

**فاعلية اسلوب المواجهة في تنمية الصلابة النفسية
لدى امهات ذوي الاحتياجات الخاصة**

**محمد فرحان شمخي الذهيباوي
أ.د. علاهن محمد علي**

فاعلية اسلوب المواجهة في تنمية الصلابة النفسية
لدى امهات ذوي الاحتياجات الخاصة

محمد فرحان شمخي الذهباوي
أ.د. علاهن محمد علي

ملخص البحث

يعد الأبناء زينة الحياة الدنيا، وهبة من الله سبحانه وتعالى للأبوين ووجود ابن في الأسرة يعني الكثير، لذا فإن ولادة الطفل أمر يتشوق له الوالدان ويبنون عليه آمالا وتوقعات واحلاما، وخصوصا عند الأم فتبدأ بالاستعداد لميلاد طفلها، وتتوقع قدوم طفل سليم ومعافى تقدمه هدية لزوجها وعائلتها، وتحلم بشكله وتخطط لمستقبله.

فإنجاب طفل غير عادي قد يصيب الأم بخيبة أمل وإحباط وربما تتسحب الأم من العلاقة التي عملت على بنائها وأسست قواعدها بينها وبين طفلها في مرحلة الحمل حيث إنها لم تبين علاقة وقواعد مع طفل غير عادي أي إنها لم تتوقع أن يولد لها طفل غير طبيعي، مما يكون له الأثر الكبير على الأم. لذا يعد الاهتمام بالجوانب النفسية للام الهدف الاسمي نحو مستقبل أفضل للأسرة التي تعد المؤسسة التربوية والاجتماعية الأولى المسؤولة عن تنشئة الابناء، بوصفها الحضان الدافئ، والملاذ الأمن للأطفال والزوج. من خلال اهداف البحث والتي تتضمن التعرف على فاعلية أسلوب المواجهة في تنمية الصلابة لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة عن طريق اختبار الفرضيات، وقد استعمل الباحثين المنهج التجريبي على عينة من امهات ذوي الاحتياجات الخاصة والبالغ عددها (٢٠) ام حيث طبق البرنامج الارشادي المكون من (١٤) جلسة باسلوب المواجهة على (١٠) من الامهات كمجموعة تجريبية وبعد استعمال الوسائل واستخلاص

النتائج توصل الى فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى امهات ذوي الاحتياجات الخاصة.

The effectiveness of the method of copying in the development of psychological rigidity Mothers with special needs

Prof. Dr **researcher**
Alahun Mohammed Ali **Mohammed Farhan Shamkhy Al-**
Theihebawy

Abstract

The birth of a child is a desire for the parents and build on him hopes and expectations and dreams, especially when the mother begins to prepare for the birth of her child, and expects the arrival of a healthy and healthy child offering a gift to her husband and her family , Dreaming of its shape and planning for its future. The birth of an unusual child may affect the mother disappointment and frustration and perhaps withdraw the mother from the relationship that built and established rules between her and her child in pregnancy, as it did not build relationship and rules with an unusual child, that is, did not expect to be born an abnormal child, It has a great impact on the mother. Therefore, attention should be given to the psychological aspects of the nominal goal towards a better future for the family, which is the first educational and social institution responsible for the upbringing of children, as a warm embrace and a safe haven for children and husbands. Through the research objectives, which include recognizing the effectiveness of the method of confrontation in developing the hardness of mothers with special needs through testing the hypotheses, the researchers used the experimental method on a sample of mothers of special needs (20) (10) of the mothers as a pilot group and after the use of means and draw conclusions reached the effectiveness of the extension

program in the development of mental rigidity of mothers with special needs.

مشكلة البحث

إن لمحة سريعة نطل بها على الأدب التربوي والنفسي تقودنا إلى انه ما من شك في أن وجود طفل معاق في الأسرة يعد حادثه ضاغطة شديدة في حياتها، وبخاصة إذا ما فطنا إلى العلاقة المتبادلة بين الطفل وأسرته. وكيف لا وقد انهارت كل طموحاتها وأحلامها وامالها التي رسماها لمستقبل الطفل لحظة اكتشاف الحقيقة المرة.

فإنجاب طفل غير عادي قد يؤدي إلى شعور الأم بإخفاق في إنجاب طفل مكتمل النمو الذي يعني لها بصورة شعورية أو لا شعورية أنها ليست كالأخرين أو شعورها بأنها لم تستطع أن تنجب طفلا كاملا وعاديا مثل الأمهات التي تنجب أطفالا عاديين. (أبو السعود، ٢٠٠٠: ٧٨)

وتصاب الأم بخيبة أمل وإحباط وربما تتسحب الأم من العلاقة التي عملت على بنائها وأسست قواعدها بينها وبين طفلها في مرحلة الحمل حيث إنها لم تبني علاقة وقواعد مع طفل غير عادي أي إنها لم تتوقع أن يولد لها طفل غير طبيعي، مما يكون له الأثر الكبير على الأم. (نصر الله، ٢٠٠٨: ١١٠)

اهمية البحث: يعد الاهتمام بالجوانب النفسية للام الهدف الاسمي نحو مستقبل أفضل للأسرة التي تعد المؤسسة التربوية والاجتماعية الأولى المسؤولة عن تنشئة الابناء، بوصفها الحضان الدافئ، والملاذ الأمن للأطفال والزوج وبدونها لا تكون هناك أسرة، وبغيابها تفنقد معاني الحب، الدفاء والرعاية،

ونظرا لأهمية دور الأم في حياة الأبناء عامة، ترى المصري (٢٠٠٥) أن الأم يقع عليها العبء الأكبر في مساعدة الأسرة على التوافق النفسي، والوصول بأفراد أسرتها إلى درجة من النضج الاجتماعي، وذلك عندما يتوفر لديها عدة عوامل من بينها القدرة على الصمود حيال الأزمات (المصري، ٢٠٠٥: ١٧٠)

فقد أظهرت دراسة (Pengilly&Dowd,2000) التأثير المعتدل للصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية على الضغوط حيث كان للمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وبخاصة الإلزام دور في تخفيف العلاقة بين الضغوط والكآبة، حيث كان الأفراد ذوي الصلابة النفسية العالية والالتزام العالي والمساندة الاجتماعية أقل إصابة بالكآبة عند تعرضهم للضغوط (Pengilly&Dowd, 2000: 813)

اهداف البحث: يهدف البحث الى:

- التعرف على فاعلية أسلوب الأمل والمواجهة في تنمية الصلابة لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة عن طريق اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:
- ١- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
 - ٢- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
 - ٣- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في درجات أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة في المجموعتين، (التجريبية والضابطة) مقياس الصلابة النفسية في الاختبار البعدي عند مستوى دلالة (٠.٠٥). بعد تطبيق البرنامج.
 - ٤- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في درجات أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة في المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في الاختبارين القبلي والمرجأ (المتابعي) بعد مرور شهر من انتهاء تطبيق البرنامج.

