



كلية التربية للطفولة المبكرة
قسم العلوم النفسية

الإرشاد بالواقع كمدخل لتحسين الصلابة النفسية لدى أمهات طيف التوحد الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمحافظة الإسكندرية

Reality counseling as an approach to improving psychological toughness among mothers of children with autism spectrum disorder in Alexandria

Governorate

ياسمين أحمد على عبد الوهاب

باحثة دكتوراة قسم علوم نفسية بكلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة دنهور

مقدمة:

تشعر الأم بقلق واكتئاب وعدم اتزان وخوف من المستقبل وتلجأ لا ستخد أساليب تجنبية في مواقف المواجهة تفتت صلابتها

وقد أظهرت العديد من الدراسات إلى تدهور الصحة النفسية على المدى الطويل لدى ال حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن امهات طيف التوحد الأطفال التوحديين يعانون من آثار سلبية على الصحة النفسية على المدى البعيد، كما أن الآثار السلبية للصحة الجسدية هي ناتجة عن اختلال الصحة النفسية لديهم نتيجة لإنجاب طفل معاق.

ويعاني الامهات طيف التوحد من خبرات صادمة وصعوبات في التكيف بالإضافة إلى حالات القلق، الاكتئاب، فقدان الاستقرار النفسي، والضغط النفسي والتي تمثل مظاهر لتدهور الصحة النفسية، بالإضافة إلى تغير الحالة الاجتماعية والشعور بالمسؤوليات الجديدة التي تترتب على لإنجاب طفل معاق وتعد الصلابة النفسية أحد مؤشرات الصحة النفسية والمتغيرات الشخصية الإيجابية التي تساعد الفرد على التعلل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ بصحة نفسية جيدة

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين الصلابة والصحة النفسية، وكانت الصلابة النفسية أفضل مؤشر في الصحة النفسية، فالأفراد الذين لديهم صحة نفسية عالية قادرون على إيجاد معنى وهدف لحياتهم، وأكثر قوة من المجموعات الأخرى الذين كانت لديهم مستويات منخفضة من الصلابة النفسية.

وتتمثل الصلابة النفسية في عملية التكيف السليم في أوقات الشدة والصدمات مع الحفاظ على الل، والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر، والقدرة على حل المشكلات، وهي تلك الفرد لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتز، التحكم والقدرة على التحدي والصلابة النفسية تتكون من الخصائص النفسية التالية: الالتز والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على سلة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة، فالأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صمودا ومقاومة وإنجازا وضبطا داخليا وقيادة واقتدارا ونشاطا وواقعية

ويعد الإرشاد بالواقع أحد الاتجاامهات طيف التوحد الحديثة في الإرشاد، التي تهتم بالكانيات الإيجابية للفرد والجماعة في إطار نمائي، وتساعد الفرد على تحقيق سلوك فاعل ومتوافق، كما أن الإرشاد يستند إلى مجموعة من القواعد الملموسة في الحياة اليومية، وهو من أكثر الاتجاامهات طيف التوحد فاعلية في الجانب الوقائي للصحة النفسية للفرد

فالواقع في فاعليته في تخفيف الضغط النفسي، المخاوف المرضية، القلق، وزيادة المرونة والصلابة النفسية والمسؤولية والسعادة.

ومن هذا المنطلق سوف تتبنى الباحثة دراسة فاعلية الإرشاد بالواقع لتنمية الصلابة النفسية لدى امهات طيف التوحد التوحيديين في مركز دار الرعاية الاجتماعية، بوصفها أحد مظاهر الصحة النفسية.

مشكلة الدراسة:

يمثل لانجاب طفل توحيدي مشكلة نفسية اجتماعية، وظاهرة عمة في جميع المجتمعات العربية والأجنبية، ولا يمكن تجاهل حقيقة أن الامهات طيف التوحد المعرضات لانجاب طفل توحيدي يعانين من تدهور في مظاهر الصحة النفسية ومستواها مما قد يكون الأساس للراض النفسية والجسدية. فانجاب طفل معاق بصفة عمة وتوحيدي بصفة خاصة يعد حدثا ضاغطا يؤثر على حياة أولئك الذين يعانون منه، وهو يرتبط بعدد من المشكلات النفسية والاجتماعية متمثلة في اضطراب العلاقات الاجتماعية والحاجة إلى الدعم الاجتماعي والمادي (Trivedi, Sareen & Dhyani, 2009).

وعليه يتضح أحد جوانب مشكلة الدراسة في الآثار السلبية الناتجة عن تدهور الصحة النفسية الناجم عن وجود طفل معاق والذي قد يمثل تهديدا للامهات طيف التوحد من الناحية النفسية والصحية حيث تمثل الصلابة النفسية أحد مظاهر الصحة النفسية.

وتظهر نتائج العديد من الدراسات كازاك، إيفرت، كاستن، إيركاسون و سيرلوي (Kazak, 1980; Everett, 1992; Kastin, 1994; Ericsson and Siarlo 2000; quoted from Ahmadi Dizchi, 2010 in: Bari et al. , 2013) أن الكثير من المشكلات النفسية المصاحبة لانجاب طفل توحيدي يمكن تجنبها من خلال التدريب وتطوير الجانب النفسي، ويمكن التكيف مع التغيرات التي تحدث نتيجة لانجاب طفل توحيدي من خلال تقديم وسائل التدخل النفسي المناسبة.

وعلى ذلك تتضح أهمية الإرشاد النفسي لامهات طيف التوحد الأطفال التوحيديين، ومن الممكن أن يساهم الإرشاد النفسي في تحويل هذه المرحلة الصعبة للامهات طيف التوحد إلى فرصة للنمو والتطور الشخصي، فبعض الامهات طيف التوحد ينظرون إلى اعاقا أطفالهن على أنه فشل منهن، والإرشاد النفسي من الممكن أن يساعدهن في الحصول على منظور جديد، ويمكن أن يكون فرصة للنمو والقوة والحكمة، وتنمية الخصائص التي من شأنها أن تخدم العلاقات المستقبلية.

والإرشاد النفسي يساهم في تدريب الامهات طيف التوحد وتعليمهن مهارات المواجهة الفعالة اللازمة وآلياتها لمساعدتهن في التعامل مع أطفالهن من منظور صحي، ويعد الإرشاد بالواقع أحد الأساليب الإرشادية الهة والتي يمكن تطبيقها لمساعدة الامهات طيف التوحد في قبول الواقع والتركيز على الحاضر وعدم مناقشة الماضي، وتنمية الهوية الناجحة والسلوك المسئول، ففي دراسة باري وزملاؤه (Bari et al. , 2013) أثبتت فعالية الإرشاد بالواقع في زيادة المرونة النفسية ومواجهة التحديات لدى امهات طيف التوحد الأطفال التوحيديين.

ويعد الإرشاد بالواقع أحد الأساليب المستخدمة للإرشاد النفسي حيث تركز على قبول الفرد للواقع الحالي مهما كان مريرا، كما تساهم في تشجيع السلوك المسئول، والالتز بكل ما يساهم في تغيير الوضع الحالي وتحسنه، والتركيز على الحاضر مما يساهم في نمو هوية ناجحة، ومساعدة الفرد على إدراك أن الشخص الوحيد الذي يمكنه التحكم في سلوكه هو نفسه، وتعد الصلابة النفسية أحد العول الشخصية في تحسين الصحة النفسية والأداء، كما تساهم الصلابة النفسية في تنمية اتجاه داخلي يؤثر على طريقة مواجهة الأفراد في حياتهم العة حيث تحدد الصلابة النفسية أساليب المواجهة الفعالة للضغط النفسي وتحقيق التوافق النفسي الذي يمثل جانباً مهماً للصحة النفسية، حيث ينتبه الفرد إلى عول الضغط بطريقة واقعية ويدركها كفرصة للنمو، كما يدرك مسؤوليته وتحكمه الداخلي تجاه سلوكياته الحالية (الصمادي و الخزعلي، ٢٠٠٦).

وتتفق أهداف الإرشاد بالواقع مع الصلابة النفسية، حيث يساهم الإرشاد بالواقع في تنمية مكونات الصلابة النفسية من حيث اتفاقها حول الالتز وأهمية الاندماج مع الآخرين والأحداث والمسؤولية، كذلك القدرة

على التحكم الداخلي والحث على التغيير وتحدي الصعوبات والمواجهة الناجحة للواقع من أجل نمو الشخصية الناجحة.

وبناء على ذلك تتضح أهمية تنمية الصلابة النفسية بوصفها متغيراً نفسياً في تحديد أساليب المواجهة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي لدى الامهات طيف التوحد والذي يمثل جانباً مهماً من جوانب الصحة النفسية

وبناء على ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال التالي :

ما تأثير برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في تنمية الصلابة النفسية لدى امهات طيف التوحد التوحديين ؟
ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات التالية:

بناء على ما سبق يمكن صياغة تساؤلات الدراسة كما يلي:

١- ما الفروق في متوسط درجات الصلابة النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج القائم على الإرشاد بالواقع ؟

٢- ما الفروق في متوسط درجات الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج القائم على الإرشاد بالواقع ؟

٣- ما الفروق في متوسط درجات الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى اختبار تأثير برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في تنمية الصلابة النفسية لدى امهات طيف التوحد في دار الرعاية الاجتماعية.

ويتفرع من هذا الهدف الأهداف التالية:

١- التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للصلابة النفسية.

٢- التعرف على الفروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للصلابة النفسية.

٣- التعرف على الفروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الصلابة النفسية.

أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية للدراسة:

تتمثل الأهمية النظرية لموضوع الدراسة فيما يلي:

١- في حدود علم الباحثة، قصور وندرة الدراسات التي تناولت برج الإرشاد النفسي لفئة امهات طيف التوحد التوحديين في المجتمع العربي عة والمجتمع المصري خاصة.

٢- إثراء المعرفة والفكر النفسي في الجانب النظري للبحوث العربية في مجال الإرشاد بالواقع والصلابة النفسية، حيث يتفقان من أن كليهما يهدفان إلى تنمية الالتمز بالسلوك الإيجابي والتحكم بشكل أفضل في الحياة والتحدي من خلال مواجهة الواقع وتغيير سلوكه إلى نحو إيجابي .

٣- تنمية الصلابة النفسية عن طريق الإرشاد بالواقع لدى امهات طيف التوحد التوحديين تساهم في إلقاء الضوء على أساليب مواجهة الآثار الناتجة عن الاعاقة، فتساعد على تنمية النواحي الإيجابية لديهم وتقليل أعراض المرض النفسي والجسدي.

الأهمية التطبيقية:

تكمن أهمية الدراسة التطبيقية فيما يلي:

١- يمكن أن تفيد هذه الدراسة في حالة إثبات نجاح البرنامج الإرشادي لكل الباحثين النفسيين والمهتمين بمجال امهات طيف التوحد التوحديين بالاهتم بجانب الإرشاد بالواقع واقتراح الخطط المستقبلية لتساعدهن على اكتشاف جوانب القوة في نفوسهن وتفتح لهن آفاقاً جديدة من أجل الوصول إلى درجة مرتفعة من التوافق النفسي والقدرة على الأداء والإنجاز المثمر.

٢- تل الباحثة أن تساهم النتائج التي تتوصل إليها نتائج الدراسة في الاستفادة منها في المراكز والمؤسسات المعنية بأمهات طيف التوحد التوحديين مثل وزارة الشؤون الاجتماعية و مراكز الرعاية الاجتماعية و التوعية الأسرية.

محددات الدراسة:

الحدود الموضوعية:

سوف تقتصر الدراسة الحالية في اختبار تأثير برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في تنمية الصلابة النفسية لدى امهات طيف التوحد التوحيديين في مركز الارشاد النفسي و الاجتماعية بمدينة الاسكندرية.

-المتغير التجريبي: الإرشاد بالواقع.

-المتغير التابع: الصلابة النفسية.

- العينة: امهات طيف التوحد التوحيديين.

الحدود الزمانية:

سوف يطبق البحث الحالي خلال الفصل الدراسي الثاني الع ١٤٣٥-١٤٣٦ هـ.

الحدود المكانية:

سوف يتم تطبيق الدراسة على امهات طيف التوحد التوحيديين في مركز دار الرعاية الاجتماعية.

مصطلحات الدراسة:

الإرشاد بالواقع (Real counseling)

"هو أسلوب إرشادي، يقوم على نظرية الاختيار، يستخدم بفاعلية في الجانب الوقائي في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي والذي يهدف إلى تشجيع الفرد في أن يتعلم ويعيد النظر في الطريقة التي يرغب بها في تلبية حاجاته، والتركيز على السلوك الحالي وكيفية السيطرة والتحكم بشكل أفضل على حياته" (الزغبى و الكريديس، ٢٠١٣: ١٧٩).

