

مدى فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الثقة بالنفس لخفض الشعور بالكرب النفسى لدى
عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية

د/ هشام محمد كامل^١

د/ عبد النادى موسى على^٢

د/ نبيل وليم حنا^٣

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الثقة بالنفس لتقليل الشعور بالكرب النفسى لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية ، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٤) من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية (ن = ٧)، ومجموعة ضابطة (ن = ٧) ، واعتمدت الدراسة على استخدام مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحثين ، ومقياس الشعور بالكرب النفسى من إعداد الباحثين، فضلاً عن تصميم برنامج إرشادى لتنمية الثقة بالنفس ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية الثقة بالنفس كمدخل لتقليل الشعور بالكرب النفسى لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية، وأوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الأداء على (مقياس الثقة بالنفس، ومقياس الكرب النفسى) فى اتجاه المجموعة التجريبية .

الكلمات المفتاحية : الثقة بالنفس - الكرب النفسى - الزوجات ذوى الإعاقة الحركية.

١ - استاذ علم النفس المساعد- كلية الآداب - جامعة المنيا .

٢ - استاذ علم النفس المساعد- كلية الآداب- جامعة المنيا .

٣ - مدرس علم النفس - كلية الاداب - جامعة الوادى الجديد .

مقدمة الدراسة:

ما بين التحدي وقوة الشخصية يمكن أن نتلمس مفهوم الثقة بالنفس ذلك المحرك الدينامي القوي لسواء الشخصية ونضجها على المستوى النفسي والاجتماعي بعيداً عن برائثين الاضطراب النفسي والاجتماعي ، لنجد أن الثقة بالنفس مصدراً قوياً لتأكيد ذات الشخص وتفاعله الإيجابي مع الآخرين.

وتمثل الثقة بالنفس أحد أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتفاعل معها، لما لها من دوراً هام في تحقيق التوافق النفسي للفرد ، والقدرة على التغلب على الصعاب والمعوقات لتحقيق الهدف (D' Annunzio – Green, Norma, 2009)

وتعكس الثقة بالنفس مدى تمكن الفرد من استغلال قدراته وامكاناته لتجاوز الصعوبات، ولعل من أهم مؤشرات الثقة بالنفس نجدها تتمثل في قدرة الفرد واعتماده على نفسه ، ومواجهة المشكلات التي يتعرض لها ، والتوصل إلى حلول لها، وينبع الشعور بعدم الثقة بالنفس من الفشل في مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد.(Zingale, 2008)، (Nokelainen, 2007)، (Giffin, k. 2006, p30).

وعلى نفس المتصل يعاني الكثير من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية من عديد من الضغوط والتحديات وتري (صالح وحسين، ٢٠١٨) أن تراكم الضغوط يؤدي إلي عدم القدرة علي التحكم بالمشاعر وردود الأفعال فينتج عن ذلك خلل في السلوك والتفكير .

فقد تعاني بعض الزوجات ذوى الإعاقة الحركية من الشعور بالكرب النفسي الذي يتمثل في الميل إلي خبرة سلبية، والتي يشعرون خلالها بعدم الرضا عن أنفسهم وعن الحياة عموماً ، عدم القدرة علي تحمل الخبرات المؤسفة أو الحزينة ، والشعور بعدم الراحة والكره (خميس، ٢٠١٩)، (صالح وحسين ، ٢٠١٨).

وبمراجعة الأدبيات السيكولوجية تبين أن الكرب النفسي له تأثيرات جسيمة على صحة الفرد الجسمية والنفسية، وقد حظي مفهوم الكرب النفسي بإهتمام متزايد في السنوات الأخيرة ، حيث ألقى البحث التجريبي الضوء على المجال الواسع لتأثيراته، والتي تشمل انخفاض جودة الحياة ، كما يؤدي إلى سلوكيات مدمرة للصحة حيث يعد الكرب النفسي مؤشر لاصابة الفرد بالعديد من الاضطرابات النفسية .(Johnson, A., & Elkins, M,2014)، (Demyttenaere et al,2004)، (Deasy et.al.2014).

وتنعكس مشكلة الكرب النفسي في مستويات مختلفة من الإكتئاب ، والقلق ، والذعر ، وتترافق مع الانفعالات السلبية ، والأعراض ذات الصلة، دون أن يكون الفرد مصاباً بأي اضطراب فعلياً (Giang, K., Dzung, T., Kullgren, G., & Allebeck, P,2010) ، (SullivanBlacker, & Murphy,2019).

وأضافت (Leung, 2010) أن الشعور بالكرب النفسي يشتمل على مظاهر الاضطراب النفسي و الحزن والإحباط والعصبية أو غيرها من زملة المزاج السلبي الذي يمكن أن تكون خفيفة أو شديدة ، عابرة أو مستمرة وهذه التغيرات العاطفية تعد رد فعل إلي الشدائد. ومن ثم فإن عملية التأهيل للأشخاص ذوي الإعاقة يزيد من تقبلهم لأنفسهم، وتقبل الآخرين لهم ، فتعد الخدمات المقدمة للمعوقين واحدة من أهم المتغيرات الاجتماعية التي تساهم في تقرير سلوكهم، وأساليب معاملتهم ، ومن ثم تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على شخصية المعاق ، ومستوى توافقه الشخصي والاجتماعي ، وإدراكه لذاته ومفهومه عنها ، كما تؤثر هذه الخدمات بحسب طبيعتها سلباً وإيجاباً على نمط البرامج المختلفة الخاصة بالمعوقين (القريطي، ١٩٩٦)، (هلال، ٢٠٠٩)، (مخولف، ١٩٨٥).

مشكلة الدراسة :

تظهر مشكلة الدراسة من خلال عينتها، ومتغيراتها الديموغرافية منها والدينامية ، وما يدور حولها من أدبيات ذات طبيعة جدلية ، مما يستتفر الإحساس بها ، ومن ثم ولوج أبوابها وتلمس أدبياتها وتحليل نظرياتها، ومن ثم نبعت مشكلة الدراسة من رافدين اساسين هما :

■ **أولاً : الرافد الشخصي:** حيث لاحظ باحثي الدراسة معاناة الكثير من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية من الكثير من الضغوط والتحديات وما يتبعه من الإحساس والشعور بالكرب النفسي ، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة في حاجة تلك الزوجات إلى برامج مهارية تدريبية ، وأخرى وجدانية معرفية من شأنها رفع وتنمية مستوى الثقة في النفس كمدخل لخفض الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الاعاقة الحركية ، وفي ضوء ذلك جاءت رحلة ارتياد المكتبات والمواقع البحثية والتي نشير إليها عبر الرافد البحثي.

ثانياً : **الرافد البحثي:** لقد سعى باحثي الدراسة إلى إستقراء الدراسات المختلفة عبر مواقع البحث العلمي للوقوف على دراسة مفهوم الثقة بالنفس ، والتعرف على طبيعة مفهوم الكرب النفسي انطلاقاً من أن تنمية الثقة بالنفس يعد مدخلاً قوياً لخفض الشعور بالكرب النفسي

لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية ،ومن تلك الدراسات نشير لبعض منها مثل دراسة كل من :-

(Ashurst, P, & Hall, Z. ,2001)& (Morgenthaler, T, Kramer, M. ,2006) & (Peretti-Wattel, P ,2008) & (Bayram, N., & Bilgel, N. ,2008) & (Massey, J,2010) & (Giang, K., Dzung, T, 2010) &(Brown, T. 2011). & (Winefield, H, 2012) & (Lin, H., & Yusoff, M.,2013). & (Johnson, A., & Elkins, M. ,2014) & (Deasy, C, 2014) & (Kawa, H., & Shafi, H.,2015) & (Gundelach, A., & Henry, B. ,2016) & (Kumar, H., ,2016) & (Lotay, A. ,2016) & (Chand, R., & Pidgeon, A. ,2017) & (Attia, A., & Ross, D, 2018) & (Abassi, M , 2019) & (Arhin, D., Asante, K., 2019) & (Kaloeti, S., Rahmandani, A, 2019) & (Sullivan, P., Blacker, M, 2019)

لذلك تتعاطم أهمية تنمية الثقة بالنفس كمدخل لتقليل الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية باعتبار أن الثقة بالنفس القوى الدافعة ، والمحرك الأساسي لتعديل السلوك للأفضل ، وتحسين الشعور بالتوافق النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية ليكونوا أفراداً مفعمين بالأمل والتفاؤل والإيجابية .

وقد تبين للباحثين من خلال مراجعة البحوث السابقة في مجال الثقة بالنفس والكرب النفسي ، أن هناك عدد من الدراسات التي أهتمت بدراسة المفهومين من حيث أبعاد كل مفهوم وطبيعته فى هذه المرحلة الهامة من حياة الفرد.

فقد اتفقت آراء معظم الباحثين إلى أن الشعور بالكرب النفسي يفرض على الفرد سوء التوافق الانفعالي الاجتماعي ، وعدم الثقة بالنفس إلى جانب ما ينتج عن هذه الإعاقة من صعوبات في عمليات النمو والتفاعل الاجتماعي، وفي اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقلالية والشعور بالاكتماء الذاتي.

لذلك تتخذ هذه الدراسة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية عينة لها ، فعدد من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية في حاجة ماسة إلى تنمية مستوى الثقة بالنفس لديهم كى يتمكنوا من خفض الشعور بالكرب النفسي، وفى ضوء ما تقدم تثير مشكلة الدراسة التساؤلات الآتية :-

١. هل يختلف مستوى الثقة بالنفس لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية

باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج ؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على كل من مقياس (الثقة بالنفس - مقياس الشعور بالكرب النفسي) لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية ؟
٣. هل يختلف الشعور بالكرب النفسى لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية باختلاف القياسين القبلي والبعدى للبرنامج لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية ؟
٤. هل يختلف مستوى الثقة بالنفس ، والشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية باختلاف القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج ؟

أهداف الدراسة : تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :-

١. الكشف عن اختلاف مستوى الثقة بالنفس لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية باختلاف القياسين القبلي والبعدى.
٢. الكشف عن تباين الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية بتباين القياسين القبلي والبعدى .
٣. الكشف عن اختلاف الثقة بالنفس والشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية بتباين القياسين البعدى والتتبعى.
٤. بناء مقياسين لقياس الثقة بالنفس والشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية.

أهمية الدراسة : تتمثل أهمية الدراسة من خلال فحص المتغيرات التالية :

- أهمية المجال البحثي : تعزى أهمية هذه الدراسة لوقوعها في عدة مجالات بحثية وهى علم النفس الإيجابي من خلال تنمية الثقة بالنفس ، وعلم النفس الإرشادى من خلال الاعتماد على العديد من فنيات الإرشاد النفسي بهدف تنمية الثقة بالنفس كمدخل لخفض الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية ، والذي يقع ضمن اهتمامات علم النفس الاجتماعي.
- أهمية المتغيرات : تقاس أهمية أى دراسة من خلال المتغيرات التي نتناولها من حيث ندرتها أو شيوعها ، حيث يمثل كل من الثقة بالنفس والشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية متغيرات حيوية ينبغي تناولها في ضوء ما تتركه من آثار على شخصية الفرد.
- الأهمية المنهجية : ويتمثل ذلك فى توظيف المنهج الوصفي بشقيه السيكمترى والاكلينيكى، فضلاً عن توظيف المنهج التجريبي .

• **الأهمية السيكومترية :** وتتمثل الأهمية السيكومترية في إعداد مقاييسين احدهما لقياس الثقة بالنفس ، والآخر لقياس الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية .

• **الأهمية الإرشادية :** وتتمثل في بناء برنامج تدريبي لعينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية لتنمية الثقة بالنفس لخفض الشعور بالكرب النفسي ، وذلك من خلال استخدام فنيات ومبادئ كلا من الإرشاد النفسي وعلم النفس الإيجابي.

محددات الدراسة:- تتحدد نتائج اى دراسة علمية في ضوء ما يلي :

(ا) أسئلة الدراسة: وقد سبق الإشارة إليها.

(ب) **عينة الدراسة :** وسوف نوضح عن تفاصيلها لاحقاً ، وإن كان من المفيد الإشارة لها في ضوء ما يتطلبه السياق حيث تتضمن العينة عدد من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية ، وهذه العينة هي التي سيتم تطبيق البرنامج الإرشادى عليها لتنمية الثقة بالنفس لديهم ، والهدف من هذه العينة هو التحقق من صحة الفروض التجريبية ، واختبار فاعلية البرنامج الإرشادى ، فضلاً عن أن عينة الدراسة التجريبية من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية ممن حصلوا على درجات على المقاييسين بما يفيد تدنى مستوى الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الكرب النفسي عند تلك العينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية .

(ج) **أدوات الدراسة :** حيث تحدد نتائج الدراسة من خلال مقاييس الدراسة ونشير إليها بالتفصيل لاحقاً وهى :-

١. مقياس الثقة بالنفس للزوجات ذوى الإعاقة الحركية من إعداد الباحثين.

٢. مقياس الشعور بالكرب النفسي من إعداد الباحثين.

٣. برنامج تنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحثين.

مفاهيم الدراسة : نتطلع فى هذا المقام بصياغة التعريف الإجرائى لكل مفهوم من مفاهيم الدراسة ، فثمة مفهومان تتضمنهما هذه الدراسة وهما (الثقة بالنفس - الشعور بالكرب النفسي) ، وسوف نستعرض فيما يلي التعريف الإجرائى لكل منهما :-

اولاً: مفهوم الثقة بالنفس :

فى ضوء تحليل التعريفات النظرية والإطلاع على المقاييس السابقة ، وفى ضوء تحليل المفردات الواردة للمفهوم فى الدراسات السابقة والأدبيات السيكلوجية ، تم الإبقاء على المفردات الواردة عبر المصادر سالفة الذكر والتي حصلت على نسبة معامل شيوع بلغ (٨٠٪) فأكثر كالتالى :

جدول (١) معامل الشيعو المفردات الاكثر تكرارا لمفهوم الثقة بالنفس الواردة
فى (التعريفات - النظريات - الدراسات السابقة - المقاييس السابقة)

معامل الشيعو	مفردات ومكونات الثقة بالنفس ذات الشيعو الأعلى
٨٣,٥ %	١. كفاءة الذات
٨٣,٢٥ %	٢. تقدير الذات
٨١ %	٣. مواجهة التحديات

وفى ضوء ما سبق يمكن صياغة التعريف الإجرائي لمفهوم الثقة بالنفس على النحو التالي بمدى كفاءة الفرد وقدرته على استغلال قدراته لمواجهة التحديات والصعوبات مصحوبا بمستوى عالى لتقدير الذات وتقاس اجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها الطالب فى المقياس المستخدم بالدراسة الراهنة.

ثانيا : مفهوم الشعور بالكرب النفسي:

فى ضوء تحليل التعريفات النظرية ، والإطلاع على المقاييس السابقة ، وفى ضوء تحليل المفردات الواردة للمفهوم فى الأدبيات السيكولوجية تم الابقاء على المفردات الواردة عبر المصادر سالفة الذكر والتي حصلت على معامل شيعو (٨٠%) فأكثر كالتالي :

جدول (٢) معامل الشيعو المفردات الاكثر تكرارا لمكونات مفهوم الشعور بالكرب
النفسي الواردة (التعريفات - النظريات - الدراسات السابقة - المقاييس السابقة)

معامل الشيعو	مفردات ومكونات مفهوم الشعور بالكرب النفسي
٨٢,٢٥ %	(١) المعاناة والالم النفسي
٨١,٥ %	(٢) الانسحاب ضعف الارادة
٨٠,٧٥ %	(٣) الهزيمة النفسية

وبناء على ما سبق يمكن صياغة التعريف الإجرائي لمفهوم الشعور بالكرب النفسي بأنه مدى ما يعانیه الفرد من مشاعر سلبية من حزن ويأس ومعاناة وألم نفسي ، نتيجة ظروف ضاغطة وإجهاد شديد يتعرض له الفرد ، متبوعا بالرغبة فى الانسحاب من مواجهة التحديات ، والشعور بالهزيمة النفسية مما يؤثر سلباً على جوانب حياته الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والأسرية.

ثالثا : مفهوم الأشخاص ذوو الإعاقة الحركية :

الأشخاص الذين يعانون من إعاقة عظمية أو عضلية أو عصبية أو مرض مزمن شديد ، فالإعاقة هى تلك الصعوبات البيئية أو الوظيفية التي تقرضها حالة العجز على الفرد وتحد من قدرته على التفاعل وتأدية متطلبات الحياة اليومية (الخطيب، ١٩٩٠).

وتهتم الدراسة الراهنة بالزوجات ذوى الإعاقة الحركية ممن تعاني من إعاقة متوسطة في الأيد أو الأرجل بشكل يعيق حركتهن وأداء أعمالهن عن نظرائهم داخل المنزل أو العمل .

الإطار النظري لمفاهيم الدراسة :

أولاً : مفهوم الثقة بالنفس :

في ضوء إطلاع الباحثين وتفنيد عدد من الدراسات العربية والاجنبية التي تناولت مفهوم الثقة بالنفس ، وتباينت آرائها تارة ، واتفقت آرائها تارة اخرى حول ذلك المفهوم ، تبين لنا تعريف الثقة بالنفس بعدة اتجاهات من خلال الدراسات التي اتاحت للباحثين الإطلاع عليها مثل دراسة كل من :

(عبده، ١٩٨٩) ، (عبد الله، ١٩٩٧) ، (المشعان، ٢٠٠٠) ، (العنزي والكندي، ٢٠٠٤) ، (المخزومي ، ٢٠٠٢) ، (سليم، ٢٠٠٣) ، (السليمان، ٢٠٠٥) ، (الوشيلي، ٢٠٠٧) ، (جاب الله و علام، ٢٠١٠) ، (Sunder Land, L., 2004) .(Emmons & Thomas,2007) (Wilhelm & Andreas, 2009) .

ومن ثم قمنا بالتعبير عنها كميّاً حتى نتلاشى تكرار التعريفات العلمية لمفهوم " الثقة بالنفس ":

معامل شيوع	مفهوم الثقة بالنفس
٨٠ %	الثقة بالنفس إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً، واجتماعياً، وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية، والجسمية والنفسية.
٩٠ %	الثقة بالنفس تشير الى إدراك الفرد لكفاءته ومهارته، وقدرته على أن يتفاعل بفعالية مع المواقف التي يتعرض لها
٨٠ %	الثقة بالنفس تعكس قدرة الفرد علي أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وتقبل ذاته والآخرين بدرجة مرتفعة
٨٠ %	الثقة بالنفس ما هي إلا اعتقاد تدعمه أفكار إيجابية عن الذات التي تستطيع أن تحقق النجاح، وروح معنوية عالية وقدرة على التفكير الإيجابي وتحمل المسؤولية، وأداء الواجب وسعي لتحقيق السعادة دون قلق، أو انشغال بالآخرين.

و تعد الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دوراً أساسياً وهاماً في حياة الأفراد ، وتساهم بشكل مباشر في تحقيق توافقهم النفسي ، ومما لاشك فيه أن ثقة الفرد

بنفسه ترتبط بمفهومه الإيجابي عن ذاته وبتقديره المرتفع للذات ، ومن ثم تلعب دوراً هاماً في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له أكبر الأثر في تحقيق الهوية الإيجابية. (محمد، ١٩٩٠).

وتمثل الثقة بالنفس سمة مكتسبة في الشخصية الإنسانية ، ويفقد الفرد ذوى المستوى المنخفض من الثقة بالنفس الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر أو الخوف من العواقب التي قد تحدث (Jose E. Coll, 2007) & (Emmons, & Thomas,2007) وتتعدد العوامل التي تشكل الثقة بالنفس لدى الفرد حيث تتمثل في النظرة الإيجابية للذات ، الشعور بالإنتماء ، التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة ، مواجهة التحديات ، التدعيم المستمر للذات (Baggerly &Max, 2005).

فالثقة بالنفس تشير إلى مجموعة من المعتقدات والأفكار التي تمكن الفرد من توجيه طاقاته لتحقيق أهدافه والمضي قدماً في الحياة ، فالمواقف الحرجة تؤثر في الثقة بالنفس ويمكن التغلب عليها تدريجاً حتى يصبح الفرد في حالته الطبيعية (Peter, 2006).

وتظهر الثقة بالنفس في إحساس الفرد بكفاءته النفسية والاجتماعية وقدرته على تحقيق ما يريد، وإدراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به ، بما ينعكس على شعور الفرد بالأمن النفسي والاجتماعي، وقدرته على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، وإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه (رجبيرة والشافعي، ٢٠١٢).

مستويات الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو البيئة الاجتماعية، فهي ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة، أو التراجع عنها ، فالشخص الذي لا يجد صعوبات في التعامل مع الآخرين هو شخص اكتسب ثقته بنفسه من خلال تنمية الذات (الوشلي، ٢٠٠٧).

وأشار (الغامدى، ٢٠٠٩) ، (الوشلي، ٢٠٠٧) إلى أن هناك مستويين للثقة بالنفس: المستوى الاول (المرتفع) يتضح من خلال الكفاءة في التصرف والتمتع بالصحة النفسية ، المستوى الثانى (المنخفض) يتمثل في فقد الثقة، وعدم القدرة على التصرف بكفاءة والنقص الواضح للصحة النفسية مع ضعف التكيف الاجتماعي.

ويعتمد مستوى الثقة بالنفس على عدة متغيرات وهي (الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد، الاتجاهات الإيجابية نحو الآخرين، مواجهة المواقف الصعبة ، والقلق الصحي ، الاتجاه الإيجابي نحو الذات ، القدرة على مضاعفة الجهد لتحقيق الهدف (Ellis, 2003)، (Toylor, 2007)

واكدت بعض الدراسات على أن الثقة بالنفس ترتبط بشكل إيجابي بالتوافق النفسي والاجتماعي، وتعد دافعاً قوياً لاستغلال الفرد لقدراته وامكانياته . (Frang, T, 2009) & (Wang, 2010)& (Woodman, et al, 2010)

وتعد الثقة بالنفس أحد أهم مؤشرات الصحة النفسية للفرد ، حيث يتضمن الشعور بالثقة بالنفس الإحساس بقيمة الذات والرضا عن الذات ، بما ينعكس إيجابياً على زيادة أداء الفرد وتقدمه ، فالشخص الواثق بنفسه تزداد فرصة إظهار قدراته وإبداعاته في الوسط الذي يعيش فيه، فضلاً عن قدرته على اتخاذ القرار في الوقت المناسب ولديه مبادرة قوية بالسلوك الإيجابي، علاوة على امكانيته على تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها حتى إذا واجهته بعض الصعوبات والمعوقات ، ولعل من أهم مؤشرات الثقة بالنفس مدى شعور الفرد بالرضا عن الذات ، والإحساس بالتفوق واليقينية والقدرة على تحقيق الأهداف والتوجه التحصيلي ، والثقة بالعلاقات مع الآخرين ، وهو محب لنفسه دون أن يتضمن ذلك بالضرورة شيئاً من الغرور أو الزهو (عبد المعطي، ١٩٩٢) ، (Plecha, Michelle, 2002) ، (Numi, Anu, 2003) (Hannula, Markku, S., 2004) ، (Rogat, Marcia, 2005) (Gursen Otacioglu, Sena, 2008)

وعلى الجانب الأخر تعد الثقة بالنفس بمثابة دعامة أساسية في نشأة العلاقات الاجتماعية واستمرارها (جانب الله وعلام، ٢٠١٠) ، حيث ترتبط الثقة بالنفس ارتباطاً إيجابياً بالتوافق النفسي والاجتماعي(Wang, W., 2010).

وتتعد مظاهر الثقة بالنفس لتتضمن على الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل ، تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين ، الشعور بالأمن عند التعامل مع الآخرين ، والمشاركة الإيجابية في المواقف الاجتماعية (كواسة، ٢٠١١). وعن مظاهر إنعدام الثقة بالنفس نجدها تتمثل في التردد والتذبذب ، العزلة والإنطواء، عدم المثابرة أمام تحديات الحياة ، المبالغة في المظهر ، التهرب من تحمل المسؤوليات(عبد الحفيظ، ٢٠٠٧).

وأشارت دراسة ايمونز وتوماس (Emmons &Thomas, 2007) إلى إمكانية تنمية مستوى الثقة بالنفس من خلال النظرة الإيجابية نحو الآخرين ، قدرة الفرد على وضع الأهداف والعمل على تحقيقها فضلاً عن تحمل المسؤولية ، ووجود قدر ومستوى من الرقابة الذاتية .

ثانياً: مفهوم الكرب النفسي:

ما بين التنوع والتعدد نجد تعريفات شتى لمفهوم الشعور بالكرب النفسي فيري فيرجر وآخرون (Verger et al,2008) بأن الكرب النفسي يتمثل في مجموعة من الأعراض والتجارب في حياة الفرد الداخلية، والتي عادة ما تكون مقلقة، أو مربكة، أو خارجة عن المألوف، كما عرف الكرب النفسي كرد فعل عاطفي طبيعي للضغط النفسي للتجارب التي يعيشها الفرد في مختلف الفئات العمرية والمواقف المختلفة (Giang et al,2010).

