٠٠٨ التي توصلت إلي وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والضغوط النفسية لدي أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

وتختلف مع دراسة Lim, 2003 التي توصلت إلي أن الضغوط الوالدية لم تساعد بشكل دال على التنبؤ بالحزن النفسي أو الاكتئاب لأمهات الأطفال المتخلفين عقلياً ، وتختلف مع دراسة أماني عبدالمقصود ٢٠٠٦ التي توصلت إلي عدم وجود ارتباط دال بين السعادة النفسية (طيب الحياة النفسية) والضبط الخارجي والقلق الاجتماعي والضغوط الأسرية .

تاسعاً : توصيات الدراسة

ظهر علم النفس الايجابي حديثا ليدرس جوانب القوي في الشخصية بديلا لعلم النفس في الفترة السابقة الذي كان يدرس الاضطرابات والمشكلات النفسية والجوانب المرضية في الشخصية ، في حين كشف علم النفس الايجابي عن الجوانب الطيبة في الشخصية وكان مصطلح طيب الحياة النفسية من أهم مصطلحات علم النفس الايجابي موضوع البحث الحالي وبناء علي نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث بالتالي : -

- ضرورة تركيز الدراسات في مجال الصحة النفسية علي المتغيرات الإيجابية (طيب الحياة النفسية - الرضا عن الحياة - الوجدان الايجابي - السعادة) لما لهذه المتغيرات من تأثيرات إيجابية علي الفرد والمجتمع.
- عقد ندوات ودورات إرشادية لآباء وأمهات الأطفال المتخلفين عقلياً لمساعدتهم علي زيادة مهاراتهم وكفاءتهم للتعامل مع مواقف الحياة الضاغطة ومساعدتهم علي تقبل إعاقة أطفالهم .
- تعبئة جهود المجتمع لتقديم الخدمات (الصحية - التعليمية - المهنية) للأطفال المتخلفين عقليا الأمر الذي يخفف من حدة الضغوط علي آبائهم وأمهاتهم .
- عقد ندوات ودورات إرشادية لتنمية طيب الحياة النفسية لدي آباء وأمهات الأطفال المتخلفين عقليا مما يساعدهم علي تقبل إعاقة أبنائهم وتخفيف حدة الضغوط النفسية.
- يحتاج آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة إلي مساندة المجتمع لمساعدهم في حل مشكلاتهم الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية وذلك للوصول إلي مستوي مناسب من طيب الحياة النفسية حتي يتمكنوا من ممارسة أنشطة حياتهم بطريقة مناسبة.

عاشراً : البحوث المقترحة

- دراسة طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال الصم.
- دراسة طيب الحياة النفسية لدي أباء الأطفال المكفوفين .
- دراسة طيب الحياة النفسية لدي أباء الأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية .
- دراسة طيب الحياة النفسية لدي عينات (الأطفال - المراهقين - الراشدين) من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- إعداد برامج إرشادية لتنمية طيب الحياة النفسية.

مراجع الدراسة

١- أوهام نعمان ثابت الثابت (٢٠٠٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والزواجي لدى المصابات بسرطان الثدي المبكر في الأردن. رسالة دكتوراه . كلية الآداب والتربية في الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك.

٢- احمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي. مجلة دراسات نفسية (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية) المجلد الثامن عشر، العدد الأول ، ص ص ١٢١-١٣٥.

٣- إسهام أبو بكر عثمان وعاشور محمد دياب (٢٠٠١). الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء وعلاقتها ببعض الاضطرابات السيكوماتية لدى عينة من طلاب جامعة المنيا. مجلة البحوث في التربية وعلم النفس (تصدر عن كلية التربية جامعة المنيا) ، ص ص ٢٥٧ – ٣٢١.

٤- أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدي عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية .كلية التربية جامعة المنوفية ، العدد الثاني ض ص ٢٥٣- ٣٠٨.

٥- إيمان فؤاد محمد كاشف (٢٠٠٠). دراسة لبعض أنواع الضغوط لدى أمهات الأطفال المعاقين وعلاقتها بالاحتياجات الأسرية ومصادر المساندة

obeikandl.com

الاجتماعية. مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد ٣٦ ، ص ص ١٩٩- ٢٥٣.