قدم (William Glasser 1962) فكرة الإرشاد بالواقع، ويرى " أن كل شخص قادر على توجيه حياته، وأن بكان الناس إذا اعتمدوا على قراراتهم أكثر من الاعتماد على مواقفهم أن يحيوا حياة مسئولة وناجحة وراضية" (في: عبد الرزاق، ٢٠٠٩: ٢٣).

وتعرف الباحثة الإرشاد بالواقع إجرائياً بأنه برنامج مصمم ومخطط يتكون من مجموعة من الأنشطة التي تطبق على أفراد عينة الدراسة (امهات طيف التوحد التوحيديين) لتزويدهن بالأسس التي تساعدن في أن يصبحن على وعي بسلوكهن، وأيضاً تطوير سلوكيات تساعدن على أن يصبحن ناجحين في معظم محاولاتهم وجهودهن لتصحيح ذلك السلوك.

الصلابة النفسية (psychological hardiness)

تعرفها (Kobasa, 1979) "أنها مجموعة من خصائص الشخصية، وظيفتها مساعدة الفرد في المواجهة الفعالة للضغوط، وهي تتكون من الالترز والتحكم والتحدى" (في: مخيمر، ٢٠١١: ١٣).

كما يعرفها مخيمر (١٩٩٦) "أنها خصائص الشخصية الإيجابية التي تؤدي إلى المحافظة على سلة الأداء النفسي والجسمي في حالة التعرض للضغوط والمواقف الشاقة" (مخيمر، ٢٠١١: ١٣).

وتعرف الصلابة النفسية إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها المفحوصات في عينة الدراسة والتي تعكس مستوى المتغيرات النفسية من حيث مدى التزامها تجاه نفسها وأهدافها وقيمة الآخرين من حولها، كذلك اعتقادها بكانية التحكم فيما تواجهه من أحداث، واعتقادها بأن ما يطرأ من تغير في حياتها هو ر ضروري ومثير.

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية بعد تطبيق برنامج قائم على الإرشاد بالواقع لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج القائم على الإرشاد بالواقع لصالح القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي في الصلابة النفسية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

مفهوم الإرشاد بالواقع:

هو منهج حديث للإرشاد النفسي والذي تأسس على يد ولي جلاسر ع ١٩٦٥، حيث يساعد الفرد على التخلي عن إنكار العالم الواقعي والاعتراف بأن الواقع موجود، ويسهم في تعلم الفرد كيفية إرضاء حاجاته الأساسية بطريقة مسؤولة، والتمسك بالنجاح للجوانب المادية وغير المادية للعالم الواقعي (Glasser, 1990).

إن أغلب المشكلات التي تواجه الأفراد ترجع إلى التواصل غير المرضي والهدف من الإرشاد بالواقع هو مساعدة الأفراد على إعادة التواصل وإنشاء تواصل جيد بين الأفراد، كما أن تطبيق الإرشاد بالواقع وتعلمه يسهم في التركيز على الحاضر وتجنب مناقشة الماضي، كما يستند العلاج بالواقع على نظرية الاختيار والتي طورها جلاسر وتتمثل في أن أغلب سلوك الفرد قائم على اختياره الشخصي، كما تؤكد نظرية الاختيار على أن الأفراد لديهم دافع لإرضاء واحدة أو أكثر من الحاجات الأساسية الخمس من أجل البقاء، وهي الحب، الانتماء، القوة، الحرية والمرح (Glasser, 2010).

أهمية الإرشاد بالواقع:

يتميز الإرشاد بالواقع بشكل جوهري بأنه منهج غير تقليدي يختلف عن المناهج التقليدية والتحليلية الأخرى من حيث: عدم قبول مفهوم المرض العقلي، حيث يرفض جلاسر أن يطلق على الفرد بأنه مريض عقلي إلا إذا كان لديه اضطراب حقيقي في الدماغ مثل مرض الزهايمر أو الصرع، بالتالي يجب معالجتهم من قبل أطباء الأعصاب، خلاف ذلك لا يعد اضطراب عقلي. كذلك التركيز على الحاضر وتقبل الواقع ورفض التركيز على الماضي. يرى جلاسر أنه لا جدوى من البحث في الماضي، حيث أن تخفيف ألم الماضي لا يقدم أي فائدة للفرد، والحالة الوحيدة التي يتم التركيز عليها في الماضي أثناء الإرشاد في حالة الكشف عن الإنجازات والنجاح الذي تم في الماضي، كما أن إشباع الحاجات الأساسية يمكن الوفاء بها فقط في الحاضر (Petersen, 2005). كما يرى باين مالكوم (١٩٩٧) أن الإرشاد بالواقع يعد أحد الأشكال المعاصرة للعلاجات المعرفية التي تضم بجانب الإرشاد بالواقع كل من العلاج العقلاني الانفعالي والعلاج الوجودي وخدمة الفرد العقلانية (عبد الحافظ، ٢٠٠٦).

مراحل تطور الإرشاد بالواقع:

مر الإرشاد بالواقع بعدة مراحل ساهمت في تطوره كأسلوب حديث في الإرشاد، في ع ١٩٦٥ نشر ولي جلاسر أول كتاب له "العلاج الواقعي: طريقة جديدة في الطب النفسي Reality therapy a new approach to psychiatry (Glasser, 1990). لا يؤمن جلاسر بمفهوم المرض النفسي مالم يكن هناك مرض أساسي في الدماغ، كما يرى جلاسر أننا وراثيا مخلوقات اجتماعية وبحاجة إلى بعضنا البعض وأن السبب الرئيسي للأعراض النفسية تتمثل في الأغلب إلى عدم قدرتنا في الحصول على الأشخاص المهمين في حياتنا، وعدم القدرة على إشباع حاجاتنا الأساسية بطريقة مسؤولة. في أواخر السبعينات، قدم جلاسر نظرية التحكم control theory من خلال كتابات ولي باوزر William T. Powers (Glasser, 2010). وتشرح هذه النظرية كيفية عمل الدماغ كنظ صابط لكافة الأنشطة المعرفية والسلوكية والحركية بل وحتى الفسيولوجية للفرد، تبنتها كنظرية في الإرشاد. وفي ع ١٩٩٨ أصدر جلاسر كتاب "نظرية الاختيار: سيكولوجية جديدة للحرية الشخصية" (the choice theory: a new psychology of personal freedom) حيث توسع في دراسة وفهم الدوافع والسلوك، غير جلاسر أسم نظرية الضبط لتحمل أسم نظرية الاختيار (choice theory) وقد برر جلاسر هذا التغيير بأن مصطلح نظرية الضبط هو أسم مضلل ومنفر يصعب قبوله، وهي تختلف مع نظرية الضبط الخارجي التي تعزو السلوكيات لدوافع ومثيرات خارج إرادة الفرد، في حين تعزو نظرية الاختيار سلوكيات الفرد لدوافع تكمن داخل الفرد نفسه. يرى هورات، ٢٠٠١ أنه حسب نظرية الاختيار يتم تدريب الناس على عدم الميل إلى عزو سلوكياتهم إلى ظروف وأسباب خارجية وإنما جعل دوافع سلوكياتهم داخلية (الصمادي، الخزعلي، ٢٠٠٦).

وتتمثل الافتراضات البديهية الأساسية لنظرية الاختيار في عشرة نقاط كالآتي:

- الشخص الوحيد الذي يمكنه التحكم في سلوكك هو أنت.

- كل ما يقوم به الفرد هو سلوك
- جميع سلوكيات الفرد هي سلوكيات اختيارية
- كل ما يكن أن تقدمه للشخص الآخر هي المعلومات.
- جميع المشاكل النفسية طويلة المدى هي مشاكل في العلاقات كما أن مشكلة العلاقات الغير فعالة دائما ما تكون جزء من حياتنا الحالية.
- كما أن الفرد لديه دافع لإرضاء خمس حاجات أساسية حيث يولد الفرد بها وهي: البقاء، الحب والانتماء، القوة، الحرية والمرح.
- ما حدث في ماضي الفرد له علاقة بما يفعله الآن، لكن يمكن تلبية الحاجات الأساسية الآن والتخطيط لمواصله تلبيتها في المستقبل.
- يمكن إشباع هذه الحاجات من خلال تلبية صورة جودة العالم.
- مفهوم السلوك الكلي: ويتكون من أربعة عناصر وهي : (الأداء، التفكير، الشعور والوظائف الحيوية الداخلية في الجسم) كما أن السلوك الكلي هو اختياري، لكن لدينا القدرة على التحكم المباشر على الأداء والتفكير، كما يمكن التحكم بطريقة غير مباشرة في المشاعر وفي الوظائف الحيوية من خلال اختيار الأداء و طريقة التفكير. (Glasser,2010).
- تتمثل الحاجات الخمسة الأساسية في الآتي:
- الحاجة للبقاء: وتتمثل في الصحة الجيدة، حماية الذات، اتخاذ المخاطرة.
- الحب والانتماء: وتتمثل في الصداقة والعلاقات الحميمة، الإيثار والتعارف. كما يرى جلاسر أن الحب هو السلوك الذي يقوم به الآخرين ويعني به توجيه الاهتمام والمسؤولية الاجتماعية.
- القوة: تتمثل في المهارات، الانجازات، وتقدير الذات، الشعور بالن والسلة، الشعور بالفخر.
- الحرية: وتتمثل في الاستقلالية، الحكم الذاتي.
- المرح: وتتمثل في الأنشطة الممتعة والمثيرة للاهتمام والإبداع (Wubbolding, 2002).
- العملية التي تتم من خلالها إشباع هذه الحاجات تتمثل في مشاركة الفرد والانخراط مع الآخرين من خلال تكوين علاقات إنسانية فعالة معهم، يجب على الفرد أن يكون على اتصال مع واقعه وأن يكون قادر على الوفاء بحاجاته ضمن واقعة، كذلك التشجيع والمساندة للتعل مع الواقع، قد تؤدي بالفرد إلى المحاولة بطريقة يائسة وغير واقعية لإشباع حاجاته بطريقة غير مسئولة مما يؤدي إلى الهوية الفاشلة كما حددها جلاسر، أيضا العديد من المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب وقد يصل إلى مرحلة الإنكار الكل للواقع . يؤكد جلاسر على عدم فعالية علم النفس التحليلي، ويرى أن متطلبات المشاركة الشخصية مع الآخرين، مواجهة الواقع، ورفض السلوك الغير مسئول وتعلم طرق أفضل للتصرف هي من أسس العلاج بالواقع وتساهم في تكوين شخصية ناجحة. أن عدم القدرة على الوفاء باثنين من الحاجات الأساسية وهي أن يحب وأن يكون محبوبا ، والشعور بالقيمة الذات والآخرين قد يؤدي إلى السلوكيات الغير مسئولة (Glasser, 1990).

أهداف الإرشاد بالواقع:

مساعدة الفرد على قبول واقع الحياة وقبول المسؤولية تجاه سلوكياتهم من أجل مساعدة الفرد على الحصول على هوية ناجحة. يساهم منهج الإرشاد بالواقع في خفض حالات القلق والاكتئاب حيث أظهرت نتائج العديد من الدراسات (Peterson,2009; Karkhanechi,2010; Prinzola,2009; Lawrence,2004; Kim2005 in: Haidarabadi,2014) التي أظهرت أن تطبيق الإرشاد بالواقع ساعد في زيادة مستويات تقدير الذات، مفهوم الذات اتخاذ القرارات، التوافق مع التوتر والصحة النفسية ، السعادة والصلابة النفسية. كما أثبتت دراسة كل من (Lo 2007; Aghayi,2010 in: Haidarabadi,2014) أن العلاج بالواقع قادر على زيادة إدراك الحاجات، خاصة السعادة والمرح لدى طلاب المدرسة الثانوية مع زيادة الل، الصحة النفسية.

مفاهيم الإرشاد بالواقع:

يسعى المرشد في المرحلة الأولى من الإرشاد بالواقع إلى مساعدة الفرد على قبول واقع الحياة وإن كان مؤلما بالنسبة له، وفي المرحلة الثانية يساعد المرشد الفرد على قبول المسؤولية تجاه سلوكه من أجل

مساعدة ذاته للحصول على هوية ناجحة، لأن السلوكيات الغير مسئولة ورفض الواقع يمكن أن يؤدي إلى حالة الاكتئاب والقلق. يرتبط الإرشاد بالواقع بعدد من المفاهيم الأساسية والتي تتمثل في الدافعية، المسؤولية، الواقع، الصحيح (Clog,2008 in: Haidarabadi,2014).

