مجلــة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية

إعداد

د/ لمياء عبد الحميد بيومي

أستاذ التربية الخاصة المساعد

جامعة قناة السويس

مستخلص البحث:

هدف البحث إلي التعرف على فعالية برنامج إرشادى لتنمية الصلابة النفسية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج شبه التجريبي، والحصول على عينة بلغت (٢٠) أماً للأطفال ذوي الإعاقة البصرية يعانون من انخفاض فى مستوى الصلابة النفسية، وارتفاع في مستوي الضغوط وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين (التجريبية ن= ١٢ والضابطة ن=١٢) والتحقق من تكافؤ المجموعتين في كل من العمر والصلابة النفسية والضغوط النفسية، وكانت أدوات البحث مقياس الصلابة النفسية و البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة) ، وانتهت النتائج إلى وجود فروق دلالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لأبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية من حيث تحسن مستوى الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية ، ووجود فروق دلالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لأبعاد مقياس والضغوط النفسية والدرجة الكلية من حيث انخفاض الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية، أيضاً وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي،ووجود وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية ولا توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لأبعاد مقياس والضغوط النفسية والدرجة الكلية ، وأوصى البحث ببعض التوصيات والمقترحات البحثية.

الكلمات المفتاحية : البرنامج الإرشادي – الصلابة النفسية – الضغوط النفسية – أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية.

أولاً: المقدمة:

إن وجود طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة في أي أسرة قد يسبب العديد من الضغوط النفسية والمشكلات الأسرية على أفراد هذه الأسرة لما يتطلبه هذا الطفل من جهد كبير لكى يظهر بصورة مقبولة أمام الآخرين.(ملكوش ويحي ، ١٩٩٥)

فإعاقة الطفل قد تؤثر على جميع مظاهر حياة الأسـرة، فمعظم الأمهـات يواجهن مشكلات نفسية ومالية، وإن من العوامل التي لها علاقة بالتوترات النفسية لدى الأسرة العمر والجنس وترتيـب الطفل والدين والطبقة الاجتمـاعية، ونوعيـة الدعـم الذي تتلقاه الأسرة (Gupta,1991) ويتضح مما سبق، أن الأسرة التي لديها أطفال معاقين تصاب باضطرابات نفسية بسبب الضغوط التى تتعرض لها كاحتياجات الحياة اليومية، والرعاية طويلة المدى للطفل المعوق ، وذلك بسبب ما تتطلبه الإعاقة من تكاليف مالية و طبية. وعدم قدرة الأم على الخروج للعمل بسبب ما يتطلبه الطفل المعاق من عناية ورعاية (Brandon and Hogan, 2001).

ويعتبر الأطفال ذوي الإعاقة البصرية من الفئات الأكثر اعتماداً على أمهاتهن من الأطفال ذوى الإعاقات الأخرى والعاديين، فهم يضيفنا عليهن كثيراً من الأعباء الجسمية والنفسية والاقتصاديةحيث يختلف موقف الوالدين بالنسبة للطفل الكفيف على حسب ثقافتهما واستقرار الحياة الزوجية قبل مجيء الطفل واستعدادهما النفسي والعقلي وفي معظم الأحيان يكون تكيف الوالدين مع الطفل الكفيف تكيفاً سيئاً ويصبحان غير قادرين على مواجهة الموقف مما يؤثر على شخصية الكفيف ويعرقل نموه في حالاته المتعددة (عبد الرسول،٢٠٠٣).

بذلك نجد الأسرة تواجه العديد من التحديات وخاصة الأم التي تعتني بالطفل المعاق بصرياً، والتى تمثلت فى التوترات النفسية، والقلق، والجهد الجسمي للعناية بالطفل، وكل ذلك يعني أن الأم بحاجة إلى الدعم، ولذلك كان لأبد أن تتوفر طرق فعالة لخفض مستوى الضغوط النفسية لاستعادة التوازن الأسري، و تشجيع الامهات وتدريبهن على تعلم وبناء مجموعة من الأدوات والوسائل تساعدهن على تخفيف حدة الضغوط والتعامل مع الضغوط الأسرية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية والتربوية والتخطيطية، والتي تعمل على إحداث الانسجام والتوافق بينها وبين أعضاء الأسرة الآخرين، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى تخفيف الضغوط التي تواجه أسرة الطفل المعاق بصرياً (بخش ،٢٠٠٢).

وأيضاً قد تتمثل الضغوط االنفسية لدي أمهات االأطفال ذوي الأعاقة البصرية فى الأعراض النفسية والعضوية، مشاعر اليأس والإحباط، المشكلات المعرفية والنفسية ، المشكلات الأسرية والاجتماعية، القلق على مستقبل الطفل، مشكلات الأداء الاستقلالي وعدم القدرة على تحمل الأعباء (الشخص والسرطاوى ، ١٩٩٨) .

لذلك أصبح من الضروري التعايش مع هذه الضغوط بكل عزم للتغلب عليها، وهذا يحتاج إلى الكثير من الخصائص النفسية كفاعلية الذات والصلابة النفسية، وتقدير الذات المرتفع، والضبط الداخلي العالي، ولقد أجريت العديد من الدراسات التى أكدت على أن الصلابة النفسية بمكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية ، وتمثل مصداً للمقاومة والوقاية من الأثر الذي تحدثه الضغوط على الصحة الجسمية والنفسية وتساعد على مواجهة الاضطرابات الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط (يوسفى، ٢٠١٣).

فالصلابة النفسية تساعد الفرد في الاستعداد والتجهيز بالاستراتيجيات المناسبة لمواجهة الضغوط النفسية للتجارب والخبرات السيئة التي يمر بها؛ وذلك نظرًا لاستخدامه لاستراتيجيات المواجهة بفاعلية التي تجعل يستطيع مواجهة المواقف الضاغطة ومن هنا فإن الصلابة النفسية كمفهوم يتكون من أبعاده الثلاثة وهى الالتزام و التحكم و التحدي التي تتفاعل فيما بينهما لتعطي الفردالقدرة علي إدراك المثيرات والأحداث المحيطةبه و تقييمها ، فالذي يمتلك هذة الخصائص يستطيع أن يواجه بفاعلية و اقتدار متطلباتال البيئية و تأثيرها الضاغطة .(محمود وعلي، ٢٠١١).

ويشير عباس (٢٠١٠) بأن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من الصلابة النفسية يتمتعون بالثقة وارتفاع مفهوم الذات ولديهم قدرة على مواجهة المواقف الضاغطة وذلك من خلال استخدام استراتيجيات الموجهة والتحدى بفاعلية فتصبح المواقف الضاغطة أقل ضرراً ويعاد بناءها بشكل إيجابى .

ومما سبق ترى الباحثة أنه من الضرورى تنمية الصلابة النفسية وذلك لمواجهة الضغوط النفسية وخفضها و ذلك عن طريق توعية وتثقيف وإرشاد الأسرة من خلال البرامج التدريبية والإرشادية والتى أكدت على فاعليتها العديد من دراسات كدراسة (دعبس ،٢٠١٦) ، و دراسة (متولى ،٢٠١٩) ، و ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالى والتي سعت إلي بناء برنامج

إرشادي يساهم في تنمية الصلابة النفسية وخفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية بهدف التعرف علي فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية.

ثانيًا: مشكلة البحث:

أكدت نتائج العديد من الدراسات أن وجود طفل معاق بصريًا يمثل حدث مؤلم يؤدي إلى التغير الكامل في حياة الأسرة حيث تواجه الأمهات والآباء الكثير من الصعوبات والضغوط منذ ولادته وقد يمتد ذلك إلى جميع أفراد الأسرة بشكل عام ،ومن هذه الدراسات دراسة (الحديدي وآخرون،١٩٩٤) ؛ ودراسة (السرطاوي ،١٩٩١) ؛ ودراسة (الخطيب والحديدي ،١٩٩٦)؛ ودراسة (Bruce, 2001)؛ ودراسة(الزريقات ،٢٠٠٤) ؛ ودراسة (ملحم ،٢٠٠٧)

ونجد أن الصلابة النفسية تلعب دورًا كبيرًا حيث تعمل على تعديل إدراك الفرد للأحداث وتجعلها تبدو أقل حدة، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد علي مواجهة الضغوط وخفضها، وهذا ما أكدت علية نتائج العديد من الدراسات كدراسة(عباس ،٢٠١٠)؛ ودراسة (Woodard,2004) ؛ ودراسة (المشعان ،٢٠١٠)؛ ودراسة (العبدلي،٢٠١٢) .

وأيضاً أشارت نصر (٢٠١٢) أن الصلابة النفسية مهمة جدا في مواجهة الضغوط، فتعمل على مقاومة المواقف الضاغطة والوقاية منها للتقليل منها فتزيد من أساليب التعامل الفعال مع أطفالهم من ذوى الإعاقة البصرية ، وهذا ما دعى الباحثة إلى القيام باختيارها كمتغير بهذا البحث وتنميتها من خلال بناء برنامج إرشادي يقدم لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة البصرية لخفض الضغوط النفسية لديهن.

وبناء علي ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي التالي:

ما فعالية برنامج إرشادى لتنمية الصلابة النفسية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية؟

وينبثق من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

١.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية علي مقياس الصلابة النفيسة في القياس البعدي؟

٢.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجربية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية علي مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي؟

٣.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين القبلي والبعدي ؟

٤.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الضغوط النفسية في القياسين القبلي والبعدي

٥.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية علي مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي ؟

٦.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية علي مقياس الضغوط النفسية في القياسين البعدي والتتبعي ؟

ثالثًا: أهداف البحث:

١.التعرف على فعالية البرنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية.

٢.التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية علي مقياس الصلابة النفيسة في القياس البعدي.

٣.التعرف على الفروق بين المجموعتين التجربية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية علي مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي.

٤.التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين القبلي والبعدي.

٥.التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الضغوط النفسية في القياسين القبلي والبعدي.

٦.التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية علي مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي.

٧.التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية علي مقياس الضغوط النفسية في القياسين البعدي والتتبعي.

رابعًا: أهمية البحث:

أ. الأهمية النظرية:

١.يعد إضافة للتراث السيكولوجي والذي تأمل الباحثة أن يثير العديد من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في مجال الإعاقة البصرية

٢.يستمد أهميته من تناول متغير الصلابة النفسية كونها من عوامل المقاومة التي تعين الفرد على مواجهة المواقف الصعبة وتماشياً مع الاتجاه الحديث الذي يركز على تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية مما ينعكس على تنمية الصلابة النفسية لديهم.

٣.اكتساب أمهات الأطفال ذوى الإعاقة البصرية المعلومات والمعارف في الجوانب التربوية، والنفسية وإكسابهن مهارات جديدة للتعامل معهم ، مما قد ينعكس على خفض الضغوط النفسية لديهن.

ب. الأهمية التطبيقية:

١.إعداد مقياس الصلابة النفسية وبرنامج إرشادية لتنمية الصلابة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة البصرية للتغلب على الضغوط النفسية التى تتعرض لها .

٢.تفيد النتائج االباحثين والمتخصصين فى التخطيط للخطط المستقبلية للبرامج التدريبية والإرشادية التى تقدم للأمهات الأطفال ذوى الإعاقة البصرية وفق منهجية علمية تساعدعلى تنمية الصلابة النفسية ومواجهة شدائد الحياة والضغوط

خامسًا: مصطلحات البحث:

١.الإعاقة البصرية: Visual Impairment

" هي الفقدان الكلى أو الجزئى للبصر ويعتبر الشخص معاقاً بصرياً إذا بلغت حدة إبصاره ٦/٦٠ متراً أو ٢٠/ ٢٠٠ قدم أو أقل وذلك بعد استخدام النظارات أو العدسات، كما يعتبر معاقاً بصرياً إذا كان مجال إبصاره أقل من ٢٠ درجة " (أخرس ، ٢٠١١ : ١٣١) .

وتعرف الباحثة ذوى الإعاقة البصرية إجرائياً بأنهم: أولئك الأفراد الذين تم تشخيصهم بالفقدان الكلى أو الجزئى للبصر من قبل لجان متخصصة وتم إحالتهم إلى المعاهد المتخصصة لينالوا الرعاية والاهتمام لدمجهم داخل المجتمع وتحقيق الاستقلالية.

٢.البرنامج الإرشادي: Indicative Program

"مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند فى أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسى وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتى تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم على تعديل سلوكيات ومهارات جديدة تؤدى بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم فى التغلب على المشكلات التى يعانونها في معترك الحياة" (حسين وسلامة، ٢٠٠٦: ٢٨٣).

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي إجرائياً: بأنه "مجموعة من الخطوات المنظمة التى تستند إلى أسس وفنيات علميةتتضمن مجموعة من الأنشطة المتكاملة خلال فترة زمنية معينة بهدف تنمية الصلابة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية وذلك من خلال إكساب القدرة على الالتزام والتحدي والتحكم، ومعرفة أثرها في مواجهة الضغوط النفسية".

٣.الصلابة النفسية: Psychological Hardness

هي "سمة عامة في الشخصية تعمل كواقي لمقاومة الآثار السلبية للضغوط الحياتية والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية مع استغلال كافة المصادر الشخصية والنفسية والبيئية المتاحة، وإنها تتضمن ثلاث أبعاد أساسية هي (الالتزام – التحكم – التحدي)".(عبد الله ٢٠١٢: ٢١).

وتعرف الباحثة الصلابة النفسية إجرائيًا بأنها:أكتساب أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية مجموعة من الخصائص كالالتزام، التحدي، التحكم تجعلهن قادرات على التحدى والتصدى لمواجهة المواقف الضاغطة للحد من الضغوط النفسية التى يعانون منها .

