# فاعلية برنامج في تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية البسيطة


**إعداد**

**إيمان نبيل حنفى محمد**

**باحثة دكتوراه بقسم التربية الخاصة**

**كلية الدراسات العليا– جامعة القاهرة**

**الأستاذة الدكتورة**

**سميرة أبو الحسن عبدالسلام**

**أستاذ التربية الخاصة المتفرغ**

**كلية الدراسات العليا للتربية – جامعة القاهرة**

**الأستاذة الدكتورة**

**فيوليت فؤاد إبراهيم**

**أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المتفرغ**

**كلية التربية – جامعة عين شمس**



**تاريخ استلام البحث** ٢٠١٩/١٢/١

**تاريخ قبول البحث** ٢٠١٩/١٢/٨

# فاعلية برنامج في تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية البسيطة

إعداد

**أ.إيمان نبيل حنفي ، أ.د/ سميرة أبو الحسن عبد السلام ، أ.د/ فيوليت فؤاد إبراهيم**

## مقدمة:

تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التى تمكن الإنسان من التغلب على الكثير من التحديات ليحقق النجاحات، حيث تؤدي المناعة النفسية إلى صقل تفكير الفرد، وتساعده على التعامل مع الضغوط والتوترات فى البيئة المليئة بالمشكلات التي يتعرض لها، وباعتبار الأم المصدر الأول الذي يكتسب من خلالها الطفل سلوكياته، يجب العمل على تحسين مناعتها النفسية كى تستطيع تربية أبنائها على السلوكيات الإيجابية، وإذا كانت المناعة النفسية يُقصد بها قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسى بالتفكير الإيجابى وضبط الانفعالات والإبداع فى حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدى الظروف وتغييرها، والتكيف مع البيئة المحيطة ( عصام زيدان، ٢٠١٣، ص٨١٧).

فتحسين مستوى المناعة النفسية لدى الأم من شأنه أن يحدث تغيير شامل على مستوى شخصيتها، حيث تصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات الناتجة عن وجود طفل معاق لديها، وتصبح أكثر صلابة في مواجهة المشكلات المادية والنفسية والاقتصادية التي تتعرض لها، كما تؤثر المناعة النفسية بدرجة كبيرة على تصور الأم لقدراتها، ودرجة صمودها، وبناءً على ذلك تعد تنمية المناعة النفسية لدى أم الطفل المعاق عقليًا ضرورة ملحة، لمواجهة المجتمع بفاعلية، والتمكن من الاندماج فيه، وتمكينها من التحلى بالصبر، وتغيير نظرتها إلى الحياة، حيث أن بعض الأمهات اللاتي لديهن أطفال ذوي إعاقة عقلية تنظرن إلى الحياة نظرة تشاؤمية، وتنظرن إلى إعاقة أبنائهن على أنها عقبة كبيرة في حياتهن، كما تنتابهن الكثير من الأفكار والانفعالات السلبية، ولكن عندما يرتفع مستوى المناعة النفسية لديهن، تتغير نظرتهن للإعاقة، حيث تعمل المناعة النفسية على التوجه نحو التحدي والتغيير، وتصبحن أكثر قدرة على حل المشكلات الخاصة بهن وبأبنائهن، كما تصبحن أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهن وسيطرة على غضبهن، وذلك لأن المناعة النفسية تنمي التفكير الإيجابي لدى الأمهات وتساعدهن على استعادة التوازن الانفعالي، كما أن المناعة النفسية تزيد من إحساس الفرد بالسيطرة، والتماسك، والإحساس بنمو الذات، كما تؤثر بشكل مباشر على عملية التقييم الأساسي للأحداث، وتحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية.

ومن هنا يتجلى الدور الوقائي للمناعة النفسية في حماية الأم من الوقوع فريسة الضغوط التي يسببها وجود طفل ذوي إعاقة لديها.

## مشكلة البحث:

يمكن بلورة مشكلة البحث الحالى فى السؤال الرئيس التالى:

**ما فاعلية برنامج في تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية البسيطة؟**

- وينبثق عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١- ما الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لدى أمهات المجموعة التجريبية؟

٢- ما الفروق بين متوسطات درجات القياسين البعدى والتتبعى على مقياس المناعة النفسية لدى أمهات المجموعة التجريبية ؟

## أهداف البحث:

١- التحقق من فاعلية البرنامج المستخدم فى البحث فى تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية البسيطة.

٢- التحقق من مدى استمرارية فاعلية البرنامج المستخدم فى البحث فى تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية البسيطة خلال الفترة التتبعية.

## أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالى فى جانبين أساسيين هما:

**أ- الأهمية النظرية:**

١- يمكن أن يفيد هذا البحث فى توفير قدر من المعلومات النظرية عن مفهوم المناعة النفسية.

٢- الحاجة إلى مثل هذا البحث لكثرة ما تتعرض له هذه الفئة (أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية) من ضغوط ومشكلات نفسية واجتماعية ناتجة عن وجود طفل ذوى إعاقة لديهن.

