

## الفصل الثامن

التعامل مع الضغوط

obeikandi.com

## الفصل الثامن

### التعامل مع الضغوط النفسية

#### مقدمة:

يعيش إنسان اليوم الكثير من التغيرات في مجالات الحياة نتيجة للتقدم العلمي والتكنولوجي والطبي بالإضافة إلى التغير في بيئة العمل والأبنية المؤسسية بل والتغير في القيم والتقاليد الاجتماعية حتى أصبحت الحقيقة الوحيدة الثابتة هي التغير، والتغير في حد ذاته ليس بالأمر الجديد فهو أساس إرتقاء نوع الجنس الإنساني ولكن الجديد هو السرعات في معدلات التغير بشكل لم يسبق له مثيل ولم يكن المجتمع مهيباً للتعامل مع هذا التغير الذي نلاحظه في كل مكان فازدحام المرور وكثرة الضوضاء والتلوث السمعي والبصري إلى آخر هذه العوامل التي يمكن أن تُثير الجهاز العصبي وينتج عنها استجابة للضغوط.

فالفرد يواجه في حياته العديد من المواقف والأحداث الضاغطة والتي تشمل على خبرات غير مرغوب فيها وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد لأننا نعيش في عصر يتسم بالضغوط والأزمات النفسية، إذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السهلة البسيطة المسورة، كما كانت في عقود مضت، بل تعقدت ضغوط الحياة وشهدت تغيرات اقتصادية واجتماعية من الصعوبة ملاحقتها وآخرها المشكلة الاقتصادية العالمية التي حلت على العالم أجمع في الفترة الأخيرة، كما أصاب الوهن النسق القيمي بكافة أشكاله وأنواعه وبدأت تطفو على السطح أنماطاً من السلوك السلبي تعود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية ونقص مهارات الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة، كذلك قد يلجأ الفرد كنتيجة لهذه العلاقات الإنسانية إلى العزلة والانطواء كأسلوب وقائي يحميه من ضغوط كثيرة هو في غنى عنها.

وتُعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة. إن الضغوط تمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية إضافة إلى ما يترتب عليها من ضياع ملايين من أيام العمل على مدار العام. ومهارة تحمل الضغوط أو التعامل مع الضغوط يقصد بها التعرف على مصادر الضغوط في حياة الفرد، والتعرف على تأثيرات هذه الضغوط عليه، والتعرف على طريقة العيش بنجاح في المواقف المختلفة، والتعايش مع المواقف غير الملائمة وذلك باتخاذ إجراءات لخفض مصادر ومستوى الضغط على الفرد مثل تغيير البيئة المادية في نمط الحياة.

وظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية فيعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية.

كما أن الضغط النفسي، وإن لم يكن مرضاً، فإنه يمهد للإصابة بكثير من الاضطرابات الصحية بجانبها النفسي والبدني. فمن المعلوم أن هناك طائفة كبرى من الأمراض النفسية يعتقد أنها نتاج مباشر للضغوط كالقلق والاكتئاب، والوساوس القهرية، كما أن هناك قطاعاً كبيراً من الأمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي الدور المهم نفسه، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري والربو.... الخ، أما الأمراض النفسية فيرتبط ظهورها بأنماط الضغوط النفسية التي يعانها الفرد.

ويرى مؤلف الكتاب أن الضغط هو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الشخص الحي، وقدرته على الاستجابة لها.

### مفهوم الضغوط النفسية :

إن من الثابت أن مدى تأثير الضغوط في الصحة يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة أو مستوى التفاؤل .... إلخ. كذلك تساعد الأساليب السلوكية الحديثة على تزويد الفرد بمهارات اجتماعية وانهالية تمكنه من معالجة الضغوط والتغلب على نتائجها السلبية.

وبناءً على ذلك يعرض مؤلف الكتاب لأهم المفاهيم الأساسية للضغوط النفسية وذلك على النحو التالي:

يستخدم مصطلح الضغط النفسى «Stress» للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة (عوامل إجهاد). وقد نشأت فكرة الإجهاد «في علم وظائف الأعضاء للدلالة على استجابات جسدية غير محددة» التكيف العام لآى تأثير غير مقبول «هانزسيلي» وفيما بعد، استخدم مفهوم الإجهاد لوصف حالات فردية في ظروف صعبة على المستويات الوظيفية العضوية والنفسية والسلوكية وتصنف الأنماط المختلفة للإجهاد عادة طبقاً لعامل الإجهاد وأثره إلى إجهاد فسيولوجى وإجهاد نفسى. (بتروفسكى وباروشفسكى، ١٩٩٦: ٣٠٣)

وتوجد عدة مصطلحات تشير جميعها إلى مضمون واحد فكلمات الضغط Stress، الإحباط Frustration، المواقف المتطرفة Extremesituation، الأزمة النفسية Psychological crisis والشدة هى كلمات تحل بعضها محل الآخر في كتابات العلماء والباحثين. فيوضح «لازارسى» أن لمصطلح الضغط معانى متعددة، فبينما نجد «سبييلبرجر Spielberger» يستخدم مصطلح الضغط ونجد آخرين مثل «هاين Hiun» يستخدم مصطلح المواقف المتطرفة ويرادف سعد جلال بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة ويعتبرها قادرة على إنتاج تغيرات في الكائن الحى إلا أنه يكاد يوجد اتفاق بين الباحثين على نواتج الضغوط والأعراض والمؤثرات التى يستدل منها على أن الفرد واقع تحت ضغط ما، فالإنهاك، والأحباط والقلق، والتوتر واضطراب

السلوك، والإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية ، وإفراز الغدد وتغيرات المزاج كلها من أعراض الوقوع تحت طائلة الضغط. (هارون الرشيدى، ١٩٩٠: ٣٨).

وبصفة عامة يعد مصطلح الضغط من المصطلحات القديمة في مجال العلوم الطبيعية ، ولكنه من المصطلحات الحديثة في مجال العلوم الإنسانية عامة وعلم النفس خاصة.

واستخدمت كلمة Strees في ميدان الهندسة والعلوم الطبيعية لتشير إلى قوة خارجية، تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي، ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد "Strain" الذي يؤثر ويغير في شكل وبناء الموضوع.

ثم بدأ استخدام كلمة "Strees" حديثاً في مجال العلوم الإنسانية، ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد وتسبب له بعض التغيرات النفسية مثل التوتر والضيق ، وبعض التغيرات العضوية والفسولوجية.

أما حديثاً، فقد تناوله الباحثون في مجال التربية الخاصة من وجهة نظر الباحث لما يحتويه من دقة ووضوح تساعد على انتشار مفهوم الضغط النفسى لدى أسر الأطفال المعاقين بشكل عام ، حيث تتعرض الأسر لأنواع متعددة من الضغوط الناجمة عن الإعاقة وما يترتب عليها من ضغوط سلبية تؤثر في أسرة المعاق وتشعرهم بعدم القدرة على تغيير الواقع والشعور كذلك بالحزن والأسى على الطفل المعاق.

وأشار قاموس أكسفورد المختصر إلى الضغط على أنه العبء أو المطلب الواقع على الجهد البدنى والذهنى، فهو يحدث في الأفراد في أى عمر، وقد يتعلق بحياتهم الأسرية أو بحرفتهم مهما كانت ويتوقف الضغط على استمراريته هل هو مستمر طول الوقت أو من حين إلى آخر، ويختلف الأفراد بشكل واضح في قدرتهم على تحملهم للضغوط ، وليس من العجب أن نعلم أن والدى المعاقين يقعون في دائرة الضغوط العادية مثل أى أسرة بالإضافة إلى مصادر ضغوط غير عادية ممثلة في الضغط من المعيشة مع الابن المعاق حسيًا. (In: Brimblecombe, 1984: 457).

ولقد عرف سبيلبرجر Spielberg (١٩٧١) الضغوط بأنها القوة الخارجية التي تحدث تأثيرًا على الفرد، كخواص موضوعات البيئة، أو ظروف مثيرة، تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي (In: Spielberg & Sarason 1978, p. 15).

ويرى السيد السبادوني (١٩٨٩: ٣٣٧ - ٣٣٦) أن الضغوط النفسية حالة ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد لذاته وأمنه وسلامته وأسلوبه في الحياة وتنتج عن هذه الحالة تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة والتي تؤدي إلى استنفاد الطاقة الجسمية والانفعالية.

في حين يعرف ديفيد فونتانا (١٩٩٣: ١٣) الضغط النفسي بأنه عبارة عن العنصر المجرد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم ؛ فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات وتستمع بالاستثارة المتضمنة فيها ؛ فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً. أما إذا كانت لا تستطيع - ووجود الاستثارة يضعفها فإن الضغط لا يكون مقبولاً وغير مفيد ، بل وضار.

