

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتخفيف قلق المستقبل مدخلاً لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى عينة من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة

أ.د. مجده السيد علي الكشكي

جامعتي الملك عبد العزيز بجده وأسيوط بمصر / قسم علم النفس / كلية الآداب

dr.mogedal@gmail.com

أ . وسام حسن شعث

إحصائية نفسية بالسعودية

تاريخ الاستلام : ٢٠٢٠/١/٧

تاريخ القبول : ٢٠٢٠/٢/٩



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتخفيف قلق المستقبل كمدخل لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى عينة من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة تكونت العينة الاستطلاعية للدراسة (٣٥) أمماً من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ممن تتراوح اعمارهن ما بين ٢٤ - ٥٠ سنة بمتوسط قدره ٣٧ عاماً وانحراف معياري قدره ٩.٥ عاماً. ومنها تم اختيار العينة الأساسية للدراسة والتي تمثلت في الحاصلات علي أعلى الدرجات علي مقياس قلق المستقبل، وتم استبعاد ثلاثة منهن لعدم انتظامهن في حضور جلسات البرنامج الإرشادي لتصبح عينة الدراسة الأساسية (٧) من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة . وقد استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل لشقير (٢٠٠٥) ومقياس الاستمتاع بالحياة لعبد العال ومظلوم (٢٠١٣) و البرنامج الإرشادي الانتقائي .

وتوصلت الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدي عينة الدراسة لصالح القياس القبلي في الدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل بأبعاده عدا بعد (قلق الصحة وقلق الموت) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي قد خفض من قلق المستقبل لدي عينة الدراسة، ووجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدي عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس الاستمتاع بالحياة بأبعاده لصالح القياس البعدي. لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبقي لدي عينة الدراسة علي كل من مقياس قلق المستقبل ومقياس الاستمتاع بالحياة مما يشير إلي استمرارية تأثير البرنامج بعد انتهائه .

الكلمات المفتاحية : برنامج إرشادي - انتقائي- قلق المستقبل - الاستمتاع بالحياة - أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.

The Effectiveness of an Eclectic Counseling Program for Reducing Future Anxiety as an Approach to Improve the Enjoyment of Life for a Sample of Mothers with Special Needs

Prof. Mogeda El Sayed El Keshky

Faculty of Arts King Abdulaziz University -Saudi Arabia & Assiut -Egypt

**Wissam Hassan Shaath
Psychologist in Saudi Arabia**

Abstract:

The purpose of this study is to verify the effectiveness of an eclectic counseling program for reducing future anxiety as an approach to improve the enjoyment of life for a sample of mothers with special needs. The pilot sample comprised 35 mothers of such individuals and the seven who had the highest scores on the Future Anxiety were chosen as the basic sample of the study, those who have the highest score on Future Anxiety scale. The study used the Future Anxiety, Enjoyment of Life scales and a Counseling Program that was based on Selective Counseling Theory. The results showed the following.

There are significant differences between the pre- and post-test in Future Anxiety and its subscales in favor of the pre-test, except for Health and Death Anxiety. There are significant differences between the pre- and post-test in the enjoyment of life in favor of the post-test. There are no significant differences between the post- and follow-up test in Future Anxiety and enjoyment of life.

Key Words: Counseling program, eclectic, future anxiety, enjoying of life, mothers, individuals with special needs.

أولاً: مقدمة الدراسة:

تعيش الأسرة بوجه عام تحت ضغوط نفسية متعددة متعلقة بأطفالها من حيث إشباع حاجاتهم وتوفير جو مستقر لهم وتهيئة مستقبل آمن، ويزيد الأمر لدى أسرة ذوي الاحتياجات الخاصة حيث أن الطفل يكون أكثر اعتمادية على أسرته وتحديدًا أمه مما يجعل مخاوفها تجاه حاضر ومستقبل هذا الطفل أعلى (رسلان، ٢٠٠٩).

وبما أن المجتمع يحمل الأم المسؤولية الكاملة عن سلوك الأطفال وتطورهم، فكثير من الأمهات يتأثرن بهذا الضغط (رضوان، ٢٠٠٢) فتتدنى قدرتهن على الأداء المهني والاجتماعي وتسيطر عليهن علامات القلق وفقدان الشعور بالأمان مما يؤدي إلى اختلال الأداء الوظيفي لديهن، فيهملن اكتساب المهارات وتسيطر عليهن النظرة التشاؤمية تجاه المستقبل وما يرتبط به من توقعات متدنية للطفل ذو الاحتياجات الخاصة فيخفض إدراك الأم لمعايير جودة الحياة وما يرتبط بها من جوانب حياتية إيجابية (Ozden ciftici, 2010).

وقد أكدت العديد من الدراسات مثل دراسات (Khanna & Borasi, 2018 ; Reilly et al., 2017 ; Al-Farsi, Al-sharbaty & A; -Adawi, 2016, ; Mansour et al., 2013) دور السليبي للإعاقة وما يرتبط بها من الاحساس بالقلق لدي الوالدين وخاصة الأم، حيث يتوقعون الشر دائما ويشعرون بالتشاؤم تجاه المستقبل، كما تسيطر عليهم العديد من المشاعر السلبية مثل الحزن والقلق تجاه مستقبل أبنائهم من ذوي الاحتياجات الخاصة مما يؤدي إلى تدني إدراكهم للجوانب الحياتية الإيجابية وبالتالي يفقدون الاستمتاع بالحياة.

يُعدُّ الاستمتاع بالحياة من متغيرات الشخصية الإيجابية التي بدأ علماء النفس الاهتمام بها حديثاً. وهو متغير قريب في مفهومه ودلالاته من متغيرات شخصية أخرى مثل جودة الحياة (Quality of Life) والرضا عن الحياة (Life Satisfaction) والسعادة (Happiness)، ولهذا نجد أن هناك ندرة في الإسهامات السيكولوجية التي أسس لها علماء النفس الإيجابيين وخصوصاً ما يرتبط منها بمفهوم الاستمتاع بالحياة. (عبد الرحمن، ٢٠١٧).

كذلك نجد قصورا واضحا في مجموعة التعريفات التي تناولت هذا المفهوم من بعيد أو قريب إلا أنه يتم تعريفه تحت مظلة مفهوم أكثر اتساعا وهو مفهوم جودة الحياة .

ويشير (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) إلى أن الاستمتاع يمثل المشاعر التي يتعرض لها الإنسان عندما يتجاوز حدود الممكن منه وذلك يؤدي إلى التنمية الشخصية والسعادة طويلة الأمد. فالاستمتاع مرتبط بالتوازن بين الفرصة والقدرة، بينما الشعور بالملل ينتج عندما يكون المطلوب إنجازة أقل من القدرات المتاحة.

وفي ضوء تناول العديد من الباحثين متغيرات علم النفس الإيجابي لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة خلصت كثير من الدراسات (بن عمر ونوبيات، ٢٠١٨ ; Kotzampopoulou, 2015 ; Lai, Goh, Oeil & Min Sung, 2015 ; Dardas & Ahmad, 2014) إلى الأثر السليبي لإعاقة الطفل على الصحة النفسية للأسرة ككل و يشمل ذلك تدني معدلات جودة الحياة والاستمتاع بها والرضا عنها .

ومن هنا ظهرت حديثاً الحاجة الملحة للتدخل النفسي من خلال البرامج الإرشادية للتخفيف من الآثار السلبية لإعاقة الأبناء علي الوالدين ، ففي السابق، كان الاهتمام الأكبر لدى الباحثين والمتخصصين في علم النفس تصميم وتقييم وتطبيق برامج داعمة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث يكون عادة للآباء والأمهات دور فاعل في تلك البرامج. لكن مع ازدياد معدلات انتشار الإعاقات والمشاكل النفسية لدى الأطفال والأدلة التي تشير إلى مدى تأثير الآباء والأمهات بذلك، بدأ الباحثون في الأونة الأخيرة بدراسة وتصميم برامج تدخل تستهدف الرفاه النفسي لدى الوالدين (Feinberg et al., 2014).

وبناءً على ذلك تتبع أهمية تعلم أسر ذوي الاحتياجات الخاصة أو تحديداً من يعاني من الوالدين من القلق كيفية مواجهة المخاوف وتعديل الأفكار، وذلك لأنها تساعد في التقليل من التأثيرات السلبية للقلق والتوتر الذي يرافق وجود طفل ذو احتياجات خاصة داخل الأسرة. (الشريف ، ٢٠١٠) والذي يترتب عليه بشكل غير مباشر تحسين الاستمتاع بالحياة لدي هؤلاء الآباء.

وقد أظهرت دراسات (أبو رمان وآخرون، ٢٠٠٥، ٢٠٠٩، Hemmingi, 2009; Dareshour, 2014) وجود علاقة سلبية بين جودة الحياة وبين قلق المستقبل لدى عينات من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، كما أكدت دراسة (Bodurka, et al., 2000) على الدور السليبي لوجود الإحساس بالقلق عند الفرد على قدرته على الاستمتاع بالحياة.

ودعمت نتائج دراسات أخرى هذه النتائج منها دراسة النجار (٢٠١٣) والتي وجدت أن تخفيض القلق لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة زاد من إدراك هؤلاء الأمهات لمعايير جودة الحياة الإيجابية المتاحة وفي ضوء ذلك تتناول الدراسة الحالية التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتخفيض قلق المستقبل كمدخل لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى عينة من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة .

ثانياً: مشكلة الدراسة

تنطوي تنشئة الطفل ذي الاحتياجات الخاصة على تحديات ومشكلات متنوعة بالنسبة لأسرته فالوالدان يواجهان تحديات خاصة وأعباء إضافية بسبب حالته الخاصة. وغالبا ما تفتقر الأمهات إلى المعلومات المناسبة والكافية حول هذا الموضوع مما يؤثر لديها مخاوف ترتبط بمستقبل أسرتها وطفلها ذو الاحتياجات الخاصة (درويش، ٢٠١١) مما يجعلها تعيش تحت سلسة من الضغوط النفسية، تكون مرتبطة غالبا باحتياجات صغيرها، وبالقلق على مستقبله (الضريبي، ٢٠١٠).

وللإرشاد أثرٌ في تحقيق جودة الحياة من خلال تعديل أفكار الأمهات ومشاعرهن وقد اتفق علماء النفس الايجابي بشكل كبير على أن القلق بأنواعه من الاضطرابات النفسية التي يمكن علاجها بالتغيرات الايجابية المبنية على تعديل الأفكار وذلك بالتركيز على الجوانب الإيجابية في طريقة التفكير والسلوك، حيث يتمكن الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة من خلال تحقيق مسارات ثلاث أبرزها الانفعالات الايجابية والاستمتاع بالحياة (حياة البهجة والاستمتاع) (أبو حلاوة، ٢٠١٤).

لذلك تركز الدراسة الحالية على إعداد برنامج إرشادي انتقائي جماعي لأمهات الاحتياجات الخاصة باستخدام عدد من الفنيات لتخفيف قلق المستقبل ورفع الاستمتاع بالحياة لديهن وبناءً على ما ذكر يمكن صياغة التساؤل الرئيس لهذه الدراسة كما يلي:

ما فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتخفيف قلق المستقبل كمدخل لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى عينة من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

١. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاستمتاع بالحياة بأبعاده؟
٢. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل بأبعاده؟
٣. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس الاستمتاع بالحياة بأبعاده؟
٤. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس قلق المستقبل بأبعاده؟

ثالثا: أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى:

- ١- تصميم برنامج إرشادي لتخفيف قلق المستقبل كمدخل لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى عينة من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٢- التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة لتخفيف قلق المستقبل كمدخل لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى المجموعة الارشادية.
- ٣- التحقق من استمرارية أثر البرنامج الارشادي بعد انتهاء الجلسات الارشادية .