٣- توفير معلومات نظرية عن أهمية الاستعانة بالبرامج الإرشادية فى تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية.

**ب- الأهمية التطبيقية:**

تتمثل الأهمية التطبيقية فيما يلي:

١- يمكن الإستفادة من برنامج البحث الحالي فى رفع مستوى المناعة النفسية لدى أمهات التلاميذ المعاقين عقليًا بما يمنحهم القدرة على التكيف فى المجتمع بصورة طبيعية.

٢- مساعدة المهتمين والمتخصصين فى المجال على الاستفادة من البرنامج فى تنظيم دورات إرشادية للأمهات مما يمكن أن يؤثر على تفكيرهم ويجعله أكثر إيجابية.

## مصطلحات البحث:

**١- الإعاقة العقلية Intellectual Disability:**

قدمت الجمعية الأمريكية للإعاقات العقلية والنمائية عام (٢٠١٠) تعريفًا للإعاقة العقلية بأنها: " قصور ملحوظ في الأداء العقلي (الاستدلال والتعلم وحل المشكلات) ويصاحبه قصور في السلوك التكيفي (المهارات المفاهمية والاجتماعية والعملية)، والتي تظهر قبل سن الثامنة عشر سنة" (Schalock, L.; Buntinx, W.; In Borthwick-Duffy, S.; Bradley, V.; Craig, E. ;& Coulter, D. ; ,2010, p.5)

**٢- المناعة النفسية Psychological Immunity:**

يرى ويلسون وجلبرت أن المناعة النفسية هى نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية، عن طريق منع كل مايبرر الأحداث السلبية (Wilson ,Gilbert,2005,p94 ).

**الإطار النظرى:**

**أولاً: الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة:**

تتسم هذه الفئة بخصائص جسمية وحركية عادية وبقدرتها على التعلم حتى مستوى الصف الثالث الابتدائي أو يزيد، وتتراوح درجة ذكاء هذه الفئة مابين (٥٥-٧٠)، كما يطلق على هذه الفئة مصطلح القابلون للتعليم، هذا بالإضافة إلى مستوى متوسط من المهارات المهنية (زياد كامل اللالا، شريفة عبد الله الزبيري، صائب كامل اللالا، فوزية عبد الله الجلامدة، مأمون جميل حسونة، وائل محمد الشرمان، وائل أمين العلي، يحيي أحمد القبالي، يوسف محمد العايد، ٢٠١١، ص١١١).

وتعرف الإعاقة العقلية (اضطراب النمو العقلى) بأنها اضطراب يبدأ خلال فترة النمو متضمنًا العجز فى الأداء العقلى والتكيفى فى مجال المفاهيم والمجالات الاجتماعية والعملية، كما يجب أن تتحقق المعايير الثلاث التالية:

أ- القصور فى الوظائف الذهنية مثل التفكير، وحل المشكلات، والتخطيط، والتفكير المجرد، والتعلم الأكاديمى، والتعلم من التجربة، والتى أكدها التقييم الإكلينيكى، واختبار الذكاء المعيارى الفردى.

ب- قصور فى الوظائف التكيفية، يؤدى إلى الفشل فى تلبية المعايير التطورية، والاجتماعية والثقافية لاستقلال الشخصية والمسئولية الاجتماعية، ودون الدعم الخارجى المستمر، فالعجز فى التكيف يحد من الأداء فى واحده أو أكثر من أنشطة الحياة اليومية، مثل التواصل والمشاركة الاجتماعية، والحياه المستقلة، عبر بيئات متعدده مثل البيت والمدرسة والعمل والمجتمع.

ج- يظهر القصور الذهنى والتكيفى خلال فترة النمو (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 2013 ,p 33).

**أسباب الإعاقة العقلية:**

ترجع أسباب الإعاقة العقلية إلى عوامل عديدة منها ما يختص بأثر كل من الوراثة والبيئة ومنها ماهو غير معروف حتى الآن ويمكن الإيجاز على النحو التالى:

أولاً: العوامل االوراثية.

وتنقسم العوامل الوراثية إلى :

أ- العوامل الوراثية المباشرة.

ب-العوامل الوراثية غير المباشرة.

ثانيًا: العوامل البيئية وتنقسم إلى:

- عوامل ما قبل الولادة.
- عوامل أثناء الولادة.
- عوامل ما بعد الولادة.

ثالثًا: العوامل الاجتماعية النفسية.

