

فاعلية برنامج تحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة من الأمهات لتخفيف الأكل الانفعالي لدى أبنائهن من المراهقين

Rehab Allah A. Salam
Prof. Mohamed R. El-Behairy
Professor of Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,
Ain Shams University
Dr. Aml M. Hamad
Assistant Professor of Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,
Ain Shams University

رحاب الله أحمد سالم
أ.د. محمد رزق البحيري
أستاذ علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس
د. أمل محمد حمد
أستاذ مساعد علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تنمية الوعي بالتعامل مع الاختلاف لدى عينة من ضباط الشرطة لتحسين الاتزان الانفعالي لدى أبنائهم من المراهقين كما هدفت إلى التحقق من تنمية الوعي بالتعامل مع الاختلاف لدى عينة من ضباط الشرطة لتحسين الاتزان الانفعالي لدى أبنائهم من المراهقين عبر الزمن من خلال القياس التتبعي على المجموعة التجريبية، وأُشتملت عينة الدراسة على (ن= ٢٠) من ضباط الشرطة تراوحت أعمارهم ما بين (٣٥ - ٤٠) عاماً، و (ن= ٢٠) من أبنائهم من المراهقين تراوحت أعمارهم ما بين (١٣ - ١٥) عاماً، مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين، المجموعة الضابطة و ١٠ من ضباط الشرطة و ١٠ من أبنائهم المراهقين، والمجموعة التجريبية و ١٠ من ضباط الشرطة و ١٠ من أبنائهم المراهقين، وأُستخدمت الدراسة المنهج التجريبي حيث التصميم التجريبي المجموعتين التجريبية والضابطة (القياس القبلي والبعدي والتتبعي) بهدف اختبار فاعلية البرنامج لتنمية التعامل مع الاختلاف لدى عينة من ضباط الشرطة لتحسين الاتزان الانفعالي لدى أبنائهم من المراهقين، وأُعتمدت الدراسة على الأدوات التالية، مقياس التعامل مع الاختلاف (إعداد الباحثة)، ومقياس الاتزان الانفعالي (إعداد الباحثة) ومقياس المصفوفات المتتابعة لرافن (تقنين عماد حسن، ٢٠٢٠)، ومقياس المستوى الإقتصادي الإجتماعي الثقافي (إعداد محمد سفيان ودعاء خطاب، ٢٠١٦)، وتم حساب الكفاءة السيكمترية للمقاييس التعامل مع الاختلاف والاتزان الانفعالي فتم حساب الثبات بطريقتي معامل الفا ومعامل التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس، أما الصدق فحسبت الباحثة صدق التمييز بين المجموعات المتباعدة، وأُستخدمت الباحثة أساليب المعالجة الإحصائية كالتالي: المتوسطات، الانحرافات المعيارية، اختبار ويلكوسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، اختبار مان ويتني اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية الوعي بالتعامل مع الاختلاف لدى عينة من ضباط الشرطة لتحسين الاتزان الانفعالي لدى أبنائهم من المراهقين.

**The Effectiveness of A Program in Improving Parental Competence in
A Sample of Mothers to Relieve Emotional Eating among their Children**

This study's purpose was to improve the parental competence in a sample of mothers to reduce emotional eating in their adolescent children (through time) by the follow- up measurement on the experimental group. The study included (n= 20) mothers, whose ages ranged between (35-40) years old, and (n= 20) of their adolescent children, whose ages ranged between (13- 15) years old. They were divided equally into two groups, the control group, and consisted of (n= 10) of mothers and 10 of their adolescent children; while the experimental group consisted of 10 mothers and 10 of their adolescent children. The study used the experimental method, where the experimental design included the experimental and control groups (pre/post and follow- up measurement) to test the effectiveness of a program to improve parental competence in a sample of mothers to reduce emotional eating among their adolescent children. The study relied on the following tools: the Scale of Parental Competence (designed by the researcher), the Scale of Emotional Eating (prepared by the researcher), the Scale of Raven Progressive Matrices (rationing by Emad Hassan, 2020), and Scale of the Socio- Economic, and Cultural Level (by Mohamed Saafan and Doaa Khattab, 2016). The psychometric efficiency of the two scales of parental competence and emotional eating was calculated. So, the reliability was calculated using the Alpha Coefficient and the Half- split Coefficient after correction of the scale length. As for the validity, the researcher calculated the validity of the distinction between the disparate groups. The statistical treatment came as follows: means, standard deviations, Wilcoxon non- parametric test for differences between related groups, Mann- Whitney non- parametric test for differences between independent groups. The results of the study showed the effectiveness of a program for improving the parental competence of a sample of mothers to reduce emotional eating among their adolescent children.

الاجتماعية السليمة للطفل، لما لها من دور حيوي في توفير الحب الذي يحتاجه الطفل في مراحل حياته الأولى ومن ثم فإن واجب الأسرة أن تهتم بأبنائها منذ نعومة أظفارهم كي تضمن لهم نموا صحيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا سويا، وأى إهمال غير مسئول من جانب الأسرة في حق أطفالهم قد ينشأ عنه اضطرابات نفسية وسلوكيات غير مرغوبة في مراحل حياتهم اللاحقة. (Stone & Fraser, 2012)

فقدرة الأم على إنشاء علاقة حية إيجابية مع طفلها يعتمد بشكل كبير على كفاءة الأم التربوية المتمثلة في إتباع إستراتيجيات بناءة في التعامل مع المراهق بحيث تكون مبنية على أسس نفسية سليمة وأهداف سلوكية ترغب الأم في إكسابها له وتحاول جاهدة تحقيق تلك الأهداف من خلال التعبير عن حبها له وطريقة التعامل بإيجابية تتسم بالصدق والود والتسامح والتعاطف.

يؤكد مارش وجروز (٢٠١١) على دور العوامل الثقافية والاجتماعية والنفسية والبيولوجية والأسرية في نمو الأكل الأنفعالي وذلك لأن الأشخاص المصابين بهذا المرض يخافون من اكتساب وزن إضافي فإنهم يعوضون استهلاك الكميات الكبيرة من الطعام بالقي، أو الصيام، أو الإفراط في ممارسة التمرينات الرياضية أو الإفراط في استخدام الحقن الشرجية، وأدوية فقدان الوزن.

فالأكل الأنفعالي يتميز بالشراهة عند تناول الطعام ويعقبه اجراء بعض التعويضات لتجنب زيادة الوزن.

ويعد الأكل الأنفعالي مرض من أمراض الأكل ويرتبط بالانفعالات السلبية عادة، وهو يتسم بنوبات من النهم، وعادة ما يتبعها إعادة التخلص من الطعام بوسيلة ما، مثل القيء العمدى أو الإفراط في استخدام المليينات. (Harvard Medical School, 2012, 2)

ولندرة الدراسات التي تناولت تحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة من الأمهات لتخفيف الأكل الإنفعالي لدى أبنائهن المراهقين (في حدود ما أطلعت عليه الباحثة) في البيئتين العربية والأجنبية مما كان الدافع لإجراء هذه الدراسة وتثير مشكلة الدراسة التساؤلات التالية:

١. هل يساعد البرنامج في تحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة من الأمهات لتخفيف الأكل الإنفعالي لدى أبنائهن المراهقين؟
٢. هل يستمر تأثير البرنامج في تحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة الأمهات لتخفيف الأكل الإنفعالي لدى أبنائهن المراهقين؟
٣. هل يصاحب تحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة الأمهات لتخفيف الأكل الإنفعالي لدى أبنائهن المراهقين؟
٤. هل يستمر تأثير البرنامج في تحسين الكفاءة الوالدية للأمهات في تخفيف الأكل الإنفعالي لدى أبنائهن المراهقين؟

أهداف الدراسة

١. إعداد برنامج لتحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة من الأمهات لتخفيف الأكل الإنفعالي لدى أبنائهن من المراهقين.
٢. بيان تأثير البرنامج في تحسين الكفاءة الوالدية في تخفيف الأكل الأنفعالي لدى عينة الدراسة من الأمهات وأبنائهن من المراهقين.
٣. التأكد من فاعلية البرنامج في تحسين الكفاءة الوالدية في تخفيف الأكل الأنفعالي لدى عينة الدراسة من الأمهات وأبنائهن من المراهقين.
٤. تقصى تأثير البرنامج في تحسين الكفاءة الوالدية في تخفيف الأكل الأنفعالي لدى عينة الدراسة من الأمهات وأبنائهن من المراهقين.

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية:
أ. ندرة الدراسات التي تناولت تحسين الكفاءة الوالدية في تخفيف الأكل الأنفعالي لدى الأمهات وأبنائهن من المراهقين (في حدود ما أطلعت عليه الباحثة) خاصة في البيئة العربية.
ب. التعرف على الدور التي تقوم به الكفاءة الوالدية في تخفيف أو خفض الأكل

تعد الكفاءة الوالدية للأم وأساليب المعاملة الوالدية الإيجابية التي تتبناها لها دورا فعال ومهم في حياة الأبناء فالأم هي الركيزة الأساسية في حياة أبنائها كونها الأكثر احتكاكا بهم، لذا يجب عليها التمتع بمعايير الكفاءة الوالدية اللازمة لتربية أبنائها تربية سليمة سوية فالعلاقة الوالدية التي يسودها الحب والتقبل والدفع والتقدير المتبادل بين الأم والأبن ستكون ثمرتها طفل مطمئن في حياته متزن في انفعالاته وعواطفه قادرا على التفكير بطريقة سليمة والتخطيط لمستقبله وأهدافه وضبط ذاته.

