تنمية أساليب مجابهة الضغوط مدخل لخفض أعراض القلق لدى أمهات أطفال الذاتوين

بحث مشتق من رسالة ماجستير

(تخصص علم النفس التعليمي)

إعداد

مروة عبد الحكيم عوض لطيف

إشراف

أ.م . د/ هبه حسين إسماعيل طه
أستـــاذ علـــم النفس المســـاعد
كلية البنات –جامعــة عين شمس

د. منال محمود
مـــــدرس علـــــم النفـــــــس
كلية البنات – جامعة عين شمس

٢٠١٨ / ٢٠١٩

الملخص
تهدف الدراسة إلى تنمية أساليب مجابهة الضغوط وخفض أعراض القلق لدى أمهات أطفال الذاتوين، وتكونت عينة الدراسة السيكومترية من (٥٠) من أمهات أطفال الذاتوين، بينما تكونت العينة التجريبية من (١٠) أمهات أطفال الذاتوين ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٣٠- ٤٥) سنة ،**وطبقت عليهم الأدوات التالية** مقياس أساليب مجابهة الضغوط ، ومقياس القلق وبرنامج إرشادى وكل منهم من (إعداد الباحثة) **وتوصلت نتائج الدراسة إلى النتائج التالية:**
١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى-البعدى) على مقياس مجابهة الضغوط في إتجاة القياس البعدى ،وذلك يشير إلى أن مستوى مجابهة الضغوط إرتفعت بشكل واضح ،وأيضآ فاعلية البرنامج الإرشادي مما يعني أن الفرض قد تحقق.
٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلى-البعدى) على مقياس القلق في إتجاة القياس البعدى،وذلك يشير إلى أن مستوى أعراض القلق إرتفعت بشكل واضح ،وأيضآ فاعلية البرنامج الإرشادي مما يعني أن الفرض قد تحقق.
٣- لاتوجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى القياسين (البعدى-التتبعى) على مقياس مجابهة الضغوط" ، بعد شهرين من تطبيق البرنامج مما يوكد أن أثر البرنامج ممتد وفعال في تنمية أساليب المواجهة "
٤- لاتوجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى القياسين (البعدى-التتبعى) على مقياس القلق"، بعد شهرين من تطبيق البرنامج مما يوكد أن أثر البرنامج ممتد وفعال في تنمية أساليب المواجهة وخفض أعراض القلق.

مقدمة:
تعتبر تربية ورعاية أطفال ذوي الأحتياجات الخاصة أمّر صعب وضاغطٌ على الأسرة ككل وخاصة الأم،لأنها تتكبدا عناء التربية وضغوطها النفسية العادية بالإضافة إلى الضغوط الناتجة عن إعاقة هذا الطفل(العثمان والبلاوي،٢٠١٢)، ويعتبر الأوتيزم من أشد الإعاقات وأكثرها صعوبة وغموضا وتحديا(غادة أبو العطاء، ٢٠١٥ الزعبي) حيث نجد أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد يعيشان مستويات عالية من الضغوط النفسية تتجاوز تلك التي يمكن أن تتعرض لها أمهات أطفال ذوي الإعاقات الأخرى (Eapen, Crncec & Tay, 2014; Wang, et al.,2011).
ويرجع غادة أبو العطاء(٢٠١٥) تلك الضغوط الشديدة إلى الأوتيزم على وجه الخصوص وأنة أكثر فئات الإعاقة صعوبة في فهم الطفل والتعامل معه.
وإن ميلاد الطفل المعاق في الأسرة يعد بمثابة سلسله من هموم نفسيه لاتحتمل ؛ وتكليف بأعباء مادية شاقة وبداية لصراعات في وجهات النظر في الآراء وتبادل الآتهامات ولوم الذات والآخرين ، وتفريغ لكل معنى في الحياة، وسيطرة لنزعات التشاؤم والقلق والانهيار النفسي، وتحطيم الثقة في الذات وتعطيل الإرادة . (شاكر قنديل،١٩٩٦ ،ص٦٤٣-٦٢٥) ، (فايزة بنت عثمان أبا الخليل،٢٠٠٧ ،ص٩).
وتعد أمهات الأطفال ذوي الأعاقة، وبشكل خاص أمهات الأطفال الذاتويين ، أكثر تأثرآ بأعاقة أبنائهم، وأكثر فئة تتعرض للضغوط النفسية الشديدة ، وحالات القلق والاكتئاب والتوتر النفسي،

بحكم ملازمتهم لطفلهم دائما في المنزل أو في الخارج ، وهذا مأشارت إلية العديد من الدراسات (إيمان فؤاد الكاشف،٢٠٠٠) ، (سميره أبو غزاله،٢٠٠٤).

مشكلة الدراسة:

تدور مشكلة الدراسة حول متغيرين أساسيين هما أساليب مجابهة الضغوط وهو متغير ينتمي لعلم النفس الإيجابي ويعتبر من الطرق التي تساعد الفرد على التكيف مع ظروفه المحيطة وضغوطه مهما كانت ومتغير القلق وهو متغير سلبي يؤثر بالسلب على الأم حيث تقوم الدراسة بخفضة أعراضة ، حيث أشارت دراسة (على أحمد زعارير،٢٠٠٩)،(Benson,2010) (Obeid&Daou,2015) إلى وجود فروق دلة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى-البعدى) على مقياس مجابهة الضغوط في إتجاة القياس البعدى، كما أشارت درسة(ياسمين باشا،٢٠١٦)(فتحى فتحى أحمد السيسى،٢٠١٠)،(مروة طارق محمد،٢٠١٧) إلى وجود فروق د لة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلى-البعدى) على مقياس القلق في إتجاة القياس البعدى ، كما أشارت الدراسات السابقة ، كما توصلت دراسة (فاطمة عزت فهمي،٢٠١٠)،(عبد الرحمن بدوى ورمضان عاشور،٢٠١٣) إلى عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى القياسين (البعدى-التتبعى) على مقياس مجابهة الضغوط" ومقياس القلق ، بعد شهرين من تطبيق البرنامج وهذا ماشجع الباحثة على دراسة أساليب مجابهة الضغوط وأعراض القلق لدى أمهات أطفال الأوتيزم ، حيث تم **تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:**

١- هل تتحسن درجة أساليب مجابهة الضغوط لدى أمهات الأطفال الذاتويين باختلاف القياسين القبلي والبعدى ؟
٢- هل تنخفض درجة القلق لدى أمهات الأطفال الذاتويين باختلاف القياسين القبلي والبعدى ؟
٣- هل تختلف درجة أساليب مجابهة الضغوط لدى أمهات الأطفال الذاتويين باختلاف القياسيين البعدى والتتبعي ؟
٤- هل تختلف درجة القلق لدى أمهات الأطفال الذاتويين باختلاف القياسيين البعدي والتتبعي ؟

أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة فى الجوانب التالية:

الأهمية السيكوماترية: تتمثل أهمية الدراسة في بناء مقياسي أساليب مجابهة الضغوط والقلق بما يتوافق مع طبيعة العينة وأهداف البحث لإثراء المكتبة السيكومترية بمقاييس متخصصة لقياس المتغيرات المختلفة .