وتعرفها كريمان عويضة منشار (١٩٩٩: ٣٣٦) بأنها إحساس الفرد بالتوتر ، والقلق ، وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته على المواءمة بين ما لديه من إمكانيات ، وما تطلبه البيئة المحيطة من أفعال تؤدي إلى حالة الإشباع لدى الفرد. ويتوقف ذلك أيضاً على درجة إحساس الفرد وتقديره لهذه الضغوط ، بل وإدراكه لها ، والتي تتحدد بعدد من العوامل من داخل الفرد ومن خارجه.

لذا فالضغط حالة من اضطرابات وعدم كفاية الوظائف المعرفية ، ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فروقاً بين ما يطلب منه سواء كان داخلياً أو خارجياً، وقدرته على الاستجابة لها. (هارون الرشيدى، ١٩٩٩: ١٥)

ويعرفها صبحي الكفورى (٢٠٠٠: ١٠٠) على أنها «مجموعة من المواقف المهددة التي يتعرض لها الفرد ويستجيب لها عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية سلوكية تكشف عن عدم قدرة الفرد على المواءمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال».

ويشير على عبد السلام (٢٠٠٠: ١٠) إلى أن الضغوط النفسية: سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة.

كما يشير محمد الدق (٢٠٠١: ٦) إلى أن مفهوم الضغط هو ذلك العبء الثقيل الذي يشعر به الشخص نتيجة المرور بمواقف الإجهاد أو الشدة في حياته اليومية ، وهذه المواقف في الإجهاد والشدة قد تحدث نتيجة للعوامل الفيزيائية ، والعوامل النفسية أو كلاهما معاً. وقد يسبب التعرض طويل المدى لمواقف الشدة إلى ضعف وظيفي قد يؤدي في نهاية الأمر إلى الاضطراب أو المرض النفسي أو العقلي.

وتشير خولة يحيى (٢٠٠٣: ٤٥) إلى أن الضغوط النفسية هي حادثة تزيد فيها المتطلبات الداخلية أو المتطلبات البيئية ، على المصادر التكيفية للفرد أو للوحدة الاجتماعية أو للجهاز الفسيولوجي.

ويعرف سيلبي (Selye, 1976) الضغط النفسي باعتباره «استجابة غير محددة للجسم لأي مطلب». (بدر العمر، محمد الدغيم، ٢٠٠٤: ١٩٥)

وقدمت سهام على (٢٠٠٩: ١١٩) تعريفاً للضغوط النفسية ينص على أنها «شعور الفرد بضيق وتوتر نفسي من ضغط أسرته عليه بسبب كبت حريته ونشاطه بسبب مرضه والمشاكل الصحية المرتبطة بعدم قدرته على موازنة نشاطه اليومي وما يشعر به من قلق وضغط نحو مستقبله وحياته نتيجة مشاعر الإجهاد المستمرة لأقل نشاط وحركة يقوم بها».

وعلى ذلك فإن مفهوم الضغط النفسي يندرج تحته عدة مكونات مختلفة منها:

- مثير موضوعي أو مدرك يسبقه ويحدث استجابة للضغوط.
- عوامل معرفية إدراكية تؤثر على استجابة الفرد لمثير معين.
- فروق فردية ثابتة نسبياً ، مدى تجاوب الفرد مع الضغوط.

- استجابة فسيولوجية للضغوط.
- تغيرات صريحة في السلوك.

لذا انغمس الباحثون في البداية بدراسة المواقف الضاغطة والتركيز على الأحداث التي يمكن أن تهدد حياة الإنسان. وأدى ذلك إلى الاهتمام بدراسة متغيرات الموقف على حساب المتغيرات الشخصية للفرد. ولكن في الثمانينات بدأ الباحثون يهتمون بالمتغيرات الشخصية للفرد لما لها من دور في التعامل مع الضغوط، فاهتموا بتقييم الفرد المعرفي للموقف المنطوي على الضغط ومصادر التغلب عليه، وأصبح كل من العوامل البيئية والنفسية مركز اهتمام الباحثين في دراسة أساليب التعامل مع الضغوط والتغلب عليها.

ويشير عبد الرحمن سلامة (١٩٩٥: ١٦) إلى أن كوكس (Cox, 1980) قد قدم التصورات المختلفة التي تناولت بحث الضغوط وأوردها في ثلاثة اتجاهات رئيسية هي:

- الاتجاه الأول: يركز على استجابة الفرد للمواقف المزعجة في بيئته ويعامل الضغط على أنه متغير تابع.
- الاتجاه الثاني: يصف الضغط على أنه المثير، ويعامل الضغط على أنه متغير مستقل.
- الاتجاه الثالث: ينظر إلى الضغط على أنه انعكاس لفقدان الانسجام بين الشخص وبيئته ويعامل الضغط على أنه متغير وسيط.

ويرى مؤلف الكتاب أنه بالرغم من الاختلاف في تعريف الضغوط فإن العلماء والباحثين يميلون إلى التفرقة بين ثلاثة أنواع من الضغط وفقاً لتوجهاتهم النظرية والمنهجية: الضغط الفسيولوجي، والضغط النفسي والضغط الاجتماعي. الضغط الفسيولوجي Physiological Strees يتصل خاصة باختلال في نظم الخلايا والأنسجة، بينما يتعلق الضغط النفسي Psychological Stress بالمتغيرات المعرفية التي تقف وراء تقدير الفرد للتهديد، والضغط الاجتماعي Social Strees يخصص تفكك وحدة اجتماعية معينة أو نظام اجتماعي معين.

## أنواع الضغوط النفسية:

تعددت أنواع الضغوط النفسية منها:

١- الضغط النفسى الحالى: وهو نتيجة موقف معين مثل مناقشة أو مسابقة ، وإذا تم التحكم به يصبح فعالاً.

٢- الضغط النفسى المتوقع: وهو مرتبط بدخول امتحان معين ، وهذا الضغط يكون ضاراً عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة.

٣- الضغط النفسى الحاد: وهو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياة الفرد، وهو ما يسمى بالصدمة ، حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده ولا يستطيع منعه.

٤- الضغط النفسى المزمن: وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة. (Schafer, 1992: 10).

كما أنه يوجد نوع آخر من الضغط النفسى يطلق عليه اضطراب ما بعد الصدمة Post traumatic stress disorder ويعد هذا النوع من أخطر أنواع الضغط النفسى. حيث يشعر به الشخص بعد مروره بصدمة قوية وعنيفة ؛ كما أن اضطراب ما بعد الصدمة (P.T.S.D) يتسبب في جعل عتبة الإنذار بالجهاز العصبى قريبة ، بما يؤدي إلى أن يظل الشخص منفعلاً في لحظات حياته العادية، ويظل هذا التأهب للدائرة العصبية في المخ سيفاً مسلطاً على الذاكرة. (ليلي الجبالي، ٢٠٠٠: ٢٨٣).

وكذلك يوجد تصنيف ثالث للضغط النفسى يعتمد على المواقف الضاغطة المسببة للضغط النفسى:

• الضغط النفسى الإيجابى: وهو شعور ينشأ من ضاغط يقيمه الشخص على أنه ضاغط إيجابى ، ويمثل تحدياً جديداً وممتعاً.

• الضغط النفسى السلبى: ويشمل كل الأوضاع المولدة للألم والحزن والكآبة، مثل حالات الفشل الاجتماعى والمهنى والعاطفى وحالات المرض وهذا يؤدي إلى حالة من عدم الاستقرار وفقدان التوازن. (Zimbardo, 1975: 496).

ويرى سواننجن (Swearingen, 1985: 10 - 52) أنه يمكن تقسيم الضغوط حسب مدى استمراريتها مع الفرد إلى:

- ضغوط مؤقتة: وهى الضغوط التى تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول بزوال المواقف الضاغطة.

- ضغوط مزمنة: وهى الضغوط التى تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً مثل الآلام المزمنة أو وجود الفرد فى أجواء اجتماعية واقتصادية منخفضة ويعانون من ضغط بيئى مزمن بدرجة أكبر من هؤلاء الذين يعيشون فى أجواء اجتماعية واقتصادية مرتفعة.

ويذكر فاروق عثمان (٢٠٠١: ١٠٠) أن «موراى» قد ميز بين نوعين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا Beta strees: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

- ضغط ألفا Alpha strees: ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد فى الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعى كما يودى التعرض المستمر للضغط النفسى إلى حالة من الإنهاك والاستنزاف البدنى والانفعالى تسمى بالاحتراق النفسى Burnout ويظهر هذا الاحتراق عند آباء وأمهات الأبناء المعاقين ذهنياً، ويتمثل فى التعب والإرهاق الشديد والشعور بالعجز والكآبة.

كما توجد أنواع ضغوط خاصة بالإعاقة: وهى ضغوط خاصة فقط بأباء وأمهات الأطفال المعاقين، لأنها نجمت عن حدوث الإعاقة حيث تمثل الضغوط الشائعة لدى أسر المعاقين ما يلى:

١- الضغوط المرتبطة بمرحلة ولادة الطفل والتشخيص.

