

# "أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أولياء الأطفال المصابين بالتوحد"

بحاش عبد الحق<sup>1</sup>، توات عدنان<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة يحي فارس المدية (الجزائر)، الإيميل المهني للباحث الأول:

drabdelhak85@gmail.com

<sup>2</sup> جامعة يحي فارس المدية (الجزائر)، الإيميل المهني للباحث الثاني :

touatadnan@gmail.com

تاريخ النشر:

تاريخ القبول: 2020/./..

تاريخ الاستلام: 2020/./..

2020/./..

## ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أبرز الأساليب التي يتبعها أولياء الأطفال المصابين بالتوحد في مواجهتهم للضغوط النفسية من خلال تطبيقنا لمقياس أساليب المواجهة للآزاروس وفولكمان (WCQ) ، وقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى المركز البيداغوجي للتوحد بمدينة المسيلة وجمعية الاحسان بولاية المدية على عينة من الأولياء قدرت بـ 60 ولي، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى أن أبرز الأساليب المتبعة من قبل أولياء الأطفال المصابين بالتوحد في مواجهتهم للضغوط النفسية تتمثل في أسلوب البحث عن السند الاجتماعي.

**الكلمات المفتاحية:** أساليب مواجهة الضغوط النفسية، أولياء الأطفال المصابين بالتوحد.

## Abstract:

The current study aimed to reveal about the most important methods he uses parents of autistic children in the face of psychological stress through our application of scale of **Lazarus and Folkman** (WCQ) Coping Styles, The field study was carried out at the level of Pedagogical Center for Autism in M'sila and Al-Ihsan Association in the state of Medea, On a sample of parents, it was estimated at 60 guardians, After statistical processing, it was concluded that the most important methods used by parents of

children with autism in the face of psychological stress is represented in method of seeking social support.

**Keywords:** methods of coping with psychological stress, parents of children with autism.

\*توات عدنان

## 1- الاشكالية:

يعتبر موضوع الخلف أو الحمل من أبرز الأحداث السارة في حياة كل أسرة مكونة من أب وأم على حد سواء حيث يتطلعان بلهفة وشوق كبيرين إلى ذلك الطفل المنتظر قدومه، ويتمثل ذلك بالممارسة السلوكية التي تظهر عليهما والحالة النفسية التي يتمتعان بها والتي تظهر على استعداداتهم لاستقبال ذلك الطفل، ومن هذه المظاهر التي نتحدث عنها اهتمام الوالدين وخاصة الأم بنفسها للمحافظة على حملها وصحة جنينها ويظهر ذلك في أدائها الحذر لمهامها الوظيفية في البيت ومراجعتها المستمرة للطبيب المختص حيث تعتبر عملية الحمل عند الأم وإنجاب طفل من أهم الأحداث التي تمر بها.

كما يتطلع الوالدان لميلاد طفلهم ويتوقعون قدوم طفل سليم ومعافى، ويحلمان بشكله ويخططان لمستقبله، وما المهنة التي سيعمل بها، ويتحاوران في كثير من القضايا التي تبدوا لهما أنها قريبة ويهتمان بتفاصيل دقيقة، تتعلق بهيئته ولباسه وسلوكاته. فليس من السهل على الإنسان أن يتحمل مسؤولية الأبوة أو الأمومة وذلك لأنها من أعقد المسؤوليات وخصوصا إذا ما كان أبا أو أما لطفل غير عادي.

إن هاته الصورة "للوليد المثالي" قد تختل عندما يأتي الطفل بإعاقه ما سواء كانت وراثية أم بيئية مكتسبة، ولهذا فإن ميلاد طفل ذي إعاقه في الأسرة يمثل صدمة شديدة لأعضاء النسق الأسري خاصة الأم، حيث هي بداية مرحلة حاسمة في حياة الأسرة وأفرادها وتعود أهمية هذه المرحلة من حيث أنها تقود إلى إحداث تغيير جذري على مسار الحياة النفسية

والاجتماعية والاقتصادية وحتى السلوكية للوالدين ولكل فرد من أفراد الأسرة. نذكر عبارة كانت قد ذكرتها إحدى الأمهات في معرض حديثها حين تأكد لديها أن طفلها معاق "عندما عرفت أن طفلي معاق أحسست بأن شيئاً ما بداخلي قد مات، شيء أعرف تماماً بأنه لن يعود إلى الحياة أبداً"، تمثل هذه العبارة صورة عن شدة الصدمة النفسية والألم الذين قد يشعر بهما الوالدان خاصة الأم عندما تستقبل نبأ إعاقة طفلها، وبالأخص إذا ثبت بأن الإعاقة تتمثل في اضطراب نمائي كالنوح.

حيث يعتبر هذا الأخير -النوح- من أبرز الاضطرابات تعقيدا كونه يتسم بالوحدة والانغلاق على الذات، ويمتد تأثيره ليشمل جوانب عديدة منها المعرفية، الاجتماعية، اللغوية وكذلك الجانب الانفعالي. يلاحظ على الطفل التوحدي إفراط في الانطواء والانعزال ويعاني ضعف فالعلاقات مع الآخرين وتوقع داخل الذات وعدم الارتباط بالآخرين حتى أقرب الناس وهم والديه إلا أنه يستجيب ويتفاعل مع البيئة التي لا حياة فيها، ويكون انفعاله حاد لأي تغيير طفيف في البيئة من حوله مثل: ترتيب الأثاث داخل البيت، ويتجنب سلوك التحديق والاتصال بالعين والتعرف الوجهي.

