



مجلة كلية التربية

فعالية برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال
ذوي الإعاقة الحركية
(بحث مستل من رسالة دكتوراه)

إعداد

شيماء بنت سعيد بن حميد العبيدانية
باحثة دكتوراه بقسم علم النفس التربوي

د / معتز المرسي النجيري
مدرس الصحة النفسية ومدير الارشاد النفسي
بكلية التربية - جامعة دمياط

أ. د / السيد محمد عبد المجيد
أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية سابقاً
بكلية التربية - جامعة دمياط

١٤٤٥هـ / ٢٠٢٣ م

فعالية برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى أمهات المعاقين حركياً وجسدياً، واختبار استمرارية بعد فترة المتابعة، اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي بأسلوب شبه التجريبي ذوي المجموعتين، تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠) أمّاً من أمهات الأطفال المعاقين جسدياً بالمستشفى السلطاني بسلطنة عمان، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين "تجريبية وضابطة" تراوحت أعمار الأمهات من (٢٥-٣٥) سنة، بمتوسط عمري (٣٠.٤٠) وانحراف معياري (٢.٦٧ ±)، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية لدى الأمهات إعداد/ الباحثة، والبرنامج الإرشادي، إعداد/ الباحثة. توصلت نتائج الدراسة إلى: فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف الضغوط لدى أمهات المعاقين حركياً، واستمرار الفعالية بعد فترة المتابعة التي استغرقت شهرين، واستناداً إلى هذه النتائج قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات، والمقترحات التربوية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - الإعاقة الحركية- البرنامج الإرشادي.

The effectiveness of counseling program to relieve psychological stress among mothers of children with motor disabilities**Abstract**

The study aimed to verify the effectiveness of a counseling program to relieve psychological stress among mothers of the physically and physically disabled, and to test the continuity after the follow-up period, the researcher relied on the experimental approach in a semi-experimental manner with two groups, the basic study sample consisted of (20) mothers of physically handicapped children at the Royal Hospital in the Sultanate of Oman, they were divided equally into two groups "experimental and control" The ages of mothers ranged from (25-35) years, With an average age of (30.40) and a standard deviation (2.67 ±), the researcher used the psychological stress scale for mothers prepared by / researcher, and the counseling program, prepared by / researcher. The results of the study found that: the effectiveness of the counseling program in relieving pressure among mothers of the physically disabled, and the continuation of the effectiveness after the follow-up period that lasted two months, and based on these results, the researcher presented a set of recommendations, and educational proposals.

Key words: Psychological stress, Motor disability, Guidance programme

مقدمة

تعد الإعاقة الحركية للطفل بداية لسلسلة من الضغوط النفسية لدى الوالدين، وما يصاحب ذلك من شعور بالخجل، والاكتئاب، والشعور بالذنب، ولوم الذات أو القاء اللوم على الآخرين، وخوفهم وقلقهم على مستقبل الطفل، وقلة التنبؤ له بالفشل في كثير من المهام الحياتية الموكلة اليه.

وقد تؤثر الإعاقات بشكل عام بالسلب على الأطفال ، ومن ثم يتأثر بهذه الإعاقة الأسرة بكل أفرادها، سواء الأمهات أو الآباء، أو الأخوة، فالإعاقة لدى الطفل تمثل ضغوطاً نفسية عليه مما يقيد حريته، وتحرمه من ممارسة حياته الطبيعية كأقرانه الطبيعيين، كما ينعكس على استقرار المعاق وأسرته، وخصوصاً الأم ودورها في رعاية الأبناء وإدارة شؤونهم، كونها تتحمل معاناة مواجهة هذه الضغوط، و عليها العبء الأكبر في مساعدة الطفل على التكيف والتوافق الاجتماعي والدراسي والنفسي، ورغم الضغوط التي تتكبدها الأم إلا أنها تحاول تخفيفها على ما يتحمله الطفل، وعليه تحتاج أمهات هؤلاء الأطفال إلى المساندة والاهتمام من قبل المختصين في المجال النفسي، والتربوي ليتمكن من مساعدة أطفالهن على مواجهة هذه الضغوط التي تسببها الإعاقة.

وتشكل الصحة الجسدية أهمية بالغة لدى كل فرد في تأدية النشاطات اليومية وممارسة مهامه الأسرية والمهنية، فحدوث أي خلل وتعطل في الوظائف الحركية يفقده القدرة على أداء المهام والأعمال، والأشغال، وعليه تؤثر الإعاقة الحركية على سلوكيات الفرد وانفعالاته فيصبح العجز والشعور بالنقص عامل مؤثر على شخصية الفرد وتوازنه النفسي، وعليه تسعى هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة الاستراتيجيات المتبعة من طرف هذه الفئة في مواجهة الضغوطات الحياتية

المرتبطة بالإعاقة والعلاقة الموجودة بين الاستراتيجيات المتبعة ودرجة القلق والاكْتئاب لدى كل حالة (بغيجة لياس، ٢٠١٧: ص٥٣).

وتشكل الإعاقة الحركية إحدى القضايا الاجتماعية التي لاقت اهتماماً متزايداً في الآونة الأخيرة، وذلك لما لها من آثار سلبية على كل من الفرد المعاق وأسرته ومجتمعه، فقد دعت مختلف المنظمات والهيئات الدولية المهتمة بشؤون الإعاقة للتصدي لهذه الظاهرة بشتى الإمكانيات والطرق، ويزداد الوضع تعقيداً خاصة إذا عرفنا مدى تنوع واختلاف مستويات الإصابات بالإعاقات الحركية والصحية، فقد تكون ناتجة عن خلل خلقي أو فطري يصيب الفرد قبل الولادة، أو قد تكون مكتسبة ناتجة عن الإصابات بالحوادث، أو الأمراض في أية مرحلة عمرية بعد الميلاد، وبعض هذه الإعاقات بسيطاً أما البعض الآخر فهو شديد متطور قد يؤدي إلى انعدام عدد كبير من القدرات ومضاعفات صحية خطيرة تقود إلى الوفاة المبكر (عبد العزيز السرطاوي، وجميل الصمادي، ١٩٩٨: ص١٩).

وهناك العديد من الآثار الوظيفية المختلفة المصاحبة للإعاقات المحددة توضيحها في نموذج أداء الإعاقة الحركية والصحية، ولا تظهر جميع هذه الآثار في كل إعاقة جسمية أو صحية، وهناك سبعة آثار وظيفية قد تحدث مع الإعاقات الحركية، والصحية التي من المحتمل أن تؤثر في تعلم الطفل وأدائه، والحركات الشاذة والقدرات الحركية، والضعف الحسي، والإعاقات التواصلية، والأعياء وضعف القدرة على التحمل، والعوامل الصحية، ونقص الخبرات، والإعاقات المعرفية وقضايا معالجة المعلومات، وتشير الإعاقات المتعددة إلى اجتماع إعاقتين، أو أكثر تؤثران في قدرة الطفل على التعلم والتصرف، كما أن حدوث إعاقات متعددة تؤثر في الأداء الدراسي (ياسر خليل، ٢٠١٤: ص٥٥-٥٦).