٦- إيناس احمد سالم عبد الفتاح ومحمد محمد نجيب محمود (٢٠٠٢). ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة "دراسة كشفية". مجلة دراسات نفسية ، (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية) ، القاهرة ، المجلد الثاني عشر ، العدد الثالث ، ص ص ٤١٧ – ٤٥٨.

٧- بدر الدين كمال عبده (٢٠٠٣). الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية. الإسكندرية ، مكتب الجامعي الحديث.

٨- بوشيل- وايدمان- سكولا- بيرنر(٢٠٠٤). الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة. الكتاب المرجعي لآباء الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة ترجمة : كريمان بدير.عين شمس : عالم الكتب.

٩- بولا حريقة (٢٠٠١). بسكوبيديا موسوعة الأسرة الحديثة. بيروت لبنان : سنتر نوبيليس.

١٠- جمال السيد تفاحه وعبد المنعم عبد الله حسيب (٢٠٠٢). الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط "دراسة سيكومترية مقارنة بين البدو والحضر. مجلة الإرشاد النفسى ، مركز الإرشاد النفسى ، العدد الخامس عشر، ص ص ٢٥٩ – ٣٠٧.

١١- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط٤ ، القاهرة : دار الكتب.

١٢-حسن الموسوى (١٩٩٨). الضغوط النفسية لدى العاملين فى مجال الخدمة النفسية " دراسة عاملية" . المجلة التربوية ، (تصدر عن مجلس النشر العلمي) ، جامعة الكويت . العدد السابع والأربعون ، المجلد الثاني عشر ، ص ص ٩٧ – ٣٧.

١٣-حسن مصطفى عبد المعطي (١٩٩٣). دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالضغوط الوالدية التى يواجهها آباء وأمهات الأطفال المتخلفين عقليا. مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد ١٩ ، ص ص ١١٩-١٦١.

١٤-ديفيد فونتانا (١٩٩٤). الضغوط النفسية ، تقلب عليها وابدأ الحياة ترجمة : حمدى الفرماوى ، رضا أبو سريع . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

١٥- راوية محمود حسين (١٩٩٦) . النموذج السببى للعلاقة بين المساندة وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات. مجلة علم النفس (تصدر عن الهيئة العامة للكتاب)، القاهرة ، السنة العاشرة ، ص ص ٤٤-٥٤.

١٦-زوزماري لامبي (٢٠٠١). الإرشاد الأسري للاطفال ذوي الحاجات الخاصة ، ترجمة : علاء الدين كفافي . القاهرة : دار قباء.

١٧-رئيفة رجب عوض (٢٠٠١). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة الشخصية والعلاج . القاهرة : مكتبة النهضة العربية.

١٨-زيدان أحمد السرطاوى وعبدالعزيز السيد الشخص (١٩٩٨). بطارية مقياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين (دليل المقياس). العين : دار الكتاب الجامعى.

١٩-زينب محمد شقير (١٩٩٨). اختبار مواقف الحياة الضاغطة (كراسة التعليمات). القاهرة : مكتبة الأنجلو.

٢٠- سلوي سلامة إبراهيم (٢٠٠٥). نوعية الحياة المميزة للمبدعين في الأدب. رسالة ماجستير . كلية الآداب ، جامعة عين شمس.

٢١-سمية طه جميل (١٩٩٨). التخلف العقلي (استراتيجيات مواجهه الضغوط الأسرية) . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.

٢٢-سميحة نصر (١٩٩٦). العنف والمشقة الاستهداف للعنف والتعرض لأحداث الحياة المشقة . القاهرة ، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية .

٢٣- سميرة علي جعفر أبوغزالة (١٩٩٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأكيد الذات وبعض السمات المرضية . مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد ٢٣ ، ص ص ١٢٧ -١٥٩.

٢٤-سيد عبد العال (٢٠٠٢). ضغوط العمل والأزمات. مجلة معوقات الطفولة (تصدر عن جامعة الأزهر) ، العدد العاشر، ص ص ١٢٧-١٧٤.