تحديد المصطلحات

١- المواجهة Coping

تعريف لازاروس (Lazarus 2000) مجموعة النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية، سلوكية كانت أم معرفية التي يسعى الفرد عن طريقها لمواجهة الموقف الضاغط بهدف حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها. (Lazarus,2000:247,)

الصلابة النفسية: Psychological Hardiness

تعريف كوبازا (Kobasa, 1982) اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على إدراك أحداث الحياة الضاغطة وتفسيرها، وتحمل الضغوط ومواصلة الحياة الاجتماعية، وتتكون الصلابة من ثلاثة أبعاد هي التحكم (Control)، التحدي (Challenger)، والالتزام (Commitment). Kobasa, 1982:

(170)

٢- ذوي الاحتياجات الخاصة Those of Special Needs

تعريف هيئة رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة ٢٠١٣ هو "الشخص الذي لديه قصور في القيام بدوره ومهامه بالنسبة لنظرائه في السن والبيئة الاجتماعية والاقتصادية والطبية كالتعليم أو الرياضة أو التكوين المهني أو العلاقات العائلية وغيرها ويعد قصار القامة من ذوي الاحتياجات الخاصة". (الوقائع العراقية، ٢٠١٣: ٣٦)

الفصل الثاني: الاطار النظري

نظرية لازاروس وفولكمان 1984 Lazarus & Folkman Theory

قدم كل من لازاروس وفولكمان نموذج للمواجهة وفيه يرون أن الأفراد يقومون بإرادتهم باختيار استراتيجيات للمواجهة تستند إلى الطريقة التي يدركون ويحللون بها أوضاعهم، وتحدث المواجهة عندما يدرك الأفراد أن وضعهم الحالي

لا يفي بتلبية طلباتهم لذلك عليهم المثابرة بجهد غير اعتيادي لتلبية ما يرغبون به، إن المواجهة تتضمن أي شيء يفكر به الشخص أو يقوم بمحاولات للتكيف مع المشكلات والضغوط وبغض النظر عن مدى ملاءمة الطريقة لان المواقف متغيرة باستمرار والمواجهة لذلك يكون ديناميكياً (مميزا بفاعلية مستمرة) وعملية متطورة ومن ثم فان اختيار الإستراتيجية الملائمة تتطلب إعادة تقييم متواصل للعلاقة بين الشخص والبيئة. (Papalia&March, 2004, 651)

ويعرفها لازاروس وفولكمان (1984) بأنه جهد أو محاولة معرفية وسلوكية دائمة التغير هدفها إدراك المطالب الخارجية والداخلية الضاغطة على الإنسان التي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانيات الشخصية الخاصة ومن مفهوم لازاروس هذا انبثق أنموذجه المعرفي الذي يبين المتغيرات المعرفية التي يتم على أساسها تقييم الحدث الضاغط ومواجهته للتغلب عليه، إن عملية المواجهة هذه تمر بمراحل معرفية مختلفة:

مرحلة الحدث الضاغط:

وفكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداثا ضاغطة تستدعي كثيرا من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها وقد تنطوي عليها صعوبات صحية إذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.

مرحلة التقييم الأولي:

في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بمحاولة تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد، ويعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوب المعرفي وخبراته الشخصية. (عثمان، ٢٠٠١: ٥١-٥٢)

مرحلة التقييم الثانوي:

يتساءل الفرد عن طريق التقييم الثانوي عما يمكن فعله للوقاية من التهديد، ثم يقرر نوعية المواجهة، وذلك عن طريق تقييم الإمكانيات الخاصة بعملية المقاومة

ومصادرها، حيث يحدد الفرد نوع استراتيجيات المواجهة التي يمكن استعمالها إزاء العامل الضاغط، وفي هذا الشأن تؤكد "فولكمان" أهمية التقييمات التي يقوم بها الفرد فيما يخص المتطلبات التي تفرضها وضعية ما من جهة، وعلى آثار تلك التقييمات على استعماله لاستراتيجيات معينة في التعامل مع تلك الوضعية من جهة أخرى. (Légeron&Andre,1993;80)

وعملية إدراك المواقف وتقييمها هي الأساس في مسالة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها، وعليه فان العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم المواقف وتحديد استجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة. (فرحات، ٢٠٠٢: ٥٨) ويرى كل من "لازاروس" و"فولكمان" أن التقييم الثانوي عملية معقدة يتم عن طريقها انتقاء الأساليب الأكثر ملاءمة في عملية المقاومة التي يتوقع منها أن تكون على مستوى من الفعالية. (Lazarus R et Folkmen S, 1984;201)

مفهوم الصلابة النفسية Psychological Hardiness of Concept نظرية كوبياسا (Kobasa Theory)

طرحت Kobasa, 1979 مفهوم الصلابة النفسية ومكوناته وفقاً لما جاء به علماء علم النفس الوجودي، وطبقاً لنظرية Kobasa فإن الفرد الذي يخبر درجة عالية من الضغط من دون أن يتعرض للمرض فإنه يمتلك بناءً للشخصية يختلف عن الفرد الذي يصاب بالأمراض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط وتتكون هذه الشخصية من ثلاثة مكونات:

فضلاً على ذلك وضعت kobasa ثلاث فرضيات حول الصلابة النفسية واختبرتها في دراسات

الافتراض الأول: إن الفرد الذي يمتلك سيطرة عالية على أحداث حياته يظهر بصحة أفضل عندما يتعرض للضغوط.

الافتراض الثاني : إن الفرد الذي يمتلك درجة عالية من الإلزام يشعر بصحة نفسية وجسمية أكثر من الآخرين عندما يتعرض للضغوط (Kobasa,1979:5). والإلزام هو نزعة الفرد لربط حياته بصورة كاملة في ظروف الحياة المتعددة بما فيها العمل والعائلة والعلاقات الشخصية والأعراف الاجتماعية، إن الأفراد الملتزمين يستفيدون من معرفتهم وأنهم يستطيعون اللجوء إلى الآخرين متى ما كانوا بحاجة إلى ذلك وهذا الحس بالجماعة هو المورد الأكثر أهمية بين الأشخاص لإنجاح مقاومة الإجهاد، ولذلك فإن الأفراد الملتزمين لديهم معتقد من الإيمان يجعلهم يدركون تهديد الأحداث الضاغطة بدرجة أقل مما هو في الواقع وبذلك يحول دون تراجعهم من الوسط الاجتماعي الذي ينتمون إليه في أوقات الإجهاد الشديد. (الإبراهيمي، ٢٠٠١: ٤٨)

الافتراض الثالث: الشخص الذي يواجه الأحداث ويحاول تغييرها باستمرار نحو الأفضل كتحدٍ منه للظروف المحيطة هو شعور إيجابي يتسم بالتفاؤل فضلاً على كونه محفزاً في بيئته ودافعاً قوياً له نحو الإنجاز (Kobasa, 1982: 368). ويعلم الأشخاص أين يتجهون ليجدوا المورد الذي يتزودون منه لتعزيز كفاهم ضد الضغوط، فضلاً على أنهم متميزون بواسطة مرونتهم من الناحية الإدراكية Flexibility، وتحمل الغموض، وهذا يسمح لهم بإدماج وتقدير حتى أكثر الحوادث المجهددة مفاجئة بصورة مؤثرة. (الإبراهيمي، ٢٠٠١: ٤٩)

ولقد أكدت Kobasa صحة تلك الفروض من خلال الأبحاث والدراسات التي قامت بها للتحقق منها ومنها دراسة Kobasa, 1982 استخدمت فيها قائمة أحداث الحياة Schedule of Recent Life Events ومقاييس تقدير إعادة التوافق Social Readjustment Rating Scale (SRLE;SRRS;Holman&Rahe,1971)، اختبر الإغتراب (Kobasa&Hoorer1979) وبينت وجود علاقة بين الخبرات المؤلمة التي

يتعرض لها الأفراد إزاء الأحداث الضاغطة والأعراض المرضية. (Kobasa, 1982: 707-717)

مجالات الصلابة النفسية

١- **السيطرة Control**: وتتضمن قدرة الفرد على التحكم بسلوكه وتصرفاته وانفعالاته والاعتقاد بقدراته الخاصة على السيطرة والتحكم بالأحداث البيئية المحيطة به (Kobasa, 1979:3). ونجد أن الأفراد الذين يتسمون بدرجة عالية من الصلابة النفسية يماثلون ذوي التحكم الداخلي Internal Locus Control ويشير مفهوم مركز التحكم أو الضبط إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته، وكيف يدرك البيئة ويسيطر عليها. فإذا عزی الفرد إنجازاته وأعماله السلبية أو الإيجابية إلى القدرة أو الصدفة أو الآخرين فهذا يتدرج تحت فئة ذوي مركز التحكم الخارجي External Locus of Control وبالعكس، فإن الأشخاص الذين ينسبون التغييرات الحاصلة السلبية أو الإيجابية في إنجازاتهم لجهودهم فإنهم يصنفون ضمن فئة ذوي مركز التحكم الداخلي. (جودة، ٢٠٠٨: ٤٥)

٢- **الالتزام Commitment**: وتتضمن القدرة على الشعور بعمق المشاركة والالتزام بالنسبة لنشاطاتهم الحياتية ومسؤولياتهم الاجتماعية، ولقد رأت Kobasa أن الأشخاص الملتزمين لديهم نظام قوي من الإيمان يجعلهم يدركون حجم التهديدات المحيطة بهم ويواجهونها من دون تراجع أو انسحاب عن الأوساط الاجتماعية في أكثر الأوقات العصيبة ويشعرون بالاندماج مع الآخرين ويكونون علاقات ناجحة ويساعدون الآخرين ويحصلون على إسناد اجتماعي كبير كما أكدت Kobasa أن الالتزام نحو الذات من الأمور المهمة والأساسية التي يتمتع بها الشخص الصلب فضلاً عن التزاماته الأخرى اتجاه

المحيطين .