على الأم الكفاء توجيه الأبناء إلى الوجهة الصحيحة التي تساعد على مواصلة نموهم وتطورهم بصورة سليمة وتوجيههم نحو تطلعاتهم وآمالهم المستقبلية بناء على قدراتهم العقلية والجسمية والانفعالية وإمكاناتهم وتقديم الدعم النفسي والمساندة الانفعالية لهم ومساعدتهم على بناء هوية إيجابية خاصة بها قائمة على الوعي والمعرفة وتحمل المسؤولية، فالكفاءة الوالدية عطاء مستمر ومسئولية دائمة، والأم الكفاء هي التي تقجر طاقة أبنائها وتنمي قدراتهم العقلية والإبداعية وإظهار تقبلها واحترامها للأبناء، فكل حب يتلقاه الأبناء وهم صغارا يقدمونه للآخرين وهم كبارا.

فالمعاملة الوالدية وطرق التربية التي تتخذها الأمهات مع أطفالهن تؤثر تأثيرا مباشرا في نمو شخصية الطفل، وهذه الطرق ترتبط ارتباطا وثيقا بحاجات الطفل الأساسية (كالحاجة إلى الحب والود والمساندة والتأمين والشعور بالأطمئنان من جهة، وتجهيزه للانخراط في محيطه الاجتماعي من جهة أخرى. (إيمان مختار، ٢٠١٠)

أكد ياسافولي على أهمية الكفاءة الوالدية والطرق التي تتبناها الأم في حياتها اليومية مع الأبناء؛ لأن هذه الطرق تعد بمثابة حجر الأساس في بناء شخصية الأطفال؛ إما أن يكونوا شخصية سوية متزنة، وإما شخصية مضطربة، كما أكد على خطورة افتقاد الطفل في مراحل عمره الأولى لحب الأم واهتمامها وما يسببه ذلك من أمراض نفسية وبدنية. (Yasavoli, 2015)

أكدت العديد من الدراسات والباحثين على أهمية الدور الذي تؤديه الكفاءة الوالدية للأم في تكوين البناء النفسي للأبناء والاجتماعي والشخصي، فإذا كانت الأساليب الوالدية التي تتبناها الأم في التربية هادمة تثير مشاعر الخوف وفقدان الأمن، فسوف ينتج عن ذلك اضطراب البناء النفسي والاجتماعي والشخصي للأبناء، أما إذا كانت تتصف بالإيجابية والكفاءة أي مصحوبة بالود والتفاهم والحب فإن ذلك سوف يؤدي بدوره إلى تنشئة أطفال يتمتعون بقدر كبير من الصحة النفسية والأمان النفسي والثقة بالنفس. (مايسة النبال، ٢٠٠٢: ٤٦)

فالكفاءة الوالدية ضرورية لتطوير الطفل فهي تضمن له احترام الذات والالتزام والقدرة على ضبط النفس وتحقيق التوازن الانفعالي والتحرر من الاعتمادية والخوف والعزلة. (Michael, 2002)

وتعتبر نظرة الطفل لنفسه من أهم العوامل التي تحدد صحته النفسية، ويعتمد رد فعل الطفل للمشاكل التي تواجهه على نظرته لذاته، وثقته بنفسه؛ فمعظم السلوك الذي يؤدي لتدهور صحته البدنية والنفسية يعود إلى غياب الثقة في النفس وعدم احترام من حوله لرغبته أو تجاهلها.

من الأمراض الشائعة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقلق والاكتئاب هي أمراض الأكل التي تشمل الأكل الإنفعالي حيث يشيع انتشاره بصفة أساسية في المدى العمري من (١٥- ٢٤) سنة تقريبا، مع ارتفاع ملحوظ في سن الثامنة عشر، ويندر وجودها في المستويات العمرية الأدنى والأعلى من ذلك. (مجدي الدسوقي، ٢٠٠٧: ٩)

ولأهمية الكفاءة الوالدية لدى الأمهات وتأثيرها الإيجابي عليهن وعلى حياة أبنائهن وللاثار السلبية للأكل الإنفعالي على الصحة النفسية لدى أبنائهن المراهقين، لذا أجريت هذه الدراسة للكشف عن فاعلية البرنامج لتحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة من الأمهات لتخفيف الأكل الإنفعالي لدى أبنائهن المراهقين.

مشكلة الدراسة:

تعد الأسرة هي البيئة الاجتماعية الأولى في حياة الطفل والتي تقوم على الروابط الزوجية بين الأب والأم والتي يجب أن توفر الرعاية والحماية والأمان والتنشئة

دراسات سابقة:

١٢ دراسات تناولت الكفاءة الوالدية لدى الأمهات:

١. دراسة (Shumow & Lomax, 2010) هدفت إلى بحث العلاقة بين الوضع الاجتماعي والاقتصادي والتعليمي للأسرة وتأثير ذلك على الكفاءة الوالدية للأمهات فيما يتعلق بـ (المراقبة الوالدية والمشاركة الوالدية والتواصل الوالدي) ودورهم في التنشئة بالتكيف الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي لأطفالهم، وتألفت عينة الدراسة من ٩٢٩ من الأمهات وأطفالهم، وتم الاستعانة بالمقابلة الشخصية ومقاييس الكفاءة الوالدية والتكيف الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي، وجاءت نتائج الدراسة كالآتي: تزداد فعالية الكفاءة الوالدية للأمهات كلما زادت المشاركة الوالدية للأطفال، كما أن زيادة التواصل بين الأمهات وأطفالهم يبنى بزيادة التوافق الاجتماعي والعاطفي لهم، كما إنه توجد علاقة قوية بين تأثير المستوى الاقتصادي والثقافي والاجتماعي للأمهات على سلوكيات أطفالهم.
 ٢. دراسة أماني الطراونة (٢٠١٤) أثر برنامج إرشادي جمعي موجه للأمهات في خفض القلق وتحسين الممارسات الوالدية والكفاءة الوالدية لديهم، وتألفت عينة الدراسة من ٣٢ أما تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥ - ٤٠) عاما من أمهات لديهن مشاكل وصعوبات في التعامل مع الأطفال ونقص في الكفاءة الوالدية، وتم الاستعانة بثلاث مقاييس هما: مقياس القلق والكفاءة الوالدية والممارسات الوالدية وكذلك البرنامج الإرشادي الجمعي، وتوصلت النتائج إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة على المقاييس الثلاثة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى كفاءة البرنامج الإرشادي الجمعي المستخدم، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على المقاييس الثلاثة في القياس القبلي والقياس البعدي في اتجاه القياس البعدي.
 ٣. وهدفت دراسة (Mouton et.al, 2017) إلى تحسين الكفاءة الوالدية للأمهات من أجل تحسين سلوك الطفل وجعله أكثر استقرارا، وتألفت عينة الدراسة من ١٢٤ من أمهات أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، وتم تطبيق البرنامج التدريبي على الأمهات لمدة ثمانية أسابيع وتم استخدام أسلوب الملاحظة لقياس سلوك الطفل، وأوضحت النتائج أنه كلما زاد إدراك الأمهات لكفائتهن الوالدية كلما تحسن سلوك الأطفال وأصبح أكثر هدوءا واستقرارا.
- ١٢ دراسات تناولت الأكل الانفعالي لدى المراهقين:
١. دراسة (McCabe & Vincent, 2003) للتعرف على العوامل النفسية التي تؤثر على الأكل الانفعالي لدى المراهقين الأمريكيين وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٦ من الإناث بمتوسط عمر ١٣,٦٦، و٢٩٧ من الذكور بمتوسط عمر ١٣,٨٩ باستخدام مقياس اضطرابات الأكل (الأكل الانفعالي، والشره)، وتوصلت النتائج إلى أن القلق والاكتئاب عوامل تنبأ باضطرابات الأكل لدى المراهقات الإناث. بينما تقدير الذات والمثالية وعدم الفعالية عوامل تنبأ باضطرابات الأكل لدى المراهقين الذكور.
 ٢. هدفت دراسة (Masheb & Crillo, 2006) إلى دراسة الإفراط في الأكل لأسباب انفعالية عند الأمريكيين الذين يعانون من الأكل الانفعالي وتقييم أثر انفعالات (القلق - الحزن - الوحدة - الغضب - التعب - السعادة) وتكونت عينة الدراسة من ٢٢٠ فرد ٤٨ من الذكور و١٧٢ من الإناث، وتوصلت النتائج إلى أن زيادة الأكل راجعة لأسباب انفعالية بغض النظر عن الجنس ومؤشر كتلة الجسم.
 ٣. هدفت دراسة (Rezendes, 2009) إلى إظهار دور الكفاءة الوالدية وتدريب الأم على إظهار العواطف والمشاعر الوالدية كوسيط بين مشاكل الطفل السلوكية والقلق والإجهاد والاكتئاب الوالدي، وتألفت عينة الدراسة من ١٣٤

(فاعلية برنامج تحسين الكفاءة الوالدية ...)

الأنفعالي لدى الأمهات وأبنائهن من المراهقين عينة الدراسة.

ج. تتناول هذه الدراسة أحد المواضيع الهامة وهي الكفاءة الوالدية للأمهات وأثرها في تخفيف الأكل الانفعالي لدى أبنائهن من المراهقين لما له من أثر كبير على توافقه النفسية وتفاعلهن في المواقف الحياتية المختلفة.

د. تؤكد هذه الدراسة على أهمية الكفاءة الوالدية لما لها من دور فعال في مساعدة الأمهات وأبنائهن من المراهقين عينة الدراسة على النمو بشكل سوى غير مضطرب.

٢. الأهمية التطبيقية:

- أ. تتناول هذه الدراسة دور الوالدين والعمل على تحسين كفائتهم الوالدية تجاه أبنائهن من المراهقين لمساعدتهم في الحد من الأكل الانفعالي.
- ب. هذه الدراسة تعمل على مساعدة الأمهات في تحسين الكفاءة الوالدية ومساعدة أبنائهن من المراهقين على تعديل السلوكيات غير الصحيحة الخاصة بالأكل كاستخدام الطعام كتعويض عن المشاعر السلبية، والانفعالات الشديدة، ليشعروا بأنهم مسيطرون على حياتهم.
- ج. تعمل هذه الدراسة على توجيه الأمهات لكيفية التعامل مع أبنائهن من المراهقين الذين يعانون من الأكل الانفعالي للوصول بهم إلى التكيف والتوافق النفسي وتنظيم انفعالاتهم بعيدا عن تناول الأكل عند الضيق.
- د. قد يفيد الباحثين فيما بعد في إعداد برامج مشابهة له لتحسين اضطرابات أخرى لدى الأمهات وأبنائهن من المراهقين.