٢- ضغوط تلبية احتياجات الطفل المعاق والعناية به.

٣- الضغوط المتعلقة بدخول الطفل المعاق المدرسة أو المؤسسة.

٤- الضغوط المتعلقة بسلوك الطفل ومشكلات النائية.

٥- عدم تقبل الآخرين للطفل المعاق.

كما تقسم إيمان الكاشف (٢٠٠١: ٤٨ - ٥٠) الضغوط الناتجة عن إعاقة الطفل وفقاً لمراحل النمو إلى:

- ١- ضغوط ناتجة عن ميلاد طفل معاق: ويتبعها ردود فعل متباينة كالصدمة ، والنكران ، والرفض ، وخيبة الأمل ، والقلق.
- ٢- ضغوط مرحلة الطفولة المبكرة: وتنجم عن مراقبة الوالدين لنمو طفلها المعاق.
- ٣- ضغوط مرحلة دخول المدرسة: وتنجم عن عدم قدرة الطفل على التعلم في المدارس التقليدية.
- ٤- ضغوط مرحلة المراهقة: وتنجم عن اعتماد الطفل على والديه ورفض أقرانه لابنهم المعاق.
- ٥- ضغوط مرحلة الشباب: تنجم عن القلق بخصوص المستقبل المهني للطفل المعاق.
- ٦- ضغوط مرحلة تأكيد الشباب: تنجم عن التساؤل بخصوص مستوى الرعاية والمستقبل عندما يصبحان غير قادرين على العناية به.

ويرى مؤلف الكتاب أنه مهما تعددت الضغوط التي يعاني منها أباء وأمهات الأطفال المعاقين حسيًا وتنوعت تصنيفاتها ، فإنها تبقى ضغوطاً مصدرها إعاقة الطفل ؛ وهذه الضغوط جديدة على الأسرة بعد ميلاد الطفل المعاق حسيًا وسببها الصدمة وعدم التوقع بحدوث هذه الإعاقة الحسية لطفلهم.

#### مصادر الضغوط النفسية :

يحدد حامد زهران (١٩٧٧: ٩٩) مصادر للضغوط متمثلة في الخجل ، وعدم الجرأة، الاحترام، النظام، الغضب، اللامبالاة، عدم التعاون، الأنانية، عدم الحساس، ضعف الدافع.

أما كابلان (Caplan, 1981: 10) فقد اعتبر التغير الاجتماعي السريع مصدرًا من مصادر الضغوط ، فالتغيرات الاجتماعية التي سببتها التكنولوجيا الحديثة قد أساءت وضع كثير من الناس ، وبعيدًا عن عادات الحياة المعاصرة ، وأوضح كابلان أن عملية الاقتلاع من الجذور هذه سواء كانت بدنية أو نفسية هي غالبًا تجربة تسبب الأذى ، والضرر ، وعندما تكون الاستجابة لتلك التغيرات غير كافية بشكل ما تعتبر التغيرات مصدرًا للضغوط.

كذلك الأحداث الغامضة تعتبر أكثر إحدائًا للضغوط من الأحداث الواضحة، فعندما يكون مصدر الضغوط غامضًا نجد أن الشخص ليس لديه فرصة للتعرف، ولكنه في تلك الحالة يضطر لبذل كل جهده لفهم مصدر الضغط ، وبالتالي تكون مضية للوقت ، أما إذا كان مصدر الضغط واضحًا أو متوقعًا يعطى ذلك للفرد فرصة لمواجهة هذه الضغوط.

وهذا ما يحدث بالفعل في حالة المعاقين ذهنيًا، حيث نجد أن الآباء والأمهات يجهلون حقيقة هذه الإعاقة وكيفية التعامل معها على كافة المستويات.

ومما يجدر الإشارة إليه أن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط، فالبعض منها بيولوجي والآخر نفسى. وبعضها فلسفى أو اجتماعى وبصرف النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها فإن جسم الإنسان يستجيب لهذه الضغوط بنفس الأسلوب، وعمومًا فإن استجابة المواجهة أو الهروب هي التي تطلق عليها استجابات الضغوط وحينما تحدث هذه الاستجابة فإن الجسم يخزن طاقاته لكي يستخدمها، وحينما يعجز عن تصريف هذا المخزون يصبح رد الفعل سلبيًا.

فمصادر الضغوط عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب عند شخص معين ، وأن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط بعضها بيولوجى والآخر نفسى وبعضها اجتماعى.

وعموماً لا يمكن القول بأن شخصاً ما يعاني من الضغوط ما لم يكن هناك مصدر لهذه الضغوط، واستجابات من جانب الفرد وعلى ذلك فإن العناصر الرئيسية التي تشكل أى موقف ضاغط هي: (مصادر الموقف الضاغط، الاستجابة لهذا الموقف الضاغط)، وبدون هذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك مواقف ضاغطة، حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطاً، كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذى يجعلنا نقرر أن هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا ومصادر الضغوط عبارة عن مثير له إمكانية محتملة من أن يولد استجابة المواجهة أو الهرب عند شخص معين.

### المؤشرات الدالة على الضغوط النفسية؛

أوضح العديد من الباحثين العديد من المؤشرات التى يمكن من خلالها التعرف على الضغوط ومنهم كينتون (Kenton. 1974) وهى:

- ١ - صعوبة فى التفكير المنطقى ورؤية جميع جوانب المشكلة.
- ٢ - صرامة الرأى والانحياز.
- ٣ - العدوان والاستثارة دون مبرر كاف.
- ٤ - الانطواء.
- ٥ - التدخين بشراهة.
- ٦ - عدم القدرة على الاسترخاء.

ومن المتغيرات المهمة التى تحدد استجابة الإنسان للضغوط الواقعة عليه إدراكه لهذه الضغوط ، فإن رد الفعل الذى يصدر من الفرد يعتمد على كيفية تفسير الفرد أو تقييمه لأهمية الخطر أو التهديد الذى يواجهه، وتقييم هذا الخطر ليس مجرد إدراك بسيط لعناصر الموقف ولكنه حكم واستدلال يتم فيه جمع البيانات لتشكيل الأفكار والتوقعات وأى تغير فى أى عنصر كخلفية الموقف الذى تم فيه إدراك المثير يمكن أن يغير بقوة من تفسير الشخص للموقف.

كما أن ضعف شخصية الفرد والعوامل الديموجرافية والبدنية وخبرة الفرد السابقة ودفاعيته كعناصر أساسية في إدراك المواقف البيئية الصعبة التي يتعرض لها الفرد إذا كانت مواقف ضاغطة أم لا، كما يضيف الباحث Appley أن الفرد الناضج المتكامل لا يتأثر أداءه في المواقف الضاغطة بدرجة كبيرة مثل الفرد الذي لا تتوفر فيه هذه الصفات.

ويقدم كرون ولاوكس (Krohne & Laux, 1982: 20 - 22) بعض الاقتراضات المتعلقة بالضغوط النفسية المستقاة من بعض البحوث الأميركية السابقة، وذلك فيما تتعلق بالعوامل الاجتماعية والنفسية في إدراك الشخص للمواقف الضاغطة أو لمواقف الشدة التي يجربها في أحداث الحياة اليومية. ويمكن تلخيص هذه الاقتراضات فيما يلي:

- ١- التقييم المعرفي. Cognitive Appraisal.
- ٢- الخبرة. Experience.
- ٣- التدعيم. The Reinforcement.
- ٤- حرف U المقلوب. The inverted U.
- ٥- الفروق في المهام. Task Differences.
- ٦- التأثيرات المتبادلة بين الشخص والآخرين. Inter Personal Effects.

#### النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية :

تعد الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تفسر على أسس بدنية بيولوجية، عقلية معرفية سيكولوجية وأخرى اجتماعية، وقدمت في مجالها كثير من القواعد والمبادئ النظرية التي كشفت عن بعض من طبيعتها وديناميكياتها والنتائج التي تنتج عن أثارها وسوف يتم تناول ثلاث من وجهات النظر التي تمثل ثلاثة من الأنساق الفكرية التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية:

### أ- النسق النظرى لهانز سيلي (Selye, 1946):

كان سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً كما يعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد «سيلي» ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليها «أعراض التكيف العامة» "General Adaptation Syndrome" وهى:

الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئى للضغوط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.

المقاومة: وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم إلى حالة الاتزان.

الإجهاد: وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض.