رابعا: أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبي نظري وتطبيقي كما يلي:

الأهمية النظرية:

- ١- تفتح الدراسة الحالية المجال للباحثين والمهتمين لإجراء دراسات أخرى على نفس العينة من خلال النتائج والتوصيات والمقترحات المطروحة.
- ٢- إثراء للمكتبة العربية والسعودية حيث تمثل الدراسة إضافة جديدة لمجال الإرشاد النفسي في السعودية.

٣- تواكب الدراسة الحالية دراسات التوجه الحديث في علم النفس الايجابي باستهدافها للاستمتاع بالحياة كمتغير للدراسة .

٤- تعد هذه الدراسة بمثابة استجابة للعديد من توصيات البحوث السابقة التي بحثت في احتياجات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة.

٥- ندرة الدراسات العربية على حد علم الباحثين التي تناولت قلق المستقبل والاستمتاع بالحياة كمتغيرات على عينة هذه الدراسة

الأهمية التطبيقية

١- تصميم برنامج إرشادي بإجراءات موحدة ليتمكن المتخصصين والباحثين في فئة أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة من الاستفادة منه وتطبيق خطواته على عينات أخرى مما قد يساهم في تخفيض قلق المستقبل لدى بعض الأمهات اللاتي لديهن أطفال ذوي احتياجات خاصة

٢- تزويد المراكز المتخصصة بتطوير جانب الرعاية بأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة بهدف إلى تخفيض قلق المستقبل وتحسين الاستمتاع بالحياة مما يساعد على تحسين صحتهم النفسية

٣- يمكن الاستفادة من نجاح هذا البرنامج في اعتماده كبرنامج أساسي في المراكز التي تهتم بذوي الاحتياجات الخاصة وذويهم.

٤- الاستفادة من الاقتراحات والتوصيات الإرشادية للتعامل مع قلق المستقبل الذي تعاني منه أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة

خامسا: مصطلحات الدراسة

قلق المستقبل Future Anxiety

قلق المستقبل هو جزء من القلق العام المعمم على المستقبل يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل (البدران، ٢٠١١).

وتعرف الباحثان قلق المستقبل اجرائيا بأنه سيطرة التوقعات السلبية والنظرة التشاؤمية تجاه مستقبل ابنائهن المصابين مما يسكون سبب في ارتفاع نسبة التوتر والخوف من المستقبل لديهن ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها كل أم لطفل ذوي الاحتياجات الخاصة على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة لـ (شقيير، ٢٠٠٥).

الاستمتاع بالحياة Enjoying of Life

حكم تقييمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحيها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع ، والتفاعل الايجابي مع البيئة المحيطة به (عبدالعال ومظلوم، ٢٠١٣).

وتعرف الباحثان الاستمتاع بالحياة اجرائيا بأنه حالة انفعالية ناجمة عن سلسلة من العمليات التي تتضمن حكما إيجابيا على نوعية الحياة الحاضرة قبولاً وقيمة في محاولة لتجاوز الماضي وتقبل الوضع القائم كما هو والتعامل معه بواقعية ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها كل أم ذوي احتياجات خاصة على مقياس الاستمتاع بالحياة المستخدم في هذه الدراسة لـ (عبدالعال ومظلوم، ٢٠١٣).

البرنامج الإرشادي Counseling Program

هو عملية المساعدة على تنمية الإمكانات والقدرات عن طريق تحديد الأهداف الملائمة، ووضع الخطط المناسبة لتحقيق الأهداف من أجل الوصول إلى حياة أفضل، وهي عملية ديناميكية تحتاج إلى مختصين مؤهلين علمياً ومدرّبين للقيام بهذه العملية (جمال الليل، ٢٠٠٩: ٢٢).

وتعرف الباحثان البرنامج الإرشادي اجرائيا بأنه مجموعة من التدريبات والأنشطة والاساليب الإرشادية والقائمة على أساس علمي منظم ، باستخدام فنيات ارشادية محددة توظفها الباحثة ضمن البرنامج الارشادي لتخدم أهدافه.

الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة Children with special needs

يشير مصطلح الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة إلى تلك الفئة من الأطفال الذين ينحرفون انحرافاً ملحوظاً عن المتوسط العام للأفراد العاديين في نموهم العقلي والحسي والانفعالي والحركي واللغوي، مما يستدعي اهتماماً خاصاً من المرربين (القمش، المعايطه، ٢٠٠٧).

أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة Mothers of Children with special needs

تعرف الباحثتان أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة اجرائياً بأنهن الأمهات اللاتي رزقن بأبناء تم تشخيصهم بأنهم ذوي احتياجات خاصة، مما يستدعي اهتماماً خاصاً من قبل الوالدة سواء بطرق رعاية أو ببرامج خاصة تناسب هذا الابن.

سادساً: حدود الدراسة

تحدد نتائج هذه الدراسة بعينيتها، وبأدواتها، وبمكان وزمان إجرائها، وبمتغيرات الدراسة، وتعميم النتائج.

سابعاً: الدراسات السابقة

١- دراسات تناولت برامج ارشادية لخفض قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة :

قليل من الدراسات السابقة تناولت برامج ارشادية لخفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة - في حدود علم الباحثتين- و سيتم عرضها فيما يلي :

تطرقنا دراسة البندري (٢٠٠٨) و التي كانت تحت عنوان فاعلية برنامج ارشادي في خفض الضغوط لدى أمهات الأطفال التوحديين في مدينة الرياض، استند البرنامج الإرشادي إلى النظرية المعرفية السلوكية. اشتملت عينة الدراسة على (٣٠) أمّاً لأطفال يعانون من مرض التوحد بمدينة الرياض، و اللاتي حصلن على نسبة مرتفعة في مقياس الضغوط النفسية اعده الباحث، تم تقسيمهن إلى مجموعتين احدهما ضابطة لم تتلق أى برنامج علاجي و المجموعة الأخرى تجريبية تلقت البرنامج الإرشادي و الذي احتوي على مهارات حل المشكلات، و الاسترخاء و التحصين ضد التوتر و مهارات الاتصال و مهارة إعادة البناء المعرفي. و توصلت نتائج هذه الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المقدم للأمهات في خفض مستوى الضغوط النفسية و القلق لديهن.

وفي دراسة أخرى اجرتها مدانات (٢٠٠٨) في الأردن هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج ارشادي جمعي موجه لأمهات الأطفال المصابين بالشلل الدماغى لزيادة الوعي و تقليل درجة الضغوط النفسية التي تواجههن. تكون مجتمع الدراسة من (٦٠) أمّاً و اللاتي تم اختيارهن بناءً على درجة الضغوط النفسية المرتفعة و التي حصلن عليها من خلال مقياس الضغوط النفسية من إعداد السرطاوي و الشخص (١٩٩٨) و قامت الباحثة بتقسيم عينة الدراسة الى مجموعتين متساويتين (٣٠) أمّاً في كل مجموعة، استخدمت احدهما كمجموعة ضابطة و الأخرى تجريبية، استخدمت الباحثة أيضاً مقياس الوعي بالحاجات لأطفال الشلل الدماغى من وجهة نظر الأمهات و البرنامج الإرشادي من اعدادها. أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج الإرشادي كان له دلالة إحصائية في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات هؤلاء الأطفال في القياسين البعدي و التتبعي.

في دراسة أجراها ماكونكي و صمدي (McConkey & Samadi, 2012) لتطوير و تقييم برنامج تعليمي يعتمد على العمل الجماعي لدعم آباء و أمهات الأطفال المصابين بالتوحد. من أهداف البرنامج تعزيز معرفة المشاركين باضطراب التوحد و التدخلات التي يمكن استخدامها لتحسين تطور الأطفال و زيادة ثقة الآباء و الأمهات و تقليل القلق و تشجيعهم على دعم بعضهم البعض. تم تحديد المحتوى التنقيفي من خلال مقابلات مع الآباء و الأمهات المشاركين قبل بدء الدورة. تم توزيع المحتوى و الأنشطة في سبع جلسات (مدتها سبع ساعات و نصف) و تضمن البرنامج معلومات عن اضطراب التوحد و تشخيصه و الأفكار الخاطئة عنه ، بالإضافة إلى تحسين النظرة المستقبلية لواقع أطفال التوحد و خفض نسبة الشعور بالقلق لآباء و أمهات أطفال التوحد المشاركين في البرنامج .

شارك في التدريب ١٣ أب و ٢٤ أم لأطفال إيرانيين مصابين باضطراب التوحد و قد بينت النتائج تحسن كبير في صحة و معدلات القلق و الضغوط لدى الآباء و الأمهات المشاركين بالإضافة إلى تعزيز الأداء الوظيفي العائلي.

وفي دراسة فيرايولي و هاريز (Ferraioli & Harris, 2013) في ولاية نيوجيرسي بالولايات المتحدة الأمريكية و التي كانت بعنوان دراسة الآثار المترتبة علي استخدام كل من البرنامج الإرشادي القائم على مقاربة اليقظة الذهنية و برامج تدريب الآباء القائمة على المهارات الموجهة لأولياء أمور الأطفال المصابين بالتوحد، تكونت عينة الدراسة

من (١٥) من آباء الأطفال الذين يعانون من مرض التوحد تم اختيارهم بصورة عشوائية و تم تقسيمهم الى مجموعتين. تضمنت كل مجموعة برنامجاً مدته ٨ أسابيع يتضمن المحاضرة ، والمناقشة ، ولعب الأدوار ، والواجبات المنزلية. تم قياس الضغوط الوالدية والقلق لديهم في مرحلة ما قبل العلاج، وبعد العلاج، بالإضافة إلى القياس البعدي الذي تم بعد ثلاثة أشهر من انتهاء البرنامج. بشكل عام ، أظهرت مجموعة اليقظة الذهنية تحسناً دالاً إحصائياً في درجات القلق بعد العلاج. ولم توجد فروق دالة إحصائية في مجموعة المهارات، إلا أن حجم الأثر أشار إلى فوائد علاج متوسطة إلى كبيرة.

واستخدم فينبرغ وآخرون (Feinberg et al., 2014) برنامج تدخل سلوكي معرفي يعتمد على تعليم حل المشكلات (problem-solving education) لمعالجة الضغط النفسي و الذي ينتج عنه قلق المستقبل لدى أمهات أطفال تم تشخيص إصابتهم حديثاً باضطراب التوحد. حيث عمل الباحثون على إثبات أن تعزيز مهارات حل المشكلات لدى الأمهات سيجميهن من التأثيرات السلبية للضغوط الحياتية ويقلل أعراض الاكتئاب و القلق الذي قد يشعرون به. و شمل البرنامج ستة جلسات فردية مع متخصص مدرب على تطبيق برنامج التدخل (مدة كل جلسة ٣٠-٤٥ دقيقة). تقوم الأم مع المتخصص على تحديد مشكلة ممكن قياسها (مثلاً، شعور الأم بالوحدة) ومن ثم إجراء مجموعة من الخطوات تشمل تحديد هدف و عصف ذهني وتقييم الحلول واختيار أحدها. من أنواع المشكلات التي تم تناولها قضايا مرتبطة بالطفل وبالأوممة وإدارة الوقت والمنزل واحتياجات الأسرة الأساسية وقضايا العمل والجوانب الاقتصادية للأسرة وكذلك علاقة الأسرة مع المجتمع. اعتمدت الدراسة على عينة من ١٢٢ أما لأطفال مصابين باضطراب التوحد. بينت نتائج الدراسة كفاءة البرنامج في تقليل الضغوط والقلق وأعراض الاكتئاب عند الأمهات في الشهور التي تلي تشخيص إصابة أبنائهن باضطراب التوحد.