**خصائص الأطفال ذوى الإعاقة العقلية البسيطة:**

يتسم الأطفال ذوي الإعاقة العقلية بالفروق الفردية الشاسعة فيما بينهم، وبعدم تجانسهم أو تطابقهم من حيث ما يتمتعون به من استعدادات ويتصفون به من سمات وخصائص، ومع ذلك فإنه توجد عدة خصائص عامه يجب عدم إغفالها عند محاولتنا الكشف عنهم والتعرف عليهم، وتحديد البرامج التربوية والتأهيلية لهم، وذلك بالرغم من تسليمنا بأنهم يتفاوتون من حيث درجة كل خاصية بحسب مستوى الإعاقة والظروف البيئية والتأثيرات الثقافية التي يتعرض لها ويتفاعل معها كل منهم (عبد المطلب أمين القريطي ،٢٠٠٤، ص ٢١٢)، ومن هذه الخصائص خصائص جسمية، وقدرات العقلية من انتباه، إدراك، تذكر، خصائص لغوية وشخصية واجتماعية، كلها تتأثر ببعضها، وتؤثر وتتأثر بالطريقة المتبعة في التنشئة الاجتماعية الخاصة بذوي الإعاقة العقلية خاصة القابلين للتعليم ذوي الإعاقة البسيطة، ومن هذه الخصائص ما يلي:

**الخصائص الاجتماعية:**

يشير (سعيد حسني العزة، ٢٠٠١) إلى أن القدرات العقلية المحدودة للطفل المعاق عقليًا تؤدي به إلى قصور في قدرته على التكيف الاجتماعي وتجعله أقل قدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية كما تدفعه إلى الانسحاب من المواقف الاجتماعية، ومن أهم المظاهر الاجتماعية المميزة للأطفال ذوي الإعاقة العقلية ما يلي:

- قصور في الكفاءة الاجتماعية.
- صعوبة إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.

- قصور في القدرة على التواصل.
- تدني مستوى المهارات اللازمة للتواصل سواء اللفظي أو غير اللفظي.
- عدم القدرة على المبادرة بالحديث مع الآخرين.
- قصور في المهارات الاجتماعية.
- صعوبة تكوين علاقات وصداقات مع الآخرين.
- عدم القدرة على فهم وإدراك القواعد والمعايير الاجتماعية.
- قصور في مهارات العناية بالذات (محمود عبدالرحمن الشرقاوي، ٢٠١٦، ص ١٠١ – ١٠٢).

**الخصائص العقلية:**

يعاني المعاقون عقليًا من مجموعة من أوجه القصور في الجانب العقلي ومنها:

١. تدني مستوى الذكاء بمقدار إنحرافين معياريين فأكثر عن المتوسط العام للذكاء.
٢. بطء في معدل النمو العقلي حيث يتوقف عند عمر عقلي ما بين (٧–١١) سنة على أكثر تقدير.
٣. قصور في القدرة على التفكير لذلك نجدهم يميلون إلى استخدام المفاهيم الحسية أكثر من المفاهيم المعنوية، ويميل تفكيرهم إلى استعمال الإدراك الشكلي للأشياء.
٤. عدم القدرة على تعميم الخبرات من موقف تعليمي إلى موقف تعليمي آخر مشابه فإذا علمناه مثلاً كيفية مسح الكلام بالممحاة فإنه يعجز عن مسحه بالقلم المزيل عندما نطلب منه ذلك.
٥. لديهم صعوبة في تركيز الانتباه لفترة طويلة.
٦. ضعف في الذاكرة، والذاكرة بعيدة المدى أفضل من الذاكرة قريبة المدى (عبدالفتاح عبدالمجيد الشريف، ٢٠١١، ص٣٦٩).

**تأثير الطفل ذوي الإعاقة العقلية البسيطة على الأم:**

لا يوجد مكان يتأثر بوجود طفل معاق أكثر من الأسرة، فولادة طفل معاق عقلياً قد تغير من كيان الأسرة، واستجابات أعضائها وتفاعلاتهم والطفل المعاق عقلياً من جانب آخر، ويمكن النظر إلى الطفل المعاق عقلياً كواحد من المدخلات الضاغطة على النسق الأسري بوجه عام والأم بوجه خاص، حيث أن الأم هي المصدر الرئيسي لرعاية الطفل، وهي التي تحمل على عاتقها كافة الأعباء داخل المنزل وخارجه، مما يجعلها تشعر بالضغط النفسي الناتج عن كثرة المسئوليات الخاصة بالطفل ذوي الإعاقة وأخوته العاديين، فتتعرض للعديد من الأزمات النفسية والتوترات والانفعالات الشديدة، وهذا بدوره يؤثر على صحتها النفسية والجسدية، فإذا اتسمت الأم بعدم السيطرة على انفعالاتها والحزن والتوتر، فهذا يدل على انخفاض مستوى المناعة النفسية لديها، ويجعلها بحاجة إلى رفع مستوى المناعة النفسية كي تستطيع مواجهة هذه المشكلات والأزمات الناتجة عن وجود طفل ذوي إعاقة لديها.

**ثانيًا: المناعة النفسية:**

تعددت المفاهيم التى تناولت المناعة النفسية، والتى تعد ضمن المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابى، وهي من الخصائص النفسية المهمة للفرد حيث انها تحمية من الصدمات والأزمات وتجعلة يواجه ما يتعرض له من عثرات بشكل مناسب وتقية من الوقوع فى هاوية المرض النفسى، فهى بمثابة القوة التى تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ليحقق النجاحات، كما انها تحميه من التعرض للإنفعالات السلبية المفرطة، كما أن هناك أوجه تشابة بينها وبين المناعة البيولوجية، وتتشابه المناعة النفسية مع المناعة البيولوجية فكلاهما يحمى الإنسان، فالمناعة البيولوجية تحمى الجسم من المواد الضارة كالبكتريا والسموم، والمناعة النفسية تعمل على حماية الجهاز النفسى للأفراد من الانهيار الناتج عن الضغوط والنكبات والأزمات والصدمات التى يتعرض لها الفرد من حين لآخر.