٤.الضغوط النفسية: Psychological stress

يعرف الطهراوي (٢٠٠٨) الضغوط النفسية بأنها: "حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق، والتوتر، والضيق، والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي، أو يعيشها حاضرا، أو يخشى حدوثها مستقبلا، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة".(P.٤٣)

وتعرف الباحثة الضغوط النفسية إجرائيًا بأنها : تلك الضغوط التى يعانى منها أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية نتيجة لتعرضهن للعديد من المشكلات التى تتمثل فى المشكلات الاقتصادية ، والاجتماعية ، والأسرية ، الترويحية ، والتعليمية ، و الخوف على مستقبل الطفل .

سادسًا: حدود البحث:

١.الحدود الموضوعية:أقتصرت على فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الصلابة النفسية وأثره فى خفض الضغوط النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة البصرية.

٢.الحدود البشرية: أقتصرت عينة البحث على (٢٤) أماً من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية، الحاصلات على درجات منخفضة في مقياس الصلابة النفسية، ودرجات مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية ، وتتراوح أعمارهن ما بين (٣٠- ٤٠) سنة بمتوسط (٣٥) عاماً وانحراف معياري (٢٢.٥).

٣.الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات البحث فى مدرسة النور والأمل للمكفوفين بمحافظة الإسماعيلية.

٤.الحدود الزمنية: تم التطبيق فى العام الدراسى ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م

سابعًا: الإطار النظري:

أولا : الإعاقة البصرية:

أ. مفهوم الإعاقة البصرية:

ذكر كلُ من الخطيب والحديدي (١٩٩٦) ؛ البيلاوى (٢٠١١) ؛ اللالا(٢٠١٢)أن التربويين صنفوا المعوقين بصرياً تبعاً لدرجة الإعاقة، إلى هذه الفئات :

المكفوفون Blinds:

هم الأشخاص الذين يتعلمون من خلال القنوات اللمسية أو السمعية ويعتمدون جميعًا علي طريقة برايل كوسيلة للقراءة والكتابة.

المكفوفون وظيفياً Functionally Blinds:

هم الاشخاص الذين توجد لديهم بقايا بصرية يمكنهم الاستفادة منها في مهارات التوجه و الحركة و لكنها لا تفي بمتطلبات تعليمهم القراءة والكتابة بالخط العادي، ووسيلتهم الرئيسة في تعلم القراءة والكتابة هي طريقة برايل.

ضعاف البصر Low Vision Individuals:

هم من يتمكنون من القراءة والكتابة بالخط العادي سواء عن طريق استخدام المعينات البصرية، كالمكبرات والنظارات أو بدونها.

ب.خصائص ذوى الإعاقة البصرية:

ذكر كلاُ من الخطيب والحديدي (١٩٩٦)؛ القريوتى والسرطاوى، والصمادي (٢٠٠١) ؛ الببلاوى (٢٠١١)؛ اللالا وآخرون (٢٠١٢) أن خصائص ذوى الإعاقة البصرية تتمثل في:

أ.الخصائص الجسمية: يتأخر النمو الحركى لديهم مقارنتاً بالعاديين فيمشون بعضهم بطريقة مميزة فلا يرفع قدمية على الأرض نتيجة عدم مقدرته على سماع الحركة ، وأيضا لايتمتعون باللياقة البدنية مقارنة بالأشخاص العاديين

ب.الخصائص العقلية: المعوقون بصرياً يتفوقون في الانتباه والذاكرة السمعية علي المبصرين وتجنب المهام التي تتطلب من العين التعامل مع الأشياء عن قرب وصعوبة التنسيق بين حركتي العين واليد. والحذر الشديد عند نزول الدرج والخوف من الجري بحرية وانطلاق وأثناء الحركة والمشي وذلك لصعوبة تقدير المسافات.

ج.الخصائص اللغوية: بعض المعاقين بصرياً يعانون من اضطرابات في الكلام واللغة، وهناك شيوع مشكلات في اللفظ بين المعوقين بصرياً عن المبصرين بسبب حرمانهم ملاحظة الشفاه لتعلم النطق السليم.

د.الخصائص الاجتماعية: يواجهون قصوراً في مختلف أنماط التعبير الرمزي غير اللفظي مثل تعبيرات الوجه و العيون و الإشارات، و يتأثر التوافق الاجتماعي لديهم بفرص التفاعل الاجتماعي المتاحة من جهة و درجة تقبل أو تكيف الفرد مع إعاقتة من جهة أخرى .

هـ.الخصائص النفسية: المعوق بصرياً أكثر عرضة للقلق من أقرانه المبصرين نظراً لعدم وضوح مستقبلهم المهنى والاجتماعى ، و لا يواجه صعوبات انفعالية متميزة عن الآخرين.

ز.الخصائص الأكاديمية: لا يوجد اختلاف بين المعوقون بصرياً وأقرانهم من المبصرين فيما يتعلق بالقدرة علي التعلم والاستفاده من مناهج التعليمي بشكل مناسب ولكن يتطلب تعديلاً في أسلوب التدريس والوسائل التعليمية المستخدمة لتتلاءم مع الاحتياجات التربوية المييزة لديهم. الجلوس بطريقة غير سليمة عند القراءة، والمعاناة من صعوبات في القراءة عند القيام بأي

وظيفة تتطلب استخدام العينين عن قرب. وسرعة الشعور بالإجهاد والتعب أثناء القراءة والكتابة والأعمال التي تتطلب تركيزاً بصرياً. كثرة الشكوي من عدم وضوح ما هو مكتوب علي السبورة.

ثانياً :الصلابة النفسية:

أ.مفهوم الصلابة النفسية

عرف محمد (٢٠٠٢) الصلابة النفسية بأنها: "مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام والتحكم والتحدي) يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح". (P.٤٠)

وعرفها مخيمر (١٩٩٧) بأنها: "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له".(P.٣٥)

ذكر محمود (٢٠١٢) أن الصلابة النفسية عبارة عن مجموعة من السمات الشخصية وأساليب المواجهة الحياتية التي تؤدي إلى قوة الشخصية وكما تمثل اعتقاداً عاماً لدى الفرد في قدرته على استخدام مصادره الذاتية والبيئية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وظروفها الصعبة والتعامل معها بموضوعية وواقعية

ب. مكونات الصلابة النفسية:

يشير كلاً من(1979) Kobasa ;(1991)Wiebe ; مخيمر (١٩٩٧); يوسفي(٢٠١٥) أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد وهي:

١-**الالتزام : Engagement** هوتعهد يلتزم به الفرد تجاه ذاته وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله،و مدى رغبة الفرد في الأداء والإنجاز والسعي والإصرار لتحقيق ما يرى، و تبني الفرد لقيم وأهداف محددة تجاه مجالات حياتية مختلفة.

٢ -**التحكم :control** هو إعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم فيما يواجهه من أحداث ام ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويشير بعض الباحثين إلى التحكم بمصطلح السيطرة أو الاقتدار باعتبار السيطرة هي شعور الفرد بقدرته على التأثير في بيئته أو التعامل مع متطلبات الظروف الضاغطة بطريقة ناجحة.

٣-**التحدي Defi** هو إعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير في حياته هو أمر مثير وضروري للارتقاء والتقدم أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف مختلف جوانب البيئة ، والمواجهة الفعالة للأزمات وبذل أقصى جهد للوصول للأهداف المرجو تحقيقها وذلك بتوظيف القدرات وتنمية الإمكانات والاقتحام المنضبط.

ج.أهمية الصلابة النفسية:

١.تساعد على تعديل إداركات الفرد للأحداث وجعلها أقل وطأة.

٢.تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة وتعمل كمنطقة عازلة تخفف الآثار السلبية للضغوط.

٣.تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

٤.تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، وهذه بالطبع يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية.

٥.تساعد على التوافق النفسي واتخاذ القرار كما لها القابلية بأن تحدث تأثيراً واقيا أكثرنجاحاً من المصادر المخففة الأخرى.

د.خصائص مرتفعي الصلابة النفسية:

أشار أبو ندى (٢٠٠٧)أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة لديهم مجموعة من الخصائص هي:

١.القدرة على الصمود والمقاومة والصبر وتحمل المشقة

٢.ذوي وجهة داخلية للضبط، و عدم فقدان التوازن في الأزمات.

٣.الاحتفاظ بالهدوء والثبات في أشد وأقسى المواقف والظروف.

٤.القدرة على وضع الخطط لمواجهة المشكلات و المبادرة لحلها

٥.الالتزام بقيم ومبادئ ومعتقدات معينة والتمسك بها وعدم التخلي عنها.

٦.القدرة على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة.

ثالثاً: الضغوط النفسية:

أ.مفهوم الضغوط النفسية:

يعرفها Greenberg (1989) بأنها: "رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة" (المشعان، ٢٠١٠ :٧١).

ويشير (المظلوم، ٢٠٠٢) بأنها: "عبارة عن حالة عدم توازن يتعرض لها الفرد نتيجة عدم قدرته على الاستجابة للمتطلبات المفروضة عليه". (P.١٠٧)

ب.أنواع الضغوط النفسية:

قام كلُ من منصور والبلاوى (١٩٨٩) بتقسيم الضغوط حسب استمراريتها مع الفرد إلى:

١.الضغوط المزمنة: هي ضغوط تحيط بالفرد لفترة زمنية طويلة ولا يستطيع الفرد مواجهتها وخاصة إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل، وهذا بدوره سيعرضه إلى الآلام المزمنة، وهذه الضغوط المزمنة تعتبر ضغوط سالبة حيث يجمع الفرد طاقاته لمواجهة هذه الضغوط، ونتيجة لذلك يظهر على الفرد أعراض نفسية فسيولوجية.

٢.الضغوط المؤقتة: هي ضغوط تحيط بالفرد لفترة زمنية قصيرة ثم تنتهي مثل الظروف المؤقتة التي لا تدوم أثارها لفترة طويلة، ومعظم هذه الضغوط تكون سوية.

كما ترى الفقي (١٩٩٧) أن الضغوط نوعان تتمثل في:

١.ضغوط سوية (موجبة): وهي مواقف ضاغطة تتضمن مطلب في حدود إمكانيات الفرد وتمكن من إشباعها، وإن إشباع هذه الرغبات يساعد على التوافق والترابط وتكوين الصداقات.

٢.ضغوط غير سوية (سالبة): والتي تشتمل على مطالب تفوق إمكانيات وقدرات واستعدادات الفرد العقلية، و في هذه المواقف ترتب عليها عدم التوافق مظاهر سلوكية وإنفعالية لا تنتمي للسوية.

ج.الضغوط لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقات:

يري كلا من الشخص والسرطاوي (١٩٩٨) ؛ القريطي (١٩٩٩) أن أهم الضغوط التي يعيش تحت وطأتها أسر الأطفال ذوي الإعاقة والمؤثرة في توافقهم معا، ما يلي:

١.قلة المعلومات حول طبيعة المشكلة وأسبابها، وكيفية التعامل معها والبحث عن حلولاً لها.

٢.المشكلات السلوكية والصحية لدى الطفل ذي الإعاقة؛ مما يستلزم الانتباه المستمر.

٣.الضغوط المادية وتتمثل فى الكلفة الاقتصادية وما يترتب عليها من استنزاف موارد الأسرة.

٤ظنون الآباء بعدم جدوى تعليم الطفل وتدريبه خاصة لحالات الإعاقة الشديدة والحادة.

٥الشعور بعدم الارتياح في المواقف والمناسبات الاجتماعية.

٦.ضالة الوقت المتاح لرعاية بقية الأبناء وممارسة النشاطات الترويحية وإشباع الميول، والاهتمامات الشخصية سواء لدى الوالدين أو بقية الأبناء.

د.مظاهر الضغوط التي تواجهها أمهات الأطفال المعاقين بصريًا:

إن ارتفاع معدلات الطلاق والأزمات الزوجية وانتشار الانتحار وزيادة العدوانية والصعوبات المالية والانسحاب الاجتماعي والاكتئاب والشك والتردد هي أبرز مظاهر الضغوط النفسية التي يواجهها والدي الطفل المعاق بصريا، كما وأن أكثر مصادر الضغوط النفسية عند أمهات وآباء المعاقين بصريا تتمثل في العناية خلال فترة الحياة والافتقار إلى المكافأة الشخصية والإعاقة المعرفية والعناية المؤسسية، أما أقلها فهي القيود على النشاطات العائلية والتفكك العائلي والاعتمادية (العتوم،١٩٩٦).

وأشار كلٌ من عبيد(٢٠٠٠);(الشراري(٢٠٠٢) أن الضغوط التي تتعرض لها أسر المعاقين بصريًا تتمثل في :

١.**الأعباء الاقتصادية:** تسبب الإعاقة البصرية الكثير من المشكلات التي قد تدفع إلى مقاومة العلاج أو تكون سببا في انتكاس المرض وبالتالي فالمرض والأطباء يكلفون الكثير والكثير.

٢.**المشكلات الاجتماعية:** وهي المواقف التي تضطرب فيها علاقات الفرد بمحيطه داخل الأسرة وخارجها.

المشكلات الأسرية: إن إعاقة الفرد هي إعاقة لأسرته والأسرة بناء اجتماعي يخضع لقاعدة التوازن أو الاكتئاب الذي يقابل من المحيطين به بالشعور بالذنب والحيرة مما يقلل من توازن الأسرة وتماسكها.

٣. **المشكلات الترويحية:** أن الإعاقة البصرية تؤثر في قدرة الأسرة على الاستمتاع بوقت الفراغ حيث طاقات قد لا تتوفر لدى الأسرة.