الأهمية المنهجية : توظف هذة الدراسة المنهج التجريبي بهدف التدخل والتعديل من خلال برنامج إرشادى لتنمية أساليب مجابهة الضغوط مما يسهم فى إثراء القياس النفسي واستراتيجيات التدخل.

الأهمية الإرشادية : وتتمثل في بناء برنامج إرشادي متعدد الفنيات والاستراتيجيات بهدف تنمية أساليب **أهداف الدراسة:** تسعى هذة الدراسة لتحقيق الأهداف التالية:

١- الكشف عن اختلاف أساليب مجابهة الضغوط ومكوناتة لدى أمهات الأطفال الذاتويين باختلاف القياسين القبلي والبعدى
٢- الكشف عن اختلاف القلق ومكوناته لدى أمهات الأطفال الذاتويين باختلاف القياسين القبلي والبعدى
٣- الكشف عن اختلاف مجابهة الضغوط ومكوناتة لدى أمهات الأطفال الذاتويين باختلاف القياسيين البعدى والتتبعي
٤- الكشف عن اختلاف القلق ومكوناتة لدى أمهات الأطفال الذاتويين باختلاف القياسيين البعدي والتتبعي

مجابهة الضغوط لخفض أعراض القلق.

مصطلحات الدراسة: تعنى هذة الدراسة بمفاهيم منها(مجابهه الضغوط ، القلق ، الذاتوية) وسوف نعرض فيما يلي التعريف الإجرائي لكل منهما.

أولا:أساليب مجابهة الضغوط Coping : ويعرف إجرائيآ هى الأساليب التي يتبعها الفرد فى التعامل مع المواقف الحياتية الضاغطة والتغلب على المشكلات التى تواجهة بفاعلية ، وذلك من خلال إعادة التقييم الإيجابى وإدارة الذات والمساندة الإجتماعية وحل المشكلة.

ثانيآ:القلق Anxiety : ويعرف إجرائيآ " هو رد فعل طبيعى للضغط وعجز الفرد عن تحقيق التوازن والتوافق النفسي ،وتتمثل أعراضة من خلال الأبعاد التالية (البعد المعرفى _البعد الوجدانى _البعد السلوكى _البعدالنفسجسمي).

ثالثآ:الذاتوية Autism : ويعرف إجرائيآ "اضطراب شديد في عملية التواصل والسلوك يصيب الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة ما بين (٣٠-٤٢) شهرا من العمر ويؤثر في سلوكهم، حيث نجد معظمهم النصف تقريبا يفتقرون إلى الكلام المفهوم ذي المعنى الواضح، كما يتصفون بالانطواء على أنفسهم وعدم الاهتمام بالآخرين، وتبلد المشاعر، وقد ينصرف اهتمامهم أحيانا إلى الحيوانات أو الأشياء غير الإنسانية ويتصفون بها(عادل عبد العزيز الشخص، ٢٠١٠ ، ص:٥٢-٥٣).

أدوات الدراسة :

تم الإعتماد على المقاييس السابقة والتراث النظري المرتبط بمتغيرات الدراسة فى بناء الادوات التى أهتمت بتشخيص كل من أساليب المجابهة والقلق ومن الدراسات التى تم الأعتماد عليها : (فولكان ولازورس،١٩٨٨) ،(فاطمة أحمد عواد،٢٠٠٥) ،(الهلالي ،٢٠٠٩) ،(فتحي أحمد السيسى ،٢٠١٠) ،(إيمان فؤاد كاشف ،٢٠١٢) ،(ريما سالم البلوي ،٢٠١٣) ،(إبتسام سليمان اليحي ، ٢٠١٤) ،(احمد بن موسى حنتول ، ٢٠١٥).

فروض الدراسة وتتضمن:-

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى-البعدى) على مقياس مجابهة الضغوط في إتجاة القياس البعدى.

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلى-البعدى) على مقياس القلق في إتجاة القياس البعدى.

٣- لاتوجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى القياسين (البعدى-التتبعى) على مقياس مجابهة الضغوط "

٤- لاتوجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى القياسين (البعدى-التتبعى) على مقياس القلق.

منهج الدراسة والاجراءات:-

ويتمثل في منهج الدراسة، والأدوات المستخدمة والكفاءة السيكومترية لهم:

أولاً -منهج الدراسة:

تعتمد هذه الدراسة على المنهج التجريبي ،وقد أعتمدت الدراسة على التصميم التجريبي ذو مجموعه واحدة للتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية أساليب مجابهة الضغوط لخفض أعراض القلق.

ثانياً - عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من (٥٠) أم من أمهات أطفال الذاتوية ، وعينة تجريبية تكونت (١٠) من امهات أطفال الذاتوية ،تتراوح أعمارهم مابين (٤٥_٣٠) والهدف من العينة، حساب الكفاءة السيكومترية للأدوات الدراسة.

ثالثاً- إجراءات الدراسة:

تم تطبيق مقياسيين الأول أساليب مجابهة الضغوط (اعداد الباحثة)، ومقياس القلق (إعداد الباحثة) ، برنامج إرشادي (إعداد الباحثة) ،ويمكن استعراض هذه الأدوات على النحو التالي:

١-مقياس أساليب مجابهة الضغوط لامهات الأطفال الذاتويين:

أ. خطوات بناء مقياس أساليب مجابهة الضغوط :

قامت الباحثة بالاطلاع على الإطار النظري في مجال أساليب مواجهة الضغوط النفسية للامهات لوجود طفل ذاتوى في الأسرة، ومراجعة نتائج الدراسات السابقة لكي تستطيع تحديد مفهوم أساليب مواجهة الضغوط وذلك وفقا للنظريات التالية (نظرية التحليل النفسي ، نظرية التقدير المعرفي للازاروس ، نظرية سبيلبيرجر للضغوط ، النموذج البيولوجي).

كما تم الاطلاع على المقاييس المرتبطة بالمقياس المراد تصميمه؛ والتي تمثلت فيما يلي :

مقياس أساليب مجابهة الضغوط لكل من (إبتسام سليمان اليحي، ٢٠١٤)، (عبد الرحمن بدوي، ٢٠١٣)،(محمد احمد عرافى، ٢٠١٣)، (الهلالى،٢٠٠٩)،(زيدان السرطاوى وعبد العزيز الشخص،١٩٩٨) ،(فولكان ولازاروس،١٩٨٨).

أ.تم صياغة بنود للمقياس وعددها(٥٦) بندا وبعد المراجعة الدقيقة استقر عدد البنود على (٥٥) بندا، وتم عرض المقياس في صورته الأولية بعد التعديل على السادة المحكمين وبلغ عددهم ٧ من الأستاذة والأساتذة المساعدين العاملين في مجال الإرشاد النفسي والتربية الخاصة وعلم النفس التربوي لإبداء الرأي في عبارات المقياس من ،وبعد إجراء التعديلات التي أبداها المحكمون، تم تفريغ أرائهم وحساب نسب الاتفاق لكل مفردة ، وقد تراوحت بين (٨٥% : ١٠٠%) وهى نسب اتفاق عالية.