عرف كمال مرسى (٢٠٠٠) المناعة النفسية بأنها: مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر وغضب وسخط وعداوة وانتقام أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وإنهزامية وتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة(كمال مرسى،٢٠٠٠ ،ص٩٦).

ويرى ويلسون وجلبرت أن المناعة النفسية هى نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية ، عن طريق منع كل مايبرر الأحداث السلبية (Wilson ,Gilbert,2005,p94) .

وعرف كاجان المناعة النفسية بأنها: نظام وجدانى تفاعلى متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايده ، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط، وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع ، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل، من أجل حماية الكيان الجسدى والهوية والإبداع.
( Kagan,2006,p94)

كما أشار باربانيل إلى أن المناعة النفسية هى قدرة تكيفية طبيعية شاملة لجميع الجوانب الإنفعالية والعاطفية تعمل لا شعوريًا طبقًا لنظام معقد ومنظم لمواجهة الضغوط الوجدانية ، وحماية الفرد من الهجمات النفسية والبيئية ، كما فى نظام المناعة الحيوية (Barbanell,2009,p16-17 ).

وأشار عبد الوهاب محمد كامل إلى مفهوم المناعة النفسية على أنها منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد أو المجتمع ويوضح التعريف السابق ضرورة أن يكتسب الفرد منهجاً فكرياً موضوعياً يستخدمه فى توليد أو تصنيع الأفكار المضادة للأمراض الاجتماعية والأفكار التدميرية(عبد الوهاب محمد كامل، ٢٠٠٩، ص٣١٨).

**مصادر المناعة النفسية:**

**١- علم نفس الصحة:**

ويهتم بتأثير الانفعالات والأفكار على السلوك والصحة، ويهتم أيضاً بدراسة العلاقة بين خصائص الفرد والمرض مثل القلق والاكتئاب والغضب، والانفعالات غير المتزنة، وأثر ذلك على الفرد، وعلى علاقته بالآخرين.

**٢- علم المناعة النفسي العصبي:**

ويقصد به دراسة العلاقة المتداخلة بين كل من الجهاز العصبي والجهاز المناعي وعلم النفس الاجتماعي، حيث رأي أن هناك علاقة بين ما نفكر فيه (الحالة العقلية، وصحتنا وقدراتنا على مداواة أنفسنا، وأن طريقة تفكير الفرد تؤثر على الحالة النفسية له والتي تؤثر بدورها على علاقاته وسلوكياته.

**٣- التفاعل بين المخ وجهاز المناعة:**

المخ يلعب دوراً مهماً فى تنظيم وتكيف نظام المناعة، وأن هناك صلة بين ما نفكر ونعتقد فيه، وبين قدراتنا على تخطي الأمور الصعبة وتحقيق التعافي الجسدي والنفسي، وأنه إذا تم رفع الحالة المعنوية للفرد، ارتفعت كفاءة جهازه المناعي من خلال العمليات العقلية التي تجري فى مخه، والتي تمكنه من السيطرة على الظروف الصعبة والتحلي بنظره إيجابية تجاه المواقف المعاشة (إيمان حسنين عصفور، ٢٠١٣، ص٢٣-٢٥).

**دراسات سابقة:**

تناول الكثير من الباحثين المناعة النفسية، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات:

هدفت دراسة فويتكن (Voitkane ,2004) وعنوانها: "التوجه نحو تحقيق الهدف وعلاقته بالرضا عن الحياه ونظام المناعة النفسية والاكتئاب للطلاب فى الترم الأول بجامعة لاتيفا" إلى الكشف عن العلاقة بين التوجه نحو تحقيق الهدف والرضا عن الحياة بنظام المناعة النفسية والإكتئاب للطلاب بجامعة لاتيفا، وتم استخدام مقياس الهدف، والرضا عن الحياة، وقائمة نظام المناعة النفسية (PISI)، ومقياس بيك للاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٣) طالبًا وطالبة منهم (١٨٢) طالبة، (٧١) طالب بمتوسط عمرى (١٩.٥) وذلك بسبع كليات بجامعة لاتيفا، وأظهرت النتائج أن الأمل فى تحقيق الهدف يرتبط إيجابيًا بالرضا عن الحياة، وبالمناعة النفسية، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيًا بالمناعة النفسية، وكلًا من الأهداف والمناعة النفسية يرتبط سلبًا بالإكتئاب.

كما أوضحت دراسة دوبي وشاهي (Dubey ,2011) وعنوانها: "المناعة النفسية واستراتيجيات المواجهة : دراسة على المهن الطبية" دور المناعة النفسية فى استخدام استراتيجيات المواجهة فى الخفض من التوتر والاحتراق النفسي لدي الأطباء وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طبيب وتم تطبيق مقياس التوتر واستخبار كوبنهاجن للاحتراق النفسي واستخبار المناعة النفسية ومقياس المواجهة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوتر والاحتراق النفسى لدى افراد العينة كما وجدت علاقة عكسية بين المناعة النفسية وكل من التوتر والاحتراق النفسى.