٤. **مشكلات الطفل التعليمية:** مثل عدم توفر مدارس خاصة والآثار النفسية للإلحاق الطفل بمدرسة عادية والتي لا توفر للطفل الرعاية الكافية.

٥.**الخوف على مستقبل الطفل ومقدرته على الاعتماد على نفسه وكسب قوته** فعندما يزداد عامل اعتماد الطفل الكفيف على غيره من أفراد أسرته، تظهر ردود فعل هؤلاء الأفراد التي تنعكس على نمط شخصية ابنهم الكفيف وهذه الردود قد تكون إيجابية أوسلبية فاذا كانت إيجابية، فانها قد تجنب الكفيف حدة مشاكل القلق والاكتئاب والتشاؤم والحساسية الزائدة،

والانطواء والعدوان والغضب، وإذا كانت سلبية، فأنها قد تقحم الطفل الكفيف في عالم هذه المشاكل وغيرها من المشكلات الأخرى التي قد تكون طراز شخصيته الخاص به.

ثامنًا: الدراسات السابقة :

المحور الأول : دراسات تناولت الصلابة النفسية لدى عينات مختلفة:

أجرى فتحى (٢٠٠٩) دراسة لمعرفة مستوي الصلابة النفسية لدى أمهات الأبناء المعاقين عقليا في مصر و السعودية، وتكونت العينة من (٧٨) أماً موزعين بالتساوي بين البلدين ، و استخدم الباحث استمارة البيانات الشخصية. و مقياس الصلابة النفسية ، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه أمهات الأبناء المعاقين السعوديات في الصلابة النفسية ككل وفي مكون التحكم عند مستوي (0.01-0.05) وفي اتجاه أمهات الأبناء المعاقين عقلياً المصريات في مكون التحدي و عدم وجود فروق بينها في مكون الالتزام و إلي وجود فروق في متغيرات نوع المعاق و عمر الأمهات و دعم الزوج و المستوي الاقتصادي وعدم وجود فروق في متغيري مستوي التعليم والحالة الاجتماعية لأمهات المعافين.

وجاءت دراسة المشعان (٢٠١٠) لبحث العلاقة بين الصلابة النفسية والشكاوى البدنية والأمل والعصابية، وتكونت العينة من (٣٧٣) طالبا وطالبة من جامعة الكويت بواقع (١٥٠) طالبا ، (٢٣٣) طالبة. استخدام الباحث مقياس الصلابة النفسية ومقياس والشكاوى البدنية والأمل والعصابية ،وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية ومتغير الأمل ، بينما توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في العصابية والشكاوى البدنية ، ونجد أن متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور. وجدت علاقة موجبة بين الصلابة النفسية والأمل ، بينما وجدت علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والعصبية، وكما وجدت علاقة سلبية بين الأمل والشكاوى البدنية والعصبية، وتبينت وجود علاقة موجبة بين العصبية والشكوى البدنية.

بينما قامت محمود (٢٠١٢) بدراسة الصلابة النفسية وإدارة الذات كمنبئات للصحة النفسية، والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الدبلوم المهني ، وتكونت العينة من (١٨٨) طالباً وطالبة. استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية ، ومقياس الصحة النفسية،ومقياس إدارة الذات. وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين الصلابة النفسية وادارة الذات وكل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي. وأنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي

من خلال الصلابة النفسية وادارة الذات. وأنه توجد فروق دالة احصائيا في كل من الصلابة النفسية وإدارة الذات بين الذكور والإناث لصالح الذكور وبين المتزوجين وغير المتزوجين لصالح المتزوجين وبين العاملين وغير العاملين لصالح العاملين.

ومن جهة أخرى أجرى العبدلي (٢٠١٢) دراسة لمعرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وتكونت العينةمن (٢٠٠) طالب من مدارس مكة المكرمة، استخدام الباحث مقياس الصلابة ،وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى المتفوقين دراسيا أعلى منه لدى الطلبة العاديين، كما أظهرت نتائج الدراسة أن متوسط درجات المتفوقين كان مرتفعا على بعد الالتزام والتحدي والدرجة الكلية للمقياس، ومتوسطا في بعد التحكم.

أما دراسة دعبس (٢٠١٦) هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصلابة النفسية و أثرة في خفض الضغوظ النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد ، و تكونت العينة من (٢٤) أماً قسمت إلى مجموعتين:١٢ ضابطة و ١٢تجريبية ، واستخدم الباحث مقياس للصلابة النفسية و مقياس للضغوط النفسية ، البرنامج الإرشادي ، و أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي في مستوي الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية ، ووجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي في مستوي الضغوط النفسية في الاتجاه الافضل لصالح المجموعة التجريبية ، و إلي عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياس البعدي و التتبعي في مستوي الصلابة ومستوي الضغوط النفسية.

وأتت دراسة متولى (٢٠١٩) للتعرف على فاعلية برنامج إرشادى لتحسين الصلابة النفسية لدى عينة من آباء الأطفال المكفوفين تكونت العينة من (٢٠) أب من أباء الأطفال المكفوفين تم تقسيمهما إلى مجموعتين ضابطة (١٠) و تجريبية (١٠) أستخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية وبرنامج إرشادى ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج فى أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدى ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة فى أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس .

فجاءت دراسة عبد الباقي (٢٠١٩) لمعرفة العلاقة بين مكونات الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال الذاتويين وتكونت العينة من (٣٩) من أمهات الأطفال الذاتويين.، استخدام الباحث المقاييس التالية:قائمة أعراض الذاتوية (الدليل التشخيصي الخامس). مقياس كارز لتقدير ذاتوية الطفولة.، مقياس الصلابة النفسية،مقياس ضغوط أمهات أطفال الذاتوية ،مقياس أساليب المواجهة فأظهرت النتائج وجود علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدي أمهات الأطفال الذاتويين، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الصلابة النفسية وأساليب المواجهة تبعا للمتغيرات الديموجرافية (العمر – مستوي التعليم) لدى أمهات الأطفال الذاتويين و لا توجد فروق بين درجات الأمهات تبعا للعمر أو مستوى التعليم .

المحور الثاني: بحوث ودراسات تناولت الضغوط النفسية لدى عينات مختلفة:

قامت الحديدي وآخرون (١٩٩٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط التي تتعرض لها أسر الأطفال المعوقين عقلياً وسمعياً وبصرياً وحركياً الناجمة عن الإعاقة ومقومات التعايش معها ، وتكونت العينة من (١٩٢) أسرة منها (١٤٤) أسرة لديها أطفال معوقين عقلياً أو سمعياً أو بصرياً أو حركياً و (٤٨) أسرة ليس لديهم أطفال معوقون.و استخدام الباحثون الصورة العربية المطورة لمقياس هلروبد للضغوط النفسية وأشارت النتائج وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية بين أسر الأطفال المعوقين وأسر الأطفال غير المعوقين، أن أكثر الأسر تعرضا للضغوط النفسية هي أسر الأطفال المتخلفين عقليا ثم أسر الأطفال المعوقين سمعيا، فأسر الأطفال المعاقين حركياً، فأسر الأطفال المعاقين بصرياً.

وجاءت العتوم(١٩٩٦) بدراسة للكشف عن مصادر وحجم الضغوط النفسية التي تعاني منها أسر المعاقين بصرياً ، ومدى اختلاف هذه الضغوط باختلاف عدد من المتغيرات الديمغرافية ،و تكونت العينة من (٨) آباء و (٩) أمهات لأطفال معاقين بصريا و(١٠) آباء و (١٠)أمهات لأطفال غير معاقين بصريا ، استخدام الباحث مقياس الضغوط النفسية وبينت النتائج أن أكثر مصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها أسر المعاقين بصرياً العناية الطويلة بالمعاق خلال فترة الحياة والافتقار إلى المكافأة الشخصية وارتفاع في حجم الضغوط النفسية لدى الآباء والأمهات الأميين ولدى أمهات المعاقين بصريا وآبائهم.

وأتت دراسة الخطيب والحديدي (١٩٩٦) لمعرفة أثر الإعاقة على الأسرة في الأردن، وعلاقته ببعض المتغيرات، وتكونت العينة من (٧٢) طفلا وطفلة تراوحت أعمارهم ما بين(٨-٣) سنوات ، و استخدام الباحثان الصورة العربية من مقياس التقييم الشامل للأداء الأسري، وأظهرت النتائج أن ما يزيد عن ٥٠% من الآباء والأمهات أفادوا بأن إعاقة أطفالهم تترك تأثيرا كبيرا جدً ،وعدم وجود فروق بين ا الآباء والأمهات يعزى لمتغيري العمر الزمني للطفل، والمستوى الاقتصادي للأسرة .

بينما جاءت دراسة الزريقات (٢٠٠٤) للتعرف على فاعلية برنامج لحل المشكلات في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال من ذوي الإعاقة السمعية والبصرية، وتكونت العينة من (٤٠) أما و أستخدام الباحث مقياس هلروبد للضغوط النفسية وأشارت النتائج إلى وجود فروق في مستوى الضغط النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية. و عدم وجود فروق في خفض مستوى الضغوط النفسية عند أمهات الأطفال المعاقين سمعية والمعاقين بصريا يعزي لمتغيرات نوع إعاقة الطفل والمستوى التعليمي للأم والمستوى الاقتصادي للأسرة.

وأتت دراسة ملحم (٢٠٠٧) لمعرفة مصادر ومستويات الضغوط النفسية لدى المعاقين بصرياً وأسرهم واستراتيجيات التكيف معها في دمشق بسوريا، وتكونت العينة من ١٥٠ معاق بصرياً و ١٨٠ أسرة للمعاقين بصرياً و استخدام الباحث مقياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة للمعاقين بصريا وأسرهم ، وأظهرت النتائج أن المعاقين بصرياً يعانون من مستوى مرتفع من الضغط النفسي، وأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين درجة الإعاقة الكلية والجزئية .

وقامت فرح (٢٠٠٩) بدراسة الضغوط النفسية لأولياء أمور المعوقين وعلاقتها باحتياجاتهم المختلفة. تكونت العينة من (٣٠٠) أسرة لأطفال معوقين عقلية وحسية وحركية. استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاحتياجات متعدد الأبعاد، و كشفت النتائج عن انخفاض الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال المعوقين، ووجود علاقة بين الضغوط والمستوى التعليمي لأولياء الأمور، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط بين أولياء أمور الأطفال المعوقين عقلية تعزي لمتغير المؤهل العلمي.

فى حين أتت دراسة الشوبكي، والصرايرة (٢٠١٠) للتعرف على فاعلية برنامحي الوقاية من التوتر وحل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية و تحسين التكيف لدى أسر الأطفال المعاقين. وتكونت العينة من (٦٠) أما. قسمت إلى ثلاث مجموعات، المجموعة التجريبية الأولي تكونت من (١٥) أما خضعن لبرنامج إرشاد جمعي للتدريب على استراتيجيات الوقاية من التوتر، والمجموعة التجريبية الثانية تكونت من (١٥) أما خضعن لبرنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات حل المشكلات، والمجموعة الضابطة تكونت من (٣٠) أم أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد للضغوطات النفسية وجود فروق ذات دلالة بين المجموعات الثلاث. كما أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد للتكيف وجود فروق ذات دلالة بين المجموعات الثلاث.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية لدى عينات مختلفة أن هذه الدراسات أثبتت ذلك القصور حيث اتفقت كلُ من دراسة فتحي (٢٠٠٩);ودراسة العبدلي (٢٠١٢); ودراسة دعبس (٢٠١٦); ودراسة متولى (٢٠١٩); ودراسة عبد الباقي (٢٠١٩) إلى وجود علاقة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى التحكم والتحدي، وأن مستوى الصلابة النفسية لدى المتفوقين دراسيا أعلى منه لدى الطلبة العاديين، وإلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال الذاتويين، وأثبتت دراسة المشعان (٢٠١٠) أن الإناث تفوق الذكور في مستوى العصابية والشكاوى البدنية، وكشفت دراسة محمود (٢٠١٢) عن وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين الصلابة النفسية وادارة الذات وكل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي.

– يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية لدى عينات مختلفة كالإعاقة البصرية، السمعية، العقلية، الحسية والحركية ، والتي كشفت عن مصادر وحجم الضغوط النفسية المرتفعة التي تعاني منها أسر المعاقين بصريا، كدراسة الحديدي واخرون (١٩٩٤);ودراسة العتوم (١٩٩٦); ودراسة الخطيب والحديدي (١٩٩٦); ودراسة ملحم (٢٠٠٧); ودراسة الشوبكي والصرايرة (٢٠١٠) حيث بينت تلك الدراسات أن أكثر مصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها أسر المعاقين بصرياً العناية الطويلة بالمعاق خلال فترة الحياة، وأن إعاقة تترك تأثيرا كبيرا جدً على أسر الأطفال المعاقين

من آباء وأمهات، وأن المعاقين بصريا وأسرهم يعانون من مستوى مرتفع من الضغط النفسي، وأوضحت دراسة الزريقات (٢٠٠٤) فاعلية برنامج لحل المشكلات في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال من ذوي الإعاقة السمعية والبصرية، واختلفت دراسة فرح (٢٠٠٩) حيث كشفت عن انخفاض الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال المعوقين.

تاسعًا: فروض البحث:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن استخلاص الفروض التالية:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية علي مقياس الصلابة النفيسة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجربية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية علي مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية في مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي.

٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية في مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي.

٥.لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية علي مقياس الصلابة النفسية.في القياسين البعدي والتتبعي .