٢٥- شعبان جاب الله رضوان (١٩٩٥). مثيرات المشقة وأساليب مواجهة المشكلات لدى العصاميين والأسوياء (دراسة مقارنة) . مجلة كلية الآداب جامعة المنوفية ، العدد الثاني والعشرون ، ص ص ٢٥١ – ٢٧١.

٢٦- صبحي عبد الفتاح الكفوري (٢٠٠٠). فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب كلية التربية . مجلة البحوث التربوية ، (تصدر عن كلية التربية جامعة المنوفية) ، العدد الثالث ، ص ص ٩٧-١٣١.

٢٧-عادل صادق (٢٠٠٣). في بيتنا مريض نفسي . القاهرة : مؤسسة حورس الدولية.

٢٨- عادل عز الدين الأشول (١٩٩٣). الضغوط النفسية والإرشاد الأسري للأطفال المتخلفين عقلياً. مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشادي النفسي جامعة عين شمس، العدد ١ ، ص ص ١٥ – ٣٥.

٢٩- عادل محمد هريدي وطريف شوقي فرج (٢٠٠٢). مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبري للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى. مجلة علم النفس (تصدر عن الهيئة العامة للكتاب) القاهرة، العدد الحادي والستون، ص ص ٤٦-٧٧.

٣٠- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨). الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد ٢٣٩.

٣١-عبد العزيز السيد الشخص وعبد الغفار الدمياطي (١٩٩٢). قاموس التربية الخاصة وتأهيل غير العاديين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٣٢- عبد العزيز السيد الشخص وزيدان أحمد السرطاوي (١٩٩٨). دراسة احتياجات أولياء أمور الأطفال المعوقين لمواجهة الضغوط النفسية. بحوث ودراسات وتوصيات المؤتمر القومي السابع لاتحاد هيئات رعاية الفئات الخاصة والمعوقين بجمهورية مصر العربية من ٨-١٠ ديسمبر ١٩٩٨، ص ص ٥٥-٨١.

٣٣- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٥). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

٣٤- علي عسكر (١٩٩٨). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الكويت: دار الكتاب الحديث.

٣٥- عماد محمد احمد مخيمر (١٩٩٥). تقدير الذات ومصدر الضغط خصائص نفسية وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض القلق والاكتئاب. رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.

٣٦- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة : دار الفكر العربي.

٣٧- فاطمة عياد (٢٠٠٢). مقارنة بين عينة من آباء وأمهات الأطفال المتأخرين عقلياً وأخرى لآباء وأمهات الأطفال العاديين. مجلة دراسات نفسية ، تصدر رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، العدد ٤ ، ص ص ٥١٥-٥٤٠.

٣٨- فرج طه (١٩٩٥). إطار معياري للشخصية السوية. مجلة دراسات نفسية (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية) ، المجلد ٥ ، العدد الرابع ص ص ٦٧٧-٦٩٢.

٣٩- فيولا البلاوي (٢٠٠١). ضغوط الحياة في الأسرة (مدخل لإرشاد الأزمات) . المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ص ص ٦٠٥ - ٦٣٨.

٤٠-مجدى أحمد عبد الله (١٩٩٦). علم النفس المرضى: دراسة فى الشخصية بين السواء والاضطراب . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .

٤١-مجدى محمد الدسوقى (١٩٩٨). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن. المجلة المصرية للدراسات النفسية ، (تصدر عن الجمعية المصرية للدراسات النفسية) ، المجلد الثامن ، العدد العشرون ، ص ص ١٥٨ - ٢٠٠.

٤٢- محمد عبدالغني (٢٠٠٩). الضغوط وأساليب مواجهتها لدي آباء و أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة دراسات نفسية (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسين المصرية) ، المجلد التاسع عش العدد الثالث ، ص ص ٤٩٥-٥١٧.

٤٣- مصطفي خليل الشرقاوي (١٩٩٩). مقياس جودة الصحة النفسية. مجلة التربيـة ، (تـصدر عـن كليـة التربيـة جامعـة الأزهـر) ، العـدد ٨٤ ، ص ص١١١-١٢٧.