و في دراسة مماثلة للباحثين ديكينس، فيشير، تايلور، لامبيرت، و ميدوراج (Dykens, Fisher, Taylor, Lambert, & Miodrag, 2014) هدفها الحد من القلق والضغوط لدي أمهات الأطفال المصابين بالتوحد وإعاقات أخرى باستخدام برنامج معرفي قائم على اليقظة الذهنية أو ما يعرف بـ (التركيز الذهني) أو التنمية الإيجابية للبالغين (ممارسة علم النفس الإيجابي). حيث تم اختيار (٢٤٣) من الأمهات لأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بطريقة عشوائية و كانت نسبة أمهات الأطفال المصابين بالتوحد (٦٥٪) من حجم العينة الكلي و(٣٥٪) من الإعاقات الأخرى. و كان ٤٨٪ من الأمهات يعانين من الاكتئاب ، و ٤١٪ لديهم اضطرابات القلق. استغرق تطبيق البرنامج ستة أسابيع من العلاج الجماعي بمعدل جلسة واحدة في الأسبوع ، مدة كل جلسة ساعة ونصف ، وتم إجراء قياس قبلي وبعد تطبيق البرنامج بالإضافة إلى قياس تتبعي بعد انتهاء البرنامج بستة أشهر.

أشارت النتائج إلى أن هذا البرنامج أدى إلى انخفاض كبير في التوتر والاكتئاب ، والقلق ، وتحسين النوم والرضا عن الحياة لدي عينة الدراسة.

وقام بورك و آخرون (Borek et al., 2018) بدراسة بعنوان برنامج الرعاية الصحية للآباء والأمهات و التي هدفت لتطوير تدخل جديد مبني على تعزيز الصحة. حيث طور هؤلاء الباحثين برنامجاً لتعزيز الصحة يستهدف مقدمي الرعاية مثل الأم و ذلك عن طريق اتباع ست خطوات تمثل برنامجاً للتدخل و التعزيز. حيث تم استخدام استبيانات موحدة لتقييم الصحة والرفاهية قبل وبعد التدخل وبعد شهرين من المتابعة. وقدم المشاركون التعليقات بعد كل جلسة وشاركوا في دورات مكثفة بعد انتهاء البرنامج. و حسب النتائج التي توصلت لها هذه الدراسة فإن برنامج رعاية الآباء والأمهات كان مجدياً و إيجابياً في تخفيف الشعور بالقلق لدي أمهات الأطفال .

٢- دراسات تناولت برامج إرشادية لتحسين الاستمتاع بالحياة لدي أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة :

أولت بعض الدراسات اهتمامها لعمل برامج إرشادية لتحسين جودة الحياة والاستمتاع بها لدي آباء ذوي الاحتياجات الخاصة ، وتعرض الباحثة فيما يلي ما أتيج لها من هذه الدراسات :

أكدت دراسة أمان (Aman, 2001) على أن تدريب كل من الوالدين و الطفل ذي الإعاقة الفكرية باستخدام العلاج السلوكي المعرفي تحد من الصراعات داخل الأسرة مع زيادة شعور الوالدين و الطفل بالرضا العائلي ، حيث شارك في هذه الدراسة (٦٢) أسرة كمجموعة تجريبية، بالإضافة (٦٢) أسرة كمجموعة ضابطة ، استخدم الباحث العديد من المقاييس منها مقياس الضغوط الوالدية و مقياس الرضا الأسري و مقياس تقييم المهارات الاجتماعية و كان البرنامج الإرشادي قائم على العلاج الجماعي و الجلسات التفاعلية باللعب للأسر و الأطفال، و أشارت النتائج لفعالية البرنامج الإرشادي بالإضافة إلى أن علاج كل من الوالدين و الطفل مفيد في الحد من النزاعات داخل المنزل. ونتيجة لذلك، يمكن لأطفال التوحد وعائلاتهم تحسين العلاقات الأسرية والشعور بالرضا عن حياتهم.

و في دراسة حماد (٢٠١٢) و التي هدفت إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي يتم تقديمه لأمهات الطفل الذي يعاني من إعاقة متعددة مثل إعاقة عقلية و الضعف السمعي بالإضافة الى التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في تنمية المهارات الوالدية و تحسين مستوى الاستمتاع بالحياة لأمهات الأطفال متعددي الإعاقة وأثره على التواصل الاجتماعي لديهن، حيث تكونت عينة الدراسة من (٦) أطفال ، (٦) أمهات من المترددين على مركز رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة بمعهد الدراسات العليا للطفولة بجامعة عين شمس . حيث اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي و باستخدام العديد من أدوات القياس مثل مقياس المهارات الوالدية لأمهات الطفل متعدد الإعاقة و مقياس التواصل الاجتماعي للطفل متعدد الإعاقة و البرنامج الإرشادي لتنمية المهارات الوالدية لأمهات الطفل متعدد الإعاقة و التي كانت جميعها من إعداد الباحث و توصلت نتائج الدراسة لوجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات المختلفة (قبل البرنامج / أثناء البرنامج / بعد المتابعة) اتجاه القياس البعدي في كل من مواجهة الضغوط ، التواصل الاجتماعي ، ضبط السلوك و الدرجة الكلية لمقياس المهارات الوالدية .

وهدفت دراسة حجازي و آخرون (Hejazi, Gorji, & Javadzadeh, 2013) لتقويم برنامج تدريبي باستخدام العلاج بالواقع لجلاسر Glasser لتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين. و تكونت عينة الدراسة من (٦٠) أما تم تقسيمهن بالتساوي بشكل عشوائي لمجموعتين، احدهما تجريبية والأخرى ضابطة كل منهما (٣٠) أما. وتم استخدام مقياس منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة والذي يتكون من (٢٦) بنداً تقيس الصحة النفسية، الجسمية، العلاقات الاجتماعية، والصحة البيئية. أظهرت نتائج الدراسة أن العلاج بالواقع كان له أثراً واضحاً في تحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين في المجموعة التجريبية.

وفي دراسة مشابهة لشاهبور، وآخرون (Shahbour et al. (2013) بعنوان فاعلية التدخل المعرفي السلوكي على تحسين الصحة النفسية وجودة الحياة لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد. باستخدام المنهج الوصفي و شبه التجريبي لمجموعة واحدة. و تكونت عينة الدراسة من جميع أمهات الأطفال في إيران بمدينة بندر آزاد. استخدم الباحثون مقياس الصحة العامة لجولديبرج (Golderg, 1999) ومقياس جودة الحياة لأولسون (Olsson, 1992). أظهرت النتائج أن البرنامج المعرفي السلوكي نجح في تحسين مستوى الصحة النفسية و جودة الحياة لدى أمهات الأطفال الذين يعانون من اضطراب التوحد.

وأجري محمدي، وآخرون (٢٠١٤) دراسة هدفت إلي التحقق من فاعلية برنامج تدريبي جماعي قائم على إدارة الضغوط في تحسين جودة الحياة لدى أمهات أطفال مصابين باضطراب التوحد في المراكز التعليمية في الأحواز بإيران. تكونت عينة الدراسة من (٢٤) أما من أمهات أطفال التوحد وتم تقسيمهن على مجموعتين بشكل عشوائي احدهما ضابطة والأخرى تجريبية وتم استخدام مقياس جيليام لتشخيص التوحدي بالإضافة لمقياس منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة. وأظهرت نتائج الدراسة أن برنامج التدريب الجماعي قد حسن جودة الحياة وكان له أثراً إيجابياً على أبعادها وخصوصاً على الصحة الجسمية والنفسية والتواصل الاجتماعي ولكن لم يكن له تأثير على الصحة البيئية.

وتناولت دراسة باروغ وآخرون (Barogh et al., 2015) فاعلية العلاج المعرفي القائم على التركيز في تحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المصابين بالشلل الدماغية. و تكونت عينة الدراسة من (٣) أمهات فقط لأطفال مصابين بالشلل الدماغية طبق عليهم مقياس منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة واستخدم الباحث في دراسته المنهج شبه التجريبي . توصلت نتائج الدراسة إلى وجود دلالة إحصائية لأثر البرنامج على تحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المصابين بالشلل الدماغية.

اقترح بوريك وآخرون (Borek et al., 2018) برنامج تدخل إرشادي صحي لتحسين جودة الحياة لآباء وأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. يعتمد البرنامج على الأنشطة الجماعية والتي تشمل مساهمة الوالدين الفاعلة في تصميم البرنامج وتقييمه. شمل البرنامج الذي تم تصميمه دعم مجموعة من جوانب الرفاه مثل الاتصال مع الآخرين والتعليم المستمر والنشاط وإدراك احتياجات الآخرين والعطاء والغذاء الجيد والاسترخاء والنوم الجيد. تم تطبيق البرنامج في ست جلسات مدة كل جلسة نصف يوم موزعة على ستة أسابيع. شارك في تكوين وتقييم البرنامج سبع أمهات بريطانيات لأطفال مصابين بشلل دماغي واضطراب التوحد واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. أكد ٥٠% على الأقل من المشاركين نجاح البرنامج ممثلاً بجلساته المختلفة في التأثير عليهم لعمل بعض التغييرات الحياتية لتحسين صحتهم ورفاههم الشخصي. يستثنى من ذلك الجلسة الخامسة والخاصة بالاسترخاء والنوم، حيث أقر ٥٠% من المشاركين أنهم لم يقوموا بأي تغييرات كنتيجة لهذه الجلسة وذلك بسبب عوامل أخرى يجب التعامل معها أولاً مثل المشاكل الصحية والقلق ومشاكل النوم لدى الطفل.

في دراسة أخرى قام بها مختار وآخرون (Mukhtar, Hastjarjo, Kumara, & Adiyanti, 2018)، تم تقييم تأثير برنامج تنقيف نفسي جماعي على مستويات الضغوط لدى آباء وأمهات أطفال مصابين بالتوحد. استمر البرنامج لمدة شهرين حيث عقدت ٨ جلسات أسبوعية (مدة كل جلسة ساعتين). تناولت الجلسات مجموعة من القضايا شملت: مقدمة عن اضطراب التوحد، وتعزيز شخصية الآباء والأمهات، وعقبات التواصل الاجتماعي لأطفال اضطراب التوحد، والمشاكل السلوكية والعاطفية لديهم، والتدريب على الاستقلالية في الأنشطة اليومية، والدفاع عن الأطفال. شارك في الدراسة ٢٥ أب وأم لأطفال مصابين بالتوحد حيث تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. خلصت الدراسة إلى عدة نتائج منها لم يخفص برنامج التنقيف النفسي مستوى الضغوط لدى آباء وأمهات الأطفال المصابين بالتوحد، وقد يكون سبب ذلك عدم الانفتاح الكافي أو الاضطراب الشخصي بسبب الطبيعة الجماعية للبرنامج، وأن زيادة المعرفة حول كيفية تربية أطفال التوحد والتفاهل حول مستقبله والامتنان بسبب حالته يؤدي إلى تخفيض الضغوط النفسية لدى آباء وأمهات أطفال مصابين بالتوحد.

٣- دراسات تناولت برامج لخفض القلق وتحسين الاستمتاع بالحياة لدي أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة:

تناولت العديد من الدراسات السابقة برامج مختلفة ومتعددة جمعت بين خفض القلق وتحسين الاستمتاع بالحياة لدى أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة و ستعرض الباحثان جميع الدراسات التي اطلعت عليها ولها علاقة بمتغيرات الدراسة الحالية.