الدافعية: ترى نظرية الإرشاد بالواقع أن كل الأفراد بحاجة إلى أن يوجدوا شعورا عما يكونون، وأن يدركون أنفسهم كأفراد لهم أهمية، واستقلالية، وفردية، أطلق جلاسر على هذه الحاجة الأساسية مصطلح الهوية identity. ويميز جلاسر بين نوعين من الهويات وهي "هوية النجاح" والتي تشير إلى أن الفرد يدرك نفسه على أنه ماهر ومقتدر وله أهميته وكذلك القدرة على التأثير على بيئته، "هوية الفشل" فتشير إلى أولئك الأفراد الذين لم يكونوا علاقات وثيقة مع الآخرين والذين لا يتصرفون بمسؤولية ويشعرون باليأس وعدم الأهمية. يميل الأفراد إلى تحقيق هوية النجاح، إلا أنها تتطلب الوفاء بحاجتين أساسيتين وهما الحاجة لتبادل الحب أن يُحِبُّ وأن يُحِب، والحاجة إلى الشعور بالأهمية، ويتطلب إشباع امهات طيف التوحدين الحاجتين الاندماج مع الآخرين، حيث أن الاندماج هي الوسيلة الوحيدة لهوية النجاح. كما يصفها جلاسر و زانين ١٩٧٣ "بأنها الجزء المكمل للكائن وهي القوة الداخلية الحافزة التي تحكم كل السلوك" (الشناوي، ١٩٩٤).

المسؤولية: يعرف جلاسر (١٩٦٥) المسؤولية بالقدرة على تلبية احتياجات الفرد، والقي بذلك بطريقة لا تحرم الآخرين من القدرة على تلبية احتياجاتهم، أن أحد أهداف الإرشاد بالواقع هو المشاركة وأداء السلوك الذي يرضي الفرد بطريقة لا تتداخل مع الوفاء بحاجات الآخرين، حيث يتعلم الناس ذوي المسؤولية مسؤولية التحكم الفعال في حياتهم (Petersen, 2005).

الواقع: إن قبول المسؤولية يتطلب من الأفراد أن يواجهوا الواقع، إذ عليهم أن يدركوا أ، حاجاتهم يجب أن تشبع في إطار القيود التي يفرضها العالم عليهم. ويكون التركيز على السلوك الحالي جزء من الواقع، كما أن الحاضر جزء من مفهوم الواقع الصحيح Right أن الأفكار القيمة تعتبر خاصية أساسية للمخزون المعرفي للشخص المسئول. يرى جلاسر (١٩٦٥) أن الأخلاقيات، المثل، والقيم أو الصحيح والخطأ من السلوك ترتبط كلها بشكل كبير بحاجتنا، إن الأحك القيمة التي يمر بها الأفراد حول سلوكيات معينة قد تزودهم بالرغبة في تغيير هذه السلوكيات (الشناوي، ١٩٩٤).

مبادئ وأسس الإرشاد بالواقع:

: تتمثل المبادئ الأساسية للإرشاد بالواقع في الآتي:

تكوين علاقة إيجابية بناءه مع العميل في العلاقة المهنية: تكوين علاقة مساندة مع العميل ره في الإرشاد بالواقع، يرى جلاسر أنه إذا فشل المرشد في التواصل مع العميل، فلن يحدث أي تقدم مع العميل. يطرح المرشد بعض الأسئلة للتعرف على رغبات وتصورات العميل، وما يقوم به العميل حاليا (Petersen, 2005).

التركيز على السلوك الحاضر أكثر من المشاعر: يتعل المرشد بالواقع مع كل ما يحدث في حياة العميل في الوقت الحالي، يرى جلاسر أنه لا فائدة من البحث في الماضي والوقت الوحيد الذي يمكن أن يركز الإرشاد بالواقع على الماضي هي الكشف عن الخبرات الناجحة في الماضي، ويهدف ذلك إلى مساعدة العميل على أن يكون واعيا ومسئولا عما يقوم به من تصرفات في الحاضر. يوضح المرشد للعميل أن الحاجات التي يمكن الوفاء بها تكون في الوقت الحاضر كما أن تخفيف ألم الماضي لا ينفع العميل ولا المعالج (Petersen, 2005).

تشجيع السلوك المسئول: ويعرف جلاسر (١٩٦٥) المسؤولية بالقدرة على تلبية احتياجات الفرد، والقي بذلك بطريقة لا تحرم الآخرين من القدرة على تلبية احتياجاتهم (Petersen, 2005)

- مساعدة المسترشد على تقييم سلوكه والحكم عليه ما إذا كان يتسم بالمسؤولية
- التخطيط والعمل : يساهم الإرشاد بالواقع على مساعدة المسترشد في وضع خطط محددة لتغيير سلوكه من سلوك الفشل إلى سلوك النجاح، كما يجب أن تتسم هذه الخطط بالواقعية والقابلية للتنفيذ والتعديل وفي حدود دافعية المسترشد.

- **الالتز:** مساعدة المسترشد على الالتز بتنفيذ الخطة، فالبدء في الالتز بالخطة يساهم في عملية الاندماج وتحمل المسؤولية ومن ثم تحقيق هوية النجاح، بالتالي يصبح المسترشد أكثر إحساس بقيمته وأهميته الذاتية.
- **عدم قبول الأعذار:** عندما لا يفي المسترشد بالتز به بتنفيذ الخطة، أو يفشل في تنفيذها، فيجب على المرشد عدم قبول أي عذر، وعدم البحث عن سبب الفشل، لأن ذلك قد يعزز من هوية الفشل، ومن المهم إعداد خطة جديدة تتسم بالواقعية أو تعديل الخطة القديمة.
- **استبعاد العقاب:** العقاب وسيلة غير فعالة في تغيير سلوك الأشخاص الذين يحملون هويات فشل
- **التركيز على الخبرات الناجحة.**

فنيات الإرشاد بالواقع:

استخدم جلاسر، وبولدنج وزملاؤه (١٩٩٨) أول أربعة مقاطع من كلمات (WDEP) لوصف مفاتيح الإجراءات والاستراتيجيات التي يمكن أن تستخدم في تطبيق الإرشاد بالواقع حيث يشكل كل حرف مجموعة من الاستراتيجيات:

- **الحاجات:** wants: حيث يسأل المرشد المسترشد (ماذا تريد؟) إذ من خلال طرح الأسئلة يتم تشجيع المسترشد في أن يتعلم ويعيد النظر في الطريقة التي يرغب فيه تلبية حاجاته.
- **العمل والاتجاه:** Direction and doing: يهتم الإرشاد بالواقع بالسلوك الحالي، والتركيز على الحاضر يكون من خلال سؤال المسترشد (ماذا تفعل الآن).
- **التقييم:** Evaluation حيث يطلب من المسترشد أن يقيم كل جانب من جوانب سلوكه الكلي، وأن يواجهه بنتائج سلوكه.

- **التخطيط والالتز:** planning & Commitment عملية بناء خطة إرشادية معينة قد يمكن المسترشد من السيطرة بشكل أفضل على حياته، فخلال مرحلة التخطيط يستطيع المرشد توجيه المسترشد بشكل مستمر ويشعره بالمسؤولية (الزغبي و الكريديس، ٢٠١٣: ١٨٨).

تطور مفهوم الصلابة النفسية:

يعد مادي وكوبازا Maddi & Kobaza من أهم الباحثين الذين ساهموا بنشوء وتطوير مفهوم الصلابة النفسية. ظهرت جذور الصلابة النفسية ع ١٩٧٤، عندما قدمت طالبة الدكتوراة سوزان كوبازا إلى مشرفها سالفاتور مادي Maddi Salvatore R. مقالة في مجلة دائرة العائلة family circle magazine حول أفضل الطرق لتجنب الضغوط، حيث أن التوتر الناشئ عن الضغوط لفترات طويلة يؤدي إلى تزايد احتمال ظهور مدى واسع من الراض الجسدية والاضطرابات النفسية، وتقاعس أو انهيار في الأداء (Maddi, 2006). بالتالي يعد بداية نشوء مفهوم الصلابة النفسية على يد الريكية سوزان كوبازا Suzanne Kobasa أثناء أعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها سالفاتور مادي Salvatore Maddi بجهة شيكاغو بالولايات المتحدة الريكية والتي انتهت منها في سنة ١٩٧٧. يعد مادي من الباحثين الذين اشرفوا على سلسلة من دراسات الضغوط، ومنها دراسة سوزان كوبازا كما أنشأ معهد للصلابة النفسية في جعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة. ورغم وجود بدايات مبكرة سبقت كوبازا في الإشارة إلى المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تخفف من حدة وقع الضغوط، إلا أن رسالتها للدكتوراه وأبحاثها التي تلك ذلك (Kobaza, 1979, 1982, 1983, 1985) وكذلك أبحاث أستاذها مادي قد أحدثت تحولات كبيرة في دراسة الضغوط النفسية. (مخيمر، ٢٠١١). كما وجد مادي أن الاتجاه المتمثل في التحدي يخلق أفراد نشطين يبحثون عن التغيير، ويجدون أنفسهم أكثر استئارة بدلا من الضعف والاستسل. كما لحظ الفروق الفردية في التعل مع الضغوط، مما أدى إلى إثارة تساؤلات نظرية حول هذا الموضوع. تناول مادي وزملائه الباحثين دراسة طولية تدت ثمان سنوات ١٩٧٥-١٩٨٧ على موظفي شركة بيل للامهات طيف التوحدف Bell Telephone company والتي كانت تعاني من عدت مشكلات أثرت على موظفين الشركة. وتعد هذه الدراسة من الأبحاث الأولية والأساسية في دراسة مفهوم الصلابة النفسية. كان التركيز قائما على الموظفين الذين يعانون من ضغوط رئيسية، من أجل تحديد ما إذا كانت هنالك فروق فردية في ردود أفعالهم التي يمكن فهمها من قبل نظرية الصلابة كما اهتموا خلالها بدراسة الأفراد الذين ظلوا في صحة جيدة على الرغم من تعرضهم لمستويات عالية من الضغوط. حيث افترضت الدراسة

أنه بالكان عزل خصائص الأفراد الذين ازدهروا تحت الضغط، من شأنها أن تؤدي إلى طرق لمساعدة أولئك الذين لم يزدهروا. تتبع فريق البحث دراسة ٤٣٠ موظف من الذكور والإناث كان من بينهم مدراء، ومسؤولين تنفيذيين، كما تم تطبيق العديد من المقاييس النفسية والفحوصات الطبية بالتعاون مع الإدارة الطبية للشركة. في ع ١٩٨١ تقلص عدد الموظفين من ٢٦٠٠٠ موظف إلى ما يزيد عن النصف قليلا في سنة واحدة، رغم ذلك تمكن مادي وفريق البحث من متابعة واختبار مجموعة الدراسة الأصلية حتى ع ١٩٨٧. أظهرت نتائج هذه الدراسة البحثية الفريدة من نوعها إلى أن ما يقارب ثلثي العينة عانوا من ضعف في الأداء والقيادة، ضغوط شديدة وانهيارات، مثل العنف والتغيب عن العمل كما عانوا صحيا، خلالها مثل نوبات قلبية، سرطان، واضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق، تعاطي المخدرات. ومع ذلك فقد حافظ الثلث المتبقي من العينة على الصحة، السعادة، الأداء، وازدهروا بشكل جيد. بالنسبة لهم فإن هذه التغييرات قدمت لهم فرص جديدة، على الرغم من تعرضهم للاختلال كما تعرض لها أقرانهم هؤلاء الأفراد نهضوا في الشركة، كان لديهم حماس متجدد، وغالبا ما تحسنت علاقتهم العائلية. حيث حافظوا على ثلاث معتقدات للصلابة والتي ساعدتهم على تحويل المحنة إلى ميزة وفرصة. هذه المعتقدات تتفاعل معا لتحفز وتحث على سلوكيات المواجهة والتي تساعد على إدارة التغيير. ويطلق على هذه المعتقدات بالاتجاهات طيف التوحد الصلبة (Hardy Attitudes (Kobasa, 1979; Maddi & Kobasa, 1984 in: Maddi, 2002).