٤٤-منى صبحي زكي ، جميل الصمادي وجمال محمد سيد (١٩٩٤). الضغوط التي تتعرض لها أسر الأطفال المعوقين. دراسات . عمادة البحث العلمي الجامعة الأردنية ، المجلد ٢١ ، العدد ١ ، ص ص ٧-٣٤.

٤٥-منى صبحي زكي وجمال محمد سيد (١٩٩٦). أثر إعاقة الطفل على الأسرة. مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد ٣١ ، ص ص ١-٢٨.

٤٦-موسى جبريل (١٩٩٥). تقديرات الأطفال لمصادر الضغط لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم. مجلة الدراسات الأردنية للعلوم الإنسانية المجلد ٢٢ ، العدد ٣ ، ص ص ١-٢٢.

٤٧- ناصر إبراهيم المحارب (١٩٩٣). الضغوط النفس الاجتماعية والاكتئاب وبعض جوانب جهاز المناعة لدى الإنسان. تحليل جمعي للدراسات المنشورة مـا بـين ١٩٨١-١٩٩١ . مجلـة دراسـات نفـسية ، (تـصدر عـن رابطـة الأخصائيين النفسيين المصرية) ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، ص ص ٣٣٥-٣٧٢.

٤٨- نجاة زكى موسى ومديحه عثمان عبدالفضيل (١٩٩٨). أساليب مواجهة المشكلات فى علاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسى لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بمدينة المنيا. مجلة البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، (تصدر عن كلية التربية جامعة المنيا) ، العدد الأول ، المجلد الثاني عشر ، ص ص ٤٦١ - ٤٩١.

٤٩-نعمة عبد الكريم أحمد (١٩٩٩). الإستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة. **مجلة دراسات نفسية (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية) ، المجلد التاسع ، العدد الرابع ، ص ص ٥٨٥ – ٦١٣.**

٥٠-نعيمة جمال شمس الرفاعى وعماد الدين محمد السكري (٢٠٠٩). مدي إسهام الوجود الروحي الأفضل والمعرفة الضمنية والمراقبة الذاتية في التنبؤ بالوجود النفسي الأفضل لدي عينة من طلاب الجامعة. **المجلة المصرية للدراسات النفسية** (تصدرها الجمعية المصرية للدراسات النفسية) المجلد التاسع عشر، العدد ٦٢ ، ص. ص. ٣٢٩ – ٣٨٠ .

٥١-هارون توفيق الرشيدى (١٩٩٩). **الضغوط النفسية طبيعتها – نظريانها برنامج المساعدة الذات في علاجها.** القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

٥٢- هبه جابر عبدالحميد السيد (٢٠٠٨). الضغوط وعمليات تحملها وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدي عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. **رسالة ماجستير** . كلية التربية ، جامعة سوهاج.

٥٣- هبه ناصر احمد (٢٠٠٩). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية لدي آباء وأمهات تلاميذ مدارس التربية الفكرية . **رسالة ماجستير** . كلية التربية ، جامعة سوهاج .

٥٤-وفيق صفوت مختار (٢٠٠١). **أبناؤنا وصحتهم النفسية** . القاهرة : دار العلم والثقافة.

55- *Allgood M. B. Lewinson. P. M & Hops H. (1990). Sex Differences and Adolescent Depression.* ***Journal of Abnormal Psychology****, V. 9, N. 1, P.P. 55 – 63.*

56- *Aylett, V. (2004). Using Strengths and Values to Enhance Goals and Increase Well – Being. PH. D., University of Manitoba, (P. 1-24). Available on Line at* ***http://www lib.Umi .Com/Dissertations/Searcl/AAT3155376.***

57- *Barcus, C. (1999). The Relationship Between Religious Commitment, Spiritual Well – Being and Psychological Well-Being.* ***PH. D.****, UMI-Company.*

58- *Betton, A. (2004). Psychological Well – Being and Spirituality among African American and European American College Students.* ***Ph. D.****, The Ohio State University, (P. 1-24) Available on Line at* ***http://www.lib.Umi.Com/Dissertations/Searcl/AAT3146293.***