٦ .لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية علي مقياس الضغوط النفسية في القياسين البعدي والتتبعي.

عاشرًا: إجراءات البحث:

١.**منهج البحث:** تم استخدام المنهج شبه التجريبي Quasi Experimental لملائمته لموضوع البحث الحالى، فهو محاولة الحكم على جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد ، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره فى التجربة (العدل ، ٢٠١٣ :٤١٥)

٢.**عينة البحث** : اشتملت العينة على (٢٠) أماً من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية بمدرسة النور والأمل للمكفوفين بمحافظة الإسماعيلية والحاصلات على درجات منخفضة في مقياس الصلابة النفسية، ودرجات مرتفعة في مقياس الضغوط النفسية وتم تقسيمهن إلى مجموعتين (التجريبية ن= ١٢ والضابطة ن= ١٢) حيث تراوحت أعمارهن بين (٣٠- ٤٠) سنة بمتوسط (٣٥) عاماً وانحراف معياري (٢٢.٥) .

تم التحقق من تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث متغير العمر والصلابة النفسية والضغوط النفسية ، و جاءت النتائج كما موضحة بالجداول (١- ٢-٣):

جدول (١) يوضح التجانس في العمر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة z	الدلالة الاحصائية
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
العمر	١٢.٧١	١٥٢.٥٠	١٢.٢٩	١٤٧.٥٠	٠.١٤٥	٠.٨٨٥

يتضح من جدول (١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر، مما يعني تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في العمر.

جدول (٢) يوضح التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصلابة النفسية

المقياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة z	الدلالة الإحصائية
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الالتزام	١٢,٠٠	١٤٤.٠٠	١٣,٠٠	١٥٦.٠٠	٠.٤١٣	٠.٦٨٠
التحكم	١٢,٠٠	١٤٤.٠٠	١٣,٠٠	١٥٦.٠٠	٠.٤٤٠	٠.٦٦٠
التحدي	١١.٥٠	١٣٨.٠٠	١٣.٥٠	١٦٢.٠٠	٠.٨٤٨	٠.٣٩٧

الصلابة	١١.٢٥	١٣٥.٠٠	١٣.٧٥	١٦٥.٠٠	١.٠٠٣	٠.٣١٦

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الصلابة النفسية مما يعني تكافؤ المجموعتين.

جدول (٣) يوضح التجانس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الضغوط النفسية

المقياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة z	الدلالة الاحصائية
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الأعراض النفسية والعضوية	١٢.٨٣	١٥٤.٠٠	١٢.١٧	١٤٦.٠٠	٠.٢٤٩	٠.٨٠٣
مشاعر اليأس والإحباط	١٣.٢٩	١٥٩.٥٠	١١.٧١	١٤٠.٠٠	٠.٦٢٣	٠.٥٣٤
المشكلات المعرفية والنفسية	١١.٢٥	١٣٥.٠٠	١٣.٧٥	١٦٥.٠٠	١.٠٠٧	٠.٣١٤
المشكلات الأسرية والاجتماعية	١٢.٠٨	١٤٥.٠٠	١٢.٩٢	١٥٥.٠٠	٠.٣٣٥	٠.٧٣٨
القلق على مستقبل الطفل	١١.٧٥	١٤١.٠٠	١٣.٢٥	١٥٩.٠٠	٠.٦٢٤	٠.٥٣٣
مشكلات الأداء الاستقلالي	١٢.٤٦	١٤٩.٥٠	١٢.٥٤	٣.٥١	٠.٠٣٥	٠.٩٧٢
عدم القدرة على تحمل الأعباء	١٢.٩٢	١٥٥.٠٠	١٢.٠٨	١٤٥.٠٠	٠.٣٦١	٠.٧١٨
الدرجة الكلية	١١.٩٢	١٤٣.٠٠	١٣.٠٨	١٥٧.٠٠	٠.٤١٣	٠.٦٨٠

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الضغوط النفسية مما يعني تكافؤ المجموعتين.

٣.أدوات البحث:

١. مقياس الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية (إعداد الباحثة):

هدف البحث : يهدف المقياس إلى التعرف مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية .

خطوات إعداد المقياس:

قامت الباحثة بالاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة التى تناولت الصلابة النفسية كدراسة مخيمر (٢٠٠٣) ؛ ودراسة محمود وعلي(٢٠١١) ؛ ودراسة دعبس (٢٠١٦) ؛ ودراسة متوالى (٢٠١٩) ، ثم قامت الباحثة بوضع صورة أولية لمقياس والتى تكونت من

(٤٥) عبارةً موزعة على ثلاث أبعاد ، وتم مراعاة انتماء كل عبارة من عبارات المقياس للبعد الذي ينتمى إليها، وكذلك أن تكون العبارات واضحة وسليمة من حيث صياغتها لغويًا وهم: (الالتزام، والتحكم، والتحدي)

الإلتزام: اعتقاد الشخص فى حقيقة وأهمية وقيمة ذاته ، وذلك من خلال قيمة الحياة التى تكمن فى ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.

التحكم: تميز الشخص بالاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات، وتحمل المسئولية لكل ما يحدث.

التحدي : اقتحام الشخص للمشكلات وعدم الخوف عند مواجهتها،واعتقاد أن ما يطرأ علية من تغيير على جوانب حياته هو أمر ضرورى للنمو أكثر من كونه تهديداً له، ويساعده على اكتشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التى تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية .

تقنين المقياس: قامت الباحثة بمجموعة من الإجراءات لتقنين المقياس على عينة قوامها (٣٠) أماً من أمهات الأطفال ذوي الاعاقة البصرية وكانت تلك الإجراءات كالتالي:

١-حساب صدق المقياس:

الصدق الظاهرى: تم عرضه على (١٠) من المحكمين المتخصصين في التربية الخاصة و الصحة النفسية بكلية التربية جامعة قناة السويس لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس من حيث التحقق من مدى ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالبعد المنتمية إليه، وعن مدى وضوح العبارات وسلامة صياغتها اللغوية، وإبداء أية اقتراحات من خلال الحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة، وقد أفاد المحكمين المقياس بملاحظات ساعدت على إظهاره بصورة جيدة؛ ومن ثم أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٢) عبارة موزعة توزيعاً دائرياً على أبعاده الثلاثة.

صدق المقارنة الطرفية: قامت الباحثة بترتيب درجات أفراد عينة الدراسة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية ترتيباً تصاعدياً وذلك على جميع أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، ثم قارنت بين الإرباعي الأعلى (٢٧%) من الأمهات الحاصلات على أعلى الدرجات، والإرباعي الأدنى (٢٧%) من الأمهات الحاصلات على أقل الدرجات على المقياس باستخدام اختبار ت، وجاءت النتائج كما بجدول (٤) :

جدول (٤) يوضح دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية

	مرتفعو الدرجات		منخفضو الدرجات		قيمة ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
الدرجة الكلية	٩٦.٧٤	٥.٩٦	٥٨.٣٧	٦.٧٥	١٩.٦٧	٠.٠٠٠

يتضح من جدول (٤)وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الصلابة النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين أفراد عينة الدراسة.

٢-حساب ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتي الفاكرونباخ والتجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما بجدول (٥):

جدول (٥) يوضح معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

الأبعاد	مقياس الصلابة النفسية	
	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الالتزام	٠.٧٦٨	٠.٧٥٣
التحكم	٠.٧٦٩	٠.٧٥٨
التحدى	٠٧٨٩	٠.٧٧٠
الدرجة الكلية	٠.٨٨٧	٠.٨٧٤

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مرتفعة، وبذلك يتمتع المقياس بدرجة ثبات عالية.

٣-الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إلية، وجاءت النتائج كما بجدول (٦):

جدول (٦) يوضح معاملات الارتباط لكل عبارة بالبعد التي تنتمي إليه في مقياس الصلابة النفسية

البعد الأول	رقم العبارة	معامل الارتباط	البعد الثانى	رقم العبارة	معامل الارتباط	البعد الثالث	رقم العبارة	معامل الارتباط
الالتزام	١	٠.٦١٦	التحكم	٢	٠.٦٧٨	التحدي	٣	٠.٦٧٧
	٤	٠.٦٣٥		٥	٠.٨٠٥		٦	٠.٨٠٦
	٧	٠.٥٧٨		٨	٠.٦٤٨		٩	٠.٧٤٧
	١٠	٠.٦٦٤		١١	٠.٧١٢		١٢	٠.٦٧٠
	١٣	٠.٧٥٣		١٤	٠.٦٥٤		١٥	٠.٥٩٢
	١٦	٠.٨١٧		١٧	٠.٧٣١		١٨	٠.٦٣٢
	١٩	٠.٧٣٩		٢٠	٠.٦٨٣		٢١	٠.٦٨٤
	٢٢	٠.٦٣٥		٢٣	٠.٥٨٥		٢٤	٠.٧٥٦
	٢٥	٠.٧٠٣		٢٦	٠.٥٩٦		٢٧	٠.٦٥٥
	٢٨	٠.٧٦٨		٢٩	٠.٧٣٥		٣٠	٠.٧٣٤
	٣١	٠.٦٤٥		٣٢	٠.٦٣٤		٣٣	٠.٧٣٣
	٣٤	٠.٧٤٦		٣٥	٠.٧١٩		٣٦	٠.٦٢٧
	٣٧	٠.٦٦٥		٣٨	٠.٧٤٢		٣٩	٠.٧٤٤
	٤٠	٠.٧٥٨		٤١	٠.٦٦٤			
	٤٢	٠.٨٠٧						

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) و علي ذلك يتمتع المقياس باتساق داخلي مرتفع .

٢- قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٣٠) من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية وجاءت النتائج كما بجدول (٧):

جدول (٧) يوضح معاملات الارتباط لكل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	الالتزام	٠.٧٩٥
٢	التحكم	٠.٧٩٧
٣	التحدي	٠.٧٩٦

يتضح من جدول (٧) معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية للمقياس دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)

طريقة تقدير الدرجات :

إذا كانت العبارة فى الاتجاه الإيجابى تأخذ ثلاث درجات موزعة كالتالى: غالباً (٣)، وأحياناً (٢)، ونادرًا(١). أما إذا كانت العبارة فى الاتجاه السلبى تأخذ ثلاث درجات موزعة كالتالى غالباً (١)، وأحياناً (٢)، ونادرًا(٣). وبذلك تصبح الدرجة العظمى للمقياس (١٢٦) درجة، والدرجة الصغرى (٤٢) وتعبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية، فيما تعبر الدرجة المنخفضة عن انخفاض مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة البصرية.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد التحقق من صدق وثبات المقياس أصبح المقياس فى صورته النهائية يتكون من (٤٢) عبارة موزعة على الابعاد الثلاثة (الالتزام – التحكم – التحدي): وجاءت النتائج كما بجدول (٨):

جدول (٨) يوضح الصورة النهائية لمقياس الصلابة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة البصرية

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات	الدرجة العظمى والصغرى
١	الالتزام	(+) ١-٤-١٠-١٣-١٩-٢٢-٢٨-٣١-٣٤- ٤٠ (-) ٧-١٦-٢٥- ٣٧ -٤٢	١٥	١٥-٤٥
٢	التحكم	(+)٢ - ٥- ٨- ١٤- ١٧- ٢٠- ٢٦- ٢٩- ٣٢ -٤١ (-) ١١- ٣٢-٣٥ – ٣٨	١٤	١٤-٤٢
٣	التحدي	(+)٣-٦-٩- ١٢- ١٥- ١٨- ٢٤- ٢٧- ٣٠ -٣٣- ٣٩ (-) ٢١- ٣٦	١٣	١٣- ٣٩

العلامة (+) تعبر عن العبارات الإيجابية ، والعلامة (-) تعبر عن العبارات السلبية .

٢- مقياس الضغوط النفسية (إعداد الشخص والسرطاوي،١٩٩٨):

هدف المقياس إلى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه والدي الطفل المعاق ويتكون من مجموعة من الفقرات التي تصف مشاعر أولياء الأمور والمشكلات التي يتعرضون لها في حياتهم.

محتوى المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٧٠) فقرة موزعة على سبعة أبعاد هي:

١.الأعراض النفسية والعضوية، ويشمل المشاعر التي يعيشها أولياء أمور الأطفال المعوقين من حزن ولوم للنفس وقلق وتوتر وإحباط بالإضافة إلى ما يظهر على ولي الأمر من أعراض عضوية مثل ضيق في التنفس وفقدان للشهية، واضطراب في دقات القلب وآلام في المعدة والأمعاء والمفاصل، وتقيسه الفقرات رقم (1 ،2 ،3 ،4،5 ،6 ،7 ،8 ،9 ،10 ،11 ،12 ،13 ،14 ،15 ،16 ،17 ، 18).

.مشاعر اليأس والإحباط، ويشمل ما يعانيه أولياء أمور الأطفال المعوقين من مشاعر اليأس والإحباط من خلال إحساس أولياء الأمور بأنهم السبب في إعاقة طفلهم و أن الطفل لن يكون امتدادا طبيعيا للأسرة إضافة إلى ما تعانيه الأسرة من مشاعر رفض وتجنب اجتماعي من

الأقارب و الأصدقاء، وتقيسه الفقرات رقم (19 ، 20 ،21 ،22 ،23 ،24 ،25 ،26 ،27 ،28، 29، 30).

