

فعالية برنامج إرشادي لتنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً

- * أ.د/ أمل محمد حسونة.*
** أ.م.د/ منى جابر رضوان.*
*** د/ وسام علي السيد البنا.*
**** أ/ ولاء محمد السيد عبد الله.*

تم إرسال البحث ٥ / ٩ / ٢٠٢٤ تم الموافقة على النشر ٣٠ / ١٢ / ٢٠٢٤

ملخص البحث :

هدف البحث الحالي إلى تنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً، باستخدام برنامج إرشادي يستهدف ذلك، وقد تكونت عينة البحث الحالي من (١٥) أمّاً من أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً ، ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٧-٣٥) سنوات بمتوسط حسابي قدره (٣١،٨٦) ، وانحراف معياري (٤،٤٢) ، وتم استخدام المنهج التجريبي ذي التصميم شبه التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة ، وتم اختيار العينة بطريقة عمدية تبعاً لطبيعة متغيرات البحث ، وأجرى البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ ، واستخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً من (إعداد الباحثة)، وبرنامج إرشادي لتنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً (من اعداد الباحثة)، وأشارت نتائج البحث الى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أمهات

- * أستاذ علم نفس الطفل (الصحة النفسية) المتفرغ بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة السادات.
** أستاذ مساعد علم نفس الطفل ورئيس قسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بورسعيد.
*** مدرس علم نفس الطفل بقسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بورسعيد.
**** باحثة دكتوراه بقسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بورسعيد.

أطفال المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي، بالإضافة إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي، فهذا يوضح استمرارية البرنامج وتأثيره في تنشيط المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث، وهذا يدلُّ على أنَّ البرنامج الإرشادي حقَّق فاعليَّة كبيرة في تنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً.

الكلمات المفتاحية :

برنامج إرشادي - المناعة النفسية - أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً.

Effectiveness of a Guidance Program to Improve the Psychological Immunity for Mothers of Pre-School Children with Intellectual Disabilities

Prof. Dr / Amal Mohamed Hussona. *

Assis. Prof .Dr / Mona Gabr Radwan. **

Dr. Wessam Ali El-Sayed El-Banna. ***

Walaa Mohamed Sayed Abdellah. ****

Abstract:

The The objective of the current research is to stimulate the mental immunity of mothers of mentally handicapped

* Professor of Child Psychology (Mental Health), Full-time Faculty, Early Childhood Education Faculty, Sadat University.

** Assistant Professor of Child Psychology and Head of the Department of Psychology, Faculty of Early Childhood Education, Port Said University.

*** Lecturer of Child Psychology, Department of Psychology, Faculty of Early Childhood Education, Port Said University.

**** PhD Researcher, Department of Psychological Sciences, Faculty of Early Childhood Education, Port Said University.

preschool children using a targeted mentoring program. The current research sample was composed of 15 Mothers of mentally disabled preschool children, between ages of time (27-35) years with average arithmetic of (31,86), standard deviation (4.42), the semi-experimental curriculum with the experimental design of the single experimental group was used, the sample was deliberately selected depending on the nature of the research variables, the research was conducted in the second semester of the school year 2023/2024, and the researcher used the psychological immunometer of mothers of mentally disabled preschool children from (Research preparation), and a counselling programme to stimulate mental immunity in mothers of mentally disabled preschool children (prepared by the researcher), and the results of the research indicated that there was a statistically different D between the average grades of the mothers of the experimental group on the psychiatric immunometer in both tribal and remote measurements in favour of tribal measurement, In addition, there is no statistical difference between the average grades of mothers of children of the experimental group on the psychiatric immunometer in the dimensional and tracking measurements of the application of the indicative programme and by reference to the calculation averages of the overall degree of dimensional and tracking measurements, This shows the continuity of the program and its impact on the psychological immunity activation of the members of the research sample s mental

immunity in mothers of mentally disabled preschool children.

Keywords:

Mentoring Program - Psychological Immunity - Mothers of Mentally Handicapped Preschool Children .

مقدمة البحث:

تعد الصحة النفسية من المجالات الحيوية التي تسعى المجتمعات الحديثة إلى تعزيزها بين أفرادها، إذ تلعب دورًا محوريًا في تحقيق التوازن والرفاهية النفسية والاجتماعية. ومع تنامي التحديات الحياتية والضغط اليومية، بات من الضروري تطوير برامج إرشادية تهدف إلى تعزيز المناعة النفسية لدى الأفراد، وبخاصة الفئات التي تواجه ضغوطًا خاصة، مثل أمهات الأطفال المعاقين عقليًا .

(World Health Organization, 2018)

إن رعاية الأطفال المعاقين عقليًا تستلزم جهودًا نفسية وجسدية كبيرة من قبل الأمهات، حيث يعانون من ضغوط مضاعفة تتعلق بتلبية احتياجات أطفالهن الخاصة، فضلاً عن التحديات الاجتماعية والنفسية التي تترتب على ذلك. وفي ظل هذه الظروف، تظهر الحاجة الملحة إلى تقديم دعم نفسي وإرشادي يساهم في تقوية المناعة النفسية لديهم، لتمكينهن من التعامل بفعالية مع هذه التحديات وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي الأمثل (Hastings et al., 2014).

وتشير الأبحاث إلى أن الأمهات اللواتي يعتنين بأطفال معاقين عقليًا يعانون من مستويات عالية من التوتر والقلق والاكتئاب مقارنةً بالأمهات اللواتي يعتنين بأطفال غير معاقين. وتعزى هذه الضغوط إلى عدة عوامل، منها الشعور بالمسؤولية الكبيرة، والعزلة الاجتماعية، وقلة الدعم المجتمعي

(Baker et al., 2018) ، وبالتالي، فإن التدخلات النفسية والإرشادية يمكن أن تلعب دورًا حاسمًا في تحسين نوعية حياة هؤلاء الأمهات. (Beck et al., 2020).

وتعد البرامج الإرشادية من الوسائل الفعالة لتنشيط وتعزيز المناعة النفسية لدى الأمهات، حيث تهدف إلى تقديم الدعم النفسي والتوجيه اللازمين لمساعدتهن على التكيف مع التحديات التي يواجهنها. وتتضمن هذه البرامج مجموعة متنوعة من الأنشطة والجلسات التي تركز على تعزيز المهارات النفسية والاجتماعية، مثل تقنيات الاسترخاء، والتفكير الإيجابي، وإدارة الضغوط، وتطوير استراتيجيات المواجهة الفعالة.

(McGhee et al., 2022).

وأظهرت الدراسات أن البرامج الإرشادية التي تستند إلى أسس علمية وتستهدف جوانب متعددة من الصحة النفسية يمكن أن تسهم بشكل كبير في تحسين المناعة النفسية، على سبيل المثال، أظهرت دراسة شيرمان وزملائه (٢٠١٩) أن البرامج التي توفر بيئة داعمة وأمنة تساعد الأمهات على تطوير مهارات جديدة للتعامل مع الضغوط النفسية، مما يؤدي إلى تعزيز شعورهن بالقدرة على التحكم في حياتهن، كما أظهرت دراسة أخرى لـ ويلسون وزملائه (٢٠٢٠) أن التدخلات النفسية التي تركز على تعزيز المهارات الحياتية تساهم في زيادة شعور الأمهات بالرضا عن الذات والحياة بشكل عام، وتشير هذه النتائج إلى أهمية تصميم برامج إرشادية متكاملة تأخذ في الاعتبار الأبعاد النفسية المختلفة وتقدم الدعم اللازم للأمهات في مواجهة التحديات اليومية.

وفي ضوء ما سبق، يهدف البحث الحالي إلى تقييم فعالية برنامج إرشادي مصمم خصيصًا لتنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقليًا، حيث يتناول البحث التحقق من فعالية البرنامج

الإرشادي على الأبعاد المختلفة لجودة الحياة، بما في ذلك الصحة النفسية، العلاقات الإجتماعية، والقدرة على التكيف مع التحديات اليومية.

مشكلة البحث:

تشكل مرحلة الطفولة المبكرة فترة حرجة في نمو وتطور الطفل، وتزداد هذه الأهمية في حالة الأطفال المعاقين عقلياً، إذ تحتاج الأمهات في هذه الحالة إلى دعم نفسي مكثف لمواجهة التحديات اليومية المرتبطة برعاية أطفالهن، حيث أثبتت الدراسات أن المناعة النفسية تعد أحد العوامل الأساسية التي تساعد الأمهات في مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية التي تترتب على رعاية طفل معاق عقلياً، وتمكنهن من التعامل مع هذه الضغوط بشكل إيجابي. (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2020)

فأمهات الأطفال المعاقين عقلياً، تحديداً في مرحلة ما قبل المدرسة، يواجهن تحديات نفسية ومعيشية تؤثر على جودة حياتهن، حيث أن الأطفال في هذه المرحلة يتطلبون رعاية مستمرة وجهوداً استثنائية من الأمهات، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الضغوط النفسية، وتشير الدراسات إلى أن هذه الضغوط المتواصلة يمكن أن تؤدي إلى مشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب، والتي تؤثر بشكل مباشر على قدرة الأمهات في تقديم الدعم اللازم لأطفالهن. (Hayes & Watson, 2013)

وعلى الرغم من وجود برامج إرشادية تهدف إلى دعم الأمهات، إلا أن تلك البرامج غالباً ما تكون غير مصممة لتلبية الاحتياجات النفسية الخاصة بأمهات الأطفال المعاقين عقلياً، فالبرامج المتاحة تكون في الغالب عامة ولا تراعي القضايا النفسية الفريدة التي تواجهها هذه الفئة، مما يشير إلى الحاجة الملحة لتطوير برامج إرشادية متخصصة تراعي الاحتياجات النفسية الفريدة للأمهات في هذه الحالة. (Meral & Cavkaytar, 2012)