وهدفت دراسة إيمان حسنين عصفور (٢٠١٣ ) وعنوانها:" تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدي الطالب المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع" إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدي الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، ولتحقيق ذلك تم إعداد برنامج لتنشيط المناعة النفسية لدي الطالبات المعلمات و إعداد أدوات للقياس، وهى: مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق التدريس وتكونت عينة الدراسة من (٢٢) طالبة معلمة بالفرقة الثالثة شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس، وبعد تطبيق البرنامج وتطبيق أدوات القياس قبلياً وبعدياً وإجراء التحليلات الإحصائية، تم التوصل إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية فى تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدي الطالبات المعلمات مجموعة الدراسة.

كما هدفت دراسة علاء فريد الشريف (٢٠١٥) وعنوانها: "فعالية برنامج إرشادي فى تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدي طلاب الجامعات الفلسطينية" إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادى القائم على خصائص الشخصية المحددة للذات فى تدعيم نظام المناعة النفسية لخفض مشاعر الإغتراب النفسى، وبيان ديناميات الشخصية للحالات المتطرفة على المناعة النفسية والاغتراب وتكونت العينة من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة والتى بلغ قوامها (661)، (251) طالب ، (410) طالبة بمتوسط عمرى (18,74) وإنحراف معيارى (1,52) ، بلغت العينة التجريبية والضابطة فيها ( 30 طالبة )، والمعيارية ( 20 طالبة )، وتكونت عينة دراسة الحالة من ( 2 طالبة ) مرتفعى المناعة / منخفضى الاغتراب و( 2 طالبة ) منخفضى المناعة / مرتفعى الاغتراب، واستنتجت الدراسة أن محددات الذات نظام متكامل يمكن أن يساعد الفرد على التمتع بمستوى مرتفع من الصحة النفسية التى تعمل على تدعيم فعالية نظام المناعة النفسية فى التغلب على المشاعر السلبية المتطرفة بهدف الحفاظ على توازن واستقرار وجدان الفرد ليتمتع بالصحة النفسية، وأن الشعور بالاغتراب ناتج عن سوء التكيف الذاتى والاجتماعى لضعف النظام المناعى النفسى.

كما قامت إيمان نبيل حنفى (٢٠١٦أ) بدراسة عنوانها:" المناعة النفسية وعلاقتها بإدارة الغضب لدى أسر التلاميذ المعاقين عقليًا القابلين للتعلم" هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وإدارة الغضب لدى أسر التلاميذ المعاقين عقليًا القابلين للتعلم، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) أسرة من أسر الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم حيث تراوحت أعمار أفراد العينة ما بين (٢٥-٤٥) سنه، واستخدمت الباحثة مقياسي المناعة النفسية وإدارة الغضب، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين المناعة النفسية وإدارة الغضب لدى أسر الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعليم.

وتناولت إيمان نبيل حنفي (٢٠١٦ب) دراسة وعنوانها:" المناعة النفسية لدى أمهات التلاميذ المعاقين عقليًا القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهن" هدفت من خلالها إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم والكفاءة الاجتماعية لأبنائهن وتكونت عينة الدراسة من (٢٣) أم من أمهات الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم ممن تتراوح أعمارهن بين (٢٥ – ٤٥) سنة و٢٣ طفل من الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم ممن تتراوح أعمارهم بين (٦– ١٢) سنة، واستخدمت الباحثة مقياسي المناعة النفسية، ومقياس الكفاءة الإجتماعية، وتوصلت الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الأطفال لأمهات مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية علي مقياس الكفاءة الاجتماعية فى اتجاه الأطفال ذوي الأمهات مرتفعي المناعة النفسية؛ حيث بلغت قيمة z المحسوبة (–٣.٣٥٩)، وهي قيمة دالة إحصائياً، وكان الفرق فى اتجاه الأطفال لأمهات مرتفعي المناعة النفسية.

كما قامت رولا رمضان الشريف (٢٠١٦) بدراسة وعنوانها: "فعالية برنامج إرشادى لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقى الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة "٢٠١٤" هدفت إلى التحقق من البرنامج الإرشادى لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادى، ومقياس نظام المناعة النفسية، ومقياس أعراض اضطرابات مابعد الصدمة، والمقابلة الإكلينيكية، وتكونت عينة الدراسة من المراهقات المتضررات بالعدوان الأخير على غزة ٢٠١٤، وكان عددهن (٤٠) مراهقة، (٢٠) كعينة تجريبية، (٢٠) كعينة ضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إثبات فعالية البرنامج الإرشادى فى رفع كفاءة المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع نفسها قبل وبعد تطبيق البرنامج، ومقارنتة مع المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج

وقد استفادت الباحثة من مراجعة هذه الدراسات في تحديد الهدف الذي تسعى إلى تحقيقه من بحثها الحالي، وبالتالي فالهدف من البحث الحالي هو تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية عن طريق البرنامج الإرشادي.