(Kobasa,1979:7)

٣- **التحدي Challenge**: وهو توقع تغير الأوضاع الراهنة مستقبلاً نحو الأفضل رغم كل المعوقات والصعوبات التي يتعايشون معها في الوقت الحاضر إلا أن نظراتهم وتوقعاتهم المستقبلية تبقى متفائلة. لذا اعتقدت Kobasa أن الأشخاص الذين لديهم شعور إيجابي حول التغير هم أشخاص يعجلون حدوث التغيير في بيئاتهم ومتمرسون في مواجهة الأحداث بشكل جيد من خلال ما يظهرونه من استجابات ناجحة وملائمة مع الموقف أو الحدث المتوقع أو غير المتوقع على حدٍ سواء فضلاً على كونهم أشخاصاً يكتشفون في بيئتهم المصادر التي تساعدهم على التعامل مع الأزمة بشكل جيد ولديهم نزعة إدراكية مرنة لتقدير خطورة الأحداث ولا يزوجون أنفسهم في أعمال أو محاولات لا طائل منها. أي أنهم لا يهدرون طاقاتهم النفسية والبدنية ولا يستنزفونها بشكلٍ خاطئ. لذا تجدهم أشخاصاً يخبرون درجات عالية من الضغوط من دون أن يصابوا بالعجز النفسي فطبقاً لما جاءت به Kobasa أن الصلابة الشخصية يمكن أن تقي الفرد أو تحميه من التأثيرات المدمرة المباشرة والجانبية لأحداث الحياة الضاغطة. (Kobasa, 1979: 3-4)

الفصل الثالث: اجراءات البحث

اولا :مجتمع البحث:

يشمل مجتمع الحالي البحث أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة والمستفيدين من المعاهد التابعة لمحافظة بغداد، دائرة رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة والبالغ عددها (١٧) معهداً، وقد بلغ عدد المستفيدين (١٥٦٩) معاقاً ومعاقة

ثانيا: عينات البحث Research Samples

١- عينة التحليل الإحصائي Statistical Analyzing Sample

فقد بلغت العينة (٢٢٠) أم وقد اختيرت بالطريقة الطبقيّة العشوائية من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة موزعين على المعاهد في المجتمع الاصل

عينة التطبيق Application Sample

طبق الباحث مقياس الصلابة النفسية على عينة بلغت (٢٠٠) أم من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة ولفئات الإعاقة (العقلي، والبدني)

عينة البحث التجريبية Experimental Sample

اختار الباحثان عينة مكونة من (٢٠) أم من امهات اطفال معهد الرجاء اللواتي حصلن على اقل الدرجات على مقياس الصلابة النفسية، وقد وزعن على مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وبشكل عشوائي، كما عدت الدرجات التي حصلن عليها بمثابة اختبار قبلي للمجموعتين.

ثالثا: التصميم التجريبي Experimental Design

المجموعات	الاختبار	التكافؤ	البرتامج الإرشادي	الاختبار
المجموعة التجريبية	الاختبار	تكافؤ المجموعات	أسلوب المواجهة	الاختبار البعدي
المجموعة الضابطة	القبلي	الثلاثة	-----	الاختبار التتابعي (المرجأ)

رابعا: التكافؤ بين المجموعتين: وجد الباحث اثناء إطلاعہ على الأدبيات المتعلقة بالمتغير التابع (الصلابة النفسية) إضافة إلى خبرة الباحث في مجال عمله مكنته من معرفة أن هناك بعض المتغيرات التي ينبغي له ضبطها او التحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة فيها كونها مؤثرة في الصلابة النفسية ومنها عمر الأم والوظيفة والتحصيل الدراسي ونوعية الأسرة إضافة إلى

متغيرات متعلقة بالطفل منها عمر الطفل وتسلسله الولادي وجنسه، وتشخيص الإعاقة بالإضافة إلى درجات الأمهات في المتغير التابع (الصلابة النفسية) قبل إجراء التجربة. لذا قام الباحث بإجراء التكافؤ في هذه المتغيرات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

خامسا: أدوات البحث Research Instruments

١- مقياس الصلابة النفسية لأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة:

The Scale of the Phychological Hardiness

تم بناء المقياس استنادا الى نظرية كوباسا في تفسيرها للصلابة النفسية، التي حددت ثلاثة مجالات للصلابة النفسية وهي التحكم والتحدي والالتزام عرضت هذه المجالات على مجموعة من الأساتذة لمعرفة الأهمية النسبية لكل مجال في تمثيله للصلابة النفسية. تم بناء (٣٤) فقرة لقياس الصلابة النفسية موزعة على مجالاتها الثلاثة بواقع ١٢ فقرة للمجال الأول (السيطرة أو التحكم) و ١٢ فقرة للمجال الثاني (التحدي) و ١٠ فقرات للمجال الثالث (الالتزام) فقرة بصيغته الأولية وعرض على مجموعة من الأساتذة المتخصصين ونتيجة لأرائهم استبعدت ١٠ فقرات، وعدلت الصياغة اللغوية لفقرات أخرى ولتجنب المرغوبية الاجتماعية والنمطية في الإجابة تمت صياغة نصف الفقرات بالاتجاه الايجابي للصلابة النفسية والنصف الآخر بالاتجاه السلبي، وطبق المقياس على عينة بلغت (٢٢٠) أم تم اختيارهن بالأسلوب الطبقي العشوائي بحسب نسب تواجدهن في المجتمع الاصيل، حلت الفقرات إحصائيا وحسبت القوة التمييزية للفقرات باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بين المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية وحسبت معاملات صدق الفقرات، وظهر أن هناك فقرة واحدة غير مميزة ومعامل ارتباطها بالدرجة الكلية ضعيف فاستبعدت من المقياس، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٢٣) بصيغته النهائية، وجرى التحقق من صدق المقياس بمؤشري الصدق الظاهري وصدق

البناء، ولحساب معامل ثبات المقياس طبق على عينة بلغت (٥٠) أم وكان معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (٠,٧٩٩) وبطريقة الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ (٠,٦٧٢).

تطبيق المقياس: طبق الباحث مقياس الصلابة النفسية على عينة بلغت (٢٠٠) أم من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة ولفئات الإعاقة (العقلي، والبدني) كما في الجدول (١).

عينة التطبيق للأمهات بحسب فئات الإعاقة لأطفالهن وجنس المعاق

فئات الإعاقة	ذكور	إناث	المجموع
البدني	٥٥	٤٥	١٠٠
العقلي	٧٢	٢٨	١٠٠
المجموع	١٢٧	٧٣	٢٠٠

وطبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بغية الحصول على الفئة التي يظهر لديها اقل مستوى من الصلابة النفسية وكانت النتائج كما موضح في الجدول (٢).

