

" برنامج تدريبي لأبعاد الرعاية الذاتية للأمهات لتنمية بعض مهارات**حل المشكلات الأسرية"**

إعداد

الدكتورة / سماح عبدالفتاح محمد مرزوق^١**المُستخلص باللغة العربية:**

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد الرعاية الذاتية للأمهات لتنمية مهارات حل المشكلات الأسرية" ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) أم من الأمهات غير العاملات، كمجموعة تجريبية واحدة، وقد تم تحديد مشكلة البحث في التساؤل التالي : " ما فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية بعض أبعاد الرعاية الذاتية للأمهات لتنمية مهارات حل المشكلات الأسرية؟"، وأتبع البحث المنهج التجريبي التصميم ذو المجموعة الواحدة حيث تم قياس متغيرات البحث التابعة قبل التأثير بالمتغير التجريبي (المتغير المستقل) ، ثم قياسها مرة أخرى بعد التطبيق ، وتم الكشف عن الفروق بين متوسطي كل متغير قبل وبعد التطبيق، وللأجابة على أسئلة البحث قامت الباحثة بأعداد مقياس لمعرفة أبعاد الرعاية الذاتية للأمهات ، وأختبار لقياس مهارات حل المشكلات الأسرية عند الأمهات ، وقد أظهرت نتائج البحث الى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الأمهات بالمجموعة التجريبية في التطبيقين (القبلي والبعدي) لمقياس أبعاد الرعاية الذاتية لصالح التطبيق البعدي ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات أمهات بالمجموعة التجريبية في التطبيقين (القبلي والبعدي) لإختبار مهارات حل المشكلات الأسرية لصالح التطبيق البعدي.

الكلمات المفتاحية:**أبعاد الرعاية الذاتية للأمهات - مهارات حل المشكلات الأسرية.**¹ أستاذ مساعد مناهج الطفل بقسم العلوم التربوية كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة القاهرة

Abstract

The current research aims to identify the effectiveness of a training program for the development of some dimensions of self-care for mothers to develop family problem-solving skills, "and the study sample consisted of (20) mothers of non-working mothers, as one experimental group, and the research problem was identified in the following question: "What is the effectiveness of the training program to develop some dimensions of self-care for mothers to develop family problem-solving skills?" The research followed the experimental approach design with one group where the dependent research variables were measured before the impact of the experimental variable (the independent variable), and then measured again after application, and the differences between the averages of each variable were detected before and after the application, To answer the research questions, the researcher prepared a scale to measure the dimensions of self-care for mothers, and a test to measure the skills of solving family problems in mothers, and the results of the research showed that there are statistically significant differences between the average scores of mothers in the experimental group in the two applications (before and after) for the scale of dimensions of self-care in favor of the post-application, and the existence of statistically significant differences between the average scores of mothers in the experimental group in the two applications (before and after) to test family problem-solving skills in favor of the post-application.

Keywords: Dimensions of self-care for mothers - family problem-solving skills.

مقدمة:

الأسرة مكون أساسى من مكونات التربية الأسرية نظرا للدور الرئيسى التى تلعبه فى تربية الطفل وامداده بالخبرات والممارسات التربوية والقيم والاتجاهات المجتمعية، وفي خضم الحياة وسرعتها تجد الأمهات ان لديها حياة منهكة ومزدحمة بمتطلبات الحياة، بكونها أم وزوجة ومربية ووجباتها الاجتماعية نحو العائلة فتتنسى نفسها، وتأتي دوما رعايتها الذاتية في ذيل القادمة، قد تشعر أنها تهتم بنفسها، لكن تأكل وتشرب من باب الاستمرارية لا أكثر، من باب أنه لا خيار آخر لسد تلك الاحتياجات، فممارسات رعاية الذات ليست سهلة، تتطلب وعيا ووقتا، بل أحيانا تأتي مصحوبة بشعور بالذنب لأنها استقطعت وقتا قد تفعل فيه شيئا آخر ذا أهمية للأسرة.

كانت الأسرة ولا تزال محل اهتمام الكثير من المتخصصين في مختلف التخصصات، خاصة العلوم الاجتماعية والإنسانية نظرا لأهميتها، واعتبارها الخلية الأولى والرئيسية التى يتكون منها المجتمع، فهي أول وحدة اجتماعية عرفها الإنسان في حياته، ولكن ما تغفله العديد من الأمهات أن الراحة في حد ذاتها فعل وليست رفاهية، الراحة ليست وقتا فارغا علينا أن نمأه بنشاط آخر نرى أنه مربح أو منتج. أن رعاية الذات مفهوم مهمل وحساس في ثقافتنا المشجعة على الإنتاج، والتي تستنكر تقديم الفرد لإحتياجاته وأولوياته، بل يُنظر لها أحيانا بشكل سلبي، بوصفها أنانية أوفرضا للانخراط في الجماعة الكبرى التي تركز مفهوم أن يستمد المرء قيمته وشأنه من تضحيته لمن حوله، سواء لعمله أو لأسرته. ورغم نبل هذه الطريقة، لكنها قد تدفع الإنسان لنسيان الاعتناء بنفسه أورعاية ذاته، حيث أوضحت نتائج دراسة (خالد إبراهيم الفخراني، سيد أحمد الوكيل، ٢٠١٤) أن الفضائل ومواطن القوة تعمل في اتجاه مضاد للشعور بالأسى، وقد تكون هي المفتاح لبناء القدرة على استعادة القوة بعد الضعف، كما أن قوة الشخصية والثقة بالنفس تؤدي إلى مستويات عالية من السعادة وتجعل الحياة ذات قيمة ومعنى، ويعمل على تقليل الضغوط، وأوضح (إبراهيم يونس، ٢٠١٨، ٩٣) أن الأسترخاء تقنيه وأسلوب من أساليب الرعاية بالذات فعاله فهو يزيد من الشعور بالتحكم والقوه مما يعطي التحكم الذاتي، وأكدت دراسة (Koerner, A. & Fizpatrick, M., 2006) أن الأنماط الثقافية للأسرة لها تأثير على كيفية التواصل العائلي لزيادة فهمنا للترابط الأسرى، كما أشارت دراسة كلا من (Schrodt, Ledbetter, & Ohrt, 2007) حيث أظهرت أساليب الاتصال باستمرار تأثيرات صغيرة إلى متوسطة على سلوكيات التواصل لدى الأفراد، والصحة العاطفية، والصحة العقلية والانفتاح والمشاركة.

وأكدت دراسة كلا من (Solmi, M, Radua, J, Olivola, M, Croce, et al, 2022) أن نسبة كبيرة من المشكلات الأسرية الشائعة قبل أو أثناء الزواج ترجع الى العديد من عدم حلها وتركها مع الوقت أن الأم التي تربت على وضع حاجاتها في ذيل القائمة، معتبرا أن ممارسة الرعاية الذاتية

للأم لابد أن يبدأ بالاعتقاد بأن ذلك أمرٌ حيوي وتستحقه فعلا، لأن الأمهات يتم تعليمهن أنه "كونك أمًا جيدة، يعني التضحية برفاهيتك من أجل تلبية حاجات أطفالك.

مشكلة البحث:

الأم هي المحور الأساسي في بناء الأسرة وصون استقرارها، ولديها دور حيوي في تحقيق التوازن والسلام الداخلي في البيت، ويعتبر تنمية مهارات حل المشكلات الأسرية للأمهات أمراً أساسياً في تعزيز العلاقات الأسرية وتعزيز الانسجام والتفاهم داخل الأسرة. فالأم، هي إحدى أهم الشخصيات في حياة الأسرة والمجتمع، دور الأم لا يقتصر فقط على الرعاية البيولوجية للأطفال، بل يمتد إلى الدور العاطفي والتربوي والاجتماعي إليها تنصب الكثير من المسؤوليات والتحديات، ولها تأثير كبير على نمو وتطور الأسرة، وتُعتبر الأم شخصية رئيسية في تشكيل هوية الأبناء وبناء شخصيتهم النفسية. دورها يمتد إلى تقديم الدعم العاطفي، وتعزيز الثقة بالنفس، وتحفيز الطموحات والطاقات الإبداعية للأطفال. تُعتبر الأم أحد الأعمدة الرئيسية في تحقيق التوازن والاستقرار الأسري، وتتعرض الأم للعديد من التحديات والمسؤوليات، وتبذل جهوداً كبيرة لضمان راحة وسعادة أفراد الأسرة، مما قد يجعلها تتجاهل رعاية نفسها في بعض الأحيان.

وأكد كلا من (Aktaş, S. 2011 & Sezer, Ö. 2010) تأثير الأسرة على تعليم الطفل يختلف باختلاف أسلوب سلوك الوالدين. فهو المكان الأول حيث تتشكل جميع المجالات التنموية للفرد من أهمها العوامل البيئية في تشكيل الشخصية الأبوية للمواقف. كما أن موقف الوالدين فعال في النمو النفسي والاجتماعي للأطفال. علاوة على ذلك، هناك العديد من الميزات للمواقف الأبوية مع الأبناء مثل؛ العلاقة بين الوالدين والأطفال، والبيئة الأسرية التي نشأ فيها الطفل، العلاقة بين الوالدين. وبالرغم من التحديات، تظل الأم قوة محرّكة وداعمة لأفراد الأسرة، تمتلك قدرة عجيبة على التضحية والعطاء. إن دورها الحيوي والمهم يساهم في بناء مجتمع صحي ومتوازن. لذا، تستحق الأم تقديراً كبيراً واهتماماً برعايتها وصحتها النفسية والجسدية. لهذا قامت الباحثة بأستطلاع رأى عدد من الأمهات عن أبعاد الرعاية الذاتية كممارسات تقوم بها للحد من الضغوط فاتضح من نتيجة أستطلاع الرأى للأمهات (ملحق ١) أن أغلب الأمهات بنسبة (٨٩%) ليس لديهن الوعي بأبعاد الرعاية الذاتية ودورها في تحسين حل بعض المشكلات الأسرية، حيث أشارت دراسة (Hansmann, ٢٠١٨, ١) أن تمتع الفرد بقدر وافر من الشفقة بالذات يعمل على زيادة فهم الفرد لذاته والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو الضغوط والتحديات بدلا من توجيه النقد إليها ، وتدعم بشكل إيجابي في مواجهة الإحباط وكيفية التعامل مع الذات بطريقة مناسبة للوصول إلى تحقيق الإنجازات مما يقلل من القلق والإنفعالات السلبية.، وأكدت نتائج دراسة (Shin, N Y. and Lim, Y-J., ٢٠١٩) على أهمية العناية بالذات ويمكن أن تكون بمثابة مؤشر مهم لجودة الحياة لدى الأمهات وبالرغم من أهمية الرعاية الذاتية للأمهات؛ إلا أن هناك ندرة في

الدراسات والبحوث الخاصة بالرعاية الذاتية للأمهات ودورها في حل بعض المشكلات الأسرية، وهو ما سنتعرف عليه من خلال أسئلة وفروض البحث فيما يلي:

أسئلة البحث:

السؤال الرئيسي: ما فاعلية برنامج تدريبي لأبعاد الرعاية الذاتية للأمهات لتنمية مهارات حل المشكلات الأسرية؟
الأسئلة الفرعية:

١- ما أبعاد الرعاية الذاتية للأمهات؟

٢- ما مهارات حل المشكلات الأسرية التي يجب تنميتها للأمهات؟

٣- ما فاعلية برنامج تدريبي لأبعاد الرعاية الذاتية للأمهات لتنمية مهارات حل المشكلات الأسرية؟
فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على الرعاية الذاتية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي في اتجاه القياس البعدي.
٢. "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على حل المشكلات الأسرية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي في اتجاه القياس البعدي.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. التعرف على أبعاد الرعاية الذاتية للأمهات.
٢. تنمية بعض مهارات حل المشكلات الأسرية للأمهات.
٣. التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي لأبعاد الرعاية الذاتية للأمهات لتنمية مهارات حل المشكلات الأسرية.