وعرف الكرب النفسي إلى حد كبير على أنه حالة من المعاناة العاطفية، التي تتميز بأعراض الاكتئاب، الحزن، اليأس، القلق، الشعور بالتوتر (Massey,2010)، (Chand, R., & Pidgeon, A.,2017)، (Johnson, A., & Elkins, M.,2014) وأضاف (Ridner, 2004) تعريفاً للكرب النفسي بأنه الظروف أو الأحداث القاهرة التي تضع الفرد في حالة من عدم الراحة نتيجة تهديدها لأمنه وسلامته واستقراره وتحدث مجموعة من التغييرات النفسية والسيولوجية والسلوكية تهدف إلى مساعدته على إعادة التكيف من جديد (Ridner, 2004).

أما براون (Brown,2011) فيرى أن الكرب النفسي يصف المشاعر غير السارة، أو العواطف التي قد يشعر بها الفرد عندما يشعر بالإرهاق، ويمكن لهذه العواطف والمشاعر أن تعرقل حياة الفرد اليومية، كما أنها تؤثر على كيفية تفاعله مع الأشخاص من حوله. ويرى (Lotay,2016) & (Winefield,H, 2012) أن الكرب النفسي يشير إلى الحالة الانفعالية الفريدة والمزعجة التي يعيشها الفرد، استجابة لضغط نفسي معين يؤدي إلى ضرر مؤقت أو دائم للفرد.

ويشير الكرب النفسي إلى المشاعر السلبية المختلفة التي تؤدي إلى اضطراب نفسي وتقلب المزاج، والتوتر الشديد (Kumar, H.et,al,2016).

ويرى (Morgenthaler, T,2006) أن الكرب النفسي هو مصطلح عام يستخدم لوصف المشاعر السلبية، أو العواطف التي تؤثر على مستوى أداء الفرد، وتتداخل أنشطة مع الحياة اليومية.

في ضوء الإطلاع على عدد من الدراسات العربية والاجنبية التي تناولت مفهوم الشعور بالكرب النفسي، وتباينت آرائها تارة، واتفقت آرائها تارة أخرى حول ذلك المفهوم، مثل دراسة كل من: (منصور، ٢٠١٢)، (بهلول، ٢٠١٦)، (خميس، ٢٠١٩)، (Ashurst, P., & Hall, Z,2001) (Morgenthaler, T , Kramer, M. ,2006) &

(Peretti-Wattel, P ,2008)& (Fireman , 2008)) &(Doherty et al , 2008) & (Bayram, N., & Bilgel, N. ,2008) & (Massey, J. ,2010) & (Giang, K., Dzung, T , 2010) (Leung , 2010) & (Drapeau et al , 2011).&(Brown, T. ,2011) &(Drapeau et al , 2011) & (Winefield, H., ,2012)& (Lin, H., & Yusoff, M.,2013) & (Hunt , 2013)& (Johnson, A., & Elkins, M. ,2014) & (press, 2014) & (Deasy, C., 2014) &(Boerner , 2015) & (Kawa, H., & Shafi, H., 2015) & (Gundelach, A., & Henry, B. ,2016) & (Kumar, H, 2016) & (Lotay, A. ,2016) & (Chand, R., & Pidgeon, A. ,2017) & (Attia, A., & Ross, D. ,2018) & (Abassi, M ,2019) & (Arhin, D., Asante, K., 2019) & (Kaloeti, S., Rahmandani, A., , 2019) & (Sullivan, P., Blacker, M.,2019)

تبين لنا تعريف الشعور بالكرب النفسي بعدة اتجاهات من خلال الدراسات التي اتاحت للباحثين الإطلاع عليها ، ومن ثم قمنا بالتعبير عنها كمياً حتى نتلاشى تكرار التعريفات العلمية لمفهوم " الشعور بالكرب النفسي "

معامل الشيع	مفهوم الشعور بالكرب النفسي
٨١ %	الكرب النفسي يتضمن الحزن ، والإحباط ، والعصبية كرد فعل على الشدائد
٨٠ %	حالة انفعالية مختبرة من قبل الفرد للاستجابة لضغوط معينة ينتج عنها أذى دائم أو مؤقت للفرد
٨٢ %	أنه تجربة عاطفية يمر بها الفرد نتيجة حدث غير متوقع فتؤدي إلي ردود فعل نفسية وسلوكية واجتماعية وجسدية
٨٠ %	حالة من المعاناة العاطفية التي تتميز أعراض القلق والاكتئاب و فقدان الاهتمام ، الحزن ، اليأس ، وضعف في الأداء الوظيفي ، تدني الأداء الاجتماعي، عدم القدرة علي التعامل بفعالية مع هذا الإجهاد

ولقد اتجهت بعض الدراسات النفسية إلى أن هناك العديد من الأسباب التي تعمل علي تطور الكرب النفسي والتي لها علاقة بالإجهاد وطرق التكيف مع الإجهاد ، منها الإجهاد

المكرر ، عدم التكيف مع المواقف ، عدم كفاية الاستجابات للمواقف الضاغطة (Heponiemi , 2004)

واتجهت دراسة (Nyamukap et al , 2010) إلى أن من أهم العوامل المسببة للكرب النفسي جنس الفرد وطبيعة المرض ، الوضع الاجتماعي والأسري، الوصمة الاجتماعية، ضعف المساندة الاجتماعية .

وأشارت بعض الدراسات إلى ضرورة تقديم تدخلات علاجية عندما يشعر الشخص أنه لا يتكيف مع الظروف الصعبة مع ازدياد الضغط النفسي وشعور الفرد بالكرب النفسي الشديد (Ryrie & Norman , 2004) .

كذلك يحدث الأذى والشعور بالكرب النفسي مزيداً من المشكلات التوافقية فيؤدي إلى خفض البناء الشخصي سواء كان علي المستوى الشخصي أو الاجتماعي ، ومع ذلك فإن للشعور بالأذى مزاياه إذ يمكن الفرد من إصدار سلوك لا يجرؤ عليه في الظروف الطبيعية والعادية مثل الإفصاح عن المشاعر بشكل علني .

وأشار (Josnon & Elkins,2014) إلى أن الكرب النفسي يتكون من عدم القدرة على التكيف بفاعلية، وتغير الحالة العاطفية ، وعدم الراحة ، واستمرار عدم الراحة، والأذى. ويعكس الكرب النفسي العواطف والمشاعر السلبية التي تعمل على عرقلة حياة الفرد اليومية، كما أنها تؤثر على كيفية تفاعله مع الأفراد الآخرين من حوله. (Arhin, D.,Asante, K., Kugbey, N., & Boadi, M. ,2019)

وأشارت دراسة (Pinto et al,2014) إلى أن الكرب النفسي يرتبط بعوامل عديدة ومتنوعة وهي :-

- عوامل خاصة بالفرد : مثل (تدني احترام الذات، والإكتئاب، والقلق، والعدوانية، الحزن، والشعور بالوحدة).
- عوامل خاصة بالأسرة : مثل (العنف الأسري، انخفاض الدعم العاطفي، الصعوبات ضمن العلاقات الأسرية، نقص التواصل).
- عوامل المرتبطة بالدراسة: مثل (الأداء المتني، التسرب، التعليم) .
- العوامل الاجتماعية : مثل (تجارب العنف والعدوان، الإعتداء الجنسي، إنتهاك القواعد الاجتماعية، المشاكل القانونية، الفقر).

واتجه البعض إلى أن هناك عديد من العوامل التي تؤثر في الكرب النفسي كالعوامل الشخصية، والإكتئاب والقلق ، والعوامل الفيزيائية، العوامل المعرفية والاجتماعية Kaloeti, (S., Rahmandani,2019).

وأشارت دراسة (Ashurst,&Hall ,2001) إلى أن الكرب النفسي يشتمل على عدد من الأعراض وهي:

أولاً: **الأعراض النفسية:** والتي تتمثل في كل من التقلبات المزاجية ، والإكتئاب ، والقلق ، وصعوبة النوم ، والأداء الذهني الضعيف ، وصعوبة التركيز ، وسرعة النسيان ، ومشكلات في العلاقة مع الآخرين.

ثانياً: **الأعراض البدنية:** والتي تتمثل في ألم المعدة، مع حصول نوبات من الإسهال والإمساك ، ومشكلات في التنفس ، والربو ، والخفقان ، والصداع النصفي.

وأضافت دراسة (Lotay,2016) إلى تعدد الأعراض التي تشير للكرب النفسي ومنها التهيج ، والشعور بالوحدة ، والحزن ، والإكتئاب ، والقلق ، والغضب ، واليأس ، والأرق ، والتفكير بالانتحار ، والانسحاب الاجتماعي ، عدم القدرة على التكيف بفعالية ، وعدم الراحة(Henry& Gundelach ,2016).

وتشمل أعراض الكرب النفسي ما يأتي: -

١- **الأعراض النفسية:** مثل التقلبات المزاجية ، الإكتئاب، القلق ، صعوبة النوم ، الأداء الذهني الضعيف ، وصعوبة التركيز، سرعة النسيان ، مشكلات في العلاقة مع الآخرين.

٢- **الأعراض البدنية :** مثل حموضة المعدة ، مشكلات في التنفس ، الربو ، الخفقان ، الصداع النصفي.(Ashurst, P., & Hall, Z. ,2001)

دراسات سابقة :

• **أولاً : الدراسات التي أهتمت بدراسة الثقة بالنفس :**

هدفت دراسة (الجبري ، ٢٠١٠) إلى التعرف على فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس لدى طفل الروضة، ، وتكونت عينة الدراسة الكلية من (٦٢) طفل ، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من أطفال الروضة علي مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.

وقد أجرى ريس (Rees, 2010) دراسة لبحث أثر التدعيم الاجتماعي المدرك على الثقة بالنفس لدى عينة تتكون من (١٥٢) طالباً وطالبة طبق عليهم مقاييس (التدعيم

الاجتماعي - والضغط - والثقة بالنفس)، وأسفرت النتائج عن أن أبعاد التدعيم الاجتماعي (الدعم الانفعالي - والتقدير - والمعلومات - والدعم المادي) كان لها آثار مباشرة على الثقة بالنفس، كما أن الدعم الإيجابي كان منبئاً جيداً بالثقة بالنفس، فضلاً عن أنه قد خفف من آثار صدمة الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

واتجهت دراسة كارفله وزملاؤه (Carvalh, et al, 2011) إلى بحث أثر برنامج للتدريب على مهارات التواصل على الأداء الوظيفي والثقة بالنفس، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٥ فرداً) ممن يتعاملون مع المرضى، أسفرت النتائج عن تحسن ملحوظ في مهارات التواصل والثقة بالنفس لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

واتجهت دراسة (شراب ، ٢٠١٣) إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت الدراسة أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي علي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياسي الدراسة .

ثانياً: دراسات أهتمت بدراسة الشعور بالكرب النفسي:

أجرى (Bayram, N., & Bilgel, N,2008) دراسة هدفت إلى تحديد مدى انتشار الإكتئاب والقلق والإجهاد (الكرب النفسي) بين مجموعة من طلاب الجامعات التركية تكونت عينة الدراسة من (١٦١٧) طالباً وطالبة من طلاب الجامعات التركية، وبعد تطبيق أدوات الدراسة أشارت النتائج إلى أن ما سته (٢٧.١%) يعانون من الإكتئاب ، وما نسبته (١-٤٧%) يعانون من القلق ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكرب النفسي لصالح الإناث مقارنة بالذكور.

وهدفت دراسة (عمر، ٢٠١٠) التعرف إلى واقع التأهيل النفسي والاجتماعي والمهني للمعاقين حركياً في فلسطين من وجهة نظر المعاقين وأولياء أمورهم والعاملين في المراكز التأهيلية ، وعلاقة ذلك بعدد من المتغيرات، وأظهرت النتائج أن بعد التأهيل النفسي أظهر درجة أعلى عند المعوقين والأهالي ، أما العاملون فكان بعد التأهيل الاجتماعي أعلى درجة، كما أن هناك فروقا من وجهة نظر المعاقين في درجة الإعاقة (الإعاقة الشديدة) ، والعمر، والحالة الاجتماعية ، وكانت رؤية العاملين لبرامج التأهيل أعلى وأكثر إيجابية من المعوقين وأهاليهم.

وأجرى (Lin, H., & Yusoff, M., 2013) دراسة هدفت لمعرفة مدى انتشار ومستوى الكرب النفسي والضغط واستراتيجيات المواجهة بين طلاب المدارس الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (٢٧٢) طالبا وطالبة من سنة مدارس ثانوية ، بعد تطبيق أدوات الدراسة أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكرب النفسي بين الطلاب يعزى للجنس والعرق، كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الذين يعانون من الكرب يستخدمون أساليب المواجهة السلبية.

واتجهت دراسة (Kawa, H., & Shafi, H., 2015) بدراسة هدفت إلى تقييم إدمان الإنترنت والكرب النفسي لدى طلاب الجامعة ، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبا وطالبة من طلبة جامعة كشمير في الهند ، تطبيق أدوات الدراسة أشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين الإدمان على الإنترنت والكرب النفسي لدى طلبة الجامعات.