وترى سوسن الجبلي (2015، ص25) بأن ولادة الطفل التوحدي في الأسرة سيكون له الأثر الكبير على إيجاد الخلل في التنظيم النفسي والاجتماعي والاقتصادي للأسرة بغض النظر عن درجة تقبل الأسرة لهذا الطفل، والواقع أن هناك العديد من الدراسات التي تطرقت لهذه المجالات التي تساعدنا في التعرف على أهم المشاكل التي تتعرض لها أسر الأطفال التوحديين والتي سيكون لها الأثر البالغ على التكيف الأسري سواء داخل التنظيم الأسري ذاته أو خارج هذا التنظيم.

ويرجع شعور أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والتوحديين بصفة أخص بالضغط النفسية بدرجة أكبر من أسر الأطفال العاديين، لأن الأسرة غالباً ما تفقد المساندة من المجتمع، بالإضافة إلى وجود فجوة بين ما يتوقعه الوالدان من المتخصصين، وما يقدم لهما بالفعل من معلومات وخدمات لطفلها، علاوة عن الرغبة الجامحة في سرعة ظهور نتائج

إيجابية، والتخلص مما قد يعد عائقا حقيقيا أمام العودة للحياة العادية، وذلك يعرضهم لعدد من الضغوط، الأمر الذي يجعل الآباء والأمهات يسعون إلى تطوير أساليب مناسبة لتلبية الحاجات المرتبطة بإعاقة الطفل فضلا عن تلبية الحاجات الخاصة بهم لمواجهة الضغوط النفسية الناجمة عن إعاقة الأبناء. (حنفي، 2007، ص65)

وحسب كوكسن وفيرجيسون (Ferguson et Coxen1996) فإن أساليب المواجهة تنشأ داخل الفرد نفسه حيث يستخدمها في أنواع معينة من المواقف الضاغطة، وتصف أساليب المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة وذلك عن طريق تحديد الأفكار والاستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة والمواقف غير الضاغطة، كما تستند على فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة أو ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة وأنه يختار منها اعتمادا على حاجاته ومطالب الموقف، كما أن أساليب المواجهة تنشأ بين الأفراد كمحاولة لفهم مسألة الاختلاف والاتساق في عمليات المواجهة وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة، والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد وتحديد أساليب المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة (طه عبد العظيم، 2006، ص 67)

هذا ما أثبتته دراسة وولف عام (1989) حيث أكدت هذه الدراسة أن أسر الأطفال التوحديين تعاني من ضغوط والدية بدرجة كبيرة، فلاضطراب الطفل نتائج عكسية على سعادة الوالدين، بالإضافة إلى مطالب الرعاية الخاصة والاحتياجات والقلق على مستقبله وانعزال الوالدين عن الأصدقاء بسببه، كل هذا يعد من مصادر الضغوط التي تحدث انعكاسات جسمانية وانفعالية على الوالدين.

ومن هذا المنطلق أتت هاته الدراسة للإجابة عن التساؤل التالي:

- هل هناك إختلاف بين الأساليب التي يتبعها أولياء الاطفال المصابين بالتوحد في مواجهتهم للضغوط النفسية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم افتراض ما يلي:

- هناك إختلاف بين الأساليب التي يتبعها أولياء الاطفال المصابين بالتوحد في مواجهتهم للضغوط النفسية.

## 2- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تركز على أحد جوانب المعاش النفسي لأولياء الأطفال المصابين بالتوحد نظرا لأن الوالدين هما أكثر الأشخاص تأثرا بحالة طفلهم على عكس أغلب البحوث في ميدان التوحد التي ركزت على الطفل المصاب، كما تكمن أهمية هاته الدراسة في محاولة الخروج بنتائج علمية وعملية يمكن الإستفادة منها في إيجاد إستراتيجيات إيجابية تساعد أمهات الأطفال المتوحدين بالتكيف مع أبنائهم.

## 3- تحديد المفاهيم:

### 1-3 أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

أ- اصطلاحا: "هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية المبذولة من طرف الفرد قصد التحكم في مثيرات خاصة داخلية أو خارجية أو داخلية خارجية معا التي تتوافق أو تتجاوز إمكانات الفرد . ( Sordes-& all ,1995,p116)

ب- إجرائيا: هي الدرجة التي تحصل عليها أولياء الاطفال المصابين بالتوحد في مقياس أساليب المواجهة للآزاروس وفولكمان (W.C.Q).

4- المنهج المتبع: يعتبر المنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة وذلك لاكتشاف الحقيقة (بوحوش، 1990، ص 20)

وقد تم استخدام المنهج الوصفي في طابعه المقارن لملائمته مع طبيعة هذا النوع من الدراسات التي تتطلب الوصف والتحليل وتحديد الفروق واستخدام الأساليب الإحصائية

لذلك فالبحث الوصفي هو بحث يتناول الظاهرة كما هي في الحاضر قصد تمحيصها وكشف جوانبها، ولا يقف هذا الأخير عند هذا الحد بل يتعداه إلى التحليل والتفسير والمقارنة قصد تعميمات ذات معنى تضيف جديداً إلى المعارف المتراكمة عن الظاهرة محل الدراسة (منصوري زواوي، 2007، ص 71)

## 5- عينة الدراسة:

تم اختيار العينة المتوافرة المتاحة حيث تكونت من (60) ولي من أولياء الاطفال المصابين بالتوحد بالمركز البيداغوجي للتوحد بمدينة المسيلة وجمعية الاحسان بمدينة المدية وذلك لصعوبة الوصول للعينة وعدم حضور أغلب الاولياء إلى المراكز المعنية وعدم تقبل بعضهم للمشاركة .

