

فعالية برنامج إرشادي إلكتروني لتعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه"

أ.م.د/ أسماء ممدوح فتحي عبد اللطيف

أستاذ مساعد إدارة المنزل - قسم الاقتصاد

المنزلي - كلية التربية النوعية - جامعة المنيا.

Asmaa.abdellatif@minia.edu.eg

أ.م.د/ دعاء عمر عبد السلام متولي

أستاذ مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة

والطفولة - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة

حلوان.

doaa_omar2009@heco.helwan.edu.eg

المستخلص:

يهدف البحث الحالي بصفة رئيسية إلى تحديد فعالية برنامج إرشادي إلكتروني مُعد لتعزيز وعي أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها الأربعة (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمتع) وعلاقته بالمرونة الأسرية بمحاورها الثلاثة (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل الأسري). وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٢٤) أم لطفل من ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة من محافظتي القاهرة والمنيا وقد تم اختيارهن بطريقة عمدية غرضية بشروط أن يكون الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يتراوح عمره من ٥: ٧ سنوات، ويكون الأب مقيم مع الأسرة، وأن يكن ممن يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي ولديه حساب علي الـ "Whats App" وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (٥٦) أم من أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تم اختيارهن بطريقة عمدية

غرضية من الربيع الأدنى من العينة الأساسية ومن الحاصلين على درجات منخفضة في استبيانات الدراسة وذلك لتطبيق البرنامج الإرشادي الإلكتروني المعد عليهم. وتم إعداد أدوات البحث المتمثلة في استمارة البيانات العامة، استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب، واستبيان مستوى المرونة الأسرية، وبرنامج إرشادي إلكتروني لتعزيز وعي أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية، وقد أتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي. وتم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Spss.X وكان من أهم النتائج: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١، ٠.٠٥) بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها والمجموع تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة لصالح (الأم العاملة، مستوى التعليم المرتفع للأم، سن الأم الأكبر، الدخل الشهري المرتفع للأسرة). توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١، ٠.٠٥) بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان المرونة الأسرية بمحاورها والمجموع تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة لصالح (الأم العاملة، المستوى التعليمي المرتفع للأم، سن الأم الأكبر، الدخل الشهري المرتفع للأسرة). وجدت علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١، ٠.٠٥) بين مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها والمجموع، ومستوى المرونة الأسرية بمحاورها والمجموع لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية. متغير المستوى التعليمي للأمهات هو العامل الأكثر تأثيراً في تفسير نسبة التباين في كل من وعي الأمهات عينة البحث الأساسية باستراتيجيات إدارة الغضب ومستوى المرونة الأسرية حيث بلغت نسبة المشاركة على الترتيب (٧٩٪)، (٨٣٪). وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب واستبيان مستوى المرونة الأسرية قبل تطبيق البرنامج المعد وبعده حيث كانت الفروق دالة لصالح القياس البعدي.

توصي الباحثان: بضرورة تنظيم برامج إرشادية من قبل متخصصي إدارة المنزل والمؤسسات لتعزيز استراتيجيات إدارة الغضب لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه للحد من المشكلات والصراعات الأسرية والعمل على تحقيق توافق أسري سليم بين أفراد الأسرة واكتساب مهارات المرونة الأسرية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي إلكتروني - استراتيجيات إدارة الغضب - المرونة الأسرية - اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

" Effectiveness of an electronic guidance program to enhance awareness of anger Management Strategies and its relation to Family Flexibility among mothers of Children with attention deficit hyperactivity disorder."

Abstract:

The research aims to prepare and implement effectiveness of an electronic guidance program to develop the awareness of mothers of children with ADHD in its four axes (Cognitive Restructuring Strategy, searching for social support Strategy, solving problems Strategy, relaxation and contemplation Strategy) and its relationship to family flexibility in its three dimensions. (Family support, interdependence and cohesion, interaction and communication), The basic research sample consisted of (224) mothers, and the experimental study sample consisted of (56) mothers from the lowest quartile from the same basic research sample and with the same conditions of those with low awareness of anger management strategies and family resilience. They were selected intentionally, provided that they were working and non-working women, and of different social and economic levels. A general data form, a questionnaire on mothers' awareness of anger management strategies, a family resilience questionnaire, and a guidance program for mothers on anger management strategies and its relationship to family resilience were applied to them. The research used the descriptive analytical method and the experimental method. Statistical programs were created using Spss.X The important results of the research found that there were statistically significant differences at the level of (0.01) among the mothers of the primary research sample in the responses to the mothers' awareness of anger management strategies questionnaire according to the differences in the study variables (the mother's work, the mothers' educational level, the mothers' age, the number of family members, the average monthly income For the family), it was also shown that there were statistically significant differences at the level of (0.01) among the mothers of the basic research sample in the responses to the family flexibility questionnaire according to the differences in the variables of the study. It also became clear that there was a statistically significant correlation that ranged between (0.05) and (0.01) between the axes of the questionnaire. Mothers' awareness of anger management strategies and dimensions of the family resilience questionnaire, It was also found that the educational

level of mothers is the most influential factor in explaining the variation in mothers' awareness of anger management strategies, at a rate of 79%. It was also found that the educational level of mothers is the most influential factor in explaining the variation in mothers' awareness of family flexibility, at a rate of 83%. The results confirmed the effectiveness of the counseling program to educate mothers, members of the experimental research sample, about anger management strategies and its relationship to family resilience. There were statistically significant differences at the significance level (0.01) between the average scores of the experimental sample members before and after implementing the program in favor of the post-measurement. Which demonstrates the effectiveness of the program, as the results of the Eta square test confirmed the presence of a large impact of the program in educating mothers, members of the experimental research sample, about anger management strategies and its relationship to family resilience. The most important recommendations were to create open channels of communication between mothers of children with ADHD and specialists in the field of management of family and childhood institutions, home management, and institutions to conduct scientific lectures and conferences, whether within clubs or their workplaces, to raise awareness of how to acquire family resilience skills. He also urged various media outlets to provide continuous awareness programs for mothers of children with attention deficit hyperactivity disorder and to raise their level of awareness and education about the danger of anger, its symptoms, and how to deal with it to reduce it.

The researchers recommend: the necessity of organizing guidance programs by home management specialists and institutions to enhance anger management strategies for mothers of children with attention-deficit/hyperactivity disorder in order to reduce family problems and conflicts, work to achieve sound family harmony among family members, and acquire family resilience skills.

Key Words: electronic guidance program - anger Management Strategies - Family Flexibility- Children with attention deficit hyperactivity disorder.

مقدمة ومشكلة الدراسة:

يشكل الأطفال القلب النابض للمجتمع ومستقبله وتعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية في حياة الإنسان، حيث تمثل الدعامة الأساسية لصحة الفرد النفسية والاجتماعية في المستقبل، ولذلك يجب الاهتمام بأساليب التعامل مع الأطفال ورعايتهم الرعاية الصحيحة حيث تعود نتائج تلك الرعاية إلى المجتمع ككل على المستوى البعيد(عبد العزيز الشخص، ٢٠٠١).

ويعد الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة محور اهتمام العالم فالاهتمام بتوفير الخدمات التربوية والاجتماعية، والنفسية والصحية والتأهيلية اللازمة لهم، يظهر مدى تقدم المجتمعات ورقيها، حيث تسهم تلك الخدمات في تنمية قدراتهم الذاتية والعقلية والاجتماعية والمهنية، وذلك يعد حق من حقوقهم الإنسانية والتي أقرتها مختلف المواثيق والأعراف الدولية في جميع أنحاء العالم (سوسن الجلي، ٢٠١٥)؛ وذلك ليستطيعوا الاندماج في المجتمع لأقصى حد تسمح به قدرتهم. (هالة الجرواني، رحاب صديق، ٢٠١١).

ويعد اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أحد أكثر الاضطرابات شيوعاً بين الأطفال وتتمثل أعراضه في النشاط الحركي الزائد للطفل المصاحب بالسلوك الاندفاعي، بالإضافة إلى نقص أو تشتت انتباهه مما يعرضه للكثير من المواقف الصعبة أو الخطرة دون تفكير (بطرس، ٢٠١٤). كما أن هذا الاضطراب له تأثيره سلبي على كل من الطفل والأم، وتُشير الإحصائيات العالمية إلى أنه في تزايد مُتّرد (Jong, et al, 2007).

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) هو المصطلح الذي أطلقتها الجمعية الأمريكية للطب النفسي لوصف الأطفال الذين تبدو عليهم بعض الأنماط السلوكية كتشتت الانتباه والاندفاعية وفرط النشاط (مجدي الدسوقي، ٢٠٠٦).

فهو من الاضطرابات التي تُصيب الأطفال وتسبب لهم الكثير من المشكلات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية وكذلك العائلية "فاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه" AdHD Deficit and Hyperactivity Disorder واختصاره ADHD يعتبر من أكثر الاضطرابات انتشاراً في مرحلة الطفولة (Frank, 2010)، (Paul, 2000).

والطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه دائماً ما يظهر مستويات مُرتفعة من النشاط بالرغم من عدم تطلب الموقف لذلك، مع عدم قدرة هذا الطفل على اختزال - تثبيط - هذا المستوى المرتفع من النشاط عندما يتلقى الأمر بذلك، وتظهر استجاباته دائماً بنفس السرعة، بالإضافة إلى اتسامه ببعض الخصائص الفسيولوجية، ويعاني من مشكلات في التعلم وبعض الأعراض السلوكية ومشكلات خاصة، ودائماً ما يُقاوم التدريب، ويقترن لديه فرط النشاط بالسلوك الاندفاعي وسرعة الاستثارة والانفعال والمزاج المُتقلب (ماجدة عبيد، ٢٠١٥). كما أنه يجد صعوبة في البقاء جالساً ومُستقراً وساكناً داخل فصله الدراسي أو حول مائدة الطعام، ويبدو مُتأهباً للمُغادرة أو التملل، وكل هذه المُشكلات من شأنها أن تُؤثر تأثيراً خطيراً علي حياة الطفل (بنجامين سبوك، ٢٠١٥).

ويُعرف هذا الاضطراب (اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه) (ADHD) بأنه نشاط جسدي وحركي حاد ودائم يصاحبه عدم قدرة الطفل علي التركيز ويتشتت انتباهه مما يجعله غير قادر على السيطرة على سلوكياته وإنجاز المُهمات، ويبدأ هذا الاضطراب في الظهور لدي الأطفال في الفترة العمرية ما بين (٤-٥) سنوات تقريباً ويستمر حتى مرحلة المراهقة، وهو أكثر شيوعاً لدي الذكور مقارنةً بالإناث (أسامة فاروق، ٢٠١٥).

وقد أظهرت الإحصاءات أن نسبة الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه في المرحلة الابتدائية في مصر تصل إلى ٩% أي من بين كل ١٠٠ طفل يوجد ٩ أطفال يعانون من هذا الاضطراب. (الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان، ٢٠٢٢)

ومُعظم الأطفال ذوي النشاط الزائد من السهل استثارتهم كما تعثرهم نوبات غضب حادة وتقلبات في المزاج مفاجئة، وإذا ما تعرضوا لمواقف مُحبطة لا يتحملوا ويتسبوا بسرعة الهياج وتصدر منهم ردود فعل غاضبة ومبالغ فيها وغير متوقعة، وهؤلاء الأطفال يظهر عليهم بصفة دائمة عدم الرضا وينظرون لأنفسهم نظرة سيئة، وتكون انفعالاتهم غير مُستقرة دائماً، ومفهوم الذات لديهم منخفض. وقد يرجع غضب الأطفال المُصابين بهذا الاضطراب إلي شعورهم الدائم بالاضطهاد أو لأنهم لا يتلقون ثقة في جهودهم (ليسا باين، ٢٠٠٨)، (ابتسام أحمد، عبد الفتاح غزال، ٢٠١٤).

ويؤكد المختصين بالصحة النفسية أن الأطفال الذين يتمتعوا بالتعلق الآمن الذي يُنمي لديهم الشعور بالطمأنينة والانفعالات الإيجابية تزداد لديهم صفات المثابرة والمرونة واتساع الحيلة في حلول المُشكلات عن طريق توليد المزيد من البدائل، كما يبدو الكثير من السلوكيات الفضولية والرغبة في الاستكشاف، ويُطورون خرائط معرفية أعلى مستوى وتزداد قدرتهم على التعلم (مصطفى حجازي، ٢٠١٢).

فخبرات الطفولة تمد جذورها العميقة في شخصية الفرد باعتباره كائناً قابلاً للتشكيل والصقل، ولذلك يجب الاهتمام بتلك المرحلة اهتماماً خاصاً وتوفير بيئة صحية للطفل والحرص على تقديم الرعاية النفسية اللازمة له ومحاولة إشباع حاجاته وحمايته من الانفعالات السلبية كالتوتر والقلق والخوف والغيرة والغضب والشعور بعدم الأمان، والاهتمام بمُعاملته مُعاملة حسنة قائمة على أساس من الفهم العميق لدوافعه وانفعالاته وإحساساته (عبد الرحمن عيسوي، ٢٠٠٠).

ومما لا شك فيه أن معظم الأسر التي لديها أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة تعاني من توترات وضغوط نفسية شديدة قد يصل عند بعضها إلي حد المرض، وقد تختلف حدة التوتر النفسية من فرد لآخر داخل الأسرة، إلا أن الوالدين هما الأكثر تعرضاً للتوترات النفسية والإحساس بمشاعر الذنب والحماية الزائدة للطفل (حمود الرشدي، ٢٠٠٨) فاحتواء الأسرة على طفل يعاني من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يعتبر من أشق المهام التربوية على الوالدين وخاصة الأم، حيث تواجه العديد من الصعاب والضغوط والتحديات النمائية والتربوية والاجتماعية والسلوكية (ناصر العود، ٢٠١٩). فالأمومة مهمة صعبة وشاقة في حالة وجود أطفال أسوياء، حيث تتطلب الكثير من الطاقة والجهد والوقت، فكيف يكون الحال في حالة وجود طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة حيث تتضاعف الصعاب والضغوط التي تتعرض لها الأم في رعاية هذا الطفل وتعليمه وحمايته من الأذى، وإشباع حاجاته؛ حيث يصبح هذا الطفل مصدراً للقلق والتوتر والضغوط النفسية للوالدين وخاصة الأم (أحمد الغرير، ٢٠٢٠).

ولقد تزايد الاهتمام في الفترة الأخيرة بدراسة أسر ذوي الاحتياجات الخاصة والمُشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرضون لها وما ترتب عليها من آثار مُزعجة قريبة المدى للتوتر والضغوط وآثار مرضية بعيدة المدى وراء تزايد الاهتمام بهذه الدراسات. (مريم العنزي، ٢٠١٩). وتحل الأسرة مكانة عظيمة في المجتمع حيث تعد وحدة بناء المجتمع والعنصر المتمم لكيانه تؤثر وتتأثر به، فبتوازنها يتوازن المجتمع وبتماسكها يتماسك المجتمع (صاحب الجنابي، ٢٠٢٠)؛ وتعد الأسرة هي الحاضن الأول للطفل حيث يتعرع فيها ويتلقى أول دروسه التربوية،

ولذلك فهي الأحق بتفهم حاجات ورغبات كل فرد من أفرادها، لتوفير بيئة تربوية واجتماعية سوية تصل بالطفل للاستقرار النفسي والاجتماعي ويتضح هذا الدور الهام الوظيفي للأسرة في حالة وجود بيئة أسرية طبيعية، غير أن وجود طفل بالأسرة من ذوي الاحتياجات الخاصة يؤثر علي هذا الدور الوظيفي ويفقد الأسرة توازنها واستقرارها. (عبد الله الوابلي، ٢٠٠٦)

ويحرص القائمون على التربية في مدارس الدول المتقدمة أن تؤدي المعلمات عملهن في بيئة يتوفر فيها بصفة قوية ومستمرة التعاون بين الأسرة والمدرسة، وأن تقدم المعلمات صورة واضحة عن البرنامج التربوي الخاص بالمدرسة، وأن يقدمن الإرشاد للأمهات لتعزيز الأساليب الصحيحة لتنشئة الطفل في المنزل وفهم احتياجاته، وتعتبر المدرسة نفسها ناجحة جداً إذا تمكنت من تهيئة ظروف مشابهة لظروف المنزل الجيد للأطفال، حيث تُساعد على تحقيق النمو في مختلف النواحي (النفسية - الجسمية - العقلية - الانفعالية) بطريقة صحيحة (رافدة الحري، ٢٠٠٢).

ويعد انفعال الغضب من أكثر الأعراض التي تؤثر بصورة كبيرة على أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لتعدد المسؤوليات والواجبات الملقاة علي عاتقهم والضغط والتوترات النفسية التي يتعرضوا لها، مما ينعكس على صحتهم في صورة ظهور بعض التدايعات السلبية علي الجسم وفقدان القدرة علي التوازن مع حدوث تغيير في نمط السلوك ترجع لأسباب بيئية تُحيط بالآباء وتؤدي إلي انفعالهم الزائد، نتيجة التصرفات غير المسؤولة التي تنتج عن الطفل ذو الاحتياجات الخاصة (نبيل الفحل، ٢٠٠٩).

ويعد الغضب انفعال طبيعي يبدأ مع الفرد منذ ولادته، وقد وصفه علماء النفس بأنه انفعال قد يصاحبه مجموعة من الاضطرابات السلوكية مثل العنف والعدوان، وهو يختلف باختلاف بعض المتغيرات كالعمر والظروف التي تسبب إثارتته؛ ويعتبر سلوك التعبير عن الغضب سلوك مُتعلّم من خلال التفاعل مع الآخرين (راهية العدلي، ٢٠١٠).

والغضب يعتبر حالة عاطفية مُزعجة تتفاوت في شدتها تبدأ بالتهيج والانفعال البسيط إلي الغضب الشديد، وهو شعور بعدم الرضا بسبب تهديد حقيقي أو مُتخيل (Carlson, 2013).

ويُعرفه Goodwin, (2006) بأنه انفعال ينتاب الإنسان وهو غير سار، وينشأ نتيجة التوتر، ويصاحبه بعض ردود الفعل الجسمية والمعرفية والوجدانية، بالإضافة إلى عدم القدرة على السيطرة على الذات، ويوضح أحمد حمزة، (٢٠١٢) أن للغضب صورتين يظهر في صوره منهما أو في كلاهما، الأولى الغضب الخارجي الذي يمكن ملاحظته والثانية الغضب الذاتي الذي يرتبط بالتغيرات الفسيولوجية والنفسية.

والغضب انفعال يؤثر بشكل واضح في الشخصية الإنسانية؛ وتختلف استجابات الأفراد للمواقف المؤثرة للغضب، بين استجابة معتدلة قائمة علي كظم الغيظ دون التسبب في جرح مشاعر الآخرين، وأخري غير مناسبة حيث يتم تحويل الغضب إلي سلوك عدواني أو يتم كبت مشاعر الغضب مما يؤدي لحدوث العديد من الأضرار والاضطرابات والمشاكل. فمن استطاع السيطرة على انفعالاته في موقف الغضب اجتنب مشكلات كثيرة، فالغضب انفعال لا يمكننا تجنبه، ولكن يجب أن نكتسب طرائق واستراتيجيات تنظيمه وإدارته (Cormier, 2005) (بلال سلطان، ٢٠١٧).

فالغضب يشكل انفعال مهم وضروري في حياة الإنسان، ويؤثر في إدراكه للحياة، وأساليب تعامله مع الآخرين، والفرد إذا تمكن من السيطرة على غضبه فسوف يتمتع بصحة نفسية جيدة، أما إذا لم يُحسن التعامل معه، فسوف يتعرض لآثار ضارة في كافة جوانب الفرد الجسمية، والوجدانية والانفعالية، والاجتماعية، والعقلية المعرفية، وكذلك الإحباط المستمر والتوتر من مشكلات الحياة وضغوطها. (أشرف الغراز، ٢٠٠٣)، (Muni, 2012).

والغضب يُعد انفعال طبيعي للإنسان وشعور صحي، لكن عندما يخرج عن قدرتنا وسيطرتنا عليه يؤدي لحدوث الكثير من المشاكل، سواء داخل الأسرة أو في العلاقات الشخصية، مما ينعكس سلبياً على جميع أمور حياتنا (نبرين بكير، ٢٠٠١). فالشخصية السوية تحتوي على مجموعة متناسقة من الانفعالات ويعد الغضب أحدها، ويؤدي هذا النسق إلى القدرة على ضبط النفس، وحسن التوافق النفسي والاجتماعي، فالميل إلى انفعال الغضب أمر طبيعي من المستبعد استئصاله من سلوك الإنسان بصورة كلية، وإنما يتطلب تدريبه على إدارته والتحكم في انفعالاته (أديب الخالدي، ٢٠٠١).

وانفعال الغضب عندما يسيطر على الفرد يثير بداخله العديد من المشاعر السلبية حيث يتصاعد داخل الفرد حوار داخلي يؤيد مشاعر الغضب ويزيد من اشتعاله، كما أن زيادة تفكير الفرد في الأسباب التي أدت إلى الغضب تدفعه للاستمرار في التفكير في أسباب أخرى لاستمرار حالة الغضب مما يزيد من اشتعال هذا الشعور. وهنا يمكننا أن نقول أن أفضل وسيلة للتخلص من الغضب هي إعادة تشكيل الموقف المسبب للغضب والنظر إليه بطريقة مختلفة (سحر علام، ٢٠٠١)، (أسماء الدحوج، ٢٠١٠).

وللغضب بعض التأثيرات الإيجابية فنحن بحاجة إليه بقدر مقبول ليكون حافز لنا للقيام بأعمالنا وتحقيق أهدافنا، ولكن إذا زاد عن هذا المستوي تبدأ أثاره السلبية الضارة علي الفرد (ثامر دنون ومنهل سلطان، ٢٠١٠).

وتصاعد نوبات الغضب لها آثار سلبية متعددة على التوافق الشخصي والأسري والاجتماعي والدراسي للفرد وكذلك أضرار تلحق بالفرد والآخرين (عبد الفتاح القرشي، ١٩٩٧). ومن الآثار الضارة للغضب حدوث استجابات فسيولوجية عديدة تؤدي إلى تشوش الرؤية، وحدوث شد بالكتفين، وألم بالعنق والرأس؛ وهذا يحدث نتيجة انقباض العضلات الهيكلية، كما يؤدي الغضب إلى احمرار الوجه، وزيادة التعرق للتخلص من الحرارة الزائدة التي تنتج عن إنتاج الطاقة، وحدث الرعشة والدوران، وزيادة سرعة التنفس مع عدم انتظامه (إيما ويليامز، ريكا بارلو، ٢٠٠٧). ومن علامات الغضب، الإحساس بالإحباط، توتر الأعصاب وتختلف الأعراض من فرد لآخر ومن سن لأخرى (سناء سليمان، ٢٠٠٧).

وتضيف صفاء الأعسر & علاء الدين كفاقي (٢٠٠٠) أن الغضب يؤثر في النواحي المعرفية والاجتماعية والنفسية للفرد حيث ينتج عنه سوء العلاقات الاجتماعية وحدوث التفكك الاجتماعي، كما أن الشخص الغاضب يفقد السيطرة على نفسه وتتوقف قدرته علي التفكير ويشعر بالاكئاب والضيق النفسي. وهذا ما أكدته دراسة كل من علي علي (٢٠٠١)، السيد سليمان (٢٠٠٦)، هبة سري (٢٠٠٢) أن انفعال الغضب انفعال قوي له آثار سلبية متعددة علي جميع نواحي الفرد الجسمية والمعرفية والاجتماعية والنفسية.

والغضب مصطلح يستخدمه الناس للتعبير عن أن مُتطلبات حياتهم أصبحت أكثر صعوبة مما يستطيعون التعامل معه، كما أن القدرة علي التعامل تختلف من شخص لآخر، فما يجده أحد الأشخاص مُدعاه للغضب لا يُشكل مُشكلة لشخص آخر (Camaden & Islington, 2012)، كما أنه يسبب الشعور بعدم الاستقرار وعدم الهدوء، واستجابة الناس للتوتر تختلف تبعاً لاختلاف ثقافتهم، وتجاربهم السابقة مع الآخرين (محمد طنيز، ٢٠١١) وهو حالة انفعالية، بيولوجية عقلية تحدث نتيجة انعدام إشباع الحاجات أو تحقيق الأهداف، وينتج عنها حدوث صراع داخلي بين دوافع الإنسان. ويُمكن تخفيف انفعال الغضب عن طريق استخدام مهارات لتنمية القدرات الاجتماعية والنفسية للأفراد (ساهرة الحميري، ٢٠٠١).

والغضب هو السبب الرئيسي لحدوث السلوك العدواني كما انه يختلف باختلاف المراحل العمرية والظروف التي تؤدي إلى إثارته، ويعتبر الغضب رد فعل للإحباط والمعاملة السيئة، وهو شعور قوي بعدم الرضا يستثير السلوك العدواني وخاصة تجاه المصادر المدركة كسبب لهذا الغضب (بلال سلطان، ٢٠١٧).

وتوجد العديد من المواقف التي تعتبر مُثيرة للغضب، منها على سبيل المثال الضغوط البيئية الثقافية كسيطرة الآخرين وضغوطهم. والمواقف التي يكرها الفرد مثل تعرضه للنقد أمام الآخرين، والعوامل التي ترتبط بطرق التربية مع إصرار بعض الآباء على أساليب التربية القديمة، والمشاكل التي تنتج من عدم مراعاة الفروق الفردية بين الأبناء في عملية التربية، بالإضافة إلى فقدان الأمن النفسي (محمد سعفان، ٢٠٠٣).

وقد تنشأ المواقف المُثيرة لانفعال الغضب داخل الأسرة نتيجة سوء الفهم عما يقصده الآخرون، وقد ترجع لعدم معرفة كيفية إدارة انفعال الغضب أثناء وقوع أحداث ضاغطة واختلافات في وجهات النظر ومشادات في الحوار بين أفراد الأسرة مما يعوق عملية التوافق الأسري (محمد خليل، ٢٠٠٠).

ولهذا يهتم الباحثين بدراسة انفعال الغضب بين الفئات المختلفة، ويعتبر الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أحد الفئات التي تحتاج الأم لتعلم استراتيجيات إدارة الغضب عند التعامل معهم حيث أن التعامل معهم يحتاج لصبر شديد حتى لا تفقد الأم التحكم في انفعالها وتعرض لنوبات من الغضب قد توجه للطفل الذي يعاني من هذا الاضطراب أو تنعكس على العلاقات بين أفراد الأسرة حيث أوضحت ماجدة عبيد، (٢٠١٥) أن من أعراض هذا الاضطراب عدم قدرة الطفل على إعطاء الاهتمام للتفاصيل وعدم قدرته على التركيز، ولا يهتم الطفل بالاستماع للشخص الذي يتحدث معه، ولا يلتزم هؤلاء الأطفال بالتعليمات في معظم الأحيان، ويفشلوا في أداء المهام التي توكل إليهم، ويجدوا صعوبة في تنظيم مهامهم وأنشطتهم، وكثيراً ما يتعرضوا للنسيان، ويتشتت انتباههم بسهولة بالمشتتات الخارجية، وكثيراً ما يتحرك هؤلاء الأطفال بشكل مفرط، ويكونوا كثيري الكلام. كما يتعرض هؤلاء الأطفال للكثير من المواقف والأحداث والمشكلات التي تكون بسبب عدم إشباع الحاجات وتحقيق الأهداف ومنها ما يرتبط بالمقررات الدراسية وصعوبة الامتحانات عليهم.

ولذلك يجب إكساب أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بعض الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الغضب مما يُساعدهن على أداء أدوارهن في الاهتمام بالطفل ورعايته بنجاح وتقليل التوتر السلبي ذي الآثار السلبية على صحتهن وحياتهن.

إذ تركز إدارة الغضب على حل المشكلة باستخدام نشاطات تم تعلمها وخطط لها لتحل محل الحالات المتسببة في الغضب، كما تركز إدارة الغضب كذلك على العاطفة من خلال التقليل من الانفعالات السلبية وتجنب الاتصال بالضغوطات والبحث عن الدعم الاجتماعي والنفسي. (صالحه يونس، ٢٠١٣)

وتعرف إدارة الغضب في الفكر المعاصر بأنها استراتيجيات يستخدمها الأفراد ذوي مشكلة الغضب المفرط والذين ليس لديهم القدرة على التحكم في غضبهم، لمساعدتهم علي التحكم في انفعال الغضب وتزويدهم بالمهارات التي تساعدهم على التكيف بإيجابية وبطريقة ملائمة مع المواقف المثيرة للغضب. (Thomas, 2001) (طه حسين، ٢٠٠٧).

وقد وضع (Anne, et al, 2007) عدة استراتيجيات تمكن الفرد في إدارة الغضب، تتمثل في استراتيجية إعادة البناء المعرفي، والتوكيد، والبحث عن الدعم الاجتماعي، وتبديد الغضب، والتمعن، والتجنب.

ولقد أوضح طه حسين (٢٠٠٧) أن التدريب على استراتيجيات إدارة الغضب عن طريق البرامج الإرشادية يساعد إلي حد كبير في خفض حدة الانفعالات، ويستهدف التدريب علي إدارة الغضب تزويد الفرد بمهارات معرفية وسلوكية يتمكن من خلالها من التعامل مع المواقف الضاغطة والاستقرارية التي تثير غضبه والاستجابة لها بطرق توافقية مقبولة اجتماعياً (طه حسين، ٢٠٠٧).

وترجع أهمية تطبيق استراتيجيات إدارة الغضب في الحياة اليومية لأن انفعال الغضب من الانفعالات الإنسانية التي تحتاج إلى ضبط وتحكم لما ينتج عنها من آثار مدمرة للفرد والمحيطين به بدءاً من حالته الصحية والفيولوجية ومدى تأثرها بالانفعال ووصولاً إلي انعكاس آثار انفعاله علي صورته لذاته وعلاقاته بالمحيطين به في مجالات حياته المختلفة في الأسرة (علاقته بشريك الحياة والأبناء والوالدين) والمجتمع المحيط (الحيوان، زملاء العمل، الأقارب، كل الأفراد الذين يتعامل معهم في حياته اليومية).

وقد بدأت الأبحاث التي تتناول أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تأخذ مُنحني جديد حيث أصبح محور اهتمام تلك الأبحاث دراسة التكيف الإيجابي للأسرة مع الإعاقة، كما أشار إبراهيم معالي (٢٠٠٣)، (بسمه الشريف، ٢٠١١). إلى أهمية وفاعلية تعلم جميع أفراد الأسرة لاستراتيجيات التكيف واستراتيجيات إدارة الغضب، لأنها تُساعد في خفض التأثيرات السلبية للتوترات والتي تترافق مع وجود طفل مُعاق داخل الأسرة.

وتُعد مشكلة الدراسة انطلاقاً من مُعاناة أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من مشكلات أبنائهم السلوكية والتي تؤثر علي استجابة الطفل للمثيرات المختلفة فتظهر عليه نوبات من الغضب الشديد قد تعوق تواصله الاجتماعي مع الأم وتؤثر علي أدائه الدراسي، وقد ينعكس ذلك على قدرة الأم على تحمل سلوكيات الطفل فتعرض الأم لنوبات من الغضب من تصرفات الطفل وانفعالاته المتكررة وبالتالي فإن إعداد البرامج الإرشادية التي تستهدف تنمية وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب يُمكن أن يساعد أمهات أطفال فرط الحركة وتشتت الانتباه من التحكم في الغضب وخفضه مما ينعكس على اكتساب المرونة الأسرية.

وتشير نتائج دراسة علاء الدين كفاقي & مايسة النبال (٢٠٠٠) إلى أن الإناث أكثر غضباً من الذكور وقد يرجع ذلك إلي أن الإناث أكثر معاناه بسبب الضغوط التي تنتج عن صراع الأدوار والالتزامات والمسؤوليات المختلفة التي تُلقى على عاتقهن بشكل مستمر، كما يرجع إلى عدم حرصهن على اكتساب المهارات اللازمة لإدارة الغضب، والتحكم في الانفعالات والتعبير عن الغضب بأسلوب مقبول وملائم.

وقد أكد شعبان رضوان (٢٠١٦)، محمد هلال (٢٠٠٣) أن استراتيجيات إدارة الغضب لا تعني عدم الغضب أو كبتة أو عدم التعبير عنه، ولكن هي اكتساب مهارة كيفية التعامل معه والتعبير عنه بصورة مناسبة ومقبولة والتخلص من الانفعالات الضارة. وهناك العديد من الاستراتيجيات للتخفيف من حدة الغضب منها استراتيجيات معرفية تتعلق بتقييم المشكلة وتبني الأفكار الإيجابية ووضع الخطط للتعامل مع مصادر الغضب (Tomas, Denis, 2011).

ويري كلاً من أحمد الغرير وأحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩) أن استخدام استراتيجية حل المشكلات في إدارة الغضب تعد عملية مُنظمة تتضمن خطوات مُتسلسلة للاستبصار والتوصل لحل ينهي المشكلة المسببة للغضب.

كما يُشير حمود الرشيد (٢٠٠٨) أن من مميزات استخدام استراتيجية حل المشكلات لخفض انفعال الغضب لدي الأمهات بناء طاقة تساعد على مواجهة المواقف الضاغطة وذلك عن طريق تعليم الأمهات تنظيم أولويات المشكلات، حيث أن كل المشكلات ليست مُتساوية من حيث مستوي الغضب.

وتوصلت دراسة Kurylo, et al (٢٠٠٢) أن التدريب علي حل المشكلات كان ذو قيمة في تقليل مستوي التوتر والغضب لأمهات الأطفال المُعاقين.

كما أكدت نتائج دراسة كل من Noojin, & Wallander, (2004) وبسمة الشريف (٢٠١١) أن أمهات الأطفال المُعاقين أكدوا أن مهارات حل المشكلات تُسهم بشكل كبير في مُواجهة التوترات الناجمة عن إعاقة الأبناء، وكذلك أظهرت نتائج هذه الدراسة أن تقييم الأمهات لارتباط التوتر مع الإعاقة كان مُرتفعاً في تقاريرهن.

وقد استخدم علماء النفس مجموعة من الاستراتيجيات الأخرى للتعامل مع الغضب والتوتر النفسي ومن هذه الاستراتيجيات أسلوب الاسترخاء العضلي حيث يُعد من أكثر الأساليب فاعلية في خفض مستوي الغضب (موفق الإبراهيم، ٢٠١٤).

وتتم استراتيجية الاسترخاء العضلي بصرف الانتباه عن مصدر الاستثارة الانفعالية ويقوم الفرد الغاضب بتنظيم نفسه لتحقيق استرخاء نفسي وعضلي يمكنه من التحكم في انفعال الغضب وخفضه. (أحمد الليثي، ٢٠١٧).

ويري طه حسين (٢٠٠٦) أن استراتيجية الاسترخاء تعتبر أحد الفنيات المُهمة التي تستخدم لمواجهة الضغوط، وخفض الغضب الذي ينتج عنها، وتقوم هذه الفنية على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مُضادة للغضب، وبالتالي فإن تدريب الفرد علي استراتيجية الاسترخاء يخفض من الشعور بالغضب ومن الأعراض الفسيولوجية الناتجة عنه ويُقلل من حدة التوتر العضلي.