جدول (٢)

قيمة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

مستوى الدلالة . . .	قيمة T		درجة الحرية	انحراف معياري	متوسط	عدد الأمهات	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	١,٩٦	١١,٢١٣	١٩٨	٤,٩٩	٤٥,٤٥٠	١٠٠	إعاقة بدنية
				٤,١٠	٣٨,٢٠٠	١٠٠	إعاقة عقلية

وتبين من النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين أي متوسط درجات الصلابة النفسية لدى أمهات المعاقين عقليا اقل من متوسط درجات أمهات المعاقين بدنيا. حيث ان متوسط درجات أمهات الأطفال ذي الإعاقة

العقلية يساوي ٣٨,٢٠٠ وانحراف معياري ٤,١٠ اما متوسط درجات أمهات الأطفال ذي الإعاقة العقلية يساوي ٤٥,٤٥٠ وبانحراف معياري ٤,٩٩. وقد اختار الباحث معهد الرجاء للإعاقة العقلية لتطبيق البرنامج ، بعدما أبدت عدد من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة الملتحقين في هذا المعهد رغبتهم واستعدادهن للاشتراك في الجلسات الإرشادية بغية الحصول على المنفعة المترتبة على ذلك.

ثانياً: البرنامج الإرشادي:

تدخلات الإرشادية على وفق اسلوب المواجهة للازروس (Lazarus)

١- الاسترخاء

يعد الاسترخاء من التدخلات والفنيات الإرشادية التي تحقق الهدوء والارتخاء والتوازن النفسي والبدني، لكون الاسترخاء يعني علمياً توقفاً كاملاً لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر". والمتتبع للبرامج الإرشادية على اختلاف منطلقاتها النظرية يلحظ أن الاسترخاء فنية إرشادية، شائعة الاستخدام لفعاليتها، وارتباطها بالعديد من الفنيات الأخرى كالتحصين التدريجي والضبط الذاتي ولعب الدور. كما أن استخدام فنية الاسترخاء لا يقتصر فقط على المعالجة الإرشادية بل يمكن استخدامه وبفعالية في المعالجة الوقائية والنمائية. "ونظراً لشيوع استخدام أسلوب الاسترخاء أطلقت عليه الأوساط العلمية مسمى (أسبرين الطب السلوكي)" وتقوم فكرة استخدام الاسترخاء على العلاقة القوية بين التوتر النفسي والتوتر العضلي (الجسمي) في الاستجابة للضغوط والاضطرابات الانفعالية، فإذا تم التحكم، وضبط التوترات العضلية يتم ضبط حالة التوتر النفسي والتحكم في المشكلات التي ترتبط بالتوتر النفسي في مواقف الانفعالات والضغوط. (السيد: ٢٠٠٦: ١٠٩)

٢- **التخيل Imagination**: التمثيل العقلي لشيء أو حدث غير موجود،

ويتضمن الصور البصرية بالإضافة إلي الصور المتكونة من إحساسات أخرى. (روبرت سولس، ٢٠٠٠: ٤٤٠)

٣- **الرجوع إلى الدين Turning to Religion**: وتشير هذه العملية إلى

رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف والتغلب عليها. (Cohen,1988;285)

إن أهمية العامل الديني في المواجهة والتكيف مع الإعاقة، والضغط الناتجة عنها من عدم اتزان روحي وجسدي وذهني لدى الأفراد، مما يتطلب إيجاد فنية تساعد على المواجهة عن طريق علاقة الفرد مع ربه والمجتمع المؤمن المحيط به، وهذا ما يعطيه القدرة على إدراك وجود منطق للألم والمعاناة التي يمر بها اثناء تجربته مع رعاية طفل معاق. (Ray&Raghavan,2002; 230)

٤- **الحديث النفسي الايجابي**: إن الفرد يمكنه مواجهة المشاكل والصعوبات

التي تواجهه في الحياة إذا استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهة الأحداث عكس الأحاديث الايجابية فالتفكير الايجابي في الحدث يساعد على التعامل معه بالطريقة الملائمة. (السيد، ٢٠٠٨: ١٣٥)

٥- **دحض الأفكار السلبية**: مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية المدمرة

للذات عن طريق إعادة تنظيم المعتقدات والاتجاهات التي يبنها الفرد نحو تلك الأحداث بدرجة يصبح معها الفرد منطقيًا وعقلانيًا. (Patterson, 1980;213)

وتغيير الأفكار والاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجيا إلى أن

تحل محلها أفكار أكثر عقلانية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة.

٦- حل المشكلات **Problem Solving**: هي مجموعة من الإجراءات

المنظمة يتمكن الفرد اثناءها من حل المشكلة التي تواجهه بدءا وانتهاءً
باختيار البديل الأفضل لها (الجميلي، ٢٠١٠: ٤٠٢)

١- خطوات حل المشكلات: ١) تحديد المشكلة. ٢- تحليل المشكلة إلى

عناصرها. ٣- اقتراح الحلول والبدايل. ٤- اختيار البديل المناسب. (الاميري،
٢٠١١: ٦٧)

٧- التعايش **Coping Skills**: مساعدة المسترشد على اكتساب مهارات

التعايش مع ظروف الحياة اليومية. وتطوير المهارات التي من شأنها تسهيل
عملية المواجهة مع المواقف الصعبة. (الخطيب، ٢٠١٢: ٢٨٢)

خطوات التعايش

١- تحديد المشكلة specify problem

٢- جمع البيانات Collect Data

٣- اختبار الخيارات Examine Options

٤- حدد وجرب Narrow and Experiment

٥- قارن البيانات Compare Data

٦- حسن. عدل. ابدل Extend, Revise, Replace. (الخطيب، ٢٠١٢:

٢٨٢)

٨- التأويل الايجابي **Positive Affiliation**: تغير الإطار المفاهيمي العام

لإعاقة الطفل والنظر إلى الجوانب الايجابية كأن تقارن الأم بين إعاقة طفلها
وإعاقة طفل آخر أكثر شدة، وان تطور الأم قيما واتجاهات متجانسة مع
أسلوب حياتها، كأن تعيش يومهما بدلا من التفكير في المستقبل.

(الرشيدي، ٢٠٠٨: ١٨٧)

٩- **تحمل المسؤولية Taking Responsibility**: يطلب من المسترشد ان يعبر عن مشاعره ويقرر ان يتحمل مسؤولية هذه المشاعر، ويعد هذا بمثابة ارشاد المسترشد على مسؤوليته عن سلوكه بدلا من القاء اللوم على مصادر خارجيه كمسببات لسلوكه ومشاعره، وهذا يساعد المسترشد على تحمل مسؤولية سلوكه بدلا من لقي ذلك على مصادر خارجيه.

(سرى، ٢٠٠٠: ٢٠٨)

١٠- **التحكم الذاتي Self-control**: استراتيجيه يلجأ إليها بعض الأفراد عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، أي تتولد لديهم مشاعر قوية ناتجة من الفعل بمعنى أنهم يعالجون الموقف بخبرات، وقوة إرادة رغم التوتر والإشارة. (جاكوبسون، ٢٠٠٩: ١٧٤)

١- **خطوات عملية التحكم الذاتي (١-المراقبة الذاتية - Self Monitoring ٢-التقييم الذاتي Stage Self-Evaluating ٣-**
التعزيز الذاتي Self-Reinforcement)

١١- **الدعم والاسناد Support**: وهو إدراك الفرد بان البيئة تمثل مصدراً للتدعيم الاجتماعي الفاعل، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد، ويرعونه، ويتقون به، وبأخذون بيده، ويقفون بجانبه عند الحاجة ومن ذلك الأسرة، والأصدقاء، والجيران. (Sarason, 1983;128)

ويشمل "الدعم المادي والعاطفي والمعرفي الذي يستمده الفرد من جماعة الاسرة، أو زملاء العمل، أو الأصدقاء في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته، وتساعده على خفض الآثار النفسية السلبية الناشئة من تلك المواقف، وتسهم في الحفاظ على صحته النفسية والعقلية". (علي، ٢٠٠٥: ١٣)

جلسات البرنامج الارشادي :-

الجلسة الاولى :افتتاحية

هدف الجلسة: إزالة الحواجز بين المرشد والمسترشدات من جهة وبين المرشدات من جهة أخرى. إقامة علاقة إرشادية. وتحالف إرشادي بين المرشد والمسترشدات. تحديد الخطوط العريضة للجلسات ومواضيع الجلسات. تحديد الضوابط والتعليمات الخاصة بالبرنامج. استحصال موافقة المرشدات على حضور الجلسات في الوقت والمكان المحدد طيلة فترة البرنامج