## فروض البحث:

١- يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لدى أمهات المجموعة التجريبية، في اتجاه القياس البعدي.

٢- لا يوجد فرق بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية لدى أمهات المجموعة التجريبية.

## منهج البحث وإجراءاته

### أولاً: منهج البحث

يستخدم البحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة، والقياسات القبلي والبعدي والتتبعي.

### ثانيًا: عينة البحث وخصائصها:

تكونت عينة البحث من (١٦) أمًا من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة المدمجين، واللاتي تتراوح أعمارهن من (٢٥-٥٠) سنه، وتعانين من انخفاض مستوى المناعة النفسية لديهن.

### ثالثًا: أدوات البحث:

١- مقياس المناعة النفسية (إعداد إيمان حنفي ٢٠١٦)، حيث تكون المقياس من (٥٧) عبارة مقسمة إلى أربعة أبعاد، ويتم تصحيح المقياس وفقًا لتوزيع الدرجات كالآتى:

بالنسبة للعبارة الموجبة (دائمًا ٣)، و (أحيانًا٢)، و(نادرًا١)، بينما بالنسبة للعبارة السالبة(دائمًا ١)، و (أحيانًا٢)، و(نادرًا٣)، والدرجة الصغرى للمقياس هى (٥٧ ) درجة والدرجة الكبرى للمقياس هي (١٧١ ) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية.

**٢- البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة):**

قامت الباحثة بوضع هذا البرنامج الذي هو عبارة عن مجموعة من الخطوات المنظمة التي تهدف إلى تحسين المناعة النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعليم باستخدام مجموعة من الجلسات، معتمده على فنيات متنوعة لتحقيق هدف البحث، وهو حدوث تحسن في المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعليم، ويمكن توضيح هذا البرنامج في النقاط التالية:

**خطة جلسات البرنامج:**

يحتوي البرنامج على مجموعة من الجلسات الإرشادية المختارة على أساس علمي بهدف تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، معتمدة في ذلك على مجموعة من الجلسات الإرشادية التي هدفت إلى تنمية التفكير الإيجابي وحل المشكلات وتنمية المسئولية الاجتماعية واليقظة الذهنية والصبر والتفاؤل والتحدي والمثابرة والثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي، والتي تضمنت خلالها مجموعة من الفنيات الإرشادية كتعديل الأفكار السلبية، والحوار والمناقشة والتعزيز وصرف الانتباه والقصد العكسي والنمذجة ولعب الدور العكسي والاسترخاء، والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي، وتعتمد الباحثة في برنامجها على التعرف على أساليب التفكير الخاطئة التي تؤدي إلى خفض مستوى المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية وإبدالها بأساليب تفكير صحيحة.

ويتكون برنامج الدراسة من (٢٩) جلسة، تم تقديمها بواقع جلستين أسبوعيًا على مدار ثلاثة أشهر ونصف، واستغرقت كل جلسة ٦٠ دقيقة.

**الخطوات الإجرائية للبحث:**

قامت الباحثة بالخطوات التالية لإجراء بحثها:

١- مراجعة البحوث والدراسات السابقة في مجال المناعة النفسية لأمهات ذوي الإعاقة العقلية والكفاءة الاجتماعية لأطفالهن ذوي الإعاقة العقلية.

٢- إعداد أدوات البحث.

٣- التحقق من صدق وثبات المقياس المستخدم في البحث.

٤- اختيار عينة البحث.

٥- تطبيق مقياس البحث على أفراد العينة.

٦- إجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

٧- إجراء القياس التتبعي على أفراد المجموعة التجريبية بعد ثمانية أسابيع من الانتهاء من البرنامج.

٨- تصحيح المقياس وتفريغ البيانات.

٩- معالجة البيانات إحصائيًا باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة ومن أهمها اختبار ويلكوكسون للمجموعات المترابطة.

١٠- التحقق من الفروض الموضوعة للبحث ومناقشتها.

١١- كتابة التقرير النهائي للبحث واقتراح التوصيات والبحوث المستقبلية إنطلاقًا من نتائج الدراسة.

١٢- إضافة المراجع والملاحق.

**الأساليب الإحصائية المستخدمه في البحث:**

تم إجراء المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

١ – اختبار مان ويتنى Mann-Whitney Test.

٢ – اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test.

٣ – ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha.

4 – التجزئة النصفية Split-Half.

**نتائج فروض الدراسة ومناقشتها:**

**١- نتائج الفرض الأول ومناقشته:**

وينص الفرض الأول على أنه : " يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) – نظرًا لصغر حجم العينة – لحساب قيمة (T,Z) ومدى دلالتهما للفرق بين متوسطى رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس المناعة النفسية ، ويوضح جدول (١) النتائج.