59- *Carlson. N. (1995).* ***Foundation of Physiological Psychology****. Third Edition. London : Library of Congress.*

60- *Chiason, N & Dubue, I. & Blondin,* ***J.*** *(1996). Happiness: Alook into the Folk Psychology of Cultural Groups.* ***Journal of Cross-Cultural Psychology****, V. 27, N. 4, P.P. 673-691.*

61- *Chris, S. & Melissa, T. (2007). Positive Interpersonal Relationships and Psychological Well – Being. Available on Line at http://www.sciencedirect.comlscience.*

62- *Colpin ,H. ; De-Munter, A. ; Nys, K. & Vandemeulebroecke (1999). Parenting Stress and Psychological Well- Being among Parents with Twins Conceived Naturally or by Reproductive Technology, Human Reproduction , V. 14, N.12 , P.P. 3133- 3137.*

63- *Cooper . H. ; Okamura , L. & Mcneil (1995) . Situation and Personality Correlates of Psychology Well Being , Social Activity and Personal Control . Journal of Research in Personality, V. 29 . PP. 395 – 417.*

64- *Curbow . B. (1990). Job Stress in Child Care Workers: Aframe Work for Research Child and Youth Care Quarterly .V. 19 , N. 4, P.P. 215 – 231.*

65- *Davison G. C. & Neale J. M. (2001). Psychophysiological Disorders and Health Psychology, Abnormal Psychology. New York : John Willey & Sons inc.*

66- *De Keys & Waterman (2003). Dimensions of Well- being and Mental Health in Adulthood . in , M .H . Bornstein , L . Davidson , C.L.M .Keyes , & Moor (eds), Well-being :Positive Development Across the Life Course (P.P. 477-500).Mahwah ,NJ: Lawrence Erlbaum.*

67- *Deater-Deckard, K. (2004). Parenting Stress. New Haven, CT: Yale University Press.*

68- *Dellve, L.; Samuelsson, L.; Tallborn, A.; Fasth, A. & Hallberg, L. R. (2006). Stress and well-being among Parents of Children with Rare Diseases: a Prospective Intervention Study. J. Adv. Nurs. V. 53, No. 4 , P.P. 392-402.*

69- *Diener ,E. (1998). Subjective Well – Being and Personality. Advanced Personality , P.P. 311-334 .*

70- *Diener, E.(2003). Subjective Well - Being Is Desirable, But Not the Summum Bonum. Paper to be delivered at the University of Minnesota Interdisciplinary. Workshop on Well-Being, October 23 - 25. 2003, Minneapolis.*

71- *Diener, E.: Suh, E. M.; Lucas, R. E. & Smith, H. l. (1999). Subjective Well –Being : Three Decades of Progress. Psychological Bulletin. V. 4, N.125, P.P. 276-302.*

72- *Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. Psychological Bulletin, V. 95, N. 3, P.P. 542-575.*

73- *Diener, E.; Suh, E. M.; Lucas, R. E. & Smith, H. l. (1999). Subjective Well - Being : three decades of Progress. Psychological bulletin. V. 125, N. 3 P.P. 276 - 302.*

74- *Diener. E.; Lucas, R. & Oishi, S. (2002). Subjective Well – Being : The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C.R. Snyder, and S.J. Lopez (Eds). Handbook of Positive Psychology, P.P. 63-73. New York : Oxford University Press.*

75- *Dienner , E. (2000). Subjective Well – Being: The Science of Happiness and Proposal of a National index . American Psychologist , V. 55, N. 1 , P.P. 34 – 43.*

76- *Dyson, L. I.(1997). Fathers and Mothers of School Age Children with Developmental Disabilities. Parental Stress, Family Functioning and Social Support. American Journal of Mental Retarded,V.102, P.P. 267-279.*

77- *Feldman, R. (1997). Understanding Psychology. Third Edition. New York : The Mcgrowhill Company . Inc.*

78- *Fuentes, N. & Rojas ,M. (2001). Economic Theory and Subjective Well-Being : Mexico. Social Indicators Research.*