عينة الصدفة أو المتاحة: تتكون العينة من الأفراد الذين يقابلهم الباحث بالصدفة، ويؤخذ على هذه العينة أنها لا تمثل المجتمع الأصلي كما أنها سهلة الاستخدام وتعطي فكرة عن رأي الأفراد حول القضية المبحوثة وبسرعة وكلما زاد العدد زادت دقة النتائج

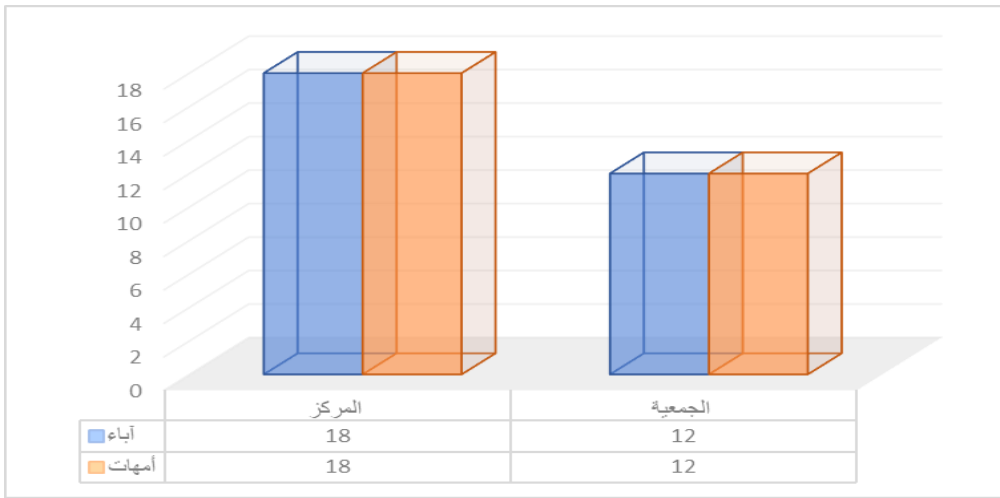
كما يتم اختيار عدد من الأفراد الذين يستطيع العثور عليهم في مكان وزمان محدد، ونتائج استخدام هذا النوع تحد من إمكانية تعميم النتائج، وفيما يلي عرض لأهم الخصائص المميزة لعينة الدراسة كما يلي:

## الجدول رقم (01) يوضح خصائص عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والمكان

| الجنس | المكان |         | المجموع |
|-------|--------|---------|---------|
|       | المركز | الجمعية |         |

|          |    |    |    |
|----------|----|----|----|
| آباء     | 18 | 12 | 30 |
| أمهات    | 18 | 12 | 30 |
| الاجمالي | 36 | 24 | 60 |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (60) وليا من أولياء الأطفال المصابين بالتوحد قد انقسمت إلى مجموعتين حسب المكان إلى (36) وليا بواقع 18 أبا و18 أما متواجدين بالمركز البيداغوجي بمدينة المسيلة اما المجموعة الثانية فتكونت من (24) وليا بواقع 12 أبا و12 أما متواجدين بجمعية الاحسان بمدينة المدية.



الشكل رقم (01) يوضح توزيع خصائص عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والمكان

## 6- أدوات الدراسة:

تم وضع هذا المقياس من قبل كل من ( Lazarus & Folkman ) سنة (1988) بهدف إعطاء الباحثين مقياس يهدف إلى الكشف عن دور المواجهة وعلاقتها بالضغط والاضطرابات النفسية والجسدية والسلوكية وغيرها، وقد اعتمدا عند وضع قائمة طرق المقاومة على عدد من الدراسات

بالإضافة إلى الاعتماد على إجابات عينة البحث اللذان قاما بها حيث لاحظا أن التحليلات العملية أظهرت وجود نوعين مهمين للمقاومة هما : المواجهة المركزة على المشكل والمواجهة المركزة على الانفعال .

إن هذا الاستبيان يهتم خاصة بالأفكار والسلوكيات المتبعة من قبل الأفراد في مواجهة الموقف الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، يستعمل هذا الاستبيان كأداة بحث في الميادين الإحصائية والعيادية مثل دراسة طرق مواجهة الضغوط لدى الأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض أو لقياس أثر التدخلات العلاجية، يضم الاستبيان (8) مقاييس للمواجهة في ما يلي:

### الجدول رقم (02) يوضح محاور استبيان أساليب المواجهة

| عدد العبارات | أرقام العبارات                | الأسلوب                        |
|--------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 06           | 1، 20، 30، 39، 40، 43         | أساليب مخططات حل المشكل        |
| 06           | 2، 3، 13، 21، 26، 37          | أسلوب التصدي                   |
| 06           | 8، 9، 11، 16، 32، 35          | أسلوب اتخاذ مسافة              |
| 07           | 6، 10، 27، 34، 49، 44، 50     | أسلوب ضبط الذات                |
| 06           | 4، 14، 17، 24، 33، 36         | أسلوب البحث عن السند الاجتماعي |
| 04           | 5، 19، 22، 42                 | أسلوب تحمل المسؤولية           |
| 08           | 7، 12، 25، 31، 38، 41، 46، 47 | أسلوب الهروب - التجنب          |
| 07           | 15، 18، 23، 28، 29، 45، 48    | أسلوب إعادة التقدير الإيجابي   |
| 50           | الاجمالي                      |                                |