٣.المشكلات المعرفية والنفسية للطفل، ويشمل التوتر التي تصيب أولياء أمور الأطفال المعاقين بسبب المشكلات المعرفية والنفسية للطفل التوحدي والتي قد تتمثل في صعوبة الفهم والانتباه وعدم الثقة بالنفس، وافتقار الدافعية للتعلم إضافة إلى عدم قدرته على التكيف والتعامل مع أقرانه وأفراد أسرته فيصبح التعامل معه أمراً صعبا ويصبح بحاجة إلى التوجيه والمراقبة المستمرة، وتقيسه الفقرات رقم (31 ،32 ،33 ،34 ،35 ،36 ،37 ،38 ،39 ،40 ،41 ،42 ، 43).

٤.المشكلات الأسرية والاجتماعية، ويشمل المشكلات التي يعاني منها أولياء أمور الأطفال المعوقين في علاقاتهما الاجتماعية و التي تظهر بوصمة العار، وتحديد لعلاقاتهم الاجتماعية والحد من تفاعلهم مع الآخرين و هذا بسبب الشعور بالحرج لدى أولياء الأمور، وتقيسه الفقرات رقم (44 ،45 ،46 ،47).

٥.القلق على مستقبل الطفل، ويشمل مشاعر الخوف والقلق لإدراك أولياء الأمور بأن الطفل سوف يقضي حياته معاقاً لا يستطيع أن يعيش حياته الطبيعية بسبب محدودية إمكاناته، حيث تجعله غير قادر على أداء مهام حياته اليومية، مما يجعل المسؤولية الكبيرة على عاتق الأسرة تجاه طفلها التوحدي، وتجعلها تحرص على توفير الحماية الزائدة له وعدم التقصير في رعايته، و تقيسه الفقرات رقم (48 ،49 ،50 ،51 ،52 ،53 ،54 ،55).

٦.مشكلات الأداء الاستقلالي للطفل، يتضمن هذا البعد مشاعر القلق و الألم التي يعيشها أولياء أمور المعاقين بسبب الصعوبة في أداء الطفل التوحدي للوظائف الاستقلالية الضرورية للحياة و التي تتمثل في القدرة على ارتداء الملابس و استخدام الحمام و التحكم في حركته أثناء المشي، و عدم القدرة على المشي بدون مساعدة، بالإضافة إلى عدم المحافظة على نظافة ملابسه، و تقيسه الفقرات رقم(56 ،57 ،58 ،59، 60 ،61، 62، 63).

٧.عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل، يتضمن هذا البعد المتطلبات الكثيرة المترتبة على وجود طفل معاق في الأسرة و التي تفوق كثيرا قدرتها المالية مما يؤدي إلى تخليها عن الكثير من الأشياء، بالإضافة إلى عدم مراعاة مشاعر الأسرة من قبل الآخرين، مما يجعل أولياء الأمور بحاجة لتلقي الدعم المادي و الاجتماعي لتلبية احتياجات طفلهم التوحدي، و تقيسه الفقرات رقم(64 ،65 ،66 ،67 ،68 ،69 ،70).

- **صدق وثبات المقياس :**

تم تقدير ثبات الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية باستخدام الاتساق الداخلي بطريقة الفا كرونباخ، حيث بلغت 0.93 للدرجة الكلية. وقد اعتمد صدق المقياس على الصدق العاملي للصورة الأولية للمقياس وعلى صدق الفقرات حيث تم حساب معاملات الارتباط للفقرات الداخلة في الصورة النهائية للمقياس مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها.

- **طريقة الإجابة والتصحيح:**

عند قراءة ولي أمر لفقرات مقياس الضغوط النفسية يختار واحدة من الإختيارات الخمسة التالية، والتي يرى أنها تعبر عن مدى حدوث المشاعر والمشكلات التي يتعرض لها بسبب إعاقة طفله التوحدي والتي تتراوح ما بين(١-٥). وهذه الإختيارات هي: لا يحدث مطلقا (١)، يحدث نادرا (٢)، يحدث قليلا (٣)، يحدث كثيرا(٤)، يحدث دائما(٥). حيث يشير تقدير(١) إلى انخفاض الضغوط النفسية إلى أدنى مستوياتها، بينما يشير تقدير(٥) إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها ولي أمر الطفل ، وبذلك يمكن استخراج الدرجة الكلية التي حصل عليها ولي الأمر بجمع الدرجات التي تمثل مستويات الضغط على فقرات المقياس، ويمكن أن تمتد الدرجة الكلية على المقياس بأكمله ما بين (٧٠-٣٥٠)، إذ تمثل الدرجة الأولى الحد الأدنى، و الدرجة الثانية الحد الأعلى وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى إرتفاع مستوى الضغوط النفسية. وقد قامت الباحثة بإعادة تقنين المقياس من حيث الصدق والثبات على عينة قوامها (٣٠) من أمهات الأطفال ذوى الأعاقة البصرية، كالتالي:

تقنين المقياس :

قامت الباحثة بمجموعة من الإجراءات لتقنين المقياس على عينة قوامها (٣٠) أماً من أمهات الأطفال ذوي الاعاقة البصرية وكانت تلك الإجراءات كالتالي:

١: حساب صدق المقياس:

الصدق الظاهرى: تم عرضه على (١٠) محكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في التربية الخاصة ، بكلية التربية جامعة قناة السويس ، وذلك لإبداء الرأي فيها من حيث: تقدير ما إذا كانت العبارات الموضوعة تقيس ما وضعت لقياسه مدى مناسبة العبارات، وما يمكن حذفه منها أو إضافته إليها. مدى مناسبة الأبعاد لطبيعة العينة. وقامت الباحثة بتفريغ آراء السادة المحكمين وحساب نسبة الاتفاق لكل عبارة حتى يمكن اتخاذ قرار بشأن الإبقاء على

العبارات التي لا تقل نسب الاتفاق عن (٨٠%)، واستبعاد ما ينخفض عن هذا المستوى، واتفق المحكمون على أن عبارات المقياس متصلة بالأبعاد التي يقيسها، ولم تحذف أي من عبارات المقياس

٢: حساب ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما بجدول (٩):

جدول (٩) يوضح حساب معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

الأبعاد	مقياس الصلابة النفسية	
	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الأعراض النفسية والعضوية	٠.٨١٥	٠.٧٩٢
مشاعر اليأس والاحباط	٠.٨٧٠	٠.٧٩٠
المشكلات المعرفية والنفسية	٠.٧٦٩	٠.٧٣٠
المشكلات الاسرية والاجتماعية	٠.٧٦٨	٠.٧٦٢
القلق على مستقبل الطفل	٠.٨٢٩	٠.٨٠٥
مشكلات الأداء الاستقلالي	٠.٧٦٥	٠.٧٣٢
عدم القدرة على تحمل الأعباء	٠.٨٧٠	٠.٨٤٦
الدرجة الكلية	٠.٨٩٤	٠.٨٧٨

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مرتفعة، وبذلك يتمتع المقياس بدرجة ثبات عالية.

٣-الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كما بجدول (١٠):

جدول (١٠) يوضح معاملات الارتباط لكل عبارة بالبعد التي تنتمي إليه في مقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الأبعاد	رقم العبارة	معامل الارتباط
الأعراض النفسية والعضوية	١	٠.٦١٤	المشكلات المعرفية والنفسية	٣١	٠.٨٠٣
	٢	٠.٦٣٧		٣٢	٠.٥٧٤
	٣	٠.٧٨		٣٣	٠.٦٦٣
	٤	٠.٦٧٢		٣٤	٠.٥٨٥
	٥	٠.٥٩١		٣٥	٠.٦٦٨
	٦	٠.٨٣٥		٣٦	٠.٧٠٥
	٧	٠.٧٥٧		٣٧	٠.٦٤٨
	٨	٠.٧٣٣		٣٨	٠.٧٦٠
	٩	٠.٨٠٦		٣٩	٠.٦٥٤
	١٠	٠.٧٦٦		٤٠	٠.٧٣٢
	١١	٠.٨٤٢		٤١	٠.٦٧٣
	١٢	٠.٦٤٤		٤٢	٠.٥٩٥
	١٣	٠.٦٧٢		٤٣	٠.٥٨٧
	١٤	٠.٧٥٨	المشكلات الاسرية والاجتماعية	٤٤	٠.٧٣٤
	١٥	٠.٨٠٥		٤٥	٠.٧٣٢
	١٦	٠.٧٨٥		٤٦	٠.٧١٧
	١٧	٠.٦٦١		٤٧	٠.٦٤٢
	١٨	٠.٧١٨			
مشاعر اليأس والاحباط	١٩	٠.٨٥	القلق على مستقبل الطفل	٤٨	٠.٦٦٣
	٢٠	٠.٧٣٧		٤٩	٠.٧٦٥
	٢١	٠.٥٨٤		٥٠	٠.٥٩٥

الأبعاد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الأبعاد	رقم العبارة	معامل الارتباط
	٢٢	٠.٥٩٥		٥١	٠.٦٨٧
	٢٣	٠.٨١٤		٥٢	٠.٧٥٦
	٢٤	٠.٤٧٦		٥٣	٠.٨١٨
	٢٥	٠.٦٦٥		٥٤	٠.٦٣٧
	٢٦	٠.٧١١		٥٥	٠.٦٥٨
	٢٧	٠.٦٨٢			
	٢٨	٠.٧٣٥			
	٢٩	٠.٧٥٨			
	٣٠	٠.٨٠٧			
مشكلات الأداء الاستقلالي	٥٦	٠.٧٩٢	عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل	٦٤	٠.٨٢٥
	٥٧	٠.٦٩٢		٦٥	٠.٨٣٥
	٥٨	٠.٨٧٥		٦٦	٠.٧١٨
	٥٩	٠.٧٩١		٦٧	٠.٧١٥
	٦٠	٠.٧٩١		٦٨	٠.٧١٧
	٦١	٠.٧٥٢		٦٩	٠.٦٦٧
	٦٢	٠.٨٠١		٧٠	٠.٦٥٨
	٦٣	٠.٧٩٢			

يتضح من جدول (١٠)أن جميع معاملات الارتباط لكل عبارة بالبعد التي تنتمي إليه دالة احصائيا عن مستوى ٠.٠١مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الضغوط النفسية.

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية النتائج كما بجدول (١١):

جدول (١١) يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة البصرية

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	الأعراض النفسية والعضوية	٠.٧٨
٢	مشاعر اليأس والاحباط	٠.٧٦٩
٣	المشكلات المعرفية والنفسية	٠.٨٦٢
٤	المشكلات الاسرية والاجتماعية	٠.٧٤٥
٥	القلق على مستقبل الطفل	٠.٧٧٤
٦	مشكلات الأداء الاستقلالي	٠.٧٣٧
٧	عدم القدرة على تحمل الأعباء	٠.٧٥٩

يتضح من جدول (١١) أن جميع معاملات الارتباط لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس دالة احصائيا عن مستوى ٠.٠١مما يدل على الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية.

البرنامج الإرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية (إعداد الباحثة).

أهداف البرنامج:

هدف البرنامج إلى إكساب أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية بعض الأرشادات التي مكنتهم من تنمية مستوى الصلابة النفسية لديهم وخفض مستوى الضغوط النفسية.

تزويد الأمهات بمعلومات عن أطفالهن ذوي الإعاقة البصرية مما يجعلهن أكثر تفهما وقدرة على التعامل معهم لمواجهة الضغوط النفسية.

أهمية البرنامج:

نبعت أهمية البرنامج في تناوله لمتغير الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية وأساليب التعامل المتمركزة

حول الانفعال وهي الأساليب السلوكية أو المعرفية التي يستخدمها الفرد من أجل تخفيف وطأة وشدة الموقف الضاغط والانفعالات السالبة.

خطوات إعداد البرنامج:

اعتمدت الباحثة في إعداد البرنامج على الإطار النظري والدراسات السابقةكداسة دعبس (٢٠١٦) ؛ ودراسة متوالى (٢٠١٩) والتي استندت إلى إكساب الفرد القدرة على مواجهة مشاعر اليأس والإحباط، مع تحمل الأعباء، وذلك من خلال تنمية الصلابة النفسية من خلال البرامج الإرشادي.

الفئة المستهدفة:

تم التطبيق على عينة تجريبية قوامها (١٠) من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية، وذلك بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية ومقياس للضغوط النفسية واختيار من هن أقل درجات في الصلابة النفسية وأعلى درجات في الضغوط النفسية.

محتوى البرنامج:

تكون البرنامج من (٢٠) جلسة، على مدى عشرة أسابيع، بواقع جلستان أسبوعياً، واستغرقت الجلسة ما بين (٤٥-٦٠) دقيقة.