وقد جاءت نتائج دراسات Edwards, (2011) Nekoraec, Kmosena, (2015) , مؤكدة على فاعلية العلاج بالاسترخاء لخفض حدة القلق والغضب والتوتر النفسي.

وأشارت دراسة (Karhan, et al, 2014) أن من استراتيجيات إدارة الغضب محاولة التحدث مع صديق مقرب أثناء الغضب حيث تعتبر من استراتيجيات إدارة الضرر بالذات وبالآخرين وهذا لا يأتي إلا عندما يمتلك الفرد بعض مهارات التواصل الاجتماعي ويتمتع بدرجة عالية من الذكاء الاجتماعي.

واستراتيجيات إدارة الغضب هي الاستراتيجيات التي يطبقها كل فرد كرد فعل في حالة الغضب، حتى يحول غضبه إلي شيء إيجابي وبناء، ويحد من رد الفعل السلبي والتصاعدي للموقف، بحيث يستطيع التعبير عن غضبه بصورة أكثر فاعلية تجعله أقل عدوانية ويتعامل مع الآخرين بطريقة أكثر إيجابية. (عبد الله جبر، ٢٠٠٠)، (صبحي الكافوري، ٢٠٠٩).

وترى سناء سليمان (٢٠٠٧) أن الغضب قد يؤدي إلى قطع أواصر القربى وإفساد ذات البين، مما يؤدي إلي بعد الآخرين عن الشخص الغاضب وخوفهم من القرب منه.

وتواجه الأسر في الوقت الحالي العديد من التحديات، مما يجعل بناء القدرة على التكيف هو محور أولوياتها، فالتكيف والمرونة تعتبر من المهارات الحياتية الهامة لجميع أفراد الأسرة، كما أن الوظيفة الجوهرية التي تقوم بها الأسرة قد تؤثر عليها حالات مفاجئة أو مستمرة من الأزمات الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الانفعالات السلبية كالغضب، لذلك لا بد من إكساب أفراد الأسرة استراتيجيات إيجابية تمكنهم من مواجهة هذه الانفعالات لتعزيز قوة الأسرة في التعافي منها والتغلب عليها، والمرونة الأسرية تعد من الإمكانيات الإيجابية التي تُعزز ثبات الأسرة واستقرارها.

وتتعرض الحياة الأسرية في تفاعلها وديناميتها لمُشاحنات ونزاعات وسوء فهم قد يؤثر على العلاقة بين أفراد الأسرة الواحدة، بالإضافة إلى ما تتعرض له الأسرة من ضغوطات وأزمات تنعكس وبشكل مباشر على تفاعل أفرادها، وأصبح هناك ضرورة للتخلي بالمرونة لتبسيط وتهوين المشاكل والعراقيل مما يساعد على امتصاص الانفعالات والأحاسيس المُدمرة التي بإمكانها تمزيق أواصر النسيج الأسري (بسمة شامخ، ٢٠١٢).

وتعتبر المرونة من المهارات الحياتية الضرورية للتعامل بين أفراد الأسرة حيث تُدعم قوة الأسرة في مواقف مختلفة خلال دورة حياتها وفي ظروف مختلفة، فالدور الذي التي تقوم بها ربة الأسرة يتأثر بحالات مفاجئة أو مستمرة من الأزمات، ولذلك تكون في أمس الحاجة لتحديد الإمكانيات الإيجابية التي يمكنها الاستعانة بها لتُعزز قوتها في مواجهة الأزمات والتعافي منها أو التغلب عليها، وتعتبر المرونة الأسرية من أهم الإمكانيات الإيجابية التي تُعزز ثبات الأسرة واستقرارها (حمد زيادة، ٢٠١٩).

إن المرونة الأسرية عملية دينامية تؤدي إلى تحقيق التكيف والتوافق الجيد والمواجهة الإيجابية لكافة المُشكلات والصعوبات (Sam, & Robert, 2005).

وقدرة الفرد على التكيف بنجاح مع الأزمات والتوترات الحادة والصدمات من أكثر أشكال المرونة الأسرية، وتشمل المرونة الميول المعرفية والسلوكية التي تعكس المهارات الشخصية وأنماط السلوك التي تم الحصول عليها من تجارب الحياة (Fletcher, & Sarkar, 2013).

والمرونة عاملاً جوهرياً في التعامل مع الضغوطات لتقليل الآثار السلبية التي تنتج عنها، وكل شخص يمتلك قدرة فطرية للمرونة فهي ليست سمة شخصية ثابتة (Fletcher, & Sarkar, 2012).

إن عوامل تحقيق المرونة الأسرية والفردية ليست واحدة، حيث تتضمن العوامل الأسرية إدارة الإجهاد، ومهارات تنظيم العاطفة، والقدرة على تحديد الأهداف المشتركة، ومهارات حل المشكلات، أما العوامل الفردية تتمثل في تعزيز المرونة، واستخدام الدعم الاجتماعي، والارتداد، والتوقعات العالية، والدعابة، والفعالية الذاتية، وتقدير الذات (Masten, & Monn, 2015). وتُعرف المرونة الأسرية بأنها كفاءة الأسرة في تحقيق التكيف الإيجابي مع المواقف والتحديات السلبية في الحياة اليومية (Zerbetto, et al, 2017). والقدرة على المرونة تتغير مع مرور الوقت كدليل للتطور وتفاعل الفرد مع البيئة (Kim, & Turkewitz, 2012). ويُشير Masten, (2014) و Panter, & Eggerman, (2012) أن المرونة هي المعنى المنطقي للجوانب الأخلاقية في الحياة، وتتحدد القدرة على المرونة من خلال التحدث مع الآخرين والاستماع إلي أهدافهم.

وتُعرف المرونة بأنها القدرة على الارتداد إلي الوراء نحو الأداء السليم عند مواجهة أزمات و ضغوط وأحداث كبيرة، وقد تم التركيز في مفهوم المرونة على سمات شخصية مُحددة وسلوكيات تُعرف باسم عوامل الحماية والإصلاح (Criss, et al, 2015).

ويُعرفها Masten, & Monn, (2015) بأنها القدرة على تحقيق التكيف عند مواجهة الشدائد، وهي عملية دينامية للأسر التي تتعرض لأزمات وضغوط كبيرة تتطلب عوامل وقائية تُساعد على تعزيز التكيف لدى أفراد الأسرة.

وتوجد عدة صور وأشكال للمرونة، حيث نجد المرونة في التفكير، والمرونة في التعامل، والمرونة في تقبل النقد، والمرونة الأسرية، وتعتبر المرونة من أهم أسباب نجاح أي فرد على المستوى العاطفي، والأسري، والمهني، والاجتماعي (محمد عمر، ٢٠١٣).

ونظرية المرونة الأسرية تهتم بتوفير أداء جيد للأسرة مع تنظيم مرن لأدوارها وقواعدها وذلك للحفاظ على توازن ديناميكي بين التغير والاستقرار، ولكي يتحقق هذا التوازن يجب تقسيم الدور القيادي، ويتم وضع القواعد المناسبة بدون عبء زائد من جانب أحد أفراد الأسرة (Wright, & Leahwy, 2019).

والمرونة الأسرية ترتبط بالعلاقات المُعقدة والعوامل البيئية، فهي عملية ديناميكية ترتبط بالعديد من العوامل ذات الصلة التي تتغير طوال فترة حياة الفرد، وترتبط القدرة على الصمود بالقدرة على مواجهة الضغوطات التي تؤدي في النهاية إلي مواكبة صحية (Sapienza, & Masten, 2012).

ومن المقومات الأساسية التي ترتبط بالمرونة الأسرية التماسك والترابط والتواصل الأسري، وإعادة توزيع الأدوار الفردية، وتقسيم الأدوار والمهام والمسئوليات، والجهود المشتركة للأسرة لتحقيق الأهداف، والبحث عن الموارد، وحل المشكلات (Oh. & Chang., 2014)، (Sixbey. , 2019).

وتُعرف المرونة الأسرية بأنها قدرة الأسرة على تعزيز نقاط القوة لديها لمواجهة تحديات وصعوبات الحياة بشكل إيجابي، وهي القدرة على الارتداد بعد الأزمات والصعوبات للحفاظ على

الصحة الجسدية والنفسية، فهي إحدى خصائص الأسرة التي تمكن أفرادها من الصمود في مواجهة التغيير والتكيف والتوافق في مواجهة الأزمات (Criss, et al, 2015).

وتؤكد دراسة (Zarbetto, et al, 2017) أن المرونة الأسرية تمكن أفراد الأسرة من التغلب على التحديات السلبية، وتشجع السلوكيات التي تساعد على التعامل بشكل أكثر فعالية وأكثر صلابة في الخروج من الأزمات، والصدمات النفسية، أو الضغوطات المستمرة. وتعد المرونة الأسرية من أهم خصائص العلاقات داخل الأسرة حيث تسهل بقائها ونموها عن طريق توظيف استراتيجيات للمواجهة (Walsh. , 2015).

وتؤكد دراسة (Oh, & Chang, 2014)، ودراسة (Sixbey, 2019) أن المرونة تُعتبر من أهم مقومات نجاح الإدارة وتتضاعف أهميتها في وجود الضغوط، حيث أن القرارات الصارمة والجامدة قد تكون تؤدي إلى نتائج عكسية عند إدارة الضغوط.

ونجد أن عجز الأم وعدم قدرتها على اتباع ممارسات وسلوكيات تمكنها من إدارة غضبها ينتج عنه العديد من السلبيات كاضطراب القيم والمعايير وتنفك العلاقات الأسرية وتزايد مشاعر القلق والإحباط والتوتر، وكلها مؤداها إلي انفعال الغضب (محدب رزيقة، ٢٠١١).

وتؤكد نتائج دراسة (علي علي، ٢٠٠١) أن الاستمرارية والتواصل والكمون من خصائص غضب الإناث كما إنهن يجدوا صعوبة في التعبير الصريح عنه.

والمرأة مُعرضة لا محالة لهذه المواقف المثيرة للغضب، وخاصة المواقف التي تنتج عن ضغوط العمل خارج المنزل وداخله وتربية الأولاد، وتوفير الراحة لأفراد أسرتها، فهذا التعرض المتكرر والمستمر لهذه الضغوط يجعلها بصفة مستمرة تتعرض للاضطرابات والانفعالات النفسية، التي تضعف من قدرتها على المواجهة الإيجابية لمصادر الغضب المتعددة، وخاصة لو لم تجد القدر المناسب من المرونة الأسرية (Larousse, 2008).

والأمهات في المجتمع المصري تعاني من تعدد وتداخل الأدوار التي تلعبها داخل وخارج المنزل فتتعرض بكثرة لمواقف تزيد من انفعالاتها وتوترها، مما ينعكس على تعاملاتها داخل أسرتها وبالتالي تصبح الأسرة المصرية أقل استعداداً لمواجهة التغيرات، والضغوط التي تواجهها، فتزداد عوامل سوء التوافق الأسري (إيناس سالم، ومحمد نجيب، ٢٠٠٢). وتزداد معاناة الأمهات في حالة وجود طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة.

وبناء على ما سبق ترى الباحثتان أن هناك أهمية لإكساب أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه استراتيجيات إدارة الغضب كاستراتيجيات هامة قد تساعد الأم على تنمية مهارات المرونة الأسرية، وخفض السلوكيات السلبية الناتجة عن انفعال الغضب الذي ينتابها في حالة التعامل مع الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، حيث يؤثر غضب الأم سلباً على الأطفال وجميع أفراد الأسرة، ويُقلل من مستوى المرونة الأسرية في التعامل مع المشاكل الحياتية والأزمات.

ويستهدف إرشاد أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه علي إدارة الغضب تزويدهم بمهارات معرفية وسلوكية يستطيعوا من خلالها التعامل بحكمة مع المواقف الضاغطة والاستفزازية التي تُثير الغضب والاستجابة نحوها بطرق توافقية مقبولة اجتماعياً بدلاً من الاستجابة بطريقة عدوانية، مما يعزز من طبيعة العلاقة بينها وبين أفراد أسرتها من زوج

وأبناء سعيًا للوصول إلي الغاية المنشودة وهي تحقيق الاستقرار من خلال تحسين المرونة الأسرية.

ومن هنا نبعت فكرة الدراسة الحالية في محاولة من الباحثين في الإجابة على السؤال الرئيس التالي: ما فعالية البرنامج الإرشادي الإلكتروني المعد لتعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؟ ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ما مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها والمجموع عند أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية؟
- ٢- ما مستوى المرونة الأسرية بمحاورها والمجموع عند أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية؟
- ٣- ما الوزن النسبي للمواقف المثيرة للغضب عند أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية؟
- ٤- ما الوزن النسبي لردود الأفعال (الإيجابية /السلبية) التي تظهر في المواقف المثيرة للغضب لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية؟
- ٥- ما الوزن النسبي للأعراض التي تظهر أثناء الغضب على أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية؟
- ٦- ما الأهمية النسبية لمحاور استراتيجيات إدارة الغضب لدى الأمهات عينة الدراسة الأساسية؟
- ٧- ما الأهمية النسبية لمحاور المرونة الأسرية لدى الأمهات عينة الدراسة الأساسية؟
- ٨- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاوره والمجموع تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (عمل الأم، المستوى التعليمي للأم، سن الأم، متوسط الدخل الشهري للأسرة)؟
- ٩- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان المرونة الأسرية بمحاوره والمجموع تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (عمل الأم، المستوى التعليمي للأم، سن الأم، متوسط الدخل الشهري للأسرة)؟
- ١٠- ما طبيعة العلاقة بين مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها والمجموع، ومستوى المرونة الأسرية بمحاورها والمجموع لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية؟
- ١١- هل تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب - مستوى المرونة الأسرية) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية؟

١٢- ما فعالية البرنامج الإرشادي الإلكتروني المعد لتعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية بصفة رئيسية إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي الإلكتروني المعد لتعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمعن) والمجموع، وعلاقته بالمرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وذلك من خلال:

- ١- تحديد مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاوره والمجموع لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.
- ٢- تحديد مستوى المرونة الأسرية بمحاورها والمجموع لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.
- ٣- تحديد الأوزان النسبية للمواقف المثيرة للغضب لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.
- ٤- تحديد الأوزان النسبية لردود الأفعال (الإيجابية والسلبية) في المواقف المثيرة للغضب التي تتبعها أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.
- ٥- تحديد الأوزان النسبية للأعراض التي تظهر أثناء الغضب على أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.
- ٦- الكشف عن الأهمية النسبية لمحاور استراتيجيات إدارة الغضب لدى الأمهات عينة الدراسة الأساسية.
- ٧- الكشف عن الأهمية النسبية لمحاور المرونة الأسرية لدى الأمهات عينة الدراسة الأساسية.
- ٨- الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاوره والمجموع تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (عمل الأم، المستوى التعليمي للأم، سن الأم، متوسط الدخل الشهري للأسرة).
- ٩- الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان مستوى المرونة الأسرية بمحاوره والمجموع تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (عمل الأم، المستوى التعليمي للأم، سن الأم، متوسط الدخل الشهري للأسرة).
- ١٠- الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها والمجموع، ومستوى المرونة الأسرية بمحاورها والمجموع لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.

١١- تحديد نسبة مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب - مستوى المرونة الأسرية) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط لمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.

١٢- تقييم فعالية البرنامج الإرشادي الإلكتروني المعد لتعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

١- تتمثل أهمية الدراسة في أهمية الشريحة المراد دراستها وهي الأم، والتي تُعد أحد الركائز الأساسية والمهمة في الأسرة والمجتمع ككل، والتي يقع على عاتقها مسؤولية تنمية الأبناء في جميع النواحي المعرفية والنفسية والعقلية - مما يتطلب منها أن تكون علي درجة عالية من الكفاءة وضبط الانفعالات وإدارتها للغضب مع كل الضغوط التي تُواجهها وإكساب المرونة الأسرية.

٢- تسليط الضوء علي إن إدارة الغضب وغيرها من المُشكلات التي تُواجه أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو اتجاه إنساني في المقام الأول، لأنه يعود بالنفع علي الأم وتمتعها بصحة نفسية سوية وهو حق من الحقوق الأساسية التي نصت عليها الأديان السماوية، والنصوص التشريعية الدولية.

٣- قد تُعتبر الدراسة إضافة علمية جديدة في تخصص إدارة المنزل والمؤسسات من حيث تناولها العلاقة بين استراتيجيات إدارة الغضب والمرونة الأسرية لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه كأحد الموضوعات الهامة شديدة التأثير بالمجتمع.

٤- إلقاء الضوء علي أهمية إدارة الغضب كإفعال له تأثيرات سلبية علي العلاقات الأسرية القائمة بين الزوجة وزوجها وبينها وبين أبنائها، وهو أحد التوجهات الحديثة التي تخدم مجال إدارة المنزل والمؤسسات والذي من أهدافه الحفاظ علي النسق الأسري السليم الذي تقل فيه الاضطرابات والانحرافات السلوكية والعمل علي توافق أفراد الأسرة ككل.

٥- إبراز الآثار السلبية التي تتجم عن الغضب والتي تُؤثر علي حياة الأم والأسرة ككل وعلي علاقاتها الاجتماعية وعلي أداء أدوارها نحو أسرتها وخاصةً الطفل المريض.

٦- إبراز وتوضيح أهمية العلاقة بين إدارة الغضب بمحاورها لدي الأمهات ودرجة إكساب المرونة الأسرية كما ورد في نتائج البحث.

٧- إبراز دور الباحثين بقسم إدارة المنزل والمؤسسات من خلال توظيف أبحاثهم لإيجاد مداخل حديثة لمواجهة مستجدات العصر وتخطي ما تسببه من ضغوط حياتية، ألا وهو مدخل المرونة الأسرية من أجل جودة الحياة الأسرية ودفع عجلة التقدم والتنمية في المجتمع.

- ٨- إلقاء الضوء علي ظاهرة يتعرض لها كل فرد في حياته وسمة من سمات العصر ألا وهي استراتيجيات إدارة الغضب، كمحاولة لاستنباط أساليب جديدة في تناولها ومعالجتها والتواصل إلي حلول خلاقة لتعود بعدها الأسرة إلي أفضل ما كانت عليه قبل انفعال الغضب.
- ٩- الاهتمام بالزوجة الأم التي يقع علي عاتقها كثير من المسؤوليات والأعباء المنزلية وضغوط العمل مما يعرضها للإرهاق النفسي والجسدي، وقد ينشأ التوتر والقلق مما يؤدي إلي سهولة الاستثارة الانفعالية والغضب.
- ١٠- فتح آفاق وموضوعات جديدة قد تكون نقطة انطلاق للبحوث في المستقبل لهذا المجال.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- ١- تزويد المرشدين والمُختصين بأساليب تدريبية نوعية للتعامل مع مُشكلات التوتر النفسي لدي أمهات الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه.
- ٢- إن نتائج هذه الدراسة قد تُتيح المجال أمام دراسات لاحقة تقترح برامج وأساليب جديدة يُمكن الإفادة منها لخفض الغضب لدي أمهات الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه.
- ٣- قد تُسهم نتائج هذه الدراسة في العمل علي وضع خطط لبرامج تعليمية وتربوية وإرشادية تساعد أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه علي خفض حدة الغضب وإكساب المرونة الأسرية لديهن.
- ٤- إعداد برامج إرشادية للأمهات قائمة علي مهارات واستراتيجيات إدارة الغضب مما ينعكس بدوره علي تحسين المرونة الأسرية بشكل فعال وتحسين طرق التعامل وأنماط التواصل مع أبنائهن ذوي هذا الاضطراب.
- ٥- يُمكن لهذا البحث أن يُساعد الأخصائيين والمُعالجين في تصميم بروتوكولات التدخل الفعالة للأطفال من ذوي اضطراب ADHD، والمُلائمة لاحتياجاتهم علي أكمل وجه، من خلال الاسترشاد بجلسات البرنامج وفتياته، وذلك بالأخذ في الاعتبار التحديات الانفعالية التي يُعانون منها.

فروض الدراسة:

تفترض الدراسة الحالية ما يلي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمتع) والمجموع تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (عمل الأم، المستوى التعليمي للأم، سن الأم، متوسط الدخل الشهري للأسرة).
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان مستوى المرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك، التفاعل والتواصل) والمجموع تبعاً لاختلاف

متغيرات الدراسة (عمل الأم، المستوى التعليمي للأم، سن الأم، متوسط الدخل الشهري للأسرة).

٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتعلم) والمجموع، ومستوى المرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.

٤- تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب - مستوى المرونة الأسرية) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب واستبيان مستوى المرونة الأسرية قبل تطبيق البرنامج المُعد وبعده لصالح التطبيق البعدي.

الأسلوب البحثي للدراسة:

أولاً: المصطلحات العلمية والمفاهيم الإجرائية للدراسة:

• فعالية: The Effectiveness

يعرفها محمد الخولي (٢٠١٠) بأنها "مقياس تحقيق الغاية أو الهدف الذي حُطَّط له من قبل" وتُعرف إجرائياً بأنها "قياس مدى قدرة البرنامج الإرشادي المُستخدم على إنجاز وبلوغ الأهداف المنشودة منه، والتوصل لحل للمشكلة موضوع البحث".

• البرنامج الإرشادي الإلكتروني: Electronic Guidance Program

عرفه طه حسين (٢٠٠٤) بأنه حزمة تفاعلية من المراحل المخططة والمنظمة، والتي تستهدف تحقيق أهداف معينة، بحيث تمهد كل مرحلة للمرحلة التي تليها، وبحيث تكون في النهاية مترابطة ومتناسقة معاً، وتستخدم مجموعة من الأدوات الإلكترونية كالعروض التقديمية والصور وروابط الفيديو وتؤدي إلى التأثير بشكل إيجابي في سلوكيات المستهدفين وأفكارهم وتعديل السلوكيات الخاطئة، والمعارف السلبية، واستبدالها بسلوكيات وأفكار ومعارف واتجاهات ومهارات أكثر إيجابية، ويكون المتعلم فيها أكثر تفاعل ونشاط".

ويُعرف حمدي عبد العظيم (٢٠١٣) البرنامج الإرشادي بأنه بيئة تعليمية تفاعلية مخططة بطريقة منظمة ومتناسقة تهدف إلى التأثير على سلوكيات الفرد المستهدف ورفع كفاءته بصورة إيجابية وذلك عن طريق تزويده بالمعلومات والمهارات والخبرات والوسائل المختلفة باستخدام مجموعة من الأدوات والوسائل الإلكترونية التفاعلية كالعروض التقديمية والصوت والفيديو والصور والتي تتناسب مع خصائص المستهدفين بالبرنامج.

وتُعرفه الباحثتان البرنامج الإرشادي الإلكتروني إجرائياً بأنه "سلسلة منظمة من المعارف والاتجاهات والمهارات والأنشطة المترابطة والمتكاملة تقدم لأمهات الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه في صورة جلسات إرشادية إلكترونية مخططة، عبر بيئة تعليمية تفاعلية باستخدام تطبيق Zoom وباستخدام أدوات ووسائل إلكترونية متعددة تتمثل في الصوت والصور والعروض التقديمية وروابط الفيديو ومشاركة الأنشطة وذلك من أجل تنمية الوعي لديهن باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية".

• التعزيز: Enhancement:

يُعرف بأنه تحفيز السلوك الجيد، والمرغوب فيه والحد من السلوك غير المرغوب فيه من خلال تهيئة الحوافز. (ابن منظور المصري، ١٩٩٩)

ويُعرف التحفيز إجرائياً بأنه: تحفيز السلوك الجيد لإدارة الغضب لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من خلال تهيئة الحوافز.

• الوعي: Awareness

يُعرفه عماد الدين نصير (٢٠١٥) بأنه "مجموعة الخبرات العقلية الخاصة، وهو يُشكل محتوى العقل في كل ما يُستمد من الخبرة المباشرة ويشكل إدراك لمشاعرنا وتصوراتنا وأفكارنا فهو يُمثل الإجمال العام للخبرة".

وهو إدراك الفرد لنفسه وإدراكه للبيئة المحيطة به ويتعلق بالكيفية التي يكون عليها الشيء أو العمل (سوزان بلاكمور، ٢٠١٦).

ويُعرف الوعي إجرائياً بأنه "مجموعة من الاتجاهات والأفكار والمفاهيم والخبرات التي تُحدد إدراك الفرد لحقائق الأمور وذلك من خلال الخبرات الحياتية".

• استراتيجية: Strategy

تعرفها أمل العبيدي (٢٠٠٨) على إنها الإطار والمدخل العام والشامل للمعالجة والذي من خلاله تحدد الوسائل والطرق التي تُعتمد لحل المشكلات.

وتُعرفها الباحثتان إجرائياً علي أنها "خطة تضم تصور كلي واضح المعالم للأهداف التي تتبعها أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لإدارة الغضب وتتضمن مجموعة من القرارات العقلانية في المواقف المختلفة في الحياة، وتعتبر مدخل للمعالجة من خلالها تحدد أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الطرق والوسائل التي يعتمدن عليها في حل المشكلات التي تُواجههن، وتُعد خطة واضحة المعالم للوصول إلي الأهداف المراد تحقيقها والتي تتضمن مجموعة من الخطط الفرعية تشمل علي خطوات عقلانية لحل المشكلات الناتجة عن المواقف المثيرة للغضب.

• الغضب: Anger

انفعال ينتاب الشخص عندما تعاق رغبة هامة لديه، ويتسبب في حدوث درجة مرتفعة من النشاط في الجهاز العصبي، ويصاحبه شعور قوي بعدم الرضا (أحمد الزعبي، ٢٠٠٧).

كما تعرف أسماء أبو دليوح (٢٠٠٨) الغضب بأنه هو حالة انفعالية تصدر من الشخص الغاضب في أوقات محددة كنتيجة لتعرضه لموقف محبط ومهدد وقد يكبت الشخص هذا الانفعال داخله أو يتحول إلى سلوك عدواني.

ويعرف الغضب إجرائياً بأنه: حالة انفعالية تمر بها أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عند تعرضها للمشكلات التي تصدر عن الطفل كصعوبات التعلم والسلوك الاندفاعي الذي يعرض الطفل لمواقف خطيرة بالإضافة لنقص وتشتت الانتباه وكل هذه خصائص للطفل تشعر الأم بالإحباط والتهديد، ويتج عنها ردود أفعال سلبية لمواجهة الموقف المثير للغضب.

• إدارة الغضب: Anger Management

يعرفها طه حسين (٢٠٠٧)، رضا الأشرم (٢٠١٦) بأنها مجموعة من الفنيات السلوكية العلاجية التي تستخدم مع الأشخاص الذين لا يتمكنوا من التحكم في الغضب، لتساعد على إدارة مشاعر الغضب والانفعال، والتزود بالمعلومات والمهارات التي تساعد الفرد في التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بصورة إيجابية وبطريقة ملائمة اجتماعياً وتجنب العدوان.

وتعرف إدارة الغضب إجرائياً بأنها: هي قدرة أم الطفل ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على استخدام مجموعة الاستراتيجيات الفنية المعرفية السلوكية التي تمكنها من السيطرة على انفعال الغضب وضبط مشاعرها في المواقف الغاضبة، والتعبير عنها بطرق مقبولة اجتماعياً؛ وتعديل الاستجابة للمواقف المحببة التي تصدر عن الطفل. فهي مجموعة من العمليات تتضمن التخطيط والتنظيم والمتابعة تسعى الأم من خلالها لتحقيق الاتزان الانفعالي في المواقف المثيرة للغضب، وتجنب العدوان.

• استراتيجيات إدارة الغضب: Anger Management Strategies

مجموعة من الأساليب التي تشكل ردود أفعال للمثيرات والمواقف المثيرة للغضب، سواء أكانت تلك الأساليب إيجابية أو سلبية (عثمان الخوالدة، عبد الكريم جرادات، ٢٠١٤).

وتعرف استراتيجيات إدارة الغضب إجرائياً: بأنها الأساليب والفنيات التي تتبعها الأمهات للتحكم في ردود أفعالها الناتجة عن المواقف المثيرة للغضب، والتي تعمل على التخفيف من حدة الغضب والخروج من الموقف الغاضب بشكل إيجابي يضمن عدم تعرضها للمشاكل الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية. وتتمثل استراتيجيات إدارة الغضب في هذه الدراسة في أربع استراتيجيات هي (استراتيجية إعادة البناء المعرفي - استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي - استراتيجية حل المشكلات - استراتيجية الاسترخاء والتمتع). **سوف يتم توضيحها فيما يلي:**

المحور الأول: إستراتيجية إعادة البناء المعرفي:

Cognitive Restructuring Strategy

يعرفها Benjamin (2001) بأنها القدرة على إعادة النظر في المشكلة والاستفادة من المشكلات السابقة والتعلم من الأخطاء، والحرص على تغيير طريقة وأسلوب التفكير والتفسير للأحداث المسببة للموقف الغاضب.

كما يعرفها خالد العويضة (٢٠٠٨) بأنها عملية تعلم داخلية تتضمن إعادة تنظيم المجال الإدراكي، والأفكار المرتبطة بالموقف الغاضب، وتغيير طريقة التفكير السلبية.

وتعرف استراتيجية إعادة البناء المعرفي إجرائياً بأنها: قيام أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بإعادة التفكير والتفسير للأسباب التي أدت لحدوث

الموقف المثير للغضب والسعي لتنظيم أفكارها بما يتناسب مع المؤثرات الخارجية للموقف، وتجنب ردود الأفعال السلبية والعدوانية التي تزيد من تفاقم الموقف المثير للغضب.

المحور الثاني: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي

Social support search strategy

ويعرفها عبد الله معتز (٢٠٠٠) بأنها سعي الفرد للاقتراب من الأشخاص الذين يكون لديهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل أو بآخر معه، والذين يستطيعوا تقديم الحب والتقدير والمساندة له لخفض التأثيرات السلبية للمواقف الغاضبة، فيثق فيهم ويستند علي علاقتهم به.

وتُعرف إجرائياً على أنها سعي الأم للحصول علي الدعم الاجتماعي على هيئة مساعدة أو مساندة أو مشاركة أو توجيه من الأشخاص الذين تثق بهم حتى تتمكن من التعايش مع طفلها ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بطريقة فاعلة؛ وسعيها للتخلص من الشُّحنات الانفعالية السالبة والمواقف الغاضبة والخبرات غير السارة بالتحدث إلي الآخرين عن ما يتعلق بمشكلة ما أو مصدر الضغط النفسي، والتنفيس على انفعال الغضب من خلال القيام بأنشطة ترفيهية كالذهاب في رحلة، زيارة الأصدقاء، ممارسة هواية تكسب الأم خبرات انفعالية سارة.

المحور الثالث: استراتيجية حل المشكلات

Problem Solving Strategy

تعرف ماجدة عبيد (٢٠٠٨) استراتيجية حل المشكلات بأنها عملية تمر بمراحل متسلسلة ومتناسقة فيما بينها وتبدأ بالشعور بالمشكلة والاعتراف بأنها مشكلة حقيقية موجودة، ثم تحديد عناصر المشكلة وصياغتها، ثم توليد البدائل والاحتمالات المحتملة لحل المشكلة، واختيار أنسب الحلول، ثم تنفيذها وتقييمها.

وتعرف استراتيجية حل المشكلات إجرائياً: بأنها استراتيجية تقوم على تحديد المشكلة المسببة للموقف المثير للغضب، ثم اقتراح عدة بدائل وحلول للخروج من الموقف الغاضب بصورة إيجابية ثم القيام بتنفيذ أنسب الحلول وتقييمها، وهي استراتيجية تمكن أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من تنظيم أولويات مشكلاتهم اليومية؛ من خلال القيام بخطوات مُتسلسلة مُنظمة من التفكير، وكذلك تجزئة المُشكلات الكبيرة لمُشكلات أصغر، وهذا يُساعد على الوصول لحل للمشكلة، وتقليل مستوى الغضب لديها؛ مما يترتب عليه تعزيز الشعور بمواجهة المشكلات والضغط لديها والتوصل لحلول جذرية للمشكلات المسببة لانفعال الغضب.

المحور الرابع: استراتيجية الاسترخاء والتمتع

Relaxation and meditation strategy

يعرف زياد بركات (٢٠١٠) استراتيجية الاسترخاء والتمتع بأنها الاستراتيجية الأكثر فعالية في التعامل مع الغضب، حيث يتم من خلالها ممارسة بعض تمارين التنفس والاسترخاء التي تعمل علي خفض الضغط النفسي بطرق مختلفة، وهذا يؤثر إيجابيا على معدل ضربات القلب ومعدل التنفس وضغط الدم والاستجابات الفسيولوجية وتقلل من الآثار السلبية لانفعال الغضب.

وتعرف استراتيجية الاسترخاء والتمتع إجرائياً: ممارسة أمهات الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه لبعض أنشطة الاسترخاء في المواقف المثيرة للغضب عن طريق ممارسة بعض تمارين التنفس العميق، وأخذ حمام دافئ، والاستلقاء على الظهر، أو استخدام تقنية التأمل، والجلوس

في مكان هادئ، وذلك لخفض انفعال الغضب والأعراض الفسيولوجية الناتجة عن الموقف الغاضب وإعطاء إحساس بال ضبط الذاتي، مما يُحفزها للانطلاق في الاتجاه الإيجابي والصحيح لمواجهة المشكلات اليومية التي تنتج من تعاملها مع الطفل وتعرضها لانفعال الغضب؛ حيث تقوم بصرف انتباهها عن مصدر الاستثارة الانفعالية والغضب وتنظم تنفسها لكي تتمكن من تحقيق استرخاء نفسي وعضلي يُساعد في التحكم في استجابة الغضب.

• المرونة: Flexibility

عرفت وفاء شلبي وآخرون (٢٠٢١) المرونة بأنها "القدرة على إعطاء أكبر عدد ممكن من الأفكار المتنوعة مع سهولة تغيير اتجاه الفرد العقلي، وتنقسم إلى ثلاثة أنواع هي المرونة التلقائية والمرونة التكيفية والمرونة الشكلية".

• المرونة الأسرية: Family Flexibility

عرفها (Friedel, & Penetar, 2008) بأنها "هي القدرة على اطلاق واستغلال جميع نقاط القوة الكامنة داخل أفراد الأسرة لمواجهة التحديات والمشكلات والأزمات والضغوط وجميع الأحداث الحياتية الأليمة بصورة إيجابية، والقدرة على الصمود أمامها، ومواجهة آثارها والتغيرات التي تحدثها، وإعطائها معني إيجابياً وذلك لاستعادة اللياقة الأسرية واستكمال دورة الحياة بصورة أفضل".

كما عرفها (George, 2010) بأنها "قدرة الأسرة على تحقيق التكيف الإيجابي عند مواجهتها للأزمات والمحن والضغوط، وقدرتها على الصمود لمواجهة العقبات والمصاعب، والخروج من المحنة والأزمة أكثر تماسك وقوة وصلابة".

وتُعرف إجرائياً بأنها "قدرة أم الطفل ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه علي استدعاء واطلاق نقاط القوة الكامنة داخل أسرتها للصمود أمام المشكلات والتحديات والأزمات والضغوط والأحداث الحياتية المؤلمة بشكل إيجابي ومواجهة التغيرات والآثار السلبية التي تحدثها بغية التكيف الإيجابي معها وذلك لاستعادة اللياقة الأسرية مرة أخرى واستكمال دورة الحياة بصورة أفضل؛ والمرونة بصورة رئيسية تُركز علي التغيير في أدوار أفراد العائلة والقيادات والقواعد، وتأمين الاستقرار العائلي وفي نفس الوقت أحداث وتقبل التغيير الملائم عند اقتضاء الحاجة.