وأجرى (Chand, R., & Pidgeon, A. , 2017) دراسة هدفت لتحديد دور المرونة والترابط الاجتماعي والدعم الاجتماعي بالتنبؤ بالكرب النفسي لدى طلاب الجامعات الأسترالية ولتحديد معدلات انتشار الكرب النفسي بين طلاب الجامعات الأسترالية ومقارنتها بمعدل الانتشار مع سكان المجتمع الأسترالي، تكونت عينة الدراسة من (٩٤) طالبا وطالبة من طلاب جامعة في استراليا و(١٣١) مشاركا من المجتمع الأسترالي، بعد تطبيق أدوات الدراسة أشارت النتائج إلى أن الترابط الاجتماعي كان لديه قدرة تنبؤية بالكرب النفسي لدى طلاب الجامعة ، كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات انتشار الكرب النفسي بين طلاب الجامعات الأسترالية والمشاركين في المجتمع الأسترالي.

وهدف دراسة (Murphy& Blacke& Sullivan ,2019) لتقييم مستويات الكرب النفسي الذي يعاني منه عينة واسعة وغير متجانسة من طلاب الجامعات الكندية، في سيلة مكونة من (٢٨٤) طالبا وطالبة من جامعة في كندا، بعد تطبيق أدوات الدراسة أشارت النتائج إلى وجود مستويات مرتفعة من الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الكرب النفسي تعزى للجنس وكانت لصالح الإناث مقارنة بالذكور.

تعقيب على الدراسات السابقة :

١. اتفقت بعض الدراسات على فاعلية البرامج ارشادية لتنمية الثقة بالنفس مثل دراسة كل من (شراب ، ٢٠١٣)، ودراسة (عمر، ٢٠١٠) ، ودراسة (Carvalh, et al, 2011)

٢. اتفقت غالبية الدراسات على أن الكرب النفسي يؤدي إلى مخاطر كبيرة وتأثيرات سلبية على الفرد وسلوكه وشخصيته مثل دراسة (Bayram, N., & Bilgel, N.2008) (Chand, Lin, H., & Yusoff, M., 2013) & (Kawa, H., & Shafi, H., 2015) (Murphy,2019) (Sullivan &Blacke & R., & Pidgeon, A. ,2017) .٣
الجديد الذى تضيفه هذه الدراسة : تأتى هذه الدراسة لتكون إضافة علمية إلى المجال السيكومترى متمثلاً ذلك فى تصميم مقياسين احدهما لقياس الثقة بالنفس ، والثاني لقياس الشعور بالكرب النفسى عند الزوجات ذوى الإعاقة الحركية ، فضلاً عن تصميم برنامج معرفي سلوكي لتنمية الثقة فى النفس كمدخل لخفض الشعور بالكرب النفسى عند الزوجات ذوى الاعاقة الحركية.

٤. أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال إستقراء الدراسات السابقة وتحليله تزايدت الإستفادة العلمية من تلك الدراسات فى صياغة مشكلة الدراسة ، واختيار عينتها ، والأدوات المناسبة لتلك العينة للتحقق من فروض الدراسة ، ولقد تمثلت بعض النقاط الهامة والمستخلصة من الدراسات السابقة فى الآتى :

(١) تمثل عينة الزوجات ذوى الإعاقة الحركية عينة هامة لما تفرضه تلك الإعاقة الحركية عليهن من مشكلات ومعوقات وتحديات تجعلهن يشعرن بكثير من الضغوط والتحديات والازمات التى من شأنها ان ترفع من معدل الشعور بالكرب النفسى ومن ثم احتياجهن لبرنامج ارشادى لتنمية الثقة فى النفس كمدخل لخفض الشعور بالأسى والكرب النفسى.

(٢) الزوجات ذوى الإعاقة الحركية هم بحاجة ماسه إلى الإرشاد النفسى والوقوف إلى جانبهم لدحض مشاعر الحزن والإحباط وتحويلها إلى مشاعر فخر واعزاز وتحقيق للاهداف.
(٣) تعد الثقة فى النفس بمثابة الوقود الحيوى التى دفع تلك الزوجات للتغلب على الآثار النفسية والمعنوية التى خلفتها تلك الإعاقة الحركية لديهن وما يتبعه من مشاعر الحزن والأسى .

(٤) يمثل الثقة فى النفس حجر الزاوية ، فيمكن من خلال تنميته أن يكون مدخلاً قوياً لخفض الشعور بالكرب النفسى لدى الزوجات ذوى الإعاقة الحركية انطلاقاً لما يصبو اليه هذا المفهوم فى شخصية الفرد من الامن ، والطمأنينة ، والسلام الداخلى فضلاً عن اعتباره المحرك القوى لتحقيق الفرد لاهدافه ، وضبط انفعالاته ودفعه الى الإمام بمزيد من النجاح والتفائل والفاعلية.

فروض الدراسة

١. يختلف مستوى الثقة بالنفس لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج .
٢. يختلف مستوى الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي على كل من مقياس (الثقة بالنفس - الشعور بالكرب النفسي) لصالح أفراد المجموعة التجريبية .
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي فى الأداء على مقياس الثقة بالنفس ومقياس الشعور بالكرب النفسي .

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً : منهج الدراسة :

اعتمدت هذه الدراسة على منهجين:- المنهج الوصفي حيث وصف متغيرات الدراسة ومعالجتها كميًا ، كما تم الاعتماد على المنهج التجريبي والذي تمثل فى تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس لخفض الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الاعاقة الحركية من خلال القياس القبلي والبعدي

ثانيًا: خطوات الدراسة : مرت الدراسة بعدة خطوات يمكن اجمالها فيما يلى :

١. الإطلاع على النظريات ذات الصلة بالثقة بالنفس ، الشعور بالكرب النفسي ، وتحليل ومناقشة الدراسات السابقة المعنية بالمتغيرين ، وذلك بغرض الوقوف على الإطار المرجعي لفروض الدراسة ، وإستقراء وتحليل المقاييس السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة بهدف الاستعانة بها فى بناء الأدوات السيكمترية على نحو ملائم لعينة الدراسة ، بما تشمله من خصائص نفسية ، واجتماعية يجعل من الصعب استخدام أدوات تم إعدادها مسبقًا ، فمن المؤكد أن الأداة التي أعدت لقياس ظاهرة ما فى زمان ومكان ما يصعب أن تشخص نفس الظاهرة فى زمان ومكان آخر .

٢. بناء مقياس الثقة بالنفس ومقياس الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية، وإعداد وبناء البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس لخفض الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الاعاقة الحركية.

٣. اختيار عينة الدراسة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية تمهيداً لتطبيق البرنامج الإرشادي عليهم ، ممن حصلوا على درجات تفيد تدنى مستوى الشعور بالثقة بالنفس ، وتدنى الشعور بالكرب النفسي طبقاً لدرجاتهم على المقاييس المستخدمة بالدراسة .

٤. تطبيق البرنامج الإرشادي على الزوجات ذوى الإعاقة الحركية لتنمية الثقة بالنفس لديهم .

٥. التطبيق البعدي للأدوات على الزوجات ذوى الإعاقة الحركية لمعرفة أثر تطبيق البرنامج عليهم ، ثم التطبيق التتبعي لأدوات الدراسة من اجل الوقوف على فاعلية البرنامج واستمرار تطبيقه على الزوجات ذوى الإعاقة الحركية.

٦. التحقق من فروض الدراسة وذلك من خلال معالجة النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة وحجم العينة .

٧. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة .

ثالثاً : عينة الدراسة:

(ا) **عينة الدراسة الاستطلاعية :** تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (٥٠) زوجة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية تراوحت أعمارهم ما بين (٢٨ - ٤١) عام ، بمتوسط عمري (٣١,٧٧) وانحراف معياري (١,٥٧) ، وكان الهدف من تلك العينة هو الوقوف على مدى مناسبة مقاييس الدراسة ، فضلاً عن التأكد من سلامة الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة من خلال حساب صدق وثبات الاختبارات.

(ب) **خصائص عينة البرنامج:** تكونت عينة البرنامج من (٧) من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية والذين يتسموا بانخفاض مستوى الثقة بالنفس لديهم ، وارتفاع درجاتهم على مقياس الشعور بالكرب النفسي حيث طبق عليهم البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لخفض الشعور بالكرب النفسي.

رابعاً : أدوات الدراسة :

أولاً : مقياس تشخيص الثقة بالنفس : من إعداد الباحثين

يهدف المقياس إلى تشخيص الثقة بالنفس عند الزوجات ذوى الإعاقة الحركية ، حيث مر إعداد هذا المقياس بعدة مراحل تمثلت المرحلة الأولى في تحديد الروافد الأساسية لمقياس الثقة بالنفس من المراجع العربية والأجنبية ، والنظريات السابقة ، والمقاييس السابقة التي تناولت الثقة بالنفس كي يتمكن من تشكيل وعاء يضم عدد كبير من بنود المقياس، ثم تاتي المرحلة الثانية والتي تمثلت في إعداد الاستبانة المفتوحة وتطبيقها على عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية بغرض التعرف على مفهوم الثقة بالنفس من وجه نظرهم ،

والتعرف على أكثر السمات والخصائص المرتبطة به ، وذلك من اجل بناء مقياس لقياس الثقة بالنفس عند الزوجات ذو الاعاقة الحركية.

ويمكن اجمال أوجه الاستفادة من الروافد السابقة لبناء مقياس الثقة بالنفس في تحديد مكونات مقياس الثقة بالنفس وحصر مكوناته حيث أعطيت الأولوية للمفردات المشتركة بين الروافد السابقة ذات الشيعو الأعلى (٨٠ % فاكتر) بحيث تعكس أقصى تمثيل الثقة بالنفس عند الزوجات ذو الاعاقة الحركية

وفيما يلي تمثيل مكونات مقياس الثقة بالنفس عبر الروافد السابقة نوضحها في الجدول التالي :

جدول (٣) المكونات الاكثر شيوعا لمفهوم الثقة بالنفس الواردة عبر (النظريات والدراسات السابقة - المقاييس السابقة - التعريفات الإجرائية - الاستبانة المفتوحة)

المصدر	الدراسات السابقة والنظريات	المقاييس السابقة	التعريفات الإجرائية	الاستبانة المفتوحة	متوسط معامل الشيعو
كفاءة الذات	٨٥ %	٨٤ %	٨١ %	٨٤ %	٨٣,٥ %
تقدير الذات	٨٧ %	٨ %	٨٠ %	٨٣ %	٨٣,٢٥ %
مواجهة التحديات	٨٠ %	٨٢ %	٨٢ %	٨٠ %	٨٠ %

- المقياس في صورته النهائية: بناءً على ما سبق تم إعداد مقياس الثقة بالنفس ليضم مختلف الخصائص ، وذلك بغرض معرفة مستوى الثقة بالنفس عند الزوجات ذو الاعاقة الحركية وبذلك يصبح جميع عبارات المقياس (٣٤ عبارة).

- تحديد بدائل الاستجابة: تم اختيار البدائل الثلاثية حتى يتسنى تحديد الأفضل لانطباق البنود عليهم ، ولكي يكون هناك مرونة اكبر في اختيار الإجابات كانت تلك البدائل كالتالي (أوافق - أحيانا - لا أوافق).

- تصحيح المقياس : يتم تصحيح المقياس في صورته النهائية وفق للمفتاح التالي :
العبارات الايجابية: وقد تم تصحيحها كالتالي : (أوافق ٣ درجات - أحيانا ٢ درجة - لا أوافق درجة واحدة) ، والعكس بالنسبة للعبارات السلبية وبذلك تصبح الدرجة العظمى (٣٤ × ٣) = ١٠٢ وتشير إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس عند الزوجات ذو الاعاقة الحركية ، وتصبح الدرجة الدنيا (٣٤ × ١) = ٣٤ وتشير إلى انخفاض مستوى الثقة بالنفس عند الزوجات ذو الاعاقة الحركية.

حساب الكفاءة السيكومترية :

أولاً: صدق المقياس : تم التحقق من صدق المقياس من خلال الآتي :

(١) صدق البناء والتكوين : يكتسب المقياس صدقه من خلال إعداده في نطاق ما أسفرت عنه النظريات ، والبحوث السابقة ، والاستفادة من نتائجها في وضع تعريف اجرائي للثقة في النغس ومكوناته الفرعية ، وقد تم اشتقاق مفردات المقياس ، وصياغة بنوده في ضوء ما تم الإطلاع عليه في الأدبيات السيكلوجية ، والمقاييس السابقة المتعلقة بالثقة بالنفس وأعراضه وخصائصه المختلفة ، والتعريفات الاجرائية السابقة ، وعمل استبانة مفتوحة وهي جميعا تشكل المصادر المعرفية النظرية والتطبيقية ، ومن ثم يصبح المقياس صادقا في ضوء ما يسمى صدق البناء والتكوين .