79- *Greenberg. M. A. (1995). Cognitive Processing of Traumas: The role of Intrusive Thoughts and Reappraisals. Journal of Applied Social Psychology, V. 25, N.14, P.P. 1262-1292.*

80- *Ilias, K. ; Ponnusamy, S. & Normah, C. D.(2008). Parental Stress in Parents of Special Children :The Effectiveness of Psycho Education Program on Parents' Psychosocial Well – Beings.* ***Hotel Legend, Kuala Lumpur****, 18 – 19 , P.P. 205 – 211.*

81- *Kelloway. K. E. & Barling. J. (1992). Job Characteristic Roles Stress and Mental Health .* ***Journal of Occupational Psychology,*** *V. 64, P.P. .291-309.*

82- *Kubacki, D. L.(1997). The Effect of Stress on Illness in Adulthood : Recent Research, Available on Line at* ***http://WWW.Hope/Edu/Academic/ Psycholog.***

83- *Leader, L. ; Saint K. ; Parker G. ; Austin M. & Pavloric P. (2005). Maternal Trait Anxiety. Depression and Life Event Stress in Pregnancy: Relationships with Infant Temperament.* ***Early human Development*** *.V. 81, Issue. 2, P.P. 183 – 190.*

84- *Lim, H. S. (2003). The Impact of Parenting Stress and Social Support on Psychological Well-Being of Korean Mothers of Children with Mental Retardation.* ***Diss. Abs. Int.****, V. 63, N. 7, P. 2694-A*

85- *Lu, l. & Sih, J. (1997). Sources of Happiness : A Qualitative Approach. The Journal of Social Psychology ,V.137, N. 2, P.P. 181-187.*

86- *Mallard A. C. ; Lance, C. E. & Michalos, A. (1997). Culture as a Moderator of Overall Life Satisfaction – Life Facet Satisfaction Relationships.* ***Social Indicators Research,*** *V. 40, P.P. 259 – 284.*

87- *McHale, S.M.; Whiteman, S.D.: Kim, J. & Crouter, A.C. (2007). Characteristics and Correlates of Sibling Relationships in two-parent African American Families. Journal of Family Psychology, V. 22, N. 2,P.P. 227-235.*

88- *Ospazuk, N. (2006). Relationships between the Stress, Well- Being and Personality Levels of Nursing and Psychology Students, Final Honours Dissertation : University of Edinburgh.*

89- *Passer, E. & Smith . R. (2003). Psychology the Science of Mind and Behavior, Second Edition, New Yourk: Mc Graw hill..*

90- *Reff, C. (1989). Happiness is Everything or is it ? Explorations on the Meaning of Psychology Well- Being , Journal of Personality and Social Psychology, V. 56, N. 6, PP. 1069- 1081.*

91- *Rice, R. & Yardley, J. (1991). The Relationship between Mood and Subjective Well-Being . Social Indicators Research, V. 24, P.P. 101-111.*

92- *Roach, M. A.; Orsmand G. I. & Barrat, M. S. (1999). Mothers and Fathers of Children with Down syndrome Parental Stress Involvement in Childcare. American Journal on Mental Retardation, V. 104, P.P. 422-36.*

93- *Seltzer, M. M.: Greenberg, J. S.; Floyd, F. J.& Hong, J. (2004). Accommodative Coping and Well-Being of Midlife Parents of Children With Mental Health Problems or Developmental Disabilities. American Journal of Orthopsychiatry, V. 74, Issue 2, P.P. 187-195 .*

94- *Selye . H. (1993). History of The Stress Concept in : Lgoldberger & S . Berznitz (Eds) Hand book of stress zed . New York : The Free Press.*

95- *Smith, G., C. (1996). Caregiving Outcomes for Older Mothers of Adults With Mental Retardation: A Test of the Two-Factor Model of Psychological Well –Being. American Psychological Association.*

96- *Spruijt, E . D. ; Degoede, M. & Vandervalk , I. (2001). The Well Being of Youngers Coming from Six Different Family Types, **Patient Education and Counseling** , V. 45 , PP., 285 – 294 .*

97- *Stein J. A. & Nyamethi, A. (1998). Gender Differences in Relationships among Stress, Coping. and Health Risk Behaviors*

in Impoverished, Minority Populations. Personality and Individual Differences, V. 26. issue. 1, P.P. 141 – 157.