وتناولت الباحثتان في هذه الدراسة ثلاث محاور للمرونة الأسرية كما يلي:

البُعد الأول: الدعم الأسري: Familial Support

وتعرف أمينة رزق (٢٠٠٢) الدعم الأسري بأنه " مقدار ما يحصل عليه الفرد من الآخرين في بيئته الاجتماعية من مساندة ودعم بصوره المختلفة الوجدانية والمعرفية والسلوكية والمادية عندما يكون بحاجة إليه".

ويعرفها حمد الشناوي وآخرون (٢٠٠٤) بأنها " العلاقات القائمة بين الفرد وآخرين والتي يدركها على أنها من الممكن أن تسانده أو تعاضده عندما يحتاج إليها.

وتُعرف الباحثتان الدعم الأسري إجرائياً بأنه " إدراك أم الطفل ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بوجود آخرين من أفراد الأسرة يمكنهم مساعدتها ومشاركتها والاهتمام بها وتوجيهها وتشجيعها في مختلف جوانب الحياة".

البُعد الثاني: الترابط والتماسك الأسري Familial Connectivity and Cohesion

تعرفه إحسان الخالدي (٢٠١٠) بأنه رابطة انفعالية ووجدانية تنشأ بين أعضاء الأسرة مع بعضهم البعض، ويشكل أكثر مصادر الأسرة فائدة، حيث أن المستويات المرتفعة من التماسك تزيد من الحميمية بين أفراد الأسرة مع بعضهم البعض، وبالمقابل فإن المستويات المنخفضة جداً من التماسك تؤدي إلى انفصال أفراد الأسرة عن بعضهم البعض.

وتُعرف الباحثتان الترابط والتماسك الأسري إجرائياً بأنه "إدراك أم الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشنت الانتباه لمدى تكامل المثلث الأسري (الزوج - الزوجة - الأبناء) وترابطه من خلال قيام كل فرد بأداء دوره ورسالته المنوط بها والحرص على توحيد وتقوية الروابط بين أفراد الأسرة من خلال سيادة مشاعر الود والإخاء والصراحة وتدعيم روح الديمقراطية والتعاون المشترك، فيؤثر كل فرد في الآخر ويتأثر به بهدف تكوين خبرات جديدة لمواجهة الضغوط والأزمات والتعامل معها بطريقة هادئة.

البُعد الثالث: التفاعل والتواصل الأسري Familial Interact and Communicate

عرف (Huston., et al, 2001) التفاعل الأسري بأنه يعتبر أحد أوجه التفاعل الاجتماعي الذي يحدث داخل الأسرة في صورة العلاقات التي تتشكل بين أفراد الأسرة (الأم والأب - الأم والأبناء - الأب والأبناء - الأبناء مع بعضهم) بحيث يؤثر كل منهم في الآخر بهدف تكوين خبرات جديدة مع الحرص على الالتزام بالواجبات والحقوق. ويُعتبر حجر الزاوية الذي تستند عليه الحياة الزوجية لبلوغ أهدافها، وتوفير الاتزان الحيوي البيولوجي، وتدعيم الاستقرار الانفعالي للأسر.

يُعرف التفاعل الأسري إجرائياً بأنه "إدراك أم الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشنت الانتباه لصورة العلاقات التي تتشكل بين أفراد أسرتها بحيث يؤثر كل منهم في الآخر ويتأثر به للتوصل لخبرات جديدة، لمواجهة الضغوط ومشكلات الحياة والتعامل معها بطريقة هادئة". يعرف (Thomason, 2013) التواصل الأسري بأنه "الطريقة التي من خلالها يتبادل أفراد الأسرة المعلومات الشفوية وغير الشفوية، وحرص كل فرد منهم على الانتباه لما يفكر به الآخرون، وتبادل وجهات النظر بينهم".

وتعرف الباحثتان التواصل الأسري إجرائياً بأنه: "إدراك أم الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشنت الانتباه للصورة التي يتم بها تبادل المشاعر والأفكار والمعاني واستقبالها، بين أفراد الأسرة والحرص على البحث عن جميع السبل والوسائل لتحسين العلاقة مع الآخر، والتأثيرات النفسية والانفعالية، والسلوكية المتبادلة بين أفراد أسرتها، بحيث يكون السلوك الإيجابي لأحدهما مؤثراً وفعالاً في تشكيل السلوك الإيجابي للآخر.

• اضطراب فرط الحركة وتشنت الانتباه:

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

تعرفه سهير أحمد وبطرس بطرس (٢٠٢٣) بأنه "اضطراب مُزمن تظهر أعراضه على الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة وتستمر الأعراض إلى مرحلة المراهقة والبلوغ، وتشمل هذه الأعراض الحركة المفرطة والاندفاعية وتشنت الانتباه، بالإضافة إلى ظهور بعض الأعراض الجانبية مثل صعوبات التعلم والقلق والاكتئاب والعناد، وجميع هذه الأعراض ينتج عنها صعوبات في تأقلم الطفل مع بيئته المحيطة في المنزل والشارع والمدرسة وفي المجتمع بصفة عامة، في حالة عدم التعرف عليها وتشخيصها وعلاجها".

وتُعرفه الباحثتان إجرائياً بأنه اضطراب سلوكي مزمن يظهر في مرحلة الطفولة المبكرة وتمتد آثاره إلي مرحلة المراهقة والبلوغ، وتتشكل أعراضه في الحركة المفرطة غير الهادفة والعناد وتشتت الانتباه والاندفاعية (اللفظية، والحركية، والجسمية) ويواجه الطفل نتيجة لهذه الأعراض صعوبات في التعامل مع الآخرين وعدم القدرة على الاتزان الانفعالي، ويجب التعامل مع هذا الاضطراب من خلال التعديل السلوكي بهدف تخفيف حدة أعراضه لمساعدة الطفل علي التعلم وضبط النفس؛ مما يمكنه من رفع ثقته بنفسه، وخفض المشكلات السلوكية الناتجة.

• أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

Mothers of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder

التعريف الإجرائي لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هن أمهات لديهن أطفال يُعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ومن أبرز أعراض هذا الاضطراب الحركة المفرطة والاندفاعية وتشتت الانتباه، بالإضافة إلى ظهور بعض الأعراض الجانبية مثل صعوبات التعلم والقلق والاكتئاب والعناد، مما يجعل الأم في حالة توتر دائم وشد عصبي يؤثر علي استقرارها النفسي.

ثانياً: منهج الدراسة: يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج التجريبي.

المنهج الوصفي التحليلي: وهو أسلوب مُنظم لدراسة حقائق راهنة تتعلق بظاهرة معينة تخص فئة محددة وجمع البيانات والحقائق عنها وتحليلها وتفسيرها بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو التحقق من صحة حقائق قديمة وآثارها والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها (محمد شفيق، ٢٠٠٦)

المنهج التجريبي: يعرفه محمد المحمودي (٢٠١٩) بأنه المنهج الذي يعتمد على إحداث تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع أو الظاهرة التي تكون موضوعاً للدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار في هذا الواقع أو الظاهرة.

ثالثاً: حدود الدراسة: Research Samples

تحدد هذه الدراسة على النحو التالي:

١- الحدود البشرية للدراسة: Human Samples

تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات

أ- **عينة الدراسة الاستطلاعية:** تكونت من (٣٠) مفردة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تم اختيارهم بطريقة عمدية غرضية بنفس شروط عينة البحث الأساسية وذلك لتقنين أدوات الدراسة المتمثلة في (استمارة البيانات العامة، استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب، استبيان المرونة الأسرية).

ب- **عينة الدراسة الأساسية:** تكونت من (٢٢٤) أم لطفل من ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة من محافظتي القاهرة والمنيا وقد تم اختيارهن بطريقة عمدية غرضية بشروط أن يكون الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يتراوح عمره من ٥: ٧ سنوات، ويكون الأب مقيم مع الأسرة، وأن يكن ممن يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي ولديه حساب علي الـ "What's App"، وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة الأساسية عن طريق إجراء مقابلة شخصية مع الأمهات لتحديد من ينطبق

عليه شروط العينة والتعرف على بيانات التواصل معهم عبر تطبيق الواتس آب وإرسال رابط الاستبيانات الخاص بالدراسة عليه. وجدول (٧) يوضح الخصائص الوصفية والديموغرافية لمفردات عينة البحث الأساسية.

ج- عينة الدراسة التجريبية: وقوامها (٥٦) أم من أمهات الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه تم اختيارهن بطريقة عمدية غرضية من الربيع الأدنى من العينة الأساسية ومن الحاصلين على درجات منخفضة في استجابتهم على استباني (الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب، استبيان مستوى المرونة الأسرية)، وقد تم التواصل معهم من خلال تطبيق الـ "What's App" الخاص بهم، وذلك للتنسيق معهم لتطبيق البرنامج الإرشادي عبر منصة Zoom وجدول (٨) يوضح الخصائص الوصفية والديموغرافية لمفردات عينة البحث التجريبية.

٢- الحدود المكانية للدراسة: Place Samples

أ- الحدود المكانية لعينة الدراسة الأساسية: تم تطبيق أدوات البحث علي عينة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؛ من محافظتي القاهرة والمنيا والمترددات بأطفالهن على بعض العيادات النفسية للأطفال والمراهقين بمستشفيات الأمانة العامة للصحة النفسية التابعة لوزارة الصحة والتي تقدم خدمات العلاج السلوكي والتأهيلي لهؤلاء الأطفال وهي عيادة الأطفال والمراهقين بمستشفيات العباسية، وحلوان بالقاهرة، والعيادات النفسية للأطفال والمراهقين بمستشفى المنيا، وكذلك بعض المراكز الخاصة المتخصصة في تأهيل وتعديل سلوك الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مثل مركز تطوير بمصر الجديدة، مركز نماء لتنمية المهارات بالمنيا وتم إعداد أدوات البحث باستخدام Google Form على Google Drive كنموذج إلكتروني وإرسال اللينك الخاص بالنموذج على تطبيق الواتس آب الخاص بالأمهات بعد إجراء مقابلة شخصية معهم للتعرف على بيانات الاتصال.

ب- الحدود المكانية لعينة الدراسة التجريبية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي المُعد لتنمية وعي أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه باستراتيجيات إدارة الغضب وانعكاسه علي اكتساب مهارات المرونة الأسرية على أفراد عينة البحث التجريبية عن بعد من خلال إرسال الباحثان على مجموعة الواتساب الخاصة بتطبيق جلسات البرنامج رابط دعوة لمنصة Zoom لتطبيق البرنامج من خلالها.

٣- الحدود الزمنية للدراسة: time Sample

استغرقت مدة التطبيق الميداني وجمع البيانات وتفرغها في الفترة من بداية شهر يناير ٢٠٢٣ ، وحتى نهاية فبراير وبعد إجراء التحليلات الإحصائية واستخراج النتائج تم اختيار العينة التجريبية وتطبيق البرنامج الإرشادي عليها خلال الفترة من ١٣ مارس / ٢٠٢٣ ، وحتى ٦ أبريل/ ٢٠٢٣. واستغرق البرنامج في تطبيقه (٨) جلسات، بواقع جلستين أسبوعياً وزمن كل جلسة (٦٠ دقيقة)، وقد تم التنسيق مع الأمهات عينة الدراسة التجريبية من خلال جروب الواتساب.

رابعاً: أدوات الدراسة:

قامت الباحثتان بإعداد أدوات الدراسة التالية: (إعداد الباحثتان)

١- استمارة البيانات العامة لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

٢- استبيان وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب.

٣- استبيان مستوى المرونة الأسرية.

٤- برنامج إرشادي إلكتروني لتعزيز وعي أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية.

١- استمارة البيانات العامة:

تم إعدادها بهدف الحصول على بعض البيانات الأساسية عن عينة الدراسة التي تُفيد في تحديد الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة لتوصيف خصائص العينة والتحقق من صحة الفروض وتحقيق أهداف الدراسة واشتملت هذه الاستمارة على ما يلي:

أ- **البيانات الشخصية** وشملت: الاسم، والبريد الإلكتروني، ومواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالأمهات عينة الدراسة (واتس آب، فيسبوك)، **نوع الطفل** أو جنس الطفل (ذكر/ أنثى)، **سن الأم**: وتم تقسيمه إلى ثلاث فئات (أقل من ٣٥ عام، من ٣٥ إلى أقل من ٤٥ عام، من ٤٥ عام فأكثر).

ب- **البيانات الديموجرافية**: متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي:

واشتمل على البيانات الأتية عمل الأم (تعمل - لا تعمل)، المستوى التعليمي للأمهات والذي تم تقسيمه وفق ثلاث مستويات تبدأ من **مستوى منخفض** (حاصلة علي الإعدادية) **مستوى متوسط** (شهادة متوسطة أو ثانوية عامة) **مستوى مرتفع** (شهادة جامعية، شهادة فوق الجامعية). **ومستوى الدخل الشهري للأسرة؛ (دخل منخفض: من ٢٥٠٠ جنيه إلي أقل من ٤٠٠٠ جنيه، دخل متوسط: من ٤٠٠٠ إلى أقل من ٨٠٠٠ جنيه، دخل مرتفع: من ٨٠٠٠ جنيه فأكثر).**

ج- **بيانات تتعلق بالنتائج الوصفية**: تتضمن ما يلي:

تحديد مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورة والمجموع لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية. تحديد مستوى المرونة الأسرية بمحاورها والمجموع لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية. الكشف عن الأوزان النسبية للمواقف المثيرة للغضب لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية. تحديد الأوزان النسبية لردود الأفعال (الإيجابية والسلبية) في المواقف المثيرة للغضب لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية. تحديد الأوزان النسبية للأعراض التي تظهر أثناء الغضب على أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية. الكشف عن الأهمية النسبية لمحاورة استراتيجيات إدارة الغضب لدى الأمهات عينة الدراسة الأساسية. الكشف عن الأهمية النسبية لمحاورة المرونة الأسرية لدى الأمهات عينة الدراسة الأساسية.

٢- **استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب**:

قامت الباحثتان بإعداد استبيان وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب في صورته النهائية في ضوء أهداف الدراسة والتعريفات الإجرائية لمصطلحاتها وبعد الاطلاع علي كثير من البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع الدراسة؛ والمتمثلة في دراسة محمد سعفان (٢٠٠١) إيمان العيوطي (٢٠٠٤)، ودراسة (Hochman, 2004)، ودراسة Lochman (2004) et al, ودراسة سوزان بسيوني (٢٠٠٥)، ودراسة عبد الحافظ عامر (٢٠٠٥) ودراسة (Sofronoff, et al. (2007)، ودراسة Sharp, & McCallum (2008) وكذلك دراسة Yekta, (2008) & Zamani, ودراسة نبيل الفحل (٢٠٠٩)، سميرة أبو غزالة (٢٠١٠)، Sutus, et al

(2010)، (Oz , & Aysan (2011) ودراسة (Yekta, et al. (2011)، (Lambert, (2012)، (Jones, & Bouffard, (2012) ودراسة (Burt, et al, (2013) دراسة عثمان الخوالدة وعبد الكريم جرادات (٢٠١٤) ودراسة إيمان الشعيبي (٢٠١٥)، ودراسة وسام إبراهيم (٢٠١٥)، ودراسة سلوي عبد الباقي و آخرون (٢٠١٦)، ودراسة فالنتينا وديع (٢٠١٦)، ودراسة وسام الحساسنة و نسيمة داود (٢٠١٦)، ودراسة Akram, et al., 2016 ودراسة تهاني عثمان و آخرون (٢٠١٩)، ودراسة هشام المكنين ومحمد الخوالدة (٢٠١٩)، وقد أعد هذا الاستبيان بهدف التعرف علي الأساليب والفنيات التي تتبعها أمهات الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه للتحكم في ردود أفعالها الناتجة عن المواقف المثيرة للغضب، والتي تعمل على التخفيف من حدة الغضب والخروج من الموقف الغاضب بشكل إيجابي يضمن عدم تعرضها للمشاكل الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية، ويشتمل هذا الاستبيان علي (٩١) عبارة خبرية بعضها إيجابي والآخر سلبي تغطي كافة محاور الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب واشتمل الاستبيان علي أربع محاور كما يلي: **المحور الأول:** استراتيجية إعادة البناء المعرفي، واحتوي علي (٢٧) عبارة، **والمحور الثاني:** استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي واشتمل علي (٢٣) عبارة، **والمحور الثالث:** استراتيجية حل المشكلات واشتمل هذا المحور علي (٢١) عبارة، **والمحور الرابع:** استراتيجية الاسترخاء والتمعن والذي اشتمل علي (٢٠) عبارة. وتُجيب الأمهات على الأربع محاور بما يُناسبهم. وتم وضع مفتاح التصحيح الخاص بالاستبيان، وتحدد استجابات العبارات لهذا الاستبيان وفقاً لثلاثة استجابات (دائماً، أحياناً، لا) وعلى مقياس متدرج متصل (٣، ٢، ١) على الترتيب وذلك للاستجابة على العبارات موجبة الصياغة، وتعطي الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب للاستجابة على العبارات سالبة الصياغة، وكانت أعلى درجة للاستبيان ٢٧٣ درجة وأقل درجة ٩١ درجة وقد أمكن تقسيم درجات الاستبيان إلى ثلاث مستويات على أساس ما يلي:

(أقل من ٥٠٪ منخفض، من ٥٠٪ إلى ٧٠٪ متوسط، أكثر من ٧٠٪ مرتفع) وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١) توزيع درجات كل محور من محاور الاستبيان وفقاً لمستوى وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب (ن=٢٢٤)

المحور	مستوى وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب		
	منخفض أقل من ٥٠٪	متوسط من ٥٠٪ : ٧٠٪	مرتفع أكثر من ٧٠٪
استراتيجية إعادة البناء المعرفي	أقل من (٤٠,٥)	(٥٦,٧ : ٤٠,٥)	أكثر من (٥٦,٧)
استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	أقل من (٣٤,٥)	(٤٨,٣ : ٣٤,٥)	أكثر من (٤٨,٣)
استراتيجية حل المشكلات	أقل من (٣١,٥)	(٣١,٥ : ٤٤,١٪)	أكثر من (٤٤,١)
استراتيجية الاسترخاء والتمعن	أقل من (٣٠)	(٤٢ : ٣٠)	أكثر من (٤٢)
مجموع الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب	أقل من (١٣٦,٥)	(١٩١,١ : ١٣٦,٥)	أكثر من (١٩١,١)

وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لمحاور الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب:

المحور الأول: استراتيجية إعادة البناء المعرفي:

اشتمل هذا المحور علي (٢٧) عبارة بعضها إيجابي والآخر سلبي تقيس قدرة أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على إعادة التفكير والتفسير للأسباب التي أدت لحدوث الموقف المثير للغضب والسعي لتنظيم أفكارها بما يتناسب مع المؤثرات الخارجية للموقف، وتجنب ردود الأفعال السلبية والعوانية التي تزيد من تفاقم الموقف المثير للغضب. وتمثلت بعض العبارات فيما يلي: تترك الأم المكان لكي تهدأ وبعدها تحاول حل المشكلة، تستطيع استخدام طرق تفكير متنوعة في الموقف المثير للغضب، إعادة تفسيرها للموقف بالنظر إلي الأسباب

المثيرة له، تجنبها استخدام الأفكار السلبية التي تزيد من شدة انفعال الغضب، حرصها على تنظيم أفكارها بصورة تمكنها من حل الموقف الغاضب، أو قيامها بالصراخ بصوت حاد أثناء انفعال الغضب، أو تعبيرها عن غضبها ولكن دون جرح مشاعر الشخص مصدر الغضب، واستخدامها لغة جسد قوية كرد فعل لغضبها مثل قبضة اليد، قيامها بتهديد الشخص الذي أغضبها، توجيهها كلاماً بغياً للشخص مصدر الغضب، تحدثها مع الشخص مصدر الغضب بطريقة غاضبة، محاولتها فهم ما حدث لكي توضح الأمر للشخص الذي أغضبها، اعتقادها بأن الاضطرابات السلوكية التي يعاني منها ابنها ومواجهة مشكلاته فرصة للتحدي وإظهار القدرات والمهارات، تغضب ولكن لا تجرح مشاعر الشخص الذي أغضبها، تنتظر حتى تهدأ وبعدها تتحدث مع من أغضبها، لديها حب استطلاع لمعرفة ما لا تعرفه حول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، تُفضل اللجوء للنوم عندما تواجهها مشكلة ما، تتمالك انفعالاتها عند الغضب، محاولتها الوصول إلى معلومات تساعدها في التعامل مع المشكلات السلوكية التي تتعلق بطفلها.

المحور الثاني: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي

اشتمل هذا المحور علي (٢٣) عبارة خبرية بعضها إيجابي والآخر سلبي تقيس سعي الأم للحصول علي الدعم الاجتماعي على هيئة مساعدة أو مساندة أو مشاركة أو توجيه من الأشخاص الذين تثق بهم حتى تتمكن من التعايش مع طفلها ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بطريقة فاعلة؛ وسعيها للتخلص من الشحنات الانفعالية السالبة والمواقف الغاضبة والخبرات غير السارة بالتحدث إلي الآخرين عن ما يتعلق بمشكلة ما أو مصدر الضغط النفسي، والتنفيس على انفعال الغضب من خلال القيام بأنشطة ترفيهية كالذهاب في رحلة، زيارة الأصدقاء، ممارسة هواية تكسب الأم خبرات انفعالية سارة، ومن خلال تحسين العلاقات مع الآخرين، وإتباع أسلوب الإنصات للطرف الآخر، ومُحاولة كسب رضا الآخرين من خلال التحكم في الغضب، والابتعاد عن استخدام كلمات مُسيئة للأشخاص المُسببين للغضب، وعندما تشعر بالغضب لا تظهر غضبها ولكن تتحدث عما حدث مع شخص تثق به، والتخلي بروح الصبر في المواقف الغاضبة لاستمرار العلاقات الاجتماعية بشكل ناجح، حرص الأم علي الاستمتاع بقضاء أوقات جميلة مع أصدقائها القدامى، والمشاركة في حضور الندوات، والسعي لصحبة الناس والاستمتاع بعلاقاتها معهم، ومشاركتها في المناسبات الاجتماعية، ومشاركتها في الأعمال الخيرية والتطوعية، وسعيها لتقديم المساعدة لمن يحتاجها، والاشتراك في الرحلات الجماعية، واشتراكها في النوادي الاجتماعية.

المحور الثالث: استراتيجية حل المشكلات

اشتمل هذا المحور علي (٢١) عبارة خبرية تقيس قدرة الأم على تحديد المشكلة المسببة للموقف المثير للغضب، واقتراح عدة بدائل وحلول للخروج من الموقف الغاضب بصورة إيجابية ثم القيام بتنفيذ أنسب الحلول وتقييمها، وهي استراتيجية تمكن أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من تنظيم أولويات مشكلاتهم اليومية؛ من خلال القيام بخطوات مُتسلسلة مُنظمة من التفكير، وكذلك تجزئة المشكلات الكبيرة لمُشكلات أصغر، وهذا يُساعدها على الوصول لحل للمشكلة، وتقليل مستوي الغضب لديها؛ مما يترتب عليه تعزيز الشعور بمواجهة المشكلات والضغط لديها والتوصل لحلول جذرية للمشكلات المسببة لانفعال الغضب. وتمثلت بعض العبارات فيما يلي: محاولة الأم التعرف على المشكلة التي تواجهها

وتحديد نوعها قبل البدء في حلها، قيام الأم بوضع خطة لحل المشكلات التي تتعلق بحالة الطفل ومحاولة تطبيقها، تفكير الأم في كافة الحلول الممكنة عندما تواجهها مشكلة بسبب طفلها، لجوء الأم لاستخدام حلول تدريجية لحل المشكلة التي تواجهه وصولاً لحلها كاملة، إيجاد الأم لصعوبة في التفكير في أكثر من حل للمشكلة التي تواجهها، تصر الأم على تنفيذ حل المشكلة الذي توصلت إليه دون اهتمام لآراء الآخرين، اهتمامها بتقييم الحلول بعد تجربتها بناء على مدى نجاحها في حل المشكلة لاستخدامها في مواقف مشابهة، عند نجاح الأم في حل مشكلة من مشكلات طفلها تجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.

المحور الرابع: استراتيجية الاسترخاء والتمتع:

اشتمل هذا المحور علي (٢٠) عبارة خبرية تقيس مستوى ممارسة أمهات الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه لبعض أنشطة الاسترخاء في المواقف المثيرة للغضب عن طريق ممارسة بعض تمارين التنفس العميق، وأخذ حمام دافئ، والاستلقاء على الظهر، أو استخدام تقنية التأمل، والجلوس في مكان هادئ، وذلك لخفض انفعال الغضب والأعراض الفسيولوجية الناتجة عن الموقف الغاضب وإعطاء إحساس بالضبط الذاتي، مما يُحفزها للانطلاق في الاتجاه الإيجابي والصحيح لمواجهة المشكلات اليومية التي تنتج من تعاملها مع الطفل وتعرضها لانفعال الغضب؛ حيث تقوم بصرف انتباهها عن مصدر الاستثارة الانفعالية والغضب وتنظم تنفسها لكي تتمكن من تحقيق استرخاء نفسي وعضلي يُساعد في التحكم في استجابة الغضب. وتمثلت بعض العبارات فيما يلي: تغيير الأم لوضعها عند تعرضها لموقف غاضب، وميلها إلى الاستماع للموسيقى الهادئة عند أداء واجباتها المنزلية، وشعورها بأن أعصابها مشدودة دائماً بسبب سلوكيات ابنها، ممارستها لبعض التمرينات المهدئة للأعصاب عند شعورها بالغضب، حرصها على الجلوس بضع دقائق بمفردها واسترجاعها لبعض الذكريات الإيجابية، وشعورها بعدم الراحة في النوم بسبب استيقاظ ابنها المتكرر، ممارستها لتمارين التنفس المنتظم بعمق عندما تتعرض لموقف غاضب، تحليها بالصبر في العديد من المواقف الصعبة التي يضعها فيها ابنها، حرصها على اللجوء إلي الوضوء وغسل الوجه للتغلب علي انفعال الغضب.

٣- استبيان مستوى المرونة الأسرية:

قامت الباحثتان بإعداد استبيان مستوى المرونة الأسرية في صورته النهائية في ضوء أهداف الدراسة والتعريفات الإجرائية لمصطلحاتها بعد الاطلاع علي كثير من البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع الدراسة؛ والمتمثلة في دراسة (Sapienza & Masten (2012)، Henry, et al., (2015)، ودراسة (Haeml & Youn, (2016)، ودراسة (Sixbey (2019) Sadri, et al., (2018). وقد أُعد هذا الاستبيان بهدف التعرف على قدرة أم الطفل ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه علي استدعاء واطلاق نقاط القوة الكامنة داخل أسرتها للصدوم أمام المشكلات والتحديات والأزمات والضغوط والأحداث الحياتية المؤلمة بشكل إيجابي ومواجهة التغيرات والآثار السلبية التي تحدثها بغية التكيف الإيجابي معها وذلك لاستعادة اللياقة الأسرية مرة أخرى واستكمال دورة الحياة بصورة أفضل؛ وتأمين الاستقرار العائلي وفي نفس الوقت أحداث وتقبل التغيير الملائم عند اقتضاء الحاجة. ويشتمل هذا الاستبيان في صورته النهائية على (٩٠) عبارة خبرية بعضها إيجابي والآخر سلبي تغطي كافة محاور المرونة الأسرية واشتمل الاستبيان على ثلاث محاور كما يلي: المحور الأول: الدعم الأسري و تكون

من (١٤) عبارة خبرية، المحور الثاني: الترابط والتماسك الأسري وتكون من (٣٩) عبارة خبرية، المحور الثالث: التفاعل والتواصل الأسري وتكون من (٣٧) عبارة خبرية، وتُجيب الأمهات على الثلاث محاور بما يُناسبهم. وتم وضع مفتاح التصحيح الخاص بالاستبيان، وتتحدد استجابات العبارات لهذا الاستبيان وفقاً لثلاثة استجابات (دائماً، أحياناً، لا) وعلى مقياس متدرج متصل (٣، ٢، ١) على الترتيب وذلك للاستجابة على العبارات موجبة الصياغة، وتعطي الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب للاستجابة على العبارات سالبة الصياغة، وكانت أعلى درجة للاستبيان ٢٧٠ درجة، وأقل درجة ٩٠ درجة، وقد أمكن تقسيم درجات الاستبيان إلى ثلاث مستويات على أساس ما يلي: (أقل من ٥٠٪ منخفض، من ٥٠٪ إلى ٧٠٪ متوسط، أكثر من ٧٠٪ مرتفع) وجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) توزيع درجات كل محور من محاور الاستبيان وفقاً لمستوى المرونة الأسرية (ن=٢٢٤)

مستوى المرونة الأسرية			المحور
منخفض أقل من ٥٠٪	متوسط من ٥٠٪ : ٧٠٪	مرتفع أكثر من ٧٠٪	
أقل من (٢١)	(٢١ : ٢٩,٤)	أكثر من (٢٩,٤)	الدعم الأسري
أقل من (٥٨,٥)	(٥٨,٥ : ٨١,٩)	أكثر من (٨١,٩)	الترابط والتماسك الأسري
أقل من (٥٥,٥)	(٥٥,٥ : ٨١,٩)	أكثر من (٨١,٩)	التفاعل والتواصل الأسري
أقل من (١٣٥)	(١٣٥ : ١٨٩)	أكثر من (١٨٩)	مجموع المرونة الأسرية

وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لمحاور المرونة الأسرية:

المحور الأول: الدعم الأسري:

وتكون هذا البُعد من (١٤) عبارة خبرية تقيس إدراك أم الطفل ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بوجود آخرين من أفراد الأسرة يمكنهم مساعدتها ومشاركتها والاهتمام بها وتوجيهها وتشجيعها في مختلف جوانب الحياة". وتمثلت بعض العبارات فيما يلي: وجود علاقات طيبة بين أفراد الأسرة، مساعدة أفراد الأسرة لبعضهم في جميع أمور حياتهم، تلقي الأسرة لمؤازرة ودعم اجتماعي من الأهل والأصدقاء في وقت الأزمات، ومساعدة أفراد الأسرة لبعضهم البعض في أوقات الأزمات المالية، وحرصهم على تقديم المشورة لبعضهم، واهتمامهم بتعلم مهارات جديدة، والحرص على الاهتمام بميول واتجاهات أفراد الأسرة، وكذلك تضمنت معاملة الزوج لأبنائه وزوجته بحب وحنان، ومشاركة الزوج لزوجته في تحمل مسئولية المعيشة، سيادة حالة من الاحترام المتبادل والمودة بين أفراد الأسرة، الشعور بالسعادة مع الأسرة، تبادل الأدوار في الاهتمام ورعاية الأبناء بين الزوج وزوجته، سيادة التقاهم والتقارب العاطفي بين أفراد الأسرة، الحرص على إشباع احتياجات الأبناء وسيادة مشاعر الحب والتقبل والاهتمام.

المحور الثاني: الترابط والتماسك الأسري:

وتكون هذا البُعد من (٣٩) عبارة خبرية تقيس إدراك أم الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لمدى تكامل المثلث الأسري (الزوج - الزوجة - الأبناء) وترابطه من خلال قيام كل فرد بأداء دوره ورسالته المنوط بها والحرص على توحيد وتقوية الروابط بين أفراد الأسرة من خلال سيادة مشاعر الود والإخاء والصراحة وتدعيم روح الديمقراطية والتعاون المشترك، فيؤثر كل فرد في الآخر ويتأثر به بهدف تكوين خبرات جديدة لمواجهة الضغوط والأزمات والتعامل معها بطريقة هادئة. وتمثلت بعض العبارات فيما يلي: محاولة كل فرد في الأسرة بذل أقصى طاقته لفهم مشاعر واحتياجات ومتطلبات باقي أفراد الأسرة، وشعور جميع أفراد الأسرة بمسئوليتهم تجاه أي مشكلة تواجه الأسرة، حرص كل فرد في الأسرة على التعلم من أخطاء باقي الأفراد، وسعى كل فرد في الأسرة بكل قوته لمواجهة المشكلات التي تعترض الحياة الأسرية،

اشترك جميع أفراد الأسرة في حل الأزمات المالية التي تواجهها، ، تشاور جميع أفراد الأسرة قبل اتخاذ القرارات الهامة، اشترك جميع أفراد الأسرة في أداء المهام المنزلية، عندما يكون أحد أفراد الأسرة غير سعيد يشعر باقي الأفراد بالانزعاج، الإيمان بأن كل مشكلة لها حل في ظل تعاون جميع أفراد الأسرة، حرص كل فرد في الأسرة على بث الطاقة الإيجابية في باقي الأفراد، التمسك بالقيم الدينية في تسيير أمور الحياة، الخوف من انهيار وتفكك الأسرة، التعاون مع الزوج لمصلحة الأبناء، يصعب على كل فرد في الأسرة تقديم تنازلات عند التعرض للأزمات، احتواء الضغوط الحياتية لا يتم إلا بتعاون جميع أفراد الأسرة، يتمتع أفراد الأسرة بالاستقرار والترابط، يشترك جميع أفراد الأسرة في القرارات المصيرية.

المحور الثالث: التفاعل والتواصل الأسري

وتكون هذا البُعد من (٣٧) عبارة خبرية تقيس إدراك أم الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لصورة العلاقات التي تتشكل بين أفراد أسرتها بحيث يؤثر كل منهم في الآخر ويتأثر به للتوصل لخبرات جديدة، لمواجهة الضغوط ومشكلات الحياة والتعامل معها بطريقة هادئة، الانتباه للصورة التي يتم بها تبادل المشاعر والأفكار والمعاني واستقبالها، بين أفراد الأسرة والحرص على البحث عن جميع السبل والوسائل لتحسين العلاقة مع الآخر، والتأثيرات النفسية والانفعالية، والسلوكية المتبادلة بين أفراد أسرتها، بحيث يكون السلوك الإيجابي لأحدهما مؤثراً وفعالاً في تشكيل السلوك الإيجابي للآخر. وتمثلت بعض عبارات المحور فيما يلي: تحرص الأم على تبادل المشاعر الإيجابية مع أفراد الأسرة، سيادة روح الديمقراطية والتعاون بين أفراد الأسرة، يستطيع جميع أفراد الأسرة التواصل فيما بينهم بطريقة فعالة، يتبادل جميع أفراد الأسرة الحوار لإيجاد سبل جديدة لمواجهة المشكلات الأسرية، يستمع كل فرد داخل الأسرة بعناية لمشكلات ومخاوف الطرف الآخر، يتم تبادل الآراء البناءة مع أفراد الأسرة، يحرص كل فرد في الأسرة على قضاء وقت ممتع مع باقي أفراد الأسرة، شعور الوالدين بالسعادة في مناقشة الموضوعات التي تخص الأبناء، مساعدة أفراد الأسرة في حل مشاكلهم، القدرة على الحوار والتواصل البناء مع أفراد الأسرة، التكيف مع المواقف والمشكلات التي تواجه الأسرة، البحث عن حلول جديدة ومتنوعة عند مواجهة مشكلات الأسرة، تحديد مسؤوليات كل فرد في الأسرة، الصدق وحرية التعبير والمواجهة تعتبر مبادئ راسخة في عقيدة الأسرة.