الانشطة والفعاليات: الترحيب بالمسترشدات ،يقدم الباحث نفسه للمجموعة الإرشادية مع نبذ مختصرة عن مسيرة الدراسة والوظيفية. ، وتقدم كل مسترشدة نفسها وبعض المعلومات العائلية (مثل الوظيفة، عدد الأطفال، عمل الزوج). ، والتركيز على المسؤولية والحقوق المتساوية للمسترشدات، والخصوصية الشخصية. ومراعاة مبدأ السرية، والتعاون والتفاعل المنتظم بين المرشدات. ، والتأكيد على الالتزام بحضور الجلسات في المكان والزمان المخصص للجلسات. ،تنفيذ ما يتم الاتفاق عليه في الجلسات التدريب البيتي.،وتزويد المرشدات بسجل لتدوين الملحوظات وكتابة المهام الخارجية،توقيع العقد بين الطرفين

التقويم البنائي: معرفة رأي المرشدات بالجلسة ومدى رغبتهن بالاستمرار في الحضور ، ومدى ملاءمة الوقت لهن

المهام الخارجية والتدرب البيتي: الإجابة عن السؤال كيف تواجهين المشكلات والعقبات كتابة آرائهن ومعتقداتهن عن أسلوب مواجهة الأحداث

الجلسة الثانية:الالتزام

هدف الجلسة: أن يخترن زمام المبادرة في حل المشكلات ،وأن يقاومن الشعور بالتعب حيال الجهد الذي يبذلنه

الانشطة والفعاليات: الترحيب بالمسترشديات ،ومناقشة التدريب البيتي، والطلب من بعض المسترشديات التكلم طرق مواجهتهن للعقبات والمشاكل ،تعريف أسلوب المواجهة،وتحديد طرق واستراتيجيات المواجهة

التقويم البنائي: تلخيص أهم ما دار في الجلسة من قبل المسترشديات **المهام الخارجية والتدرسب البيتي:** كتابة طريقة المواجهة الذي تقوم به كل مسترشدة عند التعامل مع المشكلات او الأزمت التي تمر بها وتحديد الاستراتيجيات التي تستعملها

الجلسة الثالثة: التحكم

هدف الجلسة: أن يخترن البدائل المناسبة تجاه المواقف الطارئة ،وأن يكون تفكيرهن مركزا عندما يتعرضن للإجهاد

الانشطة والفعاليات: مناقشة التدريب البيتي للجلسة السابق والتعرف على أسلوب كل مسترشدة في مواجهة المشكلات ،وتوضيح معنى الاسترخاء بنوعيه العقلي والجسمي وطرائق تطبيقه

التقويم البنائي: طلب من المسترشديات تطبيق الاسترخاء

المهام الخارجية والتدرسب البيتي: الطلب من المسترشديات ممارسة الاسترخاء في المنزل عدد من المرات وبخاصة عند الشعور بالضيق

الجلسة الرابعة:التحكم

هدف الجلسة: أن يتمتعن بالقدرة على فعل ما يردن ،وأن يسيطرن على انفعالاتهن في المواقف الطارئة

الانشطة والفعاليات: مناقشة التدريب البيتي وطلب من المسترشديات القيام بتطبيق فنية الاسترخاء ،وتعريف الأفكارغير المنطقية ،والتدريب على ابدال الأفكار غير المنطقية بأخرى منطقية

التقويم البنائي: سؤال المسترشدات عن المبادئ الأساسية التي يمكن أن ننتهجها في أنماط تفكيرنا

المهام الخارجية والتدرسب البيتي: كتابة قائمة بالأفكار التي تراود المسترشدات عند مواجهة المشكلات

الجلسة الخامسة: التحكم

هدف الجلسة: أن يتعاملن مع القضايا المجهدة، وأن يتحدن فكرة الحظ في حياتهن

الانشطة والفعاليات: مناقشة التدريب البيتي وتحديد الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى ايجابية

تعريف المسترشدات على فنية حل المشكلات وخطواتها التي تتضمن: تحديد المشكلة، ووضع البدائل الممكنة، اختيار البديل الأفضل، التنفيذ، التقويم

التقويم البنائي: تذكر المسترشدات خطوات حل المشكلات

الخارجية والتدرسب البيتي: التدريب على حل المشكلات من خلال كتابة مشكلة تعرضت لها المسترشدة وإتباع الخطوات التي تم التدريب عليها في حل المشكلة.

الجلسة السادسة: التحدي

هدف الجلسة: أن يشعرن بالتفاؤل حيال المستقبل، وأن يحققن أهدافهن رغم الصعوبات

الانشطة والفعاليات: طلب من اثنتين من المسترشدات قراءة التدريب البيتي ومناقشته في الجلسة، وتعريف الحديث النفسي الايجابي وتوضيح أهمية في

تحقيق الأهداف، وكيفية استبدال الحديث السلبي بايجابي (أستطيع أن افعل)

التقويم البنائي: توجيه استفسار إلى المسترشدات عما تم تعلمه خلال الجلسة ومدى فائدتها في حياتهم اليومية

المهام الخارجية والتدرسب البيتي: تعين مهمة صغيرة ،وكرر الحديث النفسي

الايجابي "أستطيع القيام بذلك" عدة مرات يوميا

الجلسة السابعة:التحدي

هدف الجلسة: أن يستمتعن بالعمل مع الأمور الصعبة،وأن يواجهن الأحداث

الضاغطة حتى لو كانت معقدة

الانشطة والفعاليات: مناقشة التدريب البيتي ودور الحديث الايجابي (أستطيع أن

افعل في حل المشكلات) ،وتعريف المسترشدات بأهمية التحكم الذاتي ،وتعلم

طريقة التحكم الذاتي من خلال (مراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، والتعزيز الذاتي)

التقويم البنائي: طلب من المسترشدات تلخيص ما دار بالجلسة وذكر مكونات

التحكم الذاتي

المهام الخارجية والتدرسب البيتي: طلب من المسترشدات ممارسة التحكم الذاتي

في حياتهم اليومية وتسجيل مهمة استعملت بها إستراتيجية التحكم الذاتي

الجلسة الثامنة:التحدي

هدف الجلسة: أن لا يترددن في مواجهة المشكلات،وأن يتعاملن مع المواقف

الضاغطة بصلابة

الانشطة والفعاليات: مراجعة التدريب البيتي، ويطلب من المسترشدات ذكر مهام

قمن بها باستعمال التحكم الذاتي. ،يطلب الباحث من المسترشدات تخيل ما سوف

يحدث لهن او تخيل مشكلة من الممكن ان تحدث لهن، وكيفية يتصرفن ازاء هذه

المشكلة، وماذا سيشعرن اذا حصل ذلك

التقويم البنائي: تلخيص اهم مادار في الجلسة ومعرفة راي المسترشدات

المهام الخارجية والتدرسب البيتي: يطلب من المسترشدات ممارسة التخييل عدة

مرات

الجلسة التاسعة: التحدي

هدف الجلسة: أن يشعروا بحالة صحية ونفسية جيدة، وأن لا يشعروا بالتعب جراء إعاقة ابنائهم

الانشطة والفعاليات: مراجعة التدريب البيتي ومعرفة دور شعورهن عند ممارسة التخيل والفائدة التي حصلن عليها في حل المشكلات، ويطلب الباحث من المسترشدات تحديد مهارات التعايش الموجودة لديهن والمهارات التي يفتقرن لها وتحديد الاسباب التي تكمن وراء العجز الذي يعانين منه، والسعي على تطوير تلك المهارات، وتحديد خطوات التعايش (تحديد المشكلة، جمع البيانات عن المشكلة، اختيار الخيارات، جرب الحلول، قارن البيانات، (حسن، عدل، أبدل) **التقويم البنائي:** يطلب من المسترشدات تلخيص خطوات التعايش مع تقديم امثلة **المهام الخارجية والتدريب البيتي:** يطلب من المسترشدات تطبيق فنية التعايش في حل المشكلات التي تواجههن مع ابنائهن وتدوين ذلك