ويذكر «سيلي» أنه تتحدد شدة الاستجابة للضغوط عن طريق العوامل الوسيطة، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف، ويضيف أن التهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفى للتقييم ولكل تقييم نمط معين من الاستجابة. (هارون الرشيدى، ١٩٩٩: ٥٢)

كما أن الفرد يصاب بحالة من الضغوط عندما تكون متطلبات الموقف أقل بكثير من قدراته ويشعر الفرد بهذا التفاوت. ويشبه هذا النوع من الضغوط بوجهة نظر «سيلي» التى تقول بأن مستوى التحفيز شديد الانخفاض يمكن أن يحدث ضغوط على الجانب الآخر قد يفرض الموقف متطلبات أعلى من قدرة الفرد فيحدث عدم ملائمة بين الفرد والبيئة.

### ب- النسق النظرى سبيلبرجر (Spielberger, 1972):

تعتبر نظرية «سبيلبرجر» فى القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته فى القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety ويقول أن للقلق شقين: 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 موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط «سبيلبرجر» بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسيئاً لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

كما اهتم «سبيلبرجر» بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة يجب تقييمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سبباً لحدوث القلق، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف. (فاروق عثمان، ٢٠٠١: ٩٩).

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عوامل منها شخصية الفرد وميوله واستعداداته والخبرة الشخصية للفرد هذه العوامل تساعد الفرد على التكيف مع هذه الضغوط، وهذه تختلف من فرد لآخر، فلكل واحد إمكاناته الخاصة والأهم من ذلك لكل واحد عالمه الخاص به، ومن ثم إدراكه المميز للمواقف الحياتية.

### ج- النسق النظري لهنرى موراي (Murray):

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل لحظة انبثاق لحظة التكيف وإحداث التوازن النفسي ويتسم منهجه بالدينامية النفسية، ويصل موراي إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومين أساسيين ومتكافئين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه خاصة لموضوع بيئي أو لشخص يتعسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغوط:

- ضغوط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.
- ضغوط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية لما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي. (هارون الرشيدى، ١٩٩٩: ٥٥-٦٥).

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط غالبًا بضغوط «بيتا» ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (فاروق عثمان، ٢٠٠١: ١٠٠)

ومن النظريات المفسرة للضغوط النظرية المعرفية (Theory cognitive) ومؤداها أن الفرد يتعرض إلى أحداث عديدة في حياته وما يدركه الفرد على أنه مصدر تهديد لحياته سوف يتحول فيما بعد إلى عامل ضاغط عليه بالإضافة إلى أن هذه الأحداث ذاتها فعلاً تكون ضاغطة، فيبدأ التأثير السلبي لتلك الأحداث على الفرد ومن تلك الآثار ما هو نفسى ، إذ ترتفع درجة القلق أو الاكتئاب وغيرهما من الاضطرابات النفسية ، ومنها ما هو فسيولوجى ، فيرتفع معدل دقات القلب مع ضيق فى التنفس ، وقد يواكب ذلك ألم فى الأمعاء ، وهذه التغيرات الفسيولوجية قد تتحول مع مرور الزمن واستمرار إدراك الأحداث من أحداث ضاغطة لتصير بدايات أمراض شديدة تحتاج إلى أنواع مختلفة من العلاج ، ولهذا نجد أن عددًا من الأفراد قد يتعرضون لموقف واحد، ولكن استجاباتهم تتشكل تبعاً لإدراكاتهم للحدث ، فالفرد يبدأ بالشعور بالضغط الشديد وتبعاً لنوع الإدراكات ترتفع درجة الضغوط النفسية على الفرد وتؤثر عليه نفسياً وفسولوجياً.

كما يشير (Grinker, 1955) إلى «الحمل الزائد» يجب ألا نعتبر الضغوط على أنها مفروضة على الفرد ولكنها كاستجابة للعمليات الداخلية أو الخارجية التي تصل إلى مستوى يجهد قدراته البدنية والسيكولوجية عند الوصول لحدود هذه القدرات أو تجاوزها.

ويتناول نموذج كوبر (Cooper. 1981) أسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرًا للضغط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرًا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط ويحاول استخدام بعض الأساليب للتوافق مع الموقف ، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة من الزمن فإنها تؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب، والأمراض العقلية، والسكر، والتهاب المفاصل، بالإضافة إلى الآثار النفسية السلبية كالقلق والاكتئاب والتوتر وانخفاض تقدير الذات. (فاروق عثمان، ٢٠٠١: ١٠٣).

#### أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

الكائن الحي لا يقف مكتوف اليدين إزاء أى ضغط خارجي يعرقل أو يهدد استمرار الحياة عنده فالحفاظ على «النفس البشرية» غريزة فطرية يتمتع بها كل حي ، فالإنسان العاقل يقوم بعمليات متعددة تساعده على مقاومة الآثار المؤذية أو تفاديها. وهو يقوم بذلك بوظائفه الفطرية والمكتسبة اللازمة للاحتفاظ بالحياة. وقيامه بهذه الوظائف شعورى أو لا شعورى، عمدية أو تلقائية لا يعنى أنه انتهى إلى النجاح دائما فقد ينجح أو قد لا ينجح.

وكما ذكرنا سابقاً أن الضغوط تنشأ عندما يتواجد الإحساس بعدم التوازن بين المسؤوليات المطلوبة من الفرد وإمكانياته أو قدرته الذاتية ، وكلما زاد إحساس الفرد بعدم التوازن بين قدراته ومتطلبات المهمة كلما قلت ثقته في الإسهام بما يقوم به من نشاط.

ويوجد طريقتين لمواجهة أو التغلب على هذه المشكلة وهما:

- الطريقة الأولى: محاولة رفع قدرات الفرد وعلاج عدم التوازن عن طريق التدريب مثلاً أو عن طريق زيادة الجهد.

• الطريقة الثانية: تقليل متطلبات المهمة ففى الكثير من المواقف يستطيع الفرد أن يقلل من متطلبات المهمة وذلك عن طريق خفض مستوى تطلعاته (طموحه).

فالضغوط تؤدي إلى تعكر الوظائف الطبيعية حيث تقوى جهود وطاقة الفرد كمطلب أساسى لمواجهة أى إزعاج، هذه الجهود التى يبذلها الفرد تؤدي إلى تغيرات عضوية غير محددة وإلى الاستثارة الانفعالية.

فمعظم الأشخاص يمكنهم التأقلم مع الضغوط ، ومع ذلك من الصعب أو المستحيل لهم التكيف مع الضغوط أو (المواقف الصعبة) ، كما أن الأفراد الذين يعانون من الضغوط غير قادرين على مجرد التكيف مع الضغوط المتوقعة وعلاوة على ذلك وحتى عندما يتكيف الفرد نفسياً مع الضغوط نجد وجود تغيرات فسيولوجية كرد فعل (استجابة) للضغوط.

• ومعالجة الضغوط تعنى ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التى من شأنها، أن تساعدنا على التعامل اليومى مع هذه الضغوط ، والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان. إذا شعرت بأن تغير الظروف والبيئة المشحونة بالضغوط والتوترات أمر غير واقعى ومن الصعب أو من المتعذر عمله، فقد أشار كاجان (Kagan, 1991) إلى عدة أساليب للتعامل (أو مواجهة) الضغوط ومنها:

١- تحويل الخوف إلى تحدى عندما يكون الموقف الضاغط من الممكن ضبطه والتحكم فيه فإن أفضل طريقة للتغلب عليه هى معاملة الموقف وكأنه تحدى والتركيز على طرق السيطرة والتحكم فيه.

٢- جعل الموقف المهدد أقل تهديداً بأن يغير الفرد تقييمه للموقف لكى يرى هذا الموقف بصورة جديدة.

٣- تغيير أهداف الفرد عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط ولا يستطيع التأقلم معه فيجب عليه أن يتبنى أهدافاً جديدة تتلائم مع الموقف الضاغط.

٤ - الاستعداد للضغط قبل حدوثه وهذه الطريقة تعد الفرد لمواجهة الموقف الضاغط، والطرق الممكنة لمعالجة الموقف بطريقة أكثر فاعلية وليس مجرد ما يتوقعه.

ويحدد حسن عبد المعطى (١٩٩٤ : ٦٠) سبعة أساليب لمواجهة ضغوط أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية لطلاب الجامعة على النحو التالي:

- العمل من خلال الحدث: ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأنى فيما يتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.
- الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى: ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة ، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.
- التجنب والإنكار: ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي، وإنكار المعانى والتتائج المترتبة على الحادثة، وتبليد الإحساس، والشعور باللامبالاة إزاء الأحداث الصارمة التى مر بها.
- طلب المساندة الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد للبحث عن من يسانده فى محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث ، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة إيجابية.
- الإلحاح والاقترحام القهرى: ويشمل هذا الأسلوب مدى تدخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث.
- العلاقات الاجتماعية: وتتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التى مر بها فى علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد والأهل كى ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة.