ثانيًا: مشكلة الدراسة:

- بناء على ما سبق يمكن بلورة وتحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:
- ما فعالية برنامج إرشادي في تخفيف الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية؟
 - ما استمرارية ما فعالية برنامج إرشادي في تخفيف الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية؟

ثالثًا: أهداف الدراسة:

يمكن تحديد أهداف الدراسة على النحو التالي:

١. **الفهم والتفسير:** من خلال عرض لمفاهيم الدراسة الحالية واستعراض التراث النفسي في هذا المجال لفهم طبيعة هذه المتغيرات وتفسيرها وخصائصها للوقوف على مدى كيفية التعامل معها.
٢. **التنبؤ:** من خلال الكشف عن فعالية برنامج إرشادي في تخفيف الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.
٣. **التحكم والضبط:** من خلال الكشف عن استمرارية فعالية برنامج إرشادي في تخفيف الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة.

رابعًا: أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

- أ. **الأهمية النظرية:**
 - إمداد المكتبة العربية بمقياس الضغوط النفسية للأطفال.
 - إمداد المكتبة العربية ببرنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لأمهات الأطفال المعاقين جسمياً.

- مساعدة أمهات الأطفال المعاقين جسماً في مواجهة الضغوط لدى أبنائهن

ب- الأهمية التطبيقية:

١. تدريب الفئة المستهدفة على مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين جسماً، من خلال التدريب على برنامج إرشادي.
٢. تسهم هذه الدراسة في زيادة الوعي لدى الوالدين والمربين والمهتمين أو المسؤولين بهذه الفئة في سلطنة عمان.
٣. يُؤمل أن تسهم الدراسة الحالية في إثارة اهتمام الباحثين النفسيين لإجراء المزيد من البحوث حول استراتيجية مواجهه الضغوط لدى الامهات بوجود متغيرات مختلفة عما تبعته الدراسة الحالية.

خامساً: المفاهيم الإجرائية للدراسة:

١- البرنامج الارشادي Program Counseling:

مجموعة من النشاطات والفعاليات التي وضعت بشكل منظم ومخطط يقدم لأولياء أمور الأطفال المعاقين صحياً وجسماً، بهدف خفض الضغوط النفسية الواقعة عليهم، مما ينعكس إيجاباً على توافق أطفالهم. ويشمل البرنامج على عدد من جلسات الارشاد الجمعي والفردي.

٢- أمهات الأطفال المعاقون جسماً

تعرف الباحثة أمهات الأطفال المعاقين على إنها الأم التي تتجرب طفلاً معاقاً غير قادر على القيام بوظائفه الحياتية والتي تستدعي بذل جهد مضاعف من الأم.

٣- الأطفال المعاقون جسمياً

هم الأطفال الذين يعانون من أمراض مزمنة، أو نقص، أو علة، أو قصور تمنعهم من القيام بوظائفهم الصحية بالشكل الطبيعي مما يؤثر على مستواهم التعليمي والمهني ولذا فهم بحاجة ماسة إلى ضرورة توفير برامج ارشادية وتربوية وتأهيلية، تهدف إلى تنمية قدراتهم الحركية والعقلية والاجتماعية لمساعدتهم على العيش والتكيف مع المجتمع والاندماج في الحياة بالشكل الطبيعي.

٤- الضغوط النفسية Psychological Stress:

وتعرّف الباحثة الضغوط النفسية على أنها حالة انفعال داخلي يشعر به الفرد كالقلق والتوتر والضييق والانزعاج وعدم الارتياح نتيجة تفاعل الفرد جسمياً ونفسياً لبعض المواقف البيئية الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية فتترك في نفس الفرد شعور بالعجز تجاه هذه المواقف مما يؤدي إلى حدوث اضطراب في بعض وظائف الفرد النفسية والفسولوجية المختلفة.

الإطار النظري**أولاً: الإعاقة الحركية****١- مفهوم الإعاقة الحركية**

تعريف الإعاقة في اللغة: رجل معوق أي ذو تعويق وعاق عن الشيء يعوقه عوقاً أي صرفه وحبسه ومنه التعويق والاعتناق أي أراد أمراً فصرفه صارف.

ويتضح من تعريف الإعاقة لغة ما يلي:

١. الإعاقة تعني الصرف والحبس.

٢. تعني الأمر الشاغل.

٣. تعني المنع والتثبيط والعقود (محمد بن مكرم بن منظور، ٢٠٠٣: ١٧٩-١٨٠).

وتعرف الإعاقة الحركية على أنها هي عدم القدرة على الحركة بسهولة، والحاجة إلى مساعدة الآخرين، ويرجع ذلك إلى إصابات الدماغ أثناء الطفولة أو التشوه الولادي للأطراف أو فقدان وظيفة من وظائف الأعضاء الحركية (Ulrich, 2003:5)

الإعاقة الحركية هي " نقص أو قصور مزمن يؤثر سلبياً على قدرات الشخص، الأمر الذي يحول بين الفرد والاستفادة الكاملة من الخبرات التعليمية والمهنية والاجتماعية والتي يستطيع الفرد العادي الاستفادة منها ويكون لها الانعكاس السلبي على نفسية المعاق (عبد الله يوسف أبو سكران، ٢٠٠٩: ٨٤).

هو الشخص الذي يعاني من ضعف أو تلف في إحدى الوظائف الجسمية أو البدنية، بصرف النظر عما إذا كان ذلك راجعاً لعب خلقي أو مكتسب (Marschner, 2018 : 806).

هم الأطفال والمراهقين الذين يعانون من حالة عجز عظيمة أو عضلية أو عصبية أو حالة مرضية مزمنة تحد من قدرتهم على استخدام أجسامهم بشكل طبيعي مما يؤثر سلبياً على إمكانية مشاركتهم في واحدة أو أكثر من النشاطات الحيوية (Gatchel ,Robert, ., 2008:4).

وتعرف الباحثة الإعاقة الحركية: هي حالة من النقص والقصور والعجز الحركي يعقبها انخفاض في مستوى عمل الأطراف والعضلات والعظام الوظيفي ونتيجة لها يصبح الفرد غير قادر علي القيام بأبسط الأنشطة الحياتية ونتيجة لذلك يصبح غير قادر علي التكيف مع نفسه او مع ظروف حياته تحدث الإعاقة

الحركية اعاقه جسميه يعقبها اضطراب انفعالي لأنها حاله من الضمور والخلل تسيطر ليست فقط على عضلات الفرد وطريقة مشيه وتحركه لكن تسيطر علي طريقة تفكيره واحساسه بالحياه وبجوه وانتمائته للأخرين.

٢- أنواع الإعاقة الحركية:

تنقسم الإعاقة الحركية إلى خمسة أنواع هي:

- حالات الشلل الدماغى: وهى عجز فى الجهاز العصبى بمنطقة الدماغ، وينتج عنه شلل يصيب إما الأطراف الأربعة جميعها أو الأطراف السفلية فقط، أو يصيب جانبا واحدا من الجسم.