وصف المقياس:

يتكون هذا المقياس في شكله النهائي من (٥٥) بندا يمثل كل منهم مظهراً من مظاهر أساليب مجابهة الضغوط لدي امهات الاطفال الذاتوين ويقوم المفحوص بإعطاء إجابة واحدة لكل عبارة من عبارات المقياس متدرجة ما بين (نعم –احيانا – لا) وتقدر الدرجة بالرجوع إلي المفتاح وإعطاء درجة (٣، ٢، ١) علي الترتيب إذا كان اتجاه العبارة موجبا، وتأخذ تقديرات عكسية إذا كان اتجاه العبارة سالبا ، وفي النهاية يتم جمع الدرجات في درجة واحدة تعبر عن الدرجة الكلية لأساليب مجابهة الضغوط .

ويتضمن المقياس أبعاد تتمثل فيما يلي:

١-التقييم الايجابي ٢-إدارة الذات ٣-المساندة الإجتماعية ٤-حل المشكلة

الكفاءة السيكومترية لمقياس أساليب مجابهة الضغوط للأمهات :

أولا : الصدق: تم تحديد صدق المقياس باستخدام أنواع الصدق التالية:

١-صدق المحكمين : تم عرض بنود المقياس فى صورته الأولية وعددها (٥٦) بندا موزعة على الأبعاد الأربعة للمقياس ، وتم تثبيت البنود التي اتفق عليها (٨٥%) فأكثر من المحكمين ، كما تم تنفيذ التعديلات المقترحة.

٢-**.صدق البناء والتكوين** : بناء المقياس في ضوء محتوى المقاييس السابقة والدراسات ، وكذلك التعريفات الإجرائية وقد سبق إيضاح ذلك.

ب. ثبات المقياس:تم التحقق من ثبات المقياس بأكثرمن طريقة منها:

١-طريقة الفا كرونباخ التجزئة النصفية : للتحقق من الثبات عبر خلايا المقياس بحساب معامل ألفا والتجزئة النصفية للمقياس ككل ، وذلك على عينة من أمهات الأطفال الذاتوين (ن=٥٠) وأسفر ذلك عن النتائج بالجدول (١)

جدول (١) معامل الثبات لمقياس (مجابهة الضغوط) بطريقتي التجزئة النصفية ، وألفا لكرونباخ

مجابهة الضغوط	معامل ألفا	التجزئة النصفية
	٠.٧٩	٠.٧٢

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الارتباط الواردة للمقياس ككل يتمتع بمعامل ثبات عالٍ في كلتا الطريقتين ، و هذا دليلُ على صلاحية المقياس لقياس أساليب مجابهة الضغوط لدى أفراد العينة .

٢_ثم تم حساب الإتساق الداخلى: لتحقيق هذا النوع من الثبات عولجت استجابات أفراد العينة على مقياس (مجابهة الضغوط) باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة ، ومجموع عبارات المقياس وعددها ٥٥ عبارة؛ وذلك للوقوف على الارتباط بين عبارات المقياس ومكوناته، ومن ثم التأكد من أنه يمثل وحدة قياسية تقيس نفس الظاهرة ، ونوضح ذلك في الجدول التالي :

جدول رقم(٢)
قيمة(ر) لحساب الاتساق الداخلى بين درجة البند والدرجة الكلية للمكون

رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر
١	٠.٣١	٢٨	٠.٤٧	٢٩	٠.٨٩	٤٥	٠.٤٢
٢	٠.٦٥	١٥	٠.٣٢	٣٠	٠.٧٠	٤٦	٠.٣٢
٣	٠.٨٩	١٦	٠.٧٤	٣١	٠.٧٥	٤٧	٠.٣٧
٤	٠.٧٠	١٧	٠.٥١	٣٢	٠.٨٦	٤٨	٠.٣٧
٥	٠.٧٥	١٨	٠.٣٥	٣٣	٠.٨٤	٤٩	٠.٥٩
٦	٠.٤٧	١٩	٠.٧١	٣٤	٠.٤٧	٥٠	٠.٧٧
٧	٠.٦٥	٢٠	٠.٧٧	٣٥	٠.٥٣	٥١	٠.٥٤
٨	٠.٣٧	٢١	٠.٨٤	٣٦	٠.٨٩	٥٢	٠.٦٩
٩	٠.٦٩	٢٢	٠.٥٣	٣٧	٠.٧٠	٥٣	٠.٤٢
١٠	٠.٤٢	٢٣	٠.٥٣	٣٨	٠.٧٥	٥٤	٠.٥١
١١	٠.٥٩	٢٤	٠.٣٢	٣٩	٠.٨٦	٥٥	٠.٦٢
١٢	٠.٥٧	٢٥	٠.٣٧	٤٠	٠.٨٤		
١٣	٠.٨٦	٢٦	٠.٤٣	٤١	٠.٥٤		
١٤	٠.٥٥	٢٧	٠.٤٨	٤٢	٠.٤٢		

وفي ضوء ما تقدم يتضح أن هناك ترابطاً بين مفردات المقياس والمقياس ككل مما يشير إلى تمتعه بالثبات، وأن المقياس يتمركز حول هدف واحد ألا وهو (قياس مجابهة الضغوط).

٢-مقياس القلق لامهات الاطفال الذاتويين:

ب. خطوات بناء مقياس القلق :

قامت الباحثة بالاطلاع على الإطار النظري في مجال القلق للامهات لوجود طفل ذاتوى في الأسرة، ومراجعة نتائج الدراسات السابقة لكي تستطيع تحديد مفهوم القلق وذلك وفقا للنظريات

التالية (نظرية التحليل النفسي ، – نظرية التقدير المعرفي للازاروس – نظرية سبيلبيرجر للضغوط ، النموذج البيولوجي)
كما تم الاطلاع على المقاييس المرتبطة بالمقياس المراد تصميمه؛ والتي تمثلت فيما يلي :
مقياس القلق لكل من (صباح خالد محمود،٢٠١٦)،(ناصر محمد نوفل،٢٠١٦)،(هدير عز الدين صلاح،٢٠١٤)،(نميري نجية،٢٠١٢) .
أ.تم صياغة بنود للمقياس وعددها(٤٧) بندا وبعد المراجعة الدقيقة استقر عدد البنود على (٤٦) بندا، وتم عرض المقياس في صورته الأولية بعد التعديل على السادة المحكمين وبلغ عددهم ٧ من الأستاذة والأساتذة المساعدين العاملين في مجال الإرشاد النفسي والتربية الخاصة وعلم النفس التربوي لإبداء الرأي في عبارات المقياس من ،وبعد إجراء التعديلات التي أبداها المحكمون، تم تفريغ أرائهم وحساب نسب الاتفاق لكل مفردة ، وقد تراوحت بين (٨٥% : ١٠٠%) وهى نسب اتفاق عالية.