- تنمية الكفاءة الذاتية: ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضى طموحاته ، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث ، مما يشعر بالكفاءة والرضا عن الذات.
- وأخيراً يقدم مؤلف الكتاب بعض القواعد لمعايشة الضغوط النفسية، والتغلب على نتائجها السلبية ومعالجتها وذلك في النقاط التالية:
- ١- اجعل أهدافك معقولة ، فليس من الواقعي أن تتخلص من كل الضغوط تماماً من حياتك.
- ٢- معالجة الضغوط ومواجهتها أولاً بأول، لأن تراكمها يؤدي إلى تعقدها وربما تعذر حلها.
- ٣- الاسترخاء في فترات متقطعة يومياً.
- ٤- الإقلال بقدر الإمكان من الانفعالات والمشاعر السلبية ، كالعدوانية وتعلم طرقاً جديدة للتغلب على الغضب والانفعال.
- ٥- محاولة حل صراعات العمل والأسرة بأن تفتح مجالاً للتفاوض ، وتبادل وجهات النظر.
- ٦- تحسين الحوارات مع النفس، أى الحوار الإيجابي مع النفس وتجنب تفسيرات للأمور بصورة كارثية مبالغ فيها.
- ٧- أن توسع من اهتماماتك، وتوسع من مصادر المتعة.
- ٨- تكوين دائرة من الأصدقاء والمعارف الذين يتميزون بالود والمعاشرة ، وتجنب هؤلاء الذين يميلون إلى التصارع.
- ٩- وزع الأعباء الملقاة على عاتقك، وتعلم طرق تنظيم الوقت.
- ١٠- تمهل وهدىء من سرعتك، وإيقاعك في العمل.
- ١١- تعلم أن تقول «لا» للطلبات غير المعقولة.

١٢-وازن بين احتياجاتك الخاصة للصحة والراحة ووقت الفراغ والترفيه وبين تلبيةك لمتطلبات الآخرين.

١٣-الاتجاه الصحي واللياقة البدنية بما في ذلك:

- الرياضة.
- النظام الغذائي المتوازن.
- الراحة البدنية.
- العادات الصحية الطيبة بما فيها تجنب التدخين.
- احم نفسك جيداً من مشكلات البيئة كالتلوث، والضجيج.

**الفرد المعاق حسياً كمصدر للضغوط النفسية على الأسرة:**

بعد وجود طفل معاق حسياً في الأسرة مصدرًا للضغوط النفسية لدى كل من الأب والأم ، وتبرز مشاعر الصراع والتشاحن إلى سطح الحياة ، ويجعل من التعاملات اليومية مجالاً للمنازعات وتبادل الاتهامات ؛ وذلك لأن عدم قدرة الطفل المعاق حسياً بضعف الآمال ويقوى مشاعر الحزن والإحباط في أعماق النفس . وفي بعض الحالات يصل الشعور بالضغط إلى أقصى حد وإلى أبعد مدى وهو الرفض التام والإنكار المطلق لوجود الطفل المعاق حسياً . ولعل من أخطر ما يترتب عليه رفض الوالدين للطفل المعاق حسياً هو تعمق شعورهم بالعجز وفقدان الأمل وسيطرة اللامبالاة ، ومن ثم التصرف من منطق اللاجدوى لعمل أى شيء . (سليمان عبد الواحد، ٢٠١٠).

فالوالدان اللذان يرفضان طفلها بسبب إعاقته الحسية هما في الواقع يرفضان لسبب لا يملك طفلهم تغييره، ولا ذنب له في حدوثه، وهناك نوعان من الرفض للوالدين لطفلها المعاق حسياً وهما الرفض الأولي، والرفض الثانوي، فالرفض الأولي يرجع إلى الوالدين وديناميات الشخصية لديهم، بينما الرفض الثانوي فيرجع إلى سلوك الطفل المعاق حسياً.

ويرى المؤلف أنه توجد مظاهر سلوكية شائعة للوالدين الذين لديهم أبناء معاقين حسيًا تتمثل في المعاناة من مشاعر مزمنة بالأسى والحزن ، حيث يعيش الوالدين فترة من الزمن حسب ظروف كل حالة ، وقد تبلغ حدة المشاعر الحزينة عمقها لدى الوالدين في مثل تلك الحالة يساوون بين ميلاد طفل معاق حسيًا، وموت طفل عادي كان في أحلامهم .

وقد يستخدم كثيراً من الوالدين أساليب الدفاع النفسى وردود الأفعال العكسية لمواجهة مشاعرهم السلبية تجاه الطفل المعاق حسيًا ، لذا نجدهم شديدي الحساسية في إطلاق أى وصف غير مرغوب لطفلهم ويرفضون أى تلميح بعجزه . وكأنهم بذلك الشعور يخشون أن تتحطم دفاعاتهم النفسية في وجه ضغوطهم الداخلية التى يحاولون أخفائها ، لأن سقوط هذه الدفاعات معناه أن تندفع المشاعر المكبوتة كأواج تجرف معها كل أشكال التجمل وتصنع الحب . وهذا الموقف المصطنع يختلف عن حالة الحب الحقيقي والمشاعر الإيجابية نحو الطفل ، حيث لا يتحمل الوالدان عبئاً نفسياً في إخفاء ما هو سلبى من سلوكه ، بل يظهران استعدادهما للافتخار بها بحققه من إيجابيات في سلوكه .

كما يرى مؤلف الكتاب أن استمرار الوالدين مجبرين على معايشة الطفل المعاق حسيًا بسبب مرحلة الاعتمادية التى يبدىها المعاق حسيًا، وبالتالي يتعود الوالدان على ذلك مما يجعلهم مع مرور الوقت أسرى الاعتماد على تحقيق وتلبية تلك الحاجة .

كما أن هناك فئة من الوالدين تستحوذ عليهم مشاعر التائب والذنب تجاه أطفالهم المعاقين حسيًا، وكأنهم صانعو إعاقاتهم ، وقد يلتبس مع تلك المشاعر بعض المفاهيم الدينية غير الصحيحة وترتبط عادة بمفاهيم الذنب، الخطيئة والعقاب، ويتحملون الضغوط النفسية الناتجة عن تلك المشاعر، ويتحملون المشاق على أنها أمر لا ينبغى الهروب منه ، كما يشعر آباء الأطفال العاديين أنهم قد يتجاوزون نهاية عمرهم الفعلى من خلال أبنائهم في مستقبل لم يكتب لهم أن يجونه فعلاً ، أما الأطفال المعاقون حسيًا فالأمر عكس ذلك تماماً .

كما تبدى بعض الأمهات عجزاً واضحاً في مساعدة ابنتها المعاق حسيّاً، وذلك بعدم ثقتهما في نفسها والقلق الواضح الذي تعيشه ، كذلك أن الأم غير الراضية بدورها الأنثوى يصبح وجود طفل معاق بالنسبة لها معادلة صعبة الحل ، ومن ثم نجد أن بعض الأمهات يهربن بإنجاب طفل آخر كي يؤكدن لأنفسهن وللآخرين أيضاً كفاءتهن الذاتية ، ومن ناحية أخرى ليجدن مبرراً للتخلي عن مشاق رعاية الطفل المعاق أو يهربن من المواجهة بأسلوب آخر ، وهو رفضهن الإنجاب مرة أخرى رغم مقدرتهن على ذلك.

وعن ردود الأفعال التي يبديها الوالدان اللذان لديها أطفالاً معاقين حسيّاً، الاضطراب الحاد في تقدير الذات، ومشاعر اليأس نتيجة الصدمة بعد أن يتأكد لديهم أن طفلهم معاق حسيّاً وفقدان تقدير الذات يرتبط بالشعور الحاد بالخجل وبمشاعر العجز وكل هذا يجعل الوالدان يؤثران العزلة الاجتماعية ، وتجنب الآخرين ولأن أداء الطفل المعاق حسيّاً يمثل مصدراً مستمراً للإحباط لذويه ، ووأدأ لأملهم في المستقبل، فإن ذلك يشعر والديه أن الجهد الذي يبذلونه في سبيله لا طائل من ورائه، بل أنه أحياناً يولد لدى والديه مشاعر الكراهية نحوه ، حتى وأن غلفوها بطلاقة من الحب المفرط ، أو الحماية الزائدة، ويؤثر هذا الجو في الأسرة كلها ويدفعهم إلى بناء أسوار عالية لكي يتحاشوا أن ينفذ إلى أسرارهم أحد ، وفي هذه الحالة يصبح الاكتئاب وارداً ، وتفاقم الضغوط النفسية والآثار المرضية محتملاً.

وفي هذا الصدد يشير ميلنايك وآخرين (Melnyk et al., 2001: 550) إلى أن الضغط النفسي والإجهاد الجسدي يزداد، وتزداد مشاعر اليأس والحزن عندما يقارن الآباء والأمهات أطفالهم المعاقين بالأطفال الأسوياء العاديين ، لأن الاختلاف واضح في القدرات والإمكانات العقلية والاجتماعية والجسدية ويسبب هذا مصدرًا للضغط والتوتر ، وتزيد هذه الفروق والاختلافات في القدرات عند دخول الطفل المعاق إلى المدرسة ويسبب هذا ضغط نفسي لدى الوالدين.