تقنين أدوات الدراسة: يقصد بتقنين الأدوات قياس صدق وثبات الاستبيانات:

أولاً: صدق الاستبيانات: للتأكد من صدق الاستبيانات اتبعت الباحثان الطرق التالية:

١- **صدق المحتوى (المحكمين): Validity Content** للتأكد من صدق المحتوى تم عرض استبيان وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب، واستبيان مستوى المرونة الأسرية في صورتهم المبدئية إلكترونياً علي بعض الأساتذة المحكمين عدد (٨) أستاذ تخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان، وعدد (٢) أستاذ تخصص إدارة المنزل والمؤسسات بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية، وعدد (١) أستاذ بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس؛ وقد بلغ عددهم (١١) محكم وذلك للتعرف علي آرائهم في الاستبيانات من حيث الملائمة للهدف منها ومدى صحة صياغة العبارات، ومن حيث دقة الصياغة اللغوية للعبارات، وسلامة المضمون، وانتماء العبارات المتضمنة في كل بعد لها،

وكفاية العبارات الواردة في كل بعد لتحقيق الهدف الذي وُضعت من أجله، وملائمة الأبعاد، والاستجابات للعبارات، ومدى ارتباط كل عبارة بمفهوم البعد الذي تتضمنه، ومناسبة التقدير الذي وضع لكل عبارة، وقد أبدى السادة المحكمين بعض الملاحظات حيث تم طلب إجراء بعض التعديلات متمثلة في إعادة صياغة بعض العبارات، وحذف بعضها، وإضافة بعض العبارات وبعد تفريغ بيانات التحكيم تراوحت نسبة تكرار اتفاق المحكمين على العبارات ما بين (٩٣.٢ % إلى ٩٨.٨ %) ، وقد تم إجراء التعديلات المطلوبة وبذلك تكون الأدوات قد خضعت لصدق المحتوى.

٢- صدق التكوين: Construct Validit تم حساب صدق التكوين للاستبيانات بطريقة صدق الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط باستخدام معامل "بيرسون" والجداول (٣، ٤، ٥) توضح ذلك:

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الخاص بها

لاستبيان وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب											
المحور الأول: استراتيجية إعادة البناء المعرفي											
م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة
١	٠,٩٥٢	٠,٠١	٨	٠,٩٩٣	٠,٠١	١٥	٠,٧٧٤	٠,٠١	٢٢	٠,٩٥١	٠,٠١
٢	٠,٩٣٧	٠,٠١	٩	٠,٩٤١	٠,٠١	١٦	٠,٩٦٢	٠,٠١	٢٣	٠,٨٤١	٠,٠١
٣	٠,٩٩٤	٠,٠١	١٠	٠,٩٦٢	٠,٠١	١٧	٠,٩٨٢	٠,٠١	٢٤	٠,٩٢٧	٠,٠١
٤	٠,٩٦٩	٠,٠١	١١	٠,٦٦٤	٠,٠٥	١٨	٠,٧٥٨	٠,٠١	٢٥	٠,٨٩٤	٠,٠١
٥	٠,٩٥١	٠,٠١	١٢	٠,٨٦٣	٠,٠١	١٩	٠,٩٨٥	٠,٠١	٢٦	٠,٦٢٣	٠,٠٥
٦	٠,٨٧٦	٠,٠١	١٣	٠,٩٧٣	٠,٠١	٢٠	٠,٧٩٥	٠,٠١	٢٧	٠,٩٨٥	٠,٠١
٧	٠,٩٤١	٠,٠١	١٤	٠,٨٩٦	٠,٠١	٢١	٠,٩٧١	٠,٠١			
المحور الثاني: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي											
م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة
١	٠,٩٦٣	٠,٠١	٧	٠,٨٩٧	٠,٠١	١٣	٠,٦٤٥	٠,٠٥	١٩	٠,٩٧١	٠,٠١
٢	٠,٨٤٢	٠,٠١	٨	٠,٨٦٠	٠,٠١	١٤	٠,٨٨٥	٠,٠١	٢٠	٠,٨٦٩	٠,٠١
٣	٠,٩٧٤	٠,٠١	٩	٠,٩٨٥	٠,٠١	١٥	٠,٩٩٦	٠,٠١	٢١	٠,٩٧٦	٠,٠١
٤	٠,٩٤٢	٠,٠١	١٠	٠,٩٩٦	٠,٠١	١٦	٠,٩٩٢	٠,٠١	٢٢	٠,٩٨١	٠,٠١
٥	٠,٨٨٥	٠,٠١	١١	٠,٩٧١	٠,٠١	١٧	٠,٨٧٣	٠,٠١	٢٣	٠,٩٩٤	٠,٠١
٦	٠,٩١٣	٠,٠١	١٢	٠,٨٦٩	٠,٠١	١٨	٠,٧٦٩	٠,٠١			
المحور الثالث: استراتيجية حل المشكلات											
م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة
١	٠,٩٣١	٠,٠١	٧	٠,٩٤٤	٠,٠١	١٣	٠,٩٥٤	٠,٠١	١٩	٠,٩٨٧	٠,٠١
٢	٠,٧١٧	٠,٠١	٨	٠,٨٠٣	٠,٠١	١٤	٠,٩٠٤	٠,٠١	٢٠	٠,٨٦٧	٠,٠١
٣	٠,٩٠٣	٠,٠١	٩	٠,٨٢٤	٠,٠١	١٥	٠,٩١٢	٠,٠١	٢١	٠,٩٥٩	٠,٠١
٤	٠,٩١١	٠,٠١	١٠	٠,٧٤٥	٠,٠١	١٦	٠,٨٠٨	٠,٠١			
٥	٠,٨٦١	٠,٠١	١١	٠,٩٨٤	٠,٠١	١٧	٠,٩٣٦	٠,٠١			
٦	٠,٧٢٣	٠,٠١	١٢	٠,٨٨٧	٠,٠١	١٨	٠,٩٤٢	٠,٠١			
المحور الرابع: استراتيجية الاسترخاء والتمتع											
م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة
١	٠,٩٦٧	٠,٠١	٦	٠,٩٦٠	٠,٠١	١١	٠,٨٧٨	٠,٠١	١٦	٠,٩١٥	٠,٠١
٢	٠,٩٨٢	٠,٠١	٧	٠,٨٩٨	٠,٠١	١٢	٠,٩٦٣	٠,٠١	١٧	٠,٨٩٤	٠,٠١
٣	٠,٩٤١	٠,٠١	٨	٠,٩١٢	٠,٠١	١٣	٠,٩٥١	٠,٠١	١٨	٠,٩٥٠	٠,٠١
٤	٠,٨٦٦	٠,٠١	٩	٠,٨٥٢	٠,٠١	١٤	٠,٩٥٠	٠,٠١	١٩	٠,٩٤٨	٠,٠١
٥	٠,٧٨٥	٠,٠١	١٠	٠,٩٤٥	٠,٠١	١٥	٠,٩٤١	٠,٠١	٢٠	٠,٧٦٩	٠,٠١

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على صدق وتجانس عبارات محاور استبيان وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب وصلاحيته للتطبيق.

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الخاص بها لاستبيان مستوى المرونة الأسرية

المحور الأول: الدعم الأسري											
م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة
١	٠,٩٧٤	٠,٠١	٥	٠,٩٣٤	٠,٠١	٩	٠,٩٩٢	٠,٠١	١٣	٠,٩٥٢	٠,٠١
٢	٠,٩٧١	٠,٠١	٦	٠,٧٨١	٠,٠١	١٠	٠,٩١٦	٠,٠١	١٤	٠,٨٥٤	٠,٠١
٣	٠,٩٢٣	٠,٠١	٧	٠,٨١٩	٠,٠١	١١	٠,٩٢٨	٠,٠١			
٤	٠,٨٧٤	٠,٠١	٨	٠,٨٧١	٠,٠١	١٢	٠,٨٨١	٠,٠١			
المحور الثاني: الترابط والتماسك الأسري											
م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة
١	٠,٩٨١	٠,٠١	١١	٠,٩٦٥	٠,٠١	٢١	٠,٨٩٨	٠,٠١	٣١	٠,٩٦٥	٠,٠١
٢	٠,٩٣٦	٠,٠١	١٢	٠,٨٦٢	٠,٠١	٢٢	٠,٩٧٢	٠,٠١	٣٢	٠,٩٦٤	٠,٠١
٣	٠,٩٢٨	٠,٠١	١٣	٠,٩٩٨	٠,٠١	٢٣	٠,٨٦٤	٠,٠١	٣٣	٠,٩٧٢	٠,٠١
٤	٠,٨٩٣	٠,٠١	١٤	٠,٩٦٧	٠,٠١	٢٤	٠,٩٧١	٠,٠١	٣٤	٠,٩٩١	٠,٠١
٥	٠,٧٩٢	٠,٠١	١٥	٠,٦٦٨	٠,٠٥	٢٥	٠,٩٣٦	٠,٠١	٣٥	٠,٩٠٥	٠,٠١
٦	٠,٩٣٧	٠,٠١	١٦	٠,٨٨٠	٠,٠١	٢٦	٠,٨٩٢	٠,٠١	٣٦	٠,٩١٤	٠,٠١
٧	٠,٩١٤	٠,٠١	١٧	٠,٩٥٤	٠,٠١	٢٧	٠,٩٧١	٠,٠١	٣٧	٠,٩٨٧	٠,٠١
٨	٠,٩٤٢	٠,٠١	١٨	٠,٧٩٢	٠,٠١	٢٨	٠,٨٦٧	٠,٠١	٣٨	٠,٨٤٦	٠,٠١
٩	٠,٨٨٤	٠,٠١	١٩	٠,٩٥٨	٠,٠١	٢٩	٠,٨٤٩	٠,٠١	٣٩	٠,٨٧٥	٠,٠١
١٠	٠,٩٧٦	٠,٠١	٢٠	٠,٩٩٢	٠,٠١	٣٠	٠,٩٥١	٠,٠١			
المحور الثالث: التفاعل والتواصل الأسري											
م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة
١	٠,٩٢٦	٠,٠١	١١	٠,٨٥٣	٠,٠١	٢١	٠,٩٦٥	٠,٠١	٣١	٠,٩٦٧	٠,٠١
٢	٠,٨٥٤	٠,٠١	١٢	٠,٩٦٠	٠,٠١	٢٢	٠,٨٠٣	٠,٠١	٣٢	٠,٩٣٢	٠,٠١
٣	٠,٨٩٣	٠,٠١	١٣	٠,٩٤٩	٠,٠١	٢٣	٠,٨٧٥	٠,٠١	٣٣	٠,٨٣٩	٠,٠١
٤	٠,٦٥١	٠,٠٥	١٤	٠,٩٥١	٠,٠١	٢٤	٠,٩٨٦	٠,٠١	٣٤	٠,٧٤٢	٠,٠١
٥	٠,٩٩٢	٠,٠١	١٥	٠,٨٩١	٠,٠١	٢٥	٠,٦٢٧	٠,٠٥	٣٥	٠,٩٨١	٠,٠١
٦	٠,٨٩٦	٠,٠١	١٦	٠,٩٨٢	٠,٠١	٢٦	٠,٩٧٣	٠,٠١	٣٦	٠,٩٢٣	٠,٠١
٧	٠,٨٣٥	٠,٠١	١٧	٠,٨٧١	٠,٠١	٢٧	٠,٨٨٦	٠,٠١	٣٧	٠,٩٦٤	٠,٠١
٨	٠,٩٥٣	٠,٠١	١٨	٠,٩٦٣	٠,٠١	٢٨	٠,٩٠٤	٠,٠١			
٩	٠,٩٧٣	٠,٠١	١٩	٠,٩٤٣	٠,٠١	٢٩	٠,٩٨٥	٠,٠١			
١٠	٠,٧٩١	٠,٠١	٢٠	٠,٩٤١	٠,٠١	٣٠	٠,٩٦٧	٠,٠١			

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على صدق وتجانس عبارات محاور استبيان مستوى المرونة الأسرية وصلاحيته للتطبيق.

ثانياً: ثبات الاستبيانات: تم التحقق من ثبات الاستبيانات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach ، وباستخدام طريقة التجزئة النصفية Split- half وتم التصحيح من أثر التجزئة النصفية باستخدام معامل إسبيرمان براون Spearman-Brown ، جيتمان Guttman وجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) قيم معاملات الثبات للاستبيانات بمحاورها المختلفة

التصحيح من أثر التجزئة النصفية	التجزئة النصفية	معامل الفا	المحاور	الاستبيان
٠,٨٩١	٠,٩٣٣	٠,٨٧٣	٠,٩٠٦	وحي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب
٠,٨٠٤	٠,٨٤٢	٠,٧٨٩	٠,٨١٨	
٠,٧٦٣	٠,٨٠٥	٠,٧٤٢	٠,٧٧٥	
٠,٩١٥	٠,٩٥١	٠,٨٩١	٠,٩٢٢	
٠,٨٥٠	٠,٨٩٦	٠,٨٣٤	٠,٨٦٣	
التصحيح من أثر التجزئة النصفية	التجزئة النصفية	معامل الفا	المحاور	الاستبيان
اسبيرمان	جيتمان			
٠,٧٨٦	٠,٨٢٤	٠,٧٦٦	٠,٧٩٣	مستوى المرونة الأسرية
٠,٩٠٥	٠,٩٤٠	٠,٨٨٨	٠,٩١٢	
٠,٧٣٢	٠,٧٧٧	٠,٧١٩	٠,٧٤١	
٠,٨٢٩	٠,٨٦٥	٠,٨٠٨	٠,٨٣٥	

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الثبات في استبيانات البحث كانت دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على ثبات الاستبيانات وصلاحيتها للتطبيق.

٤- برنامج إرشادي إلكتروني لتعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

من البيانات المستمدة من استبيانات الدراسة ومن خلال الاطلاع علي البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بالبرامج الإرشادية الإلكترونية للاستفادة منها في كيفية تصميم البرنامج وخطواته وطرق تقييمه ومن خلال المقابلات الشخصية مع أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والمناقشة معهم للتعرف على أوجه القصور في وعيهم باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية للاستفادة منها في تخطيط البرنامج إعداد برنامج إرشادي إلكتروني لتعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاوره (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمعن) والمجموع، وعلاقته بالمرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية. وفيما يلي عرض لخطوات إعداد البرنامج:

■ تحديد الأهداف العامة والإجرائية للبرنامج:

- الهدف العام للبرنامج الإرشادي الإلكتروني: يهدف البرنامج الإرشادي الإلكتروني إلى تعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

- الأهداف الإجرائية للبرنامج: تتضمن الأهداف الإجرائية للبرنامج على جوانب الإرشاد الثلاثة (معرفي مهاري وجداني) وجدول (٦) يتضمن الأهداف الإجرائية لجلسات البرنامج.

إعداد المحتوى العلمي للبرنامج:

تم إعداد وبناء البرنامج الإرشادي من خلال القراءات المختلفة المرتبطة بموضوع الدراسة ومن البيانات المستمدة من استبائي وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب، ومستوى المرونة الأسرية، والتي أعدت بهدف المسح القبلي، ووفقاً للبيانات المتحصل عليها تم تحديد الاحتياجات التدريبية المعلوماتية والمهارية الفعلية لتنمية الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورة (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمعن) والمجموع، وعلاقته بالمرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع وقد تم صياغة محتوى البرنامج في جلسات تعليمية إرشادية إلكترونية يتضمن كل منها جوانب (معرفية، مهارة، وجدانية) وذلك من خلال تصميم بيئة تعليمية تفاعلية تتمثل في البرنامج الإرشادي الإلكتروني توفر للباحثين وأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية بيئة آمنة للاتصال والتعاون، وتبادل المحتوى التعليمي والأنشطة إضافة إلى الواجبات والتكليفات والمناقشات، وتشجع على تبادل ومشاركة الأفكار والآراء، وتدعم التفاعلية بين الباحثين والأمهات مما يساعد على تحقيق الأهداف الرئيسية. وتم إعداد وبناء البرنامج الموجه لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (عينة الدراسة التجريبية) وذلك للمساهمة في تعزيز مستوي وعي أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية وذلك للحد من أو التقليل من التأثيرات السلبية لانفعال الغضب بقدر الإمكان.

▪ خطة تطبيق البرنامج الإرشادي:

استغرق تطبيق البرنامج (٨) جلسات موزعة على (٤) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، بحيث لا تزيد الجلسة عن ٦٠ دقيقة للجلسة الواحدة. تم تطبيق جلسات البرنامج من خلال تطبيق Zoom عبر الرابط المرسل للأمهات عبر مجموعة الواتساب المخصصة للبرنامج. والجلسات موزعة كما موضح بجدول (٦):

جدول (٦) خطة ومحتوى البرنامج الإرشادي الإلكتروني المعد لتعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية

موضوعات البرنامج وعناصر الجلسات	الأهداف التعليمية لجلسات البرنامج. في نهاية الجلسة تصبح أم الطفل ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قادرة على أن:	استراتيجيات التدريس والوسائل الإرشادية للبرنامج عبر تطبيق ZOOM	إجراءات التقييم:
<p>الجلسة الأولى: عنوان الجلسة: "جلسة افتتاحية تمهيد عن الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه" تعارف- التعريف بالبرنامج (مكوناته، أهدافه، أهميته): عناصر الجلسة: - تعارف - تعريف بالبرنامج، وأهدافه العامة، وأهميته وإجراءاته. - التطبيق القبلي للاستبيان من خلال إرسال الرابط الخاص بالاستبيانات عبر جروب الواتساب المخصص للبرنامج. - تعريف الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. - سمات الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. - نصائح للتعامل مع الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من اضطراباته السلوكية.</p>	<p>أولاً: الأهداف المعرفية: - تحدد أهداف البرنامج. - تذكر أهمية البرنامج. - تفهم المقصود بالطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه - تعدد سمات الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. - تفهم النصائح الواجب اتباعها عند التعامل مع الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. ثانياً: الأهداف المهارية: - ترسم مخطط للصعوبات التي تواجهها في التعامل مع طفلها والتي تسبب غضبها. ثالثاً: الأهداف الوجدانية: - تقدر قيمة البرنامج في حياتها العملية. - تحرص على حضور الجلسات بانتظام. - تشارك في المناقشة حول موضوعات البرنامج.</p>	<p>استراتيجيات التدريس - العصف الذهني. - المناقشة والحوار. - تبادل الرسائل من خلال الشات. الوسائل المستخدمة: - الاستعانة بوسائط تكنولوجية (عرض شرائح بور بوينت. وفيديوهات قصيرة.</p>	<p>- يتم إجراء تقييم مبدئي في بداية الجلسة لتحديد خلفية أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية بموضوعات البرنامج (التطبيق القبلي للاستبيانات). - يتم إجراء تقييم مستمر أثناء عرض موضوعات البرنامج بطرح العديد من الأسئلة وإجراء مناقشات للتأكد من متابعة الأمهات للموضوعات مع الحرص على تعزيز الاستجابات. س١: اذكر أهم سمات الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؟ س٢: وضح أهم النصائح التي يجب مراعاتها عند تعاملك مع الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه للحد من اضطراباته السلوكية؟</p>
<p>الجلسة الثانية والثالثة: عنوان الجلسة: "انفعال الغضب واستراتيجيات إدارته" عناصر الجلسة: - تعريف انفعال الغضب. - أنواع الغضب. - أعراض الغضب. - اختلاف استجابة الأفراد للمواقف المثيرة للغضب.</p>	<p>أولاً: الأهداف المعرفية: - تفهم المقصود بانفعال الغضب. - تعدد أنواع انفعال الغضب. - تستنتج أعراض الغضب. - توضح الفروق في استجابة الأفراد للمواقف المثيرة للغضب. - تفهم المقصود باستراتيجيات إدارة الغضب. - تشرح استراتيجيات إعادة البناء المعرفي.</p>	<p>استراتيجيات التدريس -العصف الذهني. - المناقشة والحوار من خلال تبادل الرسائل من خلال الشات. الوسائل المستخدمة: - عرض شرائح بور بوينت وصور وفيديوهات وروابط تحتوي على محتوى علمي يوضح</p>	<p>- يتم إجراء تقييم مبدئي في بداية الجلسة للتعرف على مدى تمكن أفراد العينة من موضوعات الجلسة السابقة مع تلخيص أهم عناصر اللقاء السابق لربطها بموضوعات الجلسة الحالية. - يتم التقييم أثناء الجلسة من خلال بعض الأنشطة مثل: - نشاط ١: ضعي قائمة</p>

موضوعات البرنامج وعناصر الجلسات	الأهداف التعليمية لجلسات البرنامج. في نهاية الجلسة تصبح أم الطفل ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قادرة على أن:	استراتيجيات التدريس والوسائل الإرشادية للبرنامج عبر تطبيق ZOOM	إجراءات التقييم:
<p>- نصائح وتوجيهات هامة لخفض حدة انفعال الغضب.</p> <p>- أهمية إدارة الغضب.</p> <p>- المقصود باستراتيجيات إدارة الغضب.</p> <p>-- أولاً: استراتيجية إعادة البناء المعرفي.</p> <p>- المقصود باستراتيجية إعادة البناء المعرفي.</p> <p>- كيفية تطبيق استراتيجية إعادة البناء المعرفي.</p> <p>- فعالية تطبيق استراتيجية إعادة البناء المعرفي.</p>	<p>ثانياً: الأهداف المهارية:</p> <p>- ترسم مخطط لأعراض الغضب التي تشعر بها عند تعاملها مع الاضطرابات السلوكية لطفلها.</p> <p>- تتبع النصائح الهامة لخفض حدة انفعال الغضب عند تعرضها لموقف غاضب ناتج عن الاضطرابات السلوكية لطفلها.</p> <p>- تطبق استراتيجية إعادة البناء المعرفي عند تعرضها لموقف غاضب ناتج عن الاضطرابات السلوكية لطفلها.</p> <p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية:</p> <p>- تقدر أهمية إدارة الغضب في خفض حدة الانفعالات الضارة.</p> <p>- تشارك في تنفيذ الأنشطة بحماس.</p>	<p>موضوعات الجلسة.</p>	<p>بأنواع التشوهات المعرفية التي تشكل تفكيرك السلبي تجاه طفلك وتعرضك لانفعال الغضب.</p> <p>- نشاط ٢: ارسلي مخطط لأعراض الغضب التي تشعر بها عند تعاملك مع الاضطرابات السلوكية لطفلك.</p> <p>- نشاط ٣: ضعي مثال لموقف غاضب سببه لك طفلك وكيف يمكنك تطبيق استراتيجية إعادة البناء المعرفي للسيطرة على انفعال الغضب في ذلك الموقف.</p> <p>- في نهاية الجلسة يتم تلخيص العناصر الأساسية عن طريق استخلاصها من بعض أفراد العينة.</p>
<p>الجلسة الرابعة والخامسة:</p> <p>عنوان الجلسة:</p> <p>"تابع استراتيجيات إدارة الغضب".</p> <p>ثانياً: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي.</p> <p>ثالثاً: استراتيجية حل المشكلات.</p> <p>الأفكار الأساسية:</p> <p>- المقصود باستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي وفتيات تطبيقها.</p> <p>- المقصود باستراتيجية حل المشكلات وفتيات تطبيقها.</p>	<p>أولاً: الأهداف المعرفية:</p> <p>- توضح المقصود باستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي.</p> <p>- توضح الخطوات النموذجية لحل المشكلات التي تتعرض لها نتيجة الاضطرابات السلوكية التي تصدر عن طفلها.</p> <p>ثانياً: الأهداف المهارية:</p> <p>- تطبق استراتيجيات إدارة الغضب التي اكتسبتها من الجلسة عند تعرضها لموقف غاضب ناتج عن الاضطرابات السلوكية لطفلها.</p> <p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية:</p> <p>- تقدر أهمية تطبيق استراتيجيات إدارة الغضب في خفض حدة انفعالها أثناء التعامل مع الاضطرابات السلوكية لطفلها.</p> <p>- تشارك في المناقشة أثناء الجلسة.</p>	<p>استراتيجيات التدريس</p> <p>- عصف ذهني.</p> <p>- المناقشة والحوار من خلال تبادل الرسائل من خلال الشات.</p> <p>الوسائل المستخدمة:</p> <p>عرض شرائح بور بوينت وصور وفيديوهات وروابط تحتوي على محتوى علمي يوضح موضوعات الجلسة.</p>	<p>- يتم التقييم أثناء الجلسة من خلال بعض الأنشطة مثل:</p> <p>- نشاط ١: وضح الخطوات النموذجية لحل أي مشكلة تواجهها أثناء تعاملك مع طفلك.</p> <p>- نشاط ٢: ضعي مثال لموقف غاضب سببه لك طفلك وكيف يمكنك تطبيق استراتيجيات إدارة الغضب التي تعلمتها أثناء الجلسة في السيطرة على انفعال الغضب في ذلك الموقف.</p> <p>- في نهاية الجلسة يتم تلخيص العناصر الأساسية عن طريق استخلاصها من بعض أفراد العينة.</p>
<p>الجلسة السادسة والسابعة:</p> <p>عنوان الجلسة:</p> <p>- تابع استراتيجيات إدارة الغضب رابعاً: استراتيجية الاسترخاء والتمتع.</p> <p>- المرونة الأسرية مفهومها ومحوارها.</p> <p>الأفكار الأساسية:</p> <p>- المقصود باستراتيجيات الاسترخاء والتمتع وفتيات تطبيقها.</p> <p>- مفهوم المرونة الأسرية.</p>	<p>أولاً: الأهداف المعرفية:</p> <p>- تفهم المقصود باستراتيجية الاسترخاء والتمتع.</p> <p>- توضح المقصود بالمرونة الأسرية.</p> <p>- تفهم أهمية تحقيق المرونة الأسرية.</p> <p>- تعدد محاور المرونة الأسرية.</p> <p>ثانياً: الأهداف المهارية:</p> <p>- تطبق استراتيجيات الاسترخاء والتمتع عند تعرضها لموقف غاضب بسبب طفلها.</p> <p>- تطبق فنيات تحقيق المرونة</p>	<p>الاستراتيجيات المستخدمة:</p> <p>- عصف ذهني.</p> <p>- المناقشة والحوار من خلال تبادل الرسائل من خلال الشات.</p> <p>الوسائل المعينة:</p> <p>عرض شرائح بور بوينت وصور وفيديوهات وروابط تحتوي على محتوى علمي يوضح</p>	<p>- يتم التقييم أثناء الجلسة من خلال بعض الأنشطة مثل:</p> <p>- نشاط ١: وضح كيف يمكنك تطبيق استراتيجية الاسترخاء والتمتع لإدارة غضبك.</p> <p>- نشاط ٢: وضح مفهوم المرونة الأسرية وأهميتها؟</p> <p>- نشاط ٣: عددي الفتيات التي يمكنك اتباعها لزيادة التفاعل والتواصل بين أفراد أسرتك؟</p>

موضوعات البرنامج وعناصر الجلسات	الأهداف التعليمية لجلسات البرنامج. في نهاية الجلسة تصبح أم الطفل ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قادرة على أن:	استراتيجيات التدريس والوسائل الإرشادية للبرنامج عبر تطبيق ZOOM	إجراءات التقييم:
- أهمية تحقيق المرونة الأسرية. - محاور المرونة الأسرية. أولاً: الدعم الأسري ثانياً: الترابط والتماسك الأسري ثالثاً: التفاعل والتواصل الأسري.	الأسرية في تعاملاتها مع أفراد أسرتها. ثالثاً: الأهداف الوجدانية: -تشارك في المناقشة أثناء الجلسة. -تقدر أهمية موضوعات الجلسة.	موضوعات الجلسة.	- في نهاية الجلسة يتم تلخيص العناصر الأساسية عن طريق استخلاصها من بعض أفراد العينة.
الجلسة الثامنة: عنوان الجلسة: جلسة ختامية - العلاقة بين تطبيق الأم لاستراتيجيات إدارة الغضب وتحقيق المرونة الأسرية. شكر أفراد العينة التجريبية وختام البرنامج. -التطبيق البعدي لاستبيانات الدراسة	أولاً: الأهداف المعرفية: -تستنتج العلاقة بين تطبيقها لاستراتيجيات إدارة الغضب في التعامل مع الاضطرابات السلوكية لطفلها وتحقيق المرونة الأسرية. ثانياً: الأهداف المهارية: - تطبق الاستراتيجيات والمهارات التي تعلمتها في حياتها العملية. ثالثاً: الأهداف الوجدانية: -تقدر أهمية تطبيق استراتيجيات إدارة الغضب في تعاملها مع طفلها وعلاقته بتحقيق المرونة الأسرية. - تشارك بحماس في التقييم النهائي لجلسات البرنامج.	الاستراتيجيات المستخدمة: - عصف ذهني. - المناقشة والحوار من خلال تبادل الرسائل من خلال الشات. الوسائل المعينة: عرض شرائح بور بوينت وصور وفيديوهات وروابط تحتوي على محتوى علمي يوضح موضوعات الجلسة.	- يتم التقييم أثناء الجلسة من خلال بعض الأنشطة مثل: - نشاط ١: وضحى من وجهة نظرك ما العلاقة بين تطبيق استراتيجيات إدارة الغضب عند تعاملك مع الاضطرابات السلوكية لطفلك وتحقيق المرونة الأسرية؟ - التقييم النهائي: من خلال الدخول على رابط الاستبيانات على google form والتطبيق البعدي لاستبيانات الدراسة.

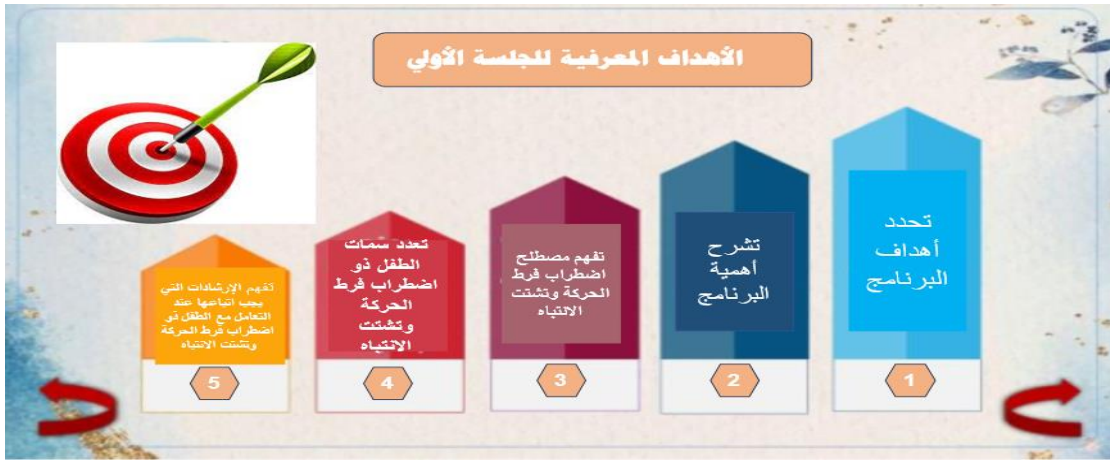
■ حساب صدق البرنامج:

تم عرض البرنامج الإرشادي الإلكتروني المعد لتعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بصورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين عدد (٨) أستاذ تخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان، وعدد (٢) أستاذ تخصص إدارة المنزل والمؤسسات بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية، وعدد (١) أستاذ بقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة المنيا؛ وقد بلغ عددهم (١١) محكم، وذلك للوقوف على صلاحية البرنامج وحساب معامل الصدق وفق قائمة من المعايير وذلك من حيث المحتوى العلمي وصحة صياغة الأهداف ومدى مناسبة التقييم وصلاحية استخدام البرنامج لعينة الدراسة. وكانت آراء الأساتذة المحكمين متفقة بنسبة (٩٨٪) وقد أبدى المحكمون بعض الملاحظات العلمية التي أخذت بها الباحثتان مثل بعض الأخطاء في الصياغة وتغيير بعض الصور لعدم وضوحها، وإضافة بعض المصطلحات وفي ضوء هذه الملاحظات تم عمل التعديلات اللازمة وأصبح البرنامج جاهز للتطبيق على العينة التجريبية.

- **تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة التجريبية:**
- **الفئة المستهدفة:** وقوامها (٥٦) مفردة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تم اختيارهم بطريقة عمدية غرضية يمثلون الربع الأدنى من العينة الأساسية من الحاصلين على درجات منخفضة في استبائي الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب، ومستوى المرونة الأسرية، وقد تم التواصل معهم من خلال تطبيق "What's App" الخاص بهم، وذلك للتنسيق معهم لتطبيق البرنامج الإرشادي الإلكتروني المعد لتعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية، وتم تنفيذ الجلسات الإرشادية الإلكترونية باستخدام تطبيق Zoom.
- **المدى الزمني:** تم تطبيق البرنامج الإرشادي الإلكتروني على عينة الدراسة التجريبية عن بُعد عبر تطبيق "Zoom" خلال الفترة من ١٣ مارس / ٢٠٢٣، وحتى ٦ أبريل/ ٢٠٢٣. واستغرق البرنامج في تطبيقه (٨) جلسات، بواقع جلستين أسبوعياً، وزمن كل جلسة (٦٠ دقيقة)، وقد تم التنسيق مع الأمهات عينة الدراسة التجريبية من خلال جروب الواتساب.
- **أساليب تقويم البرنامج:** اعتمدت الدراسة في تقويم البرنامج على ثلاث مراحل:
- تقويم قبلي:** تم قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الإلكتروني لتحديد الخلفية السابقة للأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية حول موضوعات البرنامج قبل بدء تطبيقها عليهم وتم بتطبيق استبيان وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب، واستبيان مستوى المرونة الأسرية على عينة الدراسة التجريبية إلكترونياً من خلال إرسال الرابط الخاص بتلك الاستبيانات عبر الواتساب الخاص بمجموعة الدراسة للإجابة عليه.
- تقويم بنائي مرحلي:** تم أثناء تعرض أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية لمحتوى البرنامج الإرشادي الإلكتروني ويتضمن المشاركة الإيجابية لأفراد العينة التجريبية في الأنشطة المتضمنة في البرنامج والموجودة بكل جلسة ويتم متابعتهم من قبل الباحثين وإعطائهم التغذية الراجعة المناسبة.
- تقويم نهائي:** تم بعد انتهاء أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية من التعرض للبرنامج الإرشادي الإلكتروني بتطبيق استبيان وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب، واستبيان مستوى المرونة الأسرية إلكترونياً من خلال إرسال رابط Google Form الخاص بتلك الاستبيانات عبر جروب الواتساب الخاص بالمجموعة للإجابة عليه. وذلك لقياس مدى إلمام عينة الدراسة التجريبية بعد تطبيق البرنامج بالمعارف والمهارات التي قدمت لهم للوقوف على فعالية البرنامج الإرشادي الإلكتروني المعد لتعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

وفيما يلي بعض أجزاء من محتوى الجلسات التي تم تقديمها بالبرنامج الإرشادي الإلكتروني:





تابع: نصائح وإرشادات للتعامل مع الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

7- التركيز مع الطفل عند التحدث إليه والحرص على التواصل البصري معه.
 8- عدم إشعار الطفل أنه مصدر إزعاج أو أنه مختلف عن الآخرين وتعزيز ثقته بنفسه.
 9- مكافأة السلوك الإيجابي وعقاب السلوك السيء بطريقة تربوية سليمة.
 10- مساعدة الطفل دراسياً لأن نسبة كبيرة من الأطفال المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه يواجهون صعوبات التعلم.
 11- التحفيز: من المهم قيام الأسرة بدعم الطفل نفسياً ومعنوياً بين الحين والآخر، وتشجيعه بفعل تصرفات محددة وإعطائه هدايا كتحفيز له على فعلها، وبالتالي يبتعد بشكل تدريجي عن القيام بالسلوكيات المعتادة.
 12- الاهتمام: لابد أن يشعر الطفل باهتمام وتقدير أسرته، فمن الأفضل إبداء الحب له، لكي يتجاوب مع الإرشادات الموجهة له، وبالتالي تتحسن حالته النفسية والاجتماعية بجانب العلاج الدوائي والسلوكي، فلا ينبغي على أسرته توجيه اللوم له بشكل دائم أو ضربه لنلا يفقد الثقة في النفس، ويصعب تعافيه من هذا الاضطراب.
 13- الروتين اليومي: من الأهمية تنظيم حياة الطفل اليومية بين وقت النوم ووقت الطعام ووقت اللعب، وكذلك وقت الدراسة، وأيضاً وقت لممارسة الرياضة، فلا ينبغي أن يكون يومه فوضوياً يبدأ وينتهي من دون أن يستفيد منه بشيء.