تطرق النجار (٢٠١٣) في دراستها إلى تخفيف قلق المستقبل وتحسين معايير جودة الحياة المدركة لدى عينة من أمهات المعاقين. تكونت عينة الدراسة من (١٦) أما تراوحت أعمارهن من (٣٠-٤٥) عاماً واللاتي يعاني أطفالهن من إعاقات مختلفة (سمعية - ذهنية - بصرية - جسدية) و الملحقين ببرامج التربية الخاصة، وقامت الباحثة بتقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين (٨) أمهات في كل مجموعة احدهما ضابطة والأخرى تجريبية. وقامت الباحثة بإعداد مقياس خاص بالدراسة لتقييم قلق المستقبل واستخدمت مقياس معايير جودة الحياة من اعداد زينب شقير (٢٠٠٩) وقد تناولت الدراسة برنامج علاجي انتقائي للتدخل الإيجابي. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم اتباعه للتخفيف من حدة قلق المستقبل وكذلك تحسين إدراك الأمهات لمعايير جودة الحياة الإيجابية المتاحة.

قام هاربر، ديتشيز، روبر، و ساوث (Harper, Dyches, Harper, Roper, & South, 2013) بدراسة بعنوان الرعاية المؤقتة، والحياة الزوجية، والضغوط والقلق لدي آباء الأطفال الذين يعانون من التوحد. بينت هذه الدراسة أن آباء الأطفال الذين يعانون من اضطرابات التوحد هم أكثر الأشخاص عرضة لخطر الضغوط والقلق، أكثر من الآباء الآخرين تكونت عينة الدراسة من (١٠١) والدأ و الذين كان لديهم على الأقل طفل واحد مصاب بالتوحد وكان (مجموع عدد الأطفال = ١١٨). تم تطبيق برنامج ارشادي للدعم النفسي عليهم توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الارشادي المستخدم في التقليل من القلق الناتج عن الضغوط اليومية و وجود طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة. و أظهرت نتائج هذا البرنامج الارشادي ارتفاع الشعور بالراحة النفسية والسعادة وانخفاض الضغوط والقلق لدي الآباء.

و في دراسة قام بها نيس (Neece, 2014) قدم فيها برنامج يعتمد على اليقظة الذهنية لتقليل القلق والضغوط وزيادة مستوى الاستمتاع بالحياة لدى أولياء أمور الأطفال الذين يعانون من مشاكل في تأخر النمو هدفه خفض الآثار السلبية المترتبة على وجود طفل يعاني من تأخر في النمو (DD) والتي تؤدي إلى مشاكل نفسية للوالدين و تؤثر على حياتهم. شمل البرنامج جلسة أسبوعية مدتها ساعتين عقدت على مدار ثمانية أسابيع بالإضافة إلى تخصيص يوم للانعزال التأملي لمدة ستة ساعات بعد الجلسة السادسة. قام المشاركون بممارسة مجموعة من التمارين الخاصة بالتأمل في وضعية الجلوس مع متابعة التنفس والحركة الذهنية. تكونت عينة الدراسة من (٤٦) شخصاً من آباء وأمهات أطفال يعانون من تأخر نمائي في ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية. أكمل المشاركون الاستبيانات المصممة لتقييم الضغوط الوالدية ومشاكل الطفل السلوكية. و بعد تحليل النتائج تبين أن الآباء والأمهات المشاركين في مجموعات الدعم باستخدام اليقظة الذهنية سجلوا تراجع ملحوظ بدرجة التوتر والقلق والاكئاب وزيادة الاستمتاع وجودة الحياة بالإضافة إلى زيادة الرضا عن الحياة مقارنة بالآباء الذين تم وضعهم في قائمة الانتظار كمجموعة ضابطة للدراسة.

قام دايكس و آخرون (Dyches, Christensen, Harper, Mandlco, & Roper, 2016) بتقييم ومقارنة استخدام طرق اليقظة الذهنية لخفض الضغوط (Mindfulness-Based Stress Reduction) والتنمية الإيجابية للبالغين (Positive Adult Development) لخفض الحزن لدى (٢٤٣) أما للأطفال المصابين باضطرابات عصبية نمائية تشمل اضطراب التوحد ومتلازمة أسبرجر (Asperger Disorder)، حيث تم تحديد طريقة التدخل

لكل أم بصورة عشوائية. اعتمدت التدخلات على جلسات أسبوعية مدتها ساعة ونصف على مدار ستة أسابيع حيث تم إدارة الجلسات من قبل أمهات لأطفال ذوي احتياجات خاصة اللاتي تلقين تدريب مسبق. شمل التدخل المعتمد على اليقظة الذهنية تعليم المشاركات طرق تنفس خاصة والانتباه لحركات التنفس وطرق التنفس العميق والتأمل ومراقبة الذات بدون تقييمها والتأملات المرتبطة بالحب والإحسان. كما شمل تدخل التنمية الإيجابية للبالغين طرق لتخفيض مشاعر الذنب والقلق والتشاؤم من خلال تحديد واستخدام نقاط القوة في الشخصية، وممارسة تمارين خاصة بالامتنان والعفو وتقدير النعم والتفاؤل. خلصت الدراسة إلى عدة نتائج منها أسهم كل من التدخل المعتمد على اليقظة الذهنية وتنمية البالغين الإيجابية في تقليل الضغوط الشخصية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وكذلك تخفيض مستويات القلق والاكتئاب وتحسين نمط النوم والرضا عن الحياة، احرز تدخل اليقظة الذهنية نتائج أفضل مقارنة مع تنمية البالغين الإيجابية لتحسين المتغيرات المذكورة أعلاه.

واقترح حمدي و دالي (Hemdi & Daley, 2017) استخدام برنامج تثقيف نفسي لأمهات سعوديات لأطفال مصابين بالتوحد بلغ عددهن (٦٧) أما ، تم تنفيذه عن بعد باستخدام تطبيق الواتس أب. يتكون البرنامج من جلسة وجها لوجه مدتها ٦٠ دقيقة (الجلسة الأولى) و ٤ جلسات عبر تطبيق الواتس أب. تشمل الجلسات الأنشطة التالية: تعريف باضطراب التوحد وأسبابه ومعايير تشخيصه ، وتعريف الضغوط وأسبابها وطرق ادارتها وكذلك تأثير طرق التفكير على زيادة حدة المزاج السلبي. خلصت الدراسة إلى فعالية برنامج التثقيف النفسي في خفض مستويات الضغوط والاكتئاب وزيادة مستوى السعادة لدى الأمهات. كما ساهم البرنامج في خفض سلوك أطفال التوحد المسبب للمشاكل.

○ تعليق عام على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة انها اختلفت باختلاف أهدافها وأدواتها ونتائجها بينما اتفقت جميع الدراسات العينة وهي أمهات وآباء ذوي الاحتياجات الخاصة ، واتفقت أيضا في الهدف والذي تنوع ما بين تخفيض القلق والضغوط أو تحسين جودة الحياة والاستمتاع بها.

ومن خلال استعراض هذه الدراسات نجد أن هناك نقصا في الدراسات المحلية، والعربية - في حدود ما أتيج للباحثين الاطلاع عليه من دراسات-التي تناولت تخفيض قلق المستقبل كمدخل لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.

ولقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في عدة نقاط منها توجيه الفرضيات بالشكل الملائم بما يتفق مع نتائج الدراسات السابقة، وضع شروط اختيار عينة الدراسة بصورة منظمة و محددة، تحديد المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية و إعداد و إدارة البرنامج الذي تم تطبيقه في الدراسة الحالية .

ثامناً: فروض الدراسة

في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة تم صياغة فروض الدراسة علي النحو التالي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي و البعدي على مقياس قلق المستقبل بأبعاده.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي و البعدي على مقياس الاستمتاع بالحياة بأبعاده.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس قلق المستقبل بأبعاده.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس الاستمتاع بالحياة بأبعاده .

تاسعاً: منهج الدراسة و إجراءاتها:

١- منهج الدراسة :

اتبعت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي لكونه أكثر مناهج البحث ملائمة لتحقيق هدف الدراسة والمتمثل في التحقق من فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتخفيض قلق المستقبل كمدخل لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى عينة من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.

٢- مجتمع الدراسة:

أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة جدة.

٣- عينة الدراسة :

تنقسم عينة الدراسة إلي :

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تمثلت أهداف العينة الاستطلاعية للدراسة في التحقق من الشروط السيكومترية لمقياس قلق المستقبل ومقياس الاستمتاع بالحياة علي عينة الدراسة الحالية ، بالإضافة إلي هدف هام آخر وهو استخلاص أفراد عينة الدراسة الأساسية التي سيتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها .

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٣٥) أمًا من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ممن تتراوح اعمارهن ما بين ٢٤ - ٥٠ سنة بمتوسط قدره ٣٧ عاما وانحراف معياري قدره ٩.٥ .

وقد تم الوصول إلي عينة الدراسة عن طريق اعلان في شبكات التواصل الاجتماعي وفي بعض مدارس التعليم العام التي بها مسار للاحتياجات الخاصة ، واستجاب عدد كبير من الأمهات للمساهمة في الدراسة ، وتم الأخذ فقط باستجابات الأمهات التي تنطبق عليهن مجموعة من الشروط التي تم وضعها لاختيار هذه العينة وهي : عدم معاناة الأم من أي اضطرابات نفسية أو اعاقات جسمية قبل ميلاد الطفل المعاق ، ان يكون لدي الأم طفلاً واحداً معاق فقط ، ان لا تكون الأم منفصلة عن الأب ، أن يكون عمر الابن المعاق في المدي العمري من ٧- ١٦ سنة، أن يكون تم تشخيص الطفل من قبل أطباء متخصصين منذ فترة لا تقل عن عام و ان يعاني الطفل من إعاقة واحدة. وتم تطبيق مقياسي قلق المستقبل و الاستمتاع بالحياة علي هذه العينة .

ب - عينة الدراسة التجريبية :

تكونت عينة الدراسة التجريبية من (١٠) من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تم اختيارهن من عينة الدراسة الاستطلاعية واللائي قد حصلن علي أعلى الدرجات علي مقياس قلق المستقبل، وتم استبعاد ثلاثة منهن لعدم انتظامهن في حضور جلسات البرنامج الإرشادي لتصبح عينة الدراسة الأساسية (٧) من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة .

٤- أدوات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثتان باستخدام الادوات التالية :

- مقياس قلق المستقبل إعداد : زينب محمود شقير (٢٠٠٥)

يهدف المقياس إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل.

○ وصف المقياس :

يتكون المقياس من (٢٨) عبارة ، أمام كل عبارة تدرج خماسي لخيارات الاجابة حسب مقياس ليكرت الخماسي المتدرج من كثيراً جداً ، كثيراً ، متوسط ، قليلاً و لا . وتتوزع الـ (٢٨) فقرة على خمسة محاور هي القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ، قلق الصحة وقلق الموت ،القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) ،اليأس في المستقبل والخوف والقلق من الفشل في المستقبل .

● التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب صدق المقياس لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٦٤٥ - ٠.٩٨٥) وجميعها دالة عند مستوي ٠.٠١ ، كما تم حساب الصدق البنائي للمقياس، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد ما بين (٠.٧٣٢ - ٠.٩٠) وجميعها دالة عند مستوي ٠.٠١ ، وهي قيم معاملات ارتباط تتراوح بين الجيدة والمرتفعة. مما يدل على أن أبعاد المقياس وعباراته تنتمي للمقياس وتقاس المراد منها قياسه. في حين تراوحت معامل ثبات ألفا كرو نباخ للأبعاد ما بين (٠.٧٣٥ - ٠.٨٤٧)، وكان معامل ألفا كرو نباخ للمقياس ككل (٠.٩٤٦)، كما بلغت قيمة معامل الارتباط لثبات التجزئة النصفية (٠.٧٥١)، ومعامل سبيرمان- براون

٠.٨٧٢. وقيمة معامل جتمان ٠.٨٧٢، وهذا يدل على تمتع مقياس قلق المستقبل بدرجة عالية من الخصائص السيكومترية، تظمن استخدامه في الدراسة الحالية.