أهمية البحث: وتنقسم أهمية البحث إلى:

- أهمية نظرية: فالبحث يُعطي إطارًا نظريًا عن أبعاد الرعاية الذاتية للأمهات لتنمية مهارات حل المشكلات الأسرية.
- أهمية تطبيقية: وتعود الأهمية التطبيقية للبحث إلى تصميم وإعداد برنامج تدريبي لأبعاد الرعاية الذاتية للأمهات لتنمية مهارات حل المشكلات الأسرية، وبالتالي الاستفادة من ذلك في تحسين وعي الأمهات بالرعاية الذاتية.

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته للبحث.

حدود البحث وعينته:

- **الحدود الموضوعية:** اقتصر هذه الدراسة على تقديم برنامج تدريبي لأبعاد الرعاية الذاتية للأمهات لتنمية مهارات حل المشكلات الأسرية.

- **الحدود الجغرافية:** تم تطبيق البحث بمقر جمعية الشهدين الخيرية بمدينة السادس من أكتوبر التابعة لوزارة التضامن الاجتماعي.

- **الحدود البشرية:** تكونت عينة البحث من (٢٠) أم من الأمهات غير العاملات .

- **الحدود الزمنية:** استغرق تطبيق البرنامج (شهرين) .

أدوات البحث:

١- اختبار معرفي لمهارات حل المشكلات الأسرية لدى الأمهات. (إعداد الباحثة)

٢- مقياس لأبعاد الرعاية الذاتية للأمهات. (إعداد الباحثة)

٣- برنامج تدريبي لأبعاد الرعاية الذاتية للأمهات لتنمية بعض مهارات حل المشكلات الأسرية. (إعداد الباحثة)

مصطلحات البحث الإجرائية :

التعريف الإجرائي للرعاية الذاتية: Self-care

أنه عملية تهدف إلى رعاية النفس والعناية بالنواحي الجسدية والعقلية والعاطفية للفرد. تتضمن الرعاية الذاتية مجموعة من الخطوات والممارسات التي يقوم بها الشخص لتعزيز صحته ورفاهيته الشخصية التي تركز على الجوانب المتعددة للرعاية للفرد ككيان شامل، وتسعى إلى تحقيق التوازن والاستقرار الشخصي في مختلف جوانب الحياة.

التعريف الإجرائي لحل المشكلات: Problem Solving

يتعلق بالعمليات والخطوات التي يتبعها الشخص أو المجموعة لفهم وحل المشكلات التي تواجههم. ويركز على الطريقة التي يتم بها تحليل المشكلة وتطبيق الاستراتيجيات والخطوات للوصول إلى حلول فعالة، والتعامل مع التحديات والمواقف غير المرغوب فيها بطريقة منهجية ومنظمة، بهدف تحسين الأداء في التعامل مع المشكلات المستقبلية فيما بعد.

القراءات النظرية والدراسات السابقة :

أبعاد الرعاية الذاتية للأمهات :

أن الرعاية الذاتية للأمهات محددة على نطاق واسع من خلال بعض الممارسات اليومية حيث أشار (Trevino & Smith, 2019)، ينبغي على الأم أن يكون لديها القدرة والرغبة في الاعتناء بنفسها جسدياً وعاطفياً، وأخذ وقت للذات عند الضرورة، الاهتمام بالنظافة والنوم الكافي، والقدرة على رعاية طفلها والاستعداد للتفويض والقدرة على القيام ببعض تطبيقات عملية للرعاية الذاتية، وأضاف إلى ذلك كلا من (Belleza, 2018) & (Michele, 2018) أن رعاية الأمهات ذاتيا له أثر إيجابي على صحتها وتجديد نشاطها للتعامل مع الأبناء وتمكنها بالاعتناء بأفراد أسرتها ، ومن ثم فإن الرعاية الذاتية أمر ضروري للوقاية من العديد من المشكلات، وتزيد من الراحة الجسدية

والعاطفية والاجتماعية التي ستمنح الأم عناية فائقة بأفراد اسرتها وتعطيهم الرعاية الكاملة والاهتمام.. وأكد (Moumita, M., Ashwini&Swapnil, M.,2018) أن برامج الرعاية الذاتية للأمهات أصبحت مطلب ضروري لتحسين الوعي والمعرفة بالجوانب المختلفة للرعاية الذاتية لذلك ينبغي إجراء المزيد من الدراسات لتقديم وجهات نظر أكثر وضوحاً، للتخطيط للمستقبل بشأن الحقوق والاستفادة منها لوضع خدمات الرعاية الذاتية للأمهات، ومن ناحية أخرى أشار (عبد الغني، صالح الدين، ٢٠١٨)، أن الممارسات الذاتية للأمهات يمكن أن تقلل من العديد من المشكلات الصحية التي يمكن ان تعاني منها الأم في الحياة الأسرية.. وأوضح (محمد السعيد، ومصطفى عبد المحسن، ٢٠٢١) أن الرعاية الذاتية لها العديد من المجالات على المستوي الشخصي والاجتماعي ومن اهم موضوعاتها السعادة والرضا والقناعة والأمان والمسؤولية .

وأشار (Barkin JL, Wisner KL, 2010) أن مجال الرعاية الذاتية للأمهات يركز على قدرة الأم واستعدادها على الاعتناء بنفسها جسدياً وعاطفياً. الى جانب التغذية السليمة، وتخصيص وقت للنفس عند الضرورة، والاهتمام بالنظافة والمظهر الجسدي، والنوم الكافي، والاستعداد للتفويض والقدرة على وضع الحدود هي تطبيقات عملية للرعاية الذاتية في الأمومة. فلها أهمية للأمهات، إلا أن العديد من الأمهات أبلغن عن مواجهة صعوبة في ممارسة الرعاية الذاتية، وأشارت (دراسة أمال الفقي، ٢٠٠٨) إلى أن المهارات الوالدية الفاعلة لها دور في المواقف المتعلقة بالخصائص التفاعلية بين الوالدين والطفل، وإستثمار البيئة المحيطة في صالح الطفل مما يشير إلي الأهمية القصوى في الاهتمام بالوالدين وتمكين الأسرة من القيام بالدور المنوط بها بفاعلية ولن يحدث ذلك إلا بعمل برامج رعاية ذاتية توجه للأسرة جميعاً.

كما أوضح (Logsdon et al., 2009) من خلال المناقشات أمثلة على الرعاية الذاتية الفعالة. وكانت هذه التطبيقات بمثابة وعي حاد من جانب الأم فيما يتعلق بصحتها على سبيل المثال، أوضحت إحدى الأمهات أنها عندما تشعر بالإرهاق، فإنها تعطي الرضيع لزوجها وتأخذ وقتاً للقيام بشيء تستمتع به، وتأخذ وقتاً للأسترخاء. وأوضحت إحدى الأمهات أن الخروج للتنزه جعلها تشعر بتحسّن وكان من المهم إيجاد الوقت الكافي للخروج إلى المطعم مرة واحدة في الأسبوع، وشملت استراتيجيات الرعاية الذاتية التحدث إلى الأصدقاء، وكتابة مشاعر الفرد، والنوم.

ومما سبق يتضح أن هناك عدة مشكلات قد تظهر في سياق الرعاية الذاتية ومنها التوازن بين المسؤوليات غالباً ما تواجه الأمهات صعوبة في إدارة المسؤوليات المتعددة، مثل العمل، ورعاية الأسرة، والحفاظ على حياة شخصية صحية. قد تتسبب هذه المسؤوليات الكثيرة في عدم التوازن والشعور بالإرهاق الجسدي والنفسي، وقد يعاني بعض الأمهات من نقص الدعم الاجتماعي والدعم العاطفي، مما يؤثر على قدرتهن على التعامل مع التحديات اليومية والضغط الناجمة عن رعاية الأسرة.. وبالتالي يمكن أن تتعرض الأمهات للإرهاق الشديد نتيجة العناية بالأطفال والاهتمام

بالمسؤوليات المنزلية، مما يؤدي إلى استنزاف الطاقة العاطفية والجسدية. مما يسبب وجود صعوبة للأمهات في العثور على الوقت الكافي للعناية بأنفسهن، سواء كان ذلك من خلال ممارسة الرياضة، أو القيام بنشاطات ترفيهية، أو حتى العناية بالصحة النفسية، الى جانب قد يعاني البعض من الأمهات من الشعور بالذنب عند تخصيص وقت لأنفسهن، مع الشعور بعدم الكفاءة في تلبية احتياجات العائلة بالشكل المطلوب.