أعراض الغضب

أولاً: الأعراض البدنية للغضب:

- 1- تسارع نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم.
- 2- الرجفة والارتعاش.
- 3- التوتر العضلي.
- 4- زيادة الطاقة.
- 5- الشعور بالحر والهباج.

ثانياً: الأعراض العاطفية للغضب:

- 1- الاتفعال.
- 2- الإحباط.
- 3- القلق.
- 4- الذنب.
- 5- الحزن.
- 6- كره الذات.

اختلاف استجابات الأفراد لمشاعر الغضب



الغضب المتقلب:

غالباً ما يكون هذا النوع من الغضب متفجراً ولا يمكن التنبؤ به، ويمكن أن يخرج عن نطاق السيطرة بسهولة، مما يؤدي إلى كلمات وأفعال يتدم الشخص عليها فوراً بمجرد مرور العاصفة.



الغضب الجيد:

إنه الغضب الذي يدفع إلى العمل وتصحيح الخطأ والدفاع عن الأرباب والعاجزين، كما أنه يجعل العالم مكاناً أفضل.



الغضب بسبب الإحباط:

لدينا أعلى التوقعات وأكبر الآمال فيمن نحبهم، فعندما نراهم يفتشلون في الارتقاء إلى مستوى ما نعتقد أنه أعلى إمكاناتهم، نشعر بالإحباط، وغالباً ما يتحول هذا الإحباط إلى غضب.

الأثار الإيجابية لإدارة الغضب على الفرد:

- 1 تحسين الصحة العامة بالحد من مستويات الإجهاد والتوتر الناتجة عن الغضب
- 2 تحسين العلاقات الاجتماعية والتواصل بين الأفراد وتعزيز الاحترام المتبادل
- 3 رفع الأداء الوظيفي والإنتاجية في العمل وتحسين العلاقات مع زملاء العمل
- 4 القدرة على اتخاذ القرارات المنطقية، بدلاً من العاطفية والمضبوطة
- 5 الحفاظ على السلامة العامة، وتجنب الأفعال السلبية التي قد تؤثر على الآخرين
- 6 تعزيز الثقة بالنفس وكرمتها على مواجهة تحديات الحياة

أهمية إدارة الغضب

يعتقد البعض أحياناً أن إدارة الغضب قد تعني كيفية قمع الغضب ومنع التعبير عنه، بينما هي مهارة التحكم في الغضب والسيطرة عليه وتوجيهه بطريقة صحية دون كبته والإضرار بصحة الشخص النفسية.

لذا فإن تعزيز القدرة على التعامل مع الغضب يشمل العديد من المميزات نذكر منها ما يلي:



استراتيجيات إدارة الغضب

هي الأساليب والفنيات التي تتبعها الأمهات للتحكم في ردود أفعالها النّفقة عن المواقف المؤثرة للغضب، والتي تعمل على التخفيف من حدة الغضب والخروج من الموقف الغاضب بشكل إيجابي يضمن عدم تعرضها للمشاكل النفسية والسلوكية والنفسية والاجتماعية. وتتمثل استراتيجيات إدارة الغضب في هذه الدراسات في أربع استراتيجيات هي

- استراتيجية إعادة البناء المعرفي
- استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي
- استراتيجية حل المشكلات
- استراتيجية الاسترخاء والتمتع



استراتيجيات إدارة الغضب

أولاً: استراتيجية إعادة البناء المعرفي

عزيزتي الأم: لكي تبدأي بتطبيق استراتيجية إعادة البناء المعرفي يجب عليك أولاً: التعرف على المشوهات المعرفية التي قد تشكل تفكيرك السلبي تجاه طفلك ذو فرط الحركة وتشتت الانتباه وتعرضك لانفعال الغضب:

وسوف نقدم لكم قائمة بها وسوف أطلب منك تحديد الأنواع المشابهة لما تعانيه عند التعرض لموقف غاضب بسبب الاضطرابات السلوكية لطفلك ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

- 1- الترشيح الذهني: يحدث هذا عندما تبحثي عن تفصيل صغير واحد، والذي غالباً ما يكون سلبياً وتقومى بالتركيز عليه متجاهلة بقية المعلومات التي لا تتوافق مع معتقداتك وقيمك.
- 2- التفكير في الكل أو اللاشيء: يحدث هذا عندما لا تجدي عزيمتي الأم حل وسط فالأمر بالنسبة لكي أبيض أو أسود ولا تستطيعي رؤية منطقة رمادية بينهما.



نشاط 3:

عزيزتي الأم:
ضعي مثال لموقف غاضب سببه لكى طفلك وكيف يمكنك تطبيق
استراتيجية إعادة البناء المعرفي للسيطرة على انفعال الغضب في ذلك
الموقف.



استراتيجيات إدارة الغضب

ثانياً: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي

فيما يلي بعض الأفكار التفصيلية حول ماهية الدعم الاجتماعي:
1. يمكن توفير الدعم الاجتماعي من خلال مصادر مختلفة: مثل الأسرة والأصدقاء
والزملاء وأفراد المجتمع. يميل الشخص الذي يتلقى الدعم من مصادر متعددة
إلى الحصول على نتائج صحية عقلية وجسدية أفضل من أولئك الذين يلقون
الدعم من مصدر واحد فقط.
2. يمكن تصنيف الدعم الاجتماعي إلى أنواع مختلفة: وفقاً لمنظمة الصحة
العالمية (WHO)، الدعم العاطفي والمعنوي واللمسي والرفقة. يوفر كل نوع
من أنواع الدعم نوعاً مختلفاً من المساعدة للأفراد المحتاجين.
3. للدعم الاجتماعي تأثير إيجابي على الصحة العقلية: لقد أظهرت الدراسات أن
الدعم الاجتماعي يمكن أن يساعد في تقليل خطر حدوث مشاكل الصحة العقلية
مثل الاكتئاب والقلق والتوتر. إنه يوفر للأفراد شعوراً بالانتماء والفرص
والإتصال، والذي يمكن أن يساعدهم في التعامل مع المواقف الصعبة.



استراتيجيات إدارة الغضب


ثانياً: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي

كيفية بناء والحفاظ على نظام دعم اجتماعي:
1. **حدد احتياجاتك:** قبل أن تتمكن من إنشاء نظام دعم، تحتاج إلى معرفة ما تحتاجه.
هل تحتاج إلى شخص ما للاستماع إليك تفهيم؟ شخص ما يصرف انتباهك عن
غضبك؟ شخص ما لمساعدتك في المهام العملية؟ يمكن للأشخاص المختلفين
توفير أنواع مختلفة من الدعم، لذلك من المهم تحديد أكثر ما تحتاجه.
2. **التواصل مع العائلة والأصدقاء:** غالباً ما يكون عائلتك وأصدقائك أول الأشخاص
الذين تلتقونهم إليه خلال الأوقات الصعبة. لا تخف من التواصل معهم ودعمهم
يعرفون ما تمر به. قد لا يعرفون كيفية المساعدة، ولكن مجرد وجودهم هناك
للاستماع يمكن أن يكون راحة كبيرة.
3. **اعتن بنفسك:** يعد بناء نظام الدعم والحفاظ عليه أمراً مهماً، ولكن من المهم أيضاً
الاعتناء بنفسك. تأكد من أنك تأكلين بشكل جيد، وتحصلي على ما يكفي من
النوم، والانخراط في الأنشطة التي تجلب لك الفرح. يمكن أن تساعد رعايتك
نفسك في التعامل بشكل أفضل مع غضبك.



استراتيجيات إدارة الغضب

ثالثاً: استراتيجية حل المشكلات



أولاً تعديداً لمشكلة

عزيزتي الأم: يجب عليك في البداية أن تقومي بتحديد المشكلة التي تواجهيها مع طفلك وتتسبب في شعورك بالغضب وأن تبدأي في مواجهتها، وتحديد أسباب تلك المشكلة والظروف التي تضافرت لخلفها، وعليك معرفة المشكلة بصورة واضحة وفي صيغة سؤال وإجابة لمعرفة أبعادها.

ثانياً جمع البيانات حول المعلومات وتوحيدها

يجب أن تقومي بجمع كافة البيانات الخاصة بالمشكلة التي تواجهيها مع طفلك وتتسبب في شعورك بالغضب وتستخدمي كل خبراتك الحياتية لمحاولة حل تلك المشكلة، ويمكنك أن تقومي بجمع تلك البيانات من خلال الإنترنت أو قراءة الكتب، أو من خلال المتخصصين في العلاج السلوكي لإضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

نشاط 1:

عزيزتي الأم:
وضحي الخطوات النموذجية لحل أي مشكلة تواجهيها أثناء تعاملك مع طفلك



نشاط 1:

عزيزتي الأم:
وضحي الخطوات النموذجية لحل أي مشكلة تواجهيها أثناء تعاملك مع طفلك

استراتيجيات إدارة الغضب

رابعاً: استراتيجية الاسترخاء والتمتع



تعد الاستجابة الطبيعية للجسم من الاسترخاء علاجاً قوياً للضغط النفسي، إذ يمكن أن تساعدك تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق والتخيل واسترخاء العضلات التدريجي والتأمل واليوغا على تنشيط استجابة الاسترخاء للجسم. فعند ممارسة هذه الأنشطة بانتظام يمكن أن تساعد في التحكم في مستويات الغضب والتوتر اليومية وتقليلها وتعزز مشاعر الفرح والسعادة لدى الإنسان، بالإضافة إلى أنها أيضاً أنشطة وقائية من خلال تعليمك كيفية الحفاظ على الهدوء واستجماع النفس عند مواجهة منحنيات الحياة.

خامساً: المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتفرغها تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Sps.X لتحديد المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، والتكرارات، والنسب المئوية، ومعامل ارتباط بيرسون، الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار T.Test، وتحليل التباين في اتجاه واحد باستخدام اختبار F.Test، واختبار أقل فروق معنوي L.S.D، وحساب الوزن النسبي ومعامل الانحدار باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام Stepwise وحساب معامل إيتا وذلك من أجل استخراج النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

النتائج تحليلها وتفسيرها:

أولاً: النتائج الوصفية:

١- وصف عينة الدراسة الأساسية والتجريبية:

أ- فيما يلي وصف شامل لعينة الدراسة الأساسية موضحة في جدول (٧):
جدول (٧) توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفقاً للخصائص الديموغرافية (ن=٢٢٤)

البيان	الفئة	العدد	النسبة المئوية
جنس الأطفال	ذكور	١٣٩	٪٦٢,١
	إناث	٨٥	٪٣٧,٩
	المجموع	٢٢٤	٪١٠٠
عمل الأم	تعمل	١٤٢	٪٦٣,٤
	لا تعمل	٨٢	٪٣٦,٦
	المجموع	٢٢٤	٪١٠٠
المستوي التعليمي للأم	منخفض (حاصلة على الشهادة الإعدادية)	٥٥	٪٢٤,٦
	متوسط (حاصلة على شهادة متوسطة دبلوم أو ثانوية عامة)	٧١	٪٣١,٧
	عالي (حاصلة على شهادة جامعية أو أعلى من جامعية (ماجستير/دكتوراة)	٩٨	٪٤٣,٧
	المجموع	٢٢٤	٪١٠٠
سن الأم	أقل من ٣٥ سنة	٦٩	٪٣٠,٨
	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	٨٣	٪٣٧,١
	من ٤٥ سنة فأكثر	٧٢	٪٣٢,١
	المجموع	٢٢٤	٪١٠٠
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد	٦٤	٪٢٨,٦
	من ٤ أفراد إلى ٦ أفراد	١١٣	٪٥٠,٤
	من ٦ أفراد فأكثر	٤٧	٪٢٠,٩
	المجموع	٢٢٤	٪١٠٠
مستوي الدخل الشهري للأسرة	من ٢٥٠٠ ج إلى أقل من ٤٠٠٠ جنيه "منخفض"	٦١	٪٢٧,٢
	من ٤٠٠٠ جنيه لأقل من ٨٠٠٠ جنيه "متوسط"	٦٨	٪٣٠,٤
	من ٨٠٠٠ جنيه فأكثر "مرتفع"	٩٥	٪٤٢,٤
	المجموع	٢٢٤	٪١٠٠

ينتضح من جدول (٧) ما يلي: أنه بالنسبة لمتغير جنس الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أبناء الأمهات عينة الدراسة الأساسية كانت النسبة الأكبر للذكور بنسبة (٦٢.١)

(%) بينما النسبة الأقل للإناث بنسبة (٣٧.٩%). وبالنسبة لمتغير عمل الأمهات عينة الدراسة الأساسية يتضح أن النسبة الأكبر للأمهات العاملات بنسبة (٦٣.٤%)، والنسبة الأقل للأمهات الغير عاملات بنسبة (٣٦.٦%). وبالنسبة لمتغير المستوى التعليمي للأمهات عينة الدراسة الأساسية اتضح أن النسبة الأكبر من الأمهات مستوى تعليمهم مرتفع بنسبة (٤٣.٧%)، يليهم المستوى التعليمي المتوسط بنسبة (٣١.٧%)، وأقل نسبة كانت للمستوى التعليمي المنخفض بنسبة (٢٤.٦%). وبالنسبة لمتغير سن الأمهات عينة الدراسة الأساسية اتضح أن النسبة الأكبر من الأمهات عينة الدراسة الأساسية أعمارهم تقع في الفئة (من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة) بنسبة (٣٧.١%)، يليهم الأمهات اللاتي تتراوح أعمارهم (من ٤٥ سنة فأكثر) بنسبة (٣٢.١%) وأقل نسبة كانت للأمهات اللاتي كانت أعمارهم (أقل من ٣٥ سنة) بنسبة (٣٠.٨%). وبالنسبة لمتغير مستوى الدخل الشهري لأسر الأمهات عينة الدراسة الأساسية كانت النسبة الأعلى للدخل للفئة (من ٨٠٠٠ جنيه فأكثر شهرياً) بنسبة (٤٢.٤%)، والنسبة الأقل لفئة الدخل (من ٢٥٠٠ ج إلى أقل من ٤٠٠٠ جنيه شهرياً) بنسبة (٢٧.٢%).

ب- وصف عينة الدراسة التجريبية: فيما يلي وصف شامل لعينة الدراسة التجريبية موضحة في

جدول (٨):

جدول (٨) توزيع أفراد عينة الدراسة التجريبية وفقاً للخصائص الديموجرافية (ن=٥٦)

البيان	الفئة	العدد	النسبة المئوية
جنس الأطفال	ذكور	٣٥	٪٦٢,٥
	إناث	٢١	٪٣٧,٥
	المجموع	٥٦	٪١٠٠
عمل الأم	تعمل	٢٤	٪٤٢,٩
	لا تعمل	٣٢	٪٥٧,١
	المجموع	٥٦	٪١٠٠
المستوى التعليمي للأمهات	منخفض (حاصلة على الشهادة الإعدادية)	٢٦	٪٤٦,٤
	متوسط (حاصلة على شهادة متوسطة دبلوم أو ثانوية عامة)	١٨	٪٣٢,١
	عالي (حاصلة على شهادة جامعية أو أعلى من جامعية (ماجستير/ دكتوراة)	١٢	٪٢١,٤
	المجموع	٥٦	٪١٠٠
سن الأمهات	أقل من ٣٥ سنة	٢٧	٪٤٨,٢
	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	٢٠	٪٣٥,٧
	من ٤٥ سنة فأكثر	٩	٪١٦,١
	المجموع	٥٦	٪١٠٠
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد	١١	٪١٩,٦
	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	١٧	٪٣٠,٤
	من ٦ أفراد فأكثر	٢٨	٪٥٠
	المجموع	٥٦	٪١٠٠
مستوى الدخل الشهري للأسرة	من ٢٥٠٠ ج الي أقل من ٤٠٠٠ جنيه "منخفض"	٢٥	٪٤٤,٦
	من ٤٠٠٠ جنيه لأقل من ٨٠٠٠ جنيه "متوسط"	١٨	٪٣٢,١
	من ٨٠٠٠ جنيه فأكثر "مرتفع"	١٣	٪٢٣,٢
	المجموع	٥٦	٪١٠٠

يتضح من جدول (٨) ما يلي: أنه بالنسبة لمتغير جنس الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أبناء أمهات عينة الدراسة التجريبية كانت النسبة الأكبر للذكور بنسبة (٦٢.٥%)

بينما كانت النسبة الأقل للإناث بنسبة (٣٧.٥٪). وبالنسبة لمتغير عمل الأمهات عينة الدراسة التجريبية كانت النسبة الأكبر من الأمهات لا يعملن بنسبة (٥٧.١٪)، والنسبة الأقل يعملن بنسبة (٤٢.٩٪). وبالنسبة لمتغير المستوى التعليمي للأمهات عينة الدراسة التجريبية كانت النسبة الأكبر من الأمهات مستوي تعليمهن منخفض بنسبة (٤٦.٤ ٪)، يليهم المستوى التعليمي المتوسط بنسبة (٣٢.١ ٪)، والنسبة الأقل للمستوي التعليمي المرتفع بنسبة (٢١.٤ ٪). وبالنسبة لسن الأمهات عينة الدراسة التجريبية: كانت النسبة الأكبر للأمهات في الفئة العمرية (أقل من ٣٥ سنة) بنسبة (٤٨.٢ ٪)، يليهم الأمهات اللاتي تتراوح أعمارهم (من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة) بنسبة (٣٥.٧ ٪) وأقل نسبة كانت للأمهات اللاتي تراوحت أعمارهم (من ٤٥ سنة فأكثر) بنسبة (١٦.١ ٪). وبالنسبة لمتغير مستوى الدخل الشهري لأسر الأمهات عينة الدراسة التجريبية كانت أعلى نسبة في الفئة (من ٢٥٠٠ إلى أقل من ٤٠٠٠ جنيه شهرياً) بنسبة (٤٤.٦ ٪)، والنسبة الأقل تقع في الفئة (أكثر من ٨٠٠٠ جنيه شهرياً) بنسبة (٢٣.٢ ٪).

٢- تحديد مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورة والمجموع لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.

جدول (٩) يوضح مستوى وعي الأمهات عينة الدراسة الأساسية باستراتيجيات إدارة الغضب (ن= ٢٢٤)

منخفض أقل من ٥٠٪		متوسط من ٥٠٪ إلى ٧٠٪		مرتفع أكثر من ٧٠٪		محاورة وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
٥١,٨٪	١١٦	٣١,٧٪	٧١	١٦,٥٪	٣٧	استراتيجية إعادة البناء المعرفي
٤٥,٩٪	١٠٣	٣٥,٧٪	٨٠	١٨,٣٪	٤١	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي
٤٩,٦٪	١١١	٢٩,٥٪	٦٦	٢٠,٩٪	٤٧	استراتيجية حل المشكلات
٤٧,٣٪	١٠٦	٣٧,١٪	٨٣	١٥,٦٪	٣٥	استراتيجية الاسترخاء والتمتع
٤٨,٧٪	١٠٩	٣٣,٥٪	٧٥	١٧,٨٪	٤٠	استراتيجيات إدارة الغضب ككل

يتضح من الجدول (٩) أن نسب المستوى المنخفض لمستوى وعي الأمهات عينة الدراسة الأساسية باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي - استراتيجية الدعم الاجتماعي - استراتيجية حل المشكلات - استراتيجية الاسترخاء والتمتع) والمجموع كانت على الترتيب (٥١.٨ ٪، ٤٥.٩ ٪، ٤٩.٦ ٪، ٤٧.٣ ٪، ٤٨.٧ ٪)، مقابل (٣١.٧ ٪، ٣٥.٧ ٪، ٢٩.٥ ٪، ٣٧.١ ٪، ٣٣.٥ ٪) على الترتيب للمستوى المتوسط، مقابل (١٦.٥ ٪، ١٨.٣ ٪، ٢٠.٩ ٪، ١٥.٦ ٪، ١٧.٨ ٪) على الترتيب للمستوى المرتفع. مما يدل على انخفاض مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب لأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية وهذا يؤكد علي أهمية البرنامج الإرشادي الإلكتروني المُعد لتعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب، وهذا يتفق جزئياً مع دراسات كل من (Sofronoff, et al, (2007)، (Yekta, , et al, (2011)، (Yekta, & Zamani, (2008) والتي أكدت أنه يُمكن رفع وتحسين مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب باستخدام البرامج الإرشادية؛ وقد أكدت دراسات سيف الدين الزريقي (٢٠٠٠) (Cooter, et al)

(2000) , أن الأفراد الذين تدربوا علي استراتيجيات حل المشكلات لإدارة الغضب انخفضت لديهم المشكلات النفسية والاجتماعية.

٣-تحديد مستوى المرونة الأسرية بمحاورها والمجموع لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.

جدول (١٠) يوضح مستوى المرونة الأسرية (ن= ٢٢٤)

منخفض اقل من ٥٠%		متوسط من ٥٠ إلى ٧٠%		مرتفع أكثر من ٧٠%		محاور المرونة الأسرية
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
٥٢,٧ %	١١٨	٢٩,٥ %	٦٦	١٧,٩ %	٤٠	المحور الأول: الدعم الأسري
٤٥,١ %	١٠١	٣٦,٢ %	٨١	١٨,٧ %	٤٢	المحور الثاني: الترابط والتماسك الأسري
٤٦,٩ %	١٠٥	٣٢,١ %	٧٢	٢٠,٩ %	٤٧	المحور الثالث: التفاعل والتواصل الأسري
٤٨,٢ %	١٠٨	٣٢,٦ %	٧٣	١٩,٢ %	٤٣	المرونة الأسرية ككل

يتضح من الجدول (١٠) أن نسب المستوى المنخفض للمرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري- الترابط والتماسك الأسري- التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع كانت على الترتيب (٥٢.٧% ، ٤٥.١% ، ٤٦.٩% ، ٤٨.٢%) ، مقابل (٢٩.٥% ، ٣٦.٢% ، ٣٢.١% ، ٣٢.٦%) على الترتيب للمستوى المتوسط، مقابل (١٧.٩% ، ١٨.٧% ، ٢٠.٩% ، ١٩.٢%) على الترتيب للمستوى المرتفع. مما يدل علي انخفاض مستوي المرونة الأسرية بمحاورها الثلاثة وككل؛ وهذا يؤكد علي أهمية البرنامج الإرشادي الإلكتروني المُعد لتنمية مستوى المرونة الأسرية، واتفقت تلك النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Haeml , & Youn(2016) ، ودراسة Sadri et al(2018) ودراسة هشام المكانين ومحمد الخوالدة (٢٠١٩) والتي أكدت على أهمية البرامج الإرشادية في رفع مستوى الوعي بالمرونة الأسرية.

٤- تحديد الوزن النسبي للمواقف المثيرة للغضب لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.

جدول (١١) الوزن النسبي لعينة البحث الأساسية تبعاً للمواقف المثيرة للغضب لأم (ن=٢٢٤)

الترتيب	النسبة المئوية%	الوزن النسبي	المواقف المثيرة للغضب
الأول	٢٧,٤ %	٢٧٨	صعوبة التعامل مع الاضطرابات السلوكية لابني ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
الثاني	٢٥,٨ %	٢٦٢	عدم مشاركة عائلتي لي في رعاية ابني ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.
الرابع	٢٢,٧ %	٢٣١	تشتت انتباه الطفل عند مذاكرة دروسه وفقدته الدافعية للتعلم
الثالث	٢٤,١ %	٢٤٥	شعوري بالإرهاق لكثرة المهام الملقاة علي عاتقي مهام رعاية الطفل والمهام المنزلية.
	١٠٠ %	١٠١٦	المجموع

يتضح من جدول (١١) أن أكثر المواقف المثيرة للغضب لدى الأم كانت (شعورها بالغضب بسبب صعوبة التعامل مع الاضطرابات السلوكية للابن ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه) حيث جاءت في الترتيب الأول بنسبة ٢٧.٤٪، يليها (شعورها بالغضب لعدم مشاركة أفراد العائلة في رعاية الابن ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه) حيث جاءت في الترتيب الثاني بنسبة ٢٥.٨٪، وجاء (غضبها عند شعورها بالإرهاق لكثرة المهام الملقاة على عاتقها مهام رعاية الطفل والمهام المنزلية) في الترتيب الثالث للمواقف المثيرة للغضب لدى الأم بنسبة ٢٤.١٪، وأخيراً جاء في المرتبة الرابعة (الشعور بالغضب عند تشتت انتباه الطفل أثناء مذاكرة دروسه وفقدته الدافعية للتعلم) بنسبة ٢٢.٧٪.

٥- تحديد الوزن النسبي لردود الأفعال (الإيجابية /السلبية) في المواقف المثيرة للغضب التي تتبعها أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.

جدول (١٢) الوزن النسبي لعينة الدراسة الأساسية وفقاً لردود أفعال الأم الإيجابية في المواقف المثيرة للغضب (ن=٢٢٤)

الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	ردود الأفعال الإيجابية
الثالث	٣٠,٧٪	٢٣٦	أترك المكان الذي أتواجد فيه
الثاني	٣٣,٧٪	٢٥٩	ألجأ لشخص أثق به وأتحدث معه بشأن الموقف الذي أغضبني
الأول	٣٥,٦٪	٢٧٤	أفكر بتأني في حلول للموقف الغاضب
	١٠٠٪	٧٦٩	المجموع

يتضح من جدول (١٢) أن أكثر ردود الأفعال الإيجابية للزوجة في الموقف الغاضب كانت (أفكر بتأني في حلول للموقف الغاضب) حيث جاءت في الترتيب الأول بنسبة ٣٥.٦٪، يليها (ألجأ لشخص أثق به وأتحدث معه بشأن الموقف الذي أغضبني) حيث جاءت في الترتيب الثاني بنسبة ٣٣.٧٪، ثم جاء رد فعل (أترك المكان الذي أتواجد فيه) في الترتيب الثالث والأخير بنسبة ٣٠.٧٪.

جدول (١٣) الوزن النسبي لعينة البحث الأساسية وفقاً لردود أفعال الأم السلبية في المواقف المثيرة للغضب (ن=٢٢٤)

الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	ردود الأفعال السلبية
الأول	٣٦٪	٢٩٢	ألجأ إلي الصراخ واستخدام الصوت العالي
الثالث	٢٩,٨٪	٢٤١	أقوم بتوجيه الإهانات للأشخاص المسببين لغضبي
الثاني	٣٤,٢٪	٢٧٧	أتوجه لاستخدم العقاقير الطبية المهدئة للأعصاب
	١٠٠٪	٨١٠	المجموع

يتبين من جدول (١٣) أن أكثر ردود الأفعال السلبية للزوجة في الموقف الغاضب كانت (ألجأ إلي الصراخ واستخدام الصوت العالي) حيث جاء في الترتيب الأول بنسبة ٣٦٪، يليها (أتوجه لاستخدم العقاقير الطبية المهدئة للأعصاب) حيث جاءت في الترتيب الثاني من ردود الأفعال السلبية بنسبة ٣٤.٢٪، وجاء رد الفعل السلبي (أقوم بتوجيه الإهانات للأشخاص المسببين لغضبي) في الترتيب الثالث بنسبة ٢٩.٨٪.

٦- تحديد الأوزان النسبية للأعراض التي تظهر أثناء الغضب على أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.

جدول (١٤) الوزن النسبي لعينة البحث الأساسية وفقاً للأعراض التي تظهر على الأم أثناء الغضب (ن=٢٢٤)

الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	أكثر الأعراض التي تظهر على الأم أثناء الغضب
الرابع	٢٢,١ %	٢٢٨	خفقان في القلب
الثاني	٢٦,٢ %	٢٧١	الشعور بالارتعاش والارتجاف في الصوت
الثالث	٢٣,٨ %	٢٤٦	تهيج القولون العصبي
الأول	٢٧,٩ %	٢٨٨	الصداع
	١٠٠ %	١٠٣٣	المجموع

يتضح من جدول (١٤) أن أكثر الأعراض التي تظهر على الأم أثناء الغضب كان عرض (الصداع) حيث جاء في الترتيب الأول بنسبة ٢٧.٩٪، يليها عرض (الشعور بالارتعاش والارتجاف في الصوت) في المرتبة الثانية بنسبة ٢٦.٢٪، وجاء عرض (تهيج القولون العصبي) في الترتيب الثالث بنسبة ٢٣.٨٪، يليه (خفقان في القلب) في الترتيب الرابع بنسبة ٢٢.١٪. وقد أظهرت دراسة Fernandez, (2008) وجود علاقة ارتباطية بين انفعال الغضب وبعض الأمراض كضغط الدم وقرحة المعدة والصداع والنوبات القلبية. كما أظهرت نتائج دراسة إيما وويليامز، ريبكا بارلو (٢٠٠٧) أن انفعال الغضب يؤدي إلى احمرار الوجه، وزيادة معدل العرق للتخلص من الحرارة الزائدة الناتجة عن إنتاج طاقة الغضب، وكذلك حدوث الرعشة والدوران، كما يؤدي إلى سرعة التنفس بدون انتظام.

٧- الكشف عن الأهمية النسبية لمحاور استراتيجيات إدارة الغضب لدى الأمهات عينة الدراسة الأساسية.

جدول (١٥) التوزيع النسبي لمحاور استراتيجيات إدارة الغضب لدى الأمهات عينة الدراسة الأساسية (ن = ٢٢٤)

الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	استراتيجيات إدارة الغضب
الرابع	٢٢,٤	٢٣٣	استراتيجية إعادة البناء المعرفي
الثالث	٢٣,٩	٢٤٩	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي
الأول	٢٨,٦	٢٩٧	استراتيجية حل المشكلات
الثاني	٢٥,١	٢٦١	استراتيجية الاسترخاء والتمتع
	١٠٠ %	١٠٤٠	المجموع

يتضح من جدول (١٥) أن استراتيجية حل المشكلات هي أكثر استراتيجيات إدارة الغضب استخداماً بين الأمهات أفراد العينة الأساسية بنسبة (٢٨.٦٪) يليها استراتيجية الاسترخاء والتمتع حيث جاءت في المرتبة الثانية بنسبة (٢٥.١٪) وجاءت استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي في الترتيب الثالث بنسبة (٢٣.٩٪)، وأخيراً جاءت استراتيجية إعادة البناء المعرفي في المرتبة الرابعة بنسبة (٢٢.٤٪)، وتفسر الباحثتان ذلك بأن استراتيجية حل المشكلات جاءت في المرتبة الأولى لأنها الاستراتيجية التي عادةً ما تستخدمها المرأة في اتخاذ قراراتها الأسرية أياً كانت نوعها لتلبية حاجاتها وكذلك لمواجهة المواقف المثيرة للانفعال

والغضب، وتتفق تلك النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة (سهام الخفش، ٢٠٠١) إلي أن آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يقوموا باستخدام استراتيجيات حل المشكلات في المقام الأول تليها استراتيجية الاسترخاء لمواجهة الضغوط النفسية. وهذا يؤكد ما أشار إليه عادل العدل و عبد الوهاب صلاح (٢٠٠٣) نايف الحمد، (٢٠١٥) أن الأسلوب العلمي لحل المشكلات يعني توظيف عدد من المهارات المختلفة باستخدام مبدأ المحاولة والخطأ بهدف الوصول إلي حلول ممكنة من خلال اختيار أحد البدائل أو الحلول المناسبة، وترى الباحثتان أن هؤلاء الأمهات أحياناً يتعاملن بشكل مباشر مع الأسباب التي أدت إلي حدوث المشكلة، وأحياناً يحاولن الوصول إلي معلومات تُساعدهن في التعرف علي الطريقة المثلي للتعامل مع المشكلات الخاصة بأبنائهن لتجنب إصابتهن بمضاعفات، حيث يهتموا بوضع خطة لحل المشكلات التي يتعرضن لها بسبب الاضطرابات السلوكية لأبنائهن ويُحاولن تطبيقها، فهن يبذلن كل الجهد لمنع أي موقف ضاغط يعوق حل المشكلة. كما أكدت دراسة (Noojin, & Wallander, 2004) أن الأمهات اللاتي لديهن توعية سلبية عن استراتيجيات حل المشكلات؛ لديهن انخفاض في الدافعية، ويُواجهن مشكلات انفعالية مُستمرة بسبب توترهن، كما أشارت نتائج دراسة (Kurylo, et al, 2002) أن الأمهات اللواتي تدربن علي استخدام استراتيجيات حل المشكلات أصبحن صحتهن النفسية أفضل ولديهن دافعية لاستخدام المهارات المعرفية في حل المشكلات، وأصبحن أقل توتراً.

٨- الكشف عن الأهمية النسبية لمحاور المرونة الأسرية لدى الأمهات عينة الدراسة الأساسية.

جدول (١٦) الوزن النسبي لمحاور المرونة الأسرية لدى الأمهات عينة البحث الأساسية (ن = ٢٢٤)

الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	المرونة الأسرية
الثاني	٣٤,١%	٢٧٦	الدعم الأسري
الأول	٣٥,٩%	٢٩١	الترايط والتماسك الأسري
الثالث	٢٩,٩%	٢٤٢	التفاعل والتواصل الأسري
	١٠٠%	٨٠٩	المجموع

يتضح من جدول (١٦) أن أكثر محاور المرونة الأسرية أهمية كما تدرکہا أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة البحث الأساسية كانت لمحور الترايط والتماسك الأسري في الترتيب الأول بنسبة ٣٥,٩٪، يليها محور الدعم الأسري بنسبة ٣٤,١٪، وأخيراً في المرتبة الثالثة جاء محور التفاعل والتواصل الأسري بنسبة ٢٩,٩٪.