مكونات الصلابة النفسية:

أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالي من الصلابة النفسية لديهم القدرة على إدراك وتحويل المواقف والظروف الضاغطة إلى فرص للنمو والتطور. بالتالي فإن التصرفات الشخصية الكنة وراء ذلك تكمن في ثلاث مكونات للصلابة وهي: الالتر، التحكم والتحدي والتي تتفاعل معا لتحفز بالتأزر مع سلوكيات المواجه الإيجابية والتي تساعد على إدارة التغيير (Cole et al., 2004). ويمكن وصف هذه المعتقدات كالتالي:

١- **الالتر commitment**: هي الخاصية الأولى للصلابة النفسية، وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه ذاته، وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله (مخيمر، ٢٠١١). يميل الفرد إلى المشاركة في أي نشاط أو مواجه أي عمل كما يجد هذه الأنشطة مثيرة للاهتمام وذات معنى هادف للحياة. الأشخاص الذين لديهم مستوى عالي من الالتر يشاركون بالكل في مايفعلونه. هذه الشعور بالالتر يتيح لهم الشعور بالأهمية الكافية للمشاركة بالكل في مه العمل على الرغم من تغييرات الضغط الموجودة. كما يقدمون على تلك الأنشطة بأفضل ماديهم، (Stek , 2014).

٢- **التحدي challenge**: هو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو ر مثير وضروري أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادرة واكتشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهه الظروف الضاغطة بفاعلية (مخيمر، ٢٠١١). هذه الخاصية هة للحفاظ على صحة الفرد تجاه التغيير والمستويات العالية من التوتر والضغط. الأفراد الذين لديهم مستوى عالي من التحدي يميلون إلى استقبال المواقف الجديدة كفرصة للتعلم، النمو والتطور بدلا من الاستجابة لتوقعات والاحتمالات الجديدة كتهديد، كما يعتقدون أنه بكانهم النمو من خلال خبرات الحياة الإيجابية بالإضافة إلى الخبرات السلبية ويتقبلون بسهولة فكرة أن التغيير خاصية إيجابية وطبيعية في الحياة (Stek , 2014).

٣- **التحكم control**: هي الخاصية الثانية للصلابة النفسية، وتتمثل في القدرة على اتخاذ القرار والتحكم في الأحداث والقدرة على المواجهة الفعالة للظروف الضاغطة، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات، وتفسير الأحداث هذه الخاصية تدفع نحو الازدهار لإيجاد طرق تؤثر في نتائج الظروف الضاغطة، بدلا من الشعور بالعجز والسلبية (مخيمر، ٢٠١١).

و ظهرت العديد من الدراسات لتقييم برنامج تدريب الصلابة (Kahn, & Maddi, 1998; Jensen et al., 2002 in: Maddi, 2006) حيث اتفقت نتائج الدراسة في تطور معتقدات الصلابة والأداء، وأيضا تحسين الأداء والصحة لدى البالغين وأيضا لدى الطلاب الجعيين. حيث يساهم التدريب على الصلابة في زيادة مستويات الصلابة والرضا الوظيفي، كما يساهم في زيادة نسب المحافظة على المعدل التراكمي لطلاب الجعة لمدة سنتين من فترة التدريب. وفي دراسة أخرى (Maddi, Kahn, &

(Maddi, 1998) تمت مقارنة برنامج الصلابة النفسية مع اثنين من برامج التدريب (الاسترخاء — التل) و (برنامج المساندة الاجتماعية) و توصلت نتائج الدراسة إلى أن برنامج تدريب الصلابة كان فعالا في تخفيف الضغوط مقارنة بالبرنجين (Maddi, 2002). تظهر النتائج التراكمية لهذه الدراسات الدعم التجريبي لتصور معتقدات الصلابة النفسية كالتشجيع والدافعية في التعامل مع الظروف الضاغطة والتي تحولها من كوارث محتملة إلى فرصة للتطور والنمو، بذلك تعزز الأداء والصحة (Maddi, 2006).

خصائص الشخصية الصلبة: وجد كل من كوبازا ومادي (١٩٨٢) أن الأشخاص الذين يقاومون الضغط النفسي لا يتأدون نفسيا، ولكنهم أيضا يتقبلون التوتر ويعتقدون أن مثل هذه الحالات والمواقف ضرورية لتطورهم ونموهم (Dogaheh et al., 2014) الأشخاص الأكثر صلابة يتفاعلون مع الأحداث والأشخاص والمواقف بطريقة أكثر نشاطا، كما يبحثون عن أسباب الضغوط والتوتر ومن ثم يتخذون الإجراءات اللازمة لمعالجة ذلك. كما أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة لديهم التز بدرجة عالية نحو ذواتهم وأعمالهم ولديهم خبرة نحو التحكم في حياتهم. كذلك لديهم مستويات مرتفعة من الرضا الوظيفي والجودة الحياة ومستويات منخفضة من ضغوط العمل. كما يقيمون المواقف الصعبة كنوع من التحدي وليس تهديد لهم. كما يواجهون المواقف الضاغطة بشكل أكثر فاعلية من منخفضي الصلابة النفسية (Maddi, 2002). كما وجد أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة أكثر عرضة معرضين لزيادة أعراض الاكتئاب والاحترق النفسي (Rhodewalt & Zone, 1989) بالإضافة إلى الميل لارتفاع معدلات القلق (Shepherd & Kashani, 1991 in: Maddi, 2002).

الفاعلية النسبية للصلابة النفسية: ترى كوبازا (١٩٧٩) أن مكونات الصلابة النفسية: الالتزام، التحكم والتحدي هي مجموعة من العوامل الوسيطة Mediators factors تساهم في ضبط وتعديل آثار الضغوط. ترتبط الصلابة النفسية بالتكيف والانسج الإيجابي في مواجهه المشكلات (Issacson, 2002 in: Dogaheh et al., 2014). أظهرت العديد من الدراسات (Kobasa, 1982; Bartone, 1989) (Keane, Ducette, and Adler, 1985) نتائج متشابهة لنتائج دراسة مادي وزملائه ١٩٧٥ حيث تم تطبيق نموذج الصلابة النفسية على عينات تعمل في مهن مختلفة مثل سائقي الحافلات، المحيين، التمرريض. في دراسة بارتون ١٩٩٩ (Bartone, 1999) والتي تناولت دراسة الشخصية العسكرية تحت تأثير الأحداث الضاغطة المختلفة، مثل مهمات حفظ السبل، المه القتالية، أظهرت النتائج أن الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من الصلابة النفسية أكثر عرضة للاضطرابات النفسية والاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة، نتائج مماثلة تم الحصول عليها في عدة دراسات أتيل، كيو و تيسا (Atella, 1989; Kuo & Tsai, 1986) لدى موظفين المبتعثين لمهمات عمل في الخارج وللمهاجرين إلى الولايات المتحدة (Maddi, 2006).

توجد العديد من الدراسات التراكمية التي تناولت معتقدات الصلابة النفسية وفعاليتها في الوقاية من الضغوط والتصدي لأساليب المواجهة السلبية مثل استخد الأساليب النكوصية والتجنب. أوضحت ثلاث دراسات ق بها مادي و هيتوار (Maddi & Hightower, 1999) في مقارنة معتقدات الصلابة النفسية والتقاؤل وعلاقتها بأسلوب حل المشكلات والتجنب، في الدراسة الأولى والثانية تضمنت طلاب المرحلة الجعية حيث تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية والتقاؤل ومقارنتهما بأسلوب حل المشكلات والتجنب، في الدراسة الثالثة تكونت من نساء كانت مصابات بأور الثدي ويراجعن العيادة للتأكد من عدم رجوع المرض حيث تم قياس معتقدات الصلابة والتقاؤل قبل موعد المستشفى للتأكد من نتيجة عدم معاودة المرض. أظهرت كل الثلاث دراسات على حدة نتائج متشابهه، حيث وجدت علاقة إيجابية بين معتقدات الصلابة وأسلوب حل المشكلات، وعلاقة سلبية مع أسلوب التجنب مقارنة بالتقاؤل. ففي الدراسة الأولى والثانية والتي أكدت على وجود ضغوط يومية في الحياة الجعية لأفراد العينة، كانت الصلابة أكثر قوة وانتشارا من حيث التأثير على حل المشكلات أو النشاط، أساليب التعامل، وخاصة التي تقي ضد الإنكار والتجنب و العدوانية في التعامل مع الضغوط مقارنة بالتقاؤل. الدراسة الثالثة أظهرت، تحت تأثير الضغوط معاودة المرض ظهر التقاؤل كعلاقة ارتباطيه بشكل تقريبي مع جهود أساليب المواجهة لحل المشكلات كما وجدت مع الصلابة بمستويات أعلى. كما ارتبطت الصلابة بشكل سلب مع أساليب المواجهة السلبية العدوانية "الإنكار والتجنب" مقارنة بالتقاؤل (Maddi, 2013)

الإرشاد بالواقع وتنمية الصلابة النفسية:

يساهم الإرشاد بالواقع في تنمية الهوية الناجحة ومساعدة الأفراد ليصبحوا أكثر فعالية في الوفاء بكل حاجاتهم النفسية بطريقة مسئولة وواقعية. ظهرت فعالية الإرشاد بالواقع في العديد من المجالات ومن بينها تنمية الصلابة النفسية. حيث أثبتت العديد من الدراسات (Klug,2008; Peterson,2009; Haidarabadi,2014a; Haidarabadi,2014b) فاعلية الإرشاد بالواقع في تنمية الصلابة النفسية لدى الرياضيين من الذكور والإناث ورفعت لديهم مستوى الالتزام والتحدي والسلوك المسئول وانتصار الفريق، كذلك فعالية الإرشاد بالواقع في تنمية الصلابة النفسية لدى الامهات طيف التوحد اللاتي لديهن طفل كفيف. أن من أهداف الإرشاد بالواقع مساعدة العميل على الاندماج والمشاركة مع الأحداث و الآخرين، مواجهه وقبول الواقع مهما كان مريرا وتغيير السلوك الغير مسئول إلى سلوك مسئول وهذا يتفق مع أحد مكونات الصلابة النفسية وهو الالتزام، والذي يتمثل في بقاء الفرد مشاركا في الأحداث والأشخاص من حوله، مهما كانت هذه الأحداث ضاغطة ومرهقة، أيضا يرفض مبدأ الانسحاب نحو العزلة والتجنب (Maddi,2002). كما يستند الإرشاد بالواقع على نظرية الاختيار حيث يرى جلاس، ١٩٩٨ أن نظرية الاختيار تختلف عن نظرية الضبط الخارجي التي تعزو السلوكيات لواقع ومثيرات خارج إرادة الفرد مما يؤدي إلى تكوين هوية فاشلة، في حين تعزو نظرية الاختيار سلوكيات الفرد لواقع تكمن داخل الفرد نفسه. يرى هورات، ٢٠٠١ أنه حسب نظرية الاختيار يتم تدريب الناس على عدم الميل إلى عزو سلوكياتهم إلى ظروف وأسباب خارجية وإنما جعل دوافع سلوكياتهم داخلية مما يساهم في تنمية السلوك المسئول وتكوين هوية ناجحة (الصمادي، الخزعلي، ٢٠٠٦). ويتفق ذلك مع المكون الثاني للصلابة النفسية وهو التحكم، والذي يتمثل في القدرة على اتخاذ القرار والتحكم في الأحداث والقدرة على المواجهة الفعالة للظروف الضاغطة، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات، وتفسير الأحداث هذه الخاصة تدفع نحو الازدهار لإيجاد طرق تؤثر في نتائج الظروف الضاغطة، بدلا من الشعور بالعجز والسلبية(مخيمر، ٢٠١١). يساهم الإرشاد بالواقع في تحفيز وتشجيع الفرد على وضع خطط محددة لتغيير سلوكه من سلوك الفشل إلى سلوك النجاح، كما يجب أن تتسم هذه الخطط بالواقعية والقابلية للتنفيذ والتعديل وفي حدود دافعية الفرد، كذلك تشجيع الفرد على القي بالسلوك المسئول، من ثم تطور ونمو هوية النجاح (الزعيبي، الكريديس، ٢٠١٣). ويتفق كذلك مع المكون الثالث للصلابة النفسية وهو التحدي والذي يتمثل في إدراك الفرد إلى الضغوط كجزء طبيعي من الحياة، وكفرصه للتعلم، التطور والنمو (Maddi,2002). الأفراد الذين لديهم مستوى عالي من التحدي يميلون إلى استقبال المواقف الجديدة كفرصة للتعلم، النمو بدلا من الاستجابة لتوقعات والاحتمالات الجديدة كتهديد، كما يعتقدون أنه بكانهم النمو من خلال خبرات الحياة الإيجابية بالإضافة إلى الخبرات السلبية ويتقبلون بسهولة فكرة أن التغيير خاصية إيجابية وطبيعية في الحياة (Stek , 2014).