98- *Steptoe, A. ; Wardle J.; Canaan L.; Davies, J. & Pollard, T. (1996). Stress and Social Support and Health-related Behavior: A study of Smoking. Alcohol Consumption and Physical Exercises. Journal of Psychosomatic Research, V. 41, issue. 2, P.P. 171 – 180*

99- *Taina, H. & Hillevi, A. (2000). The Psychosocial Well-Being of Finnish Adolescents with Visual Impairments Versus Those with Chronic Conditions and Those with No Disabilities. Journal of Visual Impairment & Blindness, V. 94, Issue 10, P.P.613 – 625.*

100- *Taylor, E; Jenkins, D. & Sacker, S. (2009). Financial Capability and Wellbeing :Evidence from the BHPS, Institute for Social and Economic Research.*

101- *Wallace, A. & Goldstein, C. (1994). Introduction to Psychology, Third Edition .wcb Brown & Benchmark.*

102- *Weiss, J. A.; Sullivan A. &, Terry Diamond, T. (2003): Parent Stress and Adaptive Functioning of Individuals with Developmental Disabilities. Journal on Developmental Disabilities, V. 10, N. 1, P.P.129- 136.*

103- *Weiting, N. G. ; Diener, E. D. ; Aurora, R. & James. H. J. (2008). Affluence, Feelings of Stress, and Well-being. The Gallup Organization, Washington : DC, USA.*

104- *Western D. (1996). Psychology : Mind, Brain and Culture. New York : John Willy and sons.*

105- *Zeidner, M. & Al Hammer, S. (1990). Life Events and Coping Resources as Predictors of Stress Symptoms in Adolescents.* ***Personality and Individual Differences*** *, V. 11, issue. 7, P.P. 693 – 703.*

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس طيب الحياة النفسية ملحق (١)
مقياس (ط. ح . س.)

Psychological Well Being- Scale
P.W.B.- S.

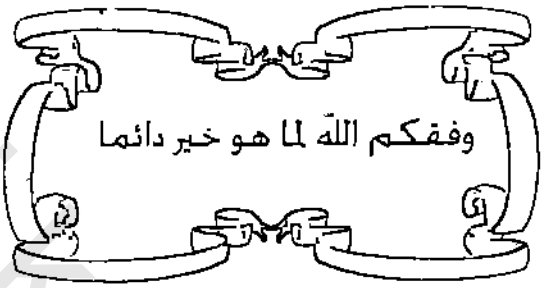
إعداد
أحمد محمد جادالرب أبوزيد
قسم التربية الخاصة – كلية التربية
جامعه الطائف

التعليمات

يتضمن المقياس الحالي مجموعة من العبارات تتعلق باتجاهك ومشاعرك نحو نفسك أو أسرتك أو علاقتك مع الآخرين والمطلوب منك التفضل بقراءة كل عبارة بعناية ثم تحدد رأيك فيها من خلال اختيار الاستجابة المناسبة من الاستجابات الخمس المتاحة أمام كل عبارة ، وهى : (**موافق بشدة – موافق – متردد – معترض– معترض بشدة**) وذلك بوضع علامة (✓) أسفل الاستجابة المختارة وأمام العبارة المجاب عليها.

obeikandl.com

مـع العلـم بأنـه لا توجـد إجابـة صـحيحة وأخـري خاطئـة ، كمـا ينبغـي أن تجيب على كل العبارات، و لا تترك منها أي عبارة لأن رأيك ذو أهمية قصوى وأن جميـع البيانـات الشخـصية والإجابـات فـى سـرية تامـة ، ولـن تـستخدم إلا فى أغراض البحث العلمي .



oberkandl.com

مقياس طيب الحياة النفسية

مقياس (ط. ح . س.)

Psychological Well Being- Scale

P.W.B.- S.