(٢) صدق المحكمين : تم عرض بنود المقياس على عدد من المحكمين من أساتذة علم النفس بغرض التأكد من مدى ملائمة بنود المقياس من حيث الصياغة والوضوح ، وإبداء الرأي العلمي بصدد عبارات المقياس ومدى تمثيلها للبعد الذي تدرج تحته ، حيث أشار بعض المحكمين إلى عمل بعض التعديلات الخاصة بالصياغة ، واستبعاد البعض الآخر من العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق أكثر من ٩٠ % حيث بلغ عدد العبارات المحذوفة (٥ عبارات) ، وبلغت عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٤) عبارة .

ثانياً : ثبات المقياس : تم التحقق من ثبات المقياس بأكثر من طريقة نحو مزيد من التيقن والدقة من سلامة المقياس ، فقد تم حساب معامل الفا - كرونباخ ، فضلاً عن الاعتماد على طريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيقين وذلك بالنسبة للمقياس ككل إضافة إلى مقاييسه الفرعية ، ويمكن تلخيص تلك الطرق وما أسفرت عنه من نتائج في الجدول التالي :

جدول (٤) التحقق من ثبات مقياس الثقة بالنفس

الثقة بالنفس				مكونات المقياس الطريقة
الدرجة الكلية	كفاءة الذات	تقدير الذات	مواجهة التحديات	
٠,٧٠	٠,٦٧	٠,٧٥	٠,٧٠	إعادة التطبيق
٠,٧٢	٠,٧٦	٠,٧٤	٠,٦٥	معامل الفا - كرونباخ

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات للمقياس الكلي وكذلك مكوناته الفرعية مما يؤكد ذلك على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ويجعله صالحاً للتطبيق.

ثانياً: مقياس مفهوم الشعور بالكرب النفسي: من اعداد الباحثين

يهدف المقياس إلى تشخيص الشعور بالكرب النفسي عند الزوجات ذوى الإعاقة الحركية حيث مر إعداد هذا المقياس بعدة مراحل تمثلت المرحلة الأولى في تحديد الروافد الأساسية لمقياس الشعور بالكرب النفسي عند الزوجات ذوى الإعاقة الحركية من المراجع العربية والإجنبية ، والنظريات السابقة ، والمقاييس السابقة التي تناولت الشعور بالكرب النفسي . ويمكن اجمال أوجه الاستفادة من الروافد السابقة لبناء مقياس الشعور بالكرب النفسي فى تحديد مكونات مقياس الشعور بالكرب النفسي وحصر مكوناته ، حيث أعطيت الأولوية للمفردات المشتركة بين الروافد السابقة ذات الشبوع الأعلى بحيث تعكس أقصى تمثيل عند الزوجات ذوى الإعاقة الحركية

جدول (٥) المكونات الأكثر شيوعاً لمفهوم الشعور بالكرب النفسي

عند الزوجات ذوى الإعاقة الحركية عبر (النظريات والدراسات السابقة - المقاييس

السابقة - التعريفات الإجرائية - الاستبانة المفتوحة)

متوسط معامل الشبوع	الاستبانة المفتوحة	التعريفات الإجرائية	المقاييس السابقة	الدراسات السابقة والنظريات	المصدر المكونات
٨٢,٢٥	% ٨٠	% ٨٤	% ٨١	% ٨٤	المعاناة والالم النفسي
٨١,٥	% ٨٢	% ٨١	% ٨٥	% ٨٣	الانسحاب ضعف الارادة
٨٠,٧٥	% ٨١	% ٨٠	% ٨٢	% ٨٠	الهزيمة النفسية

- **المقياس في صورته النهائية** : بناء على ما سبق تم إعداد مقياس الشعور بالكرب النفسي ليضم مختلف الخصائص ، وذلك بغرض معرفة مستوى الكرب النفسي للزوجات ذوى الإعاقة الحركية ، وبذلك يصبح جميع عبارات المقياس (٢٧ عبارة) .
- **تحديد بدائل الاستجابة** : تم اختيار البدائل الثلاثية حتى يتسنى تحديد الأفضل لانطباق البنود عليهم ولكي يكون هناك مرونة أكبر في اختيار الإجابات ، وكانت تلك البدائل كالتالي (أوافق - أحياناً - لا أوافق) ، ويتم تصحيح المقياس في صورته النهائية وفق للمفتاح التالي: العبارات الايجابية: وقد تم تصحيحها كالتالي (أوافق ٣ درجات - أحياناً ٢ درجة - لا أوافق درجة واحدة) والعكس بالنسبة للعبارات السلبية وبذلك تصبح الدرجة العظمى (٣ × ٢٧) = ٨١ وتشير إلى ارتفاع مستوى الشعور بالكرب النفسى لدى الزوجات ذوى الإعاقة الحركية ، وتصبح الدرجة الدنيا (١ × ٢٧) = ٢٧ وتشير إلى انخفاض مستوى الشعور بالكرب النفسي عند الطلاب الزوجات ذوى الإعاقة الحركية.

حساب الكفاءة السيكومترية :

أولاً: صدق المقياس :تم التحقق من صدق المقياس من خلال الاتي :

(١) صدق البناء والتكوين : يكتسب المقياس صدقه من خلال إعداده في نطاق ما أسفرت عنه النظريات ، والبحوث السابقة ، والاستفادة من نتائجها ، حيث تم اشتقاق مفردات المقياس، وصياغة بنوده في ضوء ما تم الإطلاع عليه في الأدبيات السيكلوجية ، والمقاييس السابقة المتعلقة بالشعور بالكرب النفسي ، والتعريفات الإجرائية السابقة ، وعمل استبانته مفتوحة وهي جميعا تشكل المصادر المعرفية النظرية والتطبيقية ، ومن ثم يصبح المقياس صادقا في ضوء ما يسمى صدق البناء والتكوين .

(٢) صدق المحكمين : تم عرض بنود المقياس على عدد من المحكمين من أستاذة علم النفس بغرض التأكد من مدى ملائمة بنود المقياس من حيث الصياغة والوضوح ، وابداء الرأي العلمي بصدد عبارات المقياس ، ومدى تمثيلها للبعد الذي تدرج تحته ، حيث أشار بعض المحكمين إلى عمل بعض التعديلات الخاصة بالصياغة ، واستبعاد البعض الأخر من العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق أكثر من ٩٠ % حيث بلغ عدد العبارات المحذوفة (٧ عبارات) ، وبلغت عبارات المقياس في صورته النهائية (٢٧) عبارة .

ثانياً : ثبات المقياس : تم التحقق من ثبات المقياس بأكثر من طريقة نحو مزيد من التيقن والدقة من سلامة المقياس ، فقد تم حساب معامل الفا-كرونباخ ، وطريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني خمسة عشر يوما بين التطبيقين وذلك بالنسبة للمقياس ككل إضافة الى مقاييسه الفرعية ، ويمكن تلخيص تلك الطرق وما أسفرت عنه من نتائج في الجدول التالي :

جدول (٦) طرق التحقق من ثبات مقياس الشعور بالكرب النفسي

الشعور بالكرب النفسي				مكونات المقياس الطريقة
الدرجة الكلية	المعانة والالم النفسي	الانسحاب ضعف الارادة	الهزيمة النفسية	
٠,٧٠	٠,٧٧	٠,٧٣	٠,٦١	إعادة التطبيق
٠,٧١	٠,٦٩	٠,٧٣	٠,٧٠	الفا - كرونباخ

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات للمقياس الكلي ، وكذلك مكوناته الفرعية مما يؤكد ذلك على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ويجعله صالحا للتطبيق ثالثاً: برنامج تنمية الثقة بالنفس: إعداد الباحثين

أ- **الأهداف العامة البرنامج** : يهدف البرنامج إلي تنمية الثقة بالنفس ويستدل عليها من خلال زيادة الدرجات المعبرة عن مستوى الثقة بالنفس (من خلال مقياس الثقة بالنفس المعد سابقاً) وذلك بفعل التعرض لتأثيرات برنامج إرشادي تنمية الثقة بالنفس معتمداً علي بعض أساليب و فنيات الإرشاد النفسي وهي المحاضرات - المناقشة والحوار - التفرغ الانفعالي - الحديث مع الذات - كرسي الاعتراف - أنشطة).

ب - الأهداف الفرعية للبرنامج:

- تعريف المشاركين بمفهوم الثقة بالنفس، وأسباب ضعفها، وكيفية رفع مستواها.
- محاولة الوصول بهؤلاء المشاركين إلي درجة معقولة من الثقة بالنفس، ومن ثم رفع مستوى الصحة النفسية لديهم.
- مساعدة المشاركين علي الاستبصار بأنفسهم والتعرف علي الطاقات الكامنة لديهم.
- مساعدة المشاركين علي استثمار نقاط القوة لديهم، والعمل على تقوية نقاط الضعف لديهم.
- تزويد أفراد العينة بالأسس والمهارات التي تساعدهم علي الثقة بالنفس لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

- تنمية الاتجاهات الإيجابية لدي أفراد العينة نحو ذاتهم.
- مساعدة المشاركين في التخلص من المشاعر السلبية والتجارب السلبية.
- إكساب المشاركين مهارات حل المشكلات بأسلوب فعال واتخاذ القرار .
- إكساب المشاركين مهارات إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين بصفة عامة.
- تعريف المشاركين الوسائل والمهارات لتنمية ثقتهم بأنفسهم.

ج- **مدة جلسات البرنامج** : يتكون البرنامج من (١٥) جلسة بواقع جلستين اسبوعياً حيث تراوحت الجلسة من ٦٠-٩٠ دقيقة.

د- **أسس بناء البرنامج** : اعتمد البرنامج الإرشادي على عدد من الخطوات نجملها في العناصر الآتية :

- ١ . دراسة الإطار النظرية التي تناولت الثقة بالنفس والشعور بالكرب النفسي .
- ٢ . الإطلاع على الأساس النظري والعملي في كيفية أداء وتصميم البرامج الإرشادية.
- ٣ . التعرف على البرامج الإرشادية المهمة بتنمية الثقة بالنفس لدى فئات مختلفة من المجتمع .

٤. الإطلاع على البرامج التي اهتمت بتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الاعاقة الحركية.

تصميم البرنامج : تم إعداد برنامج إرشادى لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية ، حيث تم الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث والبرامج التي سعت وراء تنمية الثقة بالنفس لفئات مختلفة من المجتمع بما يساهم في إعداد برنامج لتنمية الثقة بالنفس لتحسين لخفض الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الاعاقة الحركية ، حيث تم بناء عدد (١٥) خمسة عشر جلسة موجهة للزوجات ذوى الاعاقة الحركية ، ممن يعانون من انخفاض شديد فى مستوى الثقة بالنفس وارتفاع الشعور بالكرب النفسي ، وذلك من خلال مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات والأنشطة المتنوعة.

تحكيم البرنامج : تم عرض البرنامج الإرشادى فى صورته الاولييه على بعض أساتذة علم النفس المتخصصين فى الإرشاد النفسي ، وتم الأخذ بأرائهم العلمية وعمل التعديلات المطلوبة حتى وصل البرنامج فى صورته النهائية بشكل افضل .

مراحل تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج الإرشادى بشكل جماعى حيث تم الاتفاق مع المجموعة التجريبية على ضرورة الالتزام بجلسات البرنامج فى مواعيدها المحددة.

خامساً: المعالجة الإحصائية للدراسة :

استخدم برنامج SPSS لمعالجة البيانات حيث اعتمدت الدراسة على عدد من الأساليب الإحصائية للتأكد من صدق وثبات المقاييس المستخدمة فى هذه الدراسة ، وعدد من الأساليب الاحصائية المناسبة لطبيعة متغيرات الدراسة وفق حجم العينة ، وفروض الدراسة حيث تمثلت هذه الأساليب فى الأتي معامل ارتباط بيرسون ، اختبار ويلكوكسون Willcoxon Test ، اختبار مان - ويتنى Mann-Whitney Test.

نتائج الدراسة: مناقشتها وتفسيرها:

الفرض الاول ونصه : يختلف مستوى الثقة بالنفس لدى عينة من الزوجات ذوى

الإعاقة الحركية باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج .

للتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة التجريبية (ن = ٧) على مقياس الثقة بالنفس إحصائياً باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon بهدف إيجاد قيمة (Z) و دلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس ، ونوضح ذلك فى الجدول التالي :

جدول (٨) قيمة (Z) ودالاتها الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي
لمقياس الثقة بالنفس

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	مقياس الثقة بالنفس
٠.٠٠١	٢,١٧	٠	٠	٠	الرتب السالبة	
		٢٨	٤	٧	الرتب الموجبة	
		٠	٠	٠	الرتب المتعادلة	

ونستنتج من الجدول السابق أن قيمة (Z) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) وان هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي ، حيث بلغ متوسط درجات العينة التجريبية في الأداء على مقياس الثقة بالنفس في القياس القبلي (٥٠,٩٠) في مقابل (٩١,٥٥) للقياس البعدي بعد تطبيق البرنامج مما يعكس أن هناك تحسناً وتغيراً ملحوظاً طرأ في استجابات أفراد العينة في أدائهم على مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.

مناقشة نتائج الفرض الأول : في ضوء ما تقدم عرضه من نتائج المعالجات الإحصائية ، نخلص إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى الزوجات ذوى الاعاقة الحركية الزوجات ذوى الاعاقة الحركية يتباين في القياسين القبلي والبعدي ، وأن الفروق بين المتوسطات في استجابات الزوجات ذوى الاعاقة الحركية الزوجات ذوى الاعاقة الحركية جميعها في الاتجاه البعدي، وبالتالي يمكن القول أن الفرض الأول تحقق بشكل كلى ، وفيما يلي مناقشة تلك النتيجة وفق المحاور السابق ذكرها :

أولاً : الإطار النظري لتنمية الثقة بالنفس :

تأتى النتيجة الراهنة في سياقها الطبيعي انطلاقاً من أن الثقة بالنفس تمثل احد أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتفاعل معها، لما لها من دوراً هاماً في تحقيق التوافق النفسي للفرد والقدرة على التغلب على الصعاب لتحقيق الهدف ، وان الثقة بالنفس تمكن الفرد من استغلال قدراته وامكانياته لتجاوز الصعوبات ، ولعل من اهم مؤشرات الثقة بالنفس نجدها تتمثل في قدرة الفرد واعتماده على نفسه، ومواجهة المشكلات التي يتعرض لها، والتوصل إلى حلول لها. وينبع الشعور بعدم الثقة بالنفس من الفشل في مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد .
فانه يمكن تعزيز تفسير النتيجة الراهنة (Zingale, 2008)(Nokelainen, 2007) .

(Giffin, k. 2006) (D' Annunzio – Green, Norma, 2009)

ويمكن تفسير النتيجة الراهنة في ضوء أن الثقة بالنفس تعد إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دوراً أساسياً في حياة الأفراد، وتساهم بشكل مباشر في تحقيق توافقهم النفسي، ومما لا شك فيه أن ثقة الفرد بنفسه ترتبط بمفهومه الايجابي عن ذاته وبتقديره المرتفع للذات، ومن ثم فهي تلعب دوراً هاماً في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له أكبر الأثر في تحقيق الهوية الإيجابية (محمد، ١٩٩٠).

ثانياً: تفسير النتيجة في ضوء البرنامج الإرشادي:

اعتمد البرنامج الإرشادي عبر جلساته المختلفة إلى التنوع بين تنمية الثقة بالنفس تارة وتحسين الشعور بالكرب النفسي تارة أخرى ، فضلاً عن مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على دحض التفكير السلبي ، وتنمية التفكير الإيجابي ومساعدتهم على الاستبصار بمشكلاتهم بل والعمل على حلها ، وتأسيس روح التفاعل الإيجابي أثناء التعامل مع الآخرين ، مع تنمية الثقة في قدرتهم على مجابهة تحديات الواقع والتحكم بكل قوة في انفعالاتهم السلبية ، ويعد كل ذلك بمثابة مدخلاً قوياً لتحسين الشعور بالكرب النفسي والتحكم فيه بما يثرى من رفع مستوى الثقة بالنفس لأفراد المجموعة التجريبية حتى يتثنى لهم دحض انفعال الشعور بالكرب النفسي الشديد ، والتعبير عن انفعالاتهم بشكل مناسب انطلاقاً الى افاق الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي .

الفرض الثاني ونصه: يختلف مستوى الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة إحصائياً (ن=٧) على مقياس الشعور بالكرب النفسي باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon بهدف إيجاد قيمة (Z) ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالكرب النفسي ونوضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٩) قيمة (Z) و دلالاتها الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي

لمقياس الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الزوجات ذوى الإعاقة الحركية

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	مقياس الشعور بالكرب
٠.٠١	٢,٧٥	٠	٠	٠	الرتب السالبة	
		٢١	٣	٧	الرتب الموجبة	
		٠	٠	٠	الرتب المتعادلة	

ونستنتج من الجدول السابق أن قيمة (Z) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ، وأنه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة الدراسة في اتجاه القياس البعدي مما يعكس أن هناك تحسناً وتغيراً ملحوظاً طرأ في استجابات أفراد العينة في أدائهم على مقياس الشعور بالكرب النفسي بعد تطبيق البرنامج ، حيث بلغ متوسط درجات العينة التجريبية في الأداء على مقياس الشعور بالكرب النفسي في القياس القبلي (٤١,٦٥) في مقابل (٦٩,٧١) للقياس البعدي بعد تطبيق البرنامج ، وفي ضوء ما تقدم عرضه من نتائج يمكن القول أن الفرض الثاني قد تحقق بشكل كلي وفيما يلي مناقشة تلك النتيجة وفق المحاور السابق ذكرها:

أولاً : من منظور الإطار النظري :

يمكن تفسير النتيجة الحالية عن أهمية تنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين الشعور بالكرب النفسي انطلاقاً من تعدد العوامل التي تشكل الثقة بالنفس لتمثل في النظرة الإيجابية للذات ، الشعور بالإنتماء ، التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة ، مواجهة التحديات ، التدعيم المستمر للذات فإنه يمكن تفسير النتيجة الراهنة من تنمية الثقة بالنفس يعد مدخل لخفض الشعور بالكرب النفسي (Baggerly & Max, 2005)

وتسهم الثقة بالنفس في خفض الشعور بالكرب النفسي لدى الزوجات ذوى الإعاقة الحركية نتيجة أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس تتمثل في إحساس الفرد بكفاءته النفسية والاجتماعية وقدرته على تحقيق ما يريد، وإدراكه لقبول الآخرين له وثقتهم به ، مما ينعكس على شعور الفرد بالأمن النفسي والاجتماعي، وقدرته على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، وإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه.(رجيعة والشافعي، ٢٠١٢)(Peter, 2006) .

ويمكن تفسير تلك النتيجة من ما خلصت إليه نتيجة بعض الدراسات التي أشارت الى أن الثقة بالنفس ترتبط بشكل إيجابي بالتوافق النفسي والاجتماعي. و تعد دافعا قويا لاستغلال الفرد لقدراته وامكانياته ، وأن الثقة بالنفس أحد أهم مؤشرات الصحة النفسية للفرد ، حيث يتضمن الشعور بالثقة بالنفس الاحساس بقيمة الذات والرضا عن الذات ، بما ينعكس إيجابياً على زيادة أداء الفرد تقدمه ، فالشخص الواثق بنفسه تزداد فرصة اظهار قدراته وإبداعاته في الوسط الذي يعيش فيه. فضلا عن قدرته على اتخاذ القرار في الوقت المناسب ولديه مبادرة قوية بالسلوك الإيجابي ، علاوة على إمكانيته على تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها حتى اذا واجهته بعض الصعوبات والمعوقات ، ولعل من أهم مؤشرات الثقة بالنفس مدى شعور الفرد بالرضا عن الذات، والإحساس بالتفوق واليقينية والقدرة على تحقيق الأهداف والتوجه التحصيلي، والثقة بالعلاقات مع الآخرين، وهو محب لنفسه دون أن

يتضمن ذلك بالضرورة شيئاً من الغرور أو الزهو (عب المعطي، ١٩٩٢)، (Plecha, (Michelle, 2002) (Numi, Anu, 2003)، (Hannula, Markku, S., 2004)، (Rogat, Marcia, 2005)، (Gursen Otacioglu, Sena, 2008)

ثانياً: تفسير النتيجة في ضوء محتوى جلسات البرنامج ، والمواقف التجريبية المستمدة منه: تميزت جلسات البرنامج بالتنوع ما بين (معرفية، ووجدانية، وسلوكية) ، لتخاطب جوانب متعددة في شخصية الزوجات ذوى الإعاقة الحركية ، حيث تضمن البرنامج جلسات لتعزيز الثقة في النفس وقوة الإرادة بما ينعكس إيجاباً في تعديل اتجاهات الزوجات ذوى الإعاقة الحركية نحو أنفسهم ، ونحو الآخرين ومشكلاتهم ، فضلاً عن تضمن جلسات البرنامج جلسات لمناقشة الأفكار السلبية وتفنيدها وإثبات زيفها واستبدالها بأخرى أكثر ايجابية ، كما اعتمد البرنامج في بنائه على تنمية الثقة في النفس ، وهذه العملية تتضمن تقليل الشعور بالكرب النفسي المثار فضلاً عن تأمل الموقف

الفرض الثالث ونصه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على كل من مقياس (الثقة بالنفس - الشعور بالكرب النفسي) لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار مان - ويتنى Mann-Whitney Test لحساب دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الأداء على مقياس (الثقة بالنفس - الشعور بالكرب النفسي) في القياس البعدى من خلال الجدول التالى :

جدول (١٠) قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات مجموعتى الدراسة بعد تطبيق البرنامج على كل من مقياس (الثقة بالنفس - الشعور بالكرب النفسي)

المقياس	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	تجريبية	٧	٨,١٤	٥٦,٩٨	١,٨٦	٠,٠١
	ضابطة	٧	٤,٣٦	٣٠,٥٢		
الشعور بالكرب النفسي	تجريبية	٧	٧,١٠	٤٩,٧	١,٦٧	٠,٠١
	ضابطة	٧	٤,٢٥	٢٩,٧٥		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على كل من مقياس الثقة

بالنفس ، ومقياس الشعور بالكرب النفسي لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ويمكن قراءة ذلك من أن المجموعة التي نالت نصيباً من التدريب على برنامج تنمية الثقة بالنفس أدى ذلك الى تحسن سلوكها وانخفاض مستوى الشعور بالكرب النفسي بين أعضائها ، ويمكن تفسير تلك النتيجة وفق المحاور الآتية:-

أولاً : فى ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة :

يمكن تفسير النتيجة الراهنة من تميز افراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة فى تحسن مستوى الثقة فى النفس، وتحسن مستوى الشعور بالكرب النفسي انطلاقاً من أن أفراد المجموعة الضابطة يعانون من ضعف مستوى الثقة بالنفس بما يعرضهم الى فقدان الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر أو الخوف من العواقب التي قد تحدث (Jose E. Coll, 2007)، (Emmons) ،(Thomas,2007 &)

وانطلاقاً من تعدد مظاهر الثقة بالنفس المتمثلة فى الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل ، تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين ، الشعور بالأمن عند التعامل مع الآخرين ، والمشاركة الإيجابية في المواقف الاجتماعية، فإن الشعور بالكرب النفسي يمكن أن يتحسن عند الزوجات ذوى الإعاقة الحركية وفق هذا المنطلق الذى يجعل من الثقة بالنفس دافعاً اساسياً لتقوية الشعور بالكرب النفسي (كواسة، ٢٠١١).

ويمكن تفسير النتيجة الراهنة حول وجود فروق بين افراد المجموعة التجريبية وافراد المجموعة الضابطة في الشعور بالكرب النفسى نتيجة عدم تعرض المجموعة الضابطة لاي جلسات تدريبية من شأنها أن تقوى من إرادتهم وأن تدفعهم إلى الإيجابية والثقة في النفس كما أن أفراد المجموعة الضابطة يعانون من الميل إلى خبرة سلبية، والشعور بعدم الرضا، عدم القدرة علي تحمل الخبرات المؤسفة أو الحزينة ، والشعور بعدم الراحة والكره (خميس، ٢٠١٩)، (صالح وحسين ، ٢٠١٨) .

ويمكن تدعيم النتيجة الراهنة من خلال ما كشفت عنه الإديبات السيكولوجية حول أن الكرب النفسي له تأثيرات جسيمة على صحة الفرد الجسمية والنفسية ، وقد حظي مفهوم الكرب النفسي باهتمام متزايد في السنوات الأخيرة ، حيث ألقى البحث التجريبي الضوء على المجال الواسع لتأثيراته ، والتي تشمل انخفاض جودة الحياة ، كما يؤدي الى سلوكيات مدمرة لصحة حيث يعد الكرب النفسي ، وهو ما يوضح ان هناك فرق بين أداء المجموعة التجريبية والضابطة فى الشعور بالكرب النفسى (Deasy et.al.2014)

(Johnson, A., & Elkins, M,2014) (Demyttenaere et al,2004).