- مرض ضمور العضلات التدهورى: وهو مرض وراثى يبدأ بإصابة العضلات الإرادية فى الأطراف الأربعة للمريض، ثم يتحول فىصيب بقية العضلات اللاإرادية.

- حالات انشطار أو حدوث شق فى فقرات العمود الفقرى: تصاب الخلايا الحيوية فى النخاع الشوكى إصابة بليغة عندما تخرج أجزاء منها وتتعلط وظائفها الأساسية كليا أو جزئيا.

- التشوهات الخلقية المختلفة: وهى عبارة عن تشوهات خلقية مختلفة تحدث لأسباب وراثية أو لأسباب غير وراثية، وتكون أثناء الحمل غير الطبيعى، وتصيب المفاصل أو العظام.

- حالات أخرى ذات تشخيصات مختلفة: عبارة عن حالات مختلفة كالاتى: شلل أطفال، هشاشة عظام، اختلال فى الغدد الصماء، أمراض نخاع شوكى، أمراض أعصاب طرفية مزمنة، أمراض مزمنة أخرى تصيب الأوعية الدموية (وائل عبد السلام، ٢٠٢٠).

٣- خصائص المعاقون حركياً:

تتعدد مظاهر الإعاقة الحركية كما تختلف درجة كل مظهر من مظاهرها، وقد يكون ذلك التعدد في النوع مبرراً كافياً لصعوبة الحديث عن الخصائص السلوكية للمعاقين حركياً، إذ أن الخصائص السلوكية العامة كالتحصيل الأكاديمي هي من السمات الشخصية العامة بالنسبة لبعض مظاهر الإعاقة الحركية. أما بالنسبة للخصائص السلوكية الشخصية للمعوقين حركياً فتختلف تبعاً لاختلاف مظاهر الإعاقة الحركية ودرجتها، وقد تكون مشاعر القلق والخوف والرفض والعدوانية من المشاعر المميزة لسلوك الأطفال ذوي الاضطرابات الحركية، وتتأثر مثل تلك الخصائص السلوكية الشخصية بموقف الآخرين وردود فعلهم نحو مظاهر الاضطرابات السلوكية الشخصية بموقف الآخرين وردود فعلهم نحو مظاهر الاضطرابات الحركية (United Nations Human Rights Council (UNHRC)., 2013).

الدراسات السابقة

دراسة آذار عباس عبد اللطيف (٢٠٢٠)

بعنوان: فاعلية برنامج مقترح لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال المعوقين بصرياً في مرحلة رياض الأطفال خلال الأزمة السورية، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج مقترح في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال المعوقين بصرياً في مرحلة رياض الأطفال الذين تهجروا واستقروا بمحافظة دمشق. تكون المجتمع الأصلي للعينة من (٥٠) أم لطفل معوق بصرياً في مرحلة رياض الأطفال. أما عينة الدراسة النهائية التي خضعت للبرنامج التدريبي فقد تألفت من ٢٠/ أم الطفل معوق بصرياً في مرحلة الرياض. وقد قام الباحث ببناء مقياس للضغوط النفسية بما يتناسب وطبيعة هذه

الدراسة ومن ثم قام بتصميم برنامج مقترح لخفض تلك الضغوط بواقع ٣٢/جلسة حيث تم التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة وفق الطرق الإحصائية المعتمدة علمياً. وتم من خلال الدراسة الحالية التأكد من صحة عدة فرضيات عند مستوى الدلالة /٠.٠٥ % / وكانت أهم النتائج: - توجد فروق ذات دلالة بين متوسطات رتب درجات أمهات الأطفال المعوقين بصريا بمرحلة الرياض في المجموعة التجريبية وبين متوسطات رتب درجات أمهات الأطفال المعوقين بصريا بمرحلة الرياض بالمجموعة الضابطة على الدرجة الكلية على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية في القياس البعدي. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أمهات الأطفال المعوقين بصريا بمرحلة الرياض على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية في القياسين القبلي والبعدي. - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد العينة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية في القياسين البعدي والمؤجل بعد مرور شهر من انتهاء التطبيق.

دراسة ليلي ملعب (٢٠٢١).

بعنوان: فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بإعاقة حركية ذات منشأ عصبي، تهدف الدراسة إلى التعرف على فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بإعاقة حركية ذات منشأ عصبي، ومدى استمرار فعالية البرنامج العلاجي بعد شهرين من انتهاء تطبيق الجلسات العلاجية وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢) أما الأطفال مصابين بإعاقة حركية ذات منشأ عصبي، تم تقسيمهن إلى مجموعتين، الأولى تجريبية وقوامها (٦) أمهات، والثانية ضابطة وقوامها (٦) أمهات. وتحقيقاً لأهداف الدراسة استخدمنا الأدوات التالية:

مقياس الضغط النفسي، والبرنامج العلاجي المقترح، والمقابلة التشخيصية الموجهة. كما اعتمدنا الأساليب الإحصائية المتمثلة في اختبار مان ويتي، واختبار ويلكوسون واختبار كاف ترييغ لبيرسون (٢١) النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري. وبينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية وبالتالي فالبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي فعال في خفض حدة الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين حركيًا.

دراسة منال أحمد مصطفى همام (٢٠٢٢).

بعنوان: برنامج مقترح من منظور العمل مع الجماعات للتخفيف من الضغوط الاجتماعية لأمهات الأطفال المكفوفين، تعد الأسرة الخلية الرئيسة في المجتمع وبالتالي يقع عليها عبئ التنشئة الاجتماعية لأبنائها والقيام بإشباع احتياجاتهم المختلفة، فهي المسؤولة عن أداء بعض الوظائف الحيوية تجاه أفرادها من خلال إشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والاقتصادية والصحية، ويتم ذلك من خلال التزام أفراد الأسرة بالأدوار المطلوبة منهم، مما يؤدي إلى تكامل وبناء الأسرة والذي يعد من أهم عوامل التماسك داخل الأسرة والحفاظ على قدرتها على الأداء الاجتماعي السليم لوظائفها الاجتماعية. تختلف الضغوط الاجتماعية التي تتعرض لها الأمهات من أم إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر منها ما يستطيع الأمهات مواجهتها ومنها ما لا يستطيع مواجهتها والتغلب عليه، ومن بين الضغوط التي تؤثر على الأسرة المشكلات الصحية الناجمة عن إصابة أحد أفراد الأسرة بإعاقة تلازمه طيلة حياته، فقد أثبتت العديد من الدراسات أن أفراد الأسرة خصوصاً الأم تتعرض لكثير من الضغوط عندما يتعرض أحد أبنائها لأحد الإعاقات، وتصبح هذه الضغوط أكثر حدة عندما تكون الإعاقة بصرية. تؤثر الإعاقة البصرية سلباً على

شخصية ونفسية الكفيف وعلى درجة تواصله مع الآخرين وعلى مستوى تعليمه، كما أنها تؤثر سلباً على أسرته في عدة جوانب منها الاجتماعية أو التعليمية أو الصحية. توصلت عديد من الدراسات إلى وجود أعباء كثيرة لدى أمهات الأطفال المعاقين داخل وخارج الأسرة مقارنة بأمهات الأطفال العاديين. ومن هنا تظهر أهمية التعامل مع أسرة الطفل الكفيف وخصوصاً الأم لمواجهة الضغوط التي تعاني منها. ويمكن لخدمة الجماعة كطريقة من طرق مهنة الخدمة الاجتماعية أن تلعب دوراً فعالاً للتدخل في هذا الشأن ومساعدة الأم في مواجهة الضغوط من خلال تعديل أو تغيير معتقداتها وأفكارها، حيث تسهم طريقة خدمة الجماعة بفاعلية في التخفيف من الضغوط الاجتماعية التي منها أمهات الأطفال المكفوفين.