يمكن أن يطبق المقياس ذاتيا من قبل المفحوص نفسه ويمكن أن يساعد الفاحص المفحوص أثناء المقابلة كأن يشرح له العبارات التي لا يفهمها وحسب (Folkman & Lazarus) "يمكن أن يجيب الفرد لوحده على المقياس ويستحسن أن يطبقها عليه الفاحص"، أما مدة الإجابة فهي تتغير

حسب كل مفحوص وترتبط بالأحداث الضاغطة، ويتم الاجابة على بنود هذا الاستبيان وفق للبدائل (إطلاقاً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً) وتأخذ هاته البدائل الاوزان (0، 1، 2، 3، 4).

## 6-1 ثبات وصدق استبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية في هاته الدراسة

### 6-1-1 الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا الاستبيان بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها لكل بعد على حدة كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح ثبات استبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية عن

طريق ألفا كرونباخ

| المحاور                        | معامل ألفا كرونباخ | عدد العبارات |
|--------------------------------|--------------------|--------------|
| أساليب مخططات حل المشكل        | 0.958              | 06           |
| أسلوب التصدي                   | 0.939              | 06           |
| أسلوب اتخاذ مسافة              | 0.923              | 06           |
| أسلوب ضبط الذات                | 0.810              | 07           |
| أسلوب البحث عن السند الاجتماعي | 0.724              | 06           |
| أسلوب تحمل المسؤولية           | 0.907              | 04           |
| أسلوب الهروب - التجنب          | 0.778              | 08           |
| أسلوب إعادة التقدير الإيجابي   | 0.891              | 07           |
| الإستبيان ككل                  | 0.973              | 50           |

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل ألفا كرونباخ والذي قدر بالنسبة للمحور الاول " مخططات حل المشكل " (0.95)، وبالنسبة للمحور الثاني " التصدي " (0.93)، وبالنسبة للمحور الثالث " اتخاذ مسافة " (0.92)، وبالنسبة للمحور الرابع " ضبط الذات " (0.81)، وبالنسبة للمحور الخامس " البحث عن السند الاجتماعي " (0.72)، وبالنسبة للمحور السادس " تحمل المسؤولية " (0.90)، وبالنسبة للمحور السابع " الهروب - التجنب " (0.77)، وبالنسبة للمحور الثامن " إعادة التقدير الإيجابي " (0.89)،

وبالنسبة للاستبيان ككل بلغ (0.97)، يمكن القول بأنها قيم تدل على أن هذا الاستبيان يتمتع بالثبات عالي، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك إنسجام وترباط بين عبارات هذا الاستبيان يتعدى (0.50) ويكاد يصل إلى الارتباط التام (1).

#### 2-1-6 الصدق: بطريقة الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا الاستبيان عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ثم بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للاستبيان ككل، كما يلي:

#### 6-1-2-1 تقدير الارتباطات بين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها:

- الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور أساليب مخططات حل المشكل:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (أساليب مخططات حل المشكل) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور أساليب مخططات حل المشكل مع درجته الكلية

| العبارات   | الدرجة الكلية للمحور | العبارات   | الدرجة الكلية للمحور |
|------------|----------------------|------------|----------------------|
| العبارة 1  | 0.723**              | العبارة 39 | 0.707**              |
| العبارة 20 | 0.716**              | العبارة 40 | 0.802**              |
| العبارة 30 | 0.694**              | العبارة 43 | 0.845**              |

\*\*الارتباط دال عند (0.01)

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (6) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,84) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (43) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,69) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (30) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموماً يمكن

القول بأن المحور الأول (أساليب مخططات حل المشكل) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

• **الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور أسلوب التصدي:**

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (أسلوب التصدي) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:  
الجدول رقم (05) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور أسلوب التصدي مع درجته الكلية

| العبارات                  | الدرجة الكلية للمحور | العبارات   | الدرجة الكلية للمحور |
|---------------------------|----------------------|------------|----------------------|
| العبارة 2                 | 0.807**              | العبارة 21 | 0.795**              |
| العبارة 3                 | 0.615**              | العبارة 26 | 0.771**              |
| العبارة 13                | 0.640**              | العبارة 37 | 0.736**              |
| **الإرتباط دال عند (0.01) |                      |            |                      |

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (6) عبارة حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,80) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (2) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,61) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (3) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثاني (أسلوب التصدي) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

• **الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور أسلوب اتخاذ مسافة:**

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (أسلوب اتخاذ مسافة) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:  
الجدول رقم (06) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور أسلوب اتخاذ مسافة مع درجته الكلية

| العبارات   | الدرجة الكلية للمحور | العبارات   | الدرجة الكلية |
|------------|----------------------|------------|---------------|
| العبارة 8  | 0.758**              | العبارة 16 | 734**         |
| العبارة 9  | 0.646**              | العبارة 32 | 797**         |
| العبارة 11 | 0.889**              | العبارة 35 | 602**         |

## \*\*الإرتباط دال عند (0.01)

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (6) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,88) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (11) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,60) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (35) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموما يمكن القول بأن المحور الثالث (أسلوب اتخاذ مسافة) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

### • الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور أسلوب ضبط الذات:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (أسلوب ضبط الذات) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:  
الجدول رقم (07) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور أسلوب ضبط الذات مع درجته الكلية

| الدرجة الكلية             | العبارات   | الدرجة الكلية للمحور | العبارات   |
|---------------------------|------------|----------------------|------------|
| 541**                     | العبارة 44 | 0.712**              | العبارة 6  |
| 697**                     | العبارة 49 | 0.729**              | العبارة 10 |
| 584**                     | العبارة 50 | 0.775**              | العبارة 27 |
| **الإرتباط دال عند (0.01) |            | 0.570**              | العبارة 34 |

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (7) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,77) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (27) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,54) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (44) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموما يمكن القول بأن المحور الرابع (أسلوب ضبط الذات) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

● الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور أسلوب البحث عن السند الاجتماعي:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (أسلوب البحث عن السند الاجتماعي) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور أسلوب البحث عن السند الاجتماعي مع درجته الكلية

| الدرجة الكلية             | العبارات   | الدرجة الكلية للمحور | العبارات   |
|---------------------------|------------|----------------------|------------|
| 517**                     | العبارة 24 | 0.573**              | العبارة 4  |
| 528**                     | العبارة 33 | 0.685**              | العبارة 14 |
| 662**                     | العبارة 36 | 0.626**              | العبارة 17 |
| **الإرتباط دال عند (0.01) |            |                      |            |

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (6) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,68) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (14) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,51) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (24) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور الخامس (أسلوب البحث عن السند الاجتماعي) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

● الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور أسلوب تحمل المسؤولية:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (أسلوب تحمل المسؤولية) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور أسلوب تحمل المسؤولية مع درجته الكلية

| الدرجة الكلية | العبارات   | الدرجة الكلية للمحور | العبارات   |
|---------------|------------|----------------------|------------|
| 817**         | العبارة 22 | 0.661**              | العبارة 5  |
| 677**         | العبارة 42 | 0.806**              | العبارة 19 |

## \*\*الإرتباط دال عند (0.01)

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (4) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,81) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (22) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,66) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (5) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور السادس (أسلوب تحمل المسؤولية) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

● **الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور أسلوب الهروب - التجنب:**  
تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (أسلوب الهروب - التجنب) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

**الجدول رقم (10) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور أسلوب الهروب - التجنب مع درجته الكلية**

| الدرجة الكلية             | العبارات   | الدرجة الكلية للمحور | العبارات   |
|---------------------------|------------|----------------------|------------|
| 514**                     | العبارة 38 | 0.721**              | العبارة 7  |
| 679**                     | العبارة 41 | 0.792**              | العبارة 12 |
| 548**                     | العبارة 46 | 0.757**              | العبارة 25 |
| 568**                     | العبارة 47 | 0.507**              | العبارة 31 |
| **الإرتباط دال عند (0.01) |            |                      |            |

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (8) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,79) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (12) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,50) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (31) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور السابع (أسلوب الهروب - التجنب) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

• الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور أسلوب إعادة التقدير الإيجابي:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (أسلوب إعادة التقدير الإيجابي) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور أسلوب إعادة التقدير الإيجابي مع درجته الكلية

| الدرجة الكلية             | العبارات   | الدرجة الكلية للمحور | العبارات   |
|---------------------------|------------|----------------------|------------|
| 841**                     | العبارة 29 | 0.772**              | العبارة 15 |
| 667**                     | العبارة 45 | 0.639**              | العبارة 18 |
| 534**                     | العبارة 48 | 0.735**              | العبارة 23 |
| **الإرتباط دال عند (0.01) |            | 0.670**              | العبارة 28 |

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (7) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,48) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (29) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,53) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (48) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثامن (أسلوب إعادة التقدير الإيجابي) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

## 2-2-1-6 تقدير الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للإستبيان ككل:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للإستبيان ككل بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يوضح مصفوفة ارتباطات محاور استبيان أساليب المواجهة مع درجته الكلية

| المحاور | الكلية | المحاور |
|---------|--------|---------|
|---------|--------|---------|

|                                 |         |                                |
|---------------------------------|---------|--------------------------------|
| أساليب مخططات حل المشكل         | 0.910** | أسلوب البحث عن السند الاجتماعي |
| أسلوب التصدي                    | 0.888** | أسلوب تحمل المسؤولية           |
| أسلوب اتخاذ مسافة               | 0.703** | أسلوب الهروب - التجنب          |
| أسلوب ضبط الذات                 | 0.830** | أسلوب إعادة التقدير الإيجابي   |
| ** الارتباط دال عند ألفا (0.01) |         |                                |

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) حيث قدر معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمحور الأول (أساليب مخططات حل المشكل) مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.91)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني (أسلوب التصدي) مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.88)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث (أسلوب اتخاذ مسافة) مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.70)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الرابع (أسلوب ضبط الذات) مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.83)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الخامس (أسلوب البحث عن السند الاجتماعي) مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.54)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور السادس (أسلوب تحمل المسؤولية) مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.49)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور السابع (لوب الهروب - التجنب) مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.81)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثامن (أسلوب إعادة التقدير الإيجابي) مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.80)، وعموماً يمكن القول بأن هذا الاستبيان صادق لأن كل محاوره تتسق فيما بينها وبين الاستبيان ككل.

#### 7- أساليب المعالجة الإحصائية:

بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS<sub>v28</sub>) تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية في معالجة الفرضيات كالآتي:

- تم التحقق من طبيعة توزيع البيانات المستقاة من الاستبيان عن طريق اختبار كولموغروف سميرونوف واختبار تشابيرو ويلك لتحديد نمط المعالجات (بارامترية/ لا بارامترية)

- استخدام اختبار فريدمان الترتيبي لترتيب أساليب المواجهة المتبعة من قبل أفراد عينة الدراسة.

- استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (ت) لعينتين مستقلتين للكشف عن الاختلافات بين الآباء والأمهات في درجاتهم على استبيان أساليب المواجهة.

## 8- نتائج الدراسة:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الاساليب الاحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول رقم (13) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة**

| Shapiro-Wilk  |             |           | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |             |           | الاستبيان     |
|---------------|-------------|-----------|---------------------------------|-------------|-----------|---------------|
| مستوى الدلالة | درجة الحرية | الاحصاءات | مستوى الدلالة                   | درجة الحرية | الاحصاءات |               |
| 0.441         | 70          | 0.983     | 0.200                           | 70          | 0.069     | الدرجة الكلية |

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغروف سميرونوف وكذا اختبار شبيرو ويلك في درجات أفراد عينة الدراسة على استبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وهذا يعني أن التوزيع البيانات إعتدالي وبالتالي فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب بارامترية.

**عرض وتفسير ومناقشة الفرضية:**

نصت الفرضية لهذه الدراسة على: " هناك إختلاف في ترتيب الأساليب التي يتبعها أولياء الاطفال المصابين بالتوحد في مواجهتهم للضغوط النفسية "، ومن أجل التحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى معامل فريدمان الترتيبي بهدف ترتيب الأبعاد التي يقيسها الإستبيان، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

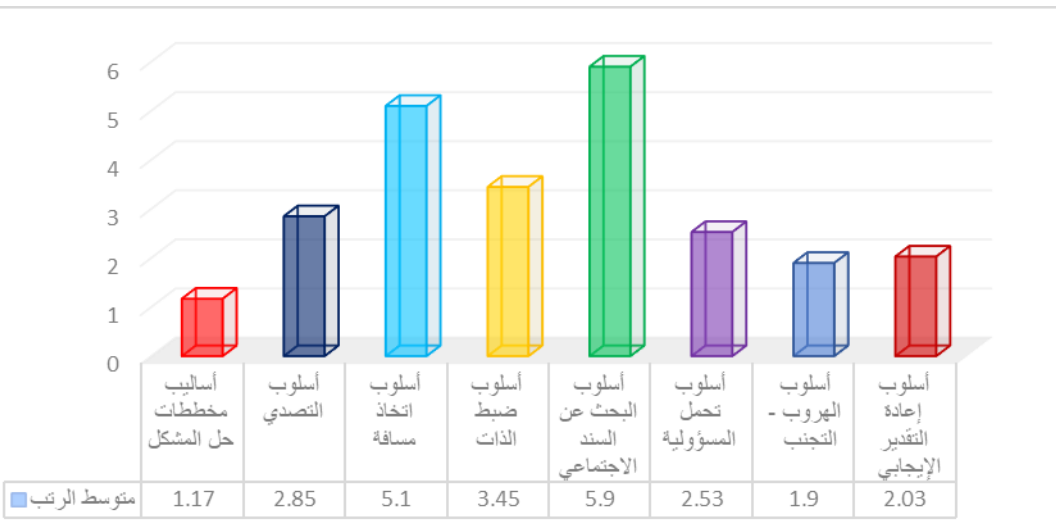
**جدول رقم (14) يوضح إختبار فريدمان لترتيب الأساليب التي يتبعها الاولياء في مواجهة الضغوط**

| الرقم | الأساليب                       | متوسط الرتب | Khi-deux | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-------|--------------------------------|-------------|----------|-------------|---------------|
| 01    | أساليب مخططات حل المشكل        | 1.17        | 342.970  | 5           | 0.000         |
| 02    | أسلوب التصدي                   | 2.85        |          |             |               |
| 03    | أسلوب اتخاذ مسافة              | 5.10        |          |             |               |
| 04    | أسلوب ضبط الذات                | 3.45        |          |             |               |
| 05    | أسلوب البحث عن السند الاجتماعي | 5.90        |          |             |               |
| 06    | أسلوب تحمل المسؤولية           | 2.53        |          |             |               |
| 07    | أسلوب الهروب - التجنب          | 1.90        |          |             |               |
| 08    | أسلوب إعادة التقدير الإيجابي   | 2.03        |          |             |               |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نلاحظ وبناءا على متوسطات الرتب التي أفرزها معامل فريدمان الرتبي بالنسبة لأبعاد إستبيان (أساليب المواجهة) والتي جاءت وفق الترتيب التنازلي التالي:

- 1- (أسلوب البحث عن السند الاجتماعي) إحتل المرتبة الاولى بمتوسط رتب بلغ 5,90
- 2- (أسلوب اتخاذ مسافة) إحتل المرتبة الثانية بمتوسط رتب بلغ 5,10
- 3- (أسلوب ضبط الذات) إحتل المرتبة الثالثة بمتوسط رتب بلغ 3,45
- 4- (أسلوب التصدي) إحتل المرتبة الرابعة بمتوسط رتب بلغ 2,85
- 5- (أسلوب تحمل المسؤولية) إحتل المرتبة الخامسة بمتوسط رتب بلغ 2,53