الجلسة العاشرة: الالتزام

هدف الجلسة: أن يشعروا بالمسؤولية الاجتماعية تجاه الآخرين، أن لا يشعروا بالخجل من إعاقة ابنائهم

الانشطة والفعاليات: مناقشة التدريب البيتي والاطلاع على مدونات المسترشدات في تطبيق فنية التعايش، وتعريف شبكات الدعم وتحديد أنواعها، وتعريف المسترشدات بأهمية الدعم كفنية من فنيات مواجهة المشكلات والتعرف على مصادر الدعم الموجودة في المجتمع

التقويم البنائي: معرفة تقييم المسترشدات لمدى الإفادة من الجلسة

المهام الخارجية والتدريب البيتي: تحديد مصادر الدعم التي تلجأ إليها المسترشدات عنده مواجهة المشكلات، وإقامة شبكة دعم وتواصل بين المسترشدات لمواجهة المشكلات التي يتعرضن لها

الجلسة الحادية عشر: الالتزام

هدف الجلسة: أن يشعروا بالمتعة في رعاية أبنائهم، وأن يتعاونوا ويتواصلوا مع الآخرين

الانشطة والفعاليات: سؤال المسترشدات عن شبكة التواصل والدعم بينهن ودورها في حل المشكلات التي حدثت في حياتهن، وتعريف التأويل الايجابي، وإعادة تأويل المشكلات والمشقات من سلبية الى ايجابية عن طريق مقارنة مشكلاتهم مع مشاكل أمهات أخريات وان تطور ألام قيما واتجاهات متجانسة مع أسلوب حياتها، كأن تعيش يومهم بدلا من التفكير في المستقبل

التقويم البنائي: تحديد ايجابيات الجلسة وسلبياتها

المهام الخارجية والتدريب البيئي: كتابة قائمة بالمشكلات التي يعانن منها وتأويلها ايجابيا

التدريب على أسلوب حياة خاص بهن

الجلسة الثانية عشر: الالتزام

هدف الجلسة: أن يتحملن المسؤولية الملقاة عليهن، وأن يبذلن جهدهن لانجاز رسالتهن في رعاية أبنائهن

الانشطة والفعاليات: مناقشة التدريب البيئي و مقارنة مشكلاتهن مع مشكلات أمهات معاقين اشد من إعاقة أبنائهن، وتوضيح أهمية الرجوع الى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي

التقويم البنائي: معرفة راي المسترشدات بالجلسة

المهام الخارجية والتدريب البيئي: التدريب على التوجه الى الله سبحانه وتعالى وحمده وشكره من اجل الشعور بالاطمئنان وإيجاد معنى للحياة

الجلسة الثالثة عشر: الالتزام

هدف الجلسة: أن لا ينسحبوا من مواجهة الأحداث، وأن لا ينعزلوا عن الآخرين

الانشطة والفعاليات: مناقشة التدريب البيتي وطلب من إحدى المسترشدات التحدث عن الراحة النفسية التي تشعر بها عند التوجه إلى الله تعالى في مواجهة المشكلات والأزمات و،استضافة إحدى أمهات ذوي الاحتياجات من المتميزات والمتحملة لمسؤولية عائلتها للتكلم عن تجاربها

التقويم البنائي: معرفة رأي المسترشدات بالضيقة ومدى الإفادة من تجربتها **المهام الخارجية والتدريب:** التدريب على تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس في حل المشكلات وتدوين المشكلات التي تم حلها في دفتر الملحوظات، وكتابة الفائدة المستقاة من تجربة الضيف والتي يمكن أن تفيد منها

الجلسة الرابعة عشر: الختامية
هدف الجلسة: أن تتمكن المسترشدات من الاستمرار في تطبيق أنشطة البرنامج في واقعهن وحياتهن المستقبلية

الانشطة والفعاليات: مناقشة الواجب البيتي ،مراجعة جميع استراتيجيات المواجهة وتحديد أفضل الإستراتيجيات للتعامل مع ما تلاعب من المشكلات وتجاوز العقبات ،واستذكار مدار في الجلسات السابقة ،والطلب من المسترشدات تجسيد ماتم التدريب عليه في جلسات البرنامج في حياتهن اليومية، واستمرار التواصل بين الأمهات من اجل الدعم المشترك ،وتحديد موعد لتطبيق الاختبار البعدي

التقويم البنائي: لاستماع الى رأي المسترشدات بجلسات البرنامج وتحديد الايجابيات والسلبيات

المهام الخارجية والتدريب: الاستمرار في استعمال انسب استراتيجيات المواجهة التي تلاعب مع طبيعة المشكلة وعدم التهرب من المواجهة

الفصل الخامس النتائج
تحقيقا لهدف البحث ولمعرفة فاعلية أسلوب والمواجهة في تنمي الصلابة النفسية لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة تم اختبار الفرضيات وعلى النحو الاتي:-

١- اختبار الفرضية الاولى.

لاختبار الفرضية الثانية التي تنص على انه (لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية بأسلوب المواجهة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ثم استعمال اختبار ولكوكسن (Wilcoxon) لبيانات الرتبية. فقد اتضح أن القيمة المحسوبة تساوي (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) لكونه اختبار ذي نهايتين مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح نتائج الاختبار البعدي كون الوسط الحسابي له يساوي (٤٦.٧) وهو اكبر من الوسط الحسابي للاختبار القبلي الذي يساوي (٣٥.٥) وبذلك ترفض الفرضية الصفرية. كما موضح

الجدول (٣)

القيم اختبار ولكوكسن (Wilcoxon) لدرجات الصلابة النفسية لامهات المجموعة التجريبية الأولى (مجموعة اسلوب المواجهة) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد التطبيق باستخدام

ت	الدرجات		الفروق	رتب الفروق	رتب السالبة	الرتب الموجبة	قيمة ولكوكسن		مستوى دلالة الفروق	دلالة الفروق
	قبل التجربة	بعد التجربة					الجدولية	المحسوبة		
١	٣٥	٥٤	١٩-	١٠	١٠-					
٢	٣٦	٤٠	٤-	١	١-					
٣	٣٨	٥٢	١٤-	٨	٨-					
٤	٣٦	٤٧	١١-	٥	٥-					
٥	٣٥	٤٣	٨-	٤	٤-					
٦	٣٤	٤٦	١٢-	٦	٦-					
٧	٣٥	٤٢	٧-	٣	٣-					
٨	٣٧	٥٥	١٨-	٩	٩-					

فاعلية اسلوب المواجهة في تنمية الصلابة النفسية لدى امهات ذوي الاحتياجات الخاصة

					٧-	٧	١٣-	٤٩	٣٦	٩
					٢-	٢	٦-	٣٩	٣٣	١٠
					٥٥	مجموع الرتب		٤٦.٧	٣٥.٥	المتوسط

٢- اختبار صحة الفرضية الثانية:-

لاختبار صحة الفرضية الثالثة التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين البعدي والقبلي على مقياس الصلابة النفسية. إذ كان متوسط درجات الاختبار القبلي يساوي (٣٤.٩) ومتوسط درجات الاختبار البعدي (٣٥.٣) وباستخدام اختبار ولكوكسن (Wilcoxon) للبيانات الرتبية. وقد اتضح أن القيمة المحسوبة هي (٣٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) اختار ذي نهايتين، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، وعليه تقبل الفرضية الصفرية كما موضح في الجدول (٤)

القيم اختبار ولكوكسن (Wilcoxon) للصلابة النفسية لدرجات أفراد المجموعة

الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد التطبيق

ت	الدرجات		رتب الفروق	رتب	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة ولكوكسن		مستوى دلالة الفروق	دلالة الفروق
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية		
١	٣٤	٣٢	٢	٧						
٢	٣٤	٣٥	١-	٣	٣-					
٣	٣٣	٣٢	١	٣						
٤	٣٩	٣٩	صفر	١						
٥	٣٥	٣٧	٢-	٧	٧-					
٦	٣٧	٣٩	٢-	٧	٧-					
٧	٣٤	٣٣	١	٣						
٨	٣٦	٣٩	٣-	١٠	١٠-					
٩	٣٣	٣١	٢	٧						
١٠	٣٤	٣٦	٢-	٧	٧-					

فاعلية اسلوب المواجهة في تنمية الصلابة النفسية لدى امهات ذوي الاحتياجات الخاصة

				٣٤-	٣٧	مجموع الرتب	٣٥.٣	٣٤.٩	المتوسط
--	--	--	--	-----	----	----------------	------	------	---------

٣- اختبار صحة الفرضية الثالثة:-

لاختبار صحة الفرضية الخامسة التي تنص على (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي علي مقياس الصلابة النفسية)، وباستخدام اختبار (مان وتني) (Man-Whitney-u Test) للعينات متوسطة الحجم لعينتين مستقلتين أظهرت أن قيمة (U) المحسوبة تساوي (١.٠٠٠) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) اختبار ذي نهائيتين، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى، حيث بلغ متوسط درجاتها على مقياس الصلابة النفسية (٤٦.٦) وهو اكبر من الوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة وهو (٣٤)، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية. كما موضح في الجدول (٥).