ويرى سيلجمان (Seligman, 2000: 77 - 78) أن الضغوط النفسية التي تعيشها أسرة الطفل المعاق تبدأ من لحظة تشخيص الإعاقة ، وترتبط بمراحل النمو في حياة الطفل المعاق وفقاً لما يلي:

أ- مرحلة حمل الطفل وولادته، والتشخيص الدقيق للإعاقة، وإعلام أفراد الأسرة بولادة طفل معاق.

ب- مرحلة الطفولة، وعمر المدرسة والتعامل مع الأقران.

ج- مرحلة المراهقة ، والمشكلات الجنسية ، والتخطيط المهني للمستقبل ورفضه من قبل الأقران.

د- مرحلة الزواج والبحث عن زوج ، ومعرفة عدم وجود فرصة للدمج في المجتمع.

فلاشك أن رفض المجتمع للطفل المعاق، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين تمثل مصدرًا مهمًا للضغوط. فنظرات الشفقة من قبل الآخرين، واستغرابهم ونصحهم وأسئلتهم تسبب للأباء والأمهات التوتر والقلق والخجل من إعاقة الطفل، وهذا يدفعهم إلى الابتعاد عن الآخرين، والعزلة الاجتماعية، وهذه العزلة الاجتماعية والانسحاب يترتب عليه الشعور بالإحباط والفشل، فتزداد لديهم مشاعر الغضب والعدوانية تجاه الآخرين، مما يزيد من ابتعاد الآخرين عنهم. (جمال الخطيب وآخرين، ٢٠٠٢: ٢٧١).

كذلك فشل الطفل المعاق في تحقيق ما يتوقعه الآباء والأمهات يكون مصدرًا مهمًا للضغوط ، فالتوقعات غير الواقعية هي مصدر للضغط ، فقد يصبح الفرد منزعجًا من شيء ليس له أصل ضاغط بل لأنه لا يتناسب مع ما كان يتوقعه، في حين أنه عندما تكون التوقعات واقعية ومنتاسبة مع قدرات الفرد، تبدو الحياة جميلة. لذلك يجب على الآباء والأمهات إعادة النظر في التوقعات والأهداف المناسبة لقدرة الطفل المعاق. وهذه التوقعات المرتفعة مع كونها مصدرًا للضغوط بالنسبة للآباء والأمهات إلا أنها تحرر الطفل المعاق من القيود والحواجز التي يضعها الآباء على

الطفل عندما تكون توقعاتهم منخفضة نحو الطفل ، هذا بالإضافة إلى مصادر الضغوط التي يعانيها آباء وأمهات الأطفال المعاقين ، هناك مصدرًا آخر للضغوط وهو الضغوط المالية فالطفل المعاق يضيف أعباء إلى الأسرة ومتطلبات مادية جديدة فالرعاية الطبية والصحية للطفل تحتاج إلى تكاليف مالية كبيرة، وهذا يعتبر مصدرًا آخر للضغوط وخاصة عندما تكون الأسرة فقيرة.

ويرى مؤلف الكتاب أن مصادر الضغوط التي يعاني منها آباء وأمهات الأطفال المعاقين متعددة ومتنوعة وأيضاً مستمرة باستمرار الإعاقة . ونحن لا نستطيع أن نؤكد أن الضغوط النفسية توجد لدى جميع أسر المعاقين ، ومن أكثر الأسباب وضوحًا لحدوث الضغط النفسي هو أن الإعاقة الحسية (السمعية، والبصرية) قوية تخيب الآمال والتوقعات ، وتحمل الآباء والأمهات مسؤوليات جديدة وضغوط جديدة بالإضافة إلى ضغوط الحياة التي يجيها الآباء والأمهات وقد تزداد هذه الضغوط على الأم لأنها على اتصال مباشر ويومي مع طفلها المعاق ، لأنها هي المسئولة الأولى عن تربيته والعناية به.

#### الضغوط النفسية واحتياجات والدي الطفل المعاق حسياً:

إن تعرض الآباء والأمهات للضغوط النفسية بسبب مواجهة أزمة الإعاقة الحسية يؤدي إلى عدم الاتزان والحاجة إلى المساعدة الخارجية لاستعادة الاتزان والتكيف مع وجود الطفل المعاق حسياً. ويعد مصطلح احتياجات والدي الطفل المعاق حسياً إشارة إلى المطالب الضرورية اللازمة لمساعدة الوالدين على مواجهة متطلبات رعاية الطفل المعاق حسياً مع تخفيف حدة الضغط ، ومحاولة الحفاظ على التوازن الجسماني والنفسي لهم.

ويؤكد القول «موراى Murray» بأنه يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، فالضغوط مرتبطة بإشباع حاجات الفرد والاحتياج الذي ينشأ عن الحاجة يهدد كيان الفرد واستقراره، ويزيد من التوتر والإلحاح لديه، وعدم القدرة

على إشباع هذه الحاجات ينشأ عنها الضغوط ، أما إشباع حاجته فإنه يعيد له اتزانه، لذا يعتبر موراي أن مفهوم الضغط والحاجة مفهومان مركزيين في تفسير السلوك الإنساني، ويعد الفصل بينهما تحريفًا خطيرًا. وهذا ما أطلق «موراي» عليه مفهوم الثيما Thema (هارون الرشيدى، ١٩٩٩: ٥٧-٥٨).

كما أنه لا بد من تلبية حاجات جميع أفراد الأسرة واحتياجات أمهات الأطفال المعاقين بشكل خاص، وقد تكون حاجات الأسرة متعلقة بالخدمات اللازمة أو الأهداف المرجو تحقيقها وصولاً إلى مرحلة الاتزان والشعور بالرضا عن النفس بعيداً عن الضغوط ، ويمكن تصنيف هذه الحاجات على النحو التالي:

١- الحاجة إلى المعلومات الخاصة بإعاقة طفله.

٢- الحاجة إلى الدعم بكافة أنواعه.

٣- الحاجة إلى الآخرين.

٤- الحاجة إلى المساعدة والتعايش مع المشكلات الأسرية.

الضغوط النفسية لدى والدى (الأب- الأم) الأطفال المعاقين حسيًا والمتغيرات الأسرية المرتبطة بها:

هناك العديد من المتغيرات الأسرية المرتبطة بالضغوط النفسية لدى والدى الأطفال المعاقين حسيًا منها:

أ- أهمية العلاقة بين الوالدين والطفل المعاق حسيًا:

تعد العلاقة بين الوالدين والطفل المعاق حسيًا والعمل على تحسين هذه العلاقة من خلال تغيير نظرة الوالدين واتجاهتهما نحو طفلها المعاق ولاسيما الأم. فالعلاقة الجيدة بين الأم والطفل تشعرها بالسعادة والرضا عن دورها ، وتساعد على تحمل أعبائه ومسئولياته وتلبية احتياجاته ، وتجعلها أقل تعرضًا للحزن والكآبة ، وذلك بترك أثرًا إيجابيًا على كل من الأم والطفل المعاق. (Knussen, 1992: 253).

ب- عمل الأم وتأثيره في مستوى الضغوط النفسية لدى أم الطفل المعاق حسيًا:

فقد توصلت عدد من الدراسات إلى أن الأمهات اللاتي لا تعملن لديهن مستوى أعلى من القلق والحزن والكآبة مقارنة بالأمهات العاملات ، لأن عمل المرأة يشغلها عن التفكير في إعاقة طفلها ، ويشعرها بأنها تؤدي دورًا مهمًا إضافة إلى دورها الأمومي ، في حين يرى آخرون أن العمل مصدر للضغوط لأنه عبء وجهد إضافي على الأم برهقها ويزيد من مسؤولياتها وأعبائها.

ج- الحالة الصحية لأم الطفل المعاق قد تؤثر في قدرتها على رعاية الطفل والعناية اليومية به:

فالأفراد الذين لا يتمتعون بالصحة الجيدة قد تكون لديهم صعوبة أكبر في التغلب على المشكلات والمواقف المسببة للضغوط، كما أن العكس صحيح فإن الضغوط النفسية الناجمة عن رعاية طفل معاق يمكن أن يتسبب في أعراض جسدية ونفسية.

د- عمر الأم ومستوى تعليمها وتأثيرهما في مستوى الضغوط لديها:

حيث يعتقد أن الأم الأصغر سنًا أكثر قدرة على تلبية حاجات الطفل وتقديم الدعم الاجتماعي له ، مما يقلل لديها مستوى الضغوط النفسية ، كما أن الأم ذات التعليم المرتفع أكثر قدرة في الحصول على المعلومات المتعلقة بإعاقة الطفل والخدمات المتوفرة ، كما أنها تصبح أكثر قدرة على استيعاب حالة الطفل وبالتالي عرضة للضغوط النفسية أقل عن الأم الأقل تعليمًا.