فروض الدراسة:

- ١- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغوط النفسية للأمهات (أبعاد-درجة كلية) لصالح المجموعة التجريبية".
- ٢- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية للأمهات (أبعاد-درجة كلية) لصالح القياس البعدي".
- ٣- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية للأمهات (أبعاد-درجة كلية)".

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي وبأسلوب شبه التجريبي وتصميم المجموعتين، وذلك لدراسة أثر متغير مستقل " البرنامج الإرشادي " في متغير تابع (الضغوط النفسية) لدى أمهات المعاقين جسمياً.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠) أمًا وأطفالهم من أمهات الأطفال المعاقين جسمياً وصحياً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، تجريبية (١٠) وضابطة (١٠) بالمستشفى السلطاني بسلطنة عمان، تراوحت أعمار الأمهات من (٢٥-٣٥) سنة، بمتوسط عمري (٣٠.٤٠) وانحراف معياري (٢.٦٧ ±).

تكافؤ المجموعات

١- العمر الزمني

قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار " مان ويتي " ويبين جدول (١) مدى تكافؤ المجموعتين:

جدول (١) دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني

المتغير	المجموعات	ن	متوسط	انحراف متوسط معياري	متوسط الترتب	مجموع مان ويتي	معامل U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الأمهات	التجريبية	١٠	٣٠.٤٠	٢.٦٧	١٠.٨٠	١٠٨	٤٧	٠.٨٢	غير دالة
	الضابطة	١٠	٣٠.٢٠	٢.٧٠	١٠.٢٠	١٠٢			

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة.

٢- تكافؤ العينة في مقياس الضغوط النفسية لدى الأمهات

قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار "مان-وتني" ويبين الجدول (٢) مدى تكافؤ المجموعتين:

جدول (٢) الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الضغوط النفسية لدى الأمهات

مستوى الدلالة	معامل مان ويتني U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	انحراف معياري	متوسط	مجموعات ن	الضغوط النفسية
غير دالة	١.٣٤	٣٢.٥٠	٨٧.٥٠	٨.٧٥	٢.٦٢	٤٠.٢٠	التجريبية
			١٢٢.٥٠	١٢.٢٥	٢.٣٥	٤١.٨٠	الضابطة
غير دالة	٠.٣٨	٥٤	١١٠	١١	٢.٧٣	٤١.١٠	التجريبية
			١٠٠	١٠	٢.١٠	٤٠.٨٠	الضابطة
غير دالة	٠.٦٦	٤١.٥٠	٩٨.٥٠	٩.٦٥	١.٦٩	٣٩.٢٠	التجريبية
			١١٣.٥٠	١١.٣٥	١.٥٥	٣٩.٨٠	الضابطة
غير دالة	١.١٤	٣٥	١٢٠	١٢	٢.٨٤	٤٠.٤٠	التجريبية
			٩٠	٩	٢.٥٣	٣٨.٨٠	الضابطة
غير دالة	٠.٤٢	٤٤.٥٠	٩٩.٥٠	٩.٩٥	٢.٢٣	٤٠.٩٠	التجريبية
			١١٠.٥٠	١١.٠٥	٣.٢٠	٤١.٧٠	الضابطة
غير دالة	٠.٨٥	٣٩	١١٦	١١.٦٠	٢.٦٣	٤٢	التجريبية
			٩٤	٩.٤٠	٢.١٣	٤١.١٠	الضابطة
غير دالة	٠.٣٠	٤٦	١٠١	١٠.١٠	٧.٦٣	٢٤٣.٨٠	التجريبية
			١٠٩	١٠.٩٠	٧.٢٣	٢٤٤	الضابطة

مستوى الدلالة عند $0.05 = 1.96$ مستوى الدلالة عند $0.01 = 2.58$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الضغوط النفسية مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة.

ادوات الدراسة

(أ) مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الاطفال المعاقين جسماً وصحياً، (إعداد الباحثة).

١- الهدف من المقياس

يهدف هذا المقياس إلى قياس الضغوط النفسية لدى أمهات الاطفال المعاقين جسماً وصحياً.

٢- مصادر بناء المقياس

تم بناء المقياس من خلال استقراء الإطار النظري، والدراسات السابقة في الضغوط النفسية السابق الإشارة إليه في الفصل الثاني. وفي ضوء ذلك تم تحديد أبعاد المقياس إلى ستة أبعاد هي: الضغوط المعرفية، الضغوط النفسية، الضغوط الجسمية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المادية، الضغوط المتعلقة بمشكلات الطفل.

قامت الباحثة بالاطلاع على المقاييس المستخدمة في هذا المجال للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس وعبارته. ومن المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة: مقياس الضغوط النفسية، إعداد (Schnyrr & Lohman, 2008)، ومقياس الضغوط النفسية والاجتماعية، إعداد (Pulopulos, et al, 2013)، ومقياس الضغوط النفسية، إعداد إيمان أحمد أبو النور (٢٠٠١٩)، ومقياس الضغوط النفسية، إعداد نجلاء أحمد مبارك (٢٠٢٠)، ومقياس الضغوط النفسية، إعداد انجي أحمد محي الدين طه (٢٠٢٣).

٣- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

أولاً: الاتساق الداخلي : Internal Consistency

الاتساق الداخلي بين البنود وأبعاد المقياس: قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة، وذلك على عينة الكفاءة السيكومترية (٣٠) أمًا، ويتضح ذلك من الجدول:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي

تنتمي إليها العبارة

الضغوط المتعلقة بمشكلات الطفل		الضغوط المادية		الضغوط الاجتماعية		الضغوط الجسمية		الضغوط النفسية		الضغوط المعرفية	
الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم
٠.٦٥	٥١	٠.٧٣	٤١	٠.٥٣	٣١	٠.٧١	٢١	٠.٦٩	١١	٠.٧١	١
٠.٨١	٥٢	٠.٦١	٤٢	٠.٦٤	٣٢	٠.٧٦	٢٢	٠.٧٨	١٢	٠.٨٠	٢
٠.٧١	٥٣	٠.٤٩	٤٣	٠.٧١	٣٣	٠.٦٧	٢٣	٠.٧٨	١٣	٠.٧٠	٣
٠.٦٤	٥٤	٠.٧٤	٤٤	٠.٧١	٣٤	٠.٧٨	٢٤	٠.٧٧	١٤	٠.٨٤	٤
٠.٥٣	٥٥	٠.٦٧	٤٥	٠.٧٠	٣٥	٠.٦٦	٢٥	٠.٦٨	١٥	٠.٧٠	٥
٠.٦٢	٥٦	٠.٦٣	٤٦	٠.٦٤	٣٦	٠.٧٢	٢٦	٠.٧٠	١٦	٠.٦٨	٦
٠.٤٦	٥٧	٠.٤٨	٤٧	٠.٦٩	٣٧	٠.٦١	٢٧	٠.٥٩	١٧	٠.٥٠	٧
٠.٤٧	٥٨	٠.٦٧	٤٨	٠.٥٨	٣٨	٠.٧٣	٢٨	٠.٧٠	١٨	٠.٥٩	٨
٠.٥٧	٥٩	٠.٥٨	٤٩	٠.٦٨	٣٩	٠.٧٠	٢٩	٠.٧٢	١٩	٠.٧٠	٩
٠.٤٢	٦٠	٠.٤٦	٥٠	٠.٧٠	٤٠	٠.٧١	٣٠	٠.٥٩	٢٠	٠.٧٥	١٠