الفنيات المستخدمة لتحقيق أهداف البرنامج: المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة، والعصف الذهني، والواجبات المنزلية، والإفصا ح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعة

جدول (١٢) يوضح ما يتضمنه البرنامج الإرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية من (عدد الجلسات – زمن الجلسة –محتوى الجلسة – الفنيات المستخدمة

رقم الجلسة	وقت الجلسة	عنوان الجلسة	الفنيات
١	٤٥ دقيقة	التعارف بين الباحثة و أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية.	المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعة والدعابة و المرح.
٢	٦٠ دقيقة	أهداف البرنامج و محتواه ومراحلة	المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، ، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعةوالدعابة و المرح.
٣	٦٠ دقيقة	إجراء القياس القبلي لمقياسي الصلابة النفسية و الضغوط النفسية علي أمهات ذوي الإعاقة البصرية في المجموعتين التجريبية و الضابطة.	المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعةوالدعابة و المرح.
٤	٥٠ دقيقة	مفهوم ذوى الإعاقة البصرية وخصائهم	المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والواجبات المنزلية، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعةوالدعابة و المرح.
٥	٦٠ دقيقة	مفهوم الصلابة النفسية. ومكونتها الالتزام و التحكم والتحدي	المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والواجبات المنزلية، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعةوالدعابة و المرح.
٦	٦٠ دقيقة	أهمية الصلابة النفسية و خصائص مرتفعي الصلابة النفسية	المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والواجبات المنزلية، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية

			الراجعةوالدعابة و المرح.
٨-٧	٥٥ دقيقة	الضغوط النفسية وأنواعها . ومظاهر الضغوط التي تتعرض لها أمهات ذوي الإعاقة البصرية	المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والواجبات المنزلية، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعةوالدعابة و المرح.
١٠-٩	٤٥ دقيقة	التحكم في الانفعالات والسلوكيات السلبية و المواقف الضاغطة. أساليب التعامل المتمركزة حول الانفعال	المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والواجبات المنزلية، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعةوالدعابة و المرح.
١١- ١٢	٦٠ دقيقة	سمات الالتزام. استراتيجيات التعامل مع الانفعالات و المواقف الضاغطة .	المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والواجبات المنزلية، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعةوالدعابة و المرح.
١٣- ١٤	٤٥ دقيقة	الصلابة تنظر إلى الضغوط على أنها نوع من التحدي و ليست تهديداً	المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والواجبات المنزلية، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعةوالدعابة و المرح.
١٥- ١٦	٦٠ دقيقة	مواجهة الضغوط النفسية والتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية.	المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والواجبات المنزلية، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعةوالدعابة و المرح.
١٧- ١٨	٥٥ دقيقة	تحمل المسؤولية والسيطرة على الغضب	المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والواجبات المنزلية، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية

			الراجعة و الدعابة و المرح.
١٩- ٢٠	٦٠ دقيقة	إجراء القياس البعدي لمقياسين الصلابة و الضغوط النفسية علي أ مهات ذوي الإعاقة البصرية في المجموعتين التجريبية و الضابطة.	المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والواجبات المنزلية، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعةوالدعابة و المرح.

تقييم البرنامج: تم تطبيق البرنامج على ثلاث مراحل على النحو التالي:

المرحلة المبدئية (التمهيدية): تم من خلالها التعارف والتمهيد بين الباحثة وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية ، وشرح أهداف البرنامج، كما تم التقويم المبدئي من خلال القياس القبلي لمقياسي الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة بقسميها التجريبية والضابطة.

المرحلة التنفيذية: تم من خلالها تدريب أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على تنمية الصلابة النفسية، وذلك من خلال الفنيات والأنشطة التربوية التي تم إعدادها، وكما تم التقويم البنائي أثناء تطبيق جلسات من خلال ملاحظة الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية ، ولتقييم أدائهن بعد كل نشاط.

المرحلة النهائية: وهي المرحلة الخاصة بإنهاء البرنامج، ومراجعة أنشطته وتقييمه، ومدى تأثير البرنامج على الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية، وإمكانية استمرار التغيرات الإيجابية في مرحلة ما بعد البرنامج، وكذلك بالنسبة للضغوط النفسية من خلال القياس البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ويلي ذلك لقاء أخير مع أفراد المجموعة التجريبية لإجراء القياس التتبعي على مقياس الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية (المجموعة التجريبية)، بعد مرور شهر ونصف من القياس البعدي.

التحقق من صلاحية البرنامج:

تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية الخاصة من كليات التربية بالجامعات المصرية لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول البرنامج من حيث الهدف والأهمية خطوات إعداده والمحتوى وعدد الجلسات ومراحل التقييم ، وعن مدى وضوح وسلامة

الصياغة اللغوية، وإبداء أية اقتراحات من خلال الحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة، وقد أفاد المحكمين بعدة ملاحظات تم تعديلها ساعدت على إظهاره بصورة جيدة.

الحادي عشر: الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة من الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، (SPSS)، وهى كالتالي:

- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) للتحقق من الاتساق الداخلي لمقياسي الصلابة النفسية والضغوط النفسية
- معامل الفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وطريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات أدوات البحث.
- اختبار ويلككسون (Wilcoxon) للتعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للطالبات بالمجموعة التجريبية على مقياسي الصلابة النفسية والضغوط النفسية .
- اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) للتعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للطالبات بالمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي الصلابة النفسية والضغوط النفسية

الثاني عشر: نتائج البحث:

نتيجة الإجابة على الفرض الأول ومناقشته:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

وتم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) اللابارامتري لحساب الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وجاءت النتائج كما في جدول (١٣):

جدول (١٣) يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي

البعد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة z	الدلالة الاحصائية
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		

الالتزام	٦.٩٢	٨٣.٠٠	١٨.٠٨	٢١٧.٠٠	٤.١٢٥	٠.٠٠٠
التحكم	٧.١٧	٨٦.٠٠	١٧.٨٣	٢١٤.٠٠	٣.١٩٦	٠.٠٠٠
التحدي	٧.١٧	٨٦.٠٠	١٧.٨٣	٢١٤.٠٠	٣.١٩٦	٠.٠٠٠
المجموع	٦.٥٠	٧٨.٠٠	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	٤.٢٣٧	٠.٠٠٠

يتضح من جدول (١٣) وجود فرق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في الصلابة النفسية لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية.

وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الأول الذى نص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

تشير هذه النتيجة إلى وجود تأثير قوي للبرنامج في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية أعضاء المجموعة التجريبية، وتعزي الباحثة ذلك إلي العوامل الهامة التى ساعدت على جذبت انتباه الأمهات وتقوية دوافعهم التى تم تقديهما خلال جلسات البرنامج من معلومات ساعدتهن على التغلب على المشكلات التي تواجههن في تربية أطفالهن وكذلك معرفة الأساليب السوية لتنمية الصلابة النفسية لديهم كالإلتزام و والتحكم والتحدى ، وذلك لمواجهة المواقف الضاغة .

وتعزي الباحثة فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية إلى توعية الأمهات بمعلومات كافية عن الإعاقة البصرية وخصائص الأطفال ذوي الإعاقة البصرية و كيفية التعامل مع مشكلات ضعف مستوى الصلابة النفسية وذلك عن طريق توضيح أهم مكونات الصلابة النفسية وكيفية تنمية كل مكون وتوضيح أهمية الصلابة النفسية فى الحد من الضغوط النفسية ، وذلك عن طريق أستخدام العديد من الفنيات كفنية المناقشة الجماعية والحوار ، والإفصاح الذاتى والذى كان لهما الأثر البالغ في الوصول إلى حل سريع للمشكلات والضغوط التي تتعرض لها أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية أفراد المجموعة التجريبية، فنترك وقتاً كافياً للأمهات لمناقشة همومهم ومشاكلهم الفردية ينعكس بالإيجاب على أداء الأمهات أثناء الجلسات.

كما كان لاستخدام فنيات العصف الذهني، التغذية الراجعة. والواجبات المنزلية دور فعالاً في التعرف على أهمية الصلابة النفسية ودورها في التفاعل الاجتماعي وخصائص مرتفعي الصلابة النفسية التى يجب أن يتمتعوا بها الأمهات ، وذلك من خلال ما تقوم بتوضحة الباحثة أثناء جلسات البرنامج الإرشادي وتحديد مدى الاستفادة منها مما أدى إلى نجاح البرنامج وتتفق هذه النتيجة مع ما تواصلت إلية نتائج دراسة (١٩٩٨) Lockner التى أشارت إلى أن الصلابة النفسية عامل حيوي في تطور الشخصية، إذ تطورت من مستوى استخدامها مع الأشخاص إلى مستوى استخدامها في المراكز العلاجية والإرشادية.

كما تتفق هذ النتيجة مع ما تواصلت إليها دراسة متولى (٢٠١٩) التي توصلت نتائجها وجود فروق أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج و بعد تطبيق البرنامج فى أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج بعد فترة المتابعة فى أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

نتيجة الإجابة على الفرض الثاني ومناقشته:

ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية "، حيث أن الدرجة العالية تعبر عن مستوى أعلى من الضغوط النفسية.

وتم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) اللابارامتري لحساب الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وجاءت النتائج كما في جدول (١٤):

جدول (١٤) يوضح الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي.

البعد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة z	الدلالة الاحصائية
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الأعراض النفسية والعضوية	١٨.٢٥	٢١٩.٠٠	٦.٧٥	٨١.٠٠	٤.١٠٨	٠.٠٠٠

مشاعر اليأس والاحباط	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٤.٢٨٧	٠.٠٠
المشكلات المعرفية والنفسية	١٨.٤٢	٢٢١.٠٠	٦.٥٨	٧٩.٠٠	٤.٢٢٢	٠.٠٠٠
المشكلات الاسرية والاجتماعية	١٨.٤٢	٢٢١.٠٠	٦.٥٨	٧٩.٠٠	٤.٢٦٧	٠.٠٠٠
القلق على مستقبل الطفل	١٨.٤٢	٢٢١.٠٠	٦.٥٨	٧٩.٠٠	٤.٢٣٤	٠.٠٠٠
مشكلات الأداء الاستقلالي	١٨.٤٢	٢٢١.٠٠	٦.٥٨	٧٩.٠٠	٤.٢٤٥	٠.٠٠٠
عدم القدرة على تحمل الأعباء	١٨.٤٦	٢٢١.٠٠	٦.٥٤	٧٨.٠٠	٤.٢٩٧	٠.٠٠٠
الدرجة الكلية	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٤.٢٠٠	٠.٠٠٠

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن الدرجة المرتفعة تعبر عن مستوى ضغوط نفسية مرتفعة، وبالتالي فإن المجموعة التجريبية في الاتجاه الأفضل.

و بذلك تم التحقق من صحة الفرض الثاني الذى ينص علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن الدرجة العالية تعبر عن مستوى أعلى من الضغوط النفسية.

تعزى الباحثة فعالية البرنامج فى تنمية الصلابة لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة البصرية والذى قد أثر على خفض الضغوط النفسية لدبهن إلى محتوى البرنامج الذى من خلاله قامت الباحثة بتوعية وإرشاد الأمهات بماهية الضغوط النفسية وأنواعها و مظاهر الضغوط التي يتعرضن لها فى جو يسوده الدعابة و المرح ، وكذلك استخدام فنيات المناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والواجبات المنزلية، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعة. والتى كان لها الدور الكبير فى التعبير عن ما بدخلهم من مشاعر وأحاسيس، و إكساب الأمهات أساليب مقاومة أفضل في التعامل مع الضغوط. وساعدتهم على إدراك المواقف الضاغطة على أنها أقل تهديدا، وأصبح لديهم القدرة على ضبطها كما أنه بإمكانهم الأستمرار في أنشطتهم للوصول إلى حالة من التوافق النفسي والجسدي، والتخفيف من التهديد الذي تحمله الضغوط وذلك بالتقييم والإدارك الايجابي لها، وذلك نتيجة إستخدام الإستر

اتيجيات الإيجابية للمواجهة، وهذا ما يجعل وقع الأحداث على الفرد أقل خطراً وتهديدا مما يقوده في النهاية الى الشعور بالصحة النفسية والجسدية.

وتعزى الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى أن البرنامج قد سلط الضوء على جوانب الخبرة الإيجابية المرتبطة بأزمات الحياة من خلال إكساب الأمهات أساليب مقاومة أفضل في التعامل مع الضغوط الاجتماعية والأسرية والأقتصادية ، الخوف على مستقبل الطفل ،من خلال تنمية الصلابة النفسة لديهم للحد من تلك الضغوط

وأكد (٢٠٠٦) Maddi على أن الصلابة تعتبر مزيج من تلك المواقف والاستعدادات التي تمد الشجاعة والدافعية بالقوة لكي تعمل بجدية تجاه الضغوط، والعمل على تحويل تلك الظروف الضاغطة من كوارث محتملة الوقوع إلى فرص إيجابية .

فاتفقت هذه النتيجة مع ما ذكره غانم (٢٠٠٧،) بأن ضغوط الحياة لا نستطيع الإفلات منها ولكن نستطيع أن ندرب الشخص على أن يتمتع بصلابة نفسية تمكنه من مواجهة الضغوط.

وأيضاً اتتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إلية نتائج دراسة عبد المؤمن (١٩٩٠) التي أكدت على فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية فى تنمية الصلابة النفسية ، وكيفية مواجهة المشكلات وأعباء الحياة، وتنمية قدرتهم على تحمل المسئولية والقيام بالمهام الموكلة إليهم، وتقبل النقد أو الجزاء.

نتيجة الإجابة على الفرض الثالث ومناقشته:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي".

تم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon اللابارامتري لحساب الفروق بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين القبلي والبعدي وجاءت النتائج كما في جدول (١٥):

جدول (١٥) يوضح الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية.

المقياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الالتزام	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠١٧	٠,٠٠٣

	الموجبة	١١	٦,٠٠	٦٦,٠٠		
	المتساوية	١				
التحكم	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠١٧	٠,٠٠٣
	الموجبة	١١	٦,٠٠	٦٦,٠٠		
	المتساوية	١				
التحدي	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٧٩	٠,٠٠٤
	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	المتساوية	٢				
الدرجة الكلية	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٨٩	٠,٠٠٢
	الموجبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠		
	المتساوية	٠				

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي".

بذلك تم التحقق من صحة الفرض الثالث الذى ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي".