ومن هذا المنطلق سوف نركز الدراسة الحالية على دراسة فعالية الإرشاد بالواقع في تنمية الصلابة النفسية لدى امهات طيف التوحد التوحديين.

ومن الدراسات التي تناولت فاعلية البرج الارشادية في تحسين الصلابة النفسية تناول **موسالانجد وزملائه** (Mosalanejad et al., 2012) فعالية الإرشاد السلوكي المعرفي لتنمية الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى النساء المصابات بالعقم واللاتي يتلقين علاج للمساعدة على الإنجاب، كما أجرت **زهرا حيدرآبادي** (Zahra Haidarabadi,2013) دراسة والتي هدفت إلى البحث عن فعالية الإرشاد بالواقع في تنمية الصلابة النفسية والسعادة لدى الامهات طيف التوحد اللاتي لديهن طفل كفيف، وفي دراسة أخرى أجرتها **زهرا حيدرآبادي** (Zahra Haidarabadi,2014) والتي هدفت إلى دراسة مقارنة فعالية بين كل من الإرشاد بالواقع، التفكير الإيجابي والنموذج المتكامل (الإرشاد بالواقع والتفكير الإيجابي) لزيادة الصلابة النفسية لدى الامهات طيف التوحد اللاتي لديهن أطفال كفيفين. ودراسة **حنان محبوب** (٢٠١٢) التي هدفت إلى تحديد مدى فعالية العلاج بالمعنى في تنمية الصلابة النفسية والإحساس بجودة الحياة لدى عينة من المراهقات الكفيفات، ودراسة **ق بها كل من ماجدة محمود وأحمد فتحي علي** (٢٠١١) للتحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي قائمة على علاقة تعاون ومساعدة لتحسين الصلابة النفسية لامهات طيف التوحد الأبناء ذوي الإعاقة البسيطة وأثره على تقدير الذات لهم، ودراسة **ق بها**

إبراهيم المغازي (٢٠١٣) لتحقق من فعالية برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لدى التليذ منخفضي التحصيل الدراسي للصف الثاني من التعليم الأساسي، وتناول جيفري (Gffrey I. M., 2008) أثر التدريب الرياضي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، و تحقق كل من جدكينز، ريد، وفيرلو (Judkins S.; Reid B.; Furlow L., 2006) في دراسة استكشافية لبرنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لدى الممرضات: بناء بيئة عمل صحية، لتحديد ما إذا كان يمكن تقليل الضغط النفسي وتنمية الصلابة النفسية وتعزيزها بين مديري التمريض. و دراسة تناولها كالنتار وزملانة (kalantar et al., 2011) لدراسة فعالية برنامج تدريبي قائم على الإرشاد السلوكي لتنمية الصلابة النفسية. ما تفرد به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

اختيار موضوع الدراسة وهي الصلابة النفسية والقائمة على الإرشاد بالواقع، كذلك اختيار عينة الدراسة من امهات طيف التوحد التوحديين، ففي حدود علم الباحثة ندرة الأبحاث التي أجريت في مجال الإرشاد بالواقع في تنمية الصلابة النفسية لدى امهات طيف التوحد التوحديين، ولم تطرح هذه الدراسة في المجتمع العربي عة والمجتمع المصري خاصة، وذلك في حدود علم الباحثة، مما قد يشير إلى تفرد الدراسة الحالية عن بقية الدراسات السابقة.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة كما يلي:

الاطلاع على البرج الإرشادية والاستفادة منها في تصميم البرنامج المستخدم للدراسة الحالية، كذلك تعدد الطرق المستخدمة في الدراسات السابقة كعدد الجلسات الإرشادية وتحديد عينة الدراسة. كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اختيار المتغير التابع وهي تنمية الصلابة النفسية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة :

سوف تستخدم الباحثة المنهج التجريبي القائم على التصميم الشبه تجريبي، وسوف يتم تقسيم عينة الدراسة وهن امهات طيف التوحد التوحديين الحاصلات على الدرجات المنخفضة في مقياس الصلابة النفسية إلى مجموعتين وهي: المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة ، ثم تطبيق المتغير التجريبي وهو البرنامج القائم على الإرشاد بالواقع على المجموعة التجريبية ثم إجراء القياس البعدي ، والمقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ، يليه القياس التبعي بعد فترة زمنية فاصلة (شهرين) من تطبيق البرنامج ومقارنة القياس البعدي مع القياس التبعي للمجموعة التجريبية.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع امهات طيف التوحد التوحديين بمحافظة الاسكندرية.

عينة الدراسة:

سوف تقتصر الدراسة الحالية على عينة من امهات طيف التوحد التوحديين، والتي تتكون من ٣٠ ، والتي تتراوح أعمارهن من ٢٥ - ٣٥ عا ، وسوف يتم اختيارهن بطريقة مقصودة وفقاً للخطوات التالية :

- تطبيق مقياس الصلابة النفسية على عدد (١٠٠) من المترددات على دار الرعاية الاجتماعية.

- اختيار عدد (٣٠) الأكثر انخفاضاً على مقياس الصلابة النفسية.

- تقسيم الثلاثون بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية(ن=١٥) ، مجموعة ضابطة

(ن=١٥) . على أن يراعى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر، ومدة الزواج ، وسن الزواج ، ووجود أطفال ، وذلك لتفادي تأثير هذه المتغيرات على نتائج البرنامج.

أدوات الدراسة وإجراءاتها:

مقياس الصلابة النفسية إعداد مخيمر (٢٠٠٦):

أعد هذا المقياس (مخيمر، ٢٠٠٦)، ويتكون هذا المقياس من ٤٧ عبارة لفظية موزعة على ثلاث مقاييس فرعية وهي:

١-الالتز : هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله. ويتكون

من ١٦ عبارة وتشير الدرجة المرتفعة لهذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزاماً تجاه نفسه وأهدافه وقيمة

والآخرين

٢- التحدي: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتكون من ١٥ عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.

٣- التحكم: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من ١٥ عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.

كما أن لكل عبارة ثلاث استجابات وتقدر الدرجة كالتالي (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق أبداً). وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات إلى درجة واحدة. كما روعي أن تكون بعض العبارات إيجابية والبعض الآخر سلبية وتمثل العبارات السلبية (١١، ١٦، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٢، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٢، ٤٦، ٤٧). أي أن هذه العبارات تصحح كالتالي (تنطبق دائماً ١، تنطبق أحياناً ٢، لا تنطبق أبداً ٣) كما يتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ٤٧-١٤١ درجة، وتحدد الدرجة الكلية للصلابة النفسية في ثلاث مستويات:

إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (١١٠-١٤١) فإن هذا مؤشر على أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص مرتفعة. وإذا كان مجموعة الدرجات يتراوح ما بين (٧٩-١٠٩) فإن هذا مؤشر على أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص متوسطة. إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (٤٧-٧٨) فإن هذا مؤشر على أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

١ مستويات المقياس الفرعية لبعد الائتزاز والتحكم: إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (٣٨-٤٨) فإن هذا مؤشر على أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفعة. وإذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (٢٧-٣٧) فإن هذا مؤشر على أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص متوسطة. إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (١٦-٢٦) فإن هذا مؤشر على أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

١ مستويات المقياس الفرعي للتحكم: إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (٣٦-٤٥) فإن هذا مؤشر على أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفعة. إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (٢٥-٣٥) فإن هذا مؤشر على أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص متوسطة. إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (١٥-٢٤) فإن هذا مؤشر على أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

ثبات المقياس: ق معد المقياس بحساب ثبات الاختيار بطريقة الاتساق الداخلي ومعل ثبات ألفا. وتم حساب ثبات وصدق الاختبار على عينة من ٨٠ طالباً وطالبة منهم (٤٥) أنثى، و (٣٥) من الذكور بجهة الزقازيق في كلية الآداب، كما تراوحت أعمارهم ما بين ١٩-٢٤ سنة بمتوسط عمري قدره (٨٧٥، ٢٠) سنة تم إيجاد معدل الاتساق الداخلي للعبارة من خلال حساب معدل الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، وحساب معدل الارتباط بين درجة كل بعد وبين المجموع الكلي لدرجات الاختبار، من أجل إيجاد التجانس الداخلي للاختبار ولإيجاد هذه الارتباطات تم استخذ معادلة بيرسون لحساب معدل الارتباط وتعود أهمية استخذ معادلة بيرسون إلى أنها تعتمد مباشرة في حسابها على الدرجة الخ ومربعات هذه الدرجة، وقد وجد ارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك درجة كل بعد والدرجة الكلية للاختبار وجميعها داله عند مستوى ٠,٠٥ ومستوى ٠,٠١. كما استخدم الباحث معدل ألف كرونباخ لحساب ثبات الاختبار، حيث بلغ معدل ألفا ٠,٧٥ عند مستوى دلالة ٠,٠١.

صدق المقياس: ق الباحث بحساب صدق المقياس بعدة طرق:

الصدق الظاهري: تم عرض عبارات المقياس على ثلاثة من المحكمين من المتخصصين في مجال علم النفس، وترتبت على صدق المحكمين أن تم تعديل صياغة بعض عبارات المقياس.

الصدق التلازمي: تم حساب الصدق التلازمي للاختبار مع قياس قوة الأنا، وكان معدل الارتباط بين الاختبار الحالي بمقياس الأنا (ر=٠,٧٥) وهو دال عن مستوى ٠,٠١. كما تم حساب الصدق التلازمي للاختبار مع مقياس بيك للاكتئاب وهو دال عند مستوى ٠,٠١. وجدير بالذكر أن المكتئبين مجموعة

تعرف بانخفاض الدافعية والفاعلية والصلابة النفسية، فالمكتئب يمكن اعتباره على طرف نقيض لشخص ترتفع لديه الصلابة النفسية وهذا النوع من الصدق يطلق عليه صدق المجموعة المعروفة.

برنامج الإرشاد بالواقع من إعداد الباحثة:

التخطيط الع للبرنج الإرشادي:

يعتمد البرنج الإرشادي في الدراسة الحالية على الإرشاد بالواقع والذي أسسه ولي جلاسر وتعرف الباحثة البرنج الإرشادي إجرائيا بأنه برنج مصمم ومخطط يتكون من مجموعة من الأنشطة والتي سوف تطبق على أفراد عينة الدراسة (امهات طيف التوحد التوحديين) تحت إشراف وتوجيه الباحثة أثناء التطبيق لتزويدهن بالأسس والمفاهيم التي من شأنها أن تؤدي إلى تنمية الصلابة النفسية لديهن.

الفئة المستهدفة للبرنج الإرشادي:

سيتم تطبيق البرنج على عينة من امهات طيف التوحد التوحديين الحاصلات على أقل الدرجات في مقياس الصلابة النفسية

مصادر إعداد البرنج الإرشادي:

الإطار النظري للإرشاد بالواقع والصلابة النفسية، كذلك الدراسات السابقة في الدراسة الحالية والتي تناولت برج للإرشاد في تنمية الصلابة النفسية، كما في دراسة محمود وعلي (٢٠١١)، المغازي (٢٠١٣)، المحبوب (٢٠١٣)، الحيدرآبادي. (Haidarabadi,2014)، بالإضافة إلى الدراسات والأبحاث التي تناولت برج الإرشاد بالواقع كما في دراسة بييري وزملائه (Bari et al, 2012)

الهدف الع من البرنج الإرشادي:

الكشف عن مدى فعالية الإرشاد بالواقع في تنمية الصلابة النفسية لدى امهات طيف التوحد التوحديين المشاركات في هذا البرنج الإرشادي، وذلك من خلال تعلمهن بمجموعة من المفاهيم الهة في الإرشاد بالواقع والتي تركز على الدافعية والاندماج لتنمية هوية النجاح، وقبول المسؤولية لإشباع الحاجات ومواجهة الواقع؛ ليصلن إلى درجة من الصلابة النفسية، ويتم ذلك من خلال مبادئ وإستراتيجيات إرشادية محددة كان قد وضعها جلاسر في الإرشاد بالواقع.

الأهداف النفسية من البرنج الإرشادي:

وتتمثل في مساعدة امهات طيف التوحد التوحديين على اكتساب المهارات اللازمة التي تساعدهم على التكيف النفسي السليم لتنمية الهوية الناجحة والسلوك المسئول ومواجهة الواقع، مما ينعكس في تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهن، كذلك تعلم مهارات التكيف مع مواقف الحياة والأحداث الجديدة والحاضرة، والقدرة على مواجهة المشكلات التي تواجههن في المستقبل وحلها.