مهارات حل المشكلات الأسرية للأمهات وتطويرها:

في سياق حياة الأسرة، تعتبر مهارات حل المشكلات للأمهات أساسية للمساهمة في بناء بيئة أسرية صحية ومستدامة. يعد فهم وتطوير هذه المهارات ضروريًا لتحقيق التوازن والسلام في الحياة الأسرية. تعتبر الأمهات اساس للروابط الأسرية، ولذلك فإن تطوير مهارات حل المشكلات لديهن يسهم في تحقيق تناغم الحياة اليومية وفهم أفضل لاحتياجات الأفراد داخل الأسرة. وأشار كلا من (سهم العزب، ٢٠١٩) (عدنان الجبوري، عصام العبيدي، ٢٠١٨) أن الأسرة تعد من أهم المؤسسات الاجتماعية والتربوية، التي تضم مجموعة من الأفراد يتفاعلون فيما بينهم بهدف تحقيق أهداف مشتركة وهي كغيرها من المؤسسات يترتب على أفرادها مجموعة من الأدوار والمسؤوليات وذلك من أجل ضمان استمرارها واستقرارها وتماسكها وتوازنها، فبتوازنها يتحقق لأفرادها الطمأنينة والراحة النفسية، وبالتالي يتحقق توازن وتماسك المجتمع ككل، كما أكد (الجندي، ٢٠٢٠، 59) على أن الأسرة تؤدي دوراً هاماً وإيجابياً في صقل شخصية الفرد وتكوينها لبناء ذاته الداخلية، إذ تزوده بالأسس التي تبنى عليها شخصيته فيتعلم منها كيف ينظر الى ذاته وكيف يتعامل مع المشكلات التي تواجهه وكيف يتعامل مع الناس المحيطين به كما يتعلم المسؤولية وحرية الرأي وديمقراطية القرار، وما له من حقوق وما عليه من واجبات ويتعرف على الأساليب السلوكية التي عليه ان يمتثلها كأسلوب في حياته، كما أكد (Velavan, & Meyer, 2020) اننا اليوم في حاجة ماسة إلى ربة أسرة تتمتع بالإستعداد والرغبة في قبول الخبرة والمفاهيم والأفكار الجديدة وأن تنتهج أسلوب غير تقليدي في التفكير والتخطيط وتكون علي قدر عالي من الوعي بكيفية إدارة متطلبات الحياة الأسرية بأسلوب مبتكر واستخدامها لمواردها الإستخدام الأمثل وتطبيق أفضل لوظائفها بشكل فعال في ضوء المتغيرات المجتمعية والعالمية. وتشير نظرية "الإفصاح الذاتي" كما أوضحها (Saputri, M.A., 2018) & (Johnson, K. N., 2018) وهو نوع من أنواع الاتصال، حيث عادة ما تظل المعلومات المتعلقة بالذنب سرية ولكن يتم إبلاغها للآخرين من الأصدقاء المقربين للإفصاح عن نفسك ببعض المعلومات البسيطة، وأشارت (نهال أكرم، ٢٠١٩) ان الأسرة تتعرض للعديد من الخلافات والنزاعات التي قد تعصف بالكيان الاسري بأكمله وتهدد أفرادها وتؤثر على تماسكه وتوازنة مما يتطلب التدخل باستخدام الأسس العلمية وتمكين أفراد الأسرة من المهارات

اللازمة لإعادته التوازن الأسري .ومن المؤكد أن المشكلة ليست فيما تمر به من صدمات وأحداث مؤلمة في حياتنا؛(حنان الحلبي،٢٠١١، ٨٠١) وإنما الخطر الحقيقي يكمن في أسلوب الإدارة والتعامل مع تلك الأحداث وقت حدوثها، والبحث عن أساليب لإجتيانها ومواجهتها، ويتطلب بناء الأسرة وجود شريكين متلائمين، ومتفاهمين لمعاني الشراكة، والزواج، وأسس بناء الأسرة، ومدركين لسماتهما الشخصية، ولأهمية الاتصال بينهما، كما يجب أن يكونا مدركين لما تطرحه الحياة المعاصرة من متغيرات وتحولات مؤثرة، مما يضمن قيام أسرة متوافقة، ومتماسكة أساسها التعاون، والتكامل، في سبيل تحقيق الأهداف المشتركة، وفي ظل هذه الأزمات بات التوافق الأسري من الطموحات التي يسعى إليها كل فرد متزوج أو مقبل عليه في المجتمع. (أمنه الحواري، ٢٠٢٠)، وأن تكون علي قدر عالي من الوعي بكيفية إدارة متطلبات الحياة الأسرية بأسلوب مبتكر واستخدامها لمواردها الإستخدام الأمثل وتطبيق أفضل الوسائل العملية من أجل تحقيق أهدافه المنشودة (Meyer&Velavan,2020)، بما يمكنها من المحافظة علي التوازن الأسري وأداء وظائفها بشكل فعال في ضوء المتغيرات المجتمعية والعالمية، وتعتبر الأم هي المسئولة الأولى والرئيسية لأي تطوير بالأسرة فهي مسؤولة ليس فقط عن نفسها ولكن أيضا عن أسرتها، فمن المعلوم أن طبيعة الحياة الأسرية في الوقت الحاضر والظروف الاقتصادية تحتاج الى التكيف معها ولا يتأتى ذلك إلا بالإدارة السليمة التي تجعل كل أسرة تفكر في كيفية استخدام الموارد المتاحة لديها (آية أبو سليم، ٢٠١٨)، وتعتبر مهارة حل المشكلات إحدى المهارات الأساسية في الحياة اليوم، ويمكن أن يتم تعلم ترتيب مهارات التفكير لزيادة الفهم لدينا، والاستفادة من مرتبة التفكير العليا حيث يتطلب استخدام المعرفة في مجالات مختلفة، ومهارات التحليل النقدي ومهارات حل المشكلات، وهذا ماأكدت عليه نتائج دراسة (Amanda, Brookshear,2016)، حيث توصلت إلى العوامل المرتبطة بممارسة الإرشاد والتوجيه الأسري والمتمثلة في التدريب والخبرة والكفاءة الإرشادية المتعددة الثقافات وأبعاد السلوك الأخلاقي والعوامل التي تساعد على إدماج الأسرة في العملية العلاجية، حيث يعد التوجيه الأسري حلقة الوصل بين الأسرة والأبناء لتنظيم بيئة العمل بما يتوافق مع قدرات الأبناء. وهنا نؤكد على أن وجود بعض الأبعاد الذاتية لدى الأمهات يساهم بشكل كبير في مواجهة التحديات والمشكلات المعاصرة الاقتصادية والاجتماعية والتي باتت تشكل خطرا كبيرا على تماسك الاسرة ومن ثم المجتمع بأكمله.، نتوصل مما سبق الى كيفية تطوير مهارات حل المشكلات للأمهات وذلك من خلال تنظيم ورش العمل والتدريبات التي تستهدف تطوير مهارات حل المشكلات وتوفير فرص للتمرين العملي، تشجيع المشاركة في البرامج التعليمية التي تهتم بتطوير مهارات حل المشكلات وتوفير أدوات عملية لتطبيقها في الحياة اليومية الى جانب استخدام التوجيه التربوي الأسري للحصول على دعم وإرشاد حول كيفية تحسين مهارات حل المشكلات. والاستفادة من التجارب اليومية كفرص لتعلم وتطبيق مهارات حل المشكلات.

مما سبق يتضح أن أبعاد الرعاية الذاتية للأمهات في تنمية مهارات حل المشكلات الأسرية تشمل عدة جوانب منها: **الوعي الذاتي** ويشمل هذا البعد قدرة الأمهات على التأمل في تفاعلاتهن وردود أفعالهن تجاه المواقف الأسرية المختلفة، وبالتالي يمكن تحديد النقاط التي تحتاج إلى تطوير والمجالات التي يمكن تحسينها في مهارات حل المشكلات، وإدارة العواطف وفهمها والتعامل معها بشكل صحيح جزءاً أساسياً من مهارات حل المشكلات ، وتطوير مهارات التواصل فيجب أن تعمل الأمهات على تحسين مهارات الاستماع الفعال والتعبير عن الأفكار والمشاعر بشكل واضح وصحيح دون توتر أو تصاعد النزاعات، وتطوير مهارات حل المشكلات الإيجابية ويتضمن هذا الجانب تعلم الطرق المختلفة لحل المشكلات بشكل بناء وإيجابي، واستخدام استراتيجيات التفكير الإبداعي والحلول الابتكارية للتعامل مع التحديات الأسرية، والراحة النفسية تسهم في زيادة قدرتهن على التفكير بوضوح وتحليل المواقف بشكل هادئ.، تعلم الأمهات كيفية التعامل مع الضغوط اليومية وكيفية التحكم فيها وتقليلها يمكن أن يكون له تأثير كبير على قدرتهن على حل المشاكل والتعامل مع التحديات داخل الأسرة.

الإجراءات المنهجية للبحث:

هذا الجزء يتناول إجراءات البحث المنهجية والميدانية، فيما يتعلق بالمنهج المستخدم، العينة من حيث حجمها والعمر الزمني لها، كذلك الأدوات المستخدمة في الدراسة ووصف محتوياتها، ومبررات اختيارها، وخصائصها السيكومترية من صدق وثبات، وكيفية تطبيق تلك الأدوات على عينة البحث، والبرنامج المستخدم وجوانبه التطبيقية والنظرية، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة وتحليل البيانات، وعرض النتائج ومناقشتها وفيما يلي وصف تفصيلي لهذه الجوانب على النحو التالي:

أولاً: منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي (تصميم المجموعة الواحدة) والذي يعتمد على مجموعة واحدة تجريبية يتم تطبيق البرنامج عليها بعد تحقيق التجانس داخل المجموعة في متغيرات العمر والقياس القبلي للمتغيرات التابعة ثم يتم إدخال المتغير المستقل وحده - برنامج تدريبي لأبعاد الرعاية الذاتية على المجموعة التجريبية، ثم يتم القياس قبل وبعد تنفيذ البرنامج ، ومن ثم يكون فرق القياسين راجعاً إلى تأثير المتغير المستقل.

متغيرات البحث وهي كالتالي:

- ١- المتغير المستقل: ويتمثل في برنامج تدريبي لأبعاد الرعاية الذاتية.
- ٢- المتغير التابع: ويتمثل في بعض مهارات حل المشكلات الأسرية.
- ٣- المتغيرات الدخيلة: وهي المتغيرات التي قامت الباحثة بضبطها حتى لا تتداخل في النتائج حيث تقوم الباحثة بعزل واستبعاد تأثير أي متغير باستثناء المتغير المستقل - ربما يؤثر في الأداء في المتغير التابع وهي: العمر والمستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي.

لذلك فقد اعتمدت الباحثة في هذا البحث على استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة "، وذلك لكونه مناسباً لحجم العينة التي استطاعت الباحثة الوصول إليها. كما في الشكل التالي:



شكل (٢)

التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة

عينة البحث: انقسمت عينة البحث إلى:

[أ] العينة الأستطلاعية وحساب الخصائص السيكومترية: هدفت عينة حساب الخصائص السيكومترية إلى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة في الدراسة لأفراد العينة، والتأكد من وضوح التعليمات والأدوات المستخدمة، والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق وتلاشيها ومحاولة التغلب عليها، والتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق، الثبات)، وذلك في سبيل تحقيق الهدف العام للدراسة، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة عشوائية قوامها (٥٠) من الأمهات تتراوح أعمارهم ما بين (٣٥-٤٠) سنة بمتوسط عمري (٣٤.٠٥) وانحراف معياري (١.٥٧) من الأمهات.