مفاهيم الدراسة:

١٢ الكفاءة الوالدية Parental Competence: تعرف نادية عبد المنعم (٢٠١٥) الكفاءة الوالدية بأنها بعض الاستراتيجيات التي يجب استخدامها لتحقيق شروط التربية الناجحة والتكيف مع أدوار المواقف الوالدية، وهذه الاستراتيجيات تؤثر بالإيجاب على الحياة الاجتماعية والانفعالية وأيضا السلوكيات الإيجابية والنفسية والصحية للأطفال.

تعرف راشيل، وكاسندرا (٢٠٢٠) بأنها إستجابات الدفء والتودد والرعاية والتقبل الوالدي الذين يعبر عنها الوالدين لأبنائهم، التي تجعلهم راضيين عن حياتهم وعن ذواتهم ومتعاطفين مع الآخرين.

التعريف الاجرائي: أن تنسم الأم بالآتزان النفسي والانفعالي مع أطفالها مع القدرة على التعامل بموضوعية معهم دون تعصب أو تعنت، وعدم إلقاء اللوم والعتاب عليهم بصورة دائمة، وتكون قادرة على خلق جو أسرى يسوده الحب وأن تجعل أطفالها قادرين على أن يحيوا حياة سعيدة ويعبر عنه إجرائيا بدرجات عينة الدراسة من الأمهات على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات (إعداد الباحثة).

١٢ الأكل الانفعالي Emotional Eating: يعرفه عمر السيد (٢٠٠٨) بأنه حالة يشعر فيها الفرد بأنه جوعان دائما مما يجعله يتناول الطعام بصورة مفرطة، مما يؤدي إلى عدم قدرة المعدة على تحمل أو استيعاب كمية الطعام الموجودة بها، فيؤدي إلى التقيؤ ثم يعود مرة ثانية إلى تناول الطعام مرة أخرى ويتقيا فيؤدي ذلك إلى شعور بالآلام البطن وإحساسه بالغثيان، والقلق، والاكتئاب، والعزلة عن الآخرين.

يعرفه باردن (٢٠١٨) بأنه دافع ملح وقهري لتناول كميات كبيرة من الطعام، في فترة قصيرة من الوقت، مع الشعور بالآلام في المعدة، يصحب ذلك إحساس الفرد بالاكتئاب، واحتقار الذات والقلق، من زيادة الوزن، ثم يلي ذلك إحساس بالذنب يجعل الفرد يلجأ إلى استخدام الملينات ومدرات البول بصورة منتظمة، مع محاولة التقيؤ الذاتي أو استخدام وسائل أخرى للتخلص من الكميات الزائدة من الطعام، لتحقيق الراحة النفسية.

التعريف الاجرائي: هو الإسراف في تناول الطعام بكميات كبيرة على فترات متقاربة غير منتظمة مع فقد السيطرة على التحكم في الأكل وكميته نتيجة لوجود مشاعر سلبية انفعالية ويعبر عنه إجرائيا بدرجات عينة الدراسة من المراهقين على مقياس الأكل الانفعالي (إعداد الباحثة).

الذكور.

٥. أن زيادة الأكل راجعة لأسباب انفعالية بغض النظر عن الجنس ومؤشر كتلة الجسم.

٦. أن الكفاءة الوالدية توسطت العلاقة بين الإجهاد الوالدي والقلق والإكتئاب الوالدي، كما أنها توسطت العلاقة بين مشاكل التصرف عند الطفل وتدريب الأم على التعبير عن العاطفة الوالدية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين مشاكل الطفل وتدريب الأم على ممارسة العاطفة الوالدية لدى الإناث ذات الكفاءة الوالدية المرتفعة.

٧. أن التغذية من أجل تنظيم الانفعالات تتوسط العلاقة بين الأهل والأكل الانفعالي وعلى المختصين أن يتناولوا بالبحث ممارسات التغذية والتنظيم الذاتي للأطفال في الأكل.

٨. أن تفكير الأمهات المصابين بالسمنة كان مشابها لتفكير الأمهات ذات الوزن الطبيعي على مقياس الأداء العكسي.

٩. يوجد ارتباط نفسي بين الأطفال وبين الأمهات في الأكل الانفعالي لدى المراهقين. ١٠. أن نسبة الأكل الانفعالي كانت أقل لدى الأبناء في أسر الآباء والأمهات الذين يستخدمون الضغط في تناول أبنائهم للطعام وكانت نسبة الأكل الانفعالي أعلى لدى الإناث عن الذكور.

فروض الدراسة:

١. يمكن لبرنامج إرشادي تحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة من الأمهات ويتضح من الفروض الفرعية التالية:

أ. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من الأمهات في القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات، وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية.

ب. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية من الأمهات في القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات، وذلك في اتجاه القياس البعدي.

ج. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة من الأمهات في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات.

د. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية من الأمهات في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات.

٢. يؤدي تحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة من الأمهات في تخفيف الأكل الانفعالي لدى ابنائهن من المراهقين ويتضح من الفروض الفرعية التالية:

أ. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين في القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين، وذلك في اتجاه المجموعة الضابطة.

ب. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية من المراهقين في القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين، وذلك في اتجاه القياس القبلي.

ج. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة من المراهقين في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين.

د. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية من المراهقين في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين.

منهج الدراسة:

أعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي وذلك للتحقق من فاعلية برنامج لتحسين

أما، وتم الاستعانة بمقاييس الكفاءة الوالدية والقلق والإكتئاب الوالدي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الكفاءة الوالدية توسطت العلاقة بين الإجهاد الوالدي والقلق والإكتئاب الوالدي، كما أنها توسطت العلاقة بين مشاكل التصرف عند الطفل وتدريب الأم على التعبير عن العاطفة الوالدية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين مشاكل الطفل وتدريب الأم على ممارسة العاطفة الوالدية لدى الإناث ذات الكفاءة الوالدية المرتفعة.

٢١ دراسات تناولت الكفاءة الوالدية وعلاقتها بالأكل الانفعالي لدى الأبناء:

١. تناولت دراسة (Braden, et.al, 2014) العلاقة بين الأكل الانفعالي للأبناء والممارسات الوالدية في التغذية وتكونت عينة الدراسة من ١٠٦ من الأمهات وأبنائهن من سن (٨- ١٢) عام وهذه الدراسة ترى أن الأكل الانفعالي هو الميل للأكل استجابة للمشاعر السلبية وذكرت أن العديد من الأبحاث السابقة حددت وجود علاقة بين الممارسات الوالدية والأكل الانفعالي لدى أبنائهم وتم استخدام التدخل السلوكي للسلوك الذاتي للأبناء عند تناول الطعام وأيضاً ممارسات التغذية الخاصة بالأمهات وتم استخدام مقياس التقرير الذاتي وتحليل الانحدار التدريجي وتوصلت النتائج إلى أن سلوك التغذية الانفعالي (الميل لتناول الطعام لتهدئة المشاعر السلبية بالنسبة للأبناء) هو العامل الأكثر ارتباطاً بأكل الطفل الانفعالي وأنه قد يتم تحسين علاج الأبناء من خلال استهداف الممارسات الوالدية في التغذية.

٢. هدفت دراسة (Tan & Holub, 2015) ممارسات التغذية وعلاقتها بالأكل الانفعالي وهدفت التعرف على إجابة السؤال التالي هل التغذية من أجل تنظيم الانفعالات تتوسط العلاقة بين الأكل الانفعالي للأبناء وهل هذه العلاقة خاضعة للإشراف الذاتي من الأبناء عند تناول الطعام أم خاضعة للممارسات الوالدية وتوصلت النتائج إلى أن التغذية من أجل تنظيم الانفعالات تتوسط العلاقة بين الأهل والأكل الانفعالي وعلى المختصين أن يتناولوا بالبحث ممارسات التغذية والتنظيم الذاتي للأبناء في الأكل.

٣. هدفت دراسة (Gouveia, et.al, 2019) إلى التعرف على سلوكيات الأبوة والأمومة وسلوكيات تناول الأطفال والمراهقين الطعام (الأكل الانفعالي- والإفراط في تناول الطعام) وذلك عن طريق ممارسات وضغوط الوالدين في تغذية الأبناء وتكونت عينة الدراسة من ٧٢٦ أسرة عبارة عن ٧٩,٨% من الأمهات و٢٠,٢% من الآباء و٣٦٢ طفل ومراهق من عمر (٧- ١٨) عام وتم استخدام AMOS للطعام، وتوصلت النتائج إلى أن نسبة الأكل الانفعالي كانت أقل لدى الأبناء في أسر الآباء والأمهات الذين يستخدمون الضغط في تناول أبنائهم للطعام وكانت نسبة الأكل الانفعالي أعلى لدى الإناث عن الذكور.

تعقيب على الدراسات السابقة:

١. تزداد فعالية الكفاءة الوالدية للأمهات كلما زادت المشاركة الوالدية للأبناء، كما أن زيادة التواصل بين الأمهات وأطفالهم يبنى بزيادة التوافق الاجتماعي والعاطفي لهم، كما أنه توجد علاقة قوية بين تأثير المستوى الاقتصادي والثقافي والاجتماعي للأمهات على سلوكيات أبنائهم.

٢. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة على المقاييس الثلاثة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى كفاءة البرنامج الإرشادي الجمعي المستخدم، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية على المقاييس الثلاثة في القياس القبلي والقياس البعدي في اتجاه القياس البعدي.