- مقياس الاستمتاع بالحياة : اعداد / تحية عبدالعال ومصطفى مظلوم (٢٠١٣)

يتكون المقياس من (٤٩) مفردة تعكس عدد من القضايا أو المواقف لكل موقف منها ثلاث اختيارات يطلب من المفحوص أن يختار بديلاً من البدائل الثلاثة، والتي تندرج الاستجابة عليها من (٣ - ٢ - ١) حيث تتراوح الاستجابة على مفردات المقياس ما بين (٤٩ منخفض - ١٤٧ مرتفع). تتوزع فقرات المقياس على ثلاثة أبعاد هي المكون المعرفي، المكون الوجداني والمكون السلوكي الاجتماعي.

• التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

يتراوح معامل صدق الاتساق الداخلي للمقياس ما بين (٠.٦٣٣ - ٠.٩٢٥) وجميع المعاملات دالة عند مستوى ٠.٠١، في حين تراوح معامل الصدق البنائي للمقياس ما بين (٠.٥٩٨ - ٠.٩٢٠) وهي معاملات دالة عند مستوى ٠.٠١، وهي قيم معاملات ارتباط تتراوح بين الجيدة والمرتفعة. مما يدل على أن أبعاد المقياس وعباراته تنتمي للمقياس وتقيس المراد منها قياسه.

في حين ان قيم ثبات الفا كرونباخ تراوحت للأبعاد ما بين (٠.٦٢٠ - ٠.٦٨١)، وبلغ معامل الفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٩١٠)، كما ان معامل الارتباط لثبات التجزئة النصفية بلغ (٠.٨١٠)، وكانت قيمة معامل سبيرمان- براون ٠.٨٧٩. وقيمة معامل جتمان ٠.٨٧٩، وهي قيم مرتفع تدل على تمتع مقياس الاستمتاع بالحياة بدرجة عالية من الصدق والثبات تظمن استخدامه في الدراسة الحالية.

• البرنامج الإرشادي الانتقائي: اعداد الباحثان

لإعداد البرنامج تم الاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بكل من قلق المستقبل والاستمتاع بالحياة والاطلاع كذلك على البرامج الإرشادية السابقة التي أعدها الباحثون السابقون في مجال قلق المستقبل وخاصة لدي أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج الحالي إلى تخفيض قلق المستقبل كمدخل لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى عينة من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة. ويندرج تحت هذا الهدف أهداف أخرى تتمثل في التالي :

- ١- تزويد أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة بمعلومات عن قلق المستقبل مما يجعلهن أكثر تفهما لطبيعته وأسبابه ومظاهره ، ومعرفة أهم الآثار المترتبة عليه ، وكيفية التغلب عليه والتعايش معه ومعرفة العلاقة بين قلق المستقبل وبين الاستمتاع بالحياة.
- ٢- تعريف المسترشدات بأهم الطرق والأساليب التي تساعدن في الحد من قلق المستقبل وتحسين الاستمتاع بالحياة لديهن
- ٣- التعرف على تأثير الأفكار الخاطئة على استثارة الانفعالات السلبية والسلوكيات غير المناسبة للمواقف المختلفة.
- ٤- تحديد الأفكار والمعتقدات الخاطئة حول ما تواجهه الأمهات في المواقف التي يظهر لديهن قلق المستقبل وتصحيحها ودحضها واستبدالها بأفكار ايجابية والتدريب على ممارستها.
- ٥- التعرف على تدريبات الاسترخاء النفسي والعصلي للتغلب على حالة القلق، والتوتر والضيق المصاحب له.

النظريات التي أستند إليها البرنامج الإرشادي:

لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي تم الاستناد في اعداده على النظرية الانتقائية في الارشاد والتي تسمح باختيار الفنيات المناسبة لأهداف البرنامج من النظريات الارشادية دون التقيد بإحداها. وبناء على ذلك أستند البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية على نظريات العلاج المتمركز حول الحل، العلاج السلوكي، العلاج المعرفي السلوكي والعلاج المتمركز حول الشخص .

• الاطار الزمني للبرنامج الإرشادي وعدد الجلسات ومكان تطبيق البرنامج :

تكون البرنامج من (١٢) جلسة جماعية بمعدل جلستين أسبوعيا ، مدة الجلسة تستغرق من (٤٥-٦٠ دقيقة) و تم تطبيق البرنامج في قاعة التنمية للتدريب ، بمحاضرة جده.

• التحقق من كفاءة البرنامج:

للتحقق من كفاءة البرنامج تم تحكيمه من قبل خمسة محكمين من أساتذة علم النفس والارشاد النفسي لمعرفة رأيهم في البرنامج من حيث المحتوى ومدى ملائمته لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، وابداء مقترحاتهم من حيث عدد الجلسات ومحتواها والزمن المناسب لكل جلسة وتم الاخذ بهذه الآراء والتي دارت حول اعادة صياغة بعض الجمل و توضيح وتفصيل بعض الأنشطة والتمارين .

• تقييم فاعلية البرنامج:

تم تقييم فاعلية البرنامج بعد التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي، وذلك من خلال استجابة عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل، والاستمتاع بالحياة. والجدول رقم (١) يوضح الصورة النهائية لجلسات البرنامج وأهدافها بشكل مختصر.

جدول (١)

ملخص موضوعات وأهداف و فنيات وأدوات جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات
الأولي	التعارف والاندماج والتعريف بالبرنامج	التعارف وكسر الحاجز النفسي بين المشاركين - توضيح أهداف البرنامج ومناقشتها- تزويد المشاركين بعدد الجلسات ومواعيدها وسياسة الاشتراك فيها - تطبيق المقياس القبلي لمتغيري الدراسة	المناقشة - الحوار- المحاضرة - الواجب المنزلي - التعزيز.
الواجب المنزلي		كتابة توقعاتها من البرنامج كتابة تصورات الأم عن مستقبل طفلها ذي الاحتياجات الخاصة ومخاوفها تجاه هذه التصورات	
الثانية	تصوراتي عن المستقبل	تحديد المخاوف المرتبطة بالمستقبل وكتابتها على هيئة نقاط، تنمية روح العمل الجماعي بين المسترشدين ، التعرف على توقعاتهن من البرنامج ، اتقان مهارة الاسترخاء	توضيح المشاعر- الاسترخاء - المناقشة- تسجيل الأفكار - الواجب المنزلي-التعزيز.
الواجب المنزلي		تصنيف المخاوف المرتبطة بالمستقبل حسب شدتها على مدرج من ١ إلى ٥ وكتابتها في جدول	
تابع جدول (١) ملخص موضوعات وأهداف و فنيات وأدوات جلسات البرنامج الإرشادي			
رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات
الثالثة والرابعة	التعرف على قلق المستقبل	التعريف بطبيعة قلق المستقبل، أسبابه، مظاهره مجالاته، التعريف بالآثار النفسية والجسمية المصاحبة لقلق المستقبل ، تحديد الأفكار المثيرة للمخاوف التي تسبب قلق المستقبل، اتقان مهارة الاسترخاء .	التطمين التدريجي المنظم- الاسترخاء - المناقشة- المحاضرة- الواجب المنزلي- التعزيز.

كتابة موقف مثير لقلق المستقبل وتحديد الأفكار السلبية المصاحبة له	الجلسة ٣	الواجب المنزلي
العمل على نفس الموقف السابق بكتابة أفكار إيجابية تدحض الأفكار السلبية	الجلسة ٤	
التعرف على المخاوف المثيرة لقلق المستقبل من خلال مواقف مطروحة وتحليل الأفكار المسببة لها، والتدرب على استخدام استمارة المراقبة الذاتية، تحديد بعض أساليب التفكير الخاطئة ومواجهة الأفكار السلبية المسببة لها بالأفكار الإيجابية (التعميم ، المبالغة ، التطرف ، أخطاء الحكم والاستنتاج).	التعرف على المعتقدات والأفكار السلبية للعيونة والعمل على تعديلها	الخامسة و السادسة والسابعة
استخدام استمارة المراقبة الذاتية	الجلسة ٥	
متابعة استخدام استمارة المراقبة الذاتية مع الاخذ بالملاحظات	الجلسة ٦	الواجب المنزلي
تصنيف المواقف المثيرة لقلق المستقبل وفقا لأساليب التفكير الخاطئة المسببة لها	الجلسة ٧	
توضيح مفهوم الطاقة البشرية بشكل عام، تعريف المسترشدة بأبعاد الأفكار الإيجابية (حركية وجسدية+ ذهنية +نفسية) ،تعداد مصادر مولدات الأفكار لكل بعد من الأبعاد ومعيقاتها، ذكر العوامل التي تؤثر على ايجابية الانسان ، توضيح طرق توليد الأفكار الإيجابية	مولدات الأفكار الإيجابية	الثامنة والتاسعة
الاسترخاء- سجل الأفكار- المحاضرة- الواجبات المنزلية - التعزيز - التغذية المرتدة.		
تعينة جدول بأهم ٣ مولدات الأفكار الإيجابية لدى المسترشدة وأخرى معيقة لها.	الجلسة ٨	الواجب المنزلي
اختاري صورة ذهنية لديك متعلقة بمستقبل طفلك ذي الاحتياجات الخاصة ثم اكتب الافكار المسببة لهذه الصورة ثم أعيد كتابة نفس هذه الافكار من منظور ايجابي ووضحي أثر هذه الافكار على الصورة	الجلسة ٩	
تابع جدول (١) ملخص موضوعات وأهداف وفتيات وأدوات جلسات البرنامج الإرشادي		
رقم الجلسة	رقم الجلسة	رقم الجلسة
لعبة الادوار-الحوار- إعادة البناء المعرفي- الواجبات المنزلية- الاسترخاء -التعزيز- التغذية المرتدة.	توجيه تركيز المسترشدات على أن لكل موقف يمر به الانسان جانب ايجابي يمكننا الاستمتاع به فعلىنا البحث عنه وتوجيه أفكارنا تجاهه، طرح أفكار مثيرة للقلق من خلال فنية لعبة الادوار ، تعليم المسترشدة أسلوب التعميم الايجابي والفعال في جلب الاستمتاع. تدريب المسترشدات على حفظ عبارات ذاتية موجبة ومحفزة للاستمتاع وتدريبهم على أن يعززوا أنفسهم بها وقت الحاجة ، تدريبنهن على الاسترخاء	الادراك الايجابي لعناصر الاستمتاع بالحياة في المستقبل
	تعينة جدول بثلاث مواقف مثيرة للقلق والافكار اللاعقلانية خلف كل فكرة والافكار التي تجلب الاستمتاع وتطرد هذه الافكار.	الواجب المنزلي
	تطبيق فنية الاسترخاء في المنزل والتدرب عليها.	