[ب] عينة البحث النهائية (الأساسية): تكونت عينة الدراسة من (٢٠) من الأمهات ممن تراوحت أعمارهن بين (٣٥-٤٠) عاماً بمتوسط قدره (٣٣.١٠) وانحراف معياري قدره (١.٦٢).

(٢) التجانس بين أفراد العينة: قامت الباحثة بتحقيق التجانس بين أمهات المجموعة التجريبية في العمر الزمني، والمستوي الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، والقياس القبلي لمتغيرات البحث. ويمكن عرض نتائج التجانس على النحو التالي:

(أ) التجانس بين أمهات المجموعة التجريبية في المتغيرات الديموجرافية: تكونت مجموعة الدراسة التجريبية من (٢٠) أمماً، قامت الباحثة بالتحقق من التجانس بين هؤلاء الامهات في متغيرات العمر والمستوي الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (متغيرات ديموجرافية) ، ويوضح جدول (١) نتائج تطبيق مربع كا^٢ (Chi Square) لتحديد دلالة الفروق كما يلي:

جدول (١) نتائج تطبيق مربع كا^٢ لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأمهات من حيث العمر والمستوي الاقتصادي والثقافي في المجموعة التجريبية للدراسة (ن=٢٠)

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	كا ^٢	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حدود الدلالة	
						٠,٠١	٠,٠٥
العمر	٩٤.٣١	١.٣٠	١.٢٠٠	غير دالة	٤	١٣,٢٧٧	٩,٤٨٨
المستوي الاقتصادي والاجتماعي والثقافي	٥٩.٢٥	٢.٥٧	١.٢٠٠	غير دالة	٦	١٦.٨١٢	١٢.٥٩٢

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الأمهات في المجموعة التجريبية للدراسة من حيث العمر الزمني والمستوي الاقتصادي والاجتماعي والثقافي ككل؛ مما يشير إلى تجانس هؤلاء الأمهات قبلياً.

(ب) التجانس بين أمهات المجموعة التجريبية في أبعاد الرعاية الذاتية: قامت الباحثة بالتحقق من التجانس بين هؤلاء الأمهات في أبعاد الرعاية الذاتية، ويوضح جدول (٢) نتائج تطبيق مربع كا^٢ (Chi Square) لتحديد دلالة الفروق كما يلي:

جدول (٢) نتائج تطبيق مربع كا^٢ لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأمهات على مقياس الرعاية الذاتية (ن=٢٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة كا ^٢	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حدود الدلالة	
						٠,٠١	٠,٠٥
الرعاية الذاتية	٨.٥٠	١.٢٣	٢.٦٠٠	غ.د	٤	١٣.٢٧٧	٩.٤٨٨
	٨.٦٥	١.٣٠	٣.٢٠٠	غ.د	٤	١٣.٢٧٧	٩.٤٨٨
	٨.٧٥	١.٣٣	٢.٦٠٠	غ.د	٦	١٦.٨١٢	١٢.٥٩
	٨.٧٠	١.١٢					
	٣٤.٦٠	٤.٧٨	٣.٢٠٠	غ.د	٤	١٣.٢٧٧	٩.٤٨٨

(ج) التجانس بين أمهات المجموعة التجريبية في مهارات حل المشكلات الأسرية:

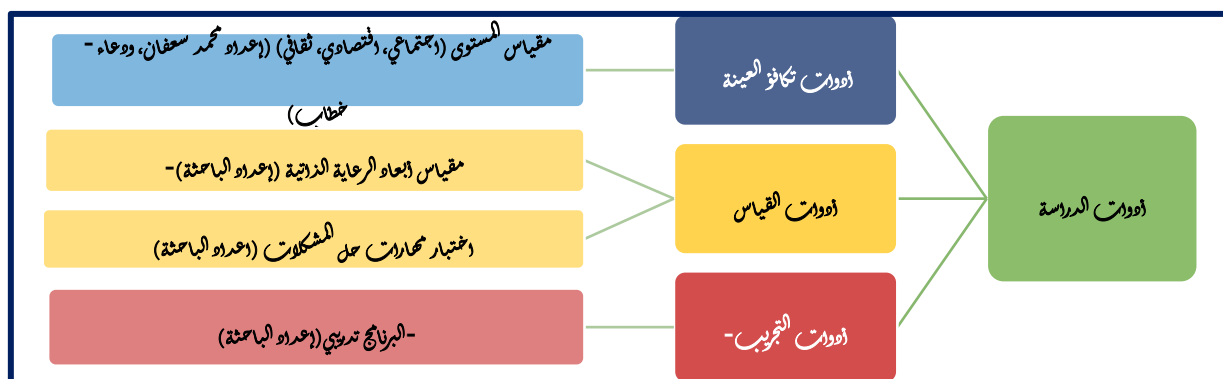
قامت الباحثة بالتحقق من التجانس بين هؤلاء الأمهات في مهارات حل المشكلات الأسرية ،

ويوضح جدول (٣) نتائج تطبيق مربع كا^٢ (Chi Square) لتحديد دلالة الفروق كما يلي:

جدول (٣) نتائج تطبيق مربع كا^٢ لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأمهات على مقياس الرعاية الذاتية (ن=٢٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة كا ^٢	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حدود الدلالة	
						٠,٠١	٠,٠٥
مهارات حل المشكلات	٢٢.٢٠	١.٦٧	٢.٦٠٠	غ.د	٦	١٦.٨١٢	١٢.٥٩

أدوات البحث:



شكل (١) أدوات الدراسة

ثالثاً: أدوات البحث : وتشمل أدوات الدراسة على ما يلي:

- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي (إعداد محمد سغفان، ودعاء خطاب)
- اختبار معرفي لمهارات حل المشكلات الأسرية لدى الأمهات. (عداد الباحثة)
- مقياس أبعاد الرعاية الذاتية (عداد الباحثة)
- برنامج تدريبي لأبعاد الرعاية الذاتية (عداد الباحثة).

[١] مقياس المستوى (الاقتصادي، والاجتماعي، والثقافي) للأسرة المصرية (إعداد محمد سغفان،

دعاء خطاب، ٢٠١٦)

وصف المقياس: يتضمن المقياس ثلاثة أبعاد وهي: البعد الاقتصادي والبعد الاجتماعي والبعد الثقافي، ويمثل كل بعد عددًا من المؤشرات الدالة على كل مستوى من المستويات الثلاثة، وكل مؤشر له مستويات فرعية تمثل وجود المؤشر بمقدار معين يبدأ بوجوده كاملاً ثم الحد الأدنى لوجوده وينتهي بعدم وجوده (في أغلب المستويات الفرعية).

هدف المقياس: قياس التجانس بين أفراد العينة من حيث المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.

طريقة التصحيح:

أ- يتكون المقياس من مقاييس فرعية ثلاثة: الاقتصادي، والاجتماعي، والثقافي، وكل مقياس فرعي له عبارات وكل عبارة لها بدائل (استجابات) تمثل وجود الظاهرة بمقدار معين، وتبدأ بوجودها كاملاً وتنتهي بوجودها بدرجة ضعيفة، أو عدم وجودها؛ وهذا يتوقف بالطبع على طبيعة الظاهرة المقاسة.

ب- ويلاحظ أن عدد بدائل الاستجابة يختلف من عبارة إلى عبارة أخرى؛ حسب طبيعة الظاهرة التي نقيسها، ولذلك يجب المفحوص على كل مقياس فرعي بأن يقرأ كل عبارة تنتمي للبعد ثم يختار بديلاً واحداً من البدائل التي تقيس الظاهرة وذلك بوضع علامة (صح) أمام الدليل أو المستوى الذي اختاره، وبعد أن ينتهي المناسبة للبديل الذي اختاره المفحوص، وقد وضع درجات كل عبارة أمام العبارة تسهيلاً للتصحيح.

صدق المقياس وثباته: تم حساب صدق المقياس على عينة من المراهقين والراشدين وقد بلغ حجمها (٥٠) فردًا من الجنسين واستخدم في تقنين المقياس طريقة الاتساق الداخلي بحساب ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودلت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند (٠.٠٠١) باستثناء المفردة (٥) في المستوى الثقافي كانت دالة عند (٠.٠٠٥) وهذه النتائج تؤكد صدق المقاييس الفرعية الثلاثة: المستوى الاقتصادي والمستوى الاجتماعي والمستوى الثقافي في قياس ما وضعت لقياسه.

ثبات المقياس: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجميع القيم الخاصة بألفا كرونباخ والتجزئة النصفية دالة مرتفعة إحصائيًا عند (٠.٠٠١) مما يؤكد على ثبات المقياس؛ بمعنى أن المقاييس الفرعية الثلاثة المستوى الاقتصادي والمستوى الاجتماعي والمستوى الثقافي تعطي نتائج ثابتة إذا ما أعيد تطبيقها أكثر من مرة.

[٢] اختبار معرفى لمهارات حل المشكلات الأسرية لدى الأمهات (ملحق ٢) : اعداد الباحثة.

[أ] هدف الاختبار: يهدف الاختبار الى معرفة مهارات حل المشكلات لدى الأمهات قبل وبعد التدريب.

[ب] وصف الاختبار : تكون الاختبار من (٢٠ سؤال) من أسئلة الصح والخطأ وذلك لقياس بعض المعلومات والمهارات لدى الأمهات عند حل بعض المشكلات الأسرية قبل وبعد التطبيق (ملحق ٢).

[ج] حساب الخصائص السيكومترية:

- **الصدق المنطقي:** وقد قامت الباحثة ببناء اختبار لبعض مهارات حل المشكلات الأسرية ووضع مفردات مناسبة لقياس كل مكون على حده من خلال حساب المتوسط والوزن النسبي لكل مكون، ويندرج تحت هذا النوع من الصدق ما يسمى صدق المحكمين، وذلك لتأكد من مدى وضوح المفردات وحسن صياغتها، ومدى مطابقتها للبعد الذي وضعت لقياسه، تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية والمناهج ورياض الأطفال، وتم حساب النسبة المئوية التي توضح نسبة اتفاق المحكمين على كل مفردة من مفردات مقياس بعض مهارات حل المشكلات الأسرية بحساب نسبة صدق المحتوى (CVR Ratio Validity Content) باستخدام معادلة لاوشى Lawshe ويتضح ذلك من الجدول التالي: ويعرض جدول رقم (٤) نسب الاتفاق بين المحكمين علي بنود مقياس بعض مهارات حل المشكلات الأسرية.