٣. أنه كلما زاد إدراك الأمهات لكفاءتهن الوالدية كلما تحسن سلوك الأطفال وأصبح أكثر هدوءاً واستقراراً.

٤. أن القلق والإكتئاب عوامل تتنبأ باضطرابات الأكل لدى المراهقات الإناث. بينما تفقير الذات والمثالية وعدم الفعالية عوامل تنبأ باضطرابات الأكل لدى المراهقين

التجريبية والضابطة؛ وهذا يؤكد على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر والذكاء.

ب. التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي: حسب الباحثة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي باستخدام اختبار مان ويتي اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة ويحتوى جدول (٢) على النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و (Z) ودالاتها بين أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي

المستوى	المجموعة والقيم	المجموعة التجريبية (ن=١٠)		المجموعة الضابطة (ن=١٠)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
		متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
الاقتصادي		٩,٨٠	٩٨	١١,٢٠	١١٢	٤٣	٠,٥٤٤	غير دالة
الاجتماعي		١٠	١٠٠	١١	١١٠	٤٥	٠,٣٨٥	غير دالة
الثقافي		٩,٨٠	٩٨	١١,٢٠	١١٢	٤٣	٠,٥٦٣	غير دالة
الدرجة الكلية		٨,٦٠	٨٦	١٢,٤٠	١٢٤	٣١	١,٤٦٥	غير دالة

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي؛ وهذا يؤكد على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي.

ج. التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للكفاءة الوالدية: حسب الباحثة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في القياس القبلي للكفاءة الوالدية باستخدام اختبار مان ويتي اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة ويحتوى جدول (٣) على النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٣) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و (Z) ودالاتها بين أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للكفاءة الوالدية

البعد	القياس	تجريبية (ن=١٠)		ضابطة (ن=١٠)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
		متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
الاهتمام الوالدي		٩,٨٠	٩٨	١١,٢٠	١١٢	٤٣	٠,٥٤٤	غير دالة
تشجيع الابناء على الاستقلالية		١٠,٩٠	١٠٩	١٠,١٠	١٠١	٤٦	٠,٣٠٩	غير دالة
التقبل الوالدي		١٠,٠٥	١٠٠,٥	١٠,٩٥	١٠٩,٥	٤٥,٥	٠,٣٥٢	غير دالة
المشاركة الفعالة		٩,٧٥	٩٧,٥	١١,٢٥	١١٢,٥	٤٢,٥	٠,٥٨١	غير دالة
الدرجة الكلية		٩,٣٠	٩٣	١١,٧٠	١١٧	٣٨	٠,٩٢٣	غير دالة

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات (الاهتمام الوالدي، وتشجيع الابناء على الاستقلالية، والتقبل الوالدي، والمشاركة الفعالة، والدرجة الكلية)، وهذا يؤكد على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للكفاءة الوالدية.

٢. التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي:

أ. التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمراهقين في العمر والذكاء: حسب الباحثة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في العمر، والذكاء باستخدام اختبار مان ويتي اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة ويحتوى جدول (٤) على النتائج التي تم التوصل إليها.

الكفاءة الوالدية لدى عينة من الأمهات لتخفيف الأكل الانفعالي لدى أبنائهن من المراهقين من خلال التصميم التجريبي (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) بالقياس القبلي والبعدي والتتبعي.

عينة الدراسة:

١. العينة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الخاصة بحساب الكفاءة السيكمترية لمقياس الكفاءة الوالدية من ٣٠ من الأمهات منخفضي الكفاءة الوالدية و ٣٠ من الأمهات العاديات خاصة بحساب الصدق لمقياس الكفاءة الوالدية.

وتكونت عينة الدراسة الخاصة بحساب الكفاءة السيكمترية لمقياس الأكل الانفعالي من الأبناء من ٣٠ من أبناء الأمهات منخفضي الكفاءة الوالدية مقسمين ١٥ من الإناث، ١٥ من الذكور من المراهقين و ٣٠ مقسمين ١٥ من الإناث و ١٥ من الذكور المراهقين من أبناء الأمهات العاديين لحساب صدق وثبات مقياس الأكل الانفعالي.

٢. العينة الأساسية: تكونت من ٢٠ الأمهات منخفضي الكفاءة الوالدية تراوحت أعمارهم ما بين (٣٥ - ٤٠) عاما وتم تقسيمهم في مجموعتين تكونت المجموعة التجريبية من (ن=١٠)، وتكونت المجموعة الضابطة من (ن=١٠).

وتكونت من ٢٠ من أبناء الأمهات منخفضي الكفاءة الوالدية تراوحت أعمارهم ما بين (١٣ - ١٥) عاما وتم تقسيمهم في مجموعتين تكونت المجموعة التجريبية من (ن=١٠) مقسمين ٥ من الإناث، ٥ من الذكور من المراهقين، وتكونت المجموعة الضابطة من (ن=١٠) مقسمين ٥ من الإناث، ٥ من الذكور من المراهقين.

كانت المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتان في المتغيرات التالية:

١. العمر من (٣٥ - ٤٠) من الأمهات والأبناء المراهقين من (١٣ - ١٥) عاما.
٢. مستوى الذكاء لا يقل عن المتوسط.
٣. المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي في المتوسط.

٢ ومن شروط اختيار العينة:

١. ألا يكون لديهم أى أعاقات أو أمراض مزمنة.
٢. لم يتعرضوا لأى برامج تعديل سلوك من قبل.
٣. ألا يقل مستوى ذكائهم عن المتوسط.
٤. ألا يقل المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي عن المتوسط.
٥. أن تكون درجاتهم منخفضة على مقياس الكفاءة الوالدية.

وقد اختيرت عينة الدراسة في صورتها النهائية من مدرسة الأندلس التابعة لإدارة التعليمية بالوالبى بمحافظة القاهرة، وقد تم حساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة عينة الدراسة على النحو التالي:

١. التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي:

أ. التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة للأمهات في العمر والذكاء: حسب الباحثة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في العمر والذكاء باستخدام اختبار مان ويتي اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة ويحتوى جدول (١) على النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١) متوسطا الرتب ومجموعها وقيمتي (U) و (Z) ودالاتهما

بين أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر والذكاء

المتغير	المجموعة والقيم	تجريبية (ن=١٠)		ضابطة (ن=١٠)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
		متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
العمر		٩,٥٦	٩٥,٦	١١,٣٥	١١٣,٥	٤١,٥٠	٠,٦٥٥	غير دالة
الذكاء		١٠,٦٠	١٠٦	١٠,٤	١٠٤	٤٩	٠,٠٧٨	غير دالة

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب أعمار أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في المجموعتين

مقبولة.

٢. صدق المقياس: حسبت الباحثة صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عينتي أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي وأمهات المراهقين العاديين، وتنضج نتائج هذا الصدق في جدول (٧).

جدول (٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودالاتها بين عينتي أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي وأمهات المراهقين العاديين على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات

البعد	المجموعة والقيم	أمهات مرتفعي الأكل الانفعالي (ن=٣٠)		أمهات الأطفال العاديين (ن=٣٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
الاهتمام الوالدي	١٠,٢٣٣	١,١٩٤	١٣,٦٣٣	٠,٩٦٤	١٢,١٣٢	٠,٠١	
تشجيع الإبناء على الاستقلالية	١٠,٤٠٠	١,٣٧٩	١٣,٨٣٣	٠,٧٤٦	١١,٩٨٧	٠,٠١	
التقبل الوالدي	١١,١٦٧	١,٦٨٣	١٤,٧٦٧	١,٠٠٦	١٠,٠٥٤	٠,٠١	
المشاركة الفعالة	١٠,٦٣٣	١,٥٤٢	١٣,٩٠٠	٠,٧١١	١٠,٥٣٤	٠,٠١	
الدرجة الكلية	٤٢,٤٣٣	٣,٣١٨	٥٦,١٣٣	١,٨٨٨	١٩,٦٥١	٠,٠١	

أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأمهات والمراهقين العاديين على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات (الاهتمام الوالدي، وتشجيع الإبناء على الاستقلالية، والتقبل الوالدي، والمشاركة الفعالة، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه أمهات المراهقين العاديين؛ وهذا يوضح أن المقياس يتوافر فيه هذا الصدق.

٢٢ مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين: أعدت الباحثة هذا المقياس بهدف تقدير درجة الأكل الانفعالي لدى عينة من المراهقين من أبناء الأمهات منخفضي الكفاءة الوالدية، لتوفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة العربية وخاصة البيئة المصرية، ليناسب خصائص وسمات الأبناء المراهقين عينة الدراسة الذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-١٥) عاما وتكون المقياس في صورته النهائية من ٣٢ عبارة موزعة على أربعة مكونات هي (فرط الأكل المرتبط بالقلق- فرط الأكل المرتبط بالاكنتاب- فرط الأكل المرتبط بالإحباط- فرط الأكل المرتبط بالسعادة).

١. ثبات المقياس: حسبت الباحثة ثبات المقياس لعينة من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي وذلك بطريقتين، و جدول (٨) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٨) طريقتي حساب ثبات مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين

المتغير	عدد أفراد العينة	معامل ألفا	معامل التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس
الأكل الانفعالي	٣٠	٠,٧٧٢	٠,٧٦٨

أظهرت نتائج الجدول السابق إلى أن معامل الثبات بطريقة ألفا ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس كانت قيمتهما مقبولة.

٢. صدق المقياس: حسبت الباحثة صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عينتي المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي والمراهقين العاديين، وتنضج نتائج هذا الصدق في جدول (٩).