ثانياً: النتائج في ضوء فروض البحث:

النتائج في ضوء الفرض الأول: والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمعن) والمجموع تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (عمل الأم، المستوى التعليمي للأم، سن الأم، متوسط الدخل الشهري للأسرة)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء: اختبار (ت) T.Test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطي استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورة والمجموع، تبعاً لمتغير عمل الأم. وتحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لإيجاد قيمة (ف) F. Test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيرات (المستوى التعليمي للأم - سن الأم - متوسط الدخل الشهري للأسرة)، واختبار (L.S.D) لإيجاد اتجاه دلالة الفروق في حالة وجودها. والجداول من (١٧) إلى (٢٣) توضح ذلك:

١- عمل الأم:

جدول (١٧) دلالة الفروق بين متوسطي استجابات الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب تبعاً لمتغير عمل الأم (ن=٢٢٤)

استراتيجيات إدارة الغضب	عمل الزوجة	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
المحور الأول: استراتيجية إعادة البناء المعرفي	تعمل	٧٦,٣٣٥	٢٦,٢٢٣	٥,٢٠١	١٤٢	٢٢٢	٢٢,٥١٨	دال عند ٠,٠١ لصالح العاملات
	لا تعمل	٥٠,١١٢						
المحور الثاني: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	تعمل	٦٧,١١٣	٢٠,٧٨٥	٥,٨٩٠	١٤٢	٢٢٢	١٩,٥٢٠	دال عند ٠,٠١ لصالح العاملات
	لا تعمل	٤٦,٣٢٨						
المحور الثالث: استراتيجية حل المشكلات	تعمل	٦١,٤٩٣	١٦,٨٥٦	٤,٨٨٧	١٤٢	٢٢٢	١٧,٥٢٧	دال عند ٠,٠١ لصالح العاملات
	لا تعمل	٤٤,٦٣٧						
المحور الرابع: استراتيجية الاسترخاء والتمتع	تعمل	٥٦,٦٥٩	١٥,٧٣٥	٤,٧٧٢	١٤٢	٢٢٢	٢٣,٥٦٠	دال عند ٠,٠١ لصالح العاملات
	لا تعمل	٤٠,٩٢٤						
المجموع الكلي للاستبيان	تعمل	٢٦١,٦٠٠	٧٩,٥٩٩	١١,٥٢٦	١٤٢	٢٢٢	٤٨,٥٣٧	دال عند ٠,٠١ لصالح العاملات
	لا تعمل	١٨٢,٠٠١						

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورة (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، و استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمتع) والمجموع ترجع لمتغير عمل الأم حيث كانت الفروق دالة لصالح الأم العاملة وتفسر الباحثان ذلك بأن خروج المرأة للعمل مكنها من زيادة معرفتها بالطرق والاستراتيجيات المختلفة لمواجهة الغضب والانفعال حيث تتعرض في مجال عملها لمواقف غاضبة مختلفة، وتحاول إعادة النظر والتفكير جيداً في الموقف الغاضب لتهدئة حدة الانفعالات الناتجة عن تلك المواقف مما يدعم استراتيجية إعادة البناء المعرفي لديها، كما أن عمل المرأة يكسبها قدرة علي استخدام الطرق العلمية في حل المشكلات كما أن المرأة العاملة تتسع دائرة

علاقتها الاجتماعية مع زملاء العمل مما يساعدها في تدعيم استخدام استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي في مواجهة المواقف المثيرة للغضب والتي تعتمد علي الحصول على الدعم والمساندة والتوجيه من زملائها في العمل الذين تثق بهم، كما أن نتيجة خروج المرأة للعمل فإنها تتعرض لتغيير البيئة سواء من المنزل إلي العمل أو العكس ويُعد العمل بمثابة المتنفس الذي تعتمد عليه الأم للخروج من الروتين اليومي لحياتها، والتخلص من الطاقة السلبية الناتجة عن التعامل مع الاضطرابات السلوكية لطفلها ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه فتمتع بصحة نفسية أفضل تُعينها علي استخدام الأساليب والاستراتيجيات المختلفة لإدارة الغضب لديها. واتفقت تلك النتيجة جزئياً مع ما أوضحه محمد العبيدي (٢٠١١) في أن خروج المرأة للعمل ساعد على اكتسابها مهارات إضافية مكنتها من مواجهة مختلف مصاعب الحياة، كما اتفقت جزئياً مع نتيجة دراسة رشا راغب (٢٠١٤) والتي أظهرت أن المرأة العاملة تعتمد أكثر على اتباع الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الصراع (التعاون-التسوية) كما أنها تكون أكثر دراية بأساليب وطرق التعامل مع الصراعات المختلفة؛ كما تتفق جزئياً مع نتيجة عبير عبد المنعم وحنان عزيز (٢٠١٩) التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات حل المشكلات لصالح الزوجات العاملات.

٢- المستوى التعليمي للأم:

جدول (١٨) تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين متوسطات أفراد العينة الأساسية في الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها والمجموع تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأم (ن=٢٢٤)

استراتيجيات إدارة الغضب	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
المحور الأول: استراتيجية إعادة البناء المعرفي	بين المجموعات	١١٥١٧,٣٥٨	٥٧٥٨,٦٧٩	٢	٦٤,٠٢٤	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١٩٨٧٧,٩٣٩	٨٩,٩٤٥	٢٢١		
	المجموع	٣١٣٩٥,٢٩٧		٢٢٣		
المحور الثاني: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	بين المجموعات	١٠٨٣٣,٥٦٩	٥٤١٦,٧٨٥	٢	٣٢,٦٢٣	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٣٦٦٩٥,٤٨٧	١٦٦,٠٤٣	٢٢١		
	المجموع	٤٧٥٢٩,٠٥٦		٢٢٣		
المحور الثالث: استراتيجية حل المشكلات	بين المجموعات	١١٣٦٨,٠٥١	٥٦٨٤,٠٢٥	٢	٥٤,٤٦٦	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٣٠٦٣,٢١٤	١٠٤,٣٥٨	٢٢١		
	المجموع	٣٤٤٣١,٢٦٥		٢٢٣		
المحور الرابع: استراتيجية الاسترخاء والتعمن	بين المجموعات	١١٥٠٣,٥٦١	٥٧٥١,٧٨٠	٢	٦٣,٠٤٩	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٠١٦١,٢٥٢	٩١,٢٢٧	٢٢١		
	المجموع	٣١٦٦٤,٨١٣		٢٢٣		
المجموع الكلي للاستبيان	بين المجموعات	١١٣٨١,٥٦٦	٥٦٩٠,٧٨٣	٢	٥٥,٢٤٨	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٢٧٦٣,٩٨٦	١٠٣,٠٠٤	٢٢١		
	المجموع	٣٤١٤٥,٥٥٢		٢٢٣		

يتضح من جدول (١٨) وجود تباين دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي،

استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمعن) وكل باختلاف متغير المستوى التعليمي للأم وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار L.S. D للمقارنات المتعددة كما يتضح من جدول (١٩).

جدول (١٩) دلالة الفروق بين متوسطات استجابات الأمهات عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأم (ن = ٢٢٤)

المحور الأول: استراتيجية إعادة البناء المعرفي			
المستوى التعليمي	منخفض م = ٥٧,٢٠٣	متوسط م = ٦٥,١١١	عالي م = ٧٩,٦٢٥
منخفض	-		
متوسط	**٧,٩٠٨	-	
عالي	**٢٢,٤٢٢	**١٤,٥١٤	-
المحور الثاني: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي			
المستوى التعليمي	منخفض م = ٥١,٢٤١	متوسط م = ٦٢,٠٠٥	عالي م = ٦٤,٤٦٢
منخفض	-		
متوسط	**١٠,٧٦٤	-	
عالي	**١٣,٢٢١	*٢,٤٥٧	-
المحور الثالث: استراتيجية حل المشكلات			
المستوى التعليمي	منخفض م = ٤٠,٧٧٦	متوسط م = ٥١,٢٣٣	عالي م = ٥٩,٩٥٧
منخفض	-		
متوسط	**١٠,٤٥٧	-	
عالي	**١٩,١٨١	**٨,٧٢٤	-
المحور الرابع: استراتيجية الاسترخاء والتمعن			
المستوى التعليمي	منخفض م = ٤٠,١٢٤	متوسط م = ٤٨,٥٢٩	عالي م = ٥٧,١١٣
منخفض	-		
متوسط	**٨,٤٠٥	-	
عالي	**١٦,٩٨٩	**٨,٥٨٤	-
الاستبيان ككل			
المستوى التعليمي	منخفض م = ١٨٩,٣٤٤	متوسط م = ٢٢٦,٨٧٨	عالي م = ٢٦١,١٥٧
منخفض	-		
متوسط	**٣٧,٥٣٤	-	
عالي	**٧١,٨١٣	**٣٤,٢٧٩	-

** دال عند ٠,٠١ ، * دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥ ، ٠,٠٠١) بين متوسطات درجات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية في الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمعن) والمجموع تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأم لصالح المستوى التعليمي العالي، وتفسر الباحثتان ذلك بأن ارتفاع المستوى التعليمي للأم يبصرها بأفضل الاستراتيجيات التي تمكنها من

الحد من انفعال الغضب، فارتفاع المستوى التعليمي يكون دافعاً للأهل للبحث عن معلومات تعزز من تعاملها الإيجابي مع الاضطرابات السلوكية لابنها ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؛ كما أن التعليم المرتفع يعزز من إدراك الأم بأن المواجهة المباشرة للمشكلات والتعامل معها أفضل من تجاهلها أو تركها، بالإضافة إلى تزويدهم بالممارسات التي من شأنها أن تخفف لديهم الشعور بانفعال الغضب كالاسترخاء، كما أن المستوى التعليمي المرتفع للأهل يجعلها تكون أكثر وعياً وإدراكاً بالمهام المكلفة بها، ومنها مرض طفلها مما يدفعها للبحث من خلال الإنترنت أو الاتصال بالمختصين لمعرفة الاستراتيجيات الإيجابية للحد من التوتر النفسي لديها، كما أن ارتفاع المستوى التعليمي للأهل يزيد من وعيها بالطرق الإيجابية في مواجهة الغضب كنتيجة لزيادة وعيها بالأضرار التي تنتج عن سوء التصرف في الموقف الغاضبة سواء أكانت تلك الأضرار صحية أو أضرار في علاقاتها الاجتماعية، كما أن التعليم يكسب الزوجة مهارات التواصل السليم بين أفراد الأسرة سواء الزوج أو الأبناء مما يجعل لدى أم الطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه القدرة على إدارة الغضب بطرق إيجابية، كما يكسبها مهارات تمكنها من إعادة التفكير والنظر في الموقف الغاضب وأسباب حدوثه ومحاولة علاجه ومواجهته بالأساليب العلمية لحل المشكلات. وهذا يتفق مع نتيجة دراسة (تغريد الزهراني، ٢٠١٩) التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في استراتيجيات (حل المشكلات والاسترخاء) وفقاً لمتغير مستوى تعليم الأبوين حيث كانت الفروق دالة لصالح مستوى التعليم المرتفع. وكذلك تتفق نتيجة الدراسة جريباً مع نتيجة دراسة عبير عبد المنعم وحنان عزيز (٢٠١٩) التي أكدت وجود فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات حل المشكلات وفقاً لمتغير المستوى التعليمي للزوجة لصالح مستوى التعليم الأعلى للزوجة، كما بينت دراسة ناصر العود (٢٠١٩) أن نسبة انتشار اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يتناسب عكسياً مع المستوى التعليمي للأهل، وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسات كل من رشا راغب (٢٠١٤)، إيناس بدير (٢٠١٣)، ابتسام شتات (٢٠٠٨) حيث أظهرت نتائجهم أن للمستوى التعليمي المرتفع دوراً فعالاً ورئيسياً في مواجهة الصراعات وأحداث الحياة الضاغطة التي تواجهها الأسرة والمسببة للغضب.

٣- سن الأم:

جدول (٢٠) تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية في الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها والمجموع تبعاً لمتغير سن الأم (ن=٢٢٤)

الدالة	القيمة (ف)	متوسط المربعات	مجموع المربعات	مصدر التباين	استراتيجيات إدارة الغضب
٠,٠١ دال	٣٨,٠١٠	٢	٥٥٠١,٤٩٣	١١٠٠٢,٩٨٧	بين المجموعات
		٢٢١	١٤٤,٧٣٨	٣١٩٨٧,١١٧	داخل المجموعات
		٢٢٣		٤٢٩٩٠,١٠٤	المجموع
٠,٠١ دال	٥٧,٢١٤	٢	٥٧٠٧,٢٢٣	١١٤١٤,٤٤٧	بين المجموعات
		٢٢١	٩٩,٧٥٢	٢٢٠٤٥,١٢٤	داخل المجموعات
		٢٢٣		٣٣٤٥٩,٥٧١	المجموع
٠,٠١ دال	٦٩,١٦٠	٢	٥٧٩٢,٧٦٣	١١٥٨٥,٥٢٦	بين المجموعات
		٢٢١	٨٣,٧٥٩	١٨٥١٠,٧٣١	داخل المجموعات
		٢٢٣		٣٠٠٩٦,٢٥٧	المجموع
٠,٠١ دال	٣٥,٠٠١	٢	٥٠٨٠,٥٥٠	١٠١٦١,١٠١	بين المجموعات
		٢٢١	١٤٥,١٥٦	٣٢٠٧٩,٤٠٦	داخل المجموعات
		٢٢٣		٤٢٢٤٠,٥٠٧	المجموع
٠,٠١ دال	٦٠,٥٧٤	٢	٥٥٠٥,٢٧٤	١١٠١٠,٥٤٨	بين المجموعات
		٢٢١	٩٠,٨٨٤	٢٠٠٨٥,٤٦٥	داخل المجموعات
		٢٢٣		٣١٠٩٦,٠١٣	المجموع

يتضح من جدول (٢٠) وجود تباين دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمعن) وكل باختلاف متغير سن الأم وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار L.S. D للمقارنات المتعددة كما يتضح من جدول (٢١).

جدول (٢١) دلالة الفروق بين متوسطات استجابات الأمهات عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب تبعاً لمتغير سن الأم (ن = ٢٢٤)

المحور الأول: استراتيجية إعادة البناء المعرفي			
السن	أقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	من ٤٥ سنة فأكثر
	م = ٥٩,٠٠٤	م = ٦١,٢٩٧	م = ٧٢,٤٤٣
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	*٢,٢٩٣		
من ٤٥ سنة فأكثر	**١٣,٤٣٩	**١١,١٤٦	
المحور الثاني: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي			
السن	أقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	من ٤٥ سنة فأكثر
	م = ٤٧,٧٢٣	م = ٥٥,٥٨١	م = ٦٣,١٠٤
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	**٧,٨٥٨		
من ٤٥ سنة فأكثر	**١٥,٣٨١	**٧,٥٢٣	
المحور الثالث: استراتيجية حل المشكلات			
السن	أقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	من ٤٥ سنة فأكثر
	م = ٤٤,٠٥٣	م = ٥٢,٨٨٩	م = ٦٠,٤٤٥
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	**٨,٨٣٦		
من ٤٥ سنة فأكثر	**١٦,٣٩٢	**٧,٥٥٦	
المحور الرابع: استراتيجية الاسترخاء والتمعن			
السن	أقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	من ٤٥ سنة فأكثر
	م = ٤٢,١٨٠	م = ٥٣,٠٤٨	م = ٥٥,٥٢٩
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	**١٠,٨٦٨		
من ٤٥ سنة فأكثر	**١٣,٣٤٩	*٢,٤٨١	
الاستبيان ككل			
السن	أقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	من ٤٥ سنة فأكثر
	م = ١٩٢,٩٦٠	م = ٢٢٢,٨١٥	م = ٢٥١,٥٢١
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	**٢٩,٨٥٥		
من ٤٥ سنة فأكثر	**٥٨,٥٦١	**٢٨,٧٠٦	

* دال عند ٠,٠٥

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٠١، ٠,٠٠٥) بين متوسطات درجات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة

الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمعن) والمجموع تبعاً لاختلاف سن الأم لصالح السن الأكبر من ٤٥ سنة فأكثر، وتفسر الباحثتان ذلك بأن كلما زاد عمر الأم كلما اتسعت مداركها وزادت خبراتها؛ بسبب عامل الخبرة المتراكمة عبر مراحل عمرها المختلفة، وكثرة المواقف التي تمر بها، وتصبح أكثر قدرة على استخدام العديد من المهارات والاستراتيجيات لإدارة الغضب عند التعامل مع طفلها ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. وهذا يتفق مع نتائج دراسة فاطمة جاد الله (٢٠٠٢) والتي توصلت إلى أن الزيادة في العمر تكسب الفرد مهارات وأساليب واستراتيجيات يستطيع بها التكيف مع الضغوط النفسية المختلفة كالغضب والقلق والتوتر.

٤ - متوسط الدخل الشهري للأسرة:

جدول (٢٢) تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية في الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها والمجموع تبعاً لمتغير مستوى الدخل الشهري للأسرة (ن=٢٢٤)

استراتيجيات إدارة الغضب	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
المحور الأول: إعادة البناء المعرفي	بين المجموعات	١١١٦٥,٠٧٢	٥٥٨٢,٥٣٦	٢	٤٤,٣٤٣	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٧٨٢٢,٤٦٤	١٢٥,٨٩٤	٢٢١		
	المجموع	٣٨٩٨٧,٥٣٦		٢٢٣		
المحور الثاني: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	بين المجموعات	١٠٩٦٥,٦٢١	٥٤٨٢,٨١٠	٢	٣٦,٧٢٥	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٣٢٩٩٤,٠٣١	١٤٩,٢٩٤	٢٢١		
	المجموع	٤٣٩٥٩,٦٥٢		٢٢٣		
المحور الثالث: استراتيجية حل المشكلات	بين المجموعات	١١١١٣,١١٧	٥٥٥٦,٥٥٨	٢	٤٢,١٦٨	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٩١٢١,٧٢٩	١٣١,٧٧٣	٢٢١		
	المجموع	٤٠٢٣٤,٨٤٦		٢٢٣		
المحور الرابع: استراتيجية الاسترخاء والتمعن	بين المجموعات	١٠٢٦٤,١٧٨	٥١٣٢,٠٨٩	٢	٣٨,٢٩٢	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٩٦١٩,٨٠٣	١٣٤,٠٢٦	٢٢١		
	المجموع	٣٩٨٨٣,٩٨١		٢٢٣		
المجموع الكلي للاستبيان	بين المجموعات	١٠٧٤٦,٨٦٩	٥٣٧٣,٤٣٥	٢	٤٦,٠١٠	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٥٨١٠,٤٦٣	١١٦,٧٨٩	٢٢١		
	المجموع	٣٦٥٥٧,٣٣٢		٢٢٣		

يتضح من جدول (٢٢) وجود تباين دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمعن) وكل باختلاف متغير مستوى الدخل الشهري للأسرة وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار L.S. D للمقارنات المتعددة كما يتضح من جدول (٢٣).

جدول (٢٣) دلالة الفروق بين متوسطات استجابات الأمهات عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب تبعاً لمتغير مستوى الدخل الشهري للأسرة (ن = ٢٢٤)

المحور الأول: استراتيجية إعادة البناء المعرفي			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ٥٢,١٨٧	متوسط م = ٦٦,٠٦٦	مرتفع م = ٧٤,٦٦١
منخفض	-	-	-
متوسط	**١٣,٨٧٩	-	-
مرتفع	**٢٢,٤٧٤	**٨,٥٩٥	-
المحور الثاني: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ٤٩,٠٢١	متوسط م = ٥١,٢٧٨	مرتفع م = ٦١,١٩٧
منخفض	-	-	-
متوسط	*٢,٢٥٧	-	-
مرتفع	**١٢,١٧٦	**٩,٩١٩	-
المحور الثالث: استراتيجية حل المشكلات			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ٣٩,١١١	متوسط م = ٤٦,٠٦٤	مرتفع م = ٥٨,٨٢٤
منخفض	-	-	-
متوسط	**٦,٩٥٣	-	-
مرتفع	**١٩,٧١٣	**١٢,٧٦٠	-
المحور الرابع: استراتيجية الاسترخاء والتمتع			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ٣٧,١٤٠	متوسط م = ٤٩,٥٢٥	مرتفع م = ٥١,٦٧٨
منخفض	-	-	-
متوسط	**١٢,٣٨٥	-	-
مرتفع	**١٤,٥٣٨	*٢,١٥٣	-
الاستبيان ككل			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ١٧٧,٤٥٩	متوسط م = ٢١٢,٩٣٣	مرتفع م = ٢٤٦,٣٦٠
منخفض	-	-	-
متوسط	**٣٥,٤٧٤	-	-
مرتفع	**٦٨,٩٠١	**٣٣,٤٢٧	-

** دال عند ٠,٠١ * دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٠١، ٠,٠٠٥) في متوسطات درجات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمتع) والمجموع وفقاً لاختلاف مستوى الدخل الشهري للأسرة لصالح فئة الدخل المرتفع، وتفسر الباحثتان ذلك بأن ارتفاع مستوى دخل الأسرة يحد من المواقف الغاضبة التي تسببها المشكلات الاقتصادية الناتجة عن انخفاض الدخل، كما أن ارتفاع مستوى الدخل الشهري يُمكن الأم من استخدام استراتيجيات فعالة لإدارة الغضب حيث يساعد على توفير سبل الراحة والاسترخاء عند حدوث توتر أو انفعال، كما أن ارتفاع مستوى الدخل يوفر بدائل مختلفة للأم للبحث عن المعلومات لإيجاد حلول متعددة لحل المشكلات التي تواجهها الأم عند التعامل مع الاضطرابات السلوكية للطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والمُسببة للمواقف الأكثر إثارة للانفعال والغضب، فكلما تحقق الأمن الاقتصادي للأم ينعكس ذلك إيجابياً على استقرارها النفسي، حيث تحل كثير من المشاكل التي تمر بها، ويضمن الدخل المرتفع سد الاحتياجات

وإشباع الحاجات المختلفة؛ حيث يعتبر المقوم الاقتصادي من أساسيات الاستقرار النفسي للأسرة عامةً و للأُم خاصةً. وذلك يتفق مع نتائج دراسات كل من محمد عواد (٢٠٠٢)، تغريد بركات، رشا منصور (٢٠١٦) التي أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات إدارة الغضب ومتغير الدخل الشهري للأسرة؛ بينما تختلف مع دراسة (تغريد الزهراني، ٢٠١٩) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة في الوعي بمحوري (استراتيجية حل المشكلات واستراتيجيات الاسترخاء) ترجع لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة، وتختلف تلك النتيجة مع نتيجة دراسة رشا راغب (٢٠١٤) والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام ربة الأسرة لاستراتيجيات إدارة الصراع (الإيجابية- السلبية) تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة.

وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الأول كلياً.

النتائج في ضوء الفرض الثاني: والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان المرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (عمل الأم، المستوى التعليمي للأم، سن الأم، متوسط الدخل الشهري للأسرة)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء: اختبار (ت) T.Test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطي استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان مستوى المرونة الأسرية بمحاوره والمجموع، تبعاً لمتغير عمل الأم. وتحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لإيجاد قيمة (ف) F. Test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيرات (المستوى التعليمي للأم - سن الأم - متوسط الدخل الشهري للأسرة)، واختبار (L.S.D) لإيجاد اتجاه دلالة الفروق في حالة وجودها. والجداول من (٢٤) إلى (٣٠) توضح ذلك:

١- عمل الأم:

جدول (٢٤) دلالة الفروق بين متوسطي استجابات مستوى المرونة الأسرية تبعاً لمتغير عمل الأم (ن=٢٢٤)

الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	الفروق بين المتوسطات	المتوسط الحسابي	عمل الأم	محاور المرونة الأسرية
دال عند ٠,٠١ لصالح العائلات	١٣,٦٧٨	٢٢٢	١٤٢	٢,٨٦٧	١٤,٢٩٨	٣٨,٨١٥	تعمل	المحور الأول: الدعم الأسري
			٨٢	٢,٩٤٥		٢٤,٥١٧	لا تعمل	
دال عند ٠,٠١ لصالح العائلات	٣١,٦٣٧	٢٢٢	١٤٢	٨,٩٥٨	٣٥,٩١٣	١١٢,٢٧١	تعمل	المحور الثاني: الترابط والتماسك الأسري
			٨٢	٦,٠٦٢		٧٦,٣٥٨	لا تعمل	
دال عند ٠,٠١ لصالح العائلات	٢٥,٥٢٩	٢٢٢	١٤٢	٧,١٦٠	٢٤,٦٦٣	١٠٥,٥٤٤	تعمل	المحور الثالث: التفاعل والتواصل الأسري
			٨٢	٥,٩٩٣		٨٠,٨٨١	لا تعمل	
دال عند ٠,٠١ لصالح العائلات	٤٨,٢٧١	٢٢٢	١٤٢	١٠,٥٦٠	٧٤,٨٧٤	٢٥٦,٦٣٠	تعمل	المجموع الكلي للاستبيان
			٨٢	٧,٦٣٤		١٨١,٧٥٦	لا تعمل	

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان المرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع تبعاً لاختلاف متغير (عمل الأم) لصالح الأمهات العاملات وتفسر الباحثتان ذلك بأن خروج الأم للعمل يُمكِنها من اكتساب مهارات المرونة الأسرية. حيث إن الأم العاملة اعتادت على تنظيم وقتها لأداء المهام الأسرية المتنوعة والمتعددة التي تقوم بها بالإضافة لعملها خارج المنزل، بالإضافة إلى إنها تحاول أن تتأقلم مع المهام والمسؤوليات الإضافية للتعامل مع الاضطرابات السلوكية للطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مما يجعل الأم قادرة على احتواء جميع أفراد أسرتها والتواصل معهم وحل مشاكلهم مع المسؤوليات الأسرية والمنزلية المعتادة، كذلك يكسب العمل الأم بعض المهارات ومنها المرونة لتتمكن من إنجاز المهام..

٢- المستوى التعليمي للأم:

جدول (٢٥) تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية في مستوى المرونة الأسرية بمحاورها والمجموع تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأم (ن=٢٢٤)

محاور المرونة الأسرية	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
المحور الأول: الدعم الأسري	بين المجموعات	١٠٩٠٣,١٠٩	٥٤٥١,٥٥٥	٢	٤٨,٢٧٠	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٤٩٥٩,٢١٤	١١٢,٩٣٨	٢٢١		
	المجموع	٣٥٨٦٢,٣٢٣		٢٢٣		
المحور الثاني: الترابط والتماسك الأسري	بين المجموعات	١٠٣٩٩,٥٤٧	٥١٩٩,٧٧٣	٢	٣٣,١٠٠	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٣٤٧١٧,٧٤٢	١٥٧,٠٩٤	٢٢١		
	المجموع	٤٥١١٧,٢٨٩		٢٢٣		
المحور الثالث: التفاعل والتواصل الأسري	بين المجموعات	١١٢٨٢,٠٣٦	٥٦٤١,٠١٨	٢	٤٩,٨٢٩	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٥٠١٨,٩٤٣	١١٣,٢٠٨	٢٢١		
	المجموع	٣٦٣٠٠,٩٧٩		٢٢٣		
المجموع الكلي للاستبيان	بين المجموعات	١١٢٤٤,٥٣٧	٥٦٢٢,٢٦٩	٢	٤٧,٩٧٥	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٥٨٩٩,٥٤٦	١١٧,١٩٣	٢٢١		
	المجموع	٣٧١٤٤,٠٨٣		٢٢٣		

يتضح من جدول (٢٥) وجود تباين دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان مستوى المرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع باختلاف متغير المستوى التعليمي للأم وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار L.S. D للمقارنات المتعددة كما يتضح من جدول (٢٦)

جدول (٢٦) دلالة الفروق بين متوسطات استجابات الأمهات عينة الدراسة الأساسية على استبيان مستوى المرونة الأسرية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأُم (ن = ٢٢٤)

المحور الأول: الدعم الأسري			
المستوي التعليمي	منخفض م = ٢٢,٠٤٢	متوسط م = ٣٠,٤٥٦	عالي م = ٣٩,١١٨
منخفض	-	-	-
متوسط	**٨,٤١٤	-	-
عالي	**١٧,٠٧٦	**٨,٦٦٢	-
المحور الثاني: الترابط والتماسك			
المستوي التعليمي	منخفض م = ٨٩,١١٢	متوسط م = ٩١,٥٢٨	عالي م = ١٠٣,٢٩٥
منخفض	-	-	-
متوسط	*٢,٤١٦	-	-
عالي	**١٤,١٨٣	**١١,٧٦٧	-
المحور الثالث: التفاعل والتواصل			
المستوي التعليمي	منخفض م = ٧٨,٢٣٥	متوسط م = ٩٠,٦٣٧	عالي م = ١٠٤,٤٥٠
منخفض	-	-	-
متوسط	**١٢,٤٠٢	-	-
عالي	**٢٦,٢١٥	**١٣,٨١٣	-
الاستبيان ككل			
المستوي التعليمي	منخفض م = ١٨٩,٣٨٩	متوسط م = ٢١٢,٦٢١	عالي م = ٢٤٦,٨٦٣
منخفض	-	-	-
متوسط	**٢٣,٢٣٢	-	-
عالي	**٥٧,٤٧٤	**٣٤,٢٤٢	-

** دال عند ٠,٠١ * دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥، ٠,٠٠١) بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان مستوى المرونة الأسرية بمحاورة (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع وفقاً لاختلاف متغير المستوى التعليمي للأُم فكانت الفروق دالة لصالح المستوى التعليمي المرتفع للأُم، وتفسر الباحثتان ذلك بأن المستوى التعليمي المرتفع للأُم يرفع من مستوى إدراكها ويزيد من ثققتها في قدراتها ومهاراتها فتشعر بذاتها وسط أسرتها، وبالتالي تظهر مقومات المرونة على سلوكياتها فتصبح أكثر توافق مع زوجها وأبنائها وتمنحهم الحب والعطف وتوفر الأمان لأفراد أسرتها فيشعر جميع أفراد الأسرة بالدعم الاجتماعي والتماسك والترابط ويزداد التفاعل والتواصل الإيجابي بينهم، ويتفق ذلك جزئياً مع ما أظهرته نتيجة دراسة (Pecitto, 2016) التي أظهرت أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي للوالدين كلما ازداد توظيف مقومات المرونة الأسرية لتثنية الأبناء، وتتفق مع دراسة Sixbey, (2019)، (2017)، Zarbetto, et al ، حيث أظهرت نتائجها أهميه المستوى التعليمي المرتفع للزوجين لتوظيف مقومات المرونة في الحياة الأسرية.

٣- سن الأم:

جدول (٢٧) تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية في مستوى المرونة الأسرية بمحاورها والمجموع تبعاً لمتغير سن الأم (ن=٢٢٤)

محاور المرونة الأسرية	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
المحور الأول: الدعم الأسري	بين المجموعات	١٠٤٤٦,٩٩٩	٥٢٢٣,٤٩٩	٢	٣٧,٠٦٠	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٣١١٤٩,٥٦١	١٤٠,٩٤٨	٢٢١		
	المجموع	٤١٥٩٦,٥٦٠		٢٢٣		
المحور الثاني: الترابط والتماسك الأسري	بين المجموعات	١٠٦٥٩,٠٠٤	٥٣٢٩,٥٠٢	٢	٤٢,١٩٤	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٧٩١٤,٣٠١	١٢٦,٣٠٩	٢٢١		
	المجموع	٣٨٥٧٣,٣٠٥		٢٢٣		
المحور الثالث: التفاعل والتواصل الأسري	بين المجموعات	١١١٩٨,٦٦٨	٥٥٩٩,٣٣٤	٢	٦٦,٣٧٦	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١٨٦٤٣,٢٠٣	٨٤,٣٥٨	٢٢١		
	المجموع	٢٩٨٤١,٨٧١		٢٢٣		
المجموع الكلي للاستبيان	بين المجموعات	١٠٨٠١,٦٥٠	٥٤٠٠,٨٢٥	٢	٥٢,٣٨٩	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٢٧٨٣,١٦٣	١٠٣,٠٩١	٢٢١		
	المجموع	٣٣٥٨٤,٨١٣		٢٢٣		

يتضح من جدول (٢٧) وجود تباين دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان مستوى المرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع باختلاف متغير سن الأم وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار L.S. D للمقارنات المتعددة كما يتضح من جدول (٢٨).
جدول (٢٨) دلالة الفروق بين متوسطات استجابات الأمهات عينة الدراسة الأساسية على استبيان مستوى المرونة الأسرية تبعاً لمتغير سن الأم (ن = ٢٢٤)

المحور الأول: الدعم الأسري			
السن	أقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	من ٤٥ سنة فأكثر
السن	م = ٢٦,٤٤٣	م = ٢٨,٦٥٩	م = ٣٧,٨١٢
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	*٢,٢١٦	-	
من ٤٥ سنة فأكثر	**١١,٣٦٩	**٩,١٥٣	-
المحور الثاني: الترابط والتماسك			
السن	أقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	من ٤٥ سنة فأكثر
السن	م = ٨٤,٤٦٠	م = ١٠٠,٥١٩	م = ١٠٩,٣٣٧
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	**١٦,٠٥٩	-	
من ٤٥ سنة فأكثر	**٢٤,٨٧٧	**٨,٨١٨	-
المحور الثالث: التفاعل والتواصل			
السن	أقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٠ سنة	من ٤٥ سنة فأكثر
السن	م = ٧٢,٢٩٤	م = ٨١,٣٣٥	م = ٩٨,٨٦٧
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	**٩,٠٤١	-	
من ٤٥ سنة فأكثر	**٢٦,٥٧٣	**١٧,٥٣٢	-
الاستبيان ككل			
السن	أقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	من ٤٥ سنة فأكثر
السن	م = ١٨٣,١٩٧	م = ٢١٠,٥١٣	م = ٢٤٦,٠١٦
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	**٢٧,٣١٦	-	
من ٤٥ سنة فأكثر	**٦٢,٨١٩	**٣٥,٥٠٣	-

* دال عند ٠,٠٥ ** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٢٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥، ٠.٠٠١) بين متوسطات درجات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان مستوى المرونة الأسرية بمحاورة (الدعم الأسري، الترابط والتماسك، التفاعل والتواصل) وككل وفقاً لاختلاف متغير سن الأم لصالح السن الأكبر للام وتفسر الباحثان ذلك بأن الأمهات الأكبر سناً يكون لديهن طاقة كامنه وصبر وخبرة أكثر لرعاية أسرهن حيث يقدمن لأفراد الأسرة الدعم العاطفي والأسري فبمرور الوقت تتوطد العلاقات بين أفراد الأسرة ويرتفع مستوى المرونة الأسرية. وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Walsh, 2015) التي أشارت إلى أنه كلما كانت الأم أصغر في العمر كلما ارتفع مستوى المرونة الأسرية.