ويتضح من الدراسات السابقة قلة التركيز على تقييم فعالية البرامج الإرشادية الموجودة، مما يجعل من الصعب تحديد مدى نجاحها في تحسين المناعة النفسية للأمهات، والدراسات السابقة - على حد علم الباحثة - لم تقدم بيانات دقيقة حول تأثير البرامج على الأبعاد النفسية المختلفة مثل الثقة بالنفس، الضبط الانفعالي، والتفكير الإيجابي، وهذا يشير إلى الحاجة إلى تقييم شامل للبرامج لقياس مدى تأثيرها بشكل دقيق. فقد أشارت دراسة سينا وزملائه (٢٠٢١) أن هناك فجوة كبيرة في الأدبيات المتعلقة بتقييم فعالية هذه البرامج، مما يجعل من الصعب تحديد مدى نجاحها في تعزيز الصحة النفسية للأمهات. كما أظهرت دراسة أخرى لكل وزملائه (٢٠٢٢) أن العديد من البرامج الإرشادية تقتصر على التقييم المنهجي، مما يعوق فهم تأثيرها الحقيقي على الأمهات؛ هذه النتائج تؤكد على أهمية إجراء تقييم شامل للبرامج المتاحة لقياس مدى فعاليتها في تحسين المناعة النفسية للأمهات ودعمهن بشكل أفضل في مواجهة التحديات اليومية. وتتضمن المناعة النفسية عدة أبعاد رئيسية، مثل التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الضبط الانفعالي، حل المشكلات، والصمود والصلابة النفسية. كل من هذه الأبعاد تلعب دورًا حاسمًا في قدرة الأمهات على التعامل مع الضغوط وتقديم الدعم الفعال لأطفالهن، وتعزيز هذه الأبعاد من خلال برامج إرشادية متخصصة هو عنصر أساسي من المشكلة، مما يتطلب تطوير استراتيجيات فعالة تستهدف تحسين هذه الجوانب النفسية. (Bonanno et al., 2011).

وتبدو الحاجة ملحة إلى تعزيز المناعة النفسية لدى الأفراد بشكل عام، ولدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقليًا بشكل خاص، وذلك لما لها من دور في رفع مستوى الحالة النفسية والفكرية للأفراد، والمساهمة في إعادة بناء معارفهم وتعديل سلوكهم. كما تسهم المناعة النفسية في تحسين

طرق تعاملهم مع المواقف الحياتية المختلفة بطرق إيجابية. فهي تعتبر هبة إلهية تمنح الأفراد قدرة أكبر على التحمل والصمود في مواجهة الضغوط والتحديات (عصفور، ٢٠٢١، ٣٧٧)

ويعتبر تحسين فعالية البرامج الإرشادية أمراً حيوياً لتحسين جودة حياة الأمهات وتعزيز قدرتهن على التكيف مع التحديات اليومية، ويتطلب ذلك تطوير برامج تلبي احتياجات الأمهات الخاصة وتعزز المهارات النفسية التي تساهم في تحسين رفاههن العام، كما أن البحث في فعالية البرامج الإرشادية سيوفر بيانات موثوقة تساعد في تحسين الدعم النفسي المقدم للأمهات، ويضمن تقديم موارد أكثر ملاءمة لدعمهن.

وقد استشعرت الباحثة المشكلة من خلال عدة جوانب:

• **التحديات النفسية للأمهات الأطفال المعاقين عقلياً:** حيث لاحظت الباحثة أن الأمهات اللواتي لديهن أطفال معاقون عقلياً يواجهن ضغوطاً نفسية شديدة، قد تؤثر على نوعية حياتهن وقدرتهن على التعامل مع مشكلات أطفالهن بفعالية، وهذه التحديات تشمل القلق المستمر، مشاعر الإحباط، والعزلة الاجتماعية.

• **غياب البرامج الإرشادية المتخصصة:** وذلك من خلال مراجعة الأدبيات المتاحة، لاحظت الباحثة نقصاً في البرامج الإرشادية التي تركز على تنشيط المناعة النفسية للأمهات الأطفال المعاقين عقلياً، فبالرغم من وجود برامج لدعم الأمهات بشكل عام، إلا أن هذه البرامج غالباً ما تكون غير مخصصة لتلبية احتياجات الأمهات في حالات الإعاقة العقلية، مما يترك فجوة في توفير الدعم المناسب.

• **الحاجة إلى تقييم فعالية البرامج الإرشادية:** استشعرت الباحثة ضرورة تقييم فعالية البرامج الإرشادية المتاحة لتحديد مدى تأثيرها على تعزيز

المناعة النفسية للأمهات. لم يكن هناك تقييم كافٍ للبرامج المتوفرة حالياً، مما يستدعي تطوير برامج جديدة وفعالة يتم قياس نجاحها بطريقة منهجية. ورغم الإهتمام المتزايد بالمناعة النفسية في الأبحاث الحديثة، إلا أن هناك نقصاً واضحاً في الدراسات التي تتناول تنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً، وبناءً على ذلك، تبرز الحاجة إلى تطوير برامج إرشادية فعالة تستهدف تنشيط المناعة النفسية لهذه الفئة من الأمهات، وتزويدهن بالمهارات والإستراتيجيات التي تساعدن على التعامل مع الضغوط النفسية والإجتماعية بشكل أفضل، وكذلك تقديم برنامج إرشادي مخصص لتنشيط المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، وتقييم فعاليته لتقديم بيانات تدعم تحسين البرامج المستقبلية وتوفير دعم أفضل للأمهات في مواجهة التحديات النفسية. وعليه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

ما فعالية برنامج إرشادي لتنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً ؟

وينبثق من هذا السؤال عدة أسئلة فرعية:

١. ما الفرق بين درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً على مقياس المناعة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي؟

٢. ما الفرق بين درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً على مقياس المناعة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي؟

٣.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى في المقام الأول لهدف رئيس هو:

التحقق من فعالية برنامج إرشادي لتنشيط المناعة النفسية لدى
أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً. ، ويتفرع من هذا الهدف
الأهداف الفرعية التالية:

١. تنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً
من خلال برنامج إرشادي وبيان فاعليته في ذلك .
٢. تبصير وتدريب الأمهات على مواجهة وحل المشكلات السلوكية التي
تواجههم مع أبنائهم من ذوى الاعاقة العقلية.
٣. تقديم نموذج لبرنامج إرشادي مفيد لأمهات أطفال ما قبل المدرسة
المعاقين عقلياً، يمكن ان يستفاد منه في مجالات الإرشاد النفسى الأسرى
لأمهات أطفال المعاقين بشكل عام.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي فيما يلي :

(أ) من الناحية النظرية:

١. يُسلط هذا البحث الضوء على أهمية تقديم دعم نفسي مخصص لأمهات
الأطفال المعاقين عقلياً، وهي فئة تواجه ضغوطاً نفسية واجتماعية كبيرة.
٢. تعزيز المناعة النفسية للأمهات من خلال تحسين مهارات التكيف النفسي
وتقليل مستويات التوتر والقلق والاكتئاب.
٣. زيادة الوعي بأهمية المناعة النفسية وتأثيرها على جودة حياة الأمهات،
مما يعزز من استراتيجيات الدعم النفسي المقدمة لهن.
٤. قد يسهم البحث في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالصحة النفسية
للأمهات اللواتي يعتنين بأطفال معاقين عقلياً، من خلال تقديم بيانات جديدة
حول فعالية البرامج الإرشادية.

٥. تقديم توصيات مبنية على نتائج البحث لتطوير وتحسين برامج الدعم النفسي والإرشادي المقدمة لأمهات الأطفال المعاقين عقلياً.

(ب) من الناحية التطبيقية :

١. يوفر البحث نموذجاً عملياً يمكن تطبيقه وتكييفه في مراكز الدعم النفسي والمؤسسات التعليمية والصحية، مما يعزز منفعة في سياقات مختلفة.
٢. يمكن أن تسهم نتائج البحث في تطوير السياسات والبرامج الحكومية وغير الحكومية التي تستهدف دعم الأمهات وأسر الأطفال المعاقين عقلياً.
٣. قد يساعد البحث في زيادة وعي المجتمع بأهمية تقديم الدعم النفسي للأمهات الأطفال المعاقين عقلياً، مما يعزز من التكافل الإجتماعي والتضامن مع هذه الفئة.

مفاهيم ومصطلحات البحث:

يتضمن البحث الحالي المصطلحات التالية:

١. البرنامج الإرشادي . Counselling – Program.

يمكن تعريف البرنامج الإرشادي إجرائياً في البحث الحالي بأنه سلسلة منظمة ومخططة من الجلسات والأنشطة التي تهدف إلى تقديم الدعم النفسي والتوجيه للأفراد لمساعدتهم على مواجهة التحديات والضغوط النفسية والإجتماعية التي يواجهونها في حياتهم اليومية، ويعتمد البرنامج على مجموعة من الأسس العلمية والنفسية التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية وتنشيط المناعة النفسية.