ويمكن تفسير النتيجة الحالية فى ضوء ما أشارت اليه نتائج بعض الدراسات فى أن الشعور بالكرب النفسى يؤدى الى مشكلات عديدة ما بين الإكتئاب ، والقلق ، والذعر ، وتتزامن مع الانفعالات السلبية ، والأعراض ذات الصلة ، دون أن يكون الفرد مصاباً بأي اضطراب فعلياً (Giang, K., Dzung, T., Kullgren, G., & Allebeck, P,2010) ، (Morgenthaler et al ,2006) (SullivanBlacker, & Murphy,2019) (Kumar, H.et,al,2016).

وفى ضوء أن الكرب النفسى يعكس مشاعر الحزن والإحباط للفرد ، وتغير الحالة العاطفية ، وعدم الراحة ، المشاعر السلبية التى تعمل على عرقلة حياة الفرد اليومية ، كما أنها تؤثر على كيفية تفاعله مع الأفراد الآخرين من حوله ، فإنه يمكن تعزيز النتيجة الراهنة حول الأهمية القصوى للبرامج الإرشادية لخفض الشعور بالأسى والحزن ودحض الإحباط والسلبية واللامبالاة من خلال تنمية الثقة بالنفس باعتبارها مدخلاً قوياً لدحض ذلك الشعور السئ والمثير للإحباط (Arhin, D., Asante, K., Kugbey, N., & Boadi, M.) (Josnon & Elkins,2014) ، (2019).

تفسير النتيجة فى ضوء فنيات البرنامج :

١. سرد القصص : استطاع الباحثين من خلال سرد القصص تزويد المجموعة التجريبية بالمعرفة والمعلومات بطريقة مشوقة ومحفزة من خلال مواقف تعليمية لتمكن افراد المجموعة التجريبية من خلالها اكتساب الكثير من السلوكيات الايجابية كالتعاون ، والصدق ، وحب الآخرين ، كما ان افراد البرنامج كانوا يتسابقون لتقديم ملخصا عن كل قصة ، وسردها بأسلوب بسيط ، والتحدث عن ما اكتسبوه من القصة من افكار وسلوكيات اكثر ايجابية.

٢. اسلوب المناقشة الجماعية : أبدى أفراد المجموعة التجريبية المشاركة والمناقشة الإيجابية والفعاله طوال فترة جلسات البرنامج ، حيث تم توظيف هذه الفنية على طول جلسات البرنامج فى جو يسوده حب الاخر والتعاون والايجابية .

٣. التعزيز : حيث قام الباحث بتعزيز ودعم السلوكيات الايجابية التى اظهرها افراد عينة البرنامج طوال فترة جلسات البرنامج كالإنضباط ، والمشاركة ، والتعاون من خلال التعزيز اللفظى بالكلمات ، والمدح ، ومن خلال التعزيز المادى بتقديم هدايا بسيطة لأفراد عينة البرنامج ، وساعدت هذه الفنية على تعزيز السلوك الإيجابى ، ودحض التفكير والسلوك السلبى لأفراد المجموعة التجريبية من خلال تقديم تغذية فورية لسلوكياتهم أثناء جلسات البرنامج.

٤. لعب الدور : ساعدت هذه الفنية أفراد المجموعة التجريبية على ضبط سلوكهم من خلال تعرضهم لمواقف تعمل على استثارة انفعالاتهم ، حيث عمد الباحثين إلى أفراد المجموعة التجريبية أداء عدد متنوع من الأدوار الذى من شأنه تعديل السلوك غير المرغوب ، وتقديم التغذية الرجعية المناسبة لتحديد السلوك السوى والغير سوى ، وتعد هذه الفنية من أهم الفنيات التى تزيد من وعى الأفراد بمشكلاتهم ، وتعديل سلوكهم الى السلوك الإيجابى .
ومن ثم فقد ساهمت تلك الأساليب التى اتبعها الباحثين أثناء جلسات البرنامج الإرشادى إلى تنمية الثقة بالنفس وتحسين الشعور بالكرب النفسى لدى الزوجات ذوى الاعاقة الحركية
الفرض الرابع ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى فى الأداء على مقياس الثقة بالنفس ومقياس الشعور بالكرب النفسى "

للتحقق من هذا الفرض تم معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة إحصائياً (ن=٧) على كل من مقياس الثقة بالنفس ومقياس الشعور بالكرب النفسى باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon بهدف إيجاد قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الثقة بالنفس ومقياس الشعور بالكرب النفسى ونوضح ذلك من الجدول التالى:

جدول (١١) قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين القياسين البعدى والتتبعى

لمقياس الثقة بالنفس ومقياس الشعور بالكرب النفسى

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	مقياس الثقة بالنفس
غير دالة	٠,٨١	٩,٥	٣,١	٣	الرتب السالبة	
		١٨,٥	٤,٦	٤	الرتب الموجبة	
		٠	٠	٠	الرتب المتعادلة	
غير دالة	٠,٩٧	٦	٢	٣	الرتب السالبة	الشعور بالكرب
		١٥	٥	٣	الرتب الموجبة	
		٠	٠	١	الرتب المتعادلة	

ونستنتج من اختبار ويلكوكسون Willcoxon أن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً ، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس ومقياس الشعور بالكرب النفسى فى القياسين البعدى والتتبعى ، حيث بلغ متوسط درجات العينة التجريبية فى الأداء على مقياس الثقة بالنفس فى القياس البعدى

(٩١,٥٥) فى مقابل (٩٠,٦٩) للقياس التتبعى للبرنامج ، وبلغ متوسط درجات العينة التجريبية فى الاداء على مقياس الشعور بالكرب النفسى فى القياس البعدى (٦٩,٧١) فى مقابل (٦٨,٧٩) فى القياس التتبعى للبرنامج.

وهذا يدل على أن التغيرات التي حدثت في القياسين القبلي والبعدى استمرت بمرور الزمن ، ومن ثم فان استجابات أفراد العينة على مقياس الثقة بالنفس ظلت محتفظة بتحسنها في القياس التتبعى ، وهذا يدل على نجاح الإستراتيجيات التي اعتمد عليها البرنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين الشعور بالكرب النفسى عند الزوجات ذوى الاعاقة الحركية واستمر تأثيرها لفترة من الزمن .

مناقشة النتائج : فى ضوء ما تقدم من نتائج يتضح لنا أن هذا الفرض قد تحقق بشكل كلى ، وأن فاعلية البرنامج لازالت مستمرة ، وأن تأثيره الإيجابي على افراد المجموعة التجريبية ظل لفترة طويلة إلى ما بعد الانتهاء من جلسات البرنامج ، ويمكن أن نفسر تلك النتيجة فى ضوء :

تفسير النتيجة فى ضوء استراتيجيات البرنامج:

حيث اعتمد البرنامج على عدة استراتيجيات ثبتت فاعليتها في برامج إرشادية عدة ومنها استخدام الإستراتيجيات السلوكية التي تؤدي إلى تنظيم المشاعر ، والانفعالات المضطربة، والتعبير عنها، وهو ما يؤدي بدوره إلى تحقيق الصحة النفسية لفترات طويلة؛ فضلاً عن أن البرنامج اعتمد في بعض جلساته على تدريب المشاركين على كيفية مواجهة الأفكار السلبية بصورة مستمرة، مع اثبات عدم منطقية هذه الأفكار السلبية ، واكتساب طرق جديدة لمواجهة المشكلات ، ولعل هذا يفسر جزئياً مدى احتفاظ المشاركين بالبرنامج الإرشادي وبالمكاسب التي حققت طوال فترة جلسات البرنامج.

كما أن توظيف البرنامج لفنية الواجب المنزلي والذي ساعد على تأصيل انتقال أثر التدريب من الجلسات إلى الواقع المُعاش؛ حيث تعتمد هذه الفنية على محاولة ممارسة المهارات والفنيات التي سبق تعلمها اثناء الجلسات ضمن الحياة الواقعية، ثم قيامه بعد ذلك بمحاولة إعادة تذكر لما قام بممارسته، وإبداء رأيه عن سبب نجاح، أو فشل جهوده من خلال مراجعة هذا الواجب، وذلك انطلاقاً من فكرة أن احتمال استمرار التحسن الذي يتم في الجلسات الإرشادية يكون ضئيلاً إذا لم تتم ممارسة ما تم التدريب عليه في مواقف الحياة الواقعية.

البحوث المقترحة والتوصيات :

أولاً : البحوث المقترحة : تقترح الدراسة الحالية مجموعة من الدراسات المنبثقة منها في الجوانب التالية:

- ١ . تنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى عينة من الزوجات ذوى الاعاقة الحركية .
- ٢ . الثقة بالنفس والرضا عن الحياة كمحددات للتفاؤل لدى عينة من الزوجات ذوى الاعاقة الحركية.
- ٣ . الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمجرافية لدى عينة من الزوجات ذوى الاعاقة الحركية.
- ٤ . الانانية والثقة بالنفس وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من الزوجات ذوى الاعاقة الحركية.

توصيات الدراسة : توصي هذه الدراسة بما يلي :

- ١ . العمل على عقد دورات تدريبية لتنمية السلوك الايجابي للزوجات ذوى الاعاقة الحركية.
- ٢ . عمل برامج إرشادية للزوجات ذوى الاعاقة الحركية لرفع الروح المعنوية ودحض الأفكار السلبية .
- ٣ . على الأسرة تشجيع أبنائها على وضع أهداف قيمة لهم في حياتهم والوقوف بجانبهم حتى يكونوا أفراد مفعمين بالأمل والتفاؤل
- ٤ . على وسائل الأعلام زرع روح التفاؤل والأمل فى نفوس أبنائنا من الزوجات ذوى الاعاقة الحركية لأنهم عماد المجتمع من خلال تقديم برامج تثقيفية تنمى الجانب المعرفي وترفع من الروح المعنوية وتقوى من إرادتهم أمام التحديات.

المراجع :

- الوشيلي ، وداد أحمد . (٢٠٠٧) . الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
- المشعان، عويد سلطان. (٢٠٠٠) . دافع الإنجاز وعلاقته بالقلق والاكتئاب والثقة بالنفس لدى الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، الحولية العشرون، جامعة الكويت.
- المخزومي، أمل . (٢٠٠٢) . التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس مجلة المنهل للبحوث والدراسات الإسلامية، جامعة لحمه لخضر - الوادي السعودية، ٦٣ (٥٧٨)، ١٢٠-١٢٥ .
- القريطي، عبد المطلب امين . (١٩٩٦) . سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم. دار الفكر العربي، القاهرة
- الغامدي، صالح يحيى . (٢٠٠٩) . اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقديرات الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، مكة المكرمة ، جامعة أم القرى.
- العنزي، فريح عويد. (٢٠٠١) . المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، دراسة ارتباطية عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ٢٩ (٣)، ٤٧-٧٧ .
- العنزي، فريح عويد . (١٩٩٩) . الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. مجلة دراسات نفسية . رابطة الإحصائيين النفسيين المصرية، ٩ (٣)، ٤١٧-٤٣٩ .
- العنزي، فريح عويد والكندري ، عبد الله عبد الرحمن (٢٠٠٤) . التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ٣٢ (٢)، ٣٧٧-٤٠٠ .
- السليمان، هاني ابراهيم . (٢٠٠٥) . الثقة بالنفس ، دار الإسراء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- رجيبة، عبد الحميد عبد العظيم والشافعي ، أحمد شافعي (٢٠١٢) : الذكاء الوجداني كمنبئ بكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات عربية، ١ (٢٦)، ٣٩-٨٥ .
- خميس، دعاء محمد. (٢٠١٩) . إدارة الذات والأسى النفسي وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان في محافظات غزة . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى ، غزة.

- الخطيب، جمال. (١٩٩٠). تقييم برامج التأهيل المهني للمعوقين من وجهة نظر المنتفعين منها. مكتبة الفلاح، عمان، الأردن.
- الجبري، أسماء عبد العال. (٢٠١٠). فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس لدى طفل الروضة. مجلة دراسات الطفولة، ١٣ (٤٨)، ٣٠٣-٣١٤.
- جاء الله، منال عبد الخالق وعلام، شادية يوسف. (٢٠١٠). الثقة بالذات بالأخر وعلاقتها بمهارات التواصل: دراسة في سيكولوجية العلاقات الاجتماعية. مجلة كلية التربية بينها، ٨٢، ٢٠٩-٢٧٥.
- بهلول، نجوي علي. (٢٠١٦). معنى الحياة كمتغير وسيط بين الأسى النفسي والوحدة النفسية لدى الأراذل الفلسطينيين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى غزة.
- سليم، مريم. (٢٠٠٣). تقدير الذات والثقة بالنفس دليل المعلمين. القاهرة: دار النهضة العربية.
- شراب، عبد الله راغب. (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة عين شمس.
- صالح، زينة علي وحسين، نغم هادي. (٢٠١٨). الشعور بالذنب وعلاقته بالأحكام التلقائية الذاتية لدى النساء المطلقات في محافظة القادسية. مجلة لارك للفلسفة واللغويات والعلوم الاجتماعية، جامعة القادسية، ٣ (٢٨)، ٢٤٦-٢٦٠.
- هلال، أسماء سراج الدين. (٢٠٠٩): تأهيل المعوقين. دار المسيرة، عمان، الأردن.
- منصور، السيد كامل. (٢٠١٢). الاندفاعية والألكسيثيميا والأسى النفسي لدي عينة من طلاب كلية التربية بالعريش. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٢ (٧٦)، ٤٧-١٠٨.
- مخوف، إقبال بشير. (١٩٨٥). الخدمة الاجتماعية ورعاية المعوقين. المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، مصر.
- محمد، عادل عبد الله. (١٩٩٠). مقياس الثقة بالنفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- كواسة، عزت عبد الله. (٢٠١١). برنامج تدريبي على بعض مهارات الإبداع لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٤٥-٢٣٨-٢٠٧.