جدول (٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودالاتها بين عينتي المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي والمراهقين العاديين على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين

البعد	المجموعة والقيم	الأطفال مرتفعو الأكل الانفعالي (ن=٣٠)		الأطفال العاديين (ن=٣٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
فرط الأكل المرتبط بالقلق	١٩,٤٣٣	٢,٨٦٠	١٥,٨٠٠	٠,٩٢٤	٦,٦١٩	٠,٠١	
فرط الأكل المرتبط بالسعادة	١٨,٠٦٧	٢,١٨٠	١٥,٦٣٣	٠,٩٦٤	٥,٥٩٠	٠,٠١	
فرط الأكل المرتبط بالاكنتاب	٢٠,٣٠٠	١,٨٥٩	١٦,٧٣٤	٠,٨٦٨	٩,٥١٨	٠,٠١	
فرط الأكل المرتبط بالإحباط	٢١,٤٣٣	٢,١٩٢	١٧,١٣٣	١,٣٥٧	٩,١٣٣	٠,٠١	
الدرجة الكلية	٧٩,٢٣٣	٤,٢٣١	٦٥,٣٠٠	٢,٤٥١	١٥,٦٠٤	٠,٠١	

أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي والمراهقين العاديين على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين (فرط الأكل المرتبط بالقلق، وفرط الأكل المرتبط

جدول (٤) متوسط الرتب ومجموعها وقيمتي (U) و (Z) ودالاتهما بين المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر والذكاء

المتغير	المجموعة والقيم	المجموعة التجريبية (ن=١٠)		المجموعة الضابطة (ن=١٠)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
العمر	١٠,١٠	١٠,١	١٠,٩٠	٩,٥	١١,٥٠	٤٠	٠,٨٩٠	غير دالة
الذكاء	١٠,١٠	١٠,١	١٠,٩٠	٩,٥	١١,٥٠	٤٦	٠,٣١٧	غير دالة

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر والذكاء؛ وهذا يؤكد على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر والذكاء.

ب. التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين في القياس القبلي للأكل الانفعالي: حسبت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في القياس القبلي للأكل الانفعالي باستخدام اختبار مان ويتي للبارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة ويحتوي جدول (٥) على النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٥) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و (Z) ودالاتها بين المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للأكل الانفعالي

البعد	المجموعة والقيم	تجريبية (ن=١٠)		ضابطة (ن=١٠)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
فرط الأكل المرتبط بالقلق	٩,٣٠	٩,٣	٩٣	١١,٧٠	١١٧	٣٨	٠,٩٤٤	غير دالة
فرط الأكل المرتبط بالسعادة	١٠	١٠٠	١١	١١٠	١١٠	٤٥	٠,٤٠٥	غير دالة
فرط الأكل المرتبط بالاكنتاب	١٠,١٠	١٠١	١٠,٩٠	١٠٩	١٠٩	٤٦	٠,٤٠٠	غير دالة
فرط الأكل المرتبط بالإحباط	١٠,٢٠	١٠٢	١٠,٨٠	١٠٨	١٠٨	٤٧	٠,٢٣٧	غير دالة
الدرجة الكلية	٩,٣٠	٩٣	١١,٧٠	١١٧	١١٧	٣٩	٠,٩٢٣	غير دالة

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي على مقياس الأكل الانفعالي (فرط الأكل المرتبط بالقلق، وفرط الأكل المرتبط بالسعادة، وفرط الأكل المرتبط بالاكنتاب، وفرط الأكل المرتبط بالإحباط، والدرجة الكلية)، وهذا يؤكد على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للأكل الانفعالي.

أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات (إعداد الباحثة)، ومقياس الأكل الانفعالي للمراهقين (إعداد الباحثة)، ومقياس المصفوفات المتتابعة لرافن (عماد حسن، ٢٠٢٠)، ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد محمد سعفان، ودعاء خطاب، ٢٠١٦)، وبرنامج لتحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة من الأمهات (إعداد الباحثة).

٢٢ مقياس الكفاءة الوالدية: قامت الباحثة ببناء هذا المقياس بهدف تقدير درجة الأمهات للكفاءة الوالدية، ولتوفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة العربية وخاصة البيئة المصرية، ليناسب خصائص وسمات الأمهات عينة الدراسة اللاتي تراوحت أعمارهن ما بين (٣٥-٤٥) عاما، لاسيما أن التراث السيكمترى لم يكشف عن وجود أي أداة مماثلة لهذه الفئة؛ وتكون المقياس في صورته النهائية من ٣٢ عبارة موزعة على مكونات المقياس (الاهتمام الوالدي- تشجيع الأبناء على الاستقلالية- الدفء الوالدي- المشاركة الفعالة).

١. ثبات المقياس: حسبت الباحثة ثبات المقياس لعينة من الأمهات وذلك بطريقتين، و جدول (٦) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٦) طريقتي حساب ثبات مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات

المتغير	عدد أفراد العينة	معامل ألفا	معامل التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس
الكفاءة الوالدية	٣٠	٠,٨٣٦	٠,٧٩٥

أظهرت نتائج الجدول السابق إلى أن معامل الثبات بطريقة ألفا ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس كانت قيمتهما

الثبات بطريقتي ألفا وتراوحت المعاملات ما بين (٠,٦١ - ٠,٨٥)، وتراوحت معاملات ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان براون ما بين (٠,٦٣ - ٠,٨٦)، أما الصدق فقد حسبنا الاتساق الداخلي وتراوحت معاملاته ما بين (٠,٤١ - ٠,٨٢).

٢٠ برنامج تحسين الكفاءة الوالدية لدى الأمهات:

١. أهداف البرنامج: أعد بهدف تحسين الكفاءة الوالدية للأمهات منخفضي الكفاءة الوالدية (المجموعة التجريبية) وإتباع أسس نفسية سليمة وأهداف سلوكية ترغب الأم في إكتسابها وتعمل جاهدة على تحقيق هذه الأهداف، ويشار إليه في إطار هذا البحث بأنه مجموعة من الإجراءات المنظمةة والمخططة التي تركز على بعض نظريات الإرشاد وفق أسس ومبادئ ومحكات معينة تساعد على التقييم، وتحتوي على مجموعة من الأنشطة والخبرات والمواقف المترابطة والمتكاملة المناسبة لخصائص العينة من خلال بعض الفنيات والطرق العلمية المحددة، بهدف تنمية السلوكيات الإيجابية للوصول إلى التوافق الفعال مع الأبناء، ويقصد به إجرائيا تلك الإجراءات والأنشطة التي تحتوي على الخبرات العقلية، الوجدانية، والسلوكية المنظمة وفق بعض نظريات الإرشاد النفسي بهدف تحسين الكفاءة الوالدية. وتتوقع الباحثة بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي تحقيق الأهداف التالية:

أ. أن تتمكن الأمهات من الحوار الوالدي مع الأبناء.

ب. أن تتقبل الأمهات الأبناء كما هم.

ج. أن تلتزم الأمهات بعدم توجيه اللوم للأبناء بشكل مستمر.

د. أن تقدم الأمهات الرعاية والتوجيه للأبناء.

٢. جلسات البرنامج: تضمنت جلسات البرنامج ١٨ جلسة جماعية، بواقع جلستين أسبوعيا مدة الجلسة ٤٠ دقيقة وذلك لمدة شهرين تقريبا، وجدول (١٠)

يوضح ملخص لجلسات البرنامج:

بالسعادة، وفرط الأكل المرتبط بالاكنتاب، وفرط الأكل المرتبط بالإجباط، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي؛ وهذا يوضح أن المقياس يتوافر فيه هذا الصدق.

٢١ اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة لـRaven: أعد الاختبار Raven وقد أعاد تعديله وتقنيته (عماد حسن، ٢٠٢٠) ويعد من الاختبارات غير اللفظية المتحررة من قيود الثقافة لقياس الذكاء للمجموعات العمرية من ٥ سنوات حتى سن الشيخوخة، وقد استخدم في هذه الدراسة لاستبعاد أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الإنفعالي الذين يقل معامل ذكائهم عن المتوسط، وحساب التكافؤ بين أفراد العينة، فهو مجرد مجموعة من التصميمات ويتكون من ٣ أقسام متدرجة الصعوبة هي (أ، أب، ب)، ويشمل كل قسم ١٢ بنداً، ويشمل الاختبار ٣٦ مصفوفة أو تصميم أحد أجزائه ناقصاً، وعلى الفرد أن يختار الجزء الناقص من بين ٦ بدائل معطاة، ولا يوجد سوى بديل واحد صحيح، ويعطى درجة واحدة للإجابة الصحيحة، وصفرًا للإجابة الخاطئة، والدرجة الكلية للاختبار هي ٣٦ درجة، وقد حسب ثبات الاختبار على العينات المصرية باستخدام معادلة كودر ريتشاردسون وقد بلغت قيمتها ٠,٨٥، أما بالنسبة لصدق الاختبار فقد تراوحت معاملات الارتباط بين الاختبار وبعض المقاييس الفرعية لاختبار وكسلر ومناهات بورتيوس، ولوحة سيجان ما بين (٠,٢٨ - ٠,٥٢)، كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأقسام الفرعية للمقياس وتراوحت بين (٠,٤٥ - ٠,٧٣)، وحساب معاملات الارتباط بين الأقسام الفرعية للمقياس والدرجة الكلية وتراوحت بين (٠,٨٧ - ٠,٩٣)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

٢٢ مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي: أعداه محمد سغان ودعاء خطاب (٢٠١٦) وهو يتكون من ٢٦ بنداً لتقدير المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، واستخدم في هذه الدراسة لاستبعاد أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الإنفعالي الذين يقل مستواهم الاقتصادي والاجتماعي والثقافي عن المتوسط ولحساب التكافؤ بين أفراد العينة من الأمهات؛ وقد حسب محمد سغان ودعاء خطاب