٢. المناعة النفسية : Psychological Immunity

تعرف المناعة النفسية إجرائياً في البحث الحالي بأنها : تشير إلى القدرة النفسية للأمهات على التكيف بفعالية وإيجابية مع الضغوط النفسية

والتحديات الناتجة عن رعاية أطفالهن المعاقين عقلياً، وتتضمن هذه القدرة مجموعة من الخصائص والمهارات النفسية التي تمكن الأمهات من الحفاظ على توازنهن النفسي والرفاهية النفسية، على الرغم من الصعوبات الفريدة التي يواجهنها في حياتهن اليومية، وهي الدرجة التي تحصل عليها أم الطفل المعاق عقلياً في مقياس المناعة النفسية المستخدم في هذا البحث.

٣. أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً **Mothers of mentally disabled children**

تعرف أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً اجرائياً في البحث الحالي بأنهم: هن الأمهات اللواتي يعتنين بأطفال تتراوح أعمارهم بين (٣-٦) سنوات ويعانون من إعاقات ذهنية تؤثر على قدرتهم على التعلم والتفاعل مع بيئتهم، و يقدمن الرعاية والدعم النفسي لأطفالهن ، ويواجهن تحديات وضغوط نفسية كبيرة بسبب احتياجات أطفالهن الخاصة، مما قد يؤثر على صحتهن النفسية وقدرتهن على توفير بيئة مستقرة ومشجعة.

حدود البحث:

- الحدود البشرية: تكونت عينة البحث من (١٥) أمًا من أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً .
 - الحدود الموضوعية: اقتصر البحث الحالي على التحقق من فعالية برنامج إرشادي المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً .
 - الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي كبرنامج مستقل في أكاديمية زيادة لتدريب الفئات الخاصة التابعة لمحافظة بورسعيد.
 - الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ على مدار شهرين .
- الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً

لعل أهم حدث في حياة المرأة هو أن تضع مولودها في هذا العالم، فالولادة تعنى تحولاً هاماً في حياتها، فيشرها هذا بالنضج والدرّة على العطاء فهي الآن تستطيع أن تغذى كائنًا آخر من جسدها وهي المسؤولة عن تطوره وأمنه، فالولادة كتجربة تنطوي على انقلاب عاطفي كبير وشعور عظيم بالمسؤولية، ويصحب ذلك الشعور الخوف والشك من عدم القدرة على رعاية المولود الجديد (على، ٢٠٢٣، ١٢).

وتعرف الباحثة أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً في

البحث الحالي بأنهم: هن النساء اللواتي يقدمن الرعاية والدعم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٣ و٦ سنوات ويعانون من إعاقات عقلية تؤثر على نموهم وتطورهم، ويتحملن مسؤولية تلبية احتياجاتهم الصحية والنفسية والاجتماعية.

خصائص أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً:

يوجد مجموعة من الخصائص الاجتماعية والنفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً تتمثل في : التأثير العاطفي (يواجه أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً مجموعة من المشاعر وما يصاحبها من توتر وقلق واكتئاب تنتسب هذه المشاعر والمسؤوليات اليومية والتحديات المرتبطة بتربية طف معاق عقلياً في التأثير على صحتهم العاطفية). والثقة بالنفس (يشعرون الأمهات بإنخفاض في ثقتهن بأنفسهم وإحباط نتيجة تجاربهن كأمهات لأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، مما قد يؤدي إلى التشكيك في قدراتهن في تلبية احتياجات أطفالهن والتعامل الفعال مع تعقيدات الرعاية). آليات التكيف (لكي تستطيع الأمهات التعامل مع المتطلبات التي يواجهونها يتطلب ذلك تطور آليات التكيف المختلفة كالدعم الإجماعي، والمشاركة في ممارسة الرعاية الذاتية، ويستخدمون استراتيجيات

مختلفة لحل المشكلات للتعامل مع الضغوط الحياتية والحفاظ على صحتهم النفسية). الدعم الاجتماعي (يلعب الدعم المكتسب من العائلة والأصدقاء دورًا حاسمًا في حياة هؤلاء الأمهات، فتواصلهن مع أمهات أخريات وتعرضهن لبرامج الإرشاد وبرامج الدعم النفسي يساعدهن كثيرًا في إستقرارهن النفسي ويساعدهن في رعاية أطفالهن المعاقين عقليًا). الدعم والتمكين (عندما تستطيع الأمهات الحصول على الموارد والخدمات وشبكات الدعم وضمان تلبية حقوق أطفالهن ورفاهيتهم مما قد يجعلهن أمهات داعمات أقوىاء لأطفالهن) (Glidden,2016,122).

دور الأم في البناء النفسي والطمأنينة لدى طفلها المعاق عقليًا:

تعتبر الأم هي الأساس الأول الذي يمد الطفل المعاق عقليًا بالشعور بالطمأنينة طوال فترة طفولته، وتستمر معه لمراحل عمرية أكبر من الطفل العادي نظرًا لأن الطفل المعاق عقليًا دائمًا في إحتياج مستمر لدعم الأم، فتقته في نفسه وفي العالم من حوله ينبع من أسلوبها الحكيم في معاملتها معه، فتستطيع الأم عن طريق الاهتمام والرعاية غرس ذلك الشعور في نفس طفلها المعاق عقليًا مما يجعله ينجح في الاعتماد على نفسه في تلبية إحتياجاته اليومية وبذلك قد تتجح في تكوين بنية سليمة له، أما إذا أخفقت في تلبية إحتياجات طفلها في هذه السنوات الأولى من عمره من خلال إهمالها له وتجاهبها لمتطلباته في مرحلة الطفولة فإنها بذلك تسبب تقديمه للمجتمع الذي يعيش فيه (جاد، ٢٠٢٠ ، ٢٧٥).

المحور الثاني: المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقليًا

تُعد المناعة النفسية واحدة من أهم القدرات التي يتمتع بها الإنسان، وهي القوة الداخلية التي تمكنه من مواجهة الضغوط والصعوبات الحياتية بكفاءة

ومرونة، وتشمل المناعة النفسية عدة عناصر أساسية مثل القدرة على التكيف، والمرونة العاطفية، والثقة بالنفس، والتفائل، والدعم الاجتماعي، هذه المناعة تمكن الأفراد من التعامل مع الأزمات والتحديات بشكل إيجابي، وتحافظ على سلامتهم العقلية والعاطفية، وتنمو المناعة النفسية من خلال تجارب الحياة المختلفة، ويمكن تعزيزها عبر تطوير استراتيجيات فعالة لإدارة التوتر، وممارسة التأمل واليقظة الذهنية، وبناء علاقات صحية وقوية مع الآخرين، كما وتعتبر المناعة النفسية عنصراً حيوياً في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، وتلعب دوراً محورياً في تمكين الأفراد من تحقيق أهدافهم والعيش حياة مفعمة بالرفاهية والسعادة.

ويُعد مفهوم المناعة النفسية من ضمن المفاهيم التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي حيث عرفت المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على استخدام الأساليب والأليات والإستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية، والضغوط النفسية، فهي بناء غير ثابت في الشخصية، وتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابي، والضبط الانفعالي، والتوكيدية، والمرونة، وحل المشكلات والتدين، والمسئولية الاجتماعية. (فتحي، ٢٠١٩، ٥٥٥)

وقد ظهرت المناعة النفسية كأحد المتغيرات في مجال علم النفس خلال العقود الأخيرة من القرن الماضي لمحاولة الوصول لرؤية متكاملة حول الإنسان، واشتقت من ثلاثة روافد أساسية، وهي علم نفس الصحة، وعلم المناعة النفسى العصبى، والتفاعل بين المخ وجهاز المناعة. (يوسف والفضلى، ٢٠٢١، ٤٦٨)

ويشير بهاردواج وأغراوال (Bhardwaj, & Agrawal, 2015) أنه مثل وجود جهاز المناعة في الجسم، هناك أيضاً جهاز المناعة في العقل والذي يعرف المناعة العقلية أو المناعة النفسية، وهي طبقة حماية العقل

التي توفر القوة للفرد لمحاربة التوتر والخوف وانعدام الأمن والدونية والفيروسات مثل الأفكار السلبية وإقامة التوازن العقلي. والمناعة النفسية عند أمهات أطفال ما قبل المدرسة الذين يعانون من الإعاقة العقلية تعد عنصرًا حيويًا في تعزيز رفاههم النفسي وقدرتهم على التعامل مع التحديات اليومية، وتعتبر المناعة النفسية مجموعة من القدرات والمهارات التي تمكن الأفراد من التأقلم مع الضغوطات والتوترات بشكل إيجابي وفعال، وبالنسبة للأمهات الأطفال المعاقين عقليًا، تكون هذه المناعة النفسية أساسية لدعم صحتهم النفسية وتحسين نوعية حياتهم، إن القدرة على التعامل مع مشاعر القلق والإرهاق الناتج عن رعاية طفل ذي احتياجات خاصة، إلى جانب مواجهة الضغوطات الاجتماعية والاقتصادية، تحتاج إلى دعم نفسي مستمر واستراتيجيات فعالة للتكيف، البرامج الإرشادية التي تستهدف تعزيز المناعة النفسية توفر للأمهات الأدوات اللازمة لتحسين قدراتهن على مواجهة التحديات، وتعزز من شعورهن بالقوة والكفاءة، مما ينعكس إيجابيًا على صحتهم النفسية وعلاقتهم بأطفالهن.

مظاهر المناعة النفسية :-

- قدرة الفرد على التحرر من الغضب: يمكن للفرد التحكم في مشاعره والتخلص من الغضب بشكل فعال.
- ثبات الفرد أمام المطامع والشهوات: قدرة الفرد على مقاومة الضغوط والرغبات غير الصحية.
- القدرة على مواجهة المواقف الصعبة: يواجه الفرد التحديات والمواقف الصعبة بثقة ومرونة.
- الهدوء والاطمئنان: يتميز الفرد بالهدوء الداخلي والشعور بالطمأنينة.