جدول (٤) النسب المئوية للتحكيم على اختبار مهارات حل المشكلات الأسرية (ن=١٠)

م	معامل لاوشي	نسبة الاتفاق	القرار	م	معامل لاوشي	نسبة الاتفاق	القرار	م	معامل لاوشي	نسبة الاتفاق	القرار
١	١	%١٠٠	تقبل	٩	١	%١٠٠	تقبل	١٧	١	%١٠٠	تقبل
٢	٠.٨١٨	%٩٠.٩	تقبل	١٠	٠.٨١٨	%٩٠.٩	تقبل	١٨	٠.٨١٨	%٩٠.٩	تقبل
٣	٠.٦٣٦	%٨١.٨	تقبل	١١	١	%١٠٠	تقبل	١٩	١	%١٠٠	تقبل
٤	٠.٨١٨	%٩٠.٩	تقبل	١٢	٠.٨١٨	%٩٠.٩	تقبل	٢٠	٠.٨١٨	%٩٠.٩	تقبل
٥	١	%١٠٠	تقبل	١٣	٠.٦٣٦	%٨١.٨	تقبل				
٦	١	%١٠٠	تقبل	١٤	١	%١٠٠	تقبل				
٧	١	%١٠٠	تقبل	١٥	١	%١٠٠	تقبل				
٨	٠.٦٣٦	%٨١.٨	تقبل	١٦	٠.٦٣٦	%٨١.٨	تقبل				

وبناءً على الجدول السابق يتضح أنه تم الإبقاء على كل المفردات التي بلغت نسب اتفاقها ١٠٠ % كما هي دون إجراء أي تعديل، وتم تعديل صياغة باقي المفردات بناءً على آراء السادة المحكمين. الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لنبود وأبعاد المقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة كما هو مبين في جدول (٥).

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=٥٠)

الدرجة الكلية للبعد		الدرجة الكلية للبعد	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠.٦٣٣	١١	**٠.٦٩٤
٢	**٠.٥٦٠	١٢	**٠.٥١٢
٣	**٠.٥٦٣	١٣	**٠.٦٤٥
٤	**٠.٥٧٢	١٤	**٠.٥٥٧
٥	**٠.٤٨٥	١٥	**٠.٥٧٠
٦	**٠.٤٨٧	١٦	**٠.٦٣٣
٧	**٠.٥٩٧	١٧	**٠.٧٧٩
٨	**٠.٦٠٦	١٨	**٠.٧٥٤
٩	**٠.٥٤١	١٩	**٠.٦٩٤
١٠	**٠.٥٢٨	٢٠	**٠.٥١٢

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ ن=٥٠ $\geq ٠,٢٠٨$ وعند مستوى ٠.٠٥ $\geq ٠,١٥٩$.

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً وهو ما يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارات.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ لأن المقياس علي متدرج ثنائي وإعادة التطبيق، والنتائج كما هي مبينة في جدول (٦).

جدول (٦) معامل ثبات مقياس مهارات حل المشكلات الأسرية بطريقة كودر ريتشاردسون

وطريقة إعادة التطبيق ن = ٢٠

إعادة التطبيق	معامل الفا	أبعاد المقياس
٠.٧٦٩	٠.٧٨٢	مهارات حل المشكلات الأسرية

يتضح من الجدول السابق (٦) ارتفاع معامل ثبات كودر ريتشاردسون وإعادة التطبيق على مقياس مهارات حل المشكلات الأسرية مما يشير الى الثقة لاستخدامه. طريقة التصحيح: تقدر الدرجة على مقياس مهارات حل المشكلات الأسرية وفقاً لميزان التصحيح الثنائي وفقاً للجدول التالي (٧).

جدول (٧) طريقة التصحيح الخاصة بمقياس مهارات حل المشكلات الأسرية

مقياس مهارات حل المشكلات الأسرية			الأبعاد الرئيسية للمقياس
الدرجة العظمى	الدرجة الصغرى	عدد العبارات	
٤٠	٢٠	٢٠	الدرجة الكلية

[٣] مقياس لأبعاد الرعاية الذاتية للأمهات (ملحق ٣): اعداد الباحثة.

[أ] هدف المقياس: يهدف المقياس معرفة مدى توفر أبعاد الرعاية الذاتية قبل وبعد التدريب عليها.
[ب] مبررات تصميم المقياس: هناك العديد من الأسباب التي دعت الباحثة إلي تصميم المقياس نظراً لقلة المقاييس التي تناولت الرعاية الذاتية - في حدود علم الباحثة. ومن ثم فقد قامت الباحثة بإعداد مقياس خاص بالدراسة الحالية.

[ج] وصف المقياس : تكون المقياس من (٤ أبعاد) أساسية كل بعد يتفرع منها (٦ عبارات) فرعية وذلك لقياس مستوى تحقق كل بعد من الأبعاد الذاتية عند الأمهات قبل وبعد التطبيق لمقياس الأبعاد الذاتية. (ملحق ٣).

[د] حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: وقد استخدمت الباحثة عدة طرق للتأكد من صدق مقياس الرعاية الذاتية ، وذلك على النحو التالي:

- **الصدق المنطقي:** قامت الباحثة ببناء مقياس الرعاية الذاتية ، ووضع مفردات مناسبة لقياس كل مكون على حده من خلال حساب المتوسط والوزن النسبي لكل مكون، ويندرج تحت هذا النوع من الصدق ما يسمى صدق المحكمين، وذلك لتأكد من مدى وضوح المفردات وحسن صياغتها، ومدى مطابقتها للبعد الذي وضعت لقياسه، تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية والمناهج والصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة ورياض الأطفال ،وقد تم اجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمون لمفردات المقياس وذلك بعد أن تم حساب نسب اتفاق السادة المحكمين على كل مفردة من مفردات المقياس، وتم حساب

معادلة لاوشي Lawshe لحساب نسبة صدق المحتوى صدق المحتوى (CVR (Ratio Validity)
Content لكل مفردة من مفردات المقياس، وبناءً على معادلة لاوشي تعتبر المفردات التي تساوي
أو تقل عن (٠.٦٢) غير مقبولة.، ويوضح الجدول التالي نسب اتفاق السادة المحكمين ومعامل
صدق لاوشي على كل مفردة من مفردات مقياس الرعاية الذاتية كالتالي:

جدول (٨) النسب المئوية للتحكيم على مقياس الرعاية الذاتية (ن=١٠)

م	معامل لاوشي	نسبة الاتفاق	القرار	م	معامل لاوشي	نسبة الاتفاق	القرار	م	معامل لاوشي	نسبة الاتفاق	القرار
١	١	%١٠٠	تقبل	١	١	%١٠٠	تقبل	١	١	%١٠٠	تقبل
٢	٠.٨١٨	%٩٠.٩	تقبل	٢	٠.٨١٨	%٩٠.٩	تقبل	٢	٠.٨١٨	%٩٠.٩	تقبل
٣	٠.٦٣٦	%٨١.٨	تقبل	٣	١	%١٠٠	تقبل	٣	١	%١٠٠	تقبل
٤	٠.٨١٨	%٩٠.٩	تقبل	٤	٠.٨١٨	%٩٠.٩	تقبل	٤	٠.٨١٨	%٩٠.٩	تقبل
٥	١	%١٠٠	تقبل	٥	٠.٦٣٦	%٨١.٨	تقبل	٥	١	%١٠٠	تقبل
٦	١	%١٠٠	تقبل	٦	١	%١٠٠	تقبل	٦	١	%١٠٠	تقبل
٧	١	%١٠٠	تقبل	٧	١	%١٠٠	تقبل	٧	١	%١٠٠	تقبل
٨	٠.٦٣٦	%٨١.٨	تقبل	٨	٠.٦٣٦	%٨١.٨	تقبل	٨	٠.٦٣٦	%٨١.٨	تقبل
			متوسط النسبة الكلية للاتفاق			٩٤%					
			متوسط نسبة صدق لاوشي			٠.٨٨					

وبناءً على الجدول السابق تبين أن بنود مقياس الرعاية الذاتية تمتع بنسب صدق واتفاق بين المحكمين تراوحت بين (٠.٦٣٦) إلى (١) حسب معامل لاوشي وبين (٨١.٨) إلى (١٠٠) حسب معامل الاتفاق.

- صدق الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:

(١) الاتساق الداخلي للعبارات: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، كما هو مبين في الجدول (٩).

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=٢٠)

الرعاية الذاتية الحسية		الرعاية الذاتية العاطفية		الرعاية الذاتية الاجتماعية		الرعاية الذاتية الروحية	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠.٦٣٣	١	**٠.٥٤٨	١	**٠.٥٩٥	١	**٠.٥٤١
٢	**٠.٥٩٧	٢	**٠.٥١٦	٢	**٠.٥٨٦	٢	**٠.٥٣٥
٣	**٠.٦٢٠	٣	**٠.٥٦٩	٣	**٠.٥٦٣	٣	**٠.٤٨٤
٤	**٠.٦١٢	٤	**٠.٥٨١	٤	**٠.٥٣٦	٤	**٠.٥٢٩
٥	**٠.٥٦٦	٥	**٠.٥٢٥	٥	**٠.٥٦٦	٥	**٠.٥٢٣
٦	**٠.٥٣٩	٦	**٠.٤٨٦	٦	**٠.٥٩٨	٦	**٠.٥١٧

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ ن=٥٠ ≥ ٠.٤٤٩ وعند مستوى ٠.٠٥ ≥ ٠.٣٤٩.

يتضح من جدول (٩) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً وهو ما يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارات.

(٢) الاتساق الداخلي للأبعاد: وذلك عن طريق حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الأربعة للمقياس، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد الأربعة بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في جدول (١٠) جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=٢٠)

الأبعاد	الرعاية الذاتية الحسية	الرعاية الذاتية العاطفية	الرعاية الذاتية الاجتماعية	الرعاية الذاتية الروحية
الرعاية الذاتية الحسية	-	-	-	-
الرعاية الذاتية العاطفية	**٠.٥٠٩	-	-	-
الرعاية الذاتية الاجتماعية	**٠.٥٢٥	**٠.٥٧٦	-	-
الرعاية الذاتية الروحية	**٠.٦٣٧	**٠.٥٧٨	**٠.٦٩٧	-
الدرجة الكلية	**٠.٦٦٩	**٠.٥٣٣	**٠.٥٧٤	**٠.٦٨٢

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ ن=٥٠ $\geq ٠,٤٤٩$ وعند مستوى ٠.٠٥ $\geq ٠,٣٤٩$

يتضح من جدول (١٠) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها البعض وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دال إحصائياً وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الرعاية الذاتية. ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني أسبوعين، والنتائج كما هي مبينة في جدول (١١).

جدول (١١) معامل ثبات مقياس الرعاية الذاتية بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق

أبعاد المقياس	معامل ألفا	طريقة إعادة التطبيق
الرعاية الذاتية الحسية	٠.٧٥٢	٠.٧٦٣
الرعاية الذاتية العاطفية	٠.٧٤٧	٠.٧٤٧
الرعاية الذاتية الاجتماعية	٠.٧٢٥	٠.٧٦٣
المجموع الكلي للعبارات	٠.٨١٦	٠.٨١٤

يتضح من الجدول السابق (١١) ارتفاع معامل ثبات ألفا كرونباخ على مقياس الرعاية الذاتية مما يشير إلى الثقة لاستخدامه.