وصف المقياس:

يتكون هذا المقياس في شكله النهائي من (٤٦) بندا يمثل كل منهم مظهراً من مظاهر أساليب مجابهة الضغوط لدي امهات الاطفال الذاتوين ويقوم المفحوص بإعطاء إجابة واحدة لكل عبارة من عبارات المقياس متدرجة ما بين (نعم –احيانا – لا) وتقدر الدرجة بالرجوع إلي المفتاح وإعطاء درجة (٣، ٢، ١) علي الترتيب إذا كان اتجاه العبارة موجبا، وتأخذ تقديرات عكسية إذا كان اتجاه العبارة سالبا ، وفي النهاية يتم جمع الدرجات في درجة واحدة تعبر عن الدرجة الكلية لأساليب مجابهة الضغوط .
ويتضمن المقياس أبعاد تتمثل فيما يلي:
١-البعد المعرفي ٢--البعد الوجداني ٣-البعد السلوكي ٤-البعد النفسجسمي

الكفاءة السيكومترية لمقياس القلق للأمهات :

أولا : الصدق: تم تحديد صدق المقياس باستخدام أنواع الصدق التالية:
١-صدق المحكمين : تم عرض بنود المقياس فى صورته الأولية وعددها (٤٦) بندا موزعة على الأبعاد الأربعة للمقياس ، وتم تثبيت البنود التي اتفق عليها (٨٠%) فأكثر من المحكمين ، كما تم تنفيذ التعديلات المقترحة.
٢-**.صدق البناء والتكوين** : بناء المقياس في ضوء محتوى المقاييس السابقة والدراسات ، وكذلك التعريفات الإجرائية وقد سبق إيضاح ذلك.
ب. ثبات المقياس:تم التحقق من ثبات المقياس بأكثرمن طريقة منها:
١-معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية: : للتحقق من الثبات عبر خلايا المقياس بحساب معامل ألفا والتجزئة النصفية للمقياس ككل ، وذلك على عينة من أمهات الأطفال الذاتوين (ن=٥٠) وأسفر ذلك عن النتائج بالجدول (٣)

جدول (٣)
معامل الثبات لمقياس القلق بطريقتي التجزئة النصفية ، وألفا لكرونباخ

القلق	معامل ألفا	التجزئة النصفية
	٠.٧١	٠.٧٧

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط الواردة للمقياس ككل يتمتع بمعامل ثبات عالٍ في كلتا الطريقتين ، و هذا دليلُ على صلاحية المقياس لقياس القلق لدى أفراد العينة .

٢-ثبات الاتساق الداخلي : لتحقيق هذا النوع من الثبات عولجت استجابات أفراد العينة على مقياس القلق باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة ، ومجموع عبارات المقياس وعددها ٤٦ عبارة وذلك
للوقوف على الارتباط بين عبارات المقياس ومكوناته، ومن ثم التأكد من أنه يمثل وحدة قياسية تقيس نفس الظاهرة ، ونوضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (٤)

حساب قيمة (ر) الاتساق الداخلي بين العبارات والمجموع الكلي

رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر
١	٠.٤٢	١٣	٠.٤٣	٢٥	٠.٥٧	٣٧	٠.٤٢
٢	٠.٣٢	١٤	٠.٨٩	٢٦	٠.٤٧	٣٨	٠.٧٨
٣	٠.٣٧	١٥	٠.٥٥	٢٧	٠.٤٨	٣٩	٠.٥٦
٤	٠.٣٧	١٦	٠.٣١	٢٨	٠.٦٥	٤٠	٠.٥٩
٥	٠.٥٩	١٧	٠.٨٩	٢٩	٠.٤٨	٤١	٠.٧٤
٦	٠.٧٧	١٨	٠.٧٠	٣٠	٠.٣٨	٤٢	٠.٦٥
٧	٠.٥٤	١٩	٠.٧٥	٣١	٠.٤٤	٤٥	٠.٧١
٨	٠.٦٩	٢٠	٠.٨٦	٣٢	٠.٥١	٤٦	٠.٣٥
٩	٠.٤٢	٢١	٠.٨٤	٣٣	٠.٤٩		
١٠	٠.٥١	٢٢	٠.٤٧	٣٤	٠.٦١		
١١	٠.٦٢	٢٣	٠.٥٣	٣٥	٠.٧٤		
١٢	٠.٥٣	٢٤	٠.٣٢	٣٦	٠.٤٥		

وفي ضوء ما تقدم يتضح أن هناك ترابطاً بين مفردات المقياس والمقياس ككل مما يشير إلى تمتعه بالثبات، وأن المقياس يتمركز حول هدف واحد ألا وهو(قياس القلق).

البرنامج الإرشادي:

لتنمية أساليب مجابهة الضغوط وخفض أعراض القلق ويعرض فيما يلي تفاصيلة:

<u>الأسس النظرية للبرنامج:</u>

<u>التخطيط للبرنامج:</u> قبل القيام بأي عمل يلزم الإعداد والتخطيط الجيد ، والذي يوضح مسار ويهيء الفرصة لنجاحة ، ولاشك أن على إعداد للبرنامج الإرشادى في هذة الدراسة قد مر بعدة خطوات يمكن أن تشير إليها في الأتي:-

١.الإطلاع على ماتوفر من الأبحاث العربية والأجنبية والمؤلفات العلمية التى أهتمت بموضوع هذة الدراسة ، الأمر الذي مكن الباحثة من جمع مادة علمية تسهل إعداد الإطار العام للبرنامج : ودراسة (فهدة الفيصل ،٢٠٠٩) ودراسة (سهى احمد امين،٢٠١٢) ودراسة (عبدالرحمن بديوي ورمضان عاشور ،٢٠١٣) ودراسة(ابتسام السلمان اليحي،٢٠١٤) ودراسة (ياسمين باشا،٢٠١٦) ودراسة (صابر فاروق محمد،٢٠١٨).

٢.في ضوء بناء الإطار النظري لهذا البرنامج ويرتبط بأعراض القلق ، وعن تنمية أساليب مجابهة الضغوط لدى الأمهات .

٣.مراجعة الأبحاث الإجنبية والعربية التى تحدد خطوات ، خفض أعراض القلق لدي الأمهات، وأساليب مجابهة الضغوط المتوقع ظهورها أثناء تطبيق الجلسات ، وكان ذلك عملاً داعماً فى إعداد المحاضرات والمناقشات والحوار الجماعي مع الأمهات ، والتى ساهمت في تدريب الأمهات وإقناعهن بمنطقية .

وصف البرنامج ومحدداته: يلاحظ أن هذا البرنامج لة محددات نوضحها فيما يلي **:-**

١.**مدة البرنامج**: سيتم تنفيذ البرنامج على مدى ثمان أسابيع متواصلة .