الأسس الفلسفية والنفسية للبرنج الإرشادي:

الأسس الفلسفية للبرنج الإرشادي: يرى جلاسر أن كل شخص قادر على توجيه حياته، وأن بكان الناس إذا اعتمدوا على قراراتهم أكثر من الاعتماد على مواقفهم أن يحيوا حياة مسئولة وناجحة وراضية (الزعيبي و الكريديس، ٢٠١٣).

ومن هنا تتضح نظرة جلاسر الإيجابية للإنسان، إذ يرى جلاسر أن الناس هم ما يفعلونه، بمعنى أن تصرفاتهم تحدد شخصياتهم، وبذلك فإن التغيير في حياة غير راضية يمكن أن تبدأ بقرار أن يغير السلوك (الشناوي، ١٩٩٤، ص ٢١٨).

الأسس النفسية للبرنج الإرشادي:

ويرى جلاسر أن الشخصية تتطور نتيجة محاولة الفرد إشباع حاجاته الأساسية إلى الحب والأهمية الذاتية، إن القدرة على إشباع الحاجات، هي قدرة مكتسبة تتم عن طريق التعلم، فإذا تعلم الأشخاص إشباع هذه الحاجات، كان نموهم طبيعياً، ويتمتعون بالمسؤولية وبالتوجه نحو الواقع، ويعدون أنفسهم ناجحين. أولئك الذين لا يستطيعون تلبية حاجاتهم الأساسية، فيتصفون بالمسؤولية، وإنكار الواقع، ويعدون أنفسهم فاشلين (الزعيبي و الكريديس، ٢٠١٣)

جلسات البرنج الإرشادي:

سوف يتم صياغة محتوى الجلسات الإرشادية في ضوء ما كتب عن نظرية الإرشاد بالواقع وبناء على الأهداف التي تم تحديدها للبرنج، بالإضافة إلى الإجراءات العملية بما تتضمنه من الفنيات والأسلوب الإرشادي المستخدم وسيتم عرض مفصل للجلسات في الرسالة.

الفنيات والأساليب والأدوات المتوافقة مع البرنج الإرشادي:

الفنيات المستخدمة في البرنج الإرشادي:

وتتمثل في الفنيات الأساسية المستخدمة في الإرشاد بالواقع كالاتي: الاندماج الشخصي ، التركيز على السلوك الحاضر أكثر من المشاعر، تشجيع السلوك المسئول، التخطيط والعمل.

الأساليب المستخدمة في البرنج الإرشادي:

سوف يتم استخذ الجلسات الجماعية مع أفراد المجموعة التجريبية لما لها من أثر في سلوك الأفراد؛ أي ما يقوم بين أفراد المجموعة من تفاعل وتأثير متبادل بين بعضهم بعضاً والباحث.

الأدوات المستخدمة في البرنج الإرشادي:

تتمثل الأدوات التي سوف يتم استخدامها في البرنج الإرشادي بحيث تتناسب مع أهداف البرنج والسمات النفسية والاجتماعية والمعرفية لأفراد المجموعة التجريبية، هذه الأدوات تتمثل في: استخذ الكمبيوتر لعرض شرائح البوربوينت، سبورة، أوراق وأقل ملونة، تقييم الجلسات من قبل الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية.

حدود البرنج الإرشادي:

ويتمثل في الحدود الزمانية والمكانية والبشرية.

الحدود الزمانية:

سوف يتم تطبيق البرنج الإرشادي لمدة شهرين بواقع جلستين أسبوعياً.

الحدود المكانية:

سيتم تطبيق البرنج الإرشادي في مركز دار الرعاية الاجتماعية

الحدود البشرية:

وتتمثل في أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من امهات طيف التوحد التوحيدين في مركز دار الرعاية الاجتماعية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

للتحقق من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قت الباحثة بإجراء التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك باستخدام:

١- كاي تربيع Chi-Square للتحقق من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنج في متغيرات (العمر - مستوى الدخل - سنوات الانفصال - عدد الأولاد - مستوى التعليم).

٢- اختبار مان ويتني Mann Whitney Test للتحقق من تجانس المجموعتين في كل من: عدد الأولاد ودرجة الصلابة النفسية الكلية وأبعادها.

أولاً- نتائج التجانس بين المجموعتين في متغيرات (العمر - مستوى الدخل - سنوات الانفصال - عدد الأولاد - مستوى التعليم).

قت الباحثة بالتحقق تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنج في متغيرات (العمر - مستوى الدخل - سنوات الانفصال - عدد الأولاد - مستوى التعليم) عن طريق حساب الفروق بين المجموعتين في هذه المتغيرات باستخدام كاي تربيع، وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (١) يبين نتائج التجانس بين المجموعتين في متغيرات (العمر- مستوى الدخل- سنوات الانفصال- عدد الأولاد- مستوى التعليم) باستخدام كاي تربيع

مستوى الدلالة	كاي تربيع	الإجمالي	المجموعة		
			المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
.684	.759	8	5	3	20-25
		5	2	3	26-30
		17	8	9	31-35
		30	15	15	الإجمالي
.754	.565	7	3	4	أقل من المتوسط
		18	10	8	متوسط
		5	2	3	فوق المتوسط
		0	0	0	عالي
		30	15	15	المجموع
.014	12.578	8	4	4	أقل من سنة
		5	4	1	سنة
		5	0	5	سنتان
		3	0	3	ثلاث سنوات
		9	7	2	أكثر من ٣ سنوات
		30	15	15	المجموع
.995	.199	16	9	7	لا يوجد
		7	3	4	واحد
		3	1	2	اثنان
		0	0	0	ثلاثة
		2	1	1	أربعة
		2	1	1	خمسة
		30	15	15	المجموع
.805	1.619	2	1	1	ابتدائي
		1	1	0	متوسط
		9	6	3	ثانوي
		0	0	0	دبلوم
		14	6	8	جعي
		2	1	1	دراسات عليا
		30	15	15	المجموع

ويتبين من الجدول (١) أن قيم كاي تربيع غير دالة إحصائياً في جميع المتغيرات عدا متغير واحد هو متغير سنوات الانفصال عن الزوج، وقد يرجع ذلك إلى أن تأثير مدة الانفصال قد تختلف من راه إلى أخرى وليس بمقدار مستوى الصلابة النفسية. كما أن متغير سنوات الانفصال كمتغير ديموجرافي ليست بنفس أهمية مستوى تجانس درجات الصلابة النفسية. وهذه النتائج تدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات، بما يدل على تجانس المجموعتين في متغيرات (العمر- مستوى الدخل- عدد الأولاد- مستوى التعليم).

ثانياً- نتائج التجانس بين المجموعتين في الصلابة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد)- وعدد الأولاد:

وللتحقق من تجانس المجموعتين في الدرجة الكلية للصلابة النفسية وأبعادها، وعدد الأولاد قت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني للفروق بين مجموعتين مستقلتين Mann-Whitney Test بديلا لا معلميا عن اختبارات للفروق بين مجموعتين مستقلتين Independent Samples T-Test
جدول (٢) يبين نتائج اختبار مان ويتني للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية قبل البرنج

العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	المجموعة	البعد
15	14.73	221.00	-484	.628	المجموعة التجريبية	الالتز
15	16.27	244.00			المجموعة الضابطة	
30					الكلي	
15	14.70	220.50	-506	.613	المجموعة التجريبية	التحكم
14	16.30	244.50			المجموعة الضابطة	
29					الكلي	
15	11.53	173.00	-2.505	.012	المجموعة التجريبية	التحدي
15	19.47	292.00			المجموعة الضابطة	
30					الكلي	
15	12.63	189.50	-1.795	.073	المجموعة التجريبية	الدرجة الكلية للصلابة
15	18.37	275.50			المجموعة الضابطة	
30					الكلي	
15	13.37	200.50	-1.111	.912	المجموعة التجريبية	عدد الأولاد
11	13.68	150.50			المجموعة الضابطة	
26					الكلي	

ويتبين من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية (الدرجة الكلية وبعدي الالتز والتحكم) قبل تطبيق البرنج، وهذا يدل على تجانس المجموعتين في الدرجة الكلية للصلابة النفسية ودرجات هذين البعدين ماعدا بعد (التحدي). وقد يرجع ذلك إلى أن الباحثة لم تعتمد على الأبعاد الفرعية عند أخذ مجموعتين متجانستين، حيث كانت العينة الاستطلاعية والتي تم أخذ منها عينه الدراسة ١٠٠ مفردة، حيث يصعب أن تكون متجانسة في الأبعاد الفرعية، بالتالي اعتمدت الباحثة على الدرجة الكلية للصلابة النفسية. كذلك يتبين عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في عدد الأولاد، وهذا يدل على تجانس المجموعتين في هذا المتغير.

التحقق من فروض الدراسة

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية بعد تطبيق برنامج قائم على الإرشاد بالواقع لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قت الباحثة باستخدم اختبار مان ويتي للفروق بين مجموعتين مستقلتين Mann-Whitney Test بدلاً من اختبار ت للفروق بين مجموعتين مستقلتين

Independent Samples T-Test

والجدول التالي يوضح نتائج التحليل الإحصائي لهذا الفرض:

جدول (٣) يبين نتائج اختبار مان ويتي للفروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية بعد تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التزبعدي	المجموعة التجريبية	15	20.53	308.00	-3.162	.002
	المجموعة الضابطة	15	10.47	157.00		
	الكلية	30				
تحكم بعدي	المجموعة التجريبية	15	17.13	257.00	-1.412	.158
	المجموعة الضابطة	14	12.71	178.00		
	الكلية	29				
تحدي بعدي	المجموعة التجريبية	15	19.23	288.50	-2.343	.019
	المجموعة الضابطة	15	11.77	176.50		
	الكلية	30				
الدرجة الكلية للصلابة بعدي	المجموعة التجريبية	15	20.80	312.00	-3.304	.001
	المجموعة الضابطة	15	10.20	153.00		
	الكلية	30				

ويتبين من الجدول (٣) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فأقل بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية (الدرجة الكلية وبعدي الألتز والتحدي) بعد تطبيق برنامج قائم على الإرشاد بالواقع لصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على فاعلية البرنامج في تنمية الدرجة الكلية للصلابة النفسية بالإضافة إلى درجات البعدين المذكورين لدى المجموعة التجريبية حيث وجدت فروق دالة بين درجات أفراد المجموعة ودرجات أفراد المجموعة الضابطة التي لم تتلق نفس البرنامج.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في بعد التحكم (من أبعاد مقياس الصلابة النفسية) بعد تطبيق برنامج قائم على الإرشاد بالواقع.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج القائم على الإرشاد بالواقع لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قمت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون للرتب ذات الإشارة Wilcoxon

Signed Ranks Test بدلاً من اختبار ت لعينتين ثنائيتين Paired Samples T-Test

والجدول التالي يوضح نتائج التحليل الإحصائي لهذا الفرض:

جدول (٤-٤) يبين نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج

البيد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الانتز	الرتب السالبة	0	.00	.00	-3.421	.001
	الرتب الموجة	15	8.00	120.00		
	التداخلات	0				
	الإجمالي	15				
التحكم	الرتب السالبة	4	4.13	16.50	-2.266	.023
	الرتب الموجة	10	8.85	88.50		
	التداخلات	1				
	الإجمالي	15				
التحدي	الرتب السالبة	0	.00	.00	-3.305	.001
	الرتب الموجة	14	7.50	105.00		
	التداخلات	1				
	الإجمالي	15				
الدرجة الكلية للصلابة	الرتب السالبة	0	.00	.00	-3.414	.001
	الرتب الموجة	15	8.00	120.00		
	التداخلات	0				
	الإجمالي	15				

ويتبين من الجدول (٤) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فأقل بين درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية (الدرجة الكلية وجميع الأبعاد) قبل وبعد تطبيق برنامج قائم على الإرشاد بالواقع لصالح التطبيق البعدي؛ وهذا يدل على فاعلية البرنامج في تنمية الدرجة الكلية للصلابة النفسية بالإضافة إلى درجات جميع أبعاد الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الصلابة النفسية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قمت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون للرتب ذات الإشارة Wilcoxon

Signed Ranks Test بدلاً من اختبار ت لعينتين ثنائيتين Paired Samples T-Test

والجدول التالي يوضح نتائج التحليل الإحصائي لهذا الفرض:

جدول (٥) يبين نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الالتز	الرتب السالبة	8	5.75	46.00	-1.174	.240
	الرتب الموجة	3	6.67	20.00		
	التداخلات	4				
	الإجمالي	15				
التحكم	الرتب السالبة	9	7.61	68.50	-0.484	.628
	الرتب الموجة	6	8.58	51.50		
	التداخلات	0				
	الإجمالي	15				
التحدي	الرتب السالبة	5	7.60	38.00	-0.529	.597
	الرتب الموجة	8	6.63	53.00		
	التداخلات	2				
	الإجمالي	15				
الدرجة الكلية للصلابة	الرتب السالبة	8	7.81	62.50	-0.632	.528
	الرتب الموجة	6	7.08	42.50		
	التداخلات	1				
	الإجمالي	15				

ويتبين من الجدول (٥) ما يلي:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية (الدرجة الكلية وجميع الأبعاد) في القياسين البعدي والتتبعي؛ وهذا يدل على بقاء تأثير البرنامج في تنمية الصلابة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى أفراد المجموعة التجريبية وعدم زوال هذا التأثير بين التطبيقين البعدي والتتبعي بما يؤكد فاعلية البرنامج.