• تحرر إرادة الفرد من الروابط التي طالما ربطها بإرادة الآخرين :قدرة الفرد على اتخاذ قراراته بحرية واستقلالية بعيداً عن تأثيرات الآخرين. (حمد، ٢٠٢١، ٢٥٢).

خصائص وصفات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً المتسمين بالمناعة النفسية :

يصف عيد (٢٠٢١، ٤٠٧) الأفراد الذين يتمتعون بخصائص المناعة النفسية بما يلي:

- القدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة.
 - القدرة على التكيف مع البيئة المتغيرة.
 - قوة في بناء الشخصية.
 - القدرة على التحرر من مشاعر الغضب والقلق والشعور بالذنب.
 - تحمل المسؤولية عن الأفعال الشخصية.
 - التمييز بين الجيد والسيئ والجيد والأفضل.
 - التحكم في العواطف وتوجيهها دون الانسياق وراء الدوافع الشخصية والانفعالات.
 - الإدراك الذاتي والثقة بالنفس.
- وقد أشارت العديد من الدراسات، منها دراسة حسن وعمار (٢٠٢٠، ١١٧)، إلى أن الأفراد ذوي المناعة النفسية يتمتعون بالخصائص التالية:
- القدرة على الاستجابة للمواقف المختلفة بإيجابية.
 - مستوى عالٍ من تقدير الذات.
 - شعور بالسعادة والأمل في الحياة.
 - القدرة على المرونة الفكرية.
 - إقبال على الحياة.

• مستوى عالٍ من المرونة الاجتماعية والمعرفية التي تؤهلهم لاختيار أفضل الاستجابات الملائمة للمواقف المختلفة.

وتري الباحثة أن الأمهات اللاتي يتمتعن بخصائص المناعة النفسية تُعتبر قادرات على مواجهة تحديات تربية أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً بمرونة وثقة، حيث تتميز هؤلاء الأمهات بالقدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة والتحكم في مشاعرهن دون الانسياق وراء الانفعالات الشخصية، مما يتيح لهن تقديم دعم مستمر وفعال لأطفالهن، قدرتهن على التحرر من مشاعر الغضب والقلق، وتحمل المسؤولية عن أفعالهن، تعكس قوة نفسية ونضجاً عاطفياً كبيرين، إدراك الذات والثقة بالنفس هما أساس نجاحهن في توفير بيئة مستقرة وداعمة لأطفالهن.

كما أن الأمهات اللواتي يتمتعن بخصائص المناعة النفسية لا يساهمن فقط في تحسين جودة حياتهن الشخصية، بل يعززن أيضاً بيئة نمو صحية لأطفالهن، وتعزيز هذه الخصائص لدى الأمهات هو خطوة أساسية لتقديم الدعم المناسب في مواجهة التحديات اليومية. لذا، من الضروري تطوير برامج دعم خاصة تركز على تعزيز المناعة النفسية للأمهات، مما يساعدهن في التعامل بشكل أكثر فعالية مع الضغوطات والقيام بدورهن بأفضل شكل ممكن، مما ينعكس إيجاباً على صحة وسعادة أطفالهن.

أعراض ومظاهر فقدان المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً:

تتمتع الأمهات ذوات المناعة النفسية بقدرة ملحوظة على التعامل مع تحديات تربية أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً بمرونة وثقة، وهذه الأمهات يمكنهن التكيف مع الظروف المتغيرة والتحكم في مشاعرهن بشكل فعال، مما يمكنهن من تقديم دعم مستمر وإيجابي لأطفالهن، ويتسمن بالقدرة على التحرر من مشاعر الغضب والقلق، وتحمل المسؤولية عن أفعالهن،

ويظهرون نضجاً عاطفياً وثقة بالنفس، وومع ذلك، عندما تضعف المناعة النفسية، قد تظهر مجموعة من الأعراض والمظاهر التي تؤثر سلباً على الأمهات، منها:

- **ضعف السيطرة الذاتية:** حيث يجد الأفراد صعوبة في التحكم في ردود أفعالهم ومشاعرهم، مما يؤدي إلى استجابة غير متوقعة للمواقف.
- **ضعف مقاومة الفشل:** يشعر الأفراد بالإحباط السريع عند مواجهة التحديات أو الفشل، مما يؤثر على قدرتهم على الاستمرار والتعافي.
- **صعوبة في التفاعل مع الآخرين:** يعاني الأفراد من صعوبة في بناء علاقات إيجابية وفعالة، مما يحد من قدرتهم على الحصول على الدعم الاجتماعي.

• **ضعف النضج الانفعالي والانعزالية:** يتصف الأفراد بضعف في النضج العاطفي، ويصبحون أكثر ميلاً للعزلة الاجتماعية، مما يؤثر على قدرتهم على التكيف مع التحديات اليومية. (حمد ، ٢٠٢١ ، ٢٥٣).

وعليه، فتعزيز المناعة النفسية لدى الأمهات يعتبر أمراً حيوياً لتحسين جودة حياتهن وتقديم الدعم الفعال لأطفالهن، ويجب تطوير برامج دعم متكاملة تركز على تقوية هذه الخصائص، مما يساعد الأمهات في التعامل بشكل أكثر فعالية مع الضغوطات اليومية وتحقيق توازن نفسي مستدام.

أبعاد المناعة النفسية :-

قامت الباحثة بإجراء مسح شامل للدراسات التي تناولت موضوع المناعة النفسية، وذلك للتعرف على الأبعاد التي اهتم بها الباحثون والمقاييس التي يمكن الاستدلال منها على مؤشرات المناعة النفسية. وفقاً لبعض الدراسات، تُعرّف أبعاد المناعة النفسية بما يلي: الثقة بالنفس، التوافق العام، النضج الانفعالي، الرفاهية النفسية، والنظرة الإيجابية إلى ذكريات الماضي (Olah،

(102, 2010)، واعتمدت الباحثة في بحثها الحالي على الأبعاد الخمسة التالية:

• **البعد الأول/ التفكير الإيجابي** : يشير الى قدرة أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً على النظر إلى الحياة والمواقف بنظرة مفعمة بالأمل مع التركيز على الجوانب الإيجابية والفرص والحلول الممكنة في كل موقف، ويشمل تغيير النظرة إلى الحياة من مجرد رؤية العقبات إلى رؤية الفرص والتحديات .

• **البعد الثاني/ الثقة بالنفس** : تشير الى ايمان وثقة أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً وقناعتهم الايجابية بقدرتهم على تحقيق النجاح والتأقلم مع التحديات والصعوبات التي قد تواجههم في حياتهم بسبب اعاقه طفلهم المعاق عقلياً.

• **البعد الثالث / الضبط الإنفعالي** : يشير الى قدرة أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً على التحكم في ردود الفعل العاطفية وتنظيمها والتعامل معها بشكل صحيح ومتزن وتقليل مستوى التوتر أو الغضب في مواقف محددة.

• **البعد الرابع / حل المشكلات** : تشير الى قدرة أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً على إيجاد حلول فعّالة ومناسبة للمواقف أو التحديات التي تواجههم بسبب طفلهم المعاق عقلياً.

• **البعد الخامس/ الصمود والصلابة النفسية** : تشير الى قدرة أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً على التحمل والثبات أمام الضغوطات والظروف الصعبة والصعوبات التي تواجههم بسبب طفلهم المعاق عقلياً دون الانهيار أو فقدان التوازن الانفعالي.

وقد توصلت دراسات متعددة إلى وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات الإيجابية. على سبيل المثال، أظهرت دراسة

سلمان وجاني (٢٠١٤) ارتباطاً بين المناعة النفسية والتوجه الديني الجوهري. كما كشفت دراسة أحمد وقرني (٢٠١٧) عن وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والهناء النفسي. من جانبها، أظهرت دراسة الأحمد (٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والسعادة. بالإضافة إلى ذلك، أكدت دراسة عيد (٢٠٢١) وجود علاقة بين المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم التربية. وأشارت دراسة جوهر (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ارتباطية بين نتائج المناعة النفسية وتحسين مستوى الرفاهية النفسية.

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي للبحث.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية للبرنامج الإرشادي.

الإجراءات المنهجية للبحث :

أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على استخدام المنهج التجريبي، وذلك بتطبيق التصميم شبه التجريبي للمجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي. شمل البحث مقارنة نتائج القياسين وتحليل دلالتهم الإحصائية لتقييم فعالية البرنامج الإرشادي. ونظراً لصغر حجم العينة، تم الاقتصار على استخدام التصميم شبه التجريبي للمجموعة الواحدة، وقد اتخذ هذا النهج لتحقيق

أقصى استفادة من برنامج الأنشطة الإرشادية الموجهة لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً، ويتيح هذا التصميم مراقبة التغيرات في مستوى المناعة النفسية لدى الأمهات قبل وبعد تطبيق البرنامج، مما يوفر بيانات موثوقة حول تأثير البرنامج ويعزز من دقة النتائج المستخلصة.

ثانياً: عينة البحث

تكونت عينة البحث الأساسية من (١٥) أمًا من أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً في المرحلة العمرية من (٣-٦) سنوات ، وتم إختيار العينة بطريقة عمدية تبعاً لطبيعة متغيرات البحث وهم من أمهات الأطفال الملتحقين بأكاديمية ريادة الخاصة للغات بمحافظة بورسعيد للعام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ .

ثالثاً: أدوات البحث

باعتبار أن البحث الحالي يهدف إلى تنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً من سن (٣-٦) سنوات من خلال برنامج إرشادي، استخدمت الباحثة في هذا البحث عدداً من الأدوات التي تسهم في توفير البيانات اللازمة للإجابة على أسئلة البحث. وفيما يلي عرض لأدوات البحث:

أولاً: مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً (إعداد/ الباحثة):
إجراءات إعداد المقياس:

قامت الباحثة ببناء مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً، واستخدمت المقياس كأداة لتقييم مستوى المناعة النفسية لدى هذه الأمهات. يتضمن المقياس مجموعة من المؤشرات السلوكية

التي تعبر عن مظاهر المناعة النفسية المختلفة لدى الأمهات، وقد صممت الباحثة المقياس وفقاً للخطوات التالية:

(أ) الهدف من المقياس:

تم تصميم هذا المقياس كوسيلة لتقييم وقياس مستوى المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً في المرحلة العمرية من (٦-٣) سنوات، بهدف تحديد مواطن الضعف والقوة لديهم، يهدف المقياس إلى مساعدتهن على تنشيط المناعة النفسية والتكيف الناجح في مواقف الحياة اليومية المختلفة.

(ب) وصف المقياس:

يتكون هذا المقياس من مجموعة من المؤشرات السلوكية الخاصة بممارسة أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً في المرحلة العمرية من (٦-٣) سنوات لبعض مظاهر المناعة النفسية المختلفة، حيث يتضمن المقياس خمسة أبعاد رئيسية لقياس مستوى المناعة النفسية، وهي: (التفكير الإيجابي - الثقة بالنفس - الضبط الانفعالي - حل المشكلات - الصمود والصلابة النفسية). ويبلغ عدد المفردات الكلية للمقياس (٥٠) مفردة، موزعة بشكل متوازن على هذه الأبعاد الخمسة.

(ج) تصحيح المقياس:

بعد التأكد من اكتمال الإجابة على كل مفردات المقياس، يتم التقدير وفقاً لمقياس التقدير التالي:

الدرجة (١)	مطلقاً
الدرجة (٢)	نادراً
الدرجة (٣)	أحياناً
الدرجة (٤)	كثيراً
الدرجة (٥)	دائماً

**تبلغ الدرجة الكلية للمقياس (٢٥٠) درجة .

** يتم حساب مجموع الدرجات الخاصة بكل بعد من الأبعاد الفرعية الخمسة ، ومن ثم حساب المجموع الكلي للدرجات عن طريق جمع الدرجات الكلية الخاصة بكل بعد، ويتم رصد درجة كلية واحدة لاستجابات الأم تتراوح من (٢٥٠-٥٠).

** يتم حساب مجموع درجات استجابات الأم في كل بعد من الأبعاد الفرعية الخمسة للمقياس والتي تمثل المناعة النفسية وفق المفردات الخاصة بكل منها.

(د) الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً:

قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس للتأكد من صلاحيته لقياس مستوى المناعة النفسية ، وذلك من خلال التطبيق على عينة تكونت من (٣٣) أمماً من أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً من خارج عينة البحث الأساسية .

أولاً: صدق المقياس Validity:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

(١) صدق المحتوى:

يتناول يتناول صدق المحتوى دراسة مفردات المقياس ومحتوياته ، والمقياس الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه، ولذلك تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين في ميدان علم النفس والتربية الخاصة وذلك للتأكد من :

- صلاحية المقياس كأداة لقياس مستوى المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً.

- مدى مناسبة مفردات المقياس للبعد الذي تقيسه.

-وضوح وسلامة الصياغة اللغوية لمفردات المقياس والتعريفات الاجرائية لكل بعد من الأبعاد الخمسة.

-اضافة أو حذف ما يروونه مناسباً من مفردات تسهم في تحقيق أهداف البحث الأساسية.

وبحساب النسبة المئوية لإتفاق المحكمين تم الإبقاء على المفردات التي أقر السادة المحكمين صلاحيتها لحصولها على نسبة اتفاق بلغت أكثر من (٨٥%) ، وقد تمثلت أوجه اتفاق السادة المحكمين بعد الفحص لمحتويات المقياس في ملائمة أبعاد المقياس الخمسة ومفرداته لقياس مستوى المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً من (٣-٦) سنوات.

(٢) صدق المحك الخارجي :

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (person) درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية على المقياس الحالي ودرجاتهم على مقياس مقياس المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة اعداد/ ايناس جوهر (٢٠٢١) كمحك خارجي ، وكانت قيمة معامل الارتباط (٠،٨٩) ، وهي دالة عند مستوى (٠،٠١) ، مما يدل على صدق المقياس الحالي.

ثانياً: الاتساق الداخلي :

قامت قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً، وذلك بتطبيقه على (٣٣) أمماً من خارج عينة البحث الأساسية، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، بالإضافة إلى حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. ويتضح ذلك في الجداول التالية:

جدول (1) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً (ن = 33)

مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً									
البعد الخامس الصمود والصلابة النفسية		البعد الرابع حل المشكلات		البعد الثالث الضبط الإنفعالي		البعد الثاني الثقة بالنفس		البعد الأول التفكير الإيجابي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**0.807	(41)	**0.767	(31)	**0.825	(21)	**0.846	(11)	**0.841	(1)
**0.842	(42)	**0.662	(32)	**0.849	(22)	**0.789	(12)	**0.861	(2)
**0.817	(43)	**0.839	(33)	**0.825	(23)	**0.845	(13)	**0.864	(3)
**0.843	(44)	**0.834	(34)	**0.872	(24)	**0.868	(14)	**0.888	(4)
**0.829	(45)	**0.758	(35)	**0.883	(25)	**0.682	(15)	**0.684	(5)
**0.880	(46)	**0.888	(36)	**0.659	(26)	**0.887	(16)	**0.823	(6)
**0.922	(47)	**0.882	(37)	**0.915	(27)	**0.834	(17)	**0.586	(7)
**0.882	(48)	**0.765	(38)	**0.777	(28)	**0.763	(18)	**0.769	(8)
**0.789	(49)	**0.693	(39)	**0.890	(29)	**0.781	(19)	**0.841	(9)
**0.808	(50)	**0.562	(40)	**0.841	(30)	**0.678	(20)	**0.669	(10)

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (**0,586 - **0,922). جميع هذه القيم دالة إحصائياً، مما يشير إلى الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً من (3-6) سنوات.

جدول (٢) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية اليه لمقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً (ن = ٣٣)

مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً									
البعد الخامس الصمود والصلابة النفسية		البعد الرابع حل المشكلات		البعد الثالث الضبط الإنفعالي		البعد الثاني الثقة بالنفس		البعد الأول التفكير الإيجابي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**0.764	(41)	**0.709	(31)	**0.754	(21)	**0.749	(11)	**0.857	(1)
**0.724	(42)	**0.906	(32)	**0.659	(22)	**0.635	(12)	**0.868	(2)
**0.871	(43)	**0.696	(33)	**0.760	(23)	**0.547	(13)	**0.673	(3)
**0.842	(44)	**0.823	(34)	**0.898	(24)	**0.668	(14)	**0.764	(4)
**0.813	(45)	**0.733	(35)	**0.762	(25)	**0.759	(15)	**0.882	(5)
**0.743	(46)	**0.834	(36)	**0.853	(26)	**0.825	(16)	**0.659	(6)
**0.813	(47)	**0.696	(37)	**0.745	(27)	**0.539	(17)	**0.881	(7)
**0.861	(48)	**0.709	(38)	**0.659	(28)	**0.682	(18)	**0.638	(8)
**0.761	(49)	**0.816	(39)	**0.808	(29)	**0.877	(19)	**0.790	(9)
**0.852	(50)	**0.696	(40)	**0.847	(30)	**0.711	(20)	**0.819	(10)

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في المقياس تراوحت ما بين (**٠,٥٤٧ - **٠,٩٠٦). جميع هذه القيم دالة إحصائياً، مما يشير إلى الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً من (٣-٦) سنوات.

جدول (٣) معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً (ن = ٣٣)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
1	البعد الأول/ التفكير الإيجابي	**0.870
2	البعد الثاني/ الثقة بالنفس	**0.795
3	البعد الثالث / الضبط الإنفعالي	**0.846
4	البعد الرابع / حل المشكلات	**0.778
5	البعد الخامس/ الصمود والصلابة النفسية	**0.876

ويتضح من الجدول أعلاه (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس الخمسة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٧٩٥ - ٠,٨٧٦). جميع هذه القيم تُعدّ دالة إحصائياً، مما يشير إلى صدق التجانس الداخلي لمقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً من (٣-٦) سنوات.

ثالثاً: ثبات المقياس Reliability :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام الطرق التالية:

(١).معامل ألفا (كرونباخ):

لحساب ثبات المقياس، استخدمت الباحثة معامل ألفا كرونباخ، وذلك بتطبيق المقياس على عينة تتألف من (٣٣) أماً من مجتمع البحث، ومن خارج العينة الأساسية. ويوضح الجدول التالي (٤) تفاصيل نتائج حساب معامل ألفا كرونباخ.