إعداد

أحمد محمد جادالرب أبوزيد

قسم التربية الخاصة - كلية التربية

جامعه الطائف

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	متردد	معترض	معترض بشدة
	- اعبر عن رأيي بصراحة.					
	- اعدل من رأيي إذا أقنعني الآخرون أنه خطأ.					
	- افعل ما اقتنع أنه صواب.					
	- أتحفظ في مناقشة الموضوعات المثيرة للجدل.					
	- اعتمد على نفسي في قضاء مهامي.					
	اختلف عن الآخرين في بعض الاراء بطريقة مناسبة.					
	- أحمل ما يوكل إليّ من أعمال.					
	- أتأثر فيما أقوم به من أعمال بما يفعله الآخرون.					
	- أتصرف بطريقة مناسبة.					
	- ارتب حياتي بطريقة ترضيني.					
	- يسعدني ما حققته في حياتي .					
	- تسير حياتي بطريقة ترضيني .					
	- اشعر بالرضا عن المحيطين حولي .					
	- تتحسن ظروفي يوما بعد يوم.					
	- اشعر بالرضا عن تصرفاتي في حياتي					

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	متردد	معترض	معترض بشدة
	الماضية .					
	- اشعر بقله حظي مقارنه بالآخرين.					
	- ظروفي الشخصية ليست جيدة.					
	- لياقتي البدنية غيرة مناسبة.					
	- أتمني أن أكون شخص أخر.					
	- أثق في قدراتي وإمكاناتي.					
	- ألوم نفسي أكثر من المعتاد في كثير من الأمور.					
	- يزعجني رأي الناس في تصرفاتي.					
	- اشعر بالتوتر والإجهاد عند القيام بعمل ما.					
	- اشعر بالذنب عندما أخطئ في حق الآخرين.					
	- أود أن اعمل في وظيفة أخري.					
	- يمكنني تغيير أشياء كثيرة في حياتي إلي الأفضل.					
	- أعدل من تصرفاتي غير المناسبة.					
	- استفيد من توجيهات الآخرين لي.					
	- أنفرد على الكثير من أوضاع المجتمع.					
	- يرتفع صوتي عند مناقشة بعض الموضوعات مع الآخرين.					
	- تواجهني العديد من المواقف التي تغيظني.					
	-انظم وقتي بطريقه جيدة.					
	- أحب أن اجلس مع أصدقائي.					
	- أحاول مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم.					
	- ارتبط بعلاقات طيبه مع أسرتي.					
	- احرص على مشاركة الجيران في مناسباتهم.					
	- أثق في أصدقائي.					
	- اقضي لأصدقائي بعض المهام.					
	- يحكي لي أصدقائي عن بعض مشكلاتهم التي تؤرقهم.					

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	متردد	معترض	معترض بشدة
	- موفق في اختيار أصدقائي.					
	- أشارك الآخرين في معظم المهام.					
	- أحاول إصلاح الخلاف بين المتخاصمين.					
	- أسرتي راضية عما أقدمه لها.					
	- أحاول أن أحسّن من حياتي .					
	- أتعلم كل ما هو جديد ومناسب لي.					
	- اعدل من أفكاري الخاطئة بسهولة.					
	- أجرب الأشياء الجديدة.					
	-. أشعر بالسعادة عندما يقدم لي الآخرون معرفة جديدة.					
	- أشعر أنني تغيرت نحو الأفضل.					
	- أتخطى الصعوبات التي تواجهني.					
	- يتيح لي عملي الفرصة للتقدم والنجاح.					
	- أحاول أن أتفوق في دراستي وعملي.					
	- اطوّر حياتي للتوافق مع الجديد .					
	- استطيع الوفاء بمتطلبات أسرتي .					
	- أستطيع انجاز مهام حياتي .					
	- لدي طموحات واعمل على تحقيقها.					
	- أضع أهدافا محددة لحياتي.					
	- استغل أوقات فراغي في أعمال مفيدة.					
	- أقوم في بعض الأوقات بأنشطة لا فائدة لها.					
	- أشغل تفكيري في الحاضر ولا أحب التفكير في المستقبل.					
	- اقبل على عملي بحيوية ونشاط.					
	- أشعر أن حياتي مملة .					
	- أخاف من المستقبل .					

obeikandl.com