مناقشة النتائج وتفسيرها

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق داله إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية (الدرجة الكلية وبعدي الالتز والتحدي) بعد تطبيق البرنامج القائم على الإرشاد بالواقع لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى امهات طيف التوحد التوحيديين في الدرجة الكلية وفي البعدين (الالتز والتحدي)، وتتفق هذه النتيجة بصورة أكثر خصوصية مع نتائج عدد من الدراسات السابقة كما في: دراسة **حيدرآبادي** وزملائها (Haidarabadiet al., 2013) والتي أظهرت وجود فروق داله إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لدى الامهات طيف التوحد اللاتي لديهن طفل كفيف في متوسط درجات الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج قائم على الإرشاد بالواقع، كذلك دراسة **حيدرآبادي** (Haidarabadi, 2014) والتي دلت على وجود فروق داله إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لدى الامهات طيف التوحد اللاتي لديهن طفل كفيف في متوسط درجات الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية عند تطبيق ومقارنة فاعلية الإرشاد بالواقع والتفكير الإيجابي والمنهج التكلي في تنمية الصلابة النفسية.

وبالنظر إلى الأطر النظرية التي تناولت تفسير الإرشاد بالواقع وتنمية الصلابة النفسية لدى امهات طيف التوحد التوحيديين بالإضافة إلى نتائج امهات طيف التوحيدين الدراساتيتين السابقتين والتي تتفق مع نتيجة هذا الفرض، نجد أن نتيجة هذا الفرض منطقية ومقبولة وتتفق مع الأطر النظرية والتي تناولت تعريف الإرشاد

بالواقع كأسلوب إرشادي، يستخدم بفاعلية في الجانب الوقائي والذي يهدف إلى تشجيع الفرد في أن يتعلم ويعيد النظر في الطريقة التي يرغب بها في تلبية حاجاته، والتركيز على السلوك الحالي وكيفية التحكم بشكل أفضل على حياته" (الزغبي و الكريديس، ٢٠١٣: ١٧٩).

وتعني الصلابة النفسية : عملية التكيف السليم في أوقات الشدة والصدمات مع القدرة على التحكم بالمشاعر، والقدرة على حل المشكلات، وهي تلاك الفرد لمجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الألتز ، التحكم والقدرة على التحدي (Haidarabadi, 2014).

وبذلك تتفق أهداف الإرشاد بالواقع مع الصلابة النفسية ، حيث يسهم الإرشاد بالواقع في تنمية مكونات الصلابة النفسية من حيث اتفاهما حول الألتز وأهمية الأندماج مع الآخرين والأحداث والمسؤولية، والحث على التغيير وتحدي الصعوبات والمواجهة الناجحة للواقع من أجل نمو الشخصية الناجحة.

كما تتفق نتائج هذا الفرض جزئياً مع نتائج عدد من الدراسات السابقة كما في: دراسة راشفاند وزملائه (Rashvand et. Al, 2015) والتي وجدت ارتفاعاً في متوسط درجات الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة لدى طلاب الجعة بعد تطبيق برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى،

دراسة شيران وزملائه (Shiran Z. et. Al, 2015) والتي وجدت فروقاً دالة إحصائية في متوسط درجات الصلابة النفسية وزيادة في متوسط درجات الشعور بجودة الحياة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق برنامج تدريبي قائم على التعلم الموجه نحو الإيجابية لدى سيدات غير

علات، دراسة حنان محبوب (٢٠١٢) والتي دلت على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي في متوسط درجات الصلابة النفسية وجودة الحياة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لدى

المراهقات الكفيفات. كما تتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة كالنتار وزملائه (kalantar et al., 2013) والتي وجدت فروقاً دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لدى طلاب الجعة في متوسط درجات الصلابة النفسية والصحة النفسية بعد تطبيق برنامج إرشادي قائم على الإرشاد السلوكي لتنمية

الصلابة النفسية بالإضافة إلى تحسن مستويات الصحة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية. وبالنظر إلى الأطر النظرية التي تناولت تفسيرات الصلابة النفسية بالإضافة إلى اتفاق عدة دراسات مع نتيجة هذا الفرض مثل دراسة (Rashvand et. Al, 2015)، دراسة شيران وزملائه (Shiran Z. et. Al, 2015) نجد أن نتيجة هذه الفرض منطقية ومقبولة، حيث تعد الصلابة النفسية إحدى الخصائص

الشخصية وأفضل مؤشر للصحة النفسية، والتي تساهم في رفع مستوى المرونة الداخلية للفرد للوقاية من الضغوط والآثار المترتبة عليها من اضطرابات نفسية وجسدية، ووفقاً لكوبازا (١٩٧٩) فإن الصلابة النفسية تتمثل في مجموعة من معتقدات الفرد حول ذاته وفي طريقته لإدراك العالم، حيث تتوسط أساليب

مواجهة الفرد في التعل مع المواقف الضاغطة بشكل ناجح، (Jalali & Amarqan, 2015).

ويعد الإرشاد بالواقع أحد الأساليب الإرشادية الهمة والتي يمكن تطبيقها لمساعدة امهات طيف التوحد التوحيديين في قبول الواقع والتركيز على الحاضر وعدم مناقشة الماضي، وتنمية الهوية الناجحة والسلوك المسئول، ففي دراسة باري وزملاؤه (Bari et al. , 2013) أثبتت فعالية الإرشاد بالواقع في زيادة

المرونة النفسية ومواجهة التحديات لدى امهات طيف التوحد التوحيديين. وتعزو الباحثة فاعلية البرنامج القائم على الإرشاد بالواقع في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية "امهات طيف التوحد التوحيديين" مقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي إلى فاعلية

الفتيات المستخدمة في الإرشاد بالواقع، فالمسئولية كانت إحدى الفتيات الأساسية والمستخدم في البرنامج، ويرى جلاسر أن الوصول إلى السلوك المسئول هو الهدف الأكثر عمقا في الإرشاد بالواقع، كما يعتقد جلاسر أن كل شخص قادر على توجيه حياته، وإن كان الفرد إذا اعتمد على قراراته بدلاً من الاعتماد

على مواقفه السلبية أو التي حدثت في الماضي أن يحيا حياة مسئولة وناجحة وراضية ويحقق هوية ناجحة ، وبما أن الإرشاد بالواقع يتجه نحو تغيير السلوك، ويعتبر إستراتيجية وقائية تطبق في مجال الصحة النفسية الوقائية، فإن التغيير في حياة غير راضية يمكن أن يبدأ بقرار وهو تغيير السلوك. وبالنظر

إلى الجانب النفسي لدى امهات طيف التوحد التوحيديين فإن الكثير من المشكلات النفسية المصاحبة يمكن

تجنبها من خلال التدريب وتطوير الجانب النفسي لإحداث التغيير ، ويمكن التكيف مع التغيرات التي تحدث نتيجة من خلال تقديم وسائل التدخل النفسي المناسبة، وقد أثبتت عدد من الدراسات صحة ذلك كما في نتائج دراسات كل من : كازاك، إيفرت، كاستن، إيركاسون و سيرلوي (Kazak, 1980; Everett, 1992; Kastin, 1994; Ericsson and Siarlo 2000; quoted from Ahmadi Dizchi,2010 in: Bari et al . , 2013)

وركزت الباحثة في الجلسات الإرشادية في أسلوب المناقشات الجماعية على أهمية إدراك كل عضو على أنه مسئول عن كل سلوكياته وأن كل واحد منهن لديها فرصه للصحة والازدهار ويبدأ ذلك من خلال التركيز على السلوك الحالي وأن يبدأ بالمسئولية عن كل السلوكيات الصادرة عنها، بدلا من عزو أسباب المشكلات والأحداث إلى عول خارجية وللآخرين، والتركيز على السلوك الحالي و المسئول بدلا من التركيز على المواقف السابقة والتي حدثت في الماضي، وربط ذلك بحرية الاختيار، وذكر جلاسر في نظرية الإرشاد بالواقع أن جميع سلوكيات الفرد هي سلوكيات اختيارية، وتحمل المسئولية تعني أن كل فرد قادر على اختيار سلوكه، والتركيز على السلوك الحاضر بدلا من الماضي وفي ضوء ذلك ربطت الباحثة في تطبيق البرنامج الإرشادي بين فنية تحمل المسئولية كفنية أساسية في الإرشاد بالواقع وبين فنية أخرى ذكرها جلاسر كقواعد مساعدة للفنيات الأساسية وهي التركيز على السلوك الحاضر بدلا من الماضي وتقييم السلوك الحالي ما إذا كان يتسم بالمسئولية لتنمية الصلابة النفسية، حيث أن عملية البناء والتطوير وفق نظرية الإرشاد بالواقع يتطلب تقييم السلوك الحالي كفنية أخرى من فنيات الإرشاد بالواقع، وتم التركيز في جلسات الإرشادية على التدريب وتطبيق بعض التمارين والواجبات المنزلية ومناقشتها لتقييم السلوك الحالي ما إذا يتسم بالمسئولية لا، ومن ثم الانتقال من خلال اختيار السلوك والتصرف المسئول من أجل إحداث التغيير الإيجابي، مما ساهم في اكتساب أعضاء المجموعة التجريبية الوعي والقدرة على تقييم السلوك المسئول والانتقال إلى مرحلة وضع خطط للسلوك المسئول تجاه المواقف الحياتية.

كما ركزت الباحثة على توضيح وساعد استخد أسلوب المواجهة والمناقشات الجماعية أعضاء المجموعة التجريبية على مناقشة مشكلاتهن وبعض المواقف الحياتية وزيادة الوعي بأهمية تحمل السلوك المسئول، وتعديل بعض المفاهيم الغير متوافقة مع قدراتهن و كاناتهن لإحداث التغيير الإيجابي والوصول إلى هوية النجاح.

وتتضح هنا فاعلية فنية أخرى من الفنيات المستخدمة في الإرشاد بالواقع والتي ركزت على السلوك الحاضر بدلا من الماضي، ويؤكد جلاسر على أن محور التركيز في الإرشاد بالواقع هو الحاضر، بالتالي فإنه يهتم بشكل أكبر بجانب القوة في حياة المسترشد، وحتى في حالة مناقشة أحداث وقعت في الماضي فيتم ربطها دائما بالسلوك الحالي، وقد استخدمت الباحثة هذه الفنية " التركيز على الحاضر بدلا من الماضي " كفنية لمساعدة أعضاء المجموعة التجريبية للوعي بأهمية السلوك الحالي وتقييمه فما إذا كان يتسم بالمسئولية، ولتنمية أبعاد الصلابة النفسية لديهن.

كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في بعد التحكم (أحد أبعاد مقياس الصلابة النفسية) بعد تطبيق البرنامج القائم على الإرشاد بالواقع لدى امهات طيف التوحد التوحديين، وهذه النتيجة تتعارض جزئيا مع نتائج دراسة دراسة حنان محبوب (٢٠١٢) والتي دلت على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لجميع أبعاد مقياس الصلابة النفسية وجودة الحياة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لدى المراهقات الكفيفات، وقد يرجع ذلك لطبيعة خصائص عينة الدراسة الحالية "امهات طيف التوحد التوحديين" فالتغيرات التي تطرأ على ال قد تؤثر بشكل سلبي على الشعور بالجودة، بالإضافة إلى رعاية الأطفال في حالة وجودهم، ومن ثم تصبح معرضة لتحمل ومسئوليات ومه زائدة أكثر مما كانت عليه سابقا كما تعاني ال من صعوبات في التكيف بالإضافة إلى الضغط النفسي والتي قد تمتد فترة زمنية طويلة، مما قد يؤثر على قدرتها في التحكم الداخلي، وقد يرجع ذلك إلى الخصائص الثقافية لمجتمع الدراسة من حيث عدم قدرتها على اتخاذ بعض القرارات بشكل مباشر مثل الوصاية على الأطفال، والحضانة، مما قد يمثل عبء

إضافي و في اعتقادها على عدم القدرة على التحكم الداخلي، وعند النظر إلى مفهوم التحكم كأحد أبعاد الصلابة النفسية، والذي يتمثل في القدرة على اتخاذ القرار والتحكم في الأحداث والقدرة على مواجهة الفعالة للظروف الضاغطة، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات، وتفسير الأحداث هذه الخاصة تدفع نحو الازدهار لإيجاد طرق تؤثر في نتائج الظروف الضاغطة، بدلا من الشعور بالعجز والسلبية، وقد تحتاج هذه الخاصة إلى فترة زمنية أطول لإدراكها والتعل معها ولاكتسابها، حيث أن عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات التحكم بين المجموعة الضابطة والتجريبية ظهرت فقط في القياس البعدي، لكنها لم تظهر في القياس التتبعي للمجموعة التجريبية ولا في مقارنة القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية (الدرجة الكلية وجميع الأبعاد) قبل وبعد تطبيق البرنامج القائم على الإرشاد بالواقع لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على فاعلية البرنامج في تنمية الصلابة النفسية بالإضافة إلى درجات جميع أبعاد الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية. وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع نتائج الدراسات السابقة (المحسوب، ٢٠١٢)، (البحيري، ٢٠١١)، (المغازي، ٢٠١٣) والتي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية لصالح التطبيق البعدي. هذه النتيجة منطقية ومقبولة وتتفق مع الأطر النظرية، فالصلابة النفسية خاصة يمكن اكتسابها وتعلمها من خلال التدريب والممارسة، وليست خاصية فطرية متأصلة، و ترى كوبازا ١٩٧٩ أن تعلم الصلابة النفسية يقوي قدرة الشخص على التحكم في المواقف، الالتز بالواجبات والمه ومواجه الأحداث، كما أنها تمثل درع واقى ضد الراض النفسية والجسدية (Dogaheh et al., 2014). وبما أن عينة الدراسة الحالية "امهات طيف التوحد التوحديين" ذات طبيعة خاصة من حيث المشكلات النفسية المصاحبة، إلا أنه يمكن تجنبها أو الحد منها من خلال التدريب وتطوير الجانب النفسي كما أظهرتها نتائج دراسات كازاك، إيفرت، كاستن، إيركاسون و سيرللو (Kazak, 1980; Everett, 1992; Kastin, 1994; Ericsson and Siarlo 2000; quoted from Ahmadi Dizchi, 2010 in: Bari et al. , 2013) حيث يمكن التكيف مع التغيرات التي تحدث من خلال تقديم وسائل التدخل النفسي المناسبة.

وبناء على نظرية الإرشاد بالواقع فإنها تقوم على مفاهيم أساسية والتي تحكم سلوك الإنسان وهي: تحمل المسؤولية، وقبول الواقع وهي من المفاهيم التي تعتمد بعضها على بعض، فقبول المسؤولية يتطلب مواجهة الواقع، وركزت الباحثة على تطبيق هذه المفاهيم كفنيات أساسية في البرنامج الإرشادي لدى امهات طيف التوحد التوحديين لتنمية الصلابة النفسية.

ويمكن عزو فاعلية البرنامج الإرشاد القائم على الإرشاد بالواقع في زيادة مستوى الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية (امهات طيف التوحد التوحديين) في القياس البعدي عنه في القبلي إلى الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي، وقبول الواقع ومواجهته تمثل إحدى الفنيات الأساسية في نظرية الإرشاد بالواقع، يرى جلاسر أن وظيفة الإرشاد بالواقع هي مساعدة الأفراد على أن يواجهوا الواقع بحيث يمكنهم أن يحلوا مشكلاتهم الشخصية عن طريق القى بسلوك أكثر مسؤولية"، إن قبول المسؤولية يتطلب من الأفراد أن يواجهوا الواقع،

و ركزت الباحثة على تطبيق هذه الفنية بما يتناسب مع طبيعة وخصائص عينة الدراسة، فقبول الواقع الحالي يعني أن يكون هناك فرص جديدة للنمو والازدهار، وأن مواجه الواقع هو الطريق الصحيح للتغيير من خلال فهم المشكلات الحالية والعقبات التي يواجهونها، بالتالي التركيز على السلوكيات الحالية وتقييمها وتحمل مسؤولية تلك السلوكيات وتحديد وإشباع الحاجات الهة في حياتهن، مما يسهل الوصول إلى اكتساب هوية النجاح وتحدي المواقف والتحكم الداخلي، وذلك من خلال التركيز على السلوك بدلا من المشاعر والحاضر بدلا من الماضي وهي من الفنيات الأخرى التي تم ربطها مع فنية مواجهة الواقع في جلسات الإرشاد بالواقع.

وقد ساعدت هذه الفنيات أعضاء المجموعة التجريبية على زيادة وعيهم بكانية التغيير والالتز بالسلوك المسئول، وقبول الواقع دون مقاومة الماضي، وإدراكهن لأهمية السلوك الحالي وتقييمه وأتاحت لهن

إدراك جديد لمعاني التحدي والالتز والتحكم (مكونات الصلابة النفسية) ونمت لديهن دافع نحو المشاركة الفعالة في البرنج ، كما ركز البرنج الإرشادي على إكسابهن العبارات والألفاظ الخاصة بالصلابة النفسية بدلا من العبارات المرتبطة بالمواقف السلبية والتي حدثت في الماضي.

ويعتبر الاندماج أحد المفاهيم الأساسية التي تقوم عليها نظرية الإرشاد بالواقع والطريق إلى تكوين هوية النجاح، وميز جلاسر بين هوية النجاح والفشل، وتشير هوية النجاح إلى أن الفرد يدرك نفسه كشخص مقتدر وله أهمية، وقدرته على التأثير على بيئته والثقة في اتخاذ القرارات في حياته، هوية الفشل فتشير إلى الشخص الذي لم يكون علاقات وثيقة مع الآخرين ولا يتصرف بطريقة مسئولة ويشعر باليأس وعدم الأهمية، ويرى جلاسر أن الوصول إلى هوية النجاح يتطلب الوفاء بحاجتين أساسيتين هما الحاجة إلى تبادل الحب والحاجة إلى الشعور بالأهمية، ويمثل الاندماج الطريق الأساسي لهوية النجاح ووسيلة هة في تحقيق غاية الإرشاد بالواقع " السلوك المسئول" وفي مساعدة المسترشد على إشباع حاجاته للحب والأهمية (الشناوي، ١٩٩٤).

وبما أن جلاسر في نظريه الإرشاد بالواقع يركز على السلوك أكثر من المشاعر فإنه يعرف الحب بالسلوك الذي يقوم به الأفراد " سلوكيات الرعاية والاهتم " على سبيل المثال.

كما يرى هارنتجتون أن الحب هو توجيه الاهتمام والاندماج، ويؤكد جلاسر على موضوع الأهمية الذاتية حيث لا يقل أهمية عن الحاجة إلى الحب، ويتمثل أن هذه الأهمية تكتسب من خلال ما يفعله الشخص وتتم من خلال التركيز على السلوك الحاضر والمسئول وتقييمه وبالمواجهة والتعل الناجح مع المشكلات التي تقابله بالتالي فإن الفرد يقدر نفسه، وبالتالي يكتسب شعورا بالإنجاز والرضا والأهمية (الشناوي، ١٩٩٤). وحرصت الباحثة على التنظيم والتنوع في الأساليب والفنيات المساعدة والأنشطة التي قدمت في جلسات الإرشاد بالواقع في صورة علاقة إرشادية تتسم بالاندماج من حيث التفهم والاهتم ، حيث تتمثل أهمية الاندماج في نظرية الإرشاد بالواقع في مساعدة الفرد على تحقيق حاجاته الأساسية من المحبة والشعور بالقيمة والأهمية، وشعور ال بالضغوط والإجهاد، قد يؤدي إلى اللجوء واستخد أساليب تجنبية في مواقف المواجهة للظروف الضاغطة، بدلا الاستجابة بطريقة توافقية لتلك الظروف الضاغطة، بالإضافة إلى صعوبات التكيف مع الظروف الحالية، ولذلك تم التركيز على عملية الاندماج في جلسات الإرشاد بالواقع مع عينة الدراسة من أجل مساعدتهن على أن يصبحن

المراجع والمصادر

- تنهيد عادل (٢٠١٠). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية* م ١١، ع ١.
- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. دار غريب للطباعة والنشر: القاهرة
- الصمادي، أحمد عبد المجيد، الخزعلي، بلال محمود (٢٠٠٦). فاعلية العلاج الواقعي في تنمية المهارات الاجتماعية وتعديل مركز الضبط لدى الأطفال المعرضين للخطر، *مجلة دراسات العلوم التربوية*، م ٣٣، ع ١٤٦-١٣٤.
- عبد الرزاق، خنساء (٢٠٠٩). أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الن النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، *مجلة الفتح: جعة ديالي*، العراق، م ٥، ع ٣٨٤، ٢٠-٤٥.
- العبدلي، خالد محمد (٢٠١٢). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهه الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة*. ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جعة القرى، قسم علم النفس.
- الكريديس، ريم سالم ، الزغبى، أحمد محمد (٢٠١٣). *نظريات الإرشاد النفسي*. الطبعة الأولى، مكتبة الرشد.

محبوب، حنان محمد بن (٢٠١٢). *فعالية العلاج بالمعنى في تنمية الصلابة النفسية والإحساس بجودة الحياة لدى عينة من المراهقات الكفيفات بمدينة مكة المكرمة*. رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم الصحة النفسية. جعة القرى.

محمود ماجدة حسين و علي أحمد فتحي (٢٠١١). مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لأمهات طيف التوحد الأبناء المعاقين عقليا وأثره على تقدير الذات لأبنائهم. *دراسات نفسية*، مج ٢١، ٣٤، ٤٤٧-٤٧٣.

مخيمر، عماد محمد (٢٠١١). *استبيان الصلابة النفسية (دليل الاستبيان)*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

المغازي، إبراهيم محمد (٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لدى التليذ منخفضي التحصيل الدراسي، *مجلة كلية التربية: جعة بنها*، مج ٢٥، ٩٤٤، ١٣٥-١٦٨.

Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 51,72-82.

Cole, M., Field, H. & Harris, S. (2004). Student learning Motivation and Psychological Hardiness: Interactive Effect on Students' Reactions to a Management Class. *Academy of Management Learning and Education*.

Glasser W. (1990). *Reality therapy a new approach psychiatry*. Material.

Glasser W. (2010). *Reality therapy and choice theory*. Glasser Institue.

Haidarabadi Z.G. (2014) The comparison of effectiveness of reality therapy, positive looking and integrated model on increase of mothers hardiness (how have blind children) *of Tehran city. Kuwait chapter of Arabian Journal of business and management review*. Vol.3,no9,130-145.

Judkins S.; Reid B.; Furlow L.(2006). Hardiness training among nurse managers:buliding a healthy workplace. *Journal Contin Education Nurs*. Vol.(7). 208-238.

Kalantar J.; Khedri L.; Nikbakht A.; Motvalian M. (2013).Effect of psychological hardiness training on mental health of students. *International Journal of Academic Reasarch In Business and Social Scinences*. Vol.3(3) 68-73.

Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice, *Consulting Psychology Journal*, 54, 173-185.

Maddi, S.R. (2006). Hardiness: the courage to grow from stresses. *The journal of positive psychology*; 1(3) 160-168.

Mosalanejad L.; Koolae A. K.; Jamali S. (2012) Effect of group cognitive behavioral therapy on hardiness and coping strategies among infertile women receiving assisted reproductive therapy. *Iran Journal Psychiatry behav Sci*. Vol.6(2). 16-22.

Nematzadeh A.; sary S. (2014). Effectiveness of group reality therapy in increasing the teachers happiness. *Procedia-Social and behavioral Sciences*, vol. 116.907-912.

Wubbolding R. (2002). *Reality therapy for the 21st century*. Brunner-Routledge. Philadelphia.