جدول (٤) معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً من (٦-٣) سنوات باستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن=٣٣)

أبعاد مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً	عدد المفردات	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)
البعد الأول/ التفكير الإيجابي	١٠	٠,٨٣٢*
البعد الثاني/ الثقة بالنفس	١٠	٠,٨٥٤*
البعد الثالث / الضبط الإنفعالي	١٠	٠,٨٣٨*
البعد الرابع / حل المشكلات	١٠	٠,٨٧١*
البعد الخامس/ الصمود والصلابة النفسية	١٠	٠,٨١٣*
المقياس ككل	٥٠	٠,٨٥٠*

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) لأبعاد مقياس جودة الحياة لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً، الذين تتراوح أعمارهم بين (٦-٣) سنوات، تراوحت ما بين (٠,٨١٣* - ٠,٨٧١*). كما بلغ معامل الثبات (ألفا كرونباخ) للمقياس ككل (٠,٩٢١*). جميع هذه القيم تُعدّ مرتفعة، حيث تفوق (٠,٧)، مما يشير إلى أن مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً من (٦-٣) سنوات يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات.

(٢). إعادة التطبيق :

تم تطبيق مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً على عينة لتحديد الخصائص السيكومترية، والتي شملت (٣٣) أمماً من أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً. ثم قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد مرور ثلاثة أسابيع (٢١ يوماً) من التطبيق الأول. وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام طريقة إعادة التطبيق، وذلك باستخدام معامل بيرسون للارتباط (Pearson Correlation). تُعرض النتائج في الجدول التالي

جدول (٥) معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً باستخدام طريقة إعادة التطبيق (ن = ٣٣)

معامل الثبات (إعادة التطبيق)	عدد المفردات	أبعاد مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً
**٠,٧٩٢	١٠	البعد الأول/ التفكير الإيجابي
**٠,٨٧٤	١٠	البعد الثاني/ الثقة بالنفس
**٠,٧٩٩	١٠	البعد الثالث / الضبط الإنفعالي
**٠,٨٦٥	١٠	البعد الرابع / حل المشكلات
**٠,٧٨٩	١٠	البعد الخامس/ الصمود والصلابة النفسية
**٠,٨٩٤	٥٠	المقياس ككل

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الثبات باستخدام إعادة التطبيق لمقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً تراوحت ما بين (**٠,٧٩٢ - **٠,٨٩٤) وهي جميعها قيم أكبر من (٠,٧) مما يشير إلى أن مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً على درجة كبيرة من الثبات.
(٣). التجزئة النصفية :

لحساب ثبات المقياس، استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية، وهي إحدى طرائق حساب الثبات. حيث تم تقسيم مفردات المقياس إلى نصفين متساويين: النصف الأول يتضمن المفردات الفردية، والنصف الثاني يتضمن المفردات الزوجية. بعد ذلك، قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام معامل سبيرمان-براون (Spearman-Brown coefficient) وكانت النتائج على النحو التالي

جدول (٦) معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً باستخدام معامل سبيرمان براون ومعادلة سبيرمان التصحيحية (ن = ٣٣)

الثبات بطريقة التجزئة النصفية		أبعاد مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً
معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس	معامل الثبات بمعادلة سبيرمان التصحيحية	
**٠,٧٧٥	**٠,٨٠٢	البعد الأول/ التفكير الإيجابي
**٠,٧٩١	**٠,٨٤٤	البعد الثانى/ الثقة بالنفس
**٠,٨٣١	**٠,٨٦٧	البعد الثالث / الضبط الإنفعالى
**٠,٨٥٦	**٠,٨٨٨	البعد الرابع / حل المشكلات
**٠,٧٩٠	**٠,٨٦٣	البعد الخامس/ الصمود والصلابة النفسية
**٠,٨٩٣	**٠,٨٩٩	المقياس ككل

يتضح من جدول رقم (٦) أن مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً يتمتع بدرجة عالية من الثبات، مما يعزز الثقة في نتائجه. حيث بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (**٠,٧٩٠)، بينما تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية للمقياس، عند استخدام طريقة التجزئة النصفية ومعادلة سبيرمان-براون التصحيحية، بين (**٠,٨٠٢) - (**٠,٨٨٨)، ويشير هذا إلى ارتفاع درجة ثبات المقياس، مما يعني أنه يقيس بدقة ما يُفترض قياسه. بناءً على ذلك، استخدمت الباحثة هذا المقياس لقياس مستوى المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً، وذلك في أبعاده الخمسة (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الضبط الإنفعالى، حل المشكلات، والصمود والصلابة النفسية) في البحث الحالي.

(٢) البرنامج الإرشادي لتنشيط المناعة النفسية لأمهات ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً (إعداد/ الباحثة):

قامت الباحثة ببناء برنامج إرشادي تكون من (٣٠) جلسة إرشادية متنوعة لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً في المرحلة العمرية من (٣ - ٦) سنوات، والتي تعمل على تنشيط المناعة النفسية لديهن.

فلسفة البرنامج:

بنيت فلسفة البرنامج على مجموعة من النظريات منها نظرية التعلم بالاستبصار التي تقوم على الفهم والإدراك الكلي للعلاقات القائمة بين عناصر الموقف، فعندما تكون هذه العناصر واضحة للإنسان فإنه يتعلم حل مشكلته عن طريق إعادة ترتيب هذه العناصر بحيث يسمح هذا بإيجاد علاقات جديدة بينها تؤدي إلى الحل الصحيح.

أيضاً أتمدت فلسفة البرنامج على نظرية حل المشكلات المعروفة أيضاً بإسم نظرية حل المشكلات الابتكاري، وهي تقنية تعزز الأمهات على التفكير وطرح البدائل أو الفرضيات واختبارها للوصول إلى الحل الأمثل.

ومن هنا قامت الباحثة باعداد وتصميم برنامج إرشادي لتنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً.

أسس بناء البرنامج :

- توافق الأنشطة والطرق المستخدمة في البرنامج الإرشادي مع خصائص واهتمامات أمهات الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة ذوى الاعاقة العقلية.
- ارتباط محتوى كل جلسة إرشادية بالهدف المحدد لها.
- تنوع الأنشطة والطرق المتبعة في الجلسات الإرشادية لضمان عدم شعور الأمهات بالملل.

- تضمين الجلسات الإرشادية استراتيجيات تعزز من إيجابية التفاعل مع الأمهات.

- مراعاة ملائمة الأنشطة العمرية للفئة المستهدفة التي تتراوح بين ٢٧ و ٣٥ سنة.

الهدف العام للبرنامج :

يمثل الهدف العام لبرنامج البحث الحالي تنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً.

محتوي البرنامج التدريبي:

تضمن محتوى البرنامج (٣٠) جلسة إرشادية ، تتضمن الجلستين التمهيدية والختامية ، وقد تم إعدادها لتحسين مستوى جودة الحياة لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً، وقد روعي في جلسات البرنامج الإرشادي أن تكون العينة ذات مستوى تعليمي عالي أو متوسط ومقارنين في المرحلة العمرية ولا توجد لديهم أى اضطرابات نفسية أو أمراض مزمنة، وقد قامت الباحثة بتصميم وبناء أنشطة متنوعة جماعية .

الأدوات و الوسائل التعليمية المستخدمة :

اعتمدت الباحثة في أثناء تنفيذها للأدوات على مجموعة من الادوات مثل (أوراق، أفلام، فيديو هات... الخ).

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة :

التأمل، الاسترخاء، التنفيس الإنفعالي، التعبير عن الذات بطريق لفظية، الوعي المتسامي بالذات، التنفيس العميق، التعزيز المعنوي، اليقظة، التعزيز الإيجابي ، المناقشة والحوار ، العصف الذهني ، التعلم التعاوني ، حل المشكلات .

تقويم البرنامج:

يتم على مدار ثلاثة مراحل:

- ١- **التقويم القبلي:** يتم تنفيذه قبل البدء في تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادية للتعرف على مستوى المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ويتمثل في تطبيق الباحثة لمقياس المناعة النفسية تطبيقاً قبلياً.
- ٢- **التقويم التكويني:** تقوم به الباحثة أثناء تطبيق جلسات البرنامج وهو وسيلة للحكم على الأنشطة وطريقة تنفيذه أو قدرة الأمهات على الاستفادة منها وتحقيق الهدف المحدد .
- ٣- **التقويم الختامي:** يتم في نهاية تطبيق البرنامج الإرشادي حيث يساعد على وضع حصيلة ما تحقق من أهداف وكذلك يتيح إمكانية وضع خطة للدعم والتقويم عند التأكد من عدم تحقيق الهدف وتتمثل في تطبيق الباحثة لمقياس المناعة النفسية تطبيقاً بعدياً .

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشته:

ينص الفرض الأول للبحث على أنه :

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً على مقياس المناعة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس المناعة النفسية. كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٧) قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للعينة التجريبية لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لأبعاد مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً سنوات والدرجة الكلية ن= (١٥)

اتجاه الدلالة	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة Z	القياس القبلي/ البعدي		العدد	اتجاه فروق الرتب	مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً
			مجموع الرتب	متوسط الرتب			
دالة احصائياً لصالح القياس البعدي	٠,٠٠١	-٣,٤٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الأول التفكير الإيجابي
			١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	
دالة احصائياً لصالح القياس البعدي	٠,٠٠١	-٣,٤٢١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الثاني الثقة بالنفس
			١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	
دالة احصائياً لصالح القياس البعدي	٠,٠٠١	-٣,٤٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الثالث الضبط الانفعالي
			١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	
دالة احصائياً لصالح القياس البعدي	٠,٠٠١	-٣,٤١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الرابع حل المشكلات
			١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	
دالة احصائياً	٠,٠٠١	-٣,٤١٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الخامس

لصالح القياس البعدي			١٢٠٠٠٠	٨٠٠٠	١٥	الرتب الموجبة	الصمود والصلابة النفسية
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	
دالة احصائياً لصالح القياس البعدي	٠,٠٠١	-٣,٤١١	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	الرتب السالبة	المقياس ككل
			١٢٠٠٠٠	٨٠٠٠	١٥	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	

يتضح من الجدول أعلاه (٧) أن قيم (Z) المستخدمة لمقارنة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للأبعاد كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، مما يشير إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي، حيث كان متوسط الرتب الموجبة أكبر من متوسط الرتب السالبة، مما يعد مؤشراً على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تعزيز المناعة النفسية لدى أفراد العينة التجريبية.