- 6- (أسلوب إعادة التقدير الإيجابي) إحتل المرتبة السادسة بمتوسط رتب بلغ 2,03
- 7- (أسلوب الهروب - التجنب) إحتل المرتبة السادسة بمتوسط رتب بلغ 1,90
- 8- (أساليب مخططات حل المشكل) إحتل المرتبة السادسة بمتوسط رتب بلغ 1,17
- والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (02) أعمدة بيانية توضح ترتيب أبعاد إستبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية

وبناء على قيمة كا<sup>2</sup> والتي بلغت 342.97 نلاحظ أنها قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ )، وبالتالي يمكن القول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ترتيب أبعاد إستبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهذا ما يجرنا إلى القول بأن هاته النتيجة تؤيد فرضية الدراسة والقائلة " هناك إختلاف في ترتيب الأساليب التي يتبعها أولياء الاطفال المصابين بالتوحد في مواجهتهم للضغوط النفسية وهذا الاختلاف لصالح البعد الخامس (أسلوب البحث عن السند الاجتماعي)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وتختلف هاته النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ثامري السعيد (2019) حيث توصل إلى أن أبرز الأساليب المستخدمة تتمثل في الأساليب المتمركزة على حل المشكل.

ويمكن تفسير هاته النتيجة من خلال مفهوم السند الاجتماعي الذي يشير إلى مشاعر ايجابية منها إحساس الفرد بالقيمة والتقدير والإحساس بالاحترام والعناية من خلال السند العاطفي أو المادي أو المعنوي الذي يستمد من الآخرين في بيئته الاجتماعية والثقافية (عبد المنعم عبد الله حبيب، 2005، ص 159)

كما يشير **Le pore** إلى أن المساندة الاجتماعية عي الإمكانات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة في الأوقات الضيقة، ويتزود الفرد بالدعم الاجتماعي من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي بشكل أو بآخر مع الفرد، وتتمثل في الغالب في الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل

في هذا السياق يرى بعض الباحثين أن الدعم الاجتماعي هو شكل من أشكال المواجهة الهادفة إلى تنظيم الاستجابات العاطفية، بل هو الجهد الذي يقوم به الناس للحصول على المساندة الاجتماعية للتخفيف من الوضع الضاغط وأثره (آيت حمودة، 2006، ص 183)

**9- اقتراحات الدراسة:**

في ضوء نتائج الدراسة يمكن الخروج بالاقتراحات والتوصيات التالية:

- ضرورة إجراء حملات توعية وتحسيس لتعريف أفراد المجتمع بالضغوط ومصادرها، وآثارها السلبية وكيفية مواجهتها.
- إجراء ندوات علمية تبصر أولياء الأطفال المصابين بالتوحد بمفهوم الإصابة وأسبابها والنتائج المترتبة عليها ومخاطرها كي نحد منها.
- إجراء دورات تدريبية لأولياء الأطفال المصابين بالتوحد لتدريبهم على مهارات أساليب المواجهة الفعالة حتى يتمكن من التخفيف من حدة الضغوط المسلطة عليهم الناجمة عن إصابة الطفل.

- توفير الدعم المادي والمساندة الاجتماعية اللازمة لأولياء الأطفال التوحديين حتى تتمكن من التكفل الجيد بالابن المصاب.
- يمكن تناول نفس موضوع الدراسة بصيغ وطرق أخرى للتوسع في هذا الموضوع.

## 10-خاتمة:

إن التطرق إلى موضوع الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها صار من الضرورة لما يتطلبه هذا الموضوع من فهم أكثر وتوضيح لمسبباته وأنواعه ونتائجه على الأفراد، وبالأخص موضوع أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أولياء الأطفال المصابين بالتوحد، نظرا لما يميز هذه الفئة من مميزات شكلية واضحة وقصور نمائي وعقلي دائم، مما يجعل الاولياء يعيشون في ضغط نفسي تختلف شدته وحدته من أسرة لأخرى على حسب كيفية إدراكها وتصورها لابنها المصاب وكذلك على حسب تركيبتها النفسية، ما يجعلها تتعامل مع الضغوط بأساليب مواجهة تختلف تبعا لعدة متغيرات، فقد توصلت نتائج هذه الدراسة وبالا اعتماد على استبيان لازاروس وفولكما لأساليب المواجهة لدى أولياء الاطفال المصابين بالتوحد حيث توصلنا أن الاولياء يتبعون أساليب مواجهة تعتمد على الدعم الاجتماعي.

## 11-قائمة المراجع:

- 1- آيت حمودة حكيمة (2006): دور سمات الشخصية وإستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية، رسالة لنيل الدكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر
- 2- حنفي، علي عبد النبي (2007): أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، دليل المعلمين والوالدين، العلم والإيمان للنشر والتوزيع
- 3- السعيد ثامري (2019): أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد " دراسة ميدانية بمدرسة أطفال التوحد وذوي الاحتياجات الخاصة ببوسعادة" جامعة المسيلة رسالة ماستر منشورة.

- 4- سوسن شاكر الجلبى (2015): التوحد الطفولي أسبابه، خصائصه، تشخيصه، علاجه، د طبعة، دار رسلان للنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.
- 5- طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسن (2006): إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، الطبعة 1، دار الفكر، عمان.
- 6- عبد المنعم عبد الله حبيب (2005): مقدمة في الصحة النفسية، دار الوفاء للطباعة والنشر، القاهرة
- 7- عمار بوحوش (1999): دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، الطبعة 3، المؤسسة الوطنية للكتاب، بيروت. لبنان
- 8- منصوري زواوي (2007): أثر التدين في التوافق الزوجي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر
- 9- Sordes-Ade, F. Fsian, H., tap, P., Esparbès, S. (1995): Les stratégies de coping: Support social et désirabilité social, N°15, 165-173.