جدول (١٠) ملخص لجلسات البرنامج

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	إجراءات الجلسة
الجلسة الأولى	تمهيديه	١. التعارف بين الباحثة والأمهات المشاركات بالبرنامج ٢. تعارف المشاركات على بعضهن البعض ٣. التعرف على أهداف البرنامج ٤. التعرف على إجراءات البرنامج ٥. وضع قواعد لجلسات البرنامج بمشاركة أفراد المجموعة والالتزام بها ٦. مناقشة أفراد المجموعة للتعرف على التوقعات المرجوة من البرنامج	المنافشة- طرح الأسئلة- التواصل اللفظي- الواجب المنزلي- المحاضرة	١. تم الاتفاق على قواعد البرنامج للالتزام بها ٢. نشاط الدور على مين
الجلسة الثانية حتى الخامسة	تنمية الاهتمام الوالدي	١. التوعية بمفهوم الاهتمام الوالدي ٢. التوعية بأهمية الاهتمام الوالدي بالأبناء ٣. التوعية بطرق احتواء غضب الأبناء ٤. التدريب على اتباع قواعد التربية الإيجابية ٥. التدريب على الإنصات الجيد لمشكلات الأبناء ٦. التدريب على تفهم متطلبات الأبناء ٧. التدريب على الاهتمام بإحتياجات الأبناء ٨. التدريب على تحقيق التوافق النفسي للأبناء ٩. التدريب على مشاركة الأبناء اهتماماتهم ١٠. التدريب على كيفية تحسين العلاقة بين الأم والأبناء	التمنجة- الحوار والمنافشة الجماعية- التواصل اللفظي- إعادة البناء- المعرفي- التعزيز- المحاضرة- التخيل- الاسترخاء- الواجب المنزلي	١. فيديو بعنوان كيفية التعامل مع الأبناء ٢. نشاط بالونات الهيليوم ٣. طرح مواقف متعددة ٤. أية للى تغيير ٥. تدريبات
الجلسة السادسة حتى التاسعة	تشجيع الأبناء على الاستقلالية	١. التوعية بمفهوم الاستقلالية ٢. التوعية بمدى احتياج الأبناء للشعور بالاستقلالية ٣. التوعية بأهمية الحرية في التعبير عن آراء الأبناء ٤. التوعية بأهمية احترام خصوصية الأبناء ٥. التدريب على تعليم الأبناء تحمل مسؤولية قراراتهم ٦. التدريب على إيراد الجوانب الإيجابية لدى الأبناء ٧. التدريب على تشجيع الأبناء على حل مشكلاتهم بمفردهم ٨. التدريب على دعم السلوكيات الإيجابية ٩. التدريب على تشجيع الأبناء على تحمل عواقب أفعالهم ١٠. التدريب على كيفية اعتماد الأبناء على أنفسهم	التغذية الراجعة- المحاضرة- إعادة البناء المعرفي- التمجة- طرح الأسئلة- الواجب المنزلي- التواصل اللفظي- المناقشة- الجماعية- الحوار.	١. نشاط التقط الكرة بسرعة ٢. نشاط ورقتي ٣. نشاط البلونات الملونة ٤. طرح مواقف متعددة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	إجراءات الجلسة
الجلسة العاشرة حتى الثالثة عشر	تمتية الدفء الوالدي	١. التوعية بمفهوم الدفء الوالدي ٢. التدريب على تقبل الأبناء دون شرط ٣. التدريب على كيفية منح الأبناء الشعور بالأمن النفسي ٤. التدريب على التعامل بموضوعية مع الأبناء ٥. التدريب على الحوار الوالدي التفاعلي ٦. التدريب على رعاية وتوجيه الأبناء بشكل إيجابي ٧. التوعية بأهمية تعلم الأبناء القيم الأخلاقية ٨. التدريب على التمييز بين الحقوق والواجبات ٩. التدريب على تفهم ميول وإتجاهات الأبناء ١٠. التدريب على التعرف على احتياجات الأبناء وجدانها	الحوار - إعادة البناء المعرفي - التواصل اللفظي - النمذجة - طرح الأسئلة - المناقشة الجماعية - التعزيز - التشجيع - التغذية الراجعة - الاسترخاء - الواجب المنزلي	١. مقطع من فيلم Home Alone ٢. فيديو بعنوان مهارات تربية الأبناء ٣. نشاط الزومبا ٤. نشاط غنى وأنا أقولك
الجلسة الرابعة عشر السابعة عشر	تمتية المشاركة الفعالة	١. التوعية بمفهوم المشاركة الفعالة ٢. التوعية بأهمية المشاركة الوالدية الفعالة ٣. التوعية بطرق وأساليب المشاركة الفعالة ٤. التدريب على مشاركة الأبناء مشكلاتهم ٥. التدريب على تشجيع الأبناء على تكوين علاقات إيجابية تفاعلية ٦. التدريب على مشاركة الأبناء وجدانها ٧. التدريب على التفاعل الإيجابي بين الأم والأبناء ٨. التوعية بأهمية مشاركة الأبناء في الأنشطة الاجتماعية ٩. التدريب على تشجيع الأبناء المشاركة في إحضار بعض متطلبات المنزل ١٠. التدريب على مشاركة الأبناء وجدانها للآخرين	التعزيز - العصف الذهني - التواصل اللفظي - النمذجة - الحوار - المناقشة الجماعية إعادة البناء المعرفي - طرح البدائل - الواجب المنزلي.	١. فيديو بعنوان المشاركة الفعالة ٢. الكراسي الموسيقية ٣. شيكولاتة الحظ ٤. طرح مواقف متعددة
الجلسة الثامنة عشر	الختامية	١. تم التأكيد على أهمية تطبيق ما تم تعلمه أثناء الجلسات في الحياة العملية للحصول على التوافق الشخصي والاجتماعي ٢. تم مناقشة أفراد المجموعة عن مدى تحقق التوقعات المرجوة من البرنامج ٣. تم تقديم مقياس التعامل مع الاختلاف على أفراد المجموعة مرة أخرى لمعرفة أثر البرنامج ٤. لم يتم ذكر أى ملاحظات خاصة بالبرنامج أو بأداء الباحثة ٥. تم شكر أفراد المجموعة على مشاركتهم في البرنامج والانتماء بالتعليمات المتفق عليها	المحاضرة	

إجراءات تطبيق أدوات الدراسة:

اتبعت الباحثة في الدراسة الخطوات التالية:

١. اختيار عينة الدراسة من الأمهات من سن (٣٥ - ٤٠) عاماً لديهم كفاءة والديه منخفضه.
٢. تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.
٣. قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين أفراد العينة من حيث العمر الزمني والذكاء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، والقياس القبلي لدرجة الكفاءة الوالدية للأمهات، ولدى عينة الدراسة من الأبناء في العمر الزمني والذكاء.
٤. تم تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة وأستغرق تطبيق البرنامج شهرين تقريباً في الفترة من ٢٠/٧/٢٠٢٢ إلى ٢٠/٩/٢٠٢٢ ثم تم إعادة التطبيق في ١٠/١٠/٢٠٢٢ للتأكد من استمرارية فاعلية البرنامج.
٥. بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الكفاءة الوالدية على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، ثم المقارنة بينهما في الدرجات قبل وبعد تطبيق البرنامج، وطبقت مقياس الأكل الانفعالي على المجموعتين التجريبية والضابطة من الأبناء.
٦. بعد أنتهاء تطبيق البرنامج بـ ٢٠ يوماً، تم إعادة التطبيق لمقياس الكفاءة الوالدية مرة أخيرة على الأمهات، ومقياس الأكل الانفعالي على أبنائهن من المراهقين المجموعة التجريبية لمعرفة مدى استمرارية فاعليته بإجراء القياس التتبعي.

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات، والانحرافات المعيارية، واختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، واختبار مان ويتنى اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

٢١ نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه "يمكن لبرنامج إرشادي تنمية

الكفاءة الوالدية لدى عينة الدراسة من أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي"،

ويتضح في الفروض الفرعية التالية:

١. "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية"، وقد حسبت الباحثة اختبار مان ويتني اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (١١) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١١) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و (Z) ودلالاتها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات

المجموعة والقيم	تجريبية (ن=١٠)	ضابطة (ن=١٠)	مجموع رتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الاهتمام الوالدي	١٥,٥٠	١٥,٥٠	٥٥	٥٥	٣,٨٠٨	٠,٠١
تشجيع الانبناء على الاستقلالية	١٥,٥٠	١٥,٥٠	٥٥	٥٥	٣,٧٩٨	٠,٠١
الدفء الوالدي	١٥,٥٠	١٥,٥٠	٥٥	٥٥	٣,٨٠٣	٠,٠١
المشاركة الفعالة	١٥,٥٠	١٥,٥٠	٥٥	٥٥	٣,٨٠١	٠,٠١
الدرجة الكلية	١٥,٥٠	١٥,٥٠	٥٥	٥٥	٣,٧٨٨	٠,٠١

أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات (الاهتمام الوالدي، وتشجيع الانبناء على الاستقلالية، والدفء الوالدي، والمشاركة الفعالة، والدرجة الكلية)؛ وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية وذلك يرجع إلى دور البرنامج في تحسين الكفاءة الوالدية من خلال الأنشطة التي تم استخدامها لتحسين الكفاءة الوالدية ومكوناتها وهذا أدى إلى الاختلاف بين درجات المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات فقد تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجلسات

البرنامج وأنشطته المختلفة بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لهذه الأنشطة وقد يعزى نجاح البرنامج إلى تنوع الأنشطة ما بين أنشطة جماعية تفاعلية وحركية وفنية.

ومما زاد من ثراء البرنامج استخدام فنيات في الجلسة كلعب الدور والتغذية الراجعة والواجب المنزلي ويتضح مما سبق أن تعرض المجموعة التجريبية للأنشطة المختلفة للبرنامج وبقاء المجموعة الضابطة دون تدخل أدى إلى تحسن درجات المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات الأطفال مرتفعي الأكل الإنفعالي بينما ظلت المجموعة التجريبية دون تدخل.