يتضح من جدول (٣) حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة، والدلالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير على وجود اتساق داخلي لفقرات المقياس بأبعادها.

ثانياً: صدق المقياس

▪ صدق المحك الخارجي

تم حساب معاملات الارتباط بطريقة (Pearson) بين درجات عينة الكفاءة السيكومترية (ن=٣٠) على المقياس الحالي (إعداد الباحثة)، ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية إعداد (سيد احمد البهاص، ٢٠١٥) كمحك خارجي، وكانت قيمة معامل الارتباط (٠.٨١)، وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس الحالي وصلاحيته للتطبيق.

ثالثاً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

▪ طريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ

قامت الباحثة بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة الكفاءة السيكومترية (٣٠) أمماً، ثم قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور أسبوعين، ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بطريقة (Pearson) بين درجات الطلاب في التطبيق الأول والثاني. ثم قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات اتضح الآتي:

جدول (٤) معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية

أبعاد المقياس	طريقة إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ
الضغوط المعرفية	٠.٧٠	٠.٨٨
الضغوط النفسية	٠.٧٠	٠.٨٨
الضغوط الجسمية	٠.٧١	٠.٨٩
الضغوط الاجتماعية	٠.٦٠	٠.٨٥
الضغوط المادية	٠.٦٤	٠.٨١
الضغوط المتعلقة بمشكلات الطفل	٠.٥٥	٨٠
الدرجة الكلية	٠.٨٨	٠.٨٥

يتضح من الجدول (٤) ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة إعادة الاختبار، وطريقة ألفا كرونباخ، حيث تراوحت معاملات الثبات من (٠.٦٠ - ٠.٨٨)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للضغوط النفسية.

٤- وصف المقياس في صورته النهائية

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٦٠) مفردة، وكل مفردة تتضمن خمس استجابات موزعة على ستة أبعاد وهي: الضغوط المعرفية، الضغوط النفسية، الضغوط الجسمية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المادية، الضغوط المتعلقة بمشكلات الطفل. وكل بعد (١٠) مفردات. والدرجة الصغرى للبعد (١٠) والكبرى (٥٠). والدرجة الكلية للمقياس (٣٠٠) درجة.

(ب) البرنامج الإرشادي

أ- تعريف البرنامج:

هو " عملية مخططة تستغرق عددًا معينًا من الجلسات، بهدف مساعدة أمهات الأطفال المعاقين "حركيًا وصحيًا" أعضاء المجموعة التجريبية على اكتسابهن بعض الحقائق والمعلومات عن إعاقة أبنائهن وكيفية إدارة ضغوطهن النفسية، وذلك من خلال بعض الفنيات المستخدمة مثل المناقشة، المحاضرة، لعب الدور، النمذجة، التعزيز.

ب- لمن البرنامج؟ To Whom?

تم تحديد خصائص الفئة المستهدفة بالبرنامج علي النحو التالي: تم وضع برنامج إرشادي لمجموعة من الأمهات المعاقين "حركيًا وصحيًا" وتراوحت أعمارهن ما بين (٢٥ - ٣٥) سنوات من المترددين على المستشفى السلطاني بسلطنة عمان ، من الأمهات الحاصلات على درجات مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية.

ج- أهداف البرنامج:

تتضمن هدف عام وأهداف إجرائية كما يلي:

(١) الهدف العام:

يتمثل الهدف العام في تخفيف الضغوط النفسية لأمهات المعاق "حركيًا" وتأثيرها على الضغوط لدى أبنائهم.

الأهداف الإجرائية:

ويتم تحقيق الأهداف الاجرائية من خلال أن تكون الأم قادرة على أن:

(١) أن يجري توضيح مفهوم الضغط النفسي والعوامل المؤثرة فيه للأمم المشاركة.

- (٢) أن تتعرف المشاركات بمفهومى الأفكار المعتقدات اللاعقلانية والتشوهات المعرفية والمشاعر المرافقة لهما وتدريبهم على تحديدها.
- (٣) أن تتعرف المشاركات على المعتقدات اللاعقلانية كبواعث للضغوط والتدريب على مهارة ضبط والتحكم بالذات.
- (٤) أن تميز المشاركات بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية، توضيح مهارة المراقبة الذاتية وتدريب الأمهات عليها.
- (٥) أن تتعرف المشاركات بمهارة حل المشكلات واستخدامها في التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجهها وتوضيح الخطوات الخاصة بتحديد المشكلة وتعريفها.
- (٦) تتدرب المشاركات على استخدام مهارة حل المشكلات واستخدامها في التعامل مع الضغوط النفسية، تعريف الأمهات المشاركات بعملية جمع المعلومات وأهميتها والتدريب على عملية توليد البدائل.
- د- الجدول الزمني للبرنامج متى؟ When:
- تكون البرنامج من (٢٠) جلسة ، وتم تنفيذ البرنامج على مدار (شهرين ونصف) ، أي (١٠) أسابيع، بواقع جلستين أسبوعياً، وبمعدل (٦٠) دقيقة.

جدول (٥) (ملخص جلسات البرنامج الإرشادي)