تحديد تعليمات المقياس، وزمن الإجابة، وطريقة التصحيح، وتفسير الدرجات:

١- تحديد بدائل الاستجابة على المقياس / مفتاح تصحيح: وتحدد درجة كل عبارة بناءً على ثلاثة بدائل (دائماً، أحياناً، نادراً)، حيث تأخذ هذه البدائل الدرجات (١، ٢، ٣) على الترتيب. وتقدر الدرجة على مقياس الرعاية الذاتية وفقاً لميزان التصحيح الثلاثي وفقاً للجدول التالي (١٢):

جدول (١٢) طريقة التصحيح الخاصة بمقياس الرعاية الذاتية

مقياس الرعاية الذاتية			الأبعاد الرئيسية للمقياس
الدرجة العظمى	الدرجة الصغرى	عدد العبارات	
١٨	٦	٦	الرعاية الذاتية الحسية
١٨	٦	٦	الرعاية الذاتية العاطفية
١٨	٦	٦	الرعاية الذاتية الاجتماعية
١٨	٦	٦	الرعاية الذاتية الروحية
٧٢	٢٤	٢٤	الدرجة الكلية

[٤] برنامج تدريبي لأبعاد الرعاية الذاتية للأمهات لتنمية بعض مهارات حل المشكلات الأسرية. (ملحق ٤).

البرنامج التدريبي: عبارة عن مجموعة مُخططة من الأنشطة والممارسات العملية التدريبية للأمهات المُستهدفين من البرنامج بغرض إكسابهم بعض أبعاد الرعاية الذاتية وتنمية مهارات حل المشكلات الأسرية.

يهدف البرنامج التدريبي الى أكتساب أبعاد الرعاية الذاتية للأمهات لحل بعض المشكلات الأسرية. الأسس التي يقوم عليها البرنامج: لتصميم البرنامج قامت الباحثة بما يلي:

- (١) وضع مجموعة من الأسس استنادًا إلى الإطار النظري، والدراسات السابقة.
- (٢) تشجيع الأمهات المُتدربات على المُشاركة الفعالة لإكساب المفاهيم والمهارات اللازمة لأبعاد الرعاية الذاتية.
- (٣) التعرف على جوانب القصور لدى المُتدربات في حل المشكلات الأسرية.
- (٤) إكساب المُتدربات بعض جوانب الرعاية الذاتية ومهارات حل المشكلات.

فلسفة البرنامج:

وتتطلق فلسفة البرنامج من آراء الفلاسفة التربويين (لنظرية البنائية) في التوجيه الأسري، وتقوم هذه النظرية من خلال النظر إلى نماذج التفاعلات داخل الأسرة ، والتغييرات البنائية التي تحدث في الأسرة، فإن أفراد الأسرة يجب أن يعملوا سويًا لتنفيذ وتحقيق وظائف الأسرة ومن أكثر الأنظمة الفرعية شيوعًا في الأسرة هي (الزوج - الزوجة - الوالدان - الأطفال - والأخوة) . ويكون الغرض من النظام الفرعي (الزوج - الزوجة) هو تلبية الحاجات المتغيرة لكلا الزوجين ، ومحاولة معرفة الأسباب لحل بعض المشكلات الأسرية بشكل إيجابي، وتؤكد (نظرية بوين) على ضرورة العمل على تغيير أفراد الأسرة ضمن نطاق نسقهم الأسري لصعوبة حل المشكلات التي تطفو على حياة الأسرة إلا عبر فهم أنماط العلاقات داخل الأسرة ومواجهتها بفاعلية، ومن منظور (نظرية النظم) فإن الأسرة تعرف بالناس الموجودين فيها ، وإن الممارسين لنظرية النظم يهتمون بفحص السياق الخاص بالفرد والأسرة التي يعيشون فيها وذلك من أجل فهم أفضل للمشكلة.

كما أكد علماء التربية أمثال (باندورا؛ هارولد لازويل ؛ فرويد، برونر) على أهمية مهارات التواصل وتنميتها لدى للأمهات، كأحد أنواع الرعاية الذاتية الاجتماعية كما أوضحتها نظرية (الفئات الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية) التي تعتمد على إتاحة الفرصة للأمهات لتحديد استجاباتهم الخاصة نحو الأفكار والمهارات الجديدة المكتسبة، وأشار (مسكويه) ان معرفة الإنسان لوجه النقص التي في جسمه ضرورة وأساس لبلوغ الكمال ولكي يبلغ الإنسان الكمال لأبد أن يسعى لتكميل حاجاته التي في جسمه وهي حاجته إلى الطعام والذي يحفظ اعتدال مزاجه. وأكد على أن

الناس يتفاوتون في قبول الخلق فهم ليسو في درجة واحده في تلقيها وقبولها، لذا اهتمت الباحثة بتقديم برنامج للرعاية الذاتية للأمهات لمساعدتهم على حل بعض المشكلات الأسرية.

الإجراءات التطبيقية للبرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على الأمهات غير العاملات وكانت العينة عددها (٢٠ ام) كمجموعة تجريبية، وتم تطبيق البرنامج بمؤسسة بالسادس من أكتوبر التابعة لوزارة التضامن الاجتماعي على مدار (شهرين) بواقع مرتين أسبوعياً، كل مرة تتضمن ساعتين باليوم، وتم تقسيم البرنامج إلى (أربع محاور) كل محور تضمن عدد من الأنشطة التربوية التدريبية المتعلقة بأبعاد الرعاية الذاتية.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائج البحث: تم الاستعانة بالمعاملات الإحصائية المتوفرة عبر برنامج SPSS v22، وتم تبويب البيانات بالبرنامج وتطبيق المعاملات والمعادلات الإحصائية عليها، والتي ترمي في الأساس إلى التحقق من فروض الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، وتلك الأساليب الإحصائية هي، حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان-براون، وذلك للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين مُفردات المقياس والأبعاد التابعة لها، تحديد قيم معامل كودر ريتشاردسون والتجزئة النصفية لتحديد درجة ثبات المقياس، وتطبيق اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات أمهات مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياس القبلي /البعدي/ التتبعي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما.، حساب حجم الأثر ونسبة الكسب المُعدل لبليك ونسبة التحسن للمقارنة بين أداء المجموعتين قبلي وبعدي في اختبار بعض مهارات حل المشكلات الأسرية ككل وفي كل بُعد من أبعاده على حدة في القياس البعدي.

عرض نتائج البحث ومناقشتها

عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينصّ الفرض الأول على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على الرعاية الذاتية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي في اتجاه القياس البعدي". للتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرعاية الذاتية وفي ضوء النتائج الكمية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس الرعاية الذاتية على أمهات مجموعة الدراسة التجريبية، وذلك بتطبيق اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات أمهات مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياسين القبلي والبعدي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتوضح النتائج بجدول (١٣) التالي:

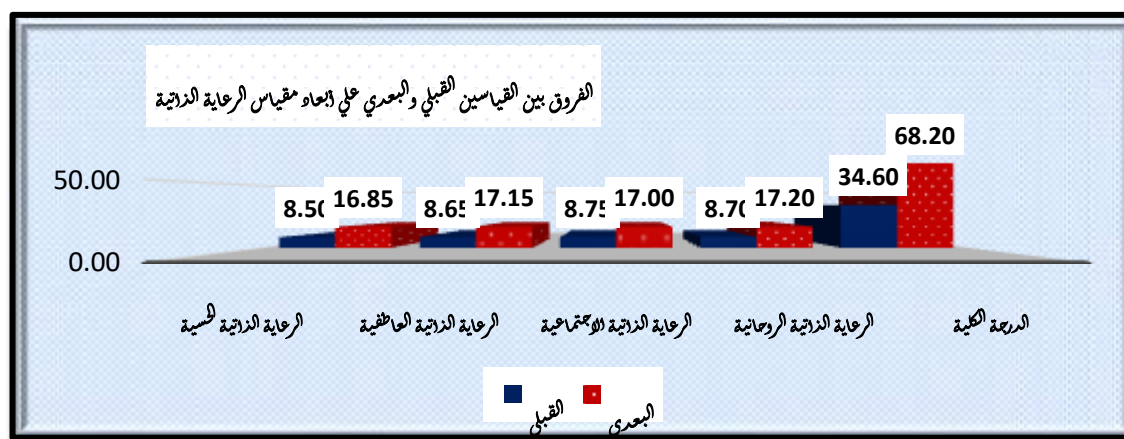
جدول (١٣) نتائج تطبيق اختبار " ولكوكسون " بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الرعاية الذاتية

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
الرعاية الذاتية الحسية	قبلي	٨.٥٠	١.٢٣	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣.٩٥٢-	٠,٠١ في اتجاه البعدي
	بعدي	١٦.٨٥	١.٠٣	الرتب الموجبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠		
				التساوي	٠				
				المجموع	٢٠				
الرعاية الذاتية العاطفية	قبلي	٨.٦٥	١.٣٠	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣.٩٥٨-	٠,٠١ في اتجاه البعدي
	بعدي	١٧.١٥	٠.٨١	الرتب الموجبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠		
				التساوي	٠				
				المجموع	٢٠				
الرعاية الذاتية الاجتماعية	قبلي	٨.٧٥	١.٣٣	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣.٩٥٨-	٠,٠١ في اتجاه البعدي
	بعدي	١٧.٠٠	٠.٩٧	الرتب الموجبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠		
				التساوي	٠				
				المجموع	٢٠				
الرعاية الذاتية الروحانية	قبلي	٨.٧٠	١.١٢	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣.٩٤٨-	٠,٠١ في اتجاه البعدي
	بعدي	١٧.٢٠	٠.٧٦	الرتب الموجبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠		
				التساوي	٠				
				المجموع	٢٠				
الدرجة الكلية	قبلي	٣٤.٦٠	٤.٧٨	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣.٩٢٧-	٠,٠١ في اتجاه البعدي
	بعدي	٦٨.٢٠	٣.٠٠	الرتب الموجبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠		
				التساوي	٠				
				المجموع	٢٠				

قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٦٠

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ولكوكسون" دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)؛ مما يدل على وجود فروق حقيقية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على الرعاية الذاتية ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين القبلي والبعدي. كما يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية قبلياً وبعدياً في المقياس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كل على حدة وفي المقياس ككل، ويمكن تمثيل البيانات بالجدول السابق لتوضيحها من خلال شكل الأعمدة، كما يلي:



شكل (٢)