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الإنفعالي في القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات وذلك في اتجاه القياس البعدي، وقد حسبت الباحثة اختبار ويلكوسون للبارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول

(١٢) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٢) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و (Z) ودلالاتها بين المجموعة التجريبية (ن=١٠) في القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات

البعد	القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
		متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
الاهتمام الوالدي	صفر	صفر	صفر	٥٥	٥٥	صفر	٢,٨٢٠	٠,٠١
تشجيع الإنشاء على الاستقلالية	صفر	صفر	صفر	٥٥	٥٥	صفر	٢,٨٠٧	٠,٠١
الدفع الوالدي	صفر	صفر	صفر	٥٥	٥٥	صفر	٢,٨٤٢	٠,٠١
المشاركة الفعالة	صفر	صفر	صفر	٥٥	٥٥	صفر	٢,٨٠٨	٠,٠١
الدرجة الكلية	صفر	صفر	صفر	٥٥	٥٥	صفر	٢,٨٢٣	٠,٠١

أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الإنفعالي في القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات (الاهتمام الوالدي، وتشجيع الإنشاء على الاستقلالية، والدفع الوالدي، والمشاركة الفعالة، والدرجة الكلية)؛ وذلك في اتجاه القياس البعدي ويرجع السبب في ذلك إلى تعرض المجموعة التجريبية لأنشطة البرنامج المختلفة وإلى الفنيات المستخدمة لتنمية الكفاءة الوالدية وإلى الأهداف التي يقوم عليها البرنامج ومنها الحوار الوالدي وتقبل الإنشاء وإحتوائهم والتودد إليهم وإبراز الجوانب الإيجابية والتشجيع على حل مشكلاتهم بموضوعة وتقبل الإنشاء لذاتهم والمشاركة الوالدية الفعالة كل هذا أدى إلى تحسن درجات المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الوالدية كما في دراسة (Shumow & Lomax, 2010) حيث أظهرت النتائج أن المشاركة الوالدية والتواصل الوالدي تبنى بالتكيف الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي لأبنائهم.

٣. "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الإنفعالي في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات"، وقد حسبت الباحثة اختبار ويلكوسون للبارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من

صدق هذا الفرض، وجدول (١٣) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٣) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و (Z) ودلالاتها بين المجموعة الضابطة (ن=١٠) في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات

القياس		قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
		متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
الاهتمام الوالدي		٣,٦٣	١٤,٥٢	٤,٥٠	١٣,٥٠	١٣,٥٠	٠,٠٨٦	غير دالة
تشجيع الإنبناء على الاستقلالية		٥,٥٠	١١	٤,١٧	٢٥,٠٢	٢٥,٠٢	١,٠٢٧	غير دالة
الدفع الوالدي		٤,٣٣	١٢,٩٩	٤,٦٠	٢٣	١٢,٩٩	٠,٧١٢	غير دالة
المشاركة الفعالة		٣,٥٠	١٤	٥,٥٠	٢٢	١٤	٠,٥٨٧	غير دالة
الدرجة الكلية		٣,٨٨	١٥,٥٢	٥,٩٠	٢٩,٥٠	٢٩,٥٠	٠,٨٣٦	غير دالة

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الإنفعالي في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات (الاهتمام الوالدي، وتشجيع الإنشاء على الاستقلالية، والدفع الوالدي، والمشاركة الفعالة، والدرجة الكلية). ويرجع ذلك لعدم تعرض المجموعة الضابطة لأنشطة البرنامج، لذلك ظلت المجموعة الضابطة تعاني من انخفاض الكفاءة الوالدية، ويرجع ذلك إلى انخفاض الكفاءة الوالدية للمجموعة الضابطة وعدم وعي الأمهات بأهمية الكفاءة الوالدية وما يترتب عليها من غياب الدعم الإيجابي وأزمات النمو النفسية كما في دراسة (جابر عبد الحميد، ١٩٩٣) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية وموجبة بين التقبل/الرفض الوالدي وثلاث من أزمات النمو النفسي الاجتماعي وتشير إلى أهمية الكفاءة الوالدية والمعاملة الوالدية السوية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي. وكما في دراسة (كيفين سويك، ١٩٨٨) حيث توصلت النتائج إلى أن السيطرة الوالدية السلبية تظهر تقديرات سلبية في قدرة المراهق الاجتماعية. وكما في دراسة (رزندس، ٢٠٠٩) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة سلبية بين مشاكل الإنشاء وتدريب الأم على ممارسة العاطفة الوالدية لدى الأناث ذات الكفاءة الوالدية المرتفعة وكما في دراسة (خالد مفتاح، ٢٠٠٦) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين انخفاض الكفاءة الوالدية وبين الاضطرابات السلوكية.

٤. "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الإنفعالي في القياسين البعدي والتتبعية لتطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات"، وقد حسبت الباحثة اختبار ويلكوسون للبارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (١٤) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٤) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و (Z) ودلالاتها للمجموعة التجريبية (ن=١٠) بين القياسين البعدي والتتبعية لتطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات

البعد	القياس	قياس بعدي		قياس تنبجي		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
		متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
الاهتمام الوالدي	٤,٧٠	٢٣,٥٠	٥,٣٨	٢١,٥٢	٢١,٥٢	٠,١١٩	غير دالة	
تشجيع الانبناء على الاستقلالية	٥,٩٠	٢٩,٥	٥,١٠	٢٥,٥٠	٢٥,٥٠	٠,٢٠٦	غير دالة	
الدفع الوالدي	٤,٥٠	١٣,٥٠	٣,٦٣	١٤,٥٢	١٣,٥٠	٠,٠٨٥	غير دالة	
المشاركة الفعالة	٣,٩٠	١٩,٥٠	٤,٢٥	٨,٥	٨,٥	٠,٩٤٧	غير دالة	
الدرجة الكلية	٦,٤٠	٣٢	٤,٦٠	٢٣	٢٣	٠,٤٦٠	غير دالة	

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال مرتفعي الأكل الإنفعالي في القياسين البعدي والتتبعية لتطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الكفاءة الوالدية للأمهات (الاهتمام الوالدي، وتشجيع الإنشاء على الاستقلالية، والدفع الوالدي، والمشاركة الفعالة، والدرجة الكلية). مما يعني استمرار أثر البرنامج وفعاليتها بعد فترة من الزمن في محاولة تحسين الكفاءة الوالدية وبعض مكوناتها ويمكن إرجاع ذلك إلى استمرار أثر أنشطة وتدريبات البرنامج وإجراءاته والفنيات المستخدمة فيه ومن هذه الفنيات التغذية الراجعة التي تزيد من دافعية الأم وتعمل على تقوية الاستجابة وتمكن من تصحيح السلوك والتفيس الإنفعالي وما له من دور في تفريغ الانفعالات التي تؤثر سلبا على الإنشاء والتخيل الذي يجعل الأم تتخيل عالمها الخاص وما لهذا من أثر فعال للشعور بالراحة النفسية والتعزيز الإيجابي الذي يتبع الأداء ويؤدي إلى الشعور بالرضا والاسترخاء وما له من أثر إيجابي على الصحة النفسية للأم وأثره على الإنشاء ولعب الدور ومقاطع الفيديو التفاعلية والاصغاء الفعال والتحليل ويؤيد هذا دراسة (Shumow & Lomax, 2010) التي توصلت

البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين وذلك في اتجاه القياس القبلي"، وقد حسبت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (١٦) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٦) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودالاتها بين المجموعة التجريبية (ن=١٠) في القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين

البعد	القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
		متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
فرط الأكل المرتبط بالقلق	٥,٥٠	٥٥	٥٥٠	صفر	صفر	صفر	٢,٨٢٩	٠,٠١
فرط الأكل المرتبط بالسعادة	٥,٥٠	٥٥	٥٥٠	صفر	صفر	صفر	٢,٨٢٥	٠,٠١
فرط الأكل المرتبط بالاكنتاب	٥,٥٠	٥٥	٥٥٠	صفر	صفر	صفر	٢,٨١٤	٠,٠١
فرط الأكل المرتبط بالإحباط	٥,٥٠	٥٥	٥٥٠	صفر	صفر	صفر	٢,٨٢٠	٠,٠١
الدرجة الكلية	٥,٥٠	٥٥	٥٥٠	صفر	صفر	صفر	٢,٨٠٧	٠,٠١

أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين (فرط الأكل المرتبط بالقلق، وفرط الأكل المرتبط بالسعادة، وفرط الأكل المرتبط بالاكنتاب، وفرط الأكل المرتبط بالإحباط، والدرجة الكلية)؛ وذلك في اتجاه القياس القبلي. هذا يشير إلى أثر البرنامج الذي أعتمد على استخدام فنيات كالمنزجة، ولعب الأدوار، وحل المشكلات، وطرح الأسئلة، وإعادة البناء المعرفي، والتواصل اللفظي، والواجب المنزلي؛ ويتضح مما سبق أن تعرض أمهات المراهقين (المجموعة التجريبية) لأنشطة البرنامج المختلفة وعدم تعرض أمهات المراهقين (المجموعة الضابطة) أدى إلى انخفاض درجات المجموعة التجريبية على مقياس الأكل الانفعالي بينما ظلت درجات المجموعة الضابطة كما هي. وهذا يتفق مع الودية الإيجابية السوية التي تتصف بالقبول والحب ومنح الأبناء الاستقلالية والحب والمساندة الدائمة وأيضاً البعد عن الإفراط في العقاب الجسدي، مما يسير على الأبناء تكوين مفهوم إيجابي عن ذاتهم وعن الآخرين مما يدفعهم إلى الأداء المدرسي الجيد وكذلك ارتفاع مستوى ذكائهم وشعورهم بالتوافق النفسي والاجتماعي مع الآخرين والتمتع بصحة نفسية جيدة، وأشار حسام ابوجباره (٢٠٠٥) إلى أن شعور الأبناء بالحب والاحترام يسير عملية الاتصال بينهم وبين والديهم، كما أن مساهمة الأبناء مع والديهم في وضع القواعد السلوكية الخاصة بهم تجعلهم يشعرون بالمسئولية وأن عليهم تنفيذ تلك القواعد التي تم الاتفاق عليها لأنهم أسهموا في وضعها لذا تعد الكفاءة الوالدية للأهل ضرورية وهامة لإكساب الأبناء السلوكيات الإيجابية المرغوبة، لأنها تعمل على تحسين أداء الأبناء في البيئة الداخلية والخارجية كما تحقق له الاحترام من الآخرين (إيمان مختار عامر، ٢٠١٠). وهذا يتفق مع دراسة كفيفين سويك (١٩٨٨) التي توصلت إلى أن الدعم الإيجابي والسيطرة الإيجابية تؤدي إلى تكوين علاقات إيجابية بين الأبناء والديهم في المنزل وبين الأبناء والمجتمع وهذا يؤدي إلى تطوير قدراتهم الاجتماعية؛ ودراسة سمير خطاب (١٩٩٣) التي توصلت إلى أن غياب السواء الوالدي كأسلوب في تنشئة الأبناء يؤدي إلى شيوع أساليب غير سوية تؤدي إلى ظهور الفصام والانحراف السيكوباتي.