الثنائية عشر	ختم البرنامج	الإجابة على جميع الاستفسارات ، تطبيق الاختبار البعدي ، إنهاء البرنامج ، تقييم البرنامج تطبيق الاختبار البعدي ، إنهاء البرنامج ، تقييم البرنامج.	المناقشة والحوار - التعزيز.
--------------	--------------	---	--------------------------------

٥- إجراءات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الباحثان الخطوات التالية :

- الاطلاع على ما أتيح الحصول عليه من دراسات سابقة تناولت ذوي الاحتياجات الخاصة وسمات أمهاتهم ومستوى قلق المستقبل والاستمتاع بالحياة لديهن والوقوف على سبل اختيار العينة وتأتي أهمية هذه الخطوة في تحديد العينة وتحديد الأدوات ، فضلاً عن الاستعانة بنتائج هذه الدراسات والنظريات في مناقشة نتائج هذه الدراسة والاعتماد عليها في إعداد البرنامج الإرشادي.
- الاطلاع على بعض المقاييس المرتبطة بالاستمتاع بالحياة وقلق المستقبل واختيار المقاييس المناسبة للدراسة الراهنة.
- تحديد العينة وإبراز منطق اختيارها في ضوء الدراسات السابقة.
- إجراء دراسة استطلاعية للتحقق من صدق وثبات المقاييس على عينة الدراسة.
- إعداد البرنامج الإرشادي وتحكيمة ثم تطبيق أدوات الدراسة والبرنامج الإرشادي للتحقق من صحة الفروض.
- إعادة تطبيق أدوات الدراسة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي للتعرف على نتائج البرنامج وفعاليتها من خلال المقارنة بين التطبيقين القبلي والبعدي ثم إجراء القياس التتبعي للعينة .
- تحليل النتائج كمياً وكيفياً ومناقشتها في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة.
- تقديم عدد من التوصيات والبحوث المقترحة للمهتمين ببحث ودراسة قلق المستقبل والاستمتاع بالحياة.

٦- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- للتحقق من صدق وثبات الأدوات استخدم معامل ارتباط بيرسون ، ومعامل ألفا كرونباخ.
- للتحقق من فروض الدراسة استخدمت الباحثان اختبار ويلكوكسون للتعرف على الفروق بين كل من القياسين القبلي والبعدي ، والبعدي والتتبعي في كل من قلق المستقبل والاستمتاع بالحياة.

عاشراً: نتائج الدراسة و مناقشتها

سيتم فيما يلي استعراض نتائج الدراسة ومناقشتها وفقاً لتسلسل الفروض:

- نتائج الفرض الأول: والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل بأبعاده".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج :

جدول (٢)

نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة فروق متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي و البعدي في قلق المستقبل بأبعاده (ن = ٧)

البعد	القياس	المتوسط	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ز	الدلالة
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	القبلي	٥.٤٣	الرتب السالبة	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢.٠٣-	٠.٠٥
	البعدي	٢.١٤	الرتب الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠		
قلق الصحة وقلق الموت	القبلي	٦.٧١	الرتب السالبة	٣.٨٠	١٩.٠٠	١.٧٨-	غير دالة
	البعدي	٣.١٤	الرتب الموجبة	٢.٠٠	٢.٠٠		
القلق الذهني	القبلي	٧.٥٧	الرتب السالبة	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٣-	٠.٠٥
	البعدي	٤.٥٧	الرتب الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠		
اليأس من المستقبل	القبلي	٤.٧١	الرتب السالبة	٤.٠٠	٢٨.٠٠	٢.٣٨-	٠.٠٥
	البعدي	٢	الرتب الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠		
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	القبلي	٢.٧١	الرتب السالبة	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢.٠٣-	٠.٠٥
	البعدي	١	الرتب الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠		
الدرجة الكلية	القبلي	٢٧.١٤	الرتب السالبة	٤.٠٠	٢٨.٠٠	٢.٣٧-	٠.٠٥
	البعدي	١٢.٨٦	الرتب الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠		

يتضح من جدول (٢) أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل وعلى أبعاد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، القلق الذهني، اليأس من المستقبل والخوف والقلق من الفشل في المستقبل وكانت هذه الفروق لصالح القياس القبلي، مما يدل على البرنامج الإرشادي أدى إلى تخفيض قلق المستقبل، وهذا يدل على فاعلية البرنامج.

أما الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة علي بعد قلق الصحة وقلق الموت فلم ترق إلي مستوي الدلالة الإحصائية .

تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت علي أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة والتي أشارت إلى فاعلية البرامج الإرشادية في تخفيض قلق المستقبل لدى العينة التجريبية الذين تم تطبيق البرامج عليهم مثل: دراسة ماكونكي و صمدي (٢٠١٢) والتي كشفت نتائجها عن أثر برنامج إرشادي في تحسين النظرة المستقبلية للأطفال المصابين بالتوحد وخفض نسبة الشعور بالقلق على مستقبلهم لدى والديهم، ودراسة فينبرغ (٢٠١٤) والتي كشفت نتائجها عن فاعلية برنامج إرشادي في تقليل نسبة القلق والضغوطات لأمهات الأطفال المصابين بالتوحد بعد تعزيز مهارات حل المشكلات خلال البرنامج الإرشادي، ودراسة النجار (٢٠١٣) والتي كشفت نتائجها عن فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة قلق المستقبل ومعرفة معنى الحياة الإيجابية.

و ترجع الباحثان هذه النتيجة إلى كفاءة البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة وفعاليتة وأثره الواضح في تنمية تعامل الأمهات مع قلق المستقبل ومما ساهم أيضا في نجاح الجلسات الإرشادية استخدام الفنيات الإرشادية خلال تطبيق البرنامج مثل إعادة الصياغة وأسئلة ماذا بعد التي تركز على المستقبل وتجد حلولاً للمشاكل التي سيواجهها الفرد وتناقش ماهية القلق.

وترى الباحثان أن للإرشاد النفسي أثر إيجابي على الأمهات لما يوفره الجو الإرشادي من العديد من الفنيات التي تحسن النظرة المستقبلية كما أشار بينسون (٢٠١٨) إلى ضرورة إدراك الأم وتصحيح تصوراتها نحو طفلها لتساعد نفسها وطفلها وتمارس حياتها بالسعادة والرضا ويصبح طفلها أكثر تقبلاً لذاته .

بالإضافة إلى ذلك ترجع الباحثان انخفاض قلق المستقبل لدي عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج إلى استخدام المحاضرة وهي احدي فنيات العلاج المعرفي السلوكي والتي من خلالها تم توفير التنقيف النفسي لعينة الدراسة وذلك بتقديم معلومات خاصة بالإعاقة كمسبباتها والمشاكل السلوكية المرتبطة بها، بالإضافة إلى محتوى خاص بمهارات التعامل مع حالة الإعاقة وتقليل معدلات الضغط النفسي، حيث يعتبر التنقيف النفسي من أكثر التدخلات استخداماً لتحسين جودة الحياة وتخفيض معدلات القلق والضغط لدى آباء وأمهات الأطفال المصابين باضطرابات نمائية (Samadi, McConkey & Kelly, 2012).

وهذه يتسق مع نتائج العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة (Samadi, McConkey & Kelly, 2012) ودراسة (Magana, Lopez & Machalick, 2015) ودراسة (Samadi, McConkey & Kelly, 2012) والتي أشارت إلى فاعلية برامج التنقيف النفسي في تقليل معدلات الضغط النفسي لآباء وأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وزيادة ثقتهم وتوفير الدعم النفسي اللازم لهم.

أما الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والقبلي لعينة الدراسة على بعد قلق الصحة والموت فلم ترق إلى مستوى الدلالة الاحصائية وهذه النتيجة يمكن تفسيرها في ضوء دراسة بوريك (٢٠١٨) والتي تبين من خلالها أن هناك عوامل أخرى يجب التعامل معها قبل بدء البرنامج الإرشادي مثل المشاكل الصحية والقلق المتعلق بهذه المشاكل ، وتتسق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Mukhtar et al., 2018) والتي أشارت إلى أن البرنامج الإرشادي لا يؤدي إلى تحسن في جميع جوانب القلق والضغط لدى آباء وأمهات الأطفال المصابين بالتوحد وذلك بسبب وجود بعض المشاكل الصحية لديهم والتي يجب التعامل معها قبل بدء البرنامج .

نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي و البعدي على مقياس الاستمتاع بالحياة بأبعاده".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج :

جدول (٣)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة فروق متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي و البعدي في الاستمتاع بالحياة بأبعاده (ن = ٧)

البعد	القياس	المتوسط	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ز	الدلالة
المكون المعرفي	القبلي	٤٥.٢٩	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٧-	٠.٠٥
	البعدي	٥٣.٤٣	الرتب الموجبة	٤.٠٠	٢٨.٠٠		
المكون الوجداني	القبلي	٤٧	الرتب السالبة	١.٠٠	١.٠٠	١.٩٩-	٠.٠٥
	البعدي	٥١.٢٩	الرتب الموجبة	٤.٠٠	٢٠.٠٠		
المكون السلوكي الاجتماعي	القبلي	٤٦.٢٩	الرتب السالبة	١.٥٠	١.٥٠	٢.١٢-	٠.٠٥
	البعدي	٥٢.٨٦	الرتب الموجبة	٤.٤٢	٢٦.٥٠		
الدرجة الكلية	القبلي	١٣٨.٥٧	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٨-	٠.٠٥
	البعدي	١٥٧.٥٧	الرتب الموجبة	٤.٠٠	٢٨.٠٠		

يتضح من جدول (٣) أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة على مقياس الاستمتاع بالحياة بجميع أبعاده لصالح القياس البعدي، مما يدل على البرنامج الإرشادي أدى إلى تحسين الاستمتاع بالحياة لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج، وبهذا تتحقق صحة الفرض الثاني.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة والتي أشارت إلى فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين الاستمتاع بالحياة لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة اللاتي تم تطبيق البرامج عليهن مثل: دراسة محمدى (٢٠١٤) والتي كشفت نتائجها على أن التدريب الجماعي له أثر إيجابي في تحسين جودة الحياة جسدياً ونفسياً واجتماعياً، ودراسة (Hemdi & Daley, 2017) التي توصلت إلى فاعلية برنامج التنقيف النفسي في خفض مستويات الضغط والاكتئاب وزيادة مستوى السعادة لدى الأمهات.

كما ترجع الباحثتان هذه النتيجة إلى دور البرامج الإرشادية في تحسين الاستمتاع في الحياة وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة نيس (٢٠١٤) بأن أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة يحتاجون للمساعدة لتحسين مستوى الاستمتاع بالحياة.

ومما ساهم أيضاً في نجاح الجلسات الإرشادية استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي مثل لعب الأدوار والمحاضرة والمناقشة الجماعية والتطمين التدريجي المنظم التي لها دور كبير في تفرغ الرغبات المكبوتة واستخدام أساليب وفنيات المدرسة السلوكية مثل فنية الاسترخاء والتي أشارت الدراسات السابقة مثل دراسة (Dykens et al., 2014) إلى أن التدخل المعتمد على التركيز الذهني خلال الاسترخاء يعلم المشاركين طرق تنفس خاصة والانتباه لحركات التنفس وطرق التنفس العميق والتأمل ومراقبة الذات بدون تقييمها والتأملات المرتبطة بالحب والإحسان ساهم في تقليل الضغط الشخصي لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وكذلك تخفيض مستويات القلق والاكتئاب وتحسين نمط النوم والرضا عن الحياة.

كما ساهمت فنيات النمذجة وتوكيد الذات والتعزيز الإيجابي والأنشطة والألعاب الهادفة وكذلك أساليب الدعم النفسي والتغذية المرتدة في التنمية الإيجابية للأمهات وتخفيف مشاعر الذنب والقلق والتشاؤم من خلال تحديد واستخدام نقاط القوة في الشخصية، وممارسة تمارين خاصة بمولدات الأفكار الإيجابية وتقدير النعم والتفاؤل حيث لاحظت الباحثتان من خلال هذه الأساليب أنه حدث تفرغ انفعالي واكتساب خبرات لم تكن موجودة لدى الأمهات ساهمت في تحسين الاستمتاع بالحياة لديهن وهذا يتسق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Ferraioli & Harris, 2012) والتي توصلت إلى فاعلية الفنيات السلوكية مثل الواجبات المنزلية والاسترخاء والتركيز الذهني في خفض معدلات الضغط النفسي والشعور بتحسين جودة الحياة لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد.