**جدول (١) قيمة "T, Z" ومستوي دلالتهما للفرق بين متوسطى رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس المناعة النفسية.**

| الأبعاد | إتجاه فروق الرتب | عدد الأمهات ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (T) المحسوبة | قيمة (Z) المحسوبة | مستوى الدلالة | قيمة ر ث ر | حجم التأثير |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضبط الانفعالي | سالب | 0 | .00 | .00 | .00 | 3.562 | دالة عند مستوى ٠.٠١ | 1.00 | كبير جدًا |
| | موجب | 16 | 8.50 | 136.00 | | | | | |
| | محايد | 0 | | | | | | | |
| الكفاءة الاجتماعية | سالب | 0 | .00 | .00 | .00 | 3.541 | دالة عند مستوى ٠.٠١ | 1.00 | كبير جدًا |
| | موجب | 16 | 8.50 | 136.00 | | | | | |
| | محايد | 0 | | | | | | | |
| التفكير الإيجابي | سالب | 0 | .00 | .00 | .00 | 3.531 | دالة عند مستوى **0.01** | 1.00 | كبير جدًا |
| | موجب | 16 | 8.50 | 136.00 | | | | | |
| | محايد | 0 | | | | | | | |
| الكفاءة الذاتية | سالب | 0 | .00 | .00 | .00 | 3.543 | دالة عند مستوى 0.01 | **1.00** | كبير جدًا |
| | موجب | 16 | 8.50 | 136.00 | | | | | |
| | محايد | 0 | | | | | | | |
| المقياس ككل | سالب | 0 | .00 | .00 | .00 | 3.520 | دالة عند مستوى 0.01 | **1.00** | كبير جدًا |
| | موجب | 16 | 8.50 | 136.00 | | | | | |
| | محايد | 0 | | | | | | | |

قيمة T الجدولية عند ن = ١٦ و مستوى دلالة ٠.٠١ تساوى ٢٣.٠٠

قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ تساوى ٢.٣٣

يتضح من جدول (١) ما يلى:

- أن قيمة (T) المحسوبة لمقياس المناعة النفسية ككل تساوى (٠.٠٠) وهى أقل القيمة الجدولية عند ن = ١٦ ومستوى دلالة ٠.٠١ مما يدل على وجود فرق دالة احصائيًا لصالح التطبيق البعدى عند مستوى ٠.٠١، كما أن قيمة (Z) المحسوبة تساوى (3.520) وهى دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

كما يتضح أن قيمة حجم التأثير لمقياس المناعة النفسية ككل (ر ث) بلغت (١.٠٠) وهو حجم تأثير كبير جدًا، وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة إيمان حسنين عصفور(٢٠١٣)، جمعه فاروق حلمي، ولاء بدوي محمد (٢٠١٦)، رولا رمضان الشريف (٢٠١٦)، أمل محمد غنايم (٢٠١٨)، التي أشارت نتائجها إلى تحسن المناعة النفسية لدى العينات المستخدمة في هذه الدراسات، بعد تعرضهم لبرامج الدراسة.

**٢ – نتائج الفرض الثاني ومناقشته:**

وينص الفرض الثاني على أنه: " لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس المناعة النفسية ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) – نظرًا لصغر حجم العينة – لحساب قيمة (T,Z) ومدى دلالتهما للفرق بين متوسطى رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس المناعة النفسية ، ويوضح جدول (٢) النتائج.

**جدول (٢) قيمة "T, Z" ومستوي دلالتهما للفرق بين متوسطى رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس المناعة النفسية**

| الأبعاد | إتجاه فروق الرتب | عدد الأمهات ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (T) المحسوبة | قيمة (Z) المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضبط الانفعالي | سالب | 4 | 5.00 | 20.00 | 20.00 | .312 | غير دالة إحصائيا |
| | موجب | 5 | 5.00 | 25.00 | | | |
| | محايد | 7 | | | | | |
| الكفاءة الاجتماعية | سالب | 9 | 7.67 | 69.00 | 22.00 | 1.734 | غير دالة إحصائيا |
| | موجب | 4 | 5.50 | 22.00 | | | |
| | محايد | 3 | | | | | |
| التفكير الإيجابي | سالب | 3 | 2.00 | 6.00 | 6.00 | 1.691 | غير دالة إحصائيا |
| | موجب | 5 | 6.00 | 30.00 | | | |
| | محايد | 8 | | | | | |
| الكفاءة الذاتية | سالب | 5 | 8.40 | 42.00 | 42.00 | 1.035 | غير دالة إحصائيا |
| | موجب | 10 | 7.80 | 78.00 | | | |
| | محايد | 1 | | | | | |
| المقياس ككل | سالب | 6 | 7.75 | 46.50 | 46.50 | 1.118 | غير دالة إحصائيا |
| | موجب | 10 | 8.95 | 89.50 | | | |
| | محايد | 0 | | | | | |

قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ تساوى ١.٩٦

يتضح من جدول (٢) ما يلى:

- أن قيمة (T) المحسوبة لمقياس المناعة النفسية ككل تساوى (46.50) ، كما أن قيمة (Z) المحسوبة تساوى (1.118) وهى غير دالة إحصائيا، وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة إيمان حسنين عصفور(٢٠١٣)، جمعه فاروق حلمي، ولاء بدوي محمد (٢٠١٦)، رولا رمضان الشريف (٢٠١٦)، أمل محمد غنايم (٢٠١٨)، التي أشارت نتائجها إلى استمرار التأثيرات الإيجابية لبرامج الدراسة على تحسين المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء الفترات التتبعية، وعدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

## التوصيات التربوية للبحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي تقدم الباحثة بعض التوصيات التالية:

١- الاهتمام بتنمية المتغيرات الإيجابية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية والتي من شأنها أن تساعدهم على تحمل ما يعانون من ضغوط وإحباطات ناتجة عن إعاقة أطفالهن.