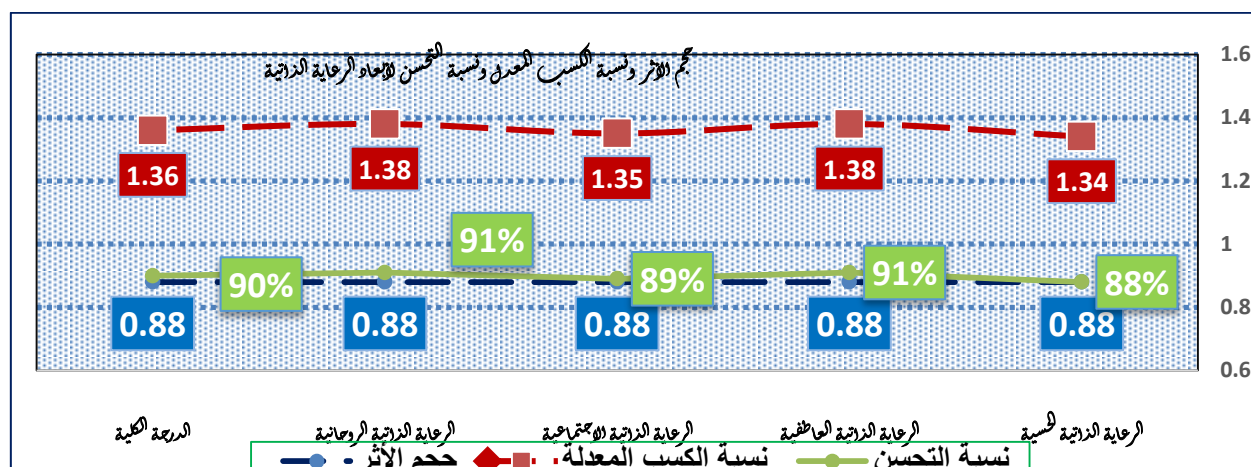
الفروق في أبعاد مقياس الرعاية الذاتية والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى ومن الشكل البياني السابق (شكل ٢) يتضح أن كافة المتوسطات الحسابية لدى أمهات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي أقل من المتوسطات الحسابية لديهم في التطبيق البعدى، وذلك في أبعاد مقياس الرعاية الذاتية والدرجة الكلية؛ مما يشير إلى وجود فاعلية للبرنامج التدريبي في تنمية الرعاية الذاتية لدى الأمهات.

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لمتوسطات درجات الأمهات وذلك باستخدام نسبة الكسب المعدل وحجم الأثر لأداء المجموعة التجريبية في مقياس الرعاية الذاتية ككل وفي كل بُعد من أبعاده على حدة بين القياسين القبلي والبعدى جدول (١٤)

جدول (١٤) نسبة الكسب المعدل وحجم الأثر لأداء المجموعة التجريبية

الأبعاد	حجم الأثر		نسبة الكسب المعدل		نسبة التحسن
	القيمة	الدلالة	القيمة	الدلالة	
الرعاية الذاتية الحسية	٠.٨٨	كبير	١.٣٤	دالة	%٨٨
الرعاية الذاتية العاطفية	٠.٨٨	كبير	١.٣٨	دالة	%٩١
الرعاية الذاتية الاجتماعية	٠.٨٨	كبير	١.٣٥	دالة	%٨٩
الرعاية الذاتية الروحية	٠.٨٨	كبير	١.٣٨	دالة	%٩١
الدرجة الكلية	٠.٨٨	كبير	١.٣٦	دالة	%٩٠

يتضح من الجدول السابق أن قيم حجم الأثر بلغت ٠.٨٨ وعند مستوى أثر كبير، وهي كبيرة الدلالة مما يدل على فاعلية البرنامج وإمكانية استخدامه مع عينات أخرى حيث يشير حجم الأثر إلي الصدق الخارجي للبرنامج وإمكانية تحقيق نفس النتائج إذا ما استخدم مع عينات أخرى. كما تراوحت نسبة الكسب المعدل بين (١.٣٤ إلي ١.٣٨) وهي نسبة كبيرة ودالة مما تؤكد الاستفادة الفعلية للأمهات في المجموعة التجريبية. وفي ذات الاطار تراوحت نسبة التحسن بين (%٨٨) إلي %٩١ وهي نسبة مرتفعة إذ تزيد عن النسبة المعيارية والتي تقدر بنسبة (%٦٠).



شكل (٣) حجم الأثر ونسبة التحسن لأبعاد الرعاية الذاتية

يتضح مما سبق تحقق الفرض الأول حيث كانت قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأمهات (المجموعة التجريبية) في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الرعاية الذاتية في اتجاه القياس البعدي. مما يشير إلى فعالية البرنامج المستخدم في البحث الحالي ويرجع ذلك إلى التدريب على بعض أبعاد الرعاية الذاتية للأمهات من خلال لقاءات البرنامج والذي أتاح الفرصة للأمهات للتغلب على مشكلة الرعاية الذاتية، واتخاذ خطوات مثل التفكير في العناية بالنفس كأمر أساسي وضروري، والبحث عن دعم اجتماعي وتبادل الدعم مع الآخرين، وتحديد الأولويات وإدارة الوقت بشكل أفضل لتضمين العناية الذاتية في الروتين اليومي. كما يمكن الاستعانة بالموارد المتاحة مثل الدورات التدريبية أو الدعم النفسي للمساعدة في تحقيق التوازن بين الرعاية الذاتية والمسؤوليات الأسرية. ويتفق ذلك مع دراسة (خلدون الدبابي، وعبد السلام عبد الرحمن، ٢٠١٩) في أن الرعاية الذاتية بأنها النشاطات المنتظمة التي يمارسها الشخص بهدف توفير الاهتمام الكافي بصحته الجسدية والنفسية والمعرفية. ، ولا يشير هذا بالضرورة إلى نشاطات تستهلك وقتاً طويلاً أو استعدادات كبيرة، حتى النشاطات الصغيرة من الرعاية الذاتية أو اللطف الذاتي، يمكن أن تساعد في تقليل مشاعر الإرهاق والتوتر، وهي ضرورية جداً للأمهات بهدف تقليل الشعور بالاكنتاب الناجم عن انشغالهن في أحيان كثيرة.ربما يكون أكبر التحديات في تطبيق أساليب الرعاية الذاتية الخاصة بالأم هو عدم شعورها بأنها تستحق ذلك، وأن طفلها أولى بكل دقيقة تنفقها في رعاية نفسها ، والعناية بالنفس والصحة العقلية هذان الجانبان لهم دوراً هاماً في قدرتهن على التعامل مع المشاكل الأسرية بشكل فعال.

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من (Ricciardelli, L. A., Nackerud, L., Quinn, A. E., & Sewell, M., & Casiano, B. (2020). Katie, R et all ,2018) والتي أكدت على أهمية وجود معايير للاتصال والرفاهية المجتمعية والصحة الفردية وتقديم أهم التوصيات لممارسات الرعاية الذاتية الاجتماعية والروحية للأمهات.

عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينصّ الفرض الثاني على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على حل المشكلات الأسرية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي في اتجاه القياس البعدي". للتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأختبار حل المشكلات الأسرية وفي ضوء النتائج الكمية للقياسين القبلي والبعدي لأختبار حل المشكلات الأسرية على أمهات مجموعة الدراسة التجريبية، وذلك بتطبيق اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين متوسطي رتب درجات أمهات مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياسين القبلي والبعدي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفروق بينهما، وتوضح النتائج بجدول (١٥) التالي:

جدول (١٥) نتائج تطبيق اختبار " ولكوكسون " بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في حل المشكلات الأسرية

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
الدرجة الكلية	قبلي	٢٢.٢٠	١.٦٧	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣.٩٣٨-	٠,٠١ في اتجاه البعدي
				الرتب الموجبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠		
	التساوي	٠							
	المجموع	٢٠							
	بعدي	٣٦.٦٠	١.٥٦						

قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٦٠

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ولكوكسون" دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)؛ مما يدل على وجود فروق حقيقية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على الرعاية الذاتية ككل وفي كلّ بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين القبلي والبعدي. كما يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية قبلياً وبعدياً في المقياس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كلّ على حدة وفي المقياس ككل، كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات الأمهات وذلك باستخدام نسبة الكسب المعدل وحجم الأثر لأداء المجموعة التجريبية في اختبار حل المشكلات الأسرية بين القياسين القبلي والبعدي.

الأبعاد	حجم الأثر		نسبة الكسب المعدل		نسبة التحسن
	القيمة	الدلالة	القيمة	الدلالة	
الدرجة الكلية	٠.٨٨	كبير	١.١٦	دالة	٨١%

ويرجع ذلك الى تطبيق البرنامج التدريبي على الأمهات ووضع مواقف لبعض المشكلات الأسرية التي تواجهن مع وضع حلول ومقترحات لتلك المشكلات الأسرية بشكل علمي ومنظم للوصول الى

حلول مناسبة، حيث أكدت دراسة (نهال أكرم، ٢٠١٩) ان الأسرة تتعرض للعديد من الخلافات والنزاعات تؤثر على تماسكها وتوازنها مما يتطلب تدريب أفراد الأسرة من المهارات اللازمة لاعاده التوازن الاسرى، ومن المؤكد أن المشكلة ليست فيما تمر به من صدمات وأحداث مؤلمة في حياتنا؛ وإنما الخطر الحقيقي يكمن في اسلوب الإدارة والتعامل مع تلك الأحداث وقت حدوثها، والبحث عن أساليب لإجتيارها ومواجهتها فالرعاية الذاتية للأمهات تعكس تحديات وصعوبات قد تواجهها الأمهات في الحفاظ على صحتهم العقلية والنفسية والجسدية أثناء توليهم مسؤوليات الرعاية عن الأسرة والأطفال.، لذا فان نجاح الأم في إطار أسرتها وعملها يتوقف على مدى امتلاكها للمهارات الادارية وقدرتها على اتخاذ القرارات الحياتية في حل المشكلات بفاعلية ومن ثم تستطيع الوصول الى أهدافها المنشودة وتحقيق النجاح في كافة المستويات التي تشمل جوانب الحياة الاسرية (Robin., Engstrom,. &Cindy L., 2019) ويتفق ذلك على ما أكدت كلا من (نعمة رقبان، 2013، 23) (نجوى السيد عبد الجواد، ٢٠٠٣) فأدارة الذات ورعايتها تجعل الفرد علي علم بقدراته وامكاناته وخبراته، وترشده إلي الطريقة والأسلوب الأفضل لتحقيق أهدافه، كما تقلل من المخاطر التي يواجهها إلي أدنى مستوى ممكن، حيث أكدت دراسة كلا من (Howard ,M &Cogswell, J., 2018) (إيناس بدير،رشا راغب، ٢٠٠٦) (نهى جلال موسى، ٢٠٠٧) ، (تهاني عثمان وداعة، ٢٠١٣) على أهمية المهارات الحياتية اللازمة للزوجة لمساعدتها في تمكينها في جوانب حياتها وحيات اسرتها.،ومن هذه المهارات مهارات انفعالية ومنها ضبط المشاعر، التحكم في الانفعالات، تحمل الضغوط بأشكالها، القدرة على مواجهة التغيير، مهارات اجتماعية ومنها تحمل المسؤولية، احترام الذات، التعاون والمشاركة، القدرة على التفاوض والحوار، القدرة على التواصل مع الآخرين، مهارات عقلية ومنها: اتخاذ القرارات السليمة، حسن استخدام الموارد، التخطيط السليم . وهذا ما تم في البرنامج التدريبي للأمهات حيث ساهم في أعداد ربة أسرة تتمتع بالإستعداد والرغبة في قبول الخبرة والمفاهيم والأفكار الجديدة وأن تنتهج أسلوب غير تقليدي في التفكير والتخطيط لها ولأسرتها .