هـ- نوع جنس، مهنة، عمر الوالدين، وعمر الطفل المعاق وتأثيرهم في مستوى الضغوط النفسية:

فقد أشارت نتائج دراسة جينفر (Jennifer et al., 2002) إلى أن أسر الأطفال المعاقين تعاني من ضغوط نفسية شديدة بمقارنتها بأسر الأطفال العاديين وأبرز

مصادر الضغوط احتياجات الطفل المعاق ورعايته بالإضافة إلى الضغوط المالية، كما تبين عدم وجود علاقة بين مستوى الضغوط النفسية لدى أسر الأطفال المعاقين ترجع إلى جنس ومهنة وعمر الوالدين وعمر الطفل.

و- المستوى الاجتماعي الاقتصادي والتعليمي لأسرة المعاق وتأثيرهم في مستوى الضغوط النفسية:

وجد أن أسر المعاقين تدرك وجود ضغوط مالية كبيرة، وتمزق مستمر في الروتين الأسري، وكيفية قضاء وقت الفراغ، وكذلك مع فقر التفاعل الاجتماعي، وزيادة العبء الاجتماعي الذي ارتبط عكسياً بالحالة التعليمية والاقتصادية والاجتماعية.

ز- المشكلات السلوكية لدى الأطفال المعاقين حسيًا وتأثيرهما في مستوى الضغوط النفسية:

وجد أنه لا توجد فروق في المشكلات السلوكية لهؤلاء الأطفال المعاقين تبعاً لحجم الأسرة، والترتيب الميلادى، وعمر الوالدين، والخلافات الزوجية والطبقة الاجتماعية والدخل. كما وجد أن هذه المشكلات أكثر شيوعاً في الأسر ذات الوالد الواحد «الأب أو الأم». (Quine. 1986: 896-907).

ح- عمر ونوع جنس الطفل المعاق حسيًا وتأثيرهما في مستوى الضغوط النفسية:

لا توجد اختلافات في درجة الضغوط بين الآباء وفقاً لعمر أو جنس الابن المعاق ذهنياً والمشاكل المادية الواقعة على الأسرة. (سمية جميل، ١٩٩٨: ٨٣).

ط- درجة الإعاقة لدى الطفل وتأثيرهما في مستوى الضغوط النفسية:

فقد وجدت فروق بين أمهات الأطفال المعاقين حسيًا بدرجة بسيطة وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة حسيًا الشديدة في القدرة على مواجهة الضغوط لصالح أمهات الأطفال المعاقين حسيًا بدرجة بسيطة، أى أن أمهات الأطفال المعاقين حسيًا إعاقة

بسيطة أكثر قدرة على مواجهة الضغط مصحوبًا ذلك بنقص في المناسبات الأسرية، وفي فترة العناية بالطفل، وكذلك وجود علاقة دالة موجبة بين مستوى الضغط الأسرى وعمر الابن المعاق حسيًا، كذلك الأسر ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعى المرتفع أكثر عرضة للضغوط عن الأسر ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعى المنخفض ، وبهذا يتضح أنه وجدت علاقة دالة بين المستوى الاقتصادي والاجتماعى ودرجة الضغط الواقع على الأسر. (سمية جميل، ١٩٩٨ : ٨١).

ويرى مؤلف الكتاب أن تناول المتغيرات المؤثرة في مستوى الضغط النفسى لدى والدى الأطفال المعاقين حسيًا ليس بالأمر السهل حصرها ، لأنها متعددة ومتنوعة ومن الصعب الإلمام بها جميعاً، كما أن لكل فرد خصوصية من حيث شعوره بالضغط واستجابته له، ونجد أن هناك تباين بين الآباء والأمهات داخل الأسرة الواحدة، وكذلك خارجها، والمتغيرات التى سبق الإشارة إليها تعد أكثرها تأثيراً في مستوى الضغط النفسى لدى والدى الأبناء المعاقين حسيًا، وذلك استناداً إلى الدراسات والبحوث السابقة، ولكن هذا لا ينفى وجود متغيرات أخرى مؤثرة لكن من الصعب حصرها جميعاً.

#### الأسرة ومواجهة ضغوط الإعاقة الحسية :

يعد أكثر العوامل انتشاراً هو ظن الوالدين أن كل منهما هو السبب في وجود ابنهما المعاق حسيًا، فيشعرا بالحزن والاكتئاب ومن ثم ظهور المشكلات التى يمكن أن تهدد البناء الأسرى بأكمله مما قد تسبب لهم ضغوطاً نفسية.

وهناك مجموعة من السمات تتوفر في الضغوط المرتبطة بميلاد طفل معاق حسيًا تتضمن ما يلى:

- خوف الوالدين الشديد من نظرة الأقارب والمجتمع تجاه طفلها المعاق حسيًا ووصمه بالفاظ تصفه بالمرض أو الإعاقة الحسية ، ويزداد الأمر سوءاً بميلاد هذا الطفل مع أبناء عاديين.

• شعور الوالدين بالقلق والاكتئاب وعدم القدرة على التصرف السليم تجاه مشكلة ميلاد طفلها المعاق حسيًا، ويكون أكثر تأثراً بآراء جميع المحيطين بهما سواء كان هذا الرأي صواب (التشخيص الطبي - التشخيص التربوي - التشخيص السيكومتري - التشخيص التكيفي) أم خطأ (الذهاب إلى الدجالين ، السحرة - الشعوذة)!

• إنكار الوالدين تمامًا إعاقة طفلها وإصرارهما على أنه تأخر نمو ، حتى بعد ثبوت التشخيص النهائي التي تقره المؤسسة الخاصة بذلك ، وتعرضهما لبعض الأعراض المصاحبة للضغوط التي تؤثر بدورها على دافعيتهما لتعليم وتدريب وتأهيل طفلها في وقت مبكر.

لذا يبدو للمؤلف اختلاف ضغوط كل أسرة من والد إلى آخر، ومن أم إلى أخرى بحسب إدراك كل منهما للموقف ، وتفسيره له على حسب ثقافته الدينية والعلمية ، موقف الأهل ، الأصدقاء ، المجتمع من هذا الطفل ، ومدى مساهمة هذه القوى في حل الضغط الذي تعاني منه أسرة هذا الطفل ، ويترتب على ذلك، إما حماية ورعاية الطفل وإما رفضه وتجاهله تمامًا.

ويرى محمد حلاوة (١٩٩٨ : ٩٠-٩٢) أن هناك مجموعة من العوامل المسببة للضغوط المرتبطة بميلاد طفل معاق حسيًا في الأسرة ، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن هناك مجموعة من العوامل تؤثر في الضغوط المرتبطة بوجود طفل معاق حسيًا بالأسرة ، وتم في هذه الدراسة استحداث نموذج ABCX وذلك لتحديد الترتيب السببي للمتغيرات حيث إن:

- (A) تمثل حادث الضغط (ميلاد طفل معاق حسيًا).
- (B) المصادر المتاحة للأسرة (استخدام الموارد).
- (C) إدراك الأسرة لحادث الضغط (تعريف الأسرة للحادث).
- (X) الضغط (الأزمة).

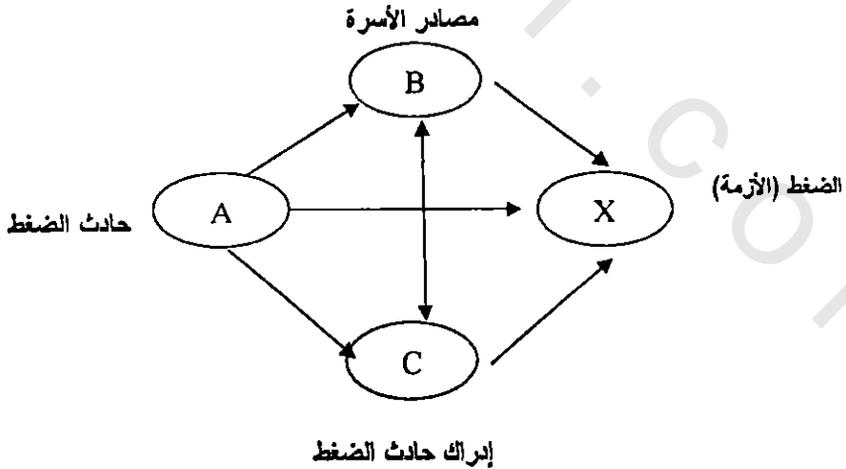
وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

١- كلما زادت شدة مشاكل سلوك الطفل (درجة الإعاقة)، تزداد درجة الضغط (A-X).

٢- هناك تأثيرات سببية مباشرة من:

- الضاغط (A) إلى المصادر (B).
- ومن الضاغط (A) إلى الإدراك (C).
- هناك علاقة بين المصادر والضغط (B-X).
- إعادة صياغة إدراك الأسرة للحدث (C) إلى مؤشر الضغط (X).