م	الأهداف العامة	الأهداف الإجرائية	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة	وسيلة التقييم
١	التعارف	<ul style="list-style-type: none"> - أن تتعرف المشاركات على المرشدة . - أن تتعرف المشاركات على بعضهن البعض. - تحديد واجبات وحقوق كل عضو من أعضاء الجماعة 	المحاضرة - الحوار والمناقشة- التعزيز الإيجابي.	٤٥	
٢	مفهوم الضغط النفسي والعوامل المؤثرة فيه	<ul style="list-style-type: none"> - توضيح مفهوم الضغط النفسي ومصادرا وأعراضه وآثارا السلبية على المشاركات وردود الفعل نحوه. - تعريف المشاركات والنقاش معهن عن المثيرات التي تؤدي إلى حدوث استجابة الضغط النفسي عند الأعضاء. - تحديد الأماكن والأحداث والأشخاص الذين يسببون استجابة الضغط النفسي لدى المشاركات. 	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية الراجعة والتلخيص، التعزيز	٦٠	تطلب الباحثة من الأمهات أن تحضر ثلاثة أشخاص أو أماكن أو أحداث يسببن لهن الضغط النفسي وأن يصفن كيف استجبن لهذا الضغوط.
٤-٣	التعرف بعض المعتقدات اللاعقلانية كبواعث للضغوط وتفنيدها	<ul style="list-style-type: none"> - أن تتعرف المشاركات على نموذج أليس (.) ABC - أن تميز المشاركات بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية لديهن. - تدريب المشاركات على تحدي الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية. 	العصف الذهني، المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة والتلخيص، التعزيز، النمذجة.	٦٠	تطلب الباحثة من الأمهات كتابة بعض الأفكار اللاعقلانية التي تراودهن واستبدالها بأفكار عقلانية و مناقشة المشاركات فيما .
٥	التدريب على مهارة الضبط والتحكم بالذات	<ul style="list-style-type: none"> - توضيح المثيرات السدي تؤدي إلى حدوث استجابة الضغط النفسي بشكل مفصل وباستخدام وسائل العرض والإيضاح. - توضيح مهارة ضبط 	العصف الذهني، المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة والتلخيص،	٦٠	تطلب الباحثة من الأمهات كتابة ووصف موقف سبب لهن ضغطا نفسيا حصل معهن وما هي ردود الفعل السلبية تجاه هذا الموقف،

م	الأهداف العامة	الأهداف الإجرائية	الغنيات المستخدمة	زمن الجلسة	وسيلة التقييم
		الذات (Self - Control I) ومراحلها بشكل عام.	التعزيز، النمذجة.		وما هي الأفكار السلبية التي راودت أثناء وبعد حدوث الموقف (الحديث مع الذات).
٦	التعرف على مهارة المراقبة الذاتية	- توضيح مهارة المراقبة الذاتية وتدريب المشاركات على استخدامها. - توضيح تأثير الضغط النفسي على الأمهات	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية الراجعة والتلخيص، التعزيز	٦٠	تطلب الباحثة من الأمهات مراقبة ذاتية لنوع العبارات الذاتية والألفاظ التي يرددونها قبل وأثناء وبعد النشاطات التي يمارسونها
٧	مهارة حل المشكلات	١- تعريف المشاركات بمهارة حل المشكلات ومراحلها. ٢- شرح الخطوات الخاصة بتحديد المشكلة وتعريفها	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية الراجعة والتلخيص، التعزيز	٦٠	تطلب الباحثة من الأمهات اختيار الأم مشكلة واجهتها مسبقاً ثم توضيح الأسلوب أو الطريقة التي توصلوا بها إلى حل المشكلة.
٨	تحديد المشكلة وجمع المعلومات	- توضيح كيفية تحديد المشكلة. - تدريب المشاركات على تحديد المشكلات ومعوقات حلها. - توضيح المقصود بمهارة جمع المعلومات ومصادر جمعها. - تدريب المشاركات على جمع المعلومات	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية الراجعة والتلخيص، التعزيز	٦٠	تطلب الباحثة من الأمهات اختيار مشكلة واجهتها مسبقاً ثم توضيح طرق جمع المعلومات عن هذا المشكلة.
٩	اقتراح الحلول وتوليد البدائل واختيار الأفضل	١- توضيح معنى اقتراح الحلول وتوليد البدائل. ٢- تدريب المشاركات على اقتراح الحلول وتوليد البدائل. ٣- التعرف على مهارة	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية الراجعة	٦٠	تطلب الباحثة من الأمهات اختيار مشكلة واجهتها مسبقاً، ثم عرض البدائل لحل المشكلة ومقارنة إيجابيات وسلبيات كل

م	الأهداف العامة	الأهداف الإجرائية	الغنيات المستخدمة	زمن الجلسة	وسيلة التقييم
	واتخاذ القرار	موازنة البدائل والحلول المقترحة. ٤- تدريب المشاركات على موازنة البدائل والحلول المقترحة. ٥- توضيح المقصود بمهارة اتخاذ القرار. ٦- تدريب المشاركات على مهارة اتخاذ القرار	والتلخيص، التعزيز		بديل.
١٠	التدريب على التفريغ الانفعالي	- تعريف أهمية التفريغ الانفعالي في التخفيف من الضغوط. - تعرف فنيات التفريغ الانفعالي والتعبير عن المشاعر المكبوتة	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية الراجعة والتلخيص، التعزيز	٦٠	تطلب الباحثة من اختيار واحدا من أساليب التنفيس الانفعالي عند وجود الضغوط النفسية.
١١ ١٢	التدريب على الاسترخاء	- أن تتعرف المشاركات بعد التمارين التي تؤدي للاسترخاء - أن تمارس المشاركات بعض التمارين التي تؤدي للاسترخاء	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية الراجعة والتلخيص،	٦٠	تطلب الباحثة من الأمهات تنفيذ مع تعلموه الجلسة في المنزل.
١٣	السيكودراما لمواجهة الضغوط النفسية	- تدريب أفراد مجموعة الدر على فنية السيكودراما - مواجهة الضغوط الأكاديمية والنفسية.	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية الراجعة والتلخيص، التعزيز	٦٠	تطلب الباحثة من الأمهات ذكر الدروس المستفادة من القصة وكيفية مواجهة أي ضغوط تواجهها الحياة.
١٤	الارشاد الديني لتعزير مقاومة الضغوط	- تعزيز الجوانب الايمانية والروحانية عند أفراد المجتمع - الربط بين الابتلاء بالضغوط النفسية والثواب في الآخرة - إبراز فضل البر علي المص	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية	٦٠	تقوم الباحثة بالتحقق من أفراد المجموعة القبول وتسجيل كل المعلومات الجيدة التي اكتسبها حول دور العبادات في التخفيف من

م	الأهداف العامة	الأهداف الإجرائية	القياسات المستخدمة	زمن الجلسة	وسيلة التقييم
		والابتلاءات.	الراجعة والتلخيص، التعزيز		الضغوط النفسية .
١٥	مواجهة الضغوط والتغلب عليها	- تعريف كيفية مواجهة الضغوط لدى المشاركين. - تقييم طرق مواجهة الضغوط لدى المشاركين. -	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية الراجعة والتلخيص، التعزيز	٦٠	تقوم الباحثة بالتحقق من أفراد المجموعة القوية تسجيل كل المعلومات الجيدة التي اكتسبوها من الجلسة
١٦	تعزيز القدرة على تحمل الضغوط	- تعزيز قدرة العميل على مواجهة الأحداث الضاغطة - تعزيز اعتقاد المشارك بإمكانية الشخصية والعملية وأنها تتفوق الافضلية في التحكم في الأحداث. - التدريب على مواجهة المشاعر الصعبة وتعزيز قدرة الفرد على وضع مجموعات من الفرضيات لحل المشكلة.	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية الراجعة والتلخيص، التعزيز	٦٠	تطلب الباحثة من أفراد المجموعة أن يسجلوا مجموعة من المواقف التي تشكل ضغطاً عليهم وكيف يتصرفون تجاهها
١٧	المساهمة في دمج الطفل المعاق حركياً وصحياً في المجتمع	- تعريف الأم مبدأ (الدمج) كمفهوم. - دمج الطفل المعاق حركياً في المجتمع بشكل جزئي	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية الراجعة والتلخيص، التعزيز	٦٠	تطلب الباحثة من أفراد المجموعة محاولة دمج أطفالها في مناسبة معينة والمقارنة بين سلبيات وإيجابيات الدمج.
١٨	التوافق النفسي	- التعرف على بعض المشاعر النفسية التي تنتسب في توافقهم النفسي. - تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة. - تكوين علاقات جيدة مع الأخرين - شعور الفرد بالدعم والاعتراف	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية الراجعة والتلخيص،	٦٠	ما هي الاسباب من وجهة نظرك التي تعوق من توافق مع المجتمع ؟