٤- مستوى الدخل الشهري للأسرة:

جدول (٢٩) تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية في مستوى المرونة الأسرية بمحاورها والمجموع تبعاً لمتغير مستوى الدخل الشهري للأسرة (ن=٢٢٤)

الدالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	مصدر التباين	محاورة المرونة الأسرية
٠,٠٠١ دال	٦٨,٦٦٠	٢	٥٥٢٧,٣٢٤	١١٠٥٤,٦٤٩	بين المجموعات	المحور الأول: الدعم الأسري
		٢٢١	٨٠,٥٠٣	١٧٧٩١,٢٤٨	داخل المجموعات	
		٢٢٣		٢٨٨٤٥,٨٩٧	المجموع	
٠,٠٠١ دال	٣١,٨٦٤	٢	٥١٧٨,٥٤٣	١٠٣٥٧,٠٨٦	بين المجموعات	المحور الثاني: الترابط والتماسك
		٢٢١	١٦٢,٥٢٠	٣٥٩١٧,٠٠٢	داخل المجموعات	
		٢٢٣		٤٦٢٧٤,٠٨٨	المجموع	
٠,٠٠١ دال	٣٢,٧٧٢	٢	٥٢٤٩,٢٨٩	١٠٤٩٨,٥٧٧	بين المجموعات	المحور الثالث: التفاعل والتواصل
		٢٢١	١٦٠,١٧٤	٣٥٣٩٨,٥٥٦	داخل المجموعات	
		٢٢٣		٤٥٨٩٧,١٣٣	المجموع	
٠,٠٠١ دال	٤١,٠٣١	٢	٥٢٧٧,٥٤٦	١٠٥٥٥,٠٩٣	بين المجموعات	المجموع الكلي للاستبيان
		٢٢١	١٢٨,٦٢٣	٢٨٤٢٥,٧٤٧	داخل المجموعات	
		٢٢٣		٣٨٩٨٠,٨٤٠	المجموع	

يتضح من جدول (٢٩) وجود تباين دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان مستوى المرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع باختلاف متغير مستوى الدخل الشهري للأسرة وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار L.S. D للمقارنات المتعددة كما يتضح من جدول (٣٠).

جدول (٣٠) دلالة الفروق بين متوسطات استجابات الأمهات عينة الدراسة الأساسية على استبيان مستوى المرونة الأسرية تبعاً لمتغير مستوى الدخل الشهري للأسرة (ن = ٢٢٤)

المحور الأول: الدعم الأسري			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ٢٤,١٥٩	متوسط م = ٣٢,٣٣٧	مرتفع م = ٤٠,٤٠٥
منخفض	-	-	-
متوسط	**٨,١٧٨	-	-
مرتفع	**١٦,٢٤٦	**٨,٠٦٨	-
المحور الثاني: الترابط والتماسك الأسري			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ٨٣,٤٥٠	متوسط م = ١٠٤,٢٢٧	مرتفع م = ١٠٦,٥٦٩
منخفض	-	-	-
متوسط	**٢٠,٧٧٧	-	-
مرتفع	**٢٣,١١٩	*٢,٣٤٢	-
المحور الثالث: التفاعل والتواصل الأسري			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ٩٠,٠٠٩	متوسط م = ٩٢,٢٧٦	مرتفع م = ١٠٧,٧١٨
منخفض	-	-	-
متوسط	*٢,٢٦٧	-	-
مرتفع	**١٧,٧٠٩	**١٥,٤٤٢	-
الاستبيان ككل			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ١٩٧,٦١٨	متوسط م = ٢٢٨,٨٤٠	مرتفع م = ٢٥٤,٦٩٢
منخفض	-	-	-
متوسط	**٣١,٢٢٢	-	-
مرتفع	**٥٧,٠٧٤	**٢٥,٨٥٢	-

** دال عند ٠,٠١ * دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٠٥، ٠,٠٠١) بين متوسطات درجات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان مستوى المرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك، التفاعل والتواصل) والمجموع وفقاً لاختلاف مستوى الدخل الشهري للأسرة فكانت الفروق دالة لصالح الدخل الشهري المرتفع للأسرة وتفسر الباحثان ذلك بأن كلما ارتفع مستوى الدخل الشهري للأسرة قلت المشكلات الاقتصادية والضغط المالية التي تتعرض لها فتتمتع الأسرة بنوع من الاتزان والاستقرار المادي مما يُعطي فرصة أكبر للأُم لتدعيم وتقوية العلاقات الأسرية، ويمكنها الدخل المرتفع من تحقيق أهداف ورغبات أفراد الأسرة وما يطمحون إليه من أهداف مستقبلية فتزداد مقومات المرونة داخل الأسرة متمثلة في زيادة الدعم الاجتماعي والترابط والتماسك والتفاعل والتواصل الإيجابي بين أفرادها. وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتيجة دراسة منيرة الضحيان (٢٠١٣) التي أكدت على وجود فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر في التماسك الأسري ترجع لمتغير الدخل الشهري للأسرة لصالح الدخل الشهري المرتفع. كما تتفق مع دراسة حمد زياده (٢٠١٩) التي أظهرت ارتفاع مستوى المرونة الأسرية لذوى المستوى الاقتصادي المرتفع ودراسة نهال حسن (٢٠٢٠) التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى التوازن الأسرى ترجع لمتغير الدخل الشهري للأسرة لصالح الأسر ذات الدخل الشهري المرتفع.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني كلياً.

النتائج في ضوء الفرض الثالث: والذي ينص علي أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمتع) والمجموع، ومستوى المرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية. وللتحقق من صحة الفرض تم إجراء معاملات الارتباط باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين محاور استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب وبين محاور استبيان مستوى المرونة الأسرية، والجدول (٣١) يوضح ذلك.

جدول (٣١) معاملات الارتباط بين وعي أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أفراد عينة الدراسة الأساسية باستراتيجيات إدارة الغضب وبين مستوى المرونة الأسرية (ن = ٢٢٤)

المرونة الأسرية ككل	التفاعل والتواصل	الترابط والتماسك	الدعم الأسري	المحاور
**٠,٨٤٠	**٠,٧١٣	*٠,٦٤٠	**٠,٨٠٨	استراتيجية إعادة البناء المعرفي
**٠,٧٩٦	*٠,٦٢٨	**٠,٩٥١	**٠,٧٦٤	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي
**٠,٧٣٨	**٠,٨٦٣	*٠,٦٠٥	**٠,٩١١	استراتيجية حل المشكلات
**٠,٨١٢	**٠,٩٢٨	**٠,٧٥٨	*٠,٦٣٧	استراتيجية الاسترخاء والتمتع
**٠,٨٧٠	**٠,٧٧٧	**٠,٧٢٥	**٠,٨٥٢	استراتيجيات إدارة الغضب ككل

* دال عند ٠,٠٥

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٣١) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة موجبة عند مستوى دلالة يتراوح ما بين (٠,٠٠٥)، (٠,٠٠١) بين وعي أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها الأربعة (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمتع) والمجموع ومستوى المرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك، التفاعل والتواصل) والمجموع، أي أنه كلما زاد وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب كلما زاد مستوى المرونة الأسرية، وتفسر الباحثتان ذلك بأن مع استمرار المشكلات والاضطرابات السلوكية المتعلقة بالطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تتعرض الأم لانفعال الغضب ويظهر التوتر والعصبية علي سلوكها وينعكس ذلك سلبياً علي علاقتها بزوجها وأبنائها وبالتالي فإن استخدام الأم للاستراتيجيات الفعالة لإدارة الغضب تساعد في التخفيف من حدة الانفعالات والمشكلات والصراعات مما يؤدي لدعم العلاقات الطيبة والحميمة بين أفراد الأسرة ككل ويفتح

مجالاً للتواصل الفعال بين أفرادها، بالإضافة إلى ذلك يساعد التفكير المنطقي واستخدام استراتيجية حل المشكلات عند التعرض لموقف غاضب ناتج عن تعامل الأم مع الاضطرابات السلوكية للطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ودعم الأسرة للأُم لمحاولة حل مشكلة الموقف الغاضب يساعد على تقوية درجة التوافق بين الأم وأفراد أسرتها فيشعر الزوج والأبناء بجو أسري تسوده الراحة والسكينة ويمثل لهم البيئة المستقرة التي يستطيعون العيش فيها، كذلك فإن قدرة ربة الأسرة على توصيل مشاعر الحب واحتواء أفراد أسرتها له دور إيجابي في مواجهة أزماتهم واستخدامها للأساليب الفعالة في التفاعل والتواصل بين أفراد الأسرة يعمل على الحد من الصراعات والمشكلات الناشئة المسببة للغضب، كما أن استخدام الأم لاستراتيجيات إدارة الغضب تقلل من حدوث الآثار الضارة الناتجة عن انفعال الغضب مما يُساعد علي تقوية الروابط الأسرية بين أفراد الأسرة وضمن التوافق والاستقرار بين أفرادها. وتعتبر المرونة الأسرية عاملاً جوهرياً في التعامل مع المشكلات والأحداث الضاغطة وتقليل احتمالية حدوث نتائج سلبية وبالتالي تتوطد العلاقات وتقوى بالتفاعل والتواصل الإيجابي، والقدرة على تحمل المسؤولية والعمل معاً لحل المشكلات مما يُشكل جو من المودة والصفاء الأسري يحد من الانفعالات الضارة خلال الأزمات، وتصبح الأسرة قادرة على التكيف بنجاح مع التوتر الحاد والصدمات، وتكون الأسرة قوية أمام تيارات التحديات والأزمات وتتفق تلك النتيجة جزئياً مع نتائج دراسات زينب إبراهيم (٢٠٠٧)، (رهام فايز، ٢٠١٢) حيث أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين مواجهة الضغوط والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات علي حد سواء، وتتفق جزئياً مع نتيجة دراسة رشا راغب (٢٠١٤) حيث أظهرت جود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين استخدام الزوجة لاستراتيجيات إيجابية لإدارة الصراع (التعاون- التسوية) وجوده الحياة الأسرية وهذا ما أكدته دراسة (Khordzanganeh, et al., (2014) من أن مستوى المرونة يساعد على التنبؤ بالصحة النفسية من السعادة والذكاء العاطفي، كما تتفق جزئياً مع نتائج دراسة تغريد بركات و رشا منصور (٢٠١٦) في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مواجهة ربة الأسرة للضغوط الحياتية والاستقرار الأسري، كما تتفق جزئياً مع دراسة ساره الأسود (٢٠٢١) والتي أظهرت وجود علاقته ارتباطية عكسية بين التواصل والتفاعل الإيجابي والتعرض للمشكلات، فكلما زاد التواصل بين أفراد الأسرة قلت المشكلات والخلافات وبالتالي تقل الضغوط، ويكون من السهل اتخاذ القرارات وإيجاد طرق لإدارتها وحلها، كذلك تتفق جزئياً مع دراسة عبير إبراهيم، يثرب حبيب (٢٠٢١) في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الأزمة والعلاقات الأسرية وتؤكد نتائج دراسة (Kurylo, et al., (2002) أن الأمهات اللاتي تدربن علي استخدام استراتيجية حل المشكلات تتخفف لديهن المشكلات النفسية والاجتماعية، كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة تغريد الزهراني (٢٠١٩) في وجود درجة مرتفعة لمتوسط درجات آباء وأمهات أسر ذوي الاحتياجات الخاصة علي مواجهة الضغوط النفسية وأسلوب حل المشكلات وأسلوب الاسترخاء. وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث كلياً.

النتائج في ضوء الفرض الرابع: والذي ينص على أنه "تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب - مستوى المرونة الأسرية) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية." .
 "وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتدرج باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام Stepwise للتعرف على أكثر العوامل مساهمة في نسبة التباين في المتغير المستقل والجدول (٣٢) يوضح ذلك.

جدول (٣٢) جدول (٢٥) معاملات الانحدار باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة إلى الأمام Step Wise (ن = ٢٢٤)

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الارتباط	نسبة المشاركة	قيمة (ف)	الدلالة	معامل الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة
المتغير التابع الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب	المستوى التعليمي للأُم	٠,٨٩٤	٠,٧٩٨	١١٠,٨٥٩	٠,٠١	٠,٦٥٥	١٠,٥٢٩	٠,٠١
	سن الأم	٠,٨٣٢	٠,٦٩٣	٦٣,٠٧٣	٠,٠١	٠,٥٢٧	٧,٩٤٢	٠,٠١
	عمل الأم	٠,٨٠٦	٠,٦٤٩	٥١,٨٧٧	٠,٠١	٠,٤٧٨	٧,٢٠٣	٠,٠١
	عدد أفراد الأسرة	٠,٧٤٨	٠,٥٦٠	٣٥,٦٣٤	٠,٠١	٠,٣٨٢	٥,٩٦٩	٠,٠١
المتغير التابع مستوى المرونة الأسرية	المستوى التعليمي للأُم	٠,٩١٥	٠,٨٣٨	١٤٤,٣٧٦	٠,٠١	٠,٧٠٥	١٢,٠١٦	٠,٠١
	عمل الأم	٠,٨٥٢	٠,٧٢٧	٧٤,٣٨٨	٠,٠١	٠,٥٦٧	٨,٦٢٥	٠,٠١
	سن الأم	٠,٨١٨	٠,٦٦٩	٥٦,٤٧٢	٠,٠١	٠,٥٠١	٧,٥١٤	٠,٠١
	الدخل الشهري للأسرة	٠,٧٨٧	٠,٦٢٠	٤٥,٦٩٠	٠,٠١	٠,٤٤٦	٦,٧٥٩	٠,٠١

يتضح من جدول (٣٢) أن المستوى التعليمي للأُم هو العامل الأكثر تأثيراً في تفسير نسبة التباين في وعي أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أفراد عينة الدراسة الأساسية باستراتيجيات إدارة الغضب حيث بلغت قيمة ف (١١٠.٨٥٩)، قيمة ت (١٠.٥٢٩) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) كما بلغت قيمة نسبة المشاركة (٠.٧٩٨) مما يعني أن المستوى التعليمي للأمهات يمثل (٧٩٪) من التباين الكلي، وهذا يدل على أن المستوى التعليمي كان أول المتغيرات التي أثرت في الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، يليه متغير سن الأم حيث بلغت نسبة المشاركة (٦٩٪) عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهذا يعني أن سن الأم كان متغيراً ذا فعالية في التأثير في وعي الأمهات أفراد عينة الدراسة الأساسية باستراتيجيات إدارة الغضب، يليه عمل الأم بنسبة مشاركة (٦٤٪) عند مستوى دلالة (٠.٠١) وأخيراً عدد أفراد الأسرة بنسبة مشاركة

(٥٦٪) عند مستوى دلالة (٠.٠١). وتفسر الباحثان ذلك بأن كلما كان المستوى التعليمي للأمهات أعلى كلما مروا بتجارب وخبرات حياتية أكثر تزيد من وعيهم باستراتيجيات إدارة الغضب، واختلفت تلك النتيجة مع نتيجة دراسة صالح أبو حطب (٢٠٠٣) والتي أثبتت عدم وجود فروق دالة لدى النساء في أساليب مواجهة الضغوط المسببة لانفعال الغضب تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، كما بينت دراسة رشا راغب (٢٠١٤) أن عمل المرأة يكسبها قدرة أعلى في استخدام الاستراتيجيات الإيجابية في إدارة الصراع (التعاون-التسوية) وأساليب التعامل مع الصراعات المختلفة.

كما يتضح من جدول (٣٢) أن المستوى التعليمي للأم هو العامل الأكثر تأثيراً في تفسير نسبة التباین في المرونة الأسرية، حيث بلغت قيمة ف (١٤٤.٣٧٦)، قيمة ت (١٢.٠١٦) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) كما بلغت قيمة نسبة المشاركة (٠.٨٣٨) مما يعني أن المستوى التعليمي للأمهات يمثل (٨٣٪) من التباین الكلي، وهذا يدل على أن المستوى التعليمي هو أول المتغيرات التي أثرت في المرونة الأسرية، يليه في الترتیب الثاني متغير عمل الأم حيث بلغت نسبة المشاركة (٧٢٪) عند مستوى دلالة (٠.٠١)، يليه متغير سن الأم بنسبة مشاركة (٦٦٪) عند مستوى دلالة (٠.٠١) وأخيراً متغير الدخل الشهري للأسرة بنسبة مشاركة (٦٢٪) عند مستوى دلالة (٠.٠١)، واتفقت هذه النتيجة جزئياً مع نتيجة دراسة تغريد بركات، رشا منصور (٢٠١٦) حيث أوضحت أن مستوى التوافق الأسري يزداد بارتفاع المستوى التعليمي لربة الأسرة، كما بين (Dakin & Wampler 2008) أن ارتفاع مستوى الدخل الأسري يساعد على زيادة التوافق الأسري.

وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة "الفرض الرابع" كلياً.

النتائج في ضوء الفرض الخامس: والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب واستبيان مستوى المرونة الأسرية قبل تطبيق البرنامج المُعد وبعده لصالح التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم إجراء اختبار (ت) لتحديد دلالة الفروق بين متوسطي استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب، ومستوى المرونة الأسرية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الإلكتروني وبعده ثم تم قياس حجم تأثير البرنامج باستخدام اختبار مربع إيتا N^2 ويتضح ذلك من الجداول أرقام (٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦)

جدول (٣٣) الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث التجريبية في استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الإلكتروني وبعده (ن=٥٦)

الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	الفروق بين المتوسطات	المتوسط الحسابي	فعالية البرنامج	
٠,٠١ لصالح البعدي	٣٥,٥١٩	٥٥	٥٦	٢,٨٩١	٤١,٨٧٥	٣٤,٥٢٠	القبلي البعدي	استراتيجية إعادة البناء المعرفي
				٥,٢٢٤		٧٦,٣٩٥		
٠,٠١ لصالح البعدي	٣٠,١١١	٥٥	٥٦	٢,٦١٧	٣٥,٧٠١	٢٩,٤١٠	القبلي البعدي	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي
				٥,٣٤١		٦٥,١١١		
٠,٠١ لصالح البعدي	٢٧,٣١٤	٥٥	٥٦	٢,١٧٤	٣٤,٤٢١	٢٥,٠٥٢	القبلي البعدي	استراتيجية حل المشكلات
				٤,٨٨٢		٥٩,٤٧٣		
٠,٠١ لصالح البعدي	٢٣,٢١٠	٥٥	٥٦	٢,٠٠٦	٣١,٨٤٩	٢٣,٤٩٢	القبلي البعدي	استراتيجية الاسترخاء والتمعن
				٤,٣١٩		٥٥,٣٤١		
٠,٠١ لصالح البعدي	٥٦,٣٧٧	٥٥	٥٦	٩,٨٢٠	١٤٣,٨٤٦	١١٢,٤٧٤	القبلي البعدي	استراتيجيات إدارة الغضب ككل
				١١,٣٧٨		٢٥٦,٣٢٠		

** دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٣٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية في متوسطات الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمعن) والمجموع قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعد لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المعد لتنمية وعي الأمهات أفراد العينة التجريبية باستراتيجيات إدارة الغضب. ولتحديد حجم تأثير البرنامج الإرشادي المعد لتنمية وعي أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أفراد العينة التجريبية باستراتيجيات إدارة الغضب استخدمت الباحثتان اختبار مربع إيتا (N^2) عن طريق المعادلة التالية:

$$t = \text{قيمة (ت)} = ٥٦,٣٧٧, df = \text{درجات الحرية} = ٥٥$$

$$n^2 = \frac{t^2}{t^2 + df} = ٠,٩٨٣$$

$$d = \frac{2\sqrt{n^2}}{\sqrt{1-n^2}} = ١٥,٢٣$$

ويتحدد حجم التأثير ما إذا كان كبيراً أو متوسطاً أو صغيراً كالاتي:

$$d = ٠,٢ \text{ حجم تأثير صغير}$$

$$d = ٠,٥ \text{ حجم تأثير متوسط}$$

$$d = ٠,٨ \text{ حجم تأثير كبير}$$

يتضح أن قيمة $d = ١٥,٢٣$ وهذا يعني أن حجم تأثير البرنامج كبير.

جدول (٣٤) قيمة مربع إيتا N^2 وقيمة d المقابلة لها ومقدار حجم التأثير على مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية (ن = ٥٦)

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة مربع إيتا N^2	قيمة d	مقدار حجم التأثير
البرنامج الإرشادي الإلكتروني	مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب	٠,٩٨٣	١٥,٢٣	كبير

ويمكن تفسير النتيجة على أساس أن ٩٨.٣٪ من التباين الكلي للمتغير التابع " الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب" يرجع إلى المتغير المستقل "البرنامج الإرشادي الإلكتروني المعد لتنمية الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بجميع محاورها حيث أدى البرنامج إلى تنمية الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها الأربعة (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمتع) والمجموع، لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية. وقد اتفقت نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسات كل من (Yekta, et al, (2011، رضا الأشرم (٢٠١٣)، وسام إبراهيم (٢٠١٥) حيث أظهرت نتائجهم أنه يمكن رفع وتحسين مستوى وعي الأمهات باستراتيجيات إدارة الغضب، باستخدام البرامج الإرشادية المعدة لذلك، حيث أن السلوكيات الإنسانية مرنة وقابلة للتغيير والتعديل إلي الأفضل من خلال التدريب واكتساب المعارف والتعرض لمهارات وخبرات جديدة في الحياة، وقد أثبتت نتائج دراسات كل من (Sofronoff, et al, (2007، ودراسة (Yekta, & Zamani, (2008، ودراسة (Yekta, M., et al, (2011) ودراسة وسام إبراهيم (٢٠١٥) فعالية البرامج الإرشادية المعدة لإدارة غضب أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في تحسين علاقة الأمهات بأبنائهن.

جدول (٣٥) الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث التجريبية في استبيان مستوى المرونة الأسرية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الإلكتروني وبعده (ن=٥٦)

الدالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	الفروق بين المتوسطات	المتوسط الحسابي	فعالية البرنامج
٠,٠١ لصالح البعدي	٢٠,١٨٤	٥٥	٥٦	١,٣٣٨		١٦,٠٦٣	القبلي
				٢,٤٥٦		٣٩,٨٨٧	البعدي
٠,٠١ لصالح البعدي	٣٩,٦٢٧	٥٥	٥٦	٤,٢٢٧		٥١,٦٦٩	القبلي
				٨,٣٤٧		١٠٨,٦٢٧	البعدي
٠,٠١ لصالح البعدي	٣٥,٨١٠	٥٥	٥٦	٣,٧٨٠		٤٤,٥١٧	القبلي
				٧,٩٥٣		١٠٢,٦٦١	البعدي
٠,٠١ لصالح البعدي	٥١,١٥٩	٥٥	٥٦	١٠,٨٨٣		١١٢,٢٤٩	القبلي
				١١,٦٥٩		٢٥١,١٧٥	البعدي

** دال عند مستوي دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٣٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية في متوسطات مستوى المرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل

الأسري) والمجموع قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعد لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المُعد لرفع مستوى المرونة الأسرية للأمهات أفراد العينة التجريبية.

ولتحديد حجم تأثير البرنامج الإرشادي المُعد استخدمت الباحثتان اختبار مربع إيتا (N^2) عن طريق المعادلة التالية:

$$t = \text{قيمة (ت)} = ٥١,١٥٩, df = \text{درجات الحرية} = ٥٥$$

$$n^2 = \frac{t^2}{t^2 + df} = ٠,٩٧٩$$

$$d = \frac{2\sqrt{n^2}}{\sqrt{1-n^2}} = ١٣,٦٨$$

ويتحدد حجم التأثير ما إذا كان كبيراً أو متوسطاً أو صغيراً كالاتي:

$$d = ٠.٢ \text{ حجم تأثير صغير}$$

$$d = ٠.٥ \text{ حجم تأثير متوسط}$$

$$d = ٠.٨ \text{ حجم تأثير كبير}$$

يتضح أن قيمة $d = ١٣.٦٨$ وهذا يعنى أن حجم تأثير البرنامج كبير.

جدول (٣٦) قيمة مربع إيتا N^2 وقيمة d المقابلة لها ومقدار حجم التأثير على مستوى المرونة الأسرية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية (ن = ٥٦)

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة مربع إيتا N^2	قيمة d	مقدار حجم التأثير
البرنامج الإرشادي	مستوى المرونة الأسرية	٠,٩٧٩	١٣,٦٨	كبير

ويمكن تفسير النتيجة على أساس أن ٩٧.٩٪ من التباين الكلي للمتغير التابع " مستوى المرونة الأسرية" يرجع إلى المتغير المستقل "البرنامج الإرشادي الإلكتروني المعد لتنمية جميع محاور المرونة الأسرية، حيث أدى البرنامج إلى رفع مستوى المرونة الأسرية بمحاورها الثلاثة (الدعم الأسري، الترابط والتماسك الأسري، التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية. وهذا يتفق مع ما أوضحته نتائج دراسة محمد عمر (٢٠١٣) حيث أظهرت نتائجها وجود تحسن دال إحصائياً في مستوى المرونة الأسرية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المُعد لذلك. وهذا يعني أن هناك حاجة ملحة للبرامج المخصصة لتنمية المرونة الأسرية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لتخفيف ما يسمى بإجهاد الأمومة الناجم عن التعامل مع أطفالهم، فقد أكدت العديد من الدراسات مثل

دراسة (Dupont, 2009)، ودراسة (Budds, 2010)، على تدني مستوى المرونة الأسرية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مما يعني حدوث خلل في نسق الأسرة واضطراب اتزانها. وبالتالي تزداد الحاجة للبرامج الإرشادية التي تعزز مستوى المرونة الأسرية. وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الخامس كلياً.

ملخص النتائج:

أولاً: النتائج الوصفية:

١- أن أغلب أمهات عينة الدراسة الأساسية تُعاني من مستوى منخفض في الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورة (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتعمن) والمجموع حيث كانت نسب المستوى المنخفض على الترتيب (٥١.٨٪، ٤٥.٩٪، ٤٩.٦٪، ٤٧.٣٪، ٤٨.٧٪).

٢- أن أغلب أمهات عينة الدراسة الأساسية تُعاني من مستوى منخفض في المرونة الأسرية بمحاورها الثلاثة (الدعم الأسري- الترابط والتماسك الأسري- التفاعل والتواصل الأسري) والمجموع حيث كانت نسب المستوى المنخفض على الترتيب (٥٢.٧٪، ٤٥.١٪، ٤٦.٩٪، ٤٨.٢٪).

٣- أكثر المواقف المثيرة للغضب لدى الأم كانت (شعورها بالغضب بسبب صعوبة التعامل مع الاضطرابات السلوكية للابن ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه) حيث جاءت في الترتيب الأول بنسبة ٢٧.٤٪، يليها (شعورها بالغضب لعدم مشاركة أفراد العائلة في رعاية الابن ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه) حيث جاءت في الترتيب الثاني بنسبة ٢٥.٨٪، وجاء (غضبها عند شعورها بالإرهاق لكثرة المهام الملقاة على عاتقها مهام رعاية الطفل والمهام المنزلية) في الترتيب الثالث للمواقف المثيرة للغضب داخل المنزل لدى الأم بنسبة ٢٤.١٪، وأخيراً جاء في المرتبة الرابعة (الشعور بالغضب عند تشتت انتباه الطفل أثناء مذاكرة دروسه وفقدته الدافعية للتعلم) بنسبة ٢٢.٧٪.

٤- أن أكثر ردود الأفعال الإيجابية للزوجة في الموقف الغاضب كانت (أفكر بتأني في حلول للموقف الغاضب) حيث جاءت في الترتيب الأول بنسبة ٣٥.٦٪، يليها (أجأ لشخص أثق به وأتحدث معه بشأن الموقف الذي أغضبني) حيث جاءت في الترتيب الثاني بنسبة ٣٣.٧٪، ثم جاء رد فعل (أترك المكان الذي أتواجد فيه) في الترتيب الثالث والأخير بنسبة ٣٠.٧٪.

٥- أكثر ردود الأفعال السلبية للزوجة في الموقف الغاضب كانت (أجأ إلي الصراخ واستخدام الصوت العالي) حيث جاء في الترتيب الأول بنسبة ٣٦٪، يليها (أتوجه لاستخدم العقاقير الطبية المهدئة للأعصاب) حيث جاءت في الترتيب الثاني من ردود الأفعال السلبية بنسبة

- ٣٤.٢٪، وجاء رد الفعل السلبي (أقوم بتوجيه الإهانات للأشخاص المسببين لغضبي) في الترتيب الثالث بنسبة ٢٩.٨٪.
- ٦- أكثر الأعراض التي تظهر علي الأم أثناء الغضب كان عرض (الصداع) حيث جاء في الترتيب الأول بنسبة ٢٧.٩٪، يليها عرض (الشعور بالارتعاش والارتجاف في الصوت) في المرتبة الثانية بنسبة ٢٦.٢٪، وجاء عرض (تهيج القولون العصبي) في الترتيب الثالث بنسبة ٢٣.٨٪، يليه (خفقان في القلب) في الترتيب الرابع بنسبة ٢٢.١٪.
- ٧- أن استراتيجية حل المشكلات هي أكثر استراتيجيات إدارة الغضب استخداماً بين الأمهات أفراد العينة الأساسية بنسبة (٢٨.٦٪) يليها استراتيجية الاسترخاء والتمتع حيث جاءت في المرتبة الثانية بنسبة (٢٥.١٪) وجاءت استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي في الترتيب الثالث بنسبة (٢٣.٩٪)، وأخيراً جاءت استراتيجية إعادة البناء المعرفي في المرتبة الرابعة بنسبة (٢٢.٤٪)
- ٨- أن أكثر محاور المرونة الأسرية أهمية كما تدركها أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة البحث الأساسية كانت لمحور الترابط والتماسك في الترتيب الأول بنسبة ٣٥.٩٪، يليها محور الدعم الأسري بنسبة ٣٤.١٪، وأخيراً في المرتبة الثالثة جاء محور التفاعل والتواصل بنسبة ٢٩.٩٪.

ثانياً: مناقشة النتائج في ضوء الفروض

أوضحت مناقشة النتائج في ضوء الفروض ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١، ٠.٠٠٥) بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمتع) والمجموع تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة لصالح (الأم العاملة، مستوى التعليم المرتفع للأم، سن الأم الأكبر، متوسط الدخل الشهري المرتفع للأسرة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١، ٠.٠٠٥) بين متوسطات استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية على استبيان مستوى المرونة الأسرية بمحاورها (الدعم الأسري، الترابط والتماسك، التفاعل والتواصل) والمجموع تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة لصالح (الأم العاملة، المستوى التعليمي المرتفع للأم، سن الأم الأكبر، متوسط الدخل الشهري المرتفع للأسرة).
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١، ٠.٠٠٥) بين مستوى الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي،

استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمعن) والمجموع ، ومستوى المرونة الأسرية بمحاورها (استراتيجية إعادة البناء المعرفي، استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الاسترخاء والتمعن) والمجموع لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة الأساسية.

- أن متغير المستوى التعليمي للأمهات هو العامل الأكثر تأثيراً في تفسير نسبة التباين في وعي الأمهات عينة البحث الأساسية باستراتيجيات إدارة الغضب حيث بلغت نسبة المشاركة (٧٩٪). كذلك كان متغير المستوى التعليمي للأمهات هو العامل الأكثر تأثيراً في تفسير نسبة التباين في وعي الأمهات عينة البحث الأساسية بالمرونة الأسرية حيث بلغت نسبة المشاركة (٨٣٪).
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي استجابات أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عينة الدراسة التجريبية على استبيان الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب واستبيان مستوى المرونة الأسرية قبل تطبيق البرنامج المعد وبعده حيث كانت الفروق دالة لصالح القياس البعدي.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي وما عكسته فنيات واستراتيجيات البرنامج الإرشادي الإلكتروني المعد لتعزيز الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وعلاقته بالمرونة الأسرية توصي الباحثان بالتوصيات التالية:

أولاً: توصيات موجهة للمتخصصين في مجال إدارة المنزل والمؤسسات:

- تنظيم برامج إرشادية من قبل متخصصي إدارة المنزل والمؤسسات لتعزيز استراتيجيات إدارة الغضب لأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه للحد من المشكلات والصراعات الأسرية والعمل على تحقيق توافق أسري سليم بين أفراد الأسرة واكتساب مهارات المرونة الأسرية.
- عقد دورات تدريبية للقائمين على التعليم بالمرحلة الابتدائية لتدريبهم على كيفية التعامل مع الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

ثانياً: توصيات موجهة لوزارة الإعلام:

- تقديم برامج للتوعية والإرشاد من خلال وسائل الإعلام بأنواعها المختلفة لتنمية وعي أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه باستراتيجيات إدارة الغضب لتخفيف حدة انفعال الغضب عند الأم عند التعامل مع الاضطرابات السلوكية للطفل ذو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

- رفع مستوى الوعي والتثقيف لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه حول خطورة حدة الغضب، وأعراضه؛ وكيفية التعامل معه للحد منه.
- صياغة استراتيجية إعلامية بناءه تدعم تأصيل واكتساب مهارات المرونة الأسرية، كاستراتيجية إيجابية في حياة الفرد والمجتمع، وتوظيفها في مواجهة الضغوط وذلك من خلال الجهات الإعلامية بالوسائل المسموعة والمرئية.

ثالثاً: توصيات موجهة للأسرة:

- ضرورة مشاركة الزوج والأبناء للأُم في المهام والأعمال المنزلية لتدعيم المرونة الأسرية وتقليل الضغوط الواقعة على الأم والمسببة لانفعال الغضب خاصة إذا كان بالأسرة طفل ذو احتياجات خاصة يحتاج من الأم لمجهود ووقت أكبر لرعايته وتأهيله.

رابعاً: توصيات موجهة لمكاتب الاستشارات الأسرية:

- التوسع في تقديم الخدمات لعدد أكبر من الفئات، وتنويع الأنشطة، وذلك من خلال تقديم خدمات إرشادية واستشارات نفسية أسرية لأسر الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، تشمل تقديم الدعم للأسر التي تعاني من انخفاض مستوى المرونة الأسرية ومساعدة أفرادها على التكيف والتأقلم مع أزمة مرض ابنها.

خامساً: توصيات موجهة للمجلس القومي للمرأة:

- علي المجلس القومي للمرأة تقديم برامج لتنمية وعي الأمهات باستراتيجيات التحكم في انفعال الغضب، وتنمية استراتيجيات ومهارات حل المشكلات الأسرية وأساليب التواصل الفعال بين أفراد الأسرة، وغيرها من الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الغضب، وذلك لتحسين الجو الأسري والارتقاء بمستوى التفاعل بين أفراد الأسرة، والحث على تقديم الاهتمام والدعم لأسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

سادساً: المؤسسات المعنية بتقديم التأهيل لذوي الاحتياجات الخاصة:

- تقديم خدمات التأهيل للأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؛ وإقامة ندوات علمية لتبصير الأمهات بخصائص هذا الاضطراب في مرحلة الطفولة وأسبابه والنتائج المترتبة عليه ومخاطرها وبأساليب تعديل السلوك كي نحد من هذه الاضطرابات التي تسبب زيادة انفعال الغضب عند الأم.