٢.**عدد الجلسات** : سيبلغ عدد الجلسات (٢٥) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً.

٣-**مدة الجلسة** :تستغرق الجلسة الواحدة بين (٤٥_٩٠) دقيقة يتخللها ربع ساعة راحة .

٤-**الحدود المكانية** : سيتم تنفيذ البرنامج في مركز "تواصل لذوي القدرات الفائقة" .

٥-**الحدود الزمنية** :تتحدد بالفترة الزمنية المستغرقة في تطبيق الأدوات والبرنامج .

ثانياً: **محتوى البرنامج :**

جدول (٥) محتوى جلسات البرنامج

ترتيب الجلسة	موضوع الجلسة
الجلسة الأولى	**تمهيد وتعارف**
الجلسة الثانية	**إقامة علاقة علاجية إنسانية**
الجلسة الثالثة	**إكساب المشاركات معلومات عن البرنامج**
الجلسةالرابعه	**عرض مفهوم الأوتيزم**
الجلسة الخامسة	**عرض مفهوم أساليب مجابهة الضغوط**
الجلسة السادسة	**التنفيس الإنفعالى**
الجلسة السابعة	**عدم الإفراط في التفكير**
الجلسة الثامنة+التاسعة+العاشره	**إعادة التقييم الإيجابى**
الجلسة الحادية عشر+الثانية عشر الثالثةعشر	**المساندة الإجتماعية**
الجلسة الرابعة عشر+الخامسة عشر السادسة عشر	**إدارة الذات**
الجلسه السابعة عشر+الثامنه عشر التاسعة عشر+العشرون	**حل المشكلات**
الجلسة الواحد والعشرين+الثانية والعشرين الثالثة والعشرين+الرابعة والعشرون	**الأسترخاء**
الجلسة الخامسة والعشرون	**الجلسة الختامية**

نتائج فروض الدراسة ومناقشته:

الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنة(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى-البعدى) على مقياس مجابهة الضغوط في إتجاة القياس البعدي).

اختبار صحة الفرض الأول:

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للمقارنة بين عينتين مرتبطتين، وذلك لإيجاد قيمة Z و لحساب الفرق بين رتب درجات العينة التجريبية علي مقياس مجابهة الضغوط القبلي والبعدى، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

قيمة (z) ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية Psychological security في القياسين القبلي و البعدي على مقياس مجابهة الضغوط

المهارة	القياس	المتوسط	الانحراف	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	أقل قيمة	مستوى الدلالة
تقييم إيجابي	قبلي	٢٤,٧	،٤٨					٢,٨١٨	،٠٠٥	٠,٠١
				السالبة	صفر	صفر	صفر			
				الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥			
	بعدي	٢٩,٦	١,٦٤	التساوي	___	___	___			
إدارة الذات	قبلي	٢٧,١	،٣١					٢,٨٤٠	،٠٠٥	٠,٠١
				السالبة	صفر	صفر	صفر			
				الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥			
	بعدي	٣٥,٢	١,٣٩	التساوي	___	___	___			
المساندة الإجتماعية	قبلي	٣١,٥	،٨٤					٢,٨٢١	،٠٠٥	٠,٠١
				السالبة	صفر	صفر	صفر			
				الموجبة						
	بعدي	٣٨,٨	١,٢	التساوي	___	___	___			
حل المشكلة	قبلي	٢١,٤	١,٨٩					٢,٨٢٣	،٠٠٥	٠,٠١
				السالبة	صفر	صفر	صفر			
				الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥			
	بعدي	٢٩,٦	١,٥٧	التساوي	___	___	___			
مقياس مجابهة الضغوط الكلي	قبلي	١٠٤,٧	١,٨٢					٢,٨١٢	،٠٠٥	٠,٠١
				السالبة	صفر	صفر	صفر			
				الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥			
	بعدي	١٣٣,٢	٢,٦١	التساوي	___	___	___			

مناقشة الفرض الاول :

يتضح من الجدول السابق :

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أمهات أطفال الأوتيزم بالمجموعة التجريبية في قياسين (قبلي-بعدي) فى أساليب مجابهة الضغوط لصالح القياس البعدي، الأمر الذي

يترتب علية قبول الفرض ، فا من خلال حساب متوسطات درجات أساليب مجابهة الضغوط (التقييم الإيجابي_ إدارة الذات،المساندة الإجتماعية _حل المشكلات) وجد أن قيمة (Z) تساوى على التوالى (٢.٨١٨_ ٢.٨٤٠_ ٢.٨٢١_ ٢.٨٢٣_ ٢.٨١٢)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠١)، وقت إتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كلا من (على أحمد زعارير،٢٠٠٩)،(BENSON,2010)،(Obeid&Daou,2015)، (Vidyasagar&Koshy,2010) التى توصلت نتائجها إلى وجود فروق في أساليب مجابهة الضغوط لصالح البعدى مما يدل على تحسن أساليب مجابهة الضغوط لدى أمهات أطفال الأوتيزم.

وترجع الباحثة أن التحسن الواضح فى أداء الأمهات إلى تأثير البرنامج ، حيث أستهدف الجانب السلوكي لدى الأم ، وتدريبها على بعض أساليب مجابهة الضغوط ، التى من شأنها مساعدتها على التعامل بكفاءة مع الضغوط التى تتعرض لها بسبب وجود طفل ذاتوى لديها،وذلك بأستخدام فنيات معرفية سلوكية ،يعتبر من الأسهامات التى يطلق عليها الإتجاة التعليمي حيث يؤكد هذا الإتجاة على وجود أدلة قوية ، أن وراء كل تصرف إنفعالي مقرون بالسلوك بناء على تصورات والمعتقدات الخاطئة التى يتبناها الفرد حول نفسة أو مايعتقدة.

ومن هذا المنطلق تؤكد الباحثة على أهمية البرامج التدريبية المقدمة لأمهات اطفال الأوتيزم فى إكسابها أساليب مجابهة الضغوط ،فذلك يرجع كون الإنسان لا يمكن أن نعمل على تعديل سلوكة وتنميته إلا من خلال برامج متكاملة، تعتمد على العديد من الأنشطة المتنوعة لتضافر معآ من أجل تحقيق الأهداف المطروحة ،حيث أكدت دراسة كلآ من (السيد عبيد (٢٠١٢) ، ودراسة Loura et al(2012)، ودراسة (Debkeen&Sylvia Rodger ,2012)، على أهمية البرامج التدريبية لامهات الأوتيزم.

الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبيه فى القياسين (القبلى-البعدى) على مقياس القلق فى إتجاة القياس البعدى

اختبار صحة الفرض الثاني:

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للمقارنة بين عينتين مرتبطتين، وذلك لإيجاد قيمة Z و لحساب الفرق بين رتب درجات العينة التجريبية علي مقياس القلق القبلي والبعدى، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٧)

قيمة (z) ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس القلق

المهارة	القياس	المتوسط	الانحراف	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	أقل قيمة	مستوى الدلالة
البعد المعرفى	قبلي	٢٢,٧٠	٥,٤١							
				السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٢,٨١٠	،،،٥	٠,٠١
				الموجبة	صفر	صفر	صفر			
	بعدي	١٦,٤٠	٣,٥٣	التساوي	ـــــ	ـــــ	ـــــ			
البعد الوجداني	قبلي	٤٥,٩٠	٢,٣٣							
				السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٢,٨٠٧	،،،٥	٠,٠١

	بعدي	٢٩,٠٠	٨,٥٢	الموجبة	صفر	صفر	صفر		
				التساوي	ـــــ	ـــــ	ـــــ		
البعد السلوكي	قبلي	٢٠,٥٠	٥,١٩						
				السالبة	١٠	٥,٠٠	،٤٥	٢,٦٧٠	،٠٠٨	٠.٠١
	بعدي	١٥,٩٠	٢,٠٢	الموجبة	صفر	صفر	صفر		
				التساوي	ـــــ	ـــــ	ـــــ		
البعد النفسجسمي	قبلي	١٩.٥٠	٥,٢٣						
				السالبة	١٠	٤,٥٠	٣٦	٢,٥٣٠	،٠١٥	٠,٠٥
	بعدي	١٤,٠٠	٢,٣٠	الموجبة	صفر	صفر	صفر		
				التساوي	ـــــ	ـــــ	ـــــ		
مقياس القلق الكلي	قبلي	١٠٦,٩٠	١٠,٩٥						
				السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٢,٨٠٣	،٠٠٥	٠,٠١
	بعدي	٧٧,٠٠	١٤,٣٦	الموجبة	صفر	صفر	صفر		
				التساوي	ـــــ	ـــــ	ـــــ		

مناقشة الفرض الثاني:

يتضح من الجدول السابق :

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أمهات أطفال الأوتيزم بالمجموعة التجريبية في قياسين (قبلي-بعدي) فى القلق لصالح القياس البعدي، الأمر الذي يترتب علية قبول الفرض ، فا من خلال حساب متوسطات درجات القلق (البعد المعرفى_ البعد الوجداني_البعد السلوكي _ البعد الفسيولوجي_ المقياس ككل) وجد أن قيمة (Z) تساوى على التوالى(٢.٨١٠ _٢.٨٠٧ _٢.٦٧٠ _٢.٥٣٠ _٢.٨٠٣)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠١)، وقت إتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كلا من (جونزالز،٢٠٠٦)،(على أحمد على زعارير،٢٠٠٩)،(ياسمين باشا،٢٠١٦)،(فتحى فتحى أحمد السيسى،٢٠١٠)،(مروه طارق محمد ،٢٠١٧)،(صابر فاروق محمد ،٢٠١٨)توصلت نتائج دراستهم إلى وجود فروق في القلق لصالح البعدى، مما يدل على خفض أعراض القلق لدى أمهات أطفال الأوتيزم،وترجع الباحثة تفسير هذة النتيجة إلى أن البرنامج الإرشادى الذى تم إعدادة من قبلها والمستخدم في الدراسة الحالية يستند إلى أساليب علاجية متنوعة وفنيات متنوعة ودلالة هذة الفنيات النفسية الموحية لخفض أعراض القلق لدى امهات أطفال الأوتيزم ، ولعلى العلاقة بين الباحثة وأمهات أطفال الأوتيزم فى المجموعة التجريبية قد ساعدتهن على إتقان الفنيات المستخدمة في البرنامج ، وتغيير المفاهيم الخاطئة والمشوة لديهن إلى مفاهيم صحيحة مستوحاه من الواقع.

الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدى _التتبعى)على مقياس مجابهة الضغوط.

اختبار صحة الفرض الثالث:

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثه اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للمقارنة بين عينتين مرتبطتين، وذلك لإيجاد قيمة Z و لحساب الفرق بين رتب درجات العينة التجريبية علي مقياس مجابهه الضغوط البعدى والتتبعي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨) قيمة (z) ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس مجابهه الضغوط

المهارة	القياس	المتوسط	الانحراف	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	أقل قيمة	مستوى الدلالة
تقييم إيجابي	بعد	٢٩,٦	١,٦٤					٤٤٧،	٦٥٥،	غير دال
				السالبة	١	١	١			
				الموجبة	١	٢	٢			
	تتبعي	٢٩,٨	١,٢٢	التساوي	٨	___	___			
إدارة الذات	بعدي	٣٥,٢	١,٣٩					١,٠٠٠	٣١٧،	غير دال
				السالبة	١	١	١			
				الموجبة	صفر	صفر	صفر			
	تتبعي	٣٥,١	١,٥٩	التساوي	٩	___	___			
المساندة الإجتماعية	بعدي	٣٨,٨	١,٢٢					١,٠٠٠	٣١٩،	غير دال
				السالبة	١	١	١			
				الموجبة	صفر	صفر	صفر			
	تتبعي	٣٨,٦	٩٦،	التساوي	٩	___	___			
حل المشكلة	بعدي	٢٩,٦٠	١,٥٧					١,٠٠٠	٣١٧،	غير دال
				السالبة	١	١	١			
				الموجبة	صفر	صفر	صفر			
	تتبعي	٢٩,٥	١,٥٠	التساوي	٩	___	___			
مقياس مجابهة الضغوط الكلي	بعدي	١٣٣,٢	٢,٦١					٦٨٧	٤٩٢،	غير دال
				السالبة	٤	٢,٥	١٠			
				الموجبة	١	٥٠,٠	٥			
	تتبعي	١٣٣,٠	٢,٦٦	التساوي	___	___	___			

و يتضح من الجدول السابق :

عدم جود فروق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال الأوتيزم بالمجموعة التجريبية في قياسين (بعدي_ تتبعى) فى أساليب مجابهة الضغوط ، فا من خلال حساب متوسطات

درجات أساليب المجابهة (التقييم الإيجابي_ إدارة الذات_المساندة الإجتماعية _ حل المشكلات_ المقياس ككل) وجد أن قيمة (Z) تساوى على التوالى(٤٤٧،_ ١.٠٠٠ _١,٠٠٠_ ١,٠٠٠_٦٨٧_)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

الفرض الرابع:ينص الفرض الرابع على أنه "لاتوجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية فى القياسين (البعدى-التتبعى) على مقياس القلق ".