الجدول (٥)

قيم اختبار (مان وتني) للأوساط الحسابية للفرق بين درجات المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب المواجهة) ودرجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق

البرنامج الإرشادي

ت	درجات المجموعة الثانية		درجات المجموعة الضابطة		قيمة (مان وتني)		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٥٤	١٩	٣٢	٣	١.٠٠٠	٢٣	٠.٠٠٥ ذو نهائيتين	دال إحصائياً
٢	٤٠	١٣	٣٥	٧				
٣	٥٢	١٨	٣٢	٣				
٤	٤٧	١٥	٣٩	١١				
٥	٣٩	١١	٣٣	٥				
٦	٤٨	١٦	٣٤	٦				

فاعلية اسلوب المواجهة في تنمية الصلابة النفسية لدى امهات ذوي الاحتياجات الخاصة

				٣	٣٢	١٤	٤٢	٧
				٨.٥	٣٦	٢٠	٥٦	٨
				١	٣١	١٧	٤٩	٩
				٨.٥	٣٦	١١	٣٩	١٠
					٣٤		٤٦.٦	المتوسط
				٥٦		١٥٤		مجموع الرتب

٤- اختبار الفرضية الرابعة:-

للتحقق من الفرضية الرابعة التي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي والمتابعة (المرجا) على مقياس الصلابة النفسية قام الباحث بإخراج الأوساط الحسابية لدرجات افراد المجموعة للاختبار البعدي واختبار المتابعة اذ بلغ متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٤٦.٦)، ومتوسط درجات أفراد المجموعة في اختبار المتابعة (٤٧.٣)، وباستخدام اختبار ولكوكسن اتضح ان القيمة المحسوبة (٧.٥) وهي اصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) اختبار ذي نهايتين، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي واختبار المتابعة، وعليه ترفض الفرضية الصفرية كما موضح في الجدول (٦) وهذه النتيجة تدل على استمرار فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية الصلابة النفسية.

الجدول (٦)

قيم اختبار ولكوكسن (Wilcoxon) لمستوى الصلابة النفسية لدرجات أفراد المجموعة

التجريبية الاولى لاختباري البعدي والمتابعة

ت	الدرجات		الفروق	رتب الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة ولكوكسن		مستوى دلالة الفروق
	الاختبار البعدي	الاختبار المتابعة					الجدولية	المحسوبة	
١	٥٤	٥٧	٣-	٨.٥		٨.٥-	٧.٥	٨	٠.٠٥
٢	٤٠	٤٣	٣-	٨.٥		٨.٥-	٧.٥	٨	٠.٠٥

فاعلية أسلوب المواجهة في تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة

الاختبار المرجأ	نهائيتين		٥.٥-		٥.٥	٢-	٥٠	٥٢	٣	
			٢-		٢	١-	٤٨	٤٧	٤	
			٥.٥-		٥.٥	٢-	٤١	٣٩	٥	
					-	صفر	٤٨	٤٨	٦	
				٢	٢	١	٤١	٤٢	٧	
				٥.٥	٥.٥	٢	٥٤	٥٦	٨	
				٥.٥-		٥.٥	٢-	٥١	٤٩	٩
				٢-		٢	١-	٤٠	٣٩	١٠
				٣٠-	٧.٥	مجموع الرتب		٤٧.٣	٤٦.٦	المتوسط

بعد استعراض النتائج التي توصل إليها الباحث تتضح فاعلية أسلوب المواجهة في تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة في المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة على النحو الآتي:

فيما يتعلق بفاعلية أسلوب المواجهة في تنمية الصلابة اتضح وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي عن طريق الفروق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، وفي نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ا والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، وفي نتائج الاختبار التتابعي (المرجأ) ويرجع إلى دور الفنيات المستعملة في البرنامج التي كانت تتماشى مع حاجات الأمهات وكانت تحاكي حاجاتهن في مواجهة المشكلات التي يعانن منها وتلامس واقع المشكلات التي يتعرضن لها جراء إعاقة أبنائهن ويشير (لازاروس وفولكمان) ان استراتيجيات المواجهة الناجحة تعتمد بشكل كبير على مطابقة تناغم استراتيجيات المواجهة مع خصائص الموقف الضاغط.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، ٢٠٠٦: ١٠٩)

وان جلسات البرنامج بفنياته المستعملة والأجواء السائدة والدعم والمساندة الذي تلقينه الأمهات كان له الدور في تنمية قدرتهن على التحكم ومواجهة الأحداث

والالتزام في أداء المهام والواجبات وعدم الانسحاب أو التردد وهذا أدى إلى تنمية الصلابة النفسية لدى الأمهات.

وإشباع الاحتياجات المعرفية من شأنه أن يخفف من حدة الضغوط النفسية للوالدين والناجمة عن إعاقة طفلهما. (الشخص والسرطاوي، ١٩٩٨: ٢١٣)

ودراسة ابوت وميرديث Abbott&Meredith, 1986 أن استراتيجيات أسلوب المواجهة تعطي القوة للتحدي وزيادة التقبل والشعور بالقوة والصبر وتساعد على التوافق الجيد مع مشكلات أبنائهم. (Abbott&Meredith, 1986, 224)

ودراسة ايفان وايرليك (Evan&Erylc, 1991) إلى دور الإرشاد إزاء رد الفعل الحزين وغير المناسب للآباء الذين لديهم طفل معاق فكرياً، وأساليب التعامل Coping مع الضغط النفسي هي الحلول السحرية لإعادة التوافق النفسي للأفراد فالتعامل مع الضغوط هي أن يتعلم الفرد ويتقن بعض الطرائق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي مع هذه الضغوط، والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان. (القدسي، ٢٠٠٩: ٢)

إنّ التغيير الذي حصل في اختبار المتابعة كان يمتاز بالثبات وليس تغييره موقفياً، وأنّ هذا التغيير يعدّ تعلماً ومن خصائص التعلم هو الاستمرار والثبات نسبياً مما يؤكد على أنّ البرنامج قد حافظ على استمراريته وديموميته وفاعليته عن طريق المكونات التي تم اعتمادها في البرنامج استناداً إلى نتائج الاختبار البعدي واختبار المتابعة

الاستنتاجات Conclusions

- في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن أن نستنتج ما يأتي:-
- ١- تبين من خلال تطبيق المقياس (الصلابة النفسية) أنّ عدداً غير قليل من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة لا يتمتعن بصلابة نفسية.

- ٢- ضرورة التصدي للمشكلات التي تعاني منها أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٣- إن أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة بحاجة ماسة إلى برامج إرشادية مبنية على أسس علمية على وفق حاجاتهم ومشكلاتهن النفسية، الأسرية، الاجتماعية.
- ٤- اتضح أن للأسلوب الإرشادي دور في تنمية الصلابة النفسية للأمهات.
- ٥- أسهم البرنامج في تبني أهداف واقعية ومواجهة المشكلات وزيادة الدعم النفسي والمعنوي للأمهات.