٢- إقامة ورش ودورات تدريبية لآباء ومعلمين الأطفال ذوي الإعاقة تمكنهم من كيفية التعامل مع الضغوط والأزمات النفسية التي يتعرضوا لها نتيجة الطفل ذوي الإعاقة وكيفية مواجهتها بشكل إيجابي.

٣ – الاهتمام بالمتغيرات والمصادر الداخلية والخارجية التي من شأنها أن تسهم في تنمية المناعة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وأسر الأطفال ذوي الإعاقة العقلية مثل التفكير الإيجابي، والتفاؤل، والتفاعل الاجتماعي، وتقدير الذات.

## البحوث المقترحة:

فيما يلي تعرض الباحثة بعض الدراسات التي يمكن إجرائها في المستقبل استكمالاً للبحث الحالي:

١- فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وأثره على تقدير الذات لديهن.

٢- فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

٣- تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

## المراجع


أمل محمد غنايم (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. **مجلة الإرشاد النفسي** ، (٥٥) ، ٣٨٤-٤٢٦.

إيمان حسنين محمد عصفور (٢٠١٣) . تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدي الطالب المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. **دراسات عربية فى التربية وعلم النفس**.٤٢ (٢) ، ١٣- ٦٣.

إيمان نبيل حنفى (٢٠١٦أ). **المناعة النفسية وعلاقتها بإدارة الغضب لدى أسر الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم**. رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة حلوان.

إيمان نبيل حنفى (٢٠١٦ب). المناعة النفسية لدى أمهات التلاميذ المعاقين عقليًا القابلين للتعلم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى ابنائهن. **دراسات تربوية واجتماعية**، ٢٢(٣) ، ٤٣٥-٤٨٦.

جمعه فاروق حلمي، ولاء بدوي محمد (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم على المناعة النفسية لخفض قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال التوحديين . **مجلة بحوث كلية الآداب**، ١-٤٣.

رولا رمضان الشريف (٢٠١٦). **فعالية برنامج إرشادى لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقى الأسر المتضررة بالعدوان الخير على غزة ٢٠١٤** . رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية بغزة.

زياد كامل اللالا، شريفة عبد الله الزبيرى، صائب كامل اللالا، فوزية عبد الله الجلامدة، مأمون محمد جميل، وائل محمد الشرمان، وائل أمين العلى، يحى أحمد القبالى، يوسف محمد العايد(٢٠١١). **أساسيات التربية الخاصة**.عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

عبد الفتاح عبد المجيد الشريف(٢٠١١). **التربية الخاصة وبرامجها العلاجية**.القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد المطلب أمين القريطى(٢٠٠٤). **سيكولوجية ذوى الإحتياجات الخاصة وتربيتهم** (ط٤). القاهرة: دار الفكر العربى.

عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٩). **اتجاهات معاصر فى علم النفس**. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

عصام زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية : مفهومها وأبعادها وقياسها. **مجلة كلية التربية** . جامعة طنطا. (٥١) ، ٨١٢-٨٨٢.

علاء فريد محمد الشريف (٢٠١٥). **فعالية برنامج إرشادي فى تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدي طلاب الجامعات الفلسطينية**. دكتوراه ، كلية التربية جامعة المنصورة.

كمال مرسي (٢٠٠٠). **السعادة وتنمية الصحة النفسية – مسئولية الفرد فى الإسلام وعلم النفس** . القاهرة : دار النشر للجامعات.

محمود عبد الرحمن الشرقاوى(٢٠١٦). **الإعاقة العقلية والتوحد**. دسوق: دار العلم والإيمان.

Barbanell,L.(2009). Breaking the addiction of please Goodbye Guilt. London: *Little Field Publisher*.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (2013) Fifth Edition .Arlington, *VA*, American Psychiatric Association.

Dubey, S. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on Medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, (8) (1-2), 36-47.

Kagan,H. (2006). *The Psychological Immune System*: Anew Look at Protection and Survival .Indian: Author House.

Schalock, L.; Buntinx, W.; Borthwick-Duffy, S.; Bradley, V.; Craig, E. ;& Coulter, D. ; (2010). *Intellectual disability: Definition, classification, and system of supports (11e*). Washington, DC: American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.

Voitkane,S.(2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, Psychological immune system and depression in first semester university student in lativa.Blatic *Journal of Psychology*,5(2),19-30.

Wilson,T.; & Gilbert,D.(2005). Affective forecasting Knowing What to Want .*American Psychological Society*.14(3),131-134.