كما ساهمت فنية التغذية المرتدة في تحسين الاستمتاع بالحياة تدريجياً وعن طريق سماع كلمات الشكر والمدح، وساهمت فنية الواجبات المنزلية في اكتشاف العوامل المتعلقة بالمشكلة التي تواجهها حديثاً.

يضاف إلى ذلك تركيز بعض جلسات البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على تشجيع الأمهات على اتباع قبول المسؤولية وذلك من خلال فنية إعادة البناء المعرفي وتزويدهن بالخدمات الداعمة المناسبة للمساعدة على التكيف مع المسؤوليات والوصول لنتائج إيجابية كنتيجة لقبول إعاقه الطفل وذلك من خلال استخدام فنية تسجيل الأفكار حيث تساعد هذه الفنية الأمهات على الاستبصار والوعي بأفكارهن ومظاهر الخطأ فيها مما يجعلهن قادرات على أن يراقبن ويسجلن أحاديثهن وأفكارهن بصورة صحيحة وسليمة، سواء أفكارهن حول أنفسهن أو حول طفلهن ذي الاحتياجات الخاصة أو أفكارهن تجاه المستقبل ولعب الدور. وهذا يتسق مع توصلت إليه دراسة (Dardas & Ahmad, 2014) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قبول المسؤولية والتأقلم معها وبين مستويات جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد.

وترى الباحثتان أن للبرنامج الإرشادي دور إيجابي في تحسين الاستمتاع بالحياة لدى أمهات الأطفال في ضوء الأساليب المستخدمة في البرنامج والمشاركة الفعالة بين الباحثتين والأمهات وهذه النتيجة تدعم نتائج الفرض الأول للدراسة الحالية التي أشارت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تخفيض قلق المستقبل لدى عينة الدراسة وبناء على ذلك يمكننا القول أن تقديم معلومات نفسية وجسمية حول قلق المستقبل، والأفكار اللاعقلانية، المرتبطة به، وكيفية التعامل مع مشاعر قلق المستقبل والآثار المصاحبة له، يؤدي إلى زيادة استبصار أفراد العينة بطبيعة اضطرابهم وآثاره، وكيفية التخفيف منه والتعافي من آثاره مما يترتب عليه تحسين الاستمتاع بالحياة لديهن.

• نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس قلق المستقبل بأبعاده".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج :

جدول (٤)

نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة فروق متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي و التتبعي في قلق المستقبل بأبعاده (ن = ٧)

البعد	القياس	المتوسط	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ز	الدلالة
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	البعدي	٢.١٤	الرتب السالبة	٣.٠٠	٦.٠٠	٠.٤٥-	غير دالة
	التتبعي	٢.٢٩	الرتب الموجبة	٣.٠٠	٩.٠٠		
قلق الصحة وقلق الموت	البعدي	٣.١٤	الرتب السالبة	٦.٥٠	٦.٥٠	١.٢٩-	غير دالة
	التتبعي	٤.٤٣	الرتب الموجبة	٣.٥٨	٢١.٥٠		
القلق الذهني	البعدي	٤.٥٧	الرتب السالبة	٣.٠٠	٩.٠٠	٠.٨٦-	غير دالة
	التتبعي	٥.١٤	الرتب الموجبة	٤.٧٥	١٩.٠٠		
اليأس من المستقبل	البعدي	٢	الرتب السالبة	٤.٥٠	٩.٠٠	٠.٨٨-	غير دالة
	التتبعي	٢.٥٧	الرتب الموجبة	٣.٨٠	١٩.٠٠		
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	البعدي	١	الرتب السالبة	٢.٥٠	٢.٥٠	١.٠٠-	غير دالة
	التتبعي	١.٢٩	الرتب الموجبة	٢.٥٠	٧.٥٠		
الدرجة الكلية	البعدي	١٢.٨٦	الرتب السالبة	٦.٥٠	٦.٥٠	١.٢٧-	غير دالة
	التتبعي	١٥.٧١	الرتب الموجبة	٣.٥٨	٢١.٥٠		

يتضح من الجدول السابق أن الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي و التتبعي لعينة الدراسة في الدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل وعلى جميع أبعاده غير دالة إحصائياً مما يدل على استمرار تأثير البرنامج الإرشادي بعد انتهائه . وبالتالي فإن هذه النتائج تحقق صحة الفرض الثالث.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات والبحوث السابقة والتي أشارت إلى فاعلية البرامج الإرشادية في تخفيض نسبة القلق مثل: دراسة مدانات (٢٠٠٨) التي بينت نتائجها فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بالشلل الدماغي، ودراسة ديكينس، فيشير، تايلور، لامبيرت، و ميدوراج (٢٠١٤) والتي بينت نتائجها أثر البرنامج الإرشادي في تخفيض نسبة القلق والتوتر والاكتئاب، ودراسة بورك (٢٠١٨) والتي بينت نتائجها أن للبرنامج الإرشادي دور إيجابي في تخفيف نسبة الشعور بالقلق لدى أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة .

وتعزو الباحثتان عدم وجود فروق بين القياسين البعدي و التتبعي لعينة الدراسة إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تضمن فنيات وأساليب وتدريبات فاعلة وما أظهرته عينة الدراسة من اهتمام وتعاون من خلال جلسات البرنامج الإرشادي حيث أصبح أكثر قدرة على السيطرة على الأمور المقلقة والتي تسبب لهن الشعور بالتوتر وساهمت فنيات العلاج المتمركز حول الشخص مثل توضيح المشاعر وعكس المشاعر وتقبل المشاعر

بالإضافة إلى تشجيع الباحثان للأمهات على التعبير عن مشاعرهن المكبوتة بصراحة وحرية تامة مما أدى إلى خفض القلق لديهن من خلال جلسات البرنامج مما يؤكد على استمرارية أثر البرنامج الإرشادي وفعاليتها في تدريب أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة على كيفية التعامل مع مسببات القلق وتجاوزه حتى بعد الانتهاء من البرنامج بفترة تصل إلى شهرين وهذا يتفق مع ما أكدته دراسة فيرايولي و هاريز (٢٠١٣) والتي أشارت إلى أهمية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى القلق والضغط النفسي لأولياء أمور الأطفال المصابين بالتوحد .

ومما ساهم أيضا في نجاح الجلسات الإرشادية استخدام فنيات العلاج السلوكي مثل التطمين التدريجي المنظم والاسترخاء وجدولة النشاط التي تساعد على علاج مشاكل القلق والاكتئاب والضغط النفسي.

• نتائج الفرض الرابع: والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الاستمتاع بالحياة بأبعاده".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج :

جدول (٥)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة فروق متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتبقي في الاستمتاع بالحياة بأبعاده (ن = ٧)

البعد	القياس	المتوسط	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ز	الدلالة
المكون المعرفي	القبلي	٥٣.٤٣	الرتب السالبة	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٩٥-	غير دالة
	البعدي	٥٢.٤٣	الرتب الموجبة	٦.٠٠	٦.٠٠		
المكون الوجداني	القبلي	٥٢.١٤	الرتب السالبة	٣.٥٠	١٤.٠٠	٠.٠٠	غير دالة
	البعدي	٥١.٨٦	الرتب الموجبة	٤.٦٧	١٤.٠٠		
المكون السلوكي الاجتماعي	القبلي	٥٢.٨٦	الرتب السالبة	٣.١٣	١٥.٥٠	٠.٤٢-	غير دالة
	البعدي	٥٢.٢٩	الرتب الموجبة	٤.٢٥	٨.٥٠		
الدرجة الكلية	القبلي	١٥٨.٤٣	الرتب السالبة	٤.٠٠	٢٠.٠٠	١.٠٢-	غير دالة
	البعدي	١٥٦.٥٧	الرتب الموجبة	٤.٠٠	٨.٠٠		

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبقي لعينة الدراسة علي مقياس الاستمتاع بالحياة بجميع أبعاده ، مما يدل علي استمرار أثر البرنامج الإرشادي بعد الانتهاء من تطبيقه ، وبهذا تتحقق صحة الفرض الرابع.

ويتضح من نتائج هذا الفرض أن البرنامج الإرشادي التدريبي نجح في تحسين الاستمتاع بالحياة وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة كل من أمان (٢٠٠١) والتي كشفت نتائجها عن فعالية البرنامج الإرشادي في زيادة نسبة شعور الوالدين بالرضا العائلي ، وحمدي و دالي (٢٠١٧) والتي كشفت نتائجها عن فعالية برنامج التنقيف النفسي في رفع زيادة مستوى السعادة لدى الأمهات من خلال استخدام تطبيق الواتس أب .

وترى الباحثان انه قد ثبت فاعلية برامج الإرشاد في تحسين مستوى الاستمتاع بالحياة لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة وكان ذلك واضحا من خلال التواصل الاجتماعي والذي يعد دافعا قويا للإنسان لتحقيق أكبر قدر من الانفتاح علي العالم والحياة بدلا من أن يكون مقيدا وأسيراً لمخاوف من تقبل أو رفض المجتمع للطفل والأسرة وهذا يتفق مع ما أكدته دراسة حماد (٢٠١٢) التي هدفت إلى تحسين مستوى الاستمتاع بالحياة لأمهات الأطفال متعددي الإعاقة وأثره على التواصل الاجتماعي لديهن والتي أكدت استمرار تأثير البرنامج بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة.

وتفسر الباحثان تحسن الاستمتاع بالحياة لدي أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة في الدراسة الحالية بأن أفراد عينة الدراسة قد تلقين إرشادات علي كيفية أداء السلوكيات الايجابية ، وذلك من خلال الجلسات الارشادية وذلك باستخدام عدة فنيات منها الحوار والمناقشة ولعب الدور وقلب الدور والتعزيز بالإضافة إلى الواجبات المنزلية حتى يتم التأكد من مدى فهم واستيعاب الأمهات لهذه المهارات وممارستها في مواقف الحياة من خلال الواجب المنزلي وإعادة التنظيم المعرفي لهن ، وذلك بهدف إحلال المهارات الفعالة والمرغوب فيها بدلاً من السلوكيات التي كن يمارسونها قبل بدء البرنامج ، وفي سبيل تحقيق ذلك كانت الباحثتان تقوموا بتفريغ التقارير المنزلية التي طلبنها من أعضاء المجموعة الارشادية وتحويل السلوكيات غير المرغوب فيها أثناء الجلسة الإرشادية إلى موضوع للمناقشة والحوار وبعد ذلك تقوم إحدى الأمهات بلعب الدور في كل موقف لعدة مرات مع الأخريات حتى يتم إتقان هذه المهارة ، وبعد ذلك يتم قلب الدور أي يقوم كل طرف بالدور الذي كان يلعبه الآخر وهكذا حتى يتم التدريب على باقي المهارات الفعالة .

وترجع فاعلية البرنامج أيضا إلي أن الأمهات كن في بداية الجلسات لديهن تصورات سلبية عن أنفسهن وعن مدى تقبل المجتمع لطفلهن وعن الخدمات المهنية والتربوية والإرشادية التي يوفرها المجتمع لمثل هذه الأسر وتفضيل العزلة عن التفاعل بإيجابية مع المحيطين بهن ، مما يدفع بهن للقلق والخوف من التفاعل مع المجتمع المحيط والقلق علي مستقبل أبنائهن ، ولذلك كانت الجلسات الأولى في البرنامج تنصب علي تعديل الأفكار السلبية لدى الأمهات وتزويدهن بأفكار ايجابية ومعلومات عما هو متوفر في المجتمع من اجل راحتهن وتأهيل أبنائهن من ذوي الاحتياجات الخاصة ، كل ذلك دفع الأمهات إلي تعلم مهارات جديدة من شأنها رفع مستوي التفاعل والتواصل داخل وخارج الأسرة ، وترتب عليه أيضا بشكل غير مباشر تحسن في مستوي سلوكيات ابنهن المعاق مما كان بمثابة تغذية راجعة للأمر للاستمرار في السلوكيات الإيجابية التي تعلمتها أثناء الجلسات الارشادية .