عمر، أشواق عبد اللطيف. (٢٠١٠). تقويم التأهيل النفسي والاجتماعي والمهني للمعاقين حركياً في فلسطين من وجهة نظر المعاقين وأولياء أمورهم والعاملين في المراكز التأهيلية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس ، فلسطين.

عبد، عبد الهادي السيد . (١٩٨٩) . تحمل/عدم تحمل الغموض وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة، ١٠ (١)، ١٦-٢.

عبد المعطي، حسن مصطفى . (١٩٩٢). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٩، ٢٦٢-٣٢٥.

عبد الله ، عادل محمد. (١٩٩٧) . مقياس الثقة بالنفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الحفيظ، غادة طه . (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بمركز الضبط والثقة بالنفس والآخرين لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم درمان، السودان.

References:

- Abassi, M., & Rezaei, F. (2019). Alexithymia as a moderator of the relation between self-care and psychological distress. *Research Health*, 9(2), 187-192.
- Arhin, D., Asante, K., Kugbey, N., & Boadi, M. (2019). The relationship between psychological distress and bullying victimisation among school going adolescents in Ghana: a cross sectional study. *BMC Research Notes*, 12(2), 2-12.
- Arhin, D., Asante, K., Kugbey, N., & Boadi, M. (2019). The relationship between psychological distress and bullying victimisation among school going adolescents in Ghana: a cross sectional study. *BMC Research Notes*, 12(2), 2-12.
- Ashurst, P., & Hall, Z. (2001). *Understanding woman in distress*. Taylor and Francise-library. New York .
Ashurst.P&.Hall,Z.(2001): *Woman in Distress* .Taylor and Francise-library.New York
- Ashurst.P&.Hall,Z.(2001):*Understanding Woman in Distress* .Taylor and Francise-library.New York.
- Attia, A., & Ross, D. (2018). Relationships between compulsive exercise, quality of life, psychological distress and motivation

to change in adults with anorexia nervosa. *Journal of Eating Disorders*, 6 (2) 1-8.

- Baur, W. & Farran, C. (2005). Meaning in life and psychospiritual functioning a comparison of breast cancer survivors and health women. *Journal of Holistic Nursing*, (23), 2 p 172 – 190
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667-72.
Boas, A., & Morin, E. (2014). Ppsychological well-being and psychological distress for professors in brazil and Canada. *University of Michigan Pressbitria*, 15 (6), 201-219.
- Brown, T. (2011). The relationships among counseling expectations, attitudes toward seeking psychological help, psychological distress, and intention to seek counseling. Thesis (Ph. D.). Ball state university muncie, Indiana .
- Carlos, L.(2003). The "Ultimate Meaning" of Viktor Frankl. A Demonstration Project in Partial Fulfillment of The Requirements for The Diplomate Educator, Administrator Credential, Viktor Frankl Institute of Logotherapy, 1 – 40.
- Chand, R., & Pidgeon, A. (2017). Psychosocial predictors of psychological distress among australian university students. *Journal of Harmonized Research in Medical and Health Science*, 4(3), 101-114 .
- D'Annunzio-Green Barron, Paul; Norma (2009): A Smooth Transition? Education and Social Expectations of Direct Entry Students, *Active beaming in Higher Education*, v10 n1 p7-25 2009
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mcnamara, P. (2014). Psychological distress and lifestyle of students: implications for health promotion. *Health promotion international*, 30(1), 77-87 .
- Di Muzio, G. (2006). Theism and the Meaning of Life. *Journal of Disputandi*, 6, 1-12.
- Eagleton, T. (2007). *The Meaning of Life*. Britian: Oxford University Press.
- Ellis, A., (2003): Self- Confidence and Rational Emotive Behavior Therapy *Journal of Cognitive Psychology: An International Quarterly*, 17 (3), 225- 240.

- Emmons, S, & Thomas, A(2007). Power performance of Singers ransceding the Barriers, Oxford, University, Press, Briton.
- Frankl, V. E. (1997). Man's search for ultimate meaning. New York: Insight Books.
- Frazier, P. & Steger, M. (2005). Meaning life: one link in the chain form religiousness well-being. Journal of counseling psychology, 52, (4), pp. 574- 582.
- Giang, K., Dzung, T., Kullgren, G., & Allebeck, P. (2010). Prevalence of mental distress and use of health services in a rural district in Vietnam. Glob Health Action, 3, 2025-2035.
- Giffin, K. (2006): "A theory of self-confidence in interpersonal communication". Research monograph, K/8, 24-30.
- Gundelach, A., & Henry, B. (2016). Cancer-Related psychological distress: A concept analysis. Clinical Journal of Oncology Nursing, 20 (6), 630-634.
- Gursen Otacioglu, Sena (2008). Prospective Teachers' Problem Solving Skills and Self-Confidence Levels Educational Sciences: Theory and Practice, v8 n3 p915- 923.
- Hamidi, S., Yetkin, A., & Yatkin, Y. (2010). The Meaning of Life: Health, Disease, and the Naturopathy. Journal of Psychology and Counselling, 2, (1), 9-16.
- Hamula, Markku S.; Maijala, Hanna; Pehkonen, Erkki (2004): Development of Understanding and Self-Confidence in Mathematics; Grades 5-8, International Group - for the Psychology of Mathematics Education, 28th, Bergen, Norway, July 14-18, 2004
- Johnson, A., & Elkins, M. (2014). Screening for psychological distress in the general population: Acceptability and validation of a brief measure of psychological distress. PhD Thesis, Baylor University.
- Jose E. Coll (2007), "A study of academic advising satisfaction and its relationship to student self-confidence and worldviews", PhD. Department of Psychological and Social Foundations College of Education University of South Florida.
- Kaloeti, S., Rahmandani, A., Sakti, H., Salma, S., Suparno, S., & Hanafi, S. (2019). Effect of childhood adversity experiences, psychological distress, and resilience on depressive symptoms

- among Indonesian university students. *Journal International Journal of Adolescence and Youth*, 24 (2), 177–184.
- Kamar.R &.Ramamurti ,P.(1990): Stress and coping strategies of the rural aged . *Journal of Personality and clinical studies* .6.2.
 - Kawa, H., & Shafi, H. (2015). Evaluation of internet addiction and psychological distress among university students. *Science Arena Publications Specialty Journal of Psychology and Management*, 1(0), 17-23.
 - King, L. & Nape, C (1998). What makes a life good? *Journal personality and social psychology*, 75 (1), pp. 156 – 165.
 - King, L. Hicks, J. Krull, J. and Delgaiso, A. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 90 (1), pp 179 – 196.
 - Krause, E. (2005). Stresseors arising in highly valued roles meaning in life and the physical health status of older adults. *Journal of Gerontology series psychological sciences and social sciences*, 59, pp. 287 – 297.
 - Kumar, H., shaheen, A., Rasool, I., & shafi, M. (2016). Psychological Distress and Life Satisfaction among University Students. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 5(3), 1-7.
 - Leangle, E. Tnnsbruck, G. and Buenos, A. (2004). The search for meaning in life and the existential fundamental. *Journal of existential psychology & Psychotherapy*, Vol. (1), 2, pp 28 – 38.
 - Lin, H., & Yusoff, M. (2013). Psychological distress, sources of stress and coping strategy in high school students. *International Medical Journal*, 20 (6), 1-6.
 - Lin, H., & Yusoff, M. (2013). Psychological distress, sources of stress and coping strategy in high school students. *International Medical Journal*, 20 (6), 1-6.
 - Lotay, A. (2016). Disclosure of Psychological Distress by University Students on an Anonymous Social Media Application: An Online Ethnographic Study.
 - Mascara, N. & Rosen, D. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of humanistic psychology*, 46 (2) pp 168 – 190
 - Massey, J. (2010). Untangling the relationship among psychological distress, thought suppression, and binge eating: A

mediation analysis. Doctoral Dissertation, Chestnut Hill College.

Mauser, M., King, R & ,Young, M. (2004). *The Meaning of Life: Long Prison Sentences in Context*. Washington, The Sentencing Project,p.1-3.

- Morgenthaler, T., Kramer, M., Alessi, C., Friedman, L., & Boehlecke, B. (2006). Practice parameters for the psychological and behavioral treatment of insomnia: an update. An american academy of sleep medicine report. *Sleep Practice Parameter Paper*, 29(11), 1415-1419.
- Nosek, A. Margaret Hughes. *Rosemary (2003): Psychosocial Issues of Women with Physical Disabilities The Continuing Gender Debate*. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, July 2003; vol. 46, 4: pp. 224-233
- Peretti-Wattel, P. (2008). Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 44(8), 643-650.
- Petra , O . (2003) . *Meaning in Life , and Depression : A comparative Study of the Relation between them acors the Life Span* Dissertation Abstracts International. 64 (2). 927.
- Ress, F. (2010). Perceived social support from team mates: Direct and stress - buffering effects on self confidence. *European Journal of Sport Science*, 10 (1), 59-67.
- Ridner ,S.H.(2004): *Psychological distress*. *Journal of Advanced Nursing Volume. Number 5 ,Blackwell Publishing*.
- Rogat, Marcia (2005): *Kid-to-kid: Guiding Our Students toward Self-Confidence and Power*, *National Middle School IT Middle Ground v9 n2 p12- 14 Oct*
- Shek, D. (1992). Meaning in life and psychological well-being: an empirical study using the Chinese version of purpose in life questionnaire. *The journal of Genet Psychology*, 123 (2) p 185 – 200.
- Skrabski, A. Kopp, M. Rozsa, S. Janos, R. and Richard, H. (2005). Life meaning correlate of health in the Hungarian population. *International journal of behavioral Medicine*, vol.12 (2) p78 – 85
- Steger , M ; Frazier ; P ; Oishi, S & Kaler , M . (2006). *The Meaning in Life Questionnaire : Assessing the Presence of and*

- Search for Meaning in Life . Journal of Counseling Psychology . 53 . 80 – 93.
- Steger, M & Dik , B . (2009). if one is Looking for Meaning in Life , does it help to find Meaning in Work ? . Applied Psychology : Health and Well-Being . 1 . 303 - 320
 - Steger, Michael. (2007). Meaning in life, handbook of positive psychology. Oxford university press. 2nd ed.
 - Sullivan, P., Blacker, M., & Murphy, J. (2019). Levels of psychological distress of canadian university student-athletes. Canadian Journal of Higher Educationm, 49 (1), 47–59.
 - Sunderland, L., (2004): "speech, language and audio logy services in public schools". Intervention in school and clinc, 39 (4), 209-217 .
 - Wang, W. (2010). Chinese international students, cross cultural adjustment. In the U.S.A.: The roles of acculturation strategies self. Construal's. Perceived Cultural Distance and English Self Confidence, D.A.I., 70 (8), 2897.
 - Wilhelm,s, F & andreas, H (2009): Development of self confidence from adolescence to early adulthood, childhood to early adulthood: finding from. 20, year Longitudinal study. (pp.145-171).x, New york. Ny, Us: psychology press, us.
 - Winefield, H., Gill, T., Taylor, A., & Pilkington, R. (2012). Psychological well being and psychological distress: Is it necessary to measure both?. Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, 2(1), 1-14.
 - Woodman, T (2010): Self Confidence and performance: Alittle Self - doubt helps. Psychology of sport and exercis, Vol (11), No (6), pp.467-470.

Abstract :

The present study aimed to identify the effectiveness of a Counseling Program to to Decrease Psychological distress among a sample of Wives with Physical Disability

, the sample of these study contain Two group : experimental group (N=7) Students . and control group (N=7) Students , so that, this study depended on (self-confidence Scale, Psychological distress Scale Prepared by Researcher) ,the results show that The program has succeeded in the development of self-confidence to Decrease Psychological distress a among a sample of Wives with Physical Disability .

Keywords: Self-Confidence- Psychological Distress Counseling Program.