اختبار صحة الفرض الرابع:

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثه اختبار ويلكسون Wilcoxon للمقارنة بين عينتين مرتبطتين، وذلك لإيجاد قيمة Z و لحساب الفرق بين رتب درجات العينة التجريبية علي مقياس القلق البعدى والتتبعي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٩)

قيمة (z) ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعي على مقياس القلق

المهارة	القياس	المتوسط	الانحراف	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	أقل قيمة	مستوى الدلالة
البعد المعرفي	بعدي	١٦,٤٠	٣،٥٣	السالبة	٣	٥,٠٠	١٥,٠٠	١.٠٠٠	،٣١٧	غير دال
				الموجبة	٦	٥,٠٠	٣٠,٠			
	تتبعي	١٦,٧٠	٣,١٦	التساوي	١	____	____			
البعد الوجداني	بعدي	٢٩,٠	٨,٥٢	السالبة	٤	٥,٠٠	٢٠,٠	،٣٣٣	،٧٣٩	غير دال
				الموجبة	٥	٥,٠٠	٢٥,٠٠			
	تتبعي	٢٩,١٠	٨,٤٣	التساوي	١	____	____			
البعد السلوكي	بعدي	١٥,٩٠	٢,٠٢	السالبة	٣	٤,٠٠	١٢,٠٠	،٣٧٨	،٧٠٥	غير دال
				الموجبة	٤	٤,٠٠	١٦,٠٠			
	تتبعي	١٦,٠٠	٢,٤٠	التساوي	٣	____	____			
البعد النفسجسمي	بعدي	١٥,٧٠	٦,٤٦	السالبة	٣	٣,٠٠	٩,٠٠	،٤٤٧	،٦٥٥	غير دال
			٦,١١	الموجبة	٢	٣,٠٠	٦,٠٠			
	تتبعي	١٥,٦٠		التساوي	٥	____	____			
مقياس القلق الكلي	بعدي	٧٧,٠٠	١٤,٣٦	السالبة	٤	٤,٧٥	١٩,٠٠	-،٤٢٣	،٦٧٣	غير دال
				الموجبة	٥	٥,٢٠	٢٦,٠٠			
	تتبعي	٧٧,٤٠	١٤,٥٣	التساوي	١	____	____			

عدم وجود فروق دالة إحصائيآ بين متوسطى رتب درجات أمهات أطفال الأوتيزم بالمجموعة التجريبية في قياسين (قبلي-بعدي) فى القلق فا من خلال حساب متوسطات درجات القلق (البعد المعرفى_ البعد الوجداني_البعد السلوكي _ البعد الفسيولوجي_ المقياس ككل) وجد أن قيمة (Z)

تساوى على التوالى(١,٠٠٠ _ ٣٣٣، _ ٣٧٨، _ ٤٤٧. _ ٤٢٣، -)،وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

مناقشة الفرض الثالث والرابع :وقد إتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كلا من (إبتسام سلمان اليحيى،٢٠١٤)،(فاطمة عزت فهى أحمد، ٢٠١٠)،(عبد الرحمن بدوي ورمضان عاشور،٢٠١٣) التى توصلت نتائج دراستهم إلى عدم وجود فروق في اساليب المجابهة والقلق في القياسي البعدى والتتبعي ، وترجع الباحثة تفسير هذة النتيجة إلى أن الفروق فى درجات المجموعة التجريبية على مقياسين (مجابهة الضغوط –القلق) عند إجراء قياس تتبعى بعد شهر ونصف بعد إنتهاء البرنامج ، يرجع إلى وضع مهارات لمجابهة الضغوط النفسية بشكل مسلسل لكى تكتسبها الامهات بشكل تلقائي ،حيث قامت الدراسة بأعداد جلسات تمهدية لتهيئة المشاركين فيها وتوجيههم لكيفية تعلمها ، وبدأ بها لأهمية التسلسل لتألفها الأمهات ويفهموها ويطبقوا ماتعلموه فى الجلسة التى تليها وهكذا حتى إنتهاء البرنامج وتنمية أساليب المجابهة لدى الامهات.

ويفسر ذلك أيضآ من خلال محتوى البرنامج من مفاهيم ومبادئ وعلاقة إرشادية وطيدة بين الباحثة وأمهات أطفال الأوتيزم، والوعى بالأفكار الإيجابية المرتبطة بأساليب مجابهة الضغوط ، التى تؤدى إلى الشعور بالقلق وكذلك الأستعداد للتخلص من النظرة السلبية والإرادة لدى الأمهات للتخلص من أعراض القلق لديهن.

كما ترجع الباحثة ماتوصلت لة من نتائج بعدم وجود فروق دالة إحصائياً لدى الأمهات في أساليب المجابهة وامستوى القلق بين القياسي القبلي والبعدى ، لما تضمنة البرنامج من فنيات العلاج المعرفى السلوكي والعلاج بالمعنى ، حيث كان لهم تأثير قوى فى تنمية أساليب مجابهة الضغوط وخفض أعراض القلق لدى الأمهات وإستمرار فاعليتة ،وهذا يبين حاجة الأمهات الماسة إلى البرامج الإرشادية المتنوعة والتى تستند على الإتجاهات النظرية المختلفة التى يزخر بها مجال الإرشاد النفسي.

توصيات الدراسة:

١-تعميم أنشطة البرنامج بشكل أكبر على عينات من أمهات الأطفال الذاتوين

٢-إقامة دورات فى المراكز المختصة بالفئات الخاصة حول كيفية تفعيل دور أساليب مجابهة الضغوط بحيث يمكن توظيفها لخفض أعراض القلق.

٣-الإهتمام بالمادة العلمية المقدمة لأمهات الأطفال الذاتوين فى وسائل الأعلام المسموعة والمرئية تحثهم وتشجعهم على مجابهة الضغوط النفسية وتقلل أعراض القلق.

٤-الإهتمام بالبرامج التربوية التى تهتم بأمهات الأطفال الذاتوين وإشراكهم فيها.

٥-عقد الدورات التدريبة بصفة دورية لأمهات أطفال الأوتيزم والمرشدين النفسيين في مجال الإعاقة وخاصة الأوتيزم من أجل إيضاح أدوراهم الإرشادية والوقائية والتعرف على كيفية تنمية أساليب مجابهة الضغوط لدى الأمهات.

٦-الأهتمام بتأهيل المرشدين الذين يتعاملون مع أمهات الأطفال المعاقين عقلياً.

٧-العمل على إعداد البرامج الإرشادية التى تعمل على خفض مستوى القلق لدى الأمهات من خلال تضافر البرامج الإرشادية المناسبة.

البحوث المقترحة:

١-تنمية أساليب المجابهة كمدخل لخفض أعراض القلق لدى أمهات الداون.

٢- تنمية أساليب المجابهة كمدخل لخفض نضوب الأنا لدى أمهات الذاتويين.

٣-أساليب المجابهة وعلاقتة بالقلق لدى امهات الاطفال الذاتويين.

٤-توكيد الذات مدخل لخفض أعراض القلق لدى أمهات الاطفال الذاتويين.

مراجع الدراسة:

إبتسام سلمان اليحيى(٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشادى جمعي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين.**رسالة ماجستيرغير منشوره** ، كلية تربية _جامعه أم القرى

أحمد بن موسى حنتول (٢٠١٥): برنامج إرشادي مقترح من منظور إسلامي للتخفيف من حدة بعض المشكلات المرتبطة بالقلق النفسي لآباء و أمهات الأطفال المصابين بالسكر. **مركز الإرشاد النفسي** ،جامعه عين شمس،ع٤٣.