ومما ساهم أيضا في نجاح الجلسات الإرشادية استخدام الفنيات الإرشادية العامة مثل التعزيز والاسترخاء التي تخفف من الضغط النفسي وهذا يتفق مع ما توصل إليه بنيان والصقري وزوين (٢٠١٥) أن جلسات الاسترخاء تقلل من الضغط النفسي .

كان لهذا الفرض أهمية تنبع من أن الهدف من إجراء البرامج الإرشادية ليس هو إحداث تغيرات طارئة مؤقتة في جوانب الشخصية بل أن المطلوب في مثل هذه البرامج أن يظل أثرها حتى بعد توقف الإرشادات التي كانت الأمهات تتلقاها أثناء جلسات تلك البرنامج أو حتى بعد انقطاع صلتهم بالمرشد النفسي الأمر الذي يجعلنا نتأكد من أن أفراد العينة قد استخدموا الاستراتيجيات المختلفة التي تعلموها وانتقال أثر التدريب إلي مواقف حياتهم المستقبلية دون اللجوء إلي المرشد النفسي .

توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثان بما يلي:

- ١ - التأكيد على ضرورة تعديل الأفكار الخاطئة والسلبية الموجودة لدى الوالدين تجاه مستقبل أبنائهم من ذوي الاحتياجات الخاصة حيث أن هذه الأفكار تسبب لهم المزيد من القلق نحو مستقبل أبنائهم .
- ٢ - التوسع في إعداد البرامج الارشادية لأمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة لتعريفهم بخصائص أبنائهم وكيفية التعامل معهم وتوفير البرامج العلاجية المناسبة التي يمكن من خلالها مساعدة الأم في التخلص من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب .
- ٣ - التنسيق بين مؤسسات الرعاية وأجهزة الاعلام فيما يختص بتثقيف أسر ذوي الاحتياجات الخاصة ويمكن أن يتم ذلك من خلال عقد الندوات وإصدار الكتيبات التي يمكن من خلالها التعرف على كيفية رعاية أبنائهم بالشكل الجيد .
- ٤ - الاهتمام بالإرشاد الاسري بشكل كبير من خلال تأهيل المرشدين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين وجميع العاملين في الحقلين النفسي والتربوي حول استخدام أسلوب الارشاد الأسري وفنياته .
- ٥ - تصميم برامج إرشادية للأمهات بهدف مواجهة مشكلات أخرى اجتماعية ونفسية وتربوية.

الدراسات المقترحة:

تقترح الباحثتان الدراسات التالية التي قد تتكامل مع أهداف الدراسة الحالية ونتائجها:

- ١- فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في تحسين مستوى الضبط الذاتي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية .
- ٢- الاستمتاع بالحياة لدي الوادين وعلاقته بالعدوانية لدى أبنائهم من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٣- الفلق الاجتماعي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٦- الاضطرابات النفسية الشائعة لدي عينات من آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة .

المراجع :

- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٤). علم النفس الايجابي ماهيته ومتطلباته النظرية وآفاقه المستقبلية. *الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية* (٣٤) .
- أبو رمان، فاطمة و أبو عطية ، سهام (٢٠٠٥). *فاعلية برنامج ارشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة عمان*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- البدران ، عبد السجاد (٢٠١١) . *قلق المستقبل لدى طلبة الدراسة الإعدادية في مركز محافظة البصرة*. *مجلة آداب البصرة*، (٥٦)، ٣٣١-٣٥٦.
- البنديري، جابر محمود (٢٠٠٨). *فاعلية برنامج ارشادي في خفض الضغوط لدى أمهات الأطفال التوحيديين في مدينة الرياض*. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، المملكة الأردنية الهاشمية.
- بن عمر، نور الهدى عمر و نويبات ، قدور (٢٠١٨). *الرضا عن الحياة لدى اباء و امهات ذوي الاعاقة الذهنية : دراسة ميدانية بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بالمسيلة*. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*، (٣٢)، ٢٠٥-٢٠٦.
- جمل الليل، محمد جعفر (٢٠٠٩). *اساسيات في الارشاد النفسي*. مكة المكرمة، خوارزم العلمية للنشر والتوزيع .
- حماد ، عبد اللاه محمود عبدالله (٢٠١٢). *فاعلية برنامج ارشادي لتنمية المهارات الوالدية لأمهات الطفل متعدد الإعاقة وعلاقته بالتواصل الاجتماعي لديه*. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- درويش، فاطمة (٢٠١١). *الضغوط النفسية لدى أولياء أمور المعوقين عقلياً وأساليب مواجهتها دراسة ميدانية على عينة من أولياء أمور المعوقين عقلياً في مدينة دمشق*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة دمشق، ٢٧ (ملحق)، ٢٥٥-٢٨٧.
- رسلان، شاهين (٢٠٠٩). *سيكولوجية أسرة المعوق عقلياً*. القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.
- رضوان، سامر جميل (٢٠٠٢). *الصحة النفسية*. عمان ، دار المسيرة.
- شقيير ، زينب محمود (٢٠٠٥). *مقياس قلق المستقبل* ، القاهرة ، الانجلو المصرية.
- الضريبي ، عبدالله (٢٠١٠). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات*. *مجلة جامعة دمشق*، (٢٦)، ٤٦٩-٧١٩.
- عبد الرحمن، محمد عبد العزيز محمد (٢٠١٧). *فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي وأثره على تحسين الاستمتاع بالحياة لذوي صعوبات التعلم*. *مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*، (١٧٤)، ١٠٢، ١٤٥.
- عبدالعال، تحية ومظلوم ،مصطفى (٢٠١٣). *الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية، دراسة (في علم النفس الايجابي)*. *مجلة كلية التربية بينها* (٩٣)، ٧٩-١٤٤.

مدانات، منار ماجد (٢٠٠٨). برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط النفسية و زيادة الوعي بالحاجات لدى أمهات الأطفال المصابين بالشلل الدماغي في الأردن. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن.

النجار، فاطمة الزهراء (٢٠١٣). تخفيف قلق المستقبل وتحسين معايير جودة الحياة لدي عينة من أمهات المعاقين. دراسات عربية في التربية النفسية و علم النفس - السعودية، (٤٢) ٣، ١٢٣-١٥٣.

Refernces:

- Al-Farsi O. A., Al-Farsi Y. M., Al-Sharbati M. M. and Al-Adawi S., (2016). Stress, anxiety, and depression among parents of children with autism spectrum disorder in Oman: a case-control study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment* ,(12), pp. 1943-1951.
- Aman, L. A. (2001). Family systems multi-group therapy for ADHD children and their families.
- Borek, A. J., McDonald, B., Fredlund, M., Bjornstad, G., Logan, S., & Morris, C. (2018). Healthy Parent Carers programme: development and feasibility of a novel group-based health-promotion intervention. *BMC public health*, 18(1), 270.
- Benson, P. R. (2018). The impact of child and family stressors on the self-rated health of mothers of children with autism spectrum disorder: Associations with depressed mood over a 12-year period. *Autism*, 22(4), 489-501 .
- Çirpar, Ö. Ç., Muluk, N. B., Yalçinkaya, F., Arıkan, O. K., Oğuztürk, Ö., & Aslan, F. (2010). State-Trait Anxiety Inventory (STAI) assessment of mothers with language delayed children. *Clinical & Investigative Medicine*, 33(1), 30-35.
- Dardas, L. A. and Ahmad M. M., (2014). Quality of life among parents of children with autistic disorder: A sample from the Arab world. *Research in Developmental Disabilities*, 35(2), 278-287.
- Dyches, T. T., Christensen, R., Harper, J. M., Mandleco, B., & Roper, S. O. (2016). Respite care for single mothers of children with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 46(3), 812-824.
- Dykens, E. M., Fisher, M. H., Taylor, J. L., Lambert, W., & Miodrag, N. (2014). Reducing distress in mothers of children with autism and other disabilities: a randomized trial. *Pediatrics*, peds. 2013-3164.
- Feinberg, E., Augustyn, M., Fitzgerald, E., Sandler, J., Suarez, Z. F.-C., Chen, N., . . . Silverstein, M. (2014). Improving maternal mental health after a child's diagnosis of autism spectrum disorder: results from a randomized clinical trial. *JAMA pediatrics*, 168(1), 40-46.
- Ferraioli, S. J., & Harris, S. L. (2013). Comparative effects of mindfulness and skills-based parent training programs for parents of children with autism: Feasibility and preliminary outcome data. *Mindfulness*, 4(2), 89-101.
- Hemming, E., & Akhurst, J. (2009). Mothers' life-worlds in a developing context when a child has special needs. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 9(1), 1-12.
- Harper, A., Dyches, T. T., Harper, J., Roper, S. O., & South, M. (2013). Respite care, marital quality, and stress in parents of children with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 43(11), 2604-2616.
- Hejazi, T., Gorji, Y., & Javadzadeh, A. (2013). An investigation on impact of Glasser method on improving quality of life: A case study of mentally retarded children's mothers. *Management Science Letters*, 3(2), 575-580.

- Hemdi, A., & Daley, D. (2017). The effectiveness of a psychoeducation intervention delivered via WhatsApp for mothers of children with Autism Spectrum Disorder (ASD) in the Kingdom of Saudi Arabia: A randomized controlled trial. *Child: care, health and development*, 43(6), 933-941.
- Khanna, S. and Borasi, M. (2018). Estimating the Magnitude of Anxiety and Depression in Parents of Children with Mental Retardation. *Indian Journal of Applied Research*, 8(5).
- Kotzampopoulou, Ilektra (2015). Quality of life in families having children with disabilities: The parents' perspective. Master's Thesis, Faculty of Education, University of Oslo.
https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/49453/Masters_Thesis_Kotzampopoulou.pdf?squence=1&isAllowed=y (last retrieved 17.10.2018).
- Lai W. W., Goh T. J., Oei T. P. S. and Sung M. (2015). Coping and Well-Being in Parents of Children with Autism Spectrum Disorders (ASD). *Journal of Autism and Development Disorders*, 45(8), 2582-2593.
- Magaña, S., Lopez, K., & Machalicek, W. (2017). Parents taking action: A psycho-educational intervention for Latino parents of children with autism spectrum disorder. *Family process*, 56(1), 59-74.
- McConkey, R., & Samadi, S. (2012). Enhancing parental well-being and coping through a family-centred, short course for Iranian parents of children with an autism spectrum disorder. *Journal of Intellectual Disability Research*, 56(7), 736.
- Mohammadi, D., Yazdezadeh, H., Sodabh Bassaknejhad, S., & Daghagheleh, R. (2014). Effectiveness of group training program relevant to stress management on the quality of life and its dimensions using a cognitive-behavioral approach in mothers of children with Autism. *Jundishapur journal of chronic disease care*, 3(1).
- Mukhtar, D. Y., Hastjarjo, T. D., Kumara, A., & Adiyanti, M. (2018). Psychoeducation group for parents who raise a child with autism spectrum disorder. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 3(1), 28-33.
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: Implications for parental mental health and child behavior problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27(2), 174-186.
- Reilly C., Atkinson P., Memon A., Jones C., Dabydeen L., Das K. B., Gillberg C., Neville B. G.R. and Scott R. C., (2017). Symptoms of depression, anxiety and stress in parents of young children with epilepsy: A case controlled population-based study. *Epilepsy & Behavior*, 80(2018), pp. 177-183
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, Edición especial, 55, 5-14.
- Shahbour F., Qafai O., & Gamari H. (2013). Determinate the effectiveness cognitive behavioral intervention on mental health and life quality of mothers of children with autism. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, (2)5, 260-264.