م	الأهداف العامة	الأهداف الإجرائية	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة	وسيلة التقييم
		الاجتماعي - توافق الفرد مع المجتمع - تنمية أسلوب التوافق الاجتماعي - تنمية روح التعاون مع الأخر	التعزيز		
٢٠	الختامية	- تلخيص ما قدم في الجلسة السابقة. - مناقشة الأمهات المشاركات آرائهن عن الجلسات الإرشادية ومدى الاستفادة منها. - شكر الأمهات المشاركات	العصف الذهني، المحاضرة المختصرة، التغذية الراجعة والتلخيص، التعزيز	٦٠	

رابعاً: الخطوات الإجرائية للدراسة

قامت الباحثة بإجراءات الدراسة من خلال الخطوات التالية:

- ١- الاطلاع على التراث السيكولوجي لمتغيرات الدراسة، وأيضاً الاطلاع على الدراسات السابقة.
- ٢- تحديد مشكلة الدراسة من خلال الإطار النظري، والدراسات السابقة.
- ٣- صياغة الفروض.
- ٤- إعداد وتجهيز أدوات الدراسة وهي:
 - مقياس الضغوط النفسية لدى الأمهات (إعداد الباحثة)
 - البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)
- ٥- تطبيق مقياس الضغوط النفسية لدى الأمهات والأطفال على عينة الكفاءة السيكومترية، وحساب صدق وثبات أدوات الدراسة.
- ٦- تحديد عينة الدراسة الأساسية.
- ٧- تطبيق القياس القبلي لمقياس الضغوط النفسية لدى الأمهات لإحداث التكافؤ بين مجموعات الدراسة.

- ٨- تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.
- ٩- إجراء القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية لدى الأمهات على العينة بعد تطبيق البرامج لتقييم فعاليته.
- ١٠- إجراء القياس البعدي الثاني (التتبعي) على مقياسي الضغوط النفسية لدى الأمهات، بعد فترة وصلت إلي شهر من القياس البعدي الأول .
- ١١- تصحيح الاستجابات، وجدولة الدرجات، ومعالجتها إحصائياً، واستخلاص النتائج.
- ١٢- وضع مجموعة من التوصيات، والمقترحات والدراسات المستقبلية في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج.

نتائج الدراسة

١- نتيجة الفرض الأول ومناقشته

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغوط النفسية للأمهات (أبعاد-درجة كلية) لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي. وقد تم استخدام اختبار (مان ويتي) للتحقق من وجود فرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين ويتضح ذلك في الجدول:

جدول (٦) نتائج اختبار "مان-وتني" (U) لعينتين غير مرتبطتين للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج لأبعاد مقياس الضغوط النفسية للأمهات والدرجة الكلية

الضغوط النفسية للأمهات	المجموعات	ن	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغوط المعرفية	التجريبية	١٠	٢٢.٥٠	٣.٨٤	٥.٥٠	٥٥	...	٣.٧٩	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٤١.٣٠	١.٨٩	١٥.٥٠	١٥٥			
الضغوط النفسية	التجريبية	١٠	٢٤.٧٠	٢	٥.٥٠	٥٥	...	٣.٨٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٤١.٦٠	٢.٩١	١٥.٥٠	١٥٥			
الضغوط الجسمية	التجريبية	١٠	٢٣	٤.٣٢	٥.٥٠	٥٥	...	٣.٧٩	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٣٩.٧٠	٢.٢١	١٥.٥٠	١٥٥			
الضغوط الاجتماعية	التجريبية	١٠	٢٣.٤٠	٢.٦٨	٥.٥٠	٥٥	...	٣.٧٩	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٤٠.٦٠	٢.٨٤	١٥.٥٠	١٥٥			
الضغوط المادية	التجريبية	١٠	٢٤.٤٠	٢.٢٢	٥.٥٠	٥٥	...	٣.٧٩	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٤٣.٣٠	٢.٢١	١٥.٥٠	١٥٥			
الضغوط المتعلقة بمشكلات الطفل	التجريبية	١٠	٢٤.٥٠	١.٥٨	٥.٥٠	٥٥	...	٣.٧٩	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٤١.٩٠	٢.٨٥	١٥.٥٠	١٥٥			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	١٤٢.٣٠	٦.٥٥	٥.٥٠	٥٥	...	٣.٧٨	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٢٤٨.٤٠	٧.٠٤	١٥.٥٠	١٥٥			

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق

البرنامج على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية للأمهات والدرجة الكلية في اتجاه القياس البعدي، مما يعني تحسن درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج، وبذلك يتم قبول الفرض.

٢- نتيجة الفرض الثاني ومناقشته

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية للأمهات (أبعاد-درجة كلية) لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد تم استخدام اختبار (ويلكسون) للتحقق من وجود فرق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة، ويتضح ذلك في الجدول:

جدول (٧)

نتائج اختبار "ويلكسون" لعينتين مرتبطتين للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية للأمهات والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة Z	التساوي في الرتب (ن)	الرتب الموجبة (+)				الرتب السالبة (-)				انحراف معياري	متوسط	ن	القياس	الضغوط النفسية للأمهات	
			المتوسط المجموع	المتوسط المجموع	المتوسط المجموع	المتوسط المجموع	المتوسط المجموع	المتوسط المجموع	المتوسط المجموع	المتوسط المجموع						
٠.٠٠١	٢.٨١	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	١.٠٠	٢.٦٢	٤٠.٢٠	١٠	قبلي	الضغوط	
															المعرفية	
٠.٠٠١	٢.٨١	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	١.٠٠	٢.٧٣	٤١.١٠	١٠	قبلي	الضغوط	
															النفسية	
٠.٠٠١	٢.٨١	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	١.٠٠	١.٦٩	٣٩.٢٠	١٠	قبلي	الضغوط	
															الجسمية	
٠.٠٠١	٢.٨١	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	١.٠٠	٢.٨٤	٤٠.٤٠	١٠	قبلي	الضغوط	
															الاجتماعية	
٠.٠٠١	٢.٨١	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	١.٠٠	٢.٢٣	٤٠.٩٠	١٠	قبلي	الضغوط	
															المادية	
٠.٠٠١	٢.٨١	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	١.٠٠	٢.٦٣	٤٢	١٠	قبلي	الضغوط	
															المتعلقة	
٠.٠٠١	٢.٨١	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	١.٠٠	١.٥٨	٢٤.٥٠	١٠	بعدي	بمشكلات	
															الطفل	
٠.٠٠١	٢.٨١	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	٠.٥٥	١.٠٠	٧.٦٣	٢٤٣.٨٠	١٠	قبلي	الدرجة	
															الكلية	
																بعدي

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية للأمهات والدرجة الكلية في اتجاه القياس

البعدي، مما يعني تحسن درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج، وبذلك يتم قبول الفرض.