إيمان فؤاد كاشف (٢٠٠٠):دراسة لبعض أنواع الضغوط لدى أمهات الأطفال المعاقين وعلاقتها بالأحتياجات الأسرية ومصادر المساندة الأجتماعية .**مجلة كلية التربية** ،جامعة الزقازيق ،العدد٣٦ ، ص ١٩٩ _ ٢٥٣ .

إيمان فؤاد كاشف (٢٠١٢) :إستراتيجية مقترحة لدعم امهات الاطفال ذوي إضطراب التوحد لمواجهة الضغوط والإحتياجات الأسرية المصدر.**مجلة التربية الخاصة** - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق ، مصر.

ريماسالم البلوى (٢٠١٣): مستوى قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال التوحديين وعلاقتة ببعض المتغيرات فى المملكة العربية السعودية.**رسالة ماجستير**،جامعة مؤتة ،الأردن.

سميره أبوغزالة (٢٠٠٤):فاعلية برنامج إرشادى فى إداره الحياه في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين .**مجلة العلوم التربوية** ،معهد الدراسات التربوية ،العدد(٣) ،ص ص٣٥-٨٦.

سهى أحمد أمين (٢٠١٢) :فعالية برنامج إرشادي جمعي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض حدة الضغوط النفسية لدى امهات الاطفال ذوي اضطراب التوحد ،**مجلة الطفولة والتربية** ،كلية رياض الاطفال جامعة الإسكندرية ،مجلد ٤ ، العدد١٢ ، مصر.

شاكر قنديل(١٩٩٦): الاستجابات الانفعالية السلبية لآباء الأطفال المعاقين عقلياً ومسئولية المرشد النفسي " دراسة تحليلية " .**المؤتمر الدولي الثالث لمركز الإرشاد النفسي** ، جامعة عين شمس ، ص ص ٦٢٥-٦٤٣.

صابر فاروق محمد(٢٠١٨): فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى طيف التوحد. **مجلة كلية التربية في العلوم النفسية**،مج٤٢، ع١،كلية تربية ،جامعة عين شمس.

صباح خالد محمود عز الدين (٢٠١٦): فاعلية برنامج إرشادي في الحديث الإيجابي مع الذات للتخفيف من أعراض القلق لدى الطالبات الأيتام،**رسالة ماجستير** ، كلية تربية ، جامعة غزة.

عادل الهلالي (٢٠٠٩) :بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوى بمدينة مكه المكرمة .**رسالة ماجستيرغير منشورة** ،جامعه أم القرى ، مكه المكرمة.

عادل عبد العزيز الشخص (٢٠١٠) :برنامج مقترح لتدريب الاطفال التوحديين على إدارة الذات لتحسين سلوكهم التكيفي و مواجهة مشكلاتهم السلوكية.كلية التربية،جامعه عين شمس.

عبدالرحمن بدوي ورمضان عاشور(٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية لأمهات الأطفال متعددي الإعاقة، ع ١٥٦، ج١ ،**مجلة التربية**، كلية التربية ، جامعة الأزهر.

على أحمد زعارير(٢٠٠٩): مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أولياء أمور الأطفال التوحديين في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. **رسالة ماجستيره غير منشور** ،جامعة عمان العربية للدراسات العليا،عمان.

غادة صابر أبوا العطا (٢٠١٥): الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أمهات الأطفال الذاتوية دراسة إكلينكية مجلة التربية الخاصة والتأهيل . **مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل،** مصر.
فاطمة عزت فهمي أحمد(٢٠١٠): تنمية مهارات التعامل مع الضغوط النفسية لدى امهات الأطفال التوحديين دراسة عبر ثقافيةعلى عينتين من الأمهات "المصرية_الأمريكية".**رسالة ماجستير**،كلية البنات،جامعة عين شمس.
فايزة بنت عثمان أبا خليل(٢٠٠٧): **الضغوط التى تواجه أسر ذوي الأحتياجات الخاصة ودور البرامج الأرشادية**. دارالثقافة للطباعة و النشر: قطر.
فتحي فتحي أحمد السيسى (٢٠١٠):فاعلية برنامج إرشادى لخفض مستوى القلق لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً،**مجلة الدراسات في الخدمة الإجتماعية والعلوم الإنسانية** ،مصر.
فهدة الفيصل (٢٠٠٩): فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي جمعي فى خفض الضغوط النفسة لدى عينة من أمهات الأطفال التوحديين دراسة تجريبية .**رسالة ماجستير** ، جامعه الملك سعود ،الرياض.
محمد أحمد عرافى(٢٠١٣):أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتاكيد الذات،**رسالة ماجستير غير منشورة** ،كلية التربية ، جامعة أم القرى.
مروة طارق محمد(٢٠١٧):برنامج لخفض قلق المستقبل لتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.**مجلة البحث العلمى فى التربية**،ع١٨، ج٥،كلية البنات للأداب والعلوم التربوية،جامعة عين شمس.
ناصر محمد نوفل (٢٠١٦): صورة الجسد والاغتراب النفسى وعلاقتهما بالقلق والاكتئاب لدى المعاقين بصرياً،**رسالة ماجستير**، كلية تربية، الجامعه الإسلامية ، غزة.
نميرى نجية (٢٠١٢) :القلق لدى أم الطفل المصاب بمتلازمة الداون.**رسالة ماجستير**،جامعه العقيدأكلى محند اولحاج ،جزائر.
هديرعزالدين صالح الأسى(٢٠١٤): العلاج المعرفى السلوكي لإضطرابات القلق العام:دراسة إكلينكية،**رسالة ماجستير**.كلية تربية،الجامعة الإسلامية ،فلسطين.
ياسمين باشا (٢٠١٦): فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أم الطفل التوحدي: دراسه حالة، **مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية** ،العدد٨ ، الجزائر: مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع.
Benson, P. (2010): Coping, distress, and well - being in mothers of children with autism. **Research in Autism Spectrum Disorders**, 4(2): 217-228
Eapen, V., Črnčec, R., Walter, A., & Tay, K. P. (2014): Conceptualization and Development of a Quality of Life Measure for Parents of Children with Autism Spectrum Disorder. ***Autism Research and Treatment.***
Why do we need a Diagnosis? :Graungaard, A. and Skov, L. (2006) Aqualitative Study of Parents Experinces Coping and Needs When the New Born Child is Severely Disabled Child Care Health and Development, 33(3).
The effects of coping style, social :) Obeid, Rita and Baou, N. (2015 support and behavioral problems on the well - being of mothers of children with Autism Spectrum, Disorders in Lebanon. Research in Autism Spectrum, Disorders, 10: 59-70..

Vidyasagar, Nisha and Koshy, Susan (2010): Stress and coping in mothers of autistic children. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 36(2) 245-248.
Wang, P., Michaels, C.A., Day, M., S. (2011): Stresses and Coping Strategies of Chinese Families with Children**. J Autism Dev Disord** 41:783–795.