تعزى الباحثة فعالية البرنامج فى تنمية الصلابة النفسية إلى ما تم التدريب عليه أثناء جلساته ، حيث تم التدريب على تنمية مهارات التحكم في الانفعالات والسلوكيات السلبية و المواقف الضاغطة ، و مهارات وسمات الإلتزام استراتيجيات التعامل مع الانفعالات و المواقف الضاغطة ، ومهارات التحدي لكل من الغموض و الإحباط مهارات الثقة بالذات وتوظيفها في التفاعل الاجتماعي وذلك فى جو يسوده المحبة والألفة والمرح والدعابة واستخدام العديد من الفنيات كالمناقشة الجماعية، والحوار، والنمذجة،والعصف الذهني، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعة والواجبات المنزلية الذى كان لهما التأثير الإيجابى على فعالية البرنامج مما أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الأمهات أعضاء المجموعة التجريبية وذلك من خلال ظهور بعض السمات الايجابية في شخصيتهن، كقوة الأنا ومواجهة الأحداث الضاغطة

والتكيف معها وتقيمها وتحديها، وعدم الاستغراق في أحلام اليقظة وترتيب الأولويات، والانطلاق من إمكاناتهن وقدراتهن لتحقيق أهدافهن فيكونا أكثر نشاطاً ودافقية للتغلب على الضغوط والمشكلات ، وتوقع الأزمات والتغلب عليها موجهة بوجهة ضبط داخلية. ويكونا أكثر ثقة والتزاماً وتحكماً وتحدياً للضغوط.

هذه النتيجة اتفقت مع Vickie&Clinton (2003) الذى أكد على أن التدريب على الصلابة يؤثر على مسوى الصلابة النفسية للفرد ويؤثر في تفعيل قدرة الفرد على التعامل مع الإجهاد، كما يمكن أن تكون أسلوب حياة باستخدام مكوناتها الفرعية (التحكم والالتزام والتحدي)، حيث تشجع على بقاء الإنسان بصفة قوية.

وأتفقت هذة النتيجة أيضاً مع نتائج دراسة دعبس (٢٠١٦) التى أشارت نتائجها إلى فعالية البرنامج الإرشادي فى تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى اضطراب التوحد .

أيضاً أتفقت هذة النتيجة مع نتائج دراسة متولى (٢٠١٩) التى أشارت نتائجها إلى فاعلية برنامج إرشادى لتحسين الصلابة النفسية لدى عينة من آباء الأطفال المكفوفين .

نتيجة الإجابة على الفرض الرابع ومناقشته:

ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي، حيث أن الدرجة العالية تعبر عن مستوى ضغوط مرتفع، وبالتالي فهي (في الاتجاه الأفضل)".

تم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon اللابارامتري لحساب الفروق بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية في القياسين القبلي والبعدي وجاءت النتائج كما في جدول (١٦) :

جدول (١٦) يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية.

المقياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الأعراض النفسية والعضوية	السالبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,١١١	٠,٠٠٢
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		

	المتساوية	٠				
مشاعر اليأس والاحباط	السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٥٩	٠,٠٠٤
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٢				
المشكلات المعرفية والنفسية	السالبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,١٠٨	٠,٠٠٢
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠				
المشكلات الاسرية والاجتماعية	السالبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,١٤٠	٠,٠٠٢
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠				
القلق على مستقبل الطفل	السالبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,١٣٤	٠,٠٠٢
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠				
مشكلات الأداء الاستقلالي	السالبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,٠٩٣	٠,٠٠٢
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠				
عدم القدرة على تحمل الأعباء	السالبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,١٠٠	٠,٠٠٢
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠				
الدرجة الكلية	السالبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,٠٨٩	٠,٠٠٢
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠				

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الضغوط

النفسية لصالح القياس البعدى ، حيث أن الدرجة العالية تعبر عن مستوى ضغوط مرتفع، وبالتالي فهي (في الاتجاه الأفضل)"

وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الرابع الذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدى، حيث أن الدرجة العالية تعبر عن مستوى ضغوط مرتفع، وبالتالي فهي (في الاتجاه الأفضل).

وتعزى الباحثة خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة البصرية إلى ما تم التدريب عليه أثناء جلسات البرمانج حيث تم التدريب على أكتساب مهارات مواجهة الضغوط.النفسية و مهارات مراعاة الحالة النفسية للآخرين و أيضاً تدريب الأمهات على استخدام إستراتيجيات مواجهة إيجابية لمواجهة الضغوط ، وذلك فى جو يسوده المحبة والمناقشة الجماعية والحوار من خلال الروح الطيبة بين الباحثة والأمهات ،واستخدام العديد من الفنيات كالنمذجة،والعصف الذهني، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعة والواجبات المنزلية مما ساعد هذا التدريب على مواجهة تلك الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية التى تتعرض لها الأمهات و التخفف من حدتها ، والتقليل من المشكلات اللاتكيفية التي تتعرض لها باعتبارها عامل واقي للصحة ، أيضاً ساعدت تنمية الصلابة النفسية على جعل الأمهات قادرات على مقاومة الضغوط ، و تعزيز جوانب أخرى للشخصية حيث تتفاعل مع بعض مكونة جملة من الخصائص النفسية والاجتماعية التي تعزز قدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الشوبكي، والصرايرة (٢٠١٠) التى أكدت على فاعلية برنامحي الوقاية من التوتر وحل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية و تحسين التكيف لدى أسر الأطفال المعاقين.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة كل من محمود وعلي (٢٠١١) حيث أكدت على فعاليته البرنامج الإرشادي في تنمية وتحسين الصلابة النفسية لأمهات الأبناء المعاقين عقلياً، كما أكدت على أن الصلابة النفسية تعمل على التقليل من التغيرات والضغوط الشديدة التى تسبها إعاقةأطفالهم.

نتيجة الإجابة على الفرض الخامس ومناقشته:

ينص الفرض الخامس على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي.

وتم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon اللابارامتري لحساب الفروق بين درجات المجموعة التجريبية على مقياسالصلابة النفسية في القياسينالبعدي والتتبعي (بعد شهر ونصف من التطبيق البعدي).وجاءت النتائج كما في جدول (١٧):

جدول (١٧) يوضح الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية.

المقياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الالتزام	السالبة	١	١,٥٠	١,٥٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠
	الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	المتساوية	١٠				
التحكم	السالبة	٢	٢,٠٠	٤,٠٠	٠,٥٧٧	٠,٥٦٤
	الموجبة	١	٢,٠٠	٢,٠٠		
	المتساوية	٩				
التحدي	السالبة	٣	٢,٥٠	٧,٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧
	الموجبة	١	٢,٥٠	٢,٠٠		
	المتساوية	٨				
الدرجة الكلية	السالبة	٥	٤,٠٠	٢٠,٠٠	١,١٣٤	٠,٢٥٧
	الموجبة	٢	٤,٠٠	٨,٠٠		
	المتساوية	٥				

يتضح من جدول (١٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية.

بذلك تم التحقق من صحة الفرض الخامس بأنه" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية."

تعزى الباحثة بقاء أثر البرنامج إلى الدقة فى اختيار أهداف البرنامج محتواه ومراحلة و وضع قواعد العمل به والتعرف على مفهوم ذوى الإعاقة البصرية وخصائهم ومفهوم الصلابة النفسية. ومكونتها الالتزام و التحكم والتحدي ، و أهمية الصلابة النفسية ودورها في التفاعل الاجتماعي و خصائص مرتفعي الصلابة النفسية.ر التي تم التدريب عليها أثناء جلسات البرنامج فى جو يسوده المحبة والمناقشة الجماعية والحوار من خلال الروح الطيبة بين الباحثة والأمهات ،واستخدام العديد من الفنيات كالنمذجة،والعصف الذهني، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعة والواجبات المنزلية فاستمرار التركيز على استخدامها أثناء الجلسات كان له أكبر الأثر في استمرارية بقاء فعالية البرنامج فى تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية.

وترى الباحثة أن احتفاظ البرنامج بمعدل ما حققه من تحسن؛ وبقاء أثر فعالية على أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية من المجموعة التجريبية إلى تطبيق ما تم التدريب عليه فى البرامج التدريبية على المواقف الحياتية والاستفادة منه فى المواقف الضاغطة ، وأيضا التواصل المستمر بين الباحثة وأمهات الأطفال ذوى الإعاقة البصرية.

واتفقت هذة النتيجة مع نتائج دراسة دعبس (٢٠١٦) والتى أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياس البعدي و التتبعي في مستوي الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى اضطراب التوحد

وأيضا أتفقت هذة النتيجة مع نتائج دراسة متولى (٢٠١٩) التى أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة فى أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس .

نتيجة الإجابة على الفرض السادس ومناقشته:

ينص الفرض السادس على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية .

تم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon اللابارامتري لحساب الفروق بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية في القياسين البعدي والتتبعي وجاءت النتائج كما في جدول (١٨)

جدول (١٨) يوضح الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية.

المقياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الأعراض النفسية والعضوية	السالبة	٣	٣,٥٠	١٠,٠٠	٠,٦٣٢	٠,٥٢٧
	الموجبة	٤	٤,٣٨	١٧,٠٠		
	المتساوية	٥				
مشاعر اليأس والاحباط	السالبة	٢	٣,٢٥	٦,٥٠	٠,٢٧٦	٠,٧٨٣
	الموجبة	٣	٢,٣٨	٨,٥٠		
	المتساوية	٧				
المشكلات المعرفية والنفسية	السالبة	٥	٥,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٣٣٣	٠,٧٣٩
	الموجبة	٤	٥,٠٠	٢٠,٠٠		
	المتساوية	٣				
المشكلات الاسرية والاجتماعية	السالبة	٤	٢,٥٠	١٠,٠٠	٠,٧٠٧	٠,٤٨٠
	الموجبة	١	٥,٠٠	٥,٠٠		
	المتساوية	٧				
القلق على مستقبل	السالبة	٤	٢,٦٣	١٠,٥٠	٠,٨٢٨	٠,٤٠٨

الطفل	الموجبة	١	٤,٥٠	٤,٥٠		
	المتساوية	٧				
مشكلات الأداء الاستقلالي	السالبة	٣	٣,٣٣	١٠,٠٠	٠,٧٠٧	٠,٤٨٠
	الموجبة	٢	٢,٠٠	٥,٠٠		
	المتساوية	٧				
عدم القدرة على تحمل الأعباء	السالبة	٥	٤,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٣٠٢	٠٧٦٣
	الموجبة	٣	٥,٣٣	١٦,٠٠		
	المتساوية	٤				
الدرجة الكلية	السالبة	٧	٥,٥٠	٣٨,٠٠	١,١٤٩	٠,٢٥٠
	الموجبة	٣	٥,٥٠	١٦,٠٠		
	المتساوية	٢				

يتضح من جدول (١٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية .

بذلك تم التحقق من صحة الفرض الخامس بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية .

تعزى الباحثة بقاء أثر البرنامج إلى الدقة فى اختيار أهداف البرنامج محتواه ومراحلة و وضع قواعد العمل به، والتعرف على الضغوط النفسية وأنواعها ، و مظاهر الضغوط التي تتعرض لها أمهات ذوي الإعاقة البصرية مهارات ، واستراتيجيات التعامل مع الانفعالات و المواقف الضاغطة . مهارات التحدي لكل من الغموض و الإحباط مهارات الثقة بالذات وتوظيفها في التفاعل الاجتماعي. مهارات مواجهة الضغوط.النفسية . مهارات مراعاة الحالة النفسية للآخرين. التي تم التدريب عليها أثناء جلسات البرنامج فى جو يسوده المحبة والمناقشة الجماعية والحوار

من خلال الروح الطيبة بين الباحثة والأمهات ،واستخدام العديد من الفنيات كالنمذجة،والعصف الذهني، والإفصاح الذاتي، التعزيز، التغذية الراجعة والواجبات المنزلية فاستمرار التركيز على استخدامها أثناء الجلسات كان له أكبر الأثر في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية .

تعزو الباحثة أيضاً بقاء أثر البرنامج إلى أن الأمهات كانوا متحمسات لتطبيق ما تم التدريب عليه فى حياتهن الأسرية . الذى ساهم فى تكوين اتجاه قوي لديهن نحو المشاركة الفعالة مع الآخرين والثقة فيهم، والتفاعل والتواصل معهم والالتزام بواجبها اتجاههم والإفصاح عن مشاعرها نحوهم، وإيثار الآخرين على أنفسهن وعدم التمركز حول الذات وطلب المساندة وقت الحاجة وإظهار مشاعر الحب والتفاهم معهم.

تأتي هذه النتيجة متسقة مع ما ذكره Maddi (2006) بأن الصلابة النفسية نظام للشخصية يمكن تطويره لدي كل الأفراد، حيث أثبتت أنها مخفف فعال للضغوط، وتساعد في استمرار وتعزيز الأداء، والقيادة والأخلاق والصحة. فهي مؤشر إيجابي لفعالية الأداء ولجودة الحياة لدى الذين يعانون من الأمراض الخطيرة، وتعتبر شيء أساسي في تشجيع المسايرة الفعالة والتفاعلات المدعمة اجتماعيا، والتي يمكن أن تساعد على خفض الضغط والإجهاد والاكتئاب والغضب.

وأتفقت أيضا هذه النتيجة مع نتائج دراسة دعبس (٢٠١٦)التى أظهرت عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياس البعدي و التتبعي في مستوي الضغوط النفسيةلدى أمهات الأطفال ذوي ذوى اضطراب التوحد.

الثالث عشر: توصيات البحث:

١.إصدار دليل إرشادي يتضمن توجيه أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية إلى الاستفادة من المصادر البيئية والنفسية المتاحة التي تعينهن على مواجهة الضغوط بإيجابية.

٢.توجيه أولياء الأمور إلى غرس قيم الصلابة النفسية وأسلوب المواجهة الايجابية في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لأبنائهم.