٣- نتيجة الفرض الثالث ومناقشته

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية للأمهات (أبعاد-درجة كلية)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد تم استخدام اختبار (ويلكسون) للتحقق من وجود فرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة، ويتضح في الجدول:

جدول (٨) نتائج اختبار "ويلكسون" لعينتين مرتبطتين للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية للأمهات والدرجة الكلية

مستوى الدالة	قيمة Z	التساوي في الرتب (ن)	الرتب الموجبة (+)			الرتب السالبة (-)			انحراف معياري	متوسط	ن	القياس	الضغوط النفسية للأمهات
			المتوسط المجموع	ن	المتوسط المجموع	ن	المتوسط المجموع	ن					
غير دالة	١.٣٧	٥	٨	٢.٦٧	٣	٧	٣.٥٠	٢	٣.٨٤	٢٢٠.٥٠	١٠	بعدي	الضغوط
									٣.٣٨	٢٢٠.٥٠	١٠	تتبعي	المعرفية
غير دالة	٠.٥٨	٧	٢	٢	١	٤	٢	٢	٢	٢٤.٧٠	١٠	بعدي	الضغوط
									١.٥٨	٢٤.٦٠	١٠	تتبعي	النفسية
غير دالة	٠.٠٠	٣	١٤	٣.٥٠	٤	١٤	٤.٦٧	٣	٤.٣٢	٢٣	١٠	بعدي	الضغوط
									٤.٤٣	٢٢.٩٠	١٠	تتبعي	الجسمية
غير دالة	١.٤٠	٣	٦	٣	٢	٢٢	٤.٤٠	٥	٢.٦٨	٢٣.٤٠	١٠	بعدي	الضغوط
									١.٩٩	٢٢.٨٠	١٠	تتبعي	الاجتماعية
غير دالة	٠.٨٢	٧	١.٥٠	١.٥٠	١	٤.٥٠	٢.٢٥	٢	٢.٢٢	٢٤.٤٠	١٠	بعدي	الضغوط
									٢.٣٥	٢٤.٢٠	١٠	تتبعي	المادية
غير دالة	١	٦	٧.٥٠	٢.٥٠	٣	٢.٥٠	٢.٥٠	١	١.٥٨	٢٤.٥٠	١٠	بعدي	الضغوط
									١.٦٤	٢٤.٧٠	١٠	تتبعي	المتعلقة بمشكلات الطفل
غير دالة	٠.٧٢	١	١٦.٥٠	٤.١٣	٤	٢٨.٥٠	٥.٧٠	٥	٦.٥٥	١٤٢.٥٠	١٠	بعدي	الدرجة
									٦.٤٠	١٤١.٧٠	١٠	تتبعي	الكلية

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٥) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي

والتتبعي على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية للأمهات والدرجة الكلية، وبذلك يتم قبول الفرض.

التوصيات التربوية

- بناء على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، وفي ضوء الإطار النظري تقدم الباحثة التوصيات التالية:
- عمل دورات تدريبية لآباء وأخوة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لتبصيرهم وتوعيتهم وتزويدهم بالمعلومات الضرورية لفهم طبيعة ابنهم المعاق أو الموهوب التعامل معه.
 - على الأسرة أن تشجع وتوفر لأطفالها كل احتياجاتهم لكي يشعروا بالأمن والاستقرار والذي يخلق بدوره أبناء أسوياء نفسياً.

البحوث المقترحة

- فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجية مواجهة الضغوط لتخفيف الوحدة النفسية لدى المراهقين المعاقين حركياً.
- فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجية مواجهة الضغوط في تحسين التواصل الاجتماعي وتخفيف حدة الشعور بالخجل لدى المعاقين حركياً.

المراجع

- آذار عباس عبداللطيف (٢٠٢٠). فاعلية برنامج مقترح لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال المعوقين بصرياً في مرحلة رياض الأطفال خلال الأزمة السورية، مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، ٤٢(٨)، ١٥٤-١٨٥.
- انجي أحمد محي الدين طه (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، ٧٤(٢)، ٢٩-٥٧.

إيمان أحمد أبو النور (٢٠٠٩). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي وعلاقته بتحقيق الذات، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة بني سويف.

بغية لياس (٢٠١٧). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بمستوى القلق و الاكتئاب لدى المعاقين حركيا، مجلة الحكمة للدراسات التربوية و النفسية، ٩، ١١٢-١٣٣.

عبد العزيز السراطوي، وجميل الصمادي (١٩٩٨). الاعاقات الجسمية والصحية. عمان: دار حنين للنشر والتوزيع.

عبدالله يوسف أبو سكران (٢٠٠٩). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط للمعاقين حركياً في قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة. فلسطين . ليلي ملعب (٢٠٢١). فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بإعاقة حركية ذات منشأ عصبي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ١٣(٤)، ٨٧-١٠٠.

محمد بن مكرم بن منظور ، (٢٠٠٣) . لسان العرب، بيروت، دار الكتب .
منال أحمد مصطفى همام (٢٠٢٢). برنامج مقترح من منظور العمل مع الجماعات للتخفيف من الضغوط الاجتماعية لأمهات الأطفال المكفوفين، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية - دراسات وبحوث تطبيقية، جامعة أسيوط - كلية الخدمة الاجتماعية، ١٩(٢)، ٣٧٢-٣٩٧.

نجلاء أحمد مبارك (٢٠٢٠). مقياس الضغوط النفسية لدى كبار السن، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، ٢٢٠، ٣١٩-٣٤٢.

وائل عبد السلام (٢٠٢٠) الإعاقة الحركية والشلل، عمان- الاردن: دار الفكر.

ياسر خليل، (٢٠١٤). الاعاقات الجسمية والصحية والاعاقات المتعددة. عمان: دار الفكر.

Gatchel ، Robert J. Rollings ، Kathryn H. (2008). "Evidence informed management of chronic low back pain with cognitive behavioral therapy ".*The Spine Journal*، Vol. 8، No. (1)، P. 40.

Marschner، G. (2018). Handicapped Person in H.J. Eysench، *Encyclopedia of Psychology*، 6(46) ، 805- 865.

- Schnurr, M. P., & Lohman, B. J. (2008). How much does school matter? An examination of adolescent dating violence perpetration. *Journal of youth and adolescence*, 37, 266-283.
- Ulrich, B. (2003). Disability. Retrieved Jan 27, 2011 from: <http://www.rehabuch/english/po71.html>.
- United Nations Human Rights Council (UNHRC). (2013). *The resolution on work and employment of persons with disabilities* ,adopted at its 22nd session in.