وللتعرف على مقدار التحسن في أبعاد مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ويوضح الجدول التالي (٨) هذه النتائج.

جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسين القبلي والبعدى لأبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس لأفراد عينة البحث التجريبية ن= (١٥)

نسبة التحسن	بعدى		قبلى		مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	
63,46%	0,975	45,33	1,70	13,06	البعد الأول: التفكير الإيجابي
47,74%	1,50	41,53	1,63	17,66	البعد الثانى: الثقة بالنفس
69,2%	1,06	45,86	10,03	11,26	البعد الثالث: الضبط الانفعالى
59,2%	1,03	45,26	3,08	15,66	البعد الرابع: حل المشكلات
59,6%	1,79	43,66	2,23	13,86	البعد الخامس: الصمود والصلاية النفسية
60,052	2,63	221,66	5,44	71,53	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق رقم (٨) أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكثر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى في الأبعاد الفرعية الخمسة للمقياس والدرجة الكلية مما يشير الى تحسين مستوى المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث التجريبية .

ويتضح من الجدول أعلاه (٨) أن نسبة التحسن تراوحت ما بين (٤٧،٧٤% - ٦٩،٢%) وهي قيم مرتفعة، وهو ما يزيد الثقة في فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي.

كما قامت الباحثة بحساب فاعلية البرنامج الإرشادي في تنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال المدرسة المعاقين عقلياً باستخدام معادلتى نسبة الفاعلية لـ "ماك جوجيان"، ونسبة الكسب المعدلة لـ "بليك".

(أ) حساب نسبة الكسب المعدلة لـ "بليك" (Black):

لقياس فاعلية البرنامج الإرشادي في تنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال المدرسة المعاقين عقلياً، تم استخدام معادلة الكسب لبليك (Black)، وذلك للمقارنة بين المتوسط القبلي والبعدي لقياس المناعة النفسية، وذلك حسب المعادلة التالية:

$$\text{نسبة الكسب المعدل} = \frac{\text{ص - س}}{\text{د}} \div \frac{\text{ص - س}}{\text{د - س}}$$

- حيث ص: متوسط درجات الأمهات في القياس البعدي.
 س: متوسط درجات الأمهات في القياس القبلي.
 د: القيمة العظمى لدرجة المهارة.
 والجدول (٩) يوضح هذه النتائج.

جدول (٩) نسبة الكسب المعدلة لـ "بليك" ودلالاتها على فاعلية البرنامج الإرشادي

في تحسين مستوى المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً

دلالة النسبة	مستوى الكسب	نسبة الكسب المعدلة	متوسط درجات القياس البعدي	متوسط درجات القياس القبلي	النهاية العظمى للدرجات	مستوى المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً
دالة على الفاعلية	كبير جداً	١،٥	٤٥،٣٣	١٣،٠٦	٥٠	البعد الأول: التفكير الإيجابي
دالة على الفاعلية	كبير	١،٢١	٤١،٥٣	١٧،٦٦	٥٠	لبعد الثاني: الثقة بالنفس
دالة على الفاعلية	كبير جداً	١،٥٨	٤٥،٨٦	١١،٢٦	٥٠	البعد الثالث: الضبط الانفعالي
دالة على الفاعلية	كبير	١،٤٥	٤٥،٢٦	١٥،٦٦	٥٠	البعد الرابع: حل المشكلات
دالة على الفاعلية	كبير	١،٤٢	٤٣،٦٦	١٣،٨٦	٥٠	البعد الخامس: الصمود والصلابة النفسية
دالة على الفاعلية	كبير	١،٤٤	٢٢١،٦٦	٧١،٥٣	٢٥٠	المقياس الكلي

بيّن الجدول (٩) أن تأثير البرنامج الإرشادي كان كبيراً جداً على عينة البحث التجريبية، حيث بلغت نسبة الكسب المعدل لبليك للدرجة الكلية للمقياس (١,٥٤). كما بلغت نسبة الكسب المعدل للأبعاد الفرعية الخمسة للمقياس على التوالي (١,٥٠، ١,٢١، ١,٥٨، ١,٤٥، ١,٤٢، ١,٤٤). جميع هذه القيم تقع ضمن النطاق الذي حدده بليك للفاعلية، والذي يتراوح بين (١-٢)، مما يشير إلى وجود كسبٍ عالٍ أو فاعلية كبيرة للبرنامج الإرشادي في تعزيز المناعة النفسية (مثل التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الضبط الانفعالي، حل المشكلات، والصلابة النفسية) لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً. وهذا يؤكد فاعلية استخدام البرنامج الإرشادي في تنشيط المناعة النفسية.

(ب) حساب نسبة الفاعلية لـ "ماك جوجيان" McGugian:

لقياس فاعلية البرنامج الإرشادي في تنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال المدرسة المعاقين عقلياً، تم استخدام معادلة نسبة الفاعلية لـ "ماك جوجيان" McGugian، وذلك للمقارنة بين المتوسط القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية، وذلك حسب المعادلة التالية:

$$ف ب = س - ص / د - ص$$

حيث ف ب: تعني فاعلية البرنامج

س: تعني متوسط درجات الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية.

ص: تعني متوسط درجات الاختبار القبلي على المجموعة التجريبية.

د: تعني الدرجة القصوى على المهارة. والجدول التالي (١٠) يوضّح

هذه النتائج.

جدول (١٠) متوسط نسبة الفاعلية لـ "ماك جوجيان" لتنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً

مستوى الفاعلية	متوسط نسبة الفاعلية لـماك جوجيان	النهاية العظمى للدرجات	متوسط درجات القياس البعدي	متوسط درجات القياس القبلي	مستوى المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً
فاعلية كبيرة	٠,٨٥	٥٠	٤٥,٣٣	١٣,٠٦	البعد الأول: التفكير الإيجابي
فاعلية كبيرة	٠,٧٣	٥٠	٤١,٥٣	١٧,٦٦	البعد الثاني: الثقة بالنفس
فاعلية كبيرة	٠,٨٩	٥٠	٤٥,٨٦	١١,٢٦	البعد الثالث: الضبط الانفعالي
فاعلية كبيرة	٠,٨٦	٥٠	٤٥,٢٦	١٥,٦٦	البعد الرابع: حل المشكلات
فاعلية كبيرة	٠,٨٢	٥٠	٤٣,٦٦	١٣,٨٦	البعد الخامس: الصمود والصلابة النفسية
فاعلية كبيرة	٠,٨٤	٢٥٠	٢٢١,٦٦	٧١,٥٣	المقياس ككل

اتضح من جدول (١٠) أن نسبة الفاعلية لتنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً على الدرجة الكلية للمقياس تساوي (٠,٨٨)، أما نسبة الفاعلية للأبعاد الفرعية الخمسة للمقياس فقد بلغت على التوالي (٠,٨٥، ٠,٧٣، ٠,٨٩، ٠,٨٦، ٠,٨٢، ٠,٨٤)، وجميع هذه القيم أعلى من القيمة المحكية (٠,٦) وفقاً لماك جوجيان، مما يدل على أن البرنامج الإرشادي قد حقق فاعلية كبيرة في تعزيز وتنشيط المناعة النفسية لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً.

نتائج الفرض الثاني ومناقشته:

ينص الفرض الثاني للبحث على أنه :

" لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً على مقياس المناعة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي "

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon test) اللابارامترى للمجموعات المرتبطة، بهدف الكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسط رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً في القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية، وتم حساب قيمة Z لفحص الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للأبعاد الفرعية للمقياس، وذلك بتطبيق مقياس المناعة النفسية الذي تم تدريب المجموعة التجريبية عليه خلال جلسات البرنامج. والنتائج موضحة في الجدول التالي.

جدول (١١) قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للعينه التجريبية لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي بالنسبة لأبعاد مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً والدرجة الكلية ن= (١٥)

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة Z	القياس البعدي / التتبعي		العدد	اتجاه فروق الرتب	مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً
		مجموع الرتب	متوسط الرتب			
0,317	-1,000	0,00	0,00	0	الرتب السالبة	البعد الأول التفكير الإيجابي
		1,00	1,00	1	الرتب الموجبة	
				14	الرتب المحايدة	
				15	المجموع	
0,157	-1,414	0,00	0,00	0	الرتب السالبة	البعد الثاني الثقة بالنفس
		3,00	1,50	2	الرتب الموجبة	
				13	الرتب المحايدة	
				15	المجموع	
0,317	-1,000	0,00	0,00	0	الرتب السالبة	البعد الثالث الضبط الانفعالي
		1,00	1,00	1	الرتب الموجبة	
				14	الرتب المحايدة	
				15	المجموع	
0,317	-1,000	0,00	0,00	0	الرتب السالبة	البعد الرابع

		1,00	1,00	1	الرتب الموجبة	حل المشكلات	
					14		الرتب المحايدة
					15		المجموع
0,317	-1,000	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	البعد الخامس الصمود والصلابة النفسية	
		1,00	1,00	1	الرتب الموجبة		
					14		الرتب المحايدة
					15		المجموع
0.064	-2,4491	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	المقياس ككل	
		21,00	3,50	6	الرتب الموجبة		
					9		الرتب المحايدة
					15		المجموع

اتضح من الجدول أعلاه (١١) أن قيم Z المستخدمة لمقارنة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد المقياس الفرعية الخمسة كانت غير دالة، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين، مما يعتبر مؤشراً على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تعزيز المناعة النفسية لدى أفراد العينة التجريبية، ويوضح الجدول التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل من القياسين البعدي والتتبعي.