التوصيات Recommendations

- في ضوء نتائج البحث الحالي أمكن التوصل إلى التوصيات الآتية:
- ١- ضرورة توفير الخدمات الإرشادية في معاهد دائرة رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة لمساعدة الأسر على تبصيرهم بمشكلاتهم النفسية والانفعالية ومساعدتهم على التخفيف منها، وذلك لتحقيق درجة مناسبة من الصحة والتوافق النفسي.
 - ٢- إقامة دورات ورش للعاملين في هذه المعاهد عن كيفية إرشاد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة.
 - ٣- ضرورة توفير خدمات إرشادية مبكرة وشاملة للنواحي النفسية والاجتماعية والصحية ضمن المستشفيات الخاصة بالولادة، لمتابعة الأسر التي يولد لديها طفل ذو احتياج خاص.
 - ٤- يمكن لدائرة رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة الاستفادة من البرنامج الإرشادي وتطبيقه ضمن دورات خاصة تعد للأمهات اللواتي يظهر لديهن درجات منخفضة من الصلابة النفسية، لما لها من اثر في تنمية الصلابة بغية القيام بدور الأمومة الفاعلة مع أطفالهن ذوي الاحتياجات الخاصة

وتتمية التوافق النفسي والاجتماعي لديهن الذي سينعكس إيجابا على أطفالهن المعاقين.

- ٥- الإفادة من البرنامج في إرشاد بقية أفراد الأسرة مثل الآباء أو الإخوان.
- ٦- إقامة شبكات دعم اجتماعية ومهنية متخصصة للحد من التوابع السلبية للإعاقة.
- ٧- استعمال مقياس الصلابة النفسية من قبل الباحثين في معاهد ذوي الاحتياجات الخاصة بوصفه أداة للكشف عن الأمهات اللواتي يعانين من هذه المشكلة.

المقترحات Suggestions

إكمالا للبحث الحالي يقترح الباحث:

- ١- إجراء دراسة مماثلة باستعمال الأسلوب الإرشادي لمتابعة مشكلات أخرى تعاني منها أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة كالعزلة الاجتماعية.
 - ٢- إجراء دراسة مماثلة تتناول الصلابة لدى آباء ذوي الاحتياجات الخاصة وأخوتهم.
- إجراء دراسة تبين علاقة الصلابة النفسية بنوع الإعاقة وجنس المعاق.

المصادر

- الإبراهيمي: صفاء عبد الرسول (٢٠٠١): قوة التحمل النفسي لدى ضباط المرور وعلاقته باتجاهاتهم نحو الآخرين، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة المستنصرية، كلية التربية.
- الأميري، أحمد محمد ناجي، (٢٠٠١): فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوي (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الجامعة المستنصرية.

- أبو السعود، نادية (٢٠٠٠): **الطفل التوحدي في الأسرة**، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- جاكوبسون، ادمون (٢٠٠٩) **أدراة الضغوط**، ترجمة هند رشدي، كنوز للنشر والتوزيع، القاهرة.
- الجميلي، علي عليج خضر (٢٠٠٩): **اثر التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية**، مجلة ابحات كلية التربية الاساسية، العدد ٨، ص ٣٧ - ٦٥.
- جودة، سعد عزيز (٢٠٠٨): **أثر العلاج العقلاني الإنفعالي وتوكيد الذات في تنمية الصلابة النفسية**، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة المستنصرية، كلية التربية.
- الخطيب، جمال (١٩٩٥): **تعديل السلوك الإنساني**، ط٣، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- الرشدي، حمود احمد (٢٠٠٨): **فاعلية برنامج ارشادي مقترح في خفض التوتر وتحسين مستوى التكيف لدى امهات ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة الكويت**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الاردن.
- روبرت، سولس (٢٠٠٠): **علم النفس المعرفي**، ترجمة محمد نجيب الصبوة ومصطفى كامل، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
- سري، اجال محمد (٢٠٠٠): **علم النفس العلاجي**، ط٢، عالم الكتب، القاهرة.
- السيد خليقة، وليد (٣٠٠٨): **الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي**، الطبعة الأولى، دار الوفاء لنديا، مصر.

- الشخص، عبد العزيز، والسرطاوي، زيدان (١٩٩٨): الضغوط النفسية لدى اولياء امور الاطفال المعوقين واساليب مواجهتها (دراسة ميدانية) مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود. الرياض.
- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد الحسين (٢٠٠٦): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، دار الفكر، الاردن.
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١): القلق وأدارة الضغوط النفسية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علي، علي عبد السلام(٢٠٠٥): المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العلمية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة
- فرحات، عباس (٢٠٠٢): : مركز التحكم و علاقته بالتوافق الزوجي، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
- المصري فاطمة (٢٠٠٥): الأمومة المتطرفة والنضج الانفعالي أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية، ط١، دار المريخ الرياض، السعودية.
- نصر الله، عمر عبد الرحيم(٢٠٠٨): الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتأثيرهم على الأسرة والمجتمع، ط٢، عمان: دار وائل.
- Abbott, D, A, & Meredith, W, H, (1986); Strengths of parents with Retaded Children, **Family Relation**, vol, (35)No(3).
- Kobasa, S. C. (1979): Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. **Journal of Personalit and Social Psychology**, Vol. (37), No. (1), PP. 1-11.
- _____(1982). Hardiness and health. **Journal of personality and social psychology**. 42(4). 707-717.

- Lazarus, R. (2000): "Toward Better Research on stress and coping", **American Psychologist**, Vol 155, No 6, pp 665-673.
- _____ & folkman S. (1984): **stress Appraisal and coping**, springer comp publishing New York
- Papalia, Grazani & Marc Hautekeete & al (2004): **Stress, anxiété et trouble del'adaptation**, Masson, Paris
- Peterson. K. C. (1980): **Posttraumatic stress Disorder Aclinicars guide**, New York, Plenum.
- Pengilly & Dowd: Joy Wyatt & E. Thomas (2000). Hardiness and social support as moderators of stress, **Journal of Clinical Psychology**, Vol. 56, No. 6, 813–820.
- Ray, J, &, Raghavaan, K, (2002) **Spirituality in disability and illness**, Science 194(3) 1013-1020
- Sarason, B. R . (1983). **Social support: An interactional view**. New York: Wiley

الملاحق

مقياس الصلابة النفسية

ت	الفقرات	تنطبق	تنطبق نوعا ما	لا تنطبق
١	اخذ زمام المبادرة في مواجهة المشكلات			
٢	اشعر باليأس حيال المستقبل جراء الضغوطات			
٣	اشعر بالمسؤولية الاجتماعية تجاه الآخرين			
٤	احقق أهدافي رغم الصعوبات			
٥	اشعر بالخجل من إعاقة ابني			
٦	أتمتع بالقدرة على فعل ما أريد			
٧	حالي الصحية والنفسية في تدهور بسبب ابني			
٨	اشعر بالمتعة في رعاية ابني			
٩	اعجز عن التعامل مع القضايا المجهدة			
١٠	استمتع بالعمل مع الأمور الصعبة			

فاعلية اسلوب المواجهة في تنمية الصلابة النفسية لدى امهات ذوي الاحتياجات الخاصة

			ابتعد عن تحمل المسؤولية الملقاة علي	١١
			اختار البدائل المناسبة تجاه المواقف الطارئة	١٢
			أتردد في مواجهة المشكلات	١٣
			ابذل جهدي لانجاز رسالتي في رعاية ابني	١٤
			للحظ دور كبير في حياتي	١٥
			أتعامل مع المواقف الضاغطة بصلابة	١٦
			انسحب من مواجهة الأحداث	١٧
			أسيطر على انفعالاتي في المواقف الطارئة	١٨
			اشعر بالتعب جراء إعاقة ابني	١٩
			أتعاون وأتواصل مع الآخرين	٢٠
			يكون تفكيري مشتت عندما أتعرض للإجهاد	٢١
			أواجه الأحداث الضاغطة حتى لو كانت معقدة	٢٢
			أحاول الانعزال عن الآخرين	٢٣