سابعاً: توصيات موجهة لوزارة التعليم العالي ووزارة الاتصالات:

- إنشاء وزارة التعليم العالي موقع إلكتروني بدعم من وزارة الاتصالات بحيث يدعم هذا الموقع الشراكة بين تخصصات مختلفة ومتعددة لمتخصصين اجتماعيين ونفسيين ومتخصصي إدارة المنزل والمؤسسات لعرض معلومات وإقامة دورات وورش عمل تتاح على الموقع الإلكتروني تتعلق بجميع المشكلات والقضايا التي تواجه الأسرة في أزمة مرض الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وطرق حلها ومواجهتها، ودعم الموقع ونشره عبر وسائل الإعلام المختلفة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إبتسام محمد أحمد وعبد الفتاح غزال (٢٠١٤): "النشاط الزائد"، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية.
٢. إبتسام محمود على شتات (٢٠٠٨): "العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية - رسالة دكتوراه غير منشورة - معهد الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
٣. إبراهيم باجس معالي (٢٠٠٣): "أثر التحصين ضد التوتر والتدريب علي حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدي أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة"، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية، الأردن.
٤. إحسان الخالدي (٢٠١٠): "التماسك الأسري لدي أسر الأطفال المُعوقين"، مركز منار للتربية الخاصة، عمان.
٥. أحمد حسن محمد الليثي (٢٠١٧): "فاعلية برنامج للتعلم الاجتماعي - الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدي عينة من طلاب المرحلة الإعدادية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ١٧، العدد ٩٥، إبريل.
٦. أحمد حمزة (٢٠١٢): "مقياس الغضب للمراهقين"، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، الرياض، المملكة العربية السعودية.
٧. أحمد محمد الزعبي (٢٠٠٧): "مدخل إلي علم النفس"، الطبعة الأولى، مكتبة الرشد، الرياض المملكة العربية السعودية.
٨. أحمد نايل الغزير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠٠٩): "التعامل مع الضغوط النفسية"، ط١، دار الشروق، عمان، الأردن.
٩. أحمد نايل الغزير (٢٠٢٠): "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التوتر لدي عينة من أمهات التوحد"، مجلة الإسراء للعلوم الإنسانية، العدد ٩، يوليو، جامعة الإسراء، الأردن.
١٠. أديب الخالدي (٢٠٠١): "الصحة النفسية"، الطبعة الأولى، دار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
١١. أسامة فاروق (٢٠١٥): "مدخل إلي الاضطرابات السلوكية والانفعالية: الأساليب - التشخيص - العلاج"، دار المسيرة، عمان، الأردن.
١٢. أسماء أبو دليوح (٢٠٠٨): "الإرشاد الجماعي وفاعليته في خفض مستوى الغضب"، دار اليازوري، عمان، الأردن.
١٣. أسماء سليمان الدحود (٢٠١٠): "الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدي طلبة الجامعات الفلسطينية"، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
١٤. أشرف الغراز (٢٠٠٣): "العلاقة بين حالة وسمة الغضب وبعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قناة السويس، السويس، مصر.
١٥. الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان (٢٠٢٢) "التقرير السنوي"، وزارة الصحة والسكان، مصر.
١٦. أمل محمود علي العبيدي (٢٠٠٨): "الاستراتيجيات الاقتصادية الحديثة"، مجلة الإدارة والاقتصاد، عدد ٦٩، كلية الإدارة والاقتصاد، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.

١٧. أمينة رزق (٢٠٠٢): "القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوجه الزمني لمساعدة الآخرين لدى طلبة الجامعة" وقائع المجتمع العلمي الأول بعنوان دور علم النفس في مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل العربي"، مجلد (١)، بغداد، العراق.
١٨. إيما ويليامز، ريبيكا بارلو (٢٠٠٧): "إدارة الغضب"، دار الفاروق، ترجمة دار الفاروق. القاهرة، مصر.
١٩. إيمان الشعبي (٢٠١٥): "فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الغضب قائم علي الاتجاه المعرفي السلوكي في تحسين تقدير الذات والمهارات الاجتماعية لدى طالبات الصف الثامن" - رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الأردنية، الأردن.
٢٠. إيمان حسني محمد العيوطي (٢٠٠٤): "فاعلية برنامجين للإرشاد النفسي الديني والإرشاد السلوكي في خفض حدة الغضب لدي عينة من المراهقات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، الزقازيق، مصر.
٢١. إيناس عبد الفتاح سالم، ومحمد محمود نجيب (٢٠٠٢): "ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة"، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد (١٢) العدد (٣)، مصر.
٢٢. إيناس ماهر الحسيني بدير (٢٠١٣): "الدعم الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعي - مجلة العلوم والفنون، عدد ١، جامعة حلوان، مصر.
٢٣. بسمة شامخ (٢٠١٢): "المرونة الأسرية وعلاقتها بالاعتماد التبادلي لدى طلبة الجامعة"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد ١٠٠، المركز القومي للبحوث، غزة، فلسطين.
٢٤. بسمة عيد الشريف (٢٠١١): "أثر التدريب علي أسلوب حل المشكلات في خفض التوتر وتحسين التكيف للمهات المعاقين"، المجلد ١٧، العدد ٤، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة عمان الأهلية، الأردن.
٢٥. بطرس حافظ بطرس (٢٠١٤): "طرق تدريس الطلبة المضطربين سلوكياً وانفعالياً"، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٢٦. بلال سلطان (٢٠١٧): "أثر برنامج تدريبي في ادارة الغضب لدى الطلبة المراهقين في خفض السلوك العدواني وتنمية المهارات الاجتماعية لديهم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
٢٧. بنجامين سبوك (٢٠١٥): "رعاية الطفل: ترجمة محمد أمين"، ط (١٠)، دار نهضة مصر، القاهرة.
٢٨. تغريد سيد أحمد بركات، رشا رشاد محمود منصور (٢٠١٦): "الضغوط الحياتية لدى ربة الأسرة العاملة واستراتيجيات التعامل معها وعلاقتها بالاستقرار الأسري" - مجلة الإسكندرية للتبادل العلمي - مجلد ٣٧، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية، مصر.
٢٩. تغريد عبد الرحمن الزهراني (٢٠١٩): "أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء بعض المتغيرات"، كلية التربية، المجلة العلمية، المجلد ٣٥، العدد ٩، الجزء الثاني، سبتمبر جامعة الباحة، المملكة العربية السعودية.
٣٠. تهاني محمد عثمان، سهير صفوت عبد الجيد، محمد مصطفى السيد، وسهام علي شريف (٢٠١٩): "فاعلية برنامج إرشادي باللعب لضبط الغضب لدي عينة من الأطفال للمرحلة الابتدائية": دراسة في بيئات مختلفة"، مجلة العلوم البيئية، ٤٥ (١)، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

٣١. ثامر ذنون، منهل سلطان (٢٠١٠): "التوتر النفسي وعلاقته بمستوي الإنجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مُجلد ١٧، العدد ٥٦، العراق.
٣٢. ثريا عبد الرؤوف جبريل، عبد النبي يوسف عبده، هدي محمد عبد العال، إبتسام محمود راشد (٢٠٠٥): "الخدمة الاجتماعية والأسرة المصرية المُعاصرة"، سلسلة مجالات الخدمة الاجتماعية، المكتبة الثقافية، الكتاب الثالث، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مصر.
٣٣. جون كارلسون، دون دينكماير (٢٠٠٥): "حان الوقت لزواج أفضل"، ترجمة سهام الصويغ وحنان عطا، مكتبة جرير، الرياض - السعودية.
٣٤. حمد السيد الشناوي، محمد عبد الرحمن السيد، محمد محروس (٢٠٠٤): "المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية"، ط٣، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٣٥. حمد رشيد زيادة (٢٠١٩): "مستوى المرونة الأسرية لدى عينه من طلبة المدارس الثانوية في مدينة أربد" - مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية - عدد (٢٧) - عمان - الأردن.
٣٦. حمدي عبد الله عبد العظيم (٢٠١٣): "البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها"، مكتبة أولاد الشيخ للتراث، القاهرة، مصر.
٣٧. حمود أحمد الرشيد (٢٠٠٨): "فاعلية برنامج إرشادي جمعي مقترح في خفض التوتر وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة الكويت"، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، الأردن.
٣٨. خالد نايف العويضة (٢٠٠٨): "الفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين والدي الأطفال المعاقين ووالدي الأطفال العاديين في مدينة الدمام"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
٣٩. دايفد بارلو (٢٠٠٢): "المرجع الإكلينيكي في الاضطرابات النفسية"، ترجمة صفوت فرج - مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة.
٤٠. رافدة الحريري (٢٠٠٢): "نشأة وإدارة رياض الأطفال من المنظور الإسلامي العلمي"، مكتبة العبيكان، الرياض. المملكة العربية السعودية.
٤١. راهية العديلي (٢٠١٠): "الانفعالات نموها وإدارتها"، مكتبة اليمامة للطباعة والاستنساخ (ط٢)، بغداد، العراق.
٤٢. رشا عبد العاطي راغب (٢٠١٤): " استراتيجيات إدارة الصراع وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية كما تدركها الزوجة"، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي، العدد ٣٠، ديسمبر ٢٠١٤، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان، مصر.
٤٣. رضا إبراهيم محمد الأشرم (٢٠١٣): "فعالية برنامج سلوكي في إدارة الغضب للمراهقين ذوي الإعاقة الفكرية"، مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، الزقازيق، مصر.
٤٤. رضا إبراهيم محمد الأشرم (٢٠١٦): "بناء وتقنين أداة لقياس مهارات إدارة الغضب للمراهقين ذوي الإعاقة"، مجلة جامعات النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، م (٣٠)، ع (٣)، دار النشر للجامعات الذهنية، المنصورة، مصر.
٤٥. رهام محمود فايز (٢٠١٢): "مستوى الشعور بضغوط المسئولية الحياتية، وبعض الاضطرابات النفسية لدى المرأة العاملة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الزقازيق، الزقازيق، مصر.

٤٦. زياد بركات (٢٠١٠): "الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين"، جامعة القدس المفتوحة، منطقة طولكرم التعليمية، فلسطين.
٤٧. زينب عبد العال إبراهيم (٢٠٠٧): "التوافق الزوجي وعلاقته بسمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة": دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
٤٨. سارة على الأسود (٢٠٢١): "المشكلات الأسرية في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بالتواصل الأسرى كما تدركها ربوات الأسر" مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، مجلد ٧ - ع ٣٦، جامعة المنيا، مصر.
٤٩. ساهرة قحطان عبد الجبار الحميري (٢٠٠١): "التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وآبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي"، رسالة ماجستير، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، العراق.
٥٠. سحر فاروق علام (٢٠٠١): "تقييم فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات الجامعة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
٥١. سلوي عبد الباقي، السيدة عبد الكريم، مروة سعيد، مروة حسن، أحمد الليثي (٢٠١٦): "الصحة النفسية والإرشاد النفسي"، دار النصر للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
٥٢. سليمان عبد الواحد (٢٠١٤): "الإرشاد النفسي التربوي"، دار الجامعة الجديدة، القاهرة، مصر.
٥٣. سميرة علي جعفر أبو غزالة (٢٠١٠): "فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في إدارة الغضب لدى عينة من تلاميذ المدرسة الإعدادية"، مجلة الإرشاد النفسي - مصر (٢٤)، مركز الإرشاد والتوجيه النفسي، كلية التربية، جامعة المنيا، المنيا، مصر.
٥٤. سناء محمد سليمان (٢٠٠٧): "الغضب - أسبابه - أضراره - الوقاية - العلاج"، ط ١، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
٥٥. سهام رياض الخفش (٢٠٠١): "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
٥٦. سهير كامل أحمد، بطرس حافظ بطرس (٢٠٢٣): "قائمة تشخيص اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لطفل الروضة"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
٥٧. سوزان بلاكمور (٢٠١٦): "الوعي مقدمة قصيرة جداً"، كتاب مُترجم، ترجمة مصطفى محمد فؤاد، مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
٥٨. سوزان صدقة عبد العزيز بسيوني (٢٠٠٥): "التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة"، وفاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الغضب"، المؤتمر السنوي الثاني عشر لمركز الإرشاد النفسي، المجلد ٢٥ ع (١٢)، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
٥٩. السيد عبد الحميد سليمان (٢٠٠٦): "الغضب وعلاقته ببعض بالدافع للإنجاز وموضع الضبط ونوع التعليم لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية"، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، العدد الخامس، مصر.
٦٠. سيف الدين الزريقي (٢٠٠٠): "أثر التدريب علي مهارة حل المشكلات في الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين في مدينة عمان"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

٦١. شعبان جاب الله رضوان (٢٠١٦): "العلاقة بين الضغوط الأسرية وكل من شعور بالسعادة والصلابة النفسية وتقدير الذات لدى أمهات الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه"، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مجلة الدراسات العربية، المجلد ١٥، العدد ٣، يوليو، مصر.
٦٢. شعبان عبد الصادق عوض عزام (٢٠١٥): "تصور لمؤشرات دور مقترح من منظور نموذج التدخل في الأزمات لإدارة الغضب لدى الزوج في فترة الخلع"، مجلة الخدمة الاجتماعية (الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين)، ع ٥٤، مصر.
٦٣. صاحب عيد الجنابي (٢٠٢٠): "الإرشاد الأسري والزواجي". دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
٦٤. صالح أبو حطب (٢٠٠٣): "الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
٦٥. صالح محمد يونس (٢٠١٣): "برنامج لتنمية مهارات إدارة الغضب لخفض التوتر الناتج عن الضغوط الحياتية لطالبات الجامعة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر.
٦٦. صبحى عبد الفتاح الكافورى (٢٠٠٩): "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لإدارة الغضب في خفض العنف المدرسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية"، بحث منشور، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مصر.
٦٧. صفاء الأعسر، علاء الدين كفاى (٢٠٠٠): "الذكاء الوجداني"، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
٦٨. طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٤): "الإرشاد النفسي - النظرية والتطبيق" - دار الفكر - عمان، الأردن.
٦٩. طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦): "استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية"، دار الفكر، عمان، الأردن.
٧٠. طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧): "استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان"، دار الفكر للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
٧١. عادل العدل، عبد الوهاب صلاح (٢٠٠٣): "القدرة علي حل المشكلات ومهارات ما وراء المعرفة لدي العاديين والمتفوقين عقلياً"، العدد ٢٧، مجلة كلية التربية، كلية رياض الأطفال، مصر.
٧٢. عبد الحافظ عامر (٢٠٠٥): "العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
٧٣. عبد الرحمن عيسوي (٢٠٠٠): "اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها"، دار الراتب الجامعية، لبنان.
٧٤. عبد الفتاح القرشي (١٩٩٧): "تقدير الصدق والثبات للصورة العربية لقائمة حالة وسمة الغضب والتعبير عنه لسبيلبرجر". مجلة علم النفس، العدد ٤٣.
٧٥. عبد الله سيد معتز (٢٠٠٠): "بحوث في علم النفس الاجتماعي"، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
٧٦. عبدالله الوابلي (٢٠٠٦): "سياسة التعليم ونظامه في المملكة العربية السعودية"، طبعة محدثة - مكتبة الراشد - الرياض، السعودية.
٧٧. عبدالله صالح جبر (٢٠٠٠): "دراسة لبعض الخصائص النفسية المميزة لطلبة المرحلة الثانوية الأكثر غضباً"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.

٧٨. عبير محب عبد المنعم، حنان حنا عزيز (٢٠١٩): "استراتيجيات المواجهة الإقلامية للضغوط لدي الزوجين وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية"، المؤتمر الدولي الثالث (التعليم النوعي ودوره في تحقيق رؤية مصر ٢٠٣٠)، كلية التربية النوعية، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية، مصر.
٧٩. عبير ياسين أحمد إبراهيم، يثرب على محمد حبيب (٢٠٢١): "إدارة ربة الأسرة لأزمة فيروس كورونا وتأثيرها على العلاقات الأسرية في ظل الحجر المنزلي - مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، مجلد ٧ - ع ٣٦، - جامعة المنيا، المنيا، مصر.
٨٠. عثمان الخوالدة، عبدالكريم جراديت (٢٠١٤): "أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه"، مجلة جامعة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ٢٩ (٢)، مؤتة، الأردن.
٨١. علاء الدين كفاي، مایسة احمد النبال (٢٠٠٠): "المقياس العربي للغضب"، القاهرة، مكتبة معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
٨٢. على عبد السلام على (٢٠٠١): "السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات"، مجلة علم النفس تصدر عن الهيئة المصرية للكتاب، ع ٥٧، القاهرة، مصر.
٨٣. عماد الدين نصير (٢٠١٥): "من منا لا يعاني من ضغوط الحياة والعمل"، مجلة إدارة الأعمال، العدد (١٥٠)، مصر.
٨٤. فاطمة جاد الله (٢٠٠٢): "دراسة تحليلية لضغوط العمل لدي المرأة المصرية بالتطبيق علي ديوان عام هيئة كهرباء مصر"، المجلة العربية للإدارة، مجلد ٢٢، عدد ١، جامعة الدول العربية، مصر.
٨٥. فالنتينا وديع (٢٠١٦): "برنامج فني مقترح قائم علي الإرشاد السلوكي لخفض حدة الغضب لدي عينة من التلاميذ الصم ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه"، دراسات تربوية واجتماعية، مج (٢٢)، ع ٢، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر.
٨٦. كلثوم بلميهوب (٢٠٠٤): "عوامل الاستقرار الزوجي: دراسة مقارنة علي عينة من الأزواج المضطربين وغير المضطربين زواجياً مع اقتراح برنامج للعلاج الزوجي"، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، الجزائر.
٨٧. ليسا باين (٢٠٠٨): "اضطراب نقص الانتباه دليل المعلمين والوالدين"، ترجمة هشام محمد سلامة وحمدي أحمد عبد العزيز، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
٨٨. ماجدة بهاء الدين السيد عبید (٢٠٠٨): "الضغط النفسي ومشكلات وأثره علي الصحة النفسية"، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٨٩. ماجدة بهاء الدين السيد عبید (٢٠١٥): "الاضطرابات السلوكية"، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٩٠. مجدي الدسوقي (٢٠٠٦): "اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
٩١. محذب رزيقة (٢٠١١): "الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق وعلاقته بظهور القلق (حالة - سمة) دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو" - كلية الآداب والعلوم الانسانية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
٩٢. محمد أحمد بيومي خليل (٢٠٠٠): "سيكولوجية العلاقات الأسرية" - دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع - القاهرة - مصر.

٩٣. محمد أحمد محمد سغفان (٢٠٠١): "فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم علي المعني في خفض الغضب كحالة وسمة لدي عينة من طالبات الجامعة " دراسة مقارنة"، مجلة كلية التربية، ٤ (٢٥)، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
٩٤. محمد احمد محمد سغفان (٢٠٠٣): "دراسات في علم النفس والصحة النفسية" اضطراب انفعال الغضب الخلفية النظرية . التشخيص . العلاج" , دار الكتاب الحديثة, القاهرة، مصر .
٩٥. محمد جاسم العبيدي (٢٠١١): "علم نفس الشخصية"، ط ١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٩٦. محمد سرحان علي المحمودي (٢٠١٩): "مناهج البحث العلمي" دار الكتب، صنعاء، الجمهورية اليمنية.
٩٧. محمد سليم خميس (٢٠١١): "الاسترخاء كألية لاحتواء القلق النفسي لدي مرضي الربو"، المجلة الإنسانية للعلوم، ، العدد ٣٥ جامعة ورقلة، الجزائر.
٩٨. محمد شفيق (٢٠٠٦): "الدراسة العلمية مع تطبيقات في مجال الدراسات الاجتماعية"، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.
٩٩. محمد علي الخولي (٢٠١٠): "أساليب تدريس اللغة العربية"، دار الفلاح، عمان، الأردن.
١٠٠. محمد كمال أبو الفتوح احمد عمر (٢٠١٣): "فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المرونة الأسرية لدى أمهات أطفال الأوتيزم". بحث منشور في كلية التربية الخاصة . كلية التربية . مركز المعلومات التربوية ، ع ٣ ابريل، جامعة الزقازيق . مصر .
١٠١. محمد ماهر طنبوز (٢٠١١): "المنهج النبوي في إدارة الخلاف"، دراسة تحليلية، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
١٠٢. محمد مصطفى عواد (٢٠٠٢): الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة - قسم الارشاد النفسي - كلية التربية - جامعة اليرموك - عمان، الأردن.
١٠٣. محمد هلال (٢٠٠٣): "مهارات اتخاذ القرار والإبداع والابتكار في حل المشكلات"، الطبعة الأولى، مركز تطوير الأداء والتنمية، مصر الجديدة.
١٠٤. مريم نزال سليمان العنزي (٢٠١٩): "فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لزيادة مهارات التعايش بواقعية لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً في منطقة الجوف" - كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد ٣٥، العدد ٣، مارس، أسيوط، مصر.
١٠٥. مصطفى حجازي (٢٠١٢): "إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي"، دار التنوير، لبنان.
١٠٦. منيرة بنت صالح الضحيان (٢٠١٣): أسلوب الأسرة في تأنيث وتجميل المسكن وعلاقته ببعض أبعاد التماسك الأسري - مجلة بحوث التربية النوعية ، مجلد ٤ - ٦ع، جامعة المنصورة ، المنصورة، مصر.
١٠٧. موفق طالب خضر الإبراهيم (٢٠١٤): "أثر الاسترخاء والإرشاد باللعب في خفض التوتر النفسي عند طالبات الصف الثامن"، مجلة التربية، المجلد ٣، العدد ١٥٩، يوليو. كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر.
١٠٨. ناصر بن صالح العود (٢٠١٩): "الاضطرابات التي تواجه أمهات الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه": تصور مهني مقترح للخدمة الاجتماعية المباشرة"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (٥٢)، مارس، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية.

١٠٩. نايف فدعوس علوان الحمد (٢٠١٥): "فاعلية الإرشاد والعلاج النفسي القائم علي استراتيجيتي حل المشكلة والاسترخاء في خفض التوتر النفسي العصبي لدي معلمات أطفال التوحد الذاتويين"، مجلة كلية التربية، العدد ١٦٣، المجلد ٣، جامعة الأزهر، مصر.
١١٠. نبرين تيسير بكير (٢٠١١): "فاعلية برنامج للضبط الذاتي في التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول الثانوي"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
١١١. نبيل محمد الفحل (٢٠٠٩): "برامج الإرشاد النفسي - النظرية والتطبيق"، الطبعة الأولى، دار العلوم للنشر، القاهرة، مصر.
١١٢. نعيم الرفاعي (٢٠٠١): "الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف"، المطبعة التعاونية، جامعة دمشق، سوريا.
١١٣. نهال أكرم السيد على حسن (٢٠٢٠): استراتيجية مقترحة لإدارة التوازن الأسري في ضوء آليات حل المشكلات وتسوية المنازعات (دراسة مطبقة بمحاكم الأسرة) - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان، مصر.
١١٤. هبة اسماعيل محمد سري (٢٠٠٢): "فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الوعي بالغضب (أسبابه وكيفية مواجهته)"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
١١٥. هشام عبد الفتاح المكنين، محمد خلف الحوامدة (٢٠١٩): "فاعلية التدريب علي إدارة الغضب في خفض السلوك العدواني وتحسين المرونة النفسية لدي عينة من الأطفال ذوي الإعاقة السمعية في مدينة عمان"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢٠ (٢)، جامعة بغداد، العراق.
١١٦. وجيدة محمد نصر حماد (٢٠٠٧): "استخدام ربة الأسرة لوسائل التكنولوجيا وعلاقته بالتخطيط لموارد الأسرة"، رسالة دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، شبين الكوم، مصر.
١١٧. وسام حسين علي الحساسنة، نسيم علي داود (٢٠١٦): "فاعلية برنامج توجيه جمعي محوسب للتدريب علي إدارة الغضب في خفض السلوك العدواني لدي طلبة الصف السادس"، دراسات العلوم التربوية، ٤٣ (٣)، الجامعة الأردنية، عمان.
١١٨. وسام عبد المحسن زكي إبراهيم (٢٠١٥): "فاعلية برنامج تدريبي في إدارة الغضب لدي عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنها، مصر.
١١٩. وفاء محمد فؤاد شلبي، منار عبد الرحمن خضر، إيناس ماهر الحسيني بدير، نجلاء سيد حسين (٢٠٢١): "إدارة الموارد في ظل متغيرات العصر" المدخل لاستدامه الموارد " - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

120. Akram, K.; Hamidreza, N.; & Mustafa, N. (2016): " Effectiveness of Anger Management Games On Hyperactivity/Attention Deficit Disorder " , Journal of Isfahan Medical School (IUMS) , 34 (381), 461.

121. Ali, M.; Dwyer, D.; Vanner, E.; & Lopez, A: (2010). "**Adolescent Propensity to engage in risky health behaviors**": The role of individual flexibility, international Journal of Environmental Research and public Health, 7,2161 – 2176. doi: 103390/ijerph705 2161.
122. American Psychological Association (2014): "**The road to flexibility**". Washington, DC: American Psychological Association.
123. Anne, M.; Rieffe, C.; Terwogt, M.; Cowan , R.; & Linden, W. (2007): "**The relation between anger coping strategies, anger mood and somatic complaints in children and adolescents**". Abnorm Child Psycho, 35, 653-664.
124. Benjamin, B. (2001): "**Essentials of psychology**". 7th ed. New York: McGraw Hill.
125. Bootzin,,R. (1999): "**Psychology today: an introduction**", 7th.ed. McGraw Hill, Inc.
126. Burt, I.; Patel, H.; Butler, S.K.; & Gonzales T. (2013): "**Integrating Leadership Skills into anger management groups to reduce aggressive behaviours**": The LIT model. Journal of Mental Health Conseling, 35(2), 124-141. DOI: 10. 17744 / meh.c. 35.2.p442173655261737.
127. Budds,B. (2010): "**The influence of christian beliefs on the resilience and coping abilities of families with a child with autism and prospective opportunities for educators working with them**", P.H.D Faculty of the Shirley M., at Alliant international University , Irvine, California.
128. Camden, L. & Islington, M. (2012): "**Stress and Worry Yourself help guide**" , NHS foundation trust.
129. Carlson, D. (2013): "**Overcoming Hurts and Anger: Finding Freedom From Negative Emotions**". Eugene , USA: Harvest House Publishers.
130. Cohen,R.J. (1994): "**Psychology& adjustment, values, culture and change**". Boston allyn and Bacon.
131. Cormier, S. (2005): "**Life Guide; Keys to Emotional Strength**". Florida: Human Service.
132. Cotter, M.; Alan, B.; Vance , E.; & Rurgio, D. (2000): "**Caregiver Skills Training Problem – Solving Alzheimer's Care Quarterly**".
133. Criss, M.; Henry , C.; Harrist , A.; & Lazrelere , R. (2015): "**Interdisciplinary and innovative approaches to strengthening family and individual flexibility**": An introduction to the special issue. Family Relations, 64(1), 1-4.
134. Dakin, J.; Wampler, R. (2008): "**Money doesn't buy happiness, but it helps: Marital satisfaction, psychological distress, and demographic differences between low- and middleincome clinic couples**". The American Journal of Family Therapy, 36: 300-311.
135. Dupont, M.(2009): "**An exploration of resilience in families with a child diagnosed with an autism spectrum disorder**". A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the P.H.D the graduate school of the Texas womans university , College of professional education.
136. Edwards, M (2011): "**Relaxation therapy for anxiety and tension from life events**", Journal of consulting & Clinical Psychology, 88 (2), 40-54.
137. Fernandez, E. (2008): "**The anger personality. Aggression and Vviolent Behavior**", 1 (1), 402- 418.
138. Fletcher, D. & Sarkar, M, (2013): "**Psychological Flexibility**": A review and critique of definitions, Concepts and Theory. European Psychologist, 18(1), 12-23.

139. Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012): "**A grounded theory of Psychological Flexibility in Olympic champions**". Psychology of Sport and Exercise , 13, 669-678.
140. Frank, B. (2010): "**Mistaken for ADHD**", New York, I universe.
141. Friedl, E.; & Penetar, M. (2008): "**Flexibility and survival in extreme environments**", in bio behavioral flexibility to stress, B.J.Lukey&V.tepe (eds.) Taylor&francis Group, florida.
142. George, S. (2010): "**Family flexibility definition and characteristics**" Routlde Handbooks, London.
143. Goodwin, D. (2006): "**Association Between Coping with Anger and Feelings of Depression Among Youths**". American Journal of Public Health, 3 (4) , 664-669.
144. Haeml, K, & Youn, S. (2016): "**Effects of Psychomotricity by ADHD Children on the Ego- resilience and social relation skill of coverence**", Indian, Journal of Science and Technology, 9 (26), 1-5.
145. Henry, C.; Morris, A.; & Harrist, A. (2015):"**Family Flexibility**": Moving into the third wave. Family Relations, 64(1), 22-43.
146. Hochman, K. (2004): " **Helping School Children Cope with Anger; A Cognitive – Behavirol Intervention**", the Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review, 13(2), 46.
147. Huston, T.; Caughlin, J.; Houts, R.; Smith, S.; , & Georg, L. (2001): "**Newlywed Years as Predictors of marital delight distress. And divorce**". Journal of personal and social Psychology, 2001.
148. Jones, S & Bouffard, S. (2012): "**Social and Emotional /Learning in Schools from Programs to Strategies**" , sharing child and youth development knowledge, 26(4), 1-33.
149. Jong, Y.; Hsu, H.; & Tsai, J. (2007): "**Psychiatric Features and Parenting stress Profiles of Subtypes of attention deficit hyperactivity disorder results From Taiwanese Sample**". Journal of developmental behavioral pediatrics , 28 (5), 369-375.
150. Karhan, F.; Yalcin, M. (2014): "**Beliefs, Attitudes and Views of university students about Anger and the Effects of Contol and Anxiety Mangement Programs on Their Anger Management Skill Levels Educational Sinences**", Theory & practice.14 (6).
151. Khordzanganeh, F.; Heidarie, A.; &Naderi, F. (2014): "**The relationship between emotional intelligence- Happiness and flexibility with mental health in male and female high school student of Ramhormoz city**" - Indian Journal of Fundamental and Applied Life Science.
152. Kim- Cohen , J.; & Turkewitz, R. (2012): "**Flexibility and measured gene-environment interactions**". Development and Psychopathology, 24, 1297-1306.
153. Kurylo, N.; Monica, F.: Elliott, R.; & Shewchuk, M. (2002): "**Foucus on The Family Caregiver, A Problem- Solving training Intervention**", Journal of Counseling & Development, Vol. 79, pp. 265-282.
154. Lambert, K. (2012): " **Helping Schoolchildren Cope with Anger: A Cognitive – Behavioural Intervention**", The Canadin Child and Adolescent Psychiatry Review, 21(1), 73-74.
155. Larousse Médical.(1999): "**librairie larousse**" ;paris ;France; 9em e.ed.
156. Lee., J.; Choi, ,H.; Kim .M.; Park, C.; & Shin, D. (2009): " **Anger as a predictor of suicidal ideation in middle - school students in korea**": gender difference in threshold. Adolescence, 44.

157. Lochman, J.; Palardy , N.; McElroy , H.; Phillips , N.; & Holmes, K. (2004): "**Anger Management Interventions**", Journal of Early and Intensive Behavior Intervention, 1 (1) , 47-56.
158. Masten, A. (2014): "**Global Perspectives on flexibility in Children and Youth**", Child Development, 85 (1), 6-20.
159. Masten, A. (2014): "**Ordinary magic": Flexibility in development**". New York: Guilford Press.
160. Masten, A.; Monn, A. (2015): "**Child and Family Flexibility": A call for intergrated Science**", Practice and Professional training". Family Relations, 64, 5-21.
161. Muni, R. (2012): "**Anger management for marital satisfaction**". Indian Journal of positive psychology, 3.
162. Nekoraec, B.; Jaroslav, L.; & Kmosena, M, (2015): "**Stress in the Workplace, Sources, effects and coping Strategies**". Review of Air Force academy. No 1,(28).
163. Noojin, A; Bryant, K.; & Wallander, L.(2004): "**Perceived Problem - Solving Ability, Stress , And Coping in Mothers of Children with Physical disabilities**". Potential Cognitive International. Journal of Behavioral Medicine. 4(4), 415-433.
164. Oh, S.& Chang, S.(2014): "**Concept analysis**": Family flexibility – Open Journal of Nursing, 4, 980-990.
165. OZ, F. & Aysan, F. (2011): "**The effect of anger management training on anger coping and communication skills of adolescents. International online**". Journal of Educational Science, 3(1), 343-369.
166. Panter- Brick, C. & Eggerman, M. (2012): "**Understanding Culture, Flexibility, and mental health**": The production of hope. In: Ungar: M, editor. The Social ecology of flexibility: A handbook of theory and practice. New York: Springer, pp. 369-386.
167. Paul Wender (2000): "**ADHD, attention deficit and hyper activity disorder in children , adolescents**" , USA, oxford Univerity Press.
168. Pecitto, M. (2016): "**The Concept of Flexibility in OSH Management**": a review of approaches. Int J Occup Saf Ergon, 22(2), 291-300.
169. S. Herbienier Lebert (1990): "**L'education des Parents d'enfants d'age prescolaire**", O.M.E.P – Paris.
170. Sadri, D. E., Basharpour, S., Ramezani , S., & Karimanpour, G (2018): "**Effectiveness of resilience training on anger control and psychological well- being in impulsive students**", Journal of School Psychology, 6 (4), 120- 139.
171. Sam Goldstein & Robert brooks (2005): "**Handbook of Resilience in children**", New York, Springer.
172. Sapienza, J. & Masten, A. (2012): "**Understanding and Promoting Flexibility in Children and Youth**". Current Opinion in Psychiatry, 24, 267- 273.
173. Sharp, S.R. & McCallum, R.S. (2008): "**A rational emotive behavioral approach to improve anger management and reduce office referrals in middle school hildren**"; A formative investigation and evaluation. Journal of Applied School Psychology, 21(1), 39-66.
174. Sixbey, M. (2019): "**Development of the family flexibility assessment scale to identify family flexibility constructs**" - Doctor thesis Univeristy of Florida. USA.
175. Sofronoff, K., Attwood, T., Hinton , S., & Levin, I. (2007): "**A randomized controlled trial of a cognitive behavioural intervention for anger management in children diagnosed with Asperger syndrome**", Journal of Autism and Developmental Disorders , 37(7), 1203-1214.

176. Susts, S. T., Aydin, A. & Sorias, O. (2010): "**Summary effectiveness of a cognitive behavioural group therapy program for reducing anger and aggression in adolescents**". Turkish , Journal of Psychology, 25 (66), 56-71.
177. Thomas, S.P. (2001): "**Teaching healthy anger management** ", Perspectives in Psychiatric Care, 37 (2) , 41-48.
178. Thomason, (2013): "**What is family communication? Extract from**" The Social ecology of flexibility: A handbook of theory and practice. New York: Springer, pp. 369-386.
179. Tomas, Denis A. (2011): "**100 Ways to reduce Stress making the balancing act more manageable**". American Counseling association, Vistas online.
180. Walsh, F. (2015): "**Normal family processes**". 4th. New York: Guilford press , pp.399-427.
181. Wright, L. & Leahey, M. (2019): "**Nurses and families**", A guide to family assessment and intervention – 6th ed, Philadelphia, Davis Company.
182. Yekta, M., Zamani, N., & Ahmadi, A. (2011): "**Anger management training for mothers of mildly mentally retarded and slow learner children: Effects on mother – child relationship** ". Procedia Social and Behavioral Sciences, 15, 722-726.
183. Yekta, M., Zamani, N. (2008): "**Efficacy of anger management training on relationship between mothers and their mildly mentally retarded and slow learner children**", Journal of Family Research, 4 (3), 231-246.
184. Zarbetto, S., Galera, S. & Ruiz, B. (2017): "**Family flexibility and chemical dependency**", perception of mental health professionals. Rev Bras Enferm, 70(6).