جدول (١٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس لأفراد عينة البحث التجريبية ن= (١٥)

نسبة التحسن	تتبعي		بعدي		مقياس المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
	٠,٩١٠	٤٥,٤٠	٠,٩٧٥	٤٥,٣٣	البعد الأول: التفكير الإيجابي
	١,٤٤٤	٤١,٦٦	١,٥٠	٤١,٥٣	البعد الثاني: الثقة بالنفس
	٠,٩٦١	٤٥,٩٣	١,٠٦	٤٥,٨٦	البعد الثالث: الضبط الانفعالي
	٠,٩٧٥	٤٥,٣٣	١,٠٣	٤٥,٢٦	لبعد الرابع: حل المشكلات
	١,٧٩	٤٣,٧٣	١,٧٩	٤٣,٦٦	البعد الخامس: الصمود والصلابة النفسية
	٢,٤٣	٢٢٢,٠٦	٢,٦٣	٢٢١,٦٦	المقياس ككل

اتضح من الجدول أعلاه (١٣) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي قريب من المتوسط الحسابي للقياس التتبعي في جميع الأبعاد الفرعية للمقياس، وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس. وهذا يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي، يتضح أن البرنامج لا يزال له تأثير مستمر في تعزيز المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

توصيات البحث:

استناداً إلى نتائج البحث حول فعالية البرنامج الإرشادي لتنشيط المناعة النفسية لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المعاقين عقلياً، تقترح الباحثة التوصيات التالية:

١. تطوير برامج إرشادية شاملة ومخصصة تدعم المناعة النفسية لأمهات الأطفال المعاقين عقلياً، مع التركيز على تقديم استراتيجيات فعالة لإدارة الضغوط النفسية وتعزيز القدرة على التكيف.
٢. تقييم فعالية البرامج الإرشادية بشكل مستمر بناءً على ملاحظات الأمهات ونتائج التقييم النفسي، مع إجراء التعديلات اللازمة لتحسين البرامج بما يتماشى مع الاحتياجات المتغيرة للأمهات.
٣. توفير برامج تدريبية لأخصائيي الإرشاد النفسي حول كيفية التعامل مع أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، بما يشمل مهارات التفاعل والإشراف الفعال.
٤. تشجيع التواصل والدعم بين الأمهات عبر مجموعات دعم مجتمعية أو عبر الإنترنت لتعزيز تبادل التجارب والدعم العاطفي.
٥. تضمين استراتيجيات فعالة في البرنامج الإرشادي لتعزيز مهارات التكيف الشخصي والعائلي، بما في ذلك تقنيات إدارة التوتر والتعامل مع التحديات اليومية.

البحوث المقترحة:

١. بناءً على نتائج البحث، تقترح الباحثة إجراء الدراسات التالية:
 ١. تقييم تأثير البرامج الإرشادية المختلفة على مستويات التوتر والرضا الشخصي للأمهات، وتحديد العوامل التي تساهم في تعزيز المناعة النفسية.
 ٢. دراسة مقارنة لفاعلية استراتيجيات الدعم النفسي المختلفة (مثل العلاج الجماعي، المشورة الفردية، المجموعات الدعم) في تحسين المناعة النفسية للأمهات.
 ٣. استكشاف العوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي قد تؤثر على فعالية البرامج الإرشادية في دعم المناعة النفسية للأمهات.
 ٤. دراسة تأثير البرامج الإرشادية على تحسين العلاقة بين الأمهات وأطفالهن، وتحليل كيفية تأثير ذلك على جودة الرعاية المقدمة للأطفال.
 ٥. دراسة العلاقة بين مستوى المناعة النفسية للأمهات وأنماط الدعم الأسري والاجتماعي المتاح لهن وكيفية تأثير ذلك على فعالية البرنامج الإرشادي.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- أحمد، عبد الملك أحمد، وقرنى، سعاد كامل. (٢٠١٧). التنبؤ بالهناء النفسى في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمى ذوى الاحتياجات الخاصة بالمنيا، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع(٨٥) ج٢، ٣٢٩-٣٦٨.
- الأحمد، محمد رفيق. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية في محافظة جرش، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ع(٤) ج٩، ١٢٥-١٤٤.

جاد، أميرة صبرى. (٢٠٢٠). برنامج إرشادي للحد من إساءة معاملة الأمهات لأطفالهن المعاقين عقلياً وأثره على أمنهم النفسى، *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، مج(٤)، ع(١٤).

جوهر، إيناس سيد على عبد الحميد. (٢٠٢١). تنشيط المناعة النفسية لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة*، جامعة بورسعيد، ع(٢١).

حسن، حنان السيد السيد، وعمار، مروة محمود محمد. (٢٠٢٠). التنبؤ بالتوافق الأكاديمي والإنفعالي لدى التلاميذ الصم وضعاف السمع والسامعين في ضوء المناعة النفسية لأمهاتهم، *مجلة التربية الخاصة*، ع(٣١)، ٩٩-١٧١.

حمد، نادرة جميل. (٢٠٢١). أثر برنامج إرشادي في تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ع(١٤٦)، ٢٤٥-٢٨٠.

سلمان، خديجة حسن، وجانى، نوال جوحى. (٢٠١٤). التوجه الدينى وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طالبات الجامعة، بحث منشور بمؤتمر *العميد العلمى العالمى الثانى بعنوان إدارة الأزمة من الخلاف إلى الاختلاف*، في المدة من ١٤-١٩ تشرين الأول، العراق.

عصفور، ايمان حسنين محمد (٢٠٢١). المناعة النفسية منحة لمواجهة المحن. *المؤتمر البيئى الأول: التنمية المستدامة وبناء الانسان في ظل تحديات العصر*، الفيوم: كلية التربية جامعة الفيوم.

على، صابرين حجاج عبد الجليل. (٢٠٢٣). برنامج قائم على الإرشاد بالقبول والالتزام لتنمية الشعور بالتماسك لدى الأمهات وأثره على

خفض حدة الابتزاز الانفعالي المدرك لديهن من قبل أبنائهن المعاقين
ذهنياً المدمجين، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

عيد، أسماء محمد. (٢٠٢١). الطفل المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات
فعالية الحياة لدى طالبات قسم التربية، مجلة الطفولة والتربية، ع(٤٨)،
٣٩٣-٤٤٩.

فتحي، ناهد أحمد. (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل
المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المنفوقين
دراسياً "المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية"، مجلة دراسات
نفسية، مج ٢٩ (٣)، ٥٥٩-٦٢٨.

يوسف، سليمان عبد الواحد، والفضلي، هدى ملوح. (٢٠٢١). المناعة
النفسية وفق تصور "عبد الوهاب كامل" دراسة عاملية عبر ثقافية،
مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مج ١٢٩ (١٢٩)، ٤٥٩-
٤٩٠.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

Abbeduto, L., et al. (2004). *Psychological well-being and coping in mothers of youths with autism, Down syndrome, or fragile X syndrome*. American Journal on Mental Retardation.

Baker, P. M., et al. (2018). *Caregiver burden and its impact on families of children with intellectual disabilities*. Child: Care, Health and Development.

Beck, A. T., et al. (2020). *The role of psychological interventions in the support of parents of children with disabilities*. Journal of Child Psychology and Psychiatry.

- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): Importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Researches (OJMR)*, 1(3), 6
- Bonanno, G. A., et al. (2011). *Resilience in the face of potential trauma: Clinical practices and empirical evidence*. Journal of Clinical Psychology.
- Glidden, L. M. (2016). Mothers of children with intellectual disabilities. In R. Hock & E. L. Rhodes (Eds), *The Oxford Handbook of Intellectual Disability and Development*. (119-136). Oxford University Press.
- Hastings, R. P., et al. (2014). *The impact of parenting a child with intellectual disability on maternal mental health*. Journal of Intellectual Disability Research.
- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). *The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without developmental disabilities*. Journal of Developmental and Physical Disabilities.
- Khalil, M., et al. (2022). *The need for effective evaluation in mental health programs for caregivers of children with special needs*. International Journal of Mental Health Systems.

- McGhee, J. M., et al. (2022). *Effects of supportive programs on mothers of children with disabilities: A systematic review*. International Journal of Mental Health Systems.
- Meral, B. F., & Cavkaytar, A. (2012). *Effectiveness of the coping skills training program for mothers of children with autism*. Research in Autism Spectrum Disorders.
- Olal, A, Nagy ,H& TOTH, K.(2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures . ETc-Empirical text and culture Research. 4-108.
- Sherman, L. E., et al. (2019). *Supportive environments and maternal resilience: The role of structured interventions*. Journal of Family Psychology.
- Sinha, M., et al. (2021). *Evaluating the effectiveness of psychological support programs for mothers of children with disabilities: A systematic review*. Journal of Child and Family Studies.
- Wilson, R. S., et al. (2020). *Life skills training and self-efficacy in mothers: Implications for mental health*. International Journal of Mental Health Promotion.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: strengthening our response*.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2020). *Stress, coping, and resilience in parents of children with disabilities*. Child Development Perspectives.