٣.ضرورة أن توجه المنظمات الأهلية ومؤسسات المجتمع المدني نحو المزيد من الاهتمام حول تثقيف أسر الأطفال ذوي الإعاقة البصرية لموجهة الضغوط النفسية .

٤. عقد لقاءات لتكريم أسر الأطفال ذوي الإعاقة البصرية وذلك للمساندة الاجتماعية لهم.

٥. عقد دورات وورش عمل لتدريب الأمهات على التصدى للمشكلات التى تنتج عن تلك الإعاقة ومواجهة الضغوط الناتجة عنها لتوفير مناخ أسرى آمن، يسوده التعاون والمشاركة.

الرابع عشر: البحوث المقترحة:

١.فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية وأثره في جودة الحياة لأبنائهن.

٢.العلاقة بين وجهة الضبط ومستوى الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية.

٣.فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقة البصرية وأثره على تقدير الذات لأبنائهن.

٤.الصلابة النفسية للأمهات وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أبنائهما ذوي الإعاقة البصرية.

٥.الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية.

المراجع

أبو الندي، عبد الرحمن (٢٠٠٧). *الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدىطلبة جامعة الأزهر بغزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة.

أخرس، نائل (٢٠١١).*التربية الخاصة*.الطبعة الثانية، المملكة العربية السعودية– الرياض:مكتبة الرشد.

العبدلي، خالد (٢٠١٢). *الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين داسياً و العاديين بمدينة مكة المكرمة* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية ، جامعة أم القري.

البيلاوي، ايهاب(٢٠١١).*توعية المجتمع بالإعاقة*.الطبعة الرابعة ،الرياض:دار الزهراء للنشر والتوزيع.

الخطيب ،جمال، والحديدي ، مني (١٩٩٦) . أثر إعاقة الطفل علي الأسرة . *مجلة كلية التربية* ، جامعة المنصورة ع(٣١) ، ١–٢٣.

الحديدي، منى ،والخطيب، جمال والصمادي، جميل (١٩٩٤). الضغوط التي تتعرض لها أسر الأطفال المعوقين(دراسات العلوم التربوية). الجامعة الأردنية، أ٢١ (١)، ٧–٣٥.

الفقي، آمال (١٩٩٧). *ضغوط الوالدية وعلاقتها ببعض اضطرابات النطق لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية جامعة بنها.

القريطي، عبد المطلب (١٩٩٩).الإرشاد النفسي لأباء وأسر المتخلفين عقليا. ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة الخليج العربية، المنامة، ١٩ – ٢١٢٨/٤. القمش، ٢٩.

القريوتي، يوسف، والسرطاوي، عبدالعزيز، الصمادي، وجميل (٢٠٠١) . *المدخل الي التربية الخاصة*. دار القلم للنشر و التوزيع –الامرات العربية المتحدة.

اللالا ، زياد ،و الزبيري ،شريفة، واللالا ، صائب ،و الجلامدة ، فوزية ، و مامون ،محمد ،و الشرمان ، وائل ،و القبالي ، يحيي، و يوسف ،محمد (2012) . *أساسيات التربية الخاصة* . دار المسيرة للنشر و التوزيع :عمان ،الأردن.

الزريقات، إبراهيم (٢٠٠٤).*التوحد الخصائص والعلاج* .عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

العدل،عادل(٢٠١٣).*مناهج البحث في العلوم الإنسانية*.عمان–الأردن:دار الشروق.

السرطاوي، زيدان، والشخص، عبد العزيز (١٩٩٨).*بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين*. (ط١) العين: دار الكتاب.

السرطاوي، عبد العزيز (١٩٩١). ردود أفعال الوالدين نحو الإعاقة الجسدية دراسة استطلاعية. *مجلة جامعة الملك سعود*، ٣ع (١)، ١-١٩.

الشخص، عبد العزيز، والسرطاوي، زيدان (١٩٩٨). *الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال المعاقين وأساليب مواجهتها* . مركز البحوث التربوية، جامعة الملك سعود.

المشعان، عويد(٢٠١٠). *الصلابة النفسية و الأمل و علاقتهما بالشكاوي البدنية و العصابية لدي الطلبة والطالبات في جامعه الكويت* (دراسات نفسية) .كلية التربية- جامعة الكويت٦٦٥.

المظلوم، مصطفي (2002). فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية لدي الأمهات وأثره في توافق أطفالهن ضعاف السمع . *مجلة كلية التربية* ، المجلد 01، العدد (*31*)، جامعه طنطا، مصر

العتوم، عدنان (١٩٩٦). *الضغوط النفسية لأسر المعاقين بصرياً* (دراسة حالة لعشيرة أردنية العربية للطب النفسي) .٧ (٢) ،١٨٦-١٩٧.

الشراري، سالم (٢٠٠٢). *الصعوبات الاجتماعية التي تواجه المكفوفين* (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الشوبكي، نايفة،و الصرايرة، خالد (٢٠١٠). *فاعلية برنامجي الوقاية من التوتر وحل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية وتحسين التكيف لدى أسر الأطفال المعاقين مؤتة للبحوث والدراسات - العلوم الانسانية والاجتماعية* .الأردن المجلد/العدد: مج ٢٥ ،ع ٢ الصفحات: ١٥٥-١٨٤

الطهراوي، جميل (٢٠٠٨).*الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم*. المؤتمر العلمي الدولي الأول القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة، مركز القرآن الكريم والدعوة الإسلامية، كلية أصول الدين، الجامعة الإسلامية، غزة٢٩.

بخش، أميرة (٢٠٠٢). دراسة تشخيصية مقارنة في السلوك الانسحابي للأطفال التوحديين وأقرانهم المتخلفين عقليا. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، الكويت، ٢ ع(٣)٨٤ – ٦٥.

حسين ،طه ، و سلامة ،عبد العظيم (2006) .*استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية و النفسية* .الطبعة ١، دار الفكر : الأردن.

عباس، مدحت (٢٠١٠) .الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدي معلمي المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية* ، مجلد ٢٦ع (*١*) ، ١٦٨-٢٣٣.

عبد الرسول، وهب (٢٠٠٣).*الضغوط التي يتعرض لها الأطفال المكفوفين وعلاقتها بمستوى أدائهم لبعض أدوارهم الاجتماعية* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامع الأردنية، عمان، الأردن.

عبد الله، خالد (٢٠١٢). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

عبد المؤمن، محمد (١٩٩٠).*الشخصية والأمراض النفسية والعقلية*. الإسكندرية: دار المطبوعات الجديدة.

عبيد، ماجده (٢٠٠٠). *المبصرون بآذانهم (المعاقون بصريا)*. (ط١). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

غانم، حسن (٢٠٠٧).*الاضطرابات السيكوسوماتية وعلاقتها بالضغوط والصلابة وبعض متغيرات الشخصية لدى مرضى السكر من النوع الثاني* (دراسات عربية في علم النفس). مج٩،(٢٦)، ص ص ٣٧-١٣٧.

محمد، جيهان(٢٠٠٢). *دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشفه والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل* (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القاهرة، كلية الأدب، قسم علم النفس.

محمود، ماجدة ، وعلي، أحمد (٢٠١١). مدى فعالية برنامج إرشاديالتحسين الصلابة النفسية لأمهات الأبناء المعاقين عقلية وأثره على تقدير الذات لأبنائهم، *مجلة دراسات نفسية* مج ٢١ ع(٣) يوليو ص ص ٤٤٧ – ٤٧٣.

محمود، هويدة. (٢٠١٢). *الصلابة النفسية و إدارة الذات و علاقتها بالصحة النفسية و النجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدي طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية* (دراسات عربية- كلية التربية) .جامعة الإسكندرية. ٥٤١-٥٤٧.

مخمير، عماد (٢٠٠٢). *استبيان الصلابة النفسية*. كلية الاداب . جامعه الزقازيق . القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ١٠ -٤٣.

مخيمر ، عماد (١٩٩٧) . الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط و أعراض الاكتئاب لدي الشباب الجامعي ، *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ،ع (١١)، المجلد(٧) ، ١-٢٠.

ملحم، نسرين (2007). *مصادر و مستويات الضغوط النفسية و استراتجيات التكيف معها لدي الأفراد المعوقين بصرياً و أسرهم في سوريا* (رسالة ماجستير في التربية الخاصة). جامعة دمشق كلية التربية. ٣٨.ملكوش، رياض ويحيي ، خولة (١٩٩٥) . *الضغوط النفسية و الدعم الاجتماعي لدي أبناء و أمهات الأطفال المعاقين في مدينة عمان* . دراسات ٢٢(٥) ، ٢٣٢٩-٢٣٤٨.

منصور، طلعت، والببلاوي، فيولا (١٩٨٩).*الضغوط النفسية للمعلمين دليل التعرف على الصحة النفسية للمعلمين* (كراسة التعليمات). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

نصر، علا (2012). *استراتيجيات مواجهة مشكلات العمل و علاقتها بالصلابة النفسو الأمن الوظيفي* (رسالة دكتوراه). كلية التربية ، جامعة دمشق.

عبد الباقي،فرج(٢٠١٩).الصلابة النفسية و علاقاتها بأساليب مواجهة الضغوط لدي عينة من أمهات الأطفال الذاتويين. (رسالة ماجستير).

متولي،سامية(٢٠١٩).فاعلية برنامج إرشادي بالواقع لتحسين الصلابة النفسية لدي عينة من آباء الأطفال المكفوفين.(رسالة ماجستير).

دعبس،أشرف(٢٠١٦). فعالية برنامج لتنمية الصلابة النفسية و أثره في خفض الضغوط النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.مجلة الارشاد النفسي-مصر ،ع(٤٦)،٣٣٥-٢٥٩.

فتحي ،علي(٢٠٠٩).الصلابة النفسية لدي أمهات الأبناء المعاقين عقليا في مصر و السعودية وفقًا لبعض المتغيرات "دراسة مقارنة ".بورسعيد: كلية التربية.

فرح، مني (2009). الضغوط النفسية و علاقتها بالاحتياجات أولياء أمور الأطفال غير العاديين ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخرطوم ، السودان.

يوسفي ،حدة(٢٠١٥).الصلابة النفسية و دورها الوقائي من الضغوط النفسية. مجلة العلوم الاجتماعية و الإنسانية ،ع(٢٨)،٢٤٠-٠٢١٣.

Brandon,D, and Hogan ,D (2001,September 20). The Effects of children with Disabilities on Mother's exit from welfare. Paper prepared for the September 20-21,2001,research institute " the hard to employ and welfare reform". Article retrievedSeptember25,2003fromHttp://www.jepr.org/wprifles/brandonhoganSRI2001.pdf

Bruce,E (2001). Parental Grief and adjustment to A child with a disability. Department of Human services.4,1-11.

Greenberg, Frey,K M: Fewell,R (1989). Stress and coping parents of Handicapped: A multidimensional Approach .*American Journal on Mental Retardation*. 94(*3*) , 240-249.

Gupta , R. (1991) , the revised caregiver burden scale: Apreliminary Evaluation. Research social work practicw , 9,508-522

Kobasa, S.C.(1979).Stressful Life events , personality, and health: ،Aninquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology* *(* ١) 37.

Hardiness.

Lockner,J.(1998).SocialSupport,PersonalandPsychologicalDevelopm B,370٠٧-ent.Dissertation Abstracts In International, 59

Maddi,SR.(2006).Hardiness:The courage to grow from stresses, Thecourage. Journal of Humanistic Psychology ,44(3), 279-29 ,pp. 160-168(*Journal of Positive Psychology*, Vol.1,No.

Vickie A.,&،.Clinton.E.(2003).Psychological hardiness workplace stress and related stress reduction strategies.Nurs. Health.Sci.Jun;5(2),181 - 184

Wieba ,D.J.(1991).Hardiness and stress moderation:m A test ofproposed mechanisms. *Journal of personality and Social* 99 -89، (١)٦٠*Psychology*

Woodard,C.(2004).Hardiness and the concept of courage, ConsultingPsychology *Journal: Practice and Research*, Vol.No. pp.173 -185

The effectiveness of a counseling program for the development of psychological hardness and its impact on reducing psychological stress among mothers of children with visual impairment

Abstract:

the current research aims to identify the effectiveness of a counseling program for the development of psychological hardness and its impact on reducing psychological stress of mothers of children with visual impairment. To achieve this goal, the quasi-experimental approach was used, and a sample of 20 mothers of children with visual impairment suffered from a decrease in The level of psychological hardness,and increase in the level of stress and they were divided into two equal groups (experimental n = 12 and control n =12), and verifying the equivalence of the two groupsin terms of age, psychological hardness and psychological stress. research tools were the psychological hardness scale and the psychological stress scale, and counseling program(reasearcher preparation).The results concluded that there were statistically significant differences between the two groups (experimental and control) in the post-measurement of the dimensions of psychological hardness and the total score. In terms of improvement in the level of psychological hardness in favor of the experimental group, and the presence of statistically significant differences between the two groups (experimental and control) in the post-measurement of the dimensions of psychological stress scale and the total score in terms of reduced psychological stress in favor of the experimental group, also the presence of statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group for dimensions Psychological hardness scale and total score in favor of post measurement, and the existence of statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group for the dimensions of the psychological stress scale and the total score in favor of the post measurement, there are no statistically significant differences between the post and follow up measures of the experimental group for the dimensions of the psychological hardness scale and the total score. and there are no statistically significant differences between the post and follow up measures of the experimental group for the dimensions of the psychological stress scale and the total score. The research recommended some research recommendations and proposal.

Keywords: Counseling Program - Psychological hardness - Psychological Stress - Mothers of Children with Visual Impairment.