وقد أوضحت هذه النتائج أن الضاغط يرتبط مباشرة بإدراك الأسرة لحدث الضغط واستخدام الموارد ومستوى ضغط الوالدين ، كما أن استخدام الأسرة للموارد أظهر ارتباطاً أكثر بإدراك الأسرة للضاغط ، علاوة على أن استخدام الأسرة للموارد ارتبط مباشرة بالضغط (الأزمة) نفسه، ويوضح الشكل التالي تعريف الأسرة للحدث.



شكل (٢١) تعريف الأسرة للحدث

وتتضمن أهم مراحل الضغوط المرتبطة بميلاد طفل معاقاً حسيّاً:

- الشعور بالذنب.
  - صعوبة فهم وتقبل حقيقة أنها أنجبا طفلاً معاقاً حسيّاً.
  - صعوبة التعامل مع السلوك اليومي للطفل.
  - القلق حول مستقبل الطفل.
- كما تتضمن تلك المراحل: (الإنكار، إسقاط اللوم، المخاوف، مشاعر الإثم، الحداد والأسى، الانسحاب، التقبل، والرفض).
- وقد افترض بعض الإكلينكيين عدة مراحل لمواجهة الوالدين لضغوط الإعاقة الحسية وانفقوا على إنها تبدأ بالصدمة Shock وتنتهي بالتوافق مع الواقع وتتضمن عدة مراحل هي:
- الصدمة والتمزق النفسي - الإنكار والحزن وعدم التصديق بإعاقة الطفل الحسية.
  - الغضب لإعاقة الطفل الحسية عن أقرانه وضياح الآمال فيه.
  - الرضا والتأقلم مع الواقع. (عادل عزالدين الأشول، ١٩٩٧: ٦٣)
- ويذكر جمال فايد والسيد الشربيني (٢٠٠٤: ١٤٨) أن بلتشر (Blacher, 1984) قد حدد اتساقاً نظرياً بين الدراسات والبحوث التي حاولت تحليل آثار ميلاد أو اكتشاف طفل معاق حسيّاً إلى ثلاث مراحل هي:
- المرحلة الأولى: في تلك المرحلة يعيش الوالدان ضغطاً في المشاعر والانفعالات وتتصف مشاعرهم في تلك المرحلة بالشعور بالصدمة والإنكار وعدم التصديق.
  - المرحلة الثانية: المشاعر السائدة في تلك المرحلة هي مشاعر الغضب والشعور بالذنب والاكئاب، والحجل، وتدنى مستوى تقدير الذات، وإهمال الطفل أو حمايته الحماية الزائدة ومشاعر الوالدين في تلك المرحلة تتصف بالتذبذب أو التقلب.

• المرحلة الثالثة: هي مرحلة الاعتراف والتسليم بالواقع كما هو، أى الاعتراف بإعاقة الطفل أو عجزه.

وبناء على ذلك، يصاب الوالدان بصدمة عندما يعلموا أن طفلهم تم تشخيصه على أنه معاق حسيًا، فيشعرا بالذنب والإحباط واليأس والعجز عن مواجهة الصدمة، ولا يستجيبان لصدمة التشخيص بل يصابان بالتشكك فيه وربما تدار في أذهانها الكثير من الأسئلة: ما معنى أن طفلنا معاق حسيًا؟، وما هى الإعاقة الحسية؟ وهل لها علاج سريع؟ ولماذا طفلنا بالذات معاق حسيًا؟، وهل التشخيص صادق؟ وكيف تصبح نظرة الأقارب والجيران والمجتمع لنا ولطفلنا المعاق حسيًا؟ وهل سنجد مكانًا ملائمًا لرعايته وحمايته؟، وما المطلوب منا كأباء وأمهات منذ هذه اللحظة؟ ... إلخ.

ويرى مؤلف الكتاب أن أهم الاستجابات الشائعة التى يتعرض لها أباء وأمهات الأطفال المعاقين حسيًا تتضمن ما يلي:

أ- القلق والشعور بالذنب والإحباط واليأس والعجز عن مواجهة المشكلة:

عادة ما تؤدي هذه المشاعر إلى تحلى الوالدين عن طفلهم، وتجعلها يختلقان الأعذار التى تبرر نبذها لطفلهم، وسعيها إلى إبعاده عن محيط الأسرة، وقد يؤدي الشعور باليأس والعجز عن مواجهة هذه المشكلة إلى إيذاء الطفل إذا لم يجد الوالدين مكانًا لإيوائه فيه، فقد يضعانه فى حجرة، ويلقيان إليه الطعام والشراب، أو يسلمانه للمستشفيات، وقد لا يقبلان عودته إلى الأسرة، وقد يؤدي الشعور بالذنب إلى تمسك الأسرة بطفلهم لا حبًا فيه، ولكن تكفيرًا عن مشاعر الذنب أو رغبة فى إيذاء النفس، فيبالغ الوالدين فى حب الطفل فيدللانه ويحرمانه من التعليم والتأهيل بسبب خوفهم الزائد.

ب- التشكك فى التشخيص:

عندما يبلغ أخصائى النفسى الوالدين بإعاقة ابنهم لا يصدقانه وينكرانه، ويرددان به على عيادات الأطباء والأخصائين النفسيين، يحدوهما الأمل فى أن يجدا

من يقول لهما أن ابنتهما ليس معاقاً حسيّاً، ويعانى من مرض يمكن علاجه، وقد تدفع الضغوط النفسية الأباء إلى أنماط سلوكية غير علمية كالذهاب إلى العرافين أو الدجالين أو عمل أحجبة أو ما إلى ذلك.

#### ج- الاعتراف بإعاقة الطفل لكن بدون تبصر بأبعاد المشكلة:

يعتقد الوالدان أن ابنتهما مريضة ، ويبحثان عن أسباب مرضه ، وعن علاج يشفيه، ويجعله شخصاً طبيعياً، وقد يعلقان آمالاً كبيرة في التحاق ابنتهما بمعاهد أو مدارس التعليم والتأهيل، ويتوقعان بعد سنة أو سنتين أن يكون شخصاً عادياً في تحصيله الدراسي، فإذا لم يتحقق توقعهما نقلاه من معهد أو مدرسة إلى أخرى، أو معهد حكومى إلى معهد خاص، وهما متعلقان بأمل الشفاء التام، ويطلبان منه تحقيق النجاح في أعمال تفوق طاقاته، فيعيش الطفل في إحباط مستمر، ويسوء مفهومه عن نفسه وعن الآخرين، وتضطرب شخصيته ويسوء توافقه.

#### د- التبصر بمشكلة الطفل وقبول إعاقته والسعى إلى تعليمه وتأهيله:

يحاول الوالدان خلال هذه المرحلة إلحاق ولديهما بمعاهد التعليم والتأهيل ويتابعان تحصيله الدراسي وتقدمه في التدريب ، شأنها في ذلك شأن متابعتها لأطفالها العاديين ويواجهان مشكلة إعاقته الحسية بواقعية ونضوج ولا يشعران بخرج من وجود ابنتهما في معاهد خاصة ، وبذلك يتم قبول إعاقته والسعى بشتى الطرق في تدريبه وتعليمه.

ويمثل التقبل الخطوة النهائية لوصول الوالدين نحو التوافق الأولى ويتطور التقبل في ثلاثة مجالات هي:

- تقبل الإعاقة لدى الطفل: وهو الخطوة الرئيسية والدرجة التى تتضمن أن الطفل له قيمة في حد ذاته، فهو طفل له مشاعر وحاجات خاصة ومطالب شأنه في ذلك شأن سائر الأطفال.

- تقبل الطفل نفسه والاعتراف بأن الطفل لديه طاقة للاستمتاع بالحياة والإسهام فيها - أيضا - مع الآخرين، وبالتالي يكون للطفل أهدافا واقعية يمكن إنجازها.
- تقبل الذات: يمثل وصول الوالدين إلى تقبل الذات ، عملية صعبة وطويلة لديهما وذلك نتيجة للآلام والإجباطات والخبرات المؤلمة ، ولكنهما يستطيعا أن يصلا إلى درجة الاقتناع بأنهما آباء لطفل معاق ذهنيًا وأنهم أفراد يستحقون الاحترام من الآخرين ومن أنفسهم ، كما أن تكاملهم وأهميتهم كأعضاء في الجنس البشري لم تقل ، بل على العكس ، قد تزداد وأنهم بخروجهم من هذه الأزمة الكبيرة أصبحوا أكثر صلابة للتصدي للأزمات ، ويمكن أن نطلق على نهاية هذه المرحلة «إعادة التأهيل» ، حيث أن الوالدين بخروجهما من هذه الأزمة ، استطاعا أن يظهرأ أنماط جديدة للتكيف تجعلهما قادرين على التعامل مع الأحداث الخطيرة في المستقبل بصورة أكثر فاعلية.