فتطوير مهارات حل المشكلات لدى الأمهات يشكل استثمارًا أساسيًا في صحة وسعادة الأسرة. يعزز هذا التطوير القدرة على التكيف مع التحديات وتحسين جودة الحياة الأسرية بشكل عام.

توصيات البحث :

١. أعداد البرامج التربوية للرعاية الذاتية للأسرة في مختلف المجالات.
٢. التدريب المستمر للوالدين من خلال التربية الوالدية لتنمية مهارات حل المشكلات بطرق إبداعية.

مراجع البحث

أولاً: المراجع العربية:

١. آمال الفقي (٢٠٠٨): والدية الفاعلة وعلاقتها بالسلوك التكيفي لدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، بحث مقبول للنشر عدد ابريل بمجلة الآداب . جامعة المنوفية .
٢. الجندي، نزيه أحمد(٢٠٢٠). التنشئة السوية للأبناء كما يدركها الوالدان في الاسرة العمانية، دراسة ميدانية، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٦، العدد الثالث.
٣. ايناس ماهر بدير و رشا عبد العاطى راغب (٢٠٠٦): " المهارات الحياتية ودورها فى تمكين المرأة العاملة كمدخل للتنمية البشرية" - بحث منشور فى مجلة المؤتمر العربى العاشر للاقتصاد المنزلى- كلية الاقتصاد المنزلى- المجلد السادس عشر - عدد (٣)- اغسطس - جامعة المنوفية- مصر .
٤. امنه الحوارى (٢٠٢٠): القدرة التنبؤية لسمات الشخصية وأشكال الاتصال بين الزوجين في التوافق الاسرى، مجلة العلوم الإنسانية - جامعة الخليل للبحوث - جامعة اليرموك - مقال (٦) عدد (١٤)
٥. آية عبد الشافي أبو سليم (٢٠١٨). إدارة أولويات الاستهلاك وعلاقته بالأمن الاقتصادي الأسري في ضوء التسعير النفسي من منظور ربة الأسرة .المجلة المصرية للاقتصاد المنزلى ، ع ١٣٣ ، ١٧٤-٣٤- جامعه حلوان- مصر .
٦. إبراهيم يونس (٢٠١٨). أنماط القيادة الأسرية وعالقتها بفاعلية الذات لدى المراهقين،الأسكندرية ،مؤسسة حورس الدولية .
٧. حنان الحلبي (٢٠١١). الازمات المهنية والاسرية و أساليب الزوجات في التعامل معها ، مجلة دمشق ، المجلد ٢٧ ، العدد ٤-٣ سوريا .
٨. خلدون الدبابي، وعبد السلام عبد الرحمن (٢٠١٩). التفاوض وعالته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، دراسات العلوم التربوية ٤٦ (٢) ملحق (٢) (١٠٧ - ١٢٣) .
٩. خالد إبراهيم الفخراني، و سيد أحمد الوكيل. (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في المجالات الاكلينيكية والاجتماعية والجنائية. المؤتمر الإقليمي العاشر لقسم علم النفس، (الصفحات ٣٦٢-٣٦١). طنطا.
١٠. سهام أحمد العزب(٢٠١٩). التماسك الاسري كما تدرکه طالبات الجامعة في ضوء بعض الخصائص الاسرية -المجلة العربية للاداب والدراسات الانسانية- المجلد ٢٠١٩، العدد ٨ (٣٠ إبريل/نيسان ٢٠١٩)، ص ص. ٣٠٩-٣٣١.
١١. عدنان عزيز الجبوري، عصام عليوي العبيدي.(٢٠١٨). الاحترام التنظيمي ودوره في معالجة الشعور بالوحدة في مكان العمل. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية ، ٢٢٨.
١٢. نعمة مصطفى رقبان (٢٠١٣). دليلك الى الإدارة العلمية للشئون المنزلية ، دار الكتب والوثائق المصرية، الطبعة الثانية ، رقم الإيداع (٢٠٠٨/٢٠٧٣).
١٣. نجوى السيد عبد الجواد (٢٠٠٣). مهارات السلوك الإداري لدى الأبناء الشباب وعلاقته بإستقلالهم النفسى عن الوالدين في ضوء متغيرات الجنس والسن ، مجلة دراسات الطفولة ، المجلد السادس ، العدد (١٨) ، معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، مصر .
١٤. نادية حسن أبو سكيمة وأسماء صفوت الكردى ونهال أكرم السيد (٢٠١٩) . أليات تسوية المنازعات بمحاكم الاسرة وانعكاساتها على إعادة التوازن الاسرى ، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلى ، العدد (٣٥) .

١٥. نهى جلال موسى (٢٠٠٧). التكامل الأسري وأثره على إدارة الغذاء وعالته بالنمو الجسمي والعقلي الأطفال المدارس الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.
١٦. تهاني عثمان وداعة (٢٠١٣). مقومات وعناصر تماسك الأسر السودانية المسلمة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة إفريقيا العالمية، كلية التربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

17. Abdul Ghani, R. & Salehudin, S. (2018): Traditional Belief and Practice on Postpartum Recovery among Mothers in East Coast of Peninsular Malaysia, MATEC Web of Conferences, 150 (4):1- 10
18. Amanda, Brookshear (2016). Factors associated with family counseling practices“the effects of training, experience, and multicultural counseling competence, united states-Illinois, PhD
19. Aktaş, S. (2011). 9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
20. Barkin JL, Wisner KL, Bromberger JT, Beach SR, Wisniewski SR,)2010)a Assessment of functioning in new mothers. Journal of Women’s Health 19, 1493–1499.
21. Belleza, R. N. (2018): Maternal & Child Nursing: Postpartum Care; Nursing Care for the New Mother, 5th ed, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, P 1143.
22. -Hansmann, S.E.M.T. (2018). Evaluating the effectiveness of a self-compassion intervention to decrease state anxiety and increase state self-forgiveness and the role of trait self-compassion in this process, Master Thesis - Positive Psychology Utrecht University
23. Howard ,M & Cogswell, J. (2018). The left Side of Courage :Three exploratory Studies on the antecedent of Social courage, The journal of Positive psychology .13(5), 112-138
24. J. Kirkley, Principles for Teaching Problem Solving. Indiana University, Web: http://www.plato.com/downloads/papers/paper_04.pdf, 2003
25. Johnson, K. N. (2018): The Fourth Trimester: A Postpartum Guide to Healing Your Body, Improving Myths and Negative Cultures, 1sted, Shambhala Company, P 129.
26. Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2006). Family conflict communication. In J. Oetzel & S. Ting-Toomey (Eds.), The Sage handbook of conflict communication: Integrating theory, research, and practice (pp. 159–183). Thousand Oaks, CA: Sage
27. Katie, R et all (2018) . The Role of Self –Efficacy and Autonomy Support In School Psychologists Use of ABA. www Eric ., 1167583
28. Logsdon MC, Hines-Martin V, Rakestraw V, 2009 Barriers to depression treatment in low-income, unmarried, adolescent mothers in a southern, urban area of the United States. Issues in Mental Health Nursing 30, 451–455. [PubMed: 19544129]
29. Michele R. D. (2018): Fast Facts for the Antepartum and Postpartum Nurse: A Nursing Orientation and Care Guide in a Nutshell, 2nded, Springer Publishing Company, Pp 95-102.

30. Moumita, M., Ashwini, G., Liji, J., Shweta, S. & Swapnil, M. (2018): Assessment of Knowledge Regarding Post Natal Care Among Antenatal Mothers, *International Journal Recent Science Research*, 9 (1): 23259-23262.
31. Ricciardelli, L. A., Nackerud, L., Quinn, A. E., Sewell, M., & Casiano, B. (2020). Social media use, attitudes, and knowledge among social work students: Ethical implications for the social work profession. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 100008.
32. Robin G. J., Engstrom, J., Marfell, J. & Cindy L. (2019): *Prenatal and Postnatal Care; A Women Centered Approach*, 1sted, Wiley-Blackwell Company, p 167.
33. Saputri, M.A., 2018, 'Pengaruh Komunikasi Interpersonal antara Orang Tua dan Anak dalam Meningkatkan Akhlakul Karama (Studi Terhadap Masyarakat Jl. Baru Telkom Rt 004 Kelurahan Talang Ubi Timur, Kecamatan Talang Ubi, Kabupaten PALI)', *Jurnal Komunikasi Islam Dan Kehumasan (JKPI)* 2(1), 62-83.
34. Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları ve Bazı Faktörlerle İlişkisi (ss. 1-19). *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1).
35. Shin, N. Y. and Lim, Y.-J. (2019) Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*. 54(6), 800–806
36. Solmi, M, Radua, J, Olivola, M, Croce, E, Soardo, L, Salazarde Pablo, G, et al. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Mol Psychiatry* 2022; 27: 281–95. [CrossRefGoogle ScholarPubMed](https://doi.org/10.1038/s41380-022-01631-8)
37. Schrodtt, P., Ledbetter, A. M., & Ohrt, J. K. (2007). Parental confirmation and affection as mediators of family communication patterns and children's mental well-being. *Journal of Family Communication*, 7(1), 23–46
38. Schrodtt, P., Witt, P. L., & Messersmith, A. S. (2008). A meta-analytical review of family communication patterns and their associations with information processing, behavioral, and psychosocial outcomes. *Communication Monographs*, 75(3), 248–269. <http://doi.org/10.1080/03637750802256318>
39. Trevino, H. & Smith, J. R. (2019): *Nursing Concepts of Practice*, 6th ed, St Louis: Mosby Year Book, P 89.
40. Velavan, T. and Meyer, C. (2020). The Covid-19 epidemic. *Tropical medicine & international health: TM & IH* Volume 25, Issue 3, Pages 278-280.