## الملاحق

### استبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية

## (W.C.Q)

التعليمية : إليك في الفقرات التالية عدة طرق لمواجهة المشكل ، المطلوب منك هو أن تحدد إلى أي درجة استعملت كل واحدة منها في مواجهة مشكل ما يكون قد تسبب لك في القلق .

| الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل                                                  | إطلاقا | إلى حد ما | كثيرا | ك |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|-------|---|
| 1- ركزت فقط فيما سأفعله لاحقا في الخطوة اللاحقة                                    |        |           |       |   |
| 2- قمت بشيء لم أفكر أنني سأفعله لكن قمت بشيء ما على الأقل                          |        |           |       |   |
| 3- محاولة إقناع الشخص المسؤول تغيير رأيه                                           |        |           |       |   |
| 4- التحدث لشخص ما لأتعرّف أكثر على الوضعية                                         |        |           |       |   |
| 5- انتقدت نفسي أو وبختها                                                           |        |           |       |   |
| 6- محاولة عدم اليأس لكن تركت الأمور نوعا ما موضع بحث                               |        |           |       |   |
| 7- تمنيت أن تحدث معجزة                                                             |        |           |       |   |
| 8- رضيت بالقدر كان في بعض الأحيان حظي سيئا                                         |        |           |       |   |
| 9- تصرفت وكأن شيئا لم يحدث                                                         |        |           |       |   |
| 10- بحثت عن الجانب الملمف للمشكل وحاولت النظر إلى الجانب الإيجابي للأشياء          |        |           |       |   |
| 11- بحثت عن الجانب الملمف للمشكل والنظر إلى الجانب الإيجابي للأشياء                |        |           |       |   |
| 12- نمت أكثر من العادة                                                             |        |           |       |   |
| 13- أظهرت غضبي للشخص المتسبب للمشكل                                                |        |           |       |   |
| 14- تقبلت عطف وتفهم شخص ما                                                         |        |           |       |   |
| 15- ألهمت القيام بشيء إبداعي                                                       |        |           |       |   |
| 16- محاولة نسيان كل شيء                                                            |        |           |       |   |
| 17- تحصلت على مساعدة مختص                                                          |        |           |       |   |
| 18- تغيرت أو تطورت بشكل إيجابي                                                     |        |           |       |   |
| 19- اعتذرت أو قمت بشيء ما لأستدرك نفسي                                             |        |           |       |   |
| 20- وضعت مخططا للعمل واتبعت                                                        |        |           |       |   |
| 21- أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى                                                   |        |           |       |   |
| 22- أدركت أنني المتسبب في المشكل                                                   |        |           |       |   |
| 23- خرجت من المشكل بشكل أحسن مما دخلت فيه                                          |        |           |       |   |
| 24- حدثت شخص ما بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكل                                 |        |           |       |   |
| 25- محاولة إشعار نفسي بإحساس جيد وذلك بالأكل ، الشرب ، التدخين، أخذ الأدوية... الخ |        |           |       |   |



|  |  |  |                                                                         |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | 26- قمت بمجازفة كبيرة أو شيء خطير جدا                                   |
|  |  |  | 27- حاولت أن لا أتصرف بعجلة أو اتبع أفكارى الأولى                       |
|  |  |  | 28- وجدت إيمانا جديدا                                                   |
|  |  |  | 29- اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة                                  |
|  |  |  | 30- غيرت الأشياء حتى تنتهي الأمور إلى الأفضل                            |
|  |  |  | 31- تجنبت التواجد مع الناس عموما                                        |
|  |  |  | 32- عدم ترك المشكل يتغلب علي ورفض التفكير فيه                           |
|  |  |  | 33- طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه                               |
|  |  |  | 34- لم أترك الآخرون يعلمون كم كانت الأمور سيئة                          |
|  |  |  | 35- الاستهانة من الوضعية ورفض أن أكون جديا نحوها                        |
|  |  |  | 36- حدثت شخصا ما عما شعرت به                                            |
|  |  |  | 37- الإصرار على موقفى ، وقاومت للوصول إلى ما كنت أريده                  |
|  |  |  | 38- لمت غيري من الناس حول المشكلة                                       |
|  |  |  | 39- استفدت من تجاربي السابقة حيث كنت في وضعية مماثلة                    |
|  |  |  | 40- عرفت ما يجب فعله ، فضاغت جهدي لتحقيق الأمر                          |
|  |  |  | 41- رفضت الاعتقاد بأن هذا الأمر قد حدث فعلا                             |
|  |  |  | 42- تعهدت لنفسى بأن الأمور ستكون مختلفة مرة أخرى                        |
|  |  |  | 43- الوصول إلى مجموعة حلول مختلفة للمشكل                                |
|  |  |  | 44- حاولت إبعاد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى                 |
|  |  |  | 45- غيرت أشياء في نفسى                                                  |
|  |  |  | 46- تمنيت لو ينتهي المشكل أو يجد حلا بطريقة أو بأخرى                    |
|  |  |  | 47- لدي خيال أو تمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور                        |
|  |  |  | 48- تضرعت إلى الله                                                      |
|  |  |  | 49- شرد تفكيري إلى ما يمكنني أن أقوله أو أقوم به                        |
|  |  |  | 50- فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل مع هذه الوضعية واتخذت ذلك نموذجا |