٣. "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين"، وقد حسبت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (١٧) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

نتائجها إلى أن فعالية الكفاءة الوالدية للأمهات تزداد كلما زادت المشاركة الوالدية للأبناء. مما يؤكد على تحقق صدق (الفرض الأول - د).

٢. نتائج الفرض الثاني: "يؤدي تنمية الكفاءة الوالدية لدى عينة الدراسة من أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي إلى خفض الأكل الانفعالي لدى أبنائهم من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي"، ويتضح في الفروض الفرعية التالية:

١. "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين وذلك في اتجاه المجموعة الضابطة"، وقد حسبت الباحثة اختبار مان ويتي اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (١٥) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٥) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و(Z) ودالاتها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين

البعد	المجموعة والقيم	تجريبية (ن=١٠)		ضابطة (ن=١٠)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
		متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
فرط الأكل المرتبط بالقلق	٥,٥٠	٥٥	٥٥٠	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٨١٠	٠,٠١
فرط الأكل المرتبط بالسعادة	٥,٥٠	٥٥	٥٥٠	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٨٥٠	٠,٠١
فرط الأكل المرتبط بالاكنتاب	٥,٥٠	٥٥	٥٥٠	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٨٧١	٠,٠١
فرط الأكل المرتبط بالإحباط	٥,٥٠	٥٥	٥٥٠	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٨٣٦	٠,٠١
الدرجة الكلية	٥,٥٠	٥٥	٥٥٠	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٨٠١	٠,٠١

أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين (فرط الأكل المرتبط بالقلق، وفرط الأكل المرتبط بالسعادة، وفرط الأكل المرتبط بالاكنتاب، وفرط الأكل المرتبط بالإحباط، والدرجة الكلية)؛ وذلك في اتجاه المجموعة الضابطة.

وهذا يرجع لنجاح البرنامج في تنوع الأنشطة والفنيات المستخدمة في البرنامج والتي أكدت الدراسات جنواها ودورها الفعال في تحسين الكفاءة الوالدية وأبعادها (الاهتمام الوالدي، تشجيع الأبناء على الاستقلالية، الدفاء الوالدي، المشاركة الفعالة) ترجع الباحثة هذه النتائج إلى أثر البرنامج الإيجابي والتدخلات والمعالجات التربوية المنظمة للبرنامج؛ في مساعدة أمهات المراهقين في المجموعة التجريبية لاستغلال ما لديهم من إمكانيات ذاتية وتوظيفها لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والأسرى والتفاعل الإيجابي وتحقيق الأهداف، حيث ازدادت ثقته بأنفسهم وقدرتهم على اتخاذ القرارات المتروية وتقدير عواقب الأمور، وتبنى لغة الحوار والمناقشة والإستماع والإنصات الواعي، إضافة إلى ما تحقق لهم من فرص متعددة للتفكير والإستبصار بالذات وبالأخرين وكذلك بالموضوعات وما تم اكتسابه من أفكار ومعارف ومهارات إيجابية نحو الذات ونحو الآخرين ويعد التفاعل بين الأم وأبها هو أول التفاعلات التبادلية في حياة الأبناء ويمكن أن يكون هذا التفاعل إيجابيا أو سلبيا، وتعد العلاقة التفاعلية الإيجابية بين الأم وأبها مؤشرا جيدا لتكيفه خارج بيئته المنزلية حيث يقدم له ذلك التفاعل الإيجابي مع أمه الشعور بالدعم والأمان والسعادة، بينما يسبب له التفاعل السلبي مع أمه الكثير من السلوكيات الخطرة كالجنوح وتعاطي العقاقير التي تسبب الإدمان أو التمتع في البيئة المدرسية، لذلك تعتبر الأم هي المحرك الرئيس لأبنائها، والمصدر الأساسي الذي يمدهم بكل ما يحتاجه من الدعم والحب والراحة والأمن النفسي. (Ralph & Eddowes, 2002)؛ سهيلة محمود، (٢٠١٥)

٢. "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات

جدول (١٧) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و (Z) ودلالاتها بين المجموعة الضابطة (N=10) في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين

القياس	قياس قبلي	قياس بعدي	مستوى الدلالة	قيمة (W)	قيمة (Z)	البيان
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب	قيمة (Z)	
فرط الأكل المرتبط بالقلق	٤,١٠	٢٠,٥٠	٥,١٧	١٥,٥١	٠,٣٥٣	غير دالة
فرط الأكل المرتبط بالسعادة	٣,٨٨	١٥,٥٢	٤,١٧	١٢,٥١	٠,٢٥٦	غير دالة
فرط الأكل المرتبط بالاكنتاب	٣,٣٨	١٣,٥٢	٣,٧٥	٧,٥	٠,٦٣٨	غير دالة
فرط الأكل المرتبط بالإحباط	٤,٢٥	١٧	٣,٦٧	١١,٠١	٠,٥٢٠	غير دالة
الدرجة الكلية	٤,٧٥	٣٨	٨,٥٠	١٧	١,٠٧٤	غير دالة

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين (فرط الأكل المرتبط بالقلق، وفرط الأكل المرتبط بالسعادة، وفرط الأكل المرتبط بالاكنتاب، وفرط الأكل المرتبط بالإحباط، والدرجة الكلية). ويرجع ذلك إلى عدم تعرض أمهات المراهقين (المجموعة الضابطة) لفنيات وأنشطة البرنامج أو بسبب وجود صراعات داخلية وضغوط خارجية لدى المراهق تضعه في حالة نفسية من التوتر وعدم الاستقرار الانفعالي ويؤيد ذلك دراسة حمدي ياسين وآخرون (٢٠١٨) إلى أن الفرد الذي يقع في صراعات داخلية وضغوط خارجية تضعه في حالة نفسية من التوتر وعدم الاستقرار الانفعالي، وهذا ينعكس على سلوكه ويؤدي إلى قصور في وصف المشاعر وقصور القدرة على فهم مشاعر الآخرين وهذا نتيجة وجود صعوبات في تنظيم الانفعالات لدى المراهق مما يجعله فريسه للاكل الانفعالي. ودراسة كيدويل ونيلسون وآخرون، (٢٠١٧) التي توصلت إلى أنه يوجد ارتباط نفسي بين الأبناء وبين الأمهات في الأكل الانفعالي لدى المراهقين. وقد يرجع ذلك إلى عدم تعرض أمهات المراهقين (المجموعة الضابطة) لفنيات البرنامج المتنوعة التي تم استخدامها في البرنامج لتحسين الكفاءة الوالدية للأمهات المراهقين في المجموعة التجريبية وهذا ما أدى إلى تقارب درجات المجموعة الضابطة من الأبناء المراهقين على مقياس الأكل الانفعالي.

٤. "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في القياسين البعدي والتبقي لتطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين"، وقد حسبت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (١٨) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٨) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و (Z) ودلالاتها للمجموعة التجريبية (N=10) بين القياسين البعدي والتبقي لتطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين

القياس	قياس بعدي	قياس تبقي	مستوى الدلالة	قيمة (W)	قيمة (Z)	البيان
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب	قيمة (Z)	
فرط الأكل المرتبط بالقلق	٤	٨	٣,٢٥	١٣	٨	٠,٥٣١
فرط الأكل المرتبط بالسعادة	١,٥٠	١,٥٠	٢,٢٥	٤,٥	١,٥٠	٠,٨١٦
فرط الأكل المرتبط بالاكنتاب	٢	٤	٢	٢	٢	٠,٥٣٥
فرط الأكل المرتبط بالإحباط	٥	١٠	٣,٦٠	١٨	١٠	٠,٧٠٣
الدرجة الكلية	٣	٦	٣,٧٥	١٥	٦	٠,٩٥٤

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي في القياسين القبلي والتبقي لتطبيق إجراءات البرنامج على مقياس الأكل الانفعالي للمراهقين (فرط الأكل المرتبط بالقلق، وفرط الأكل المرتبط بالإحباط، وفرط الأكل المرتبط بالاكنتاب، وفرط الأكل المرتبط بالإحباط، والدرجة الكلية). مما يعني استمرار أثر أنشطة البرنامج وفاعليته بعد فترة من الزمن في تحسين الكفاءة الوالدية ومكوناتها للأمهات المراهقين المجموعة

التجريبية ويمكن إرجاع ذلك إلى الإجراءات والفنيات المستخدمة في البرنامج ومن أهم هذه الفنيات النمذجة التي تشير إلى أن السلوك الانساني متعلم باتباع نموذج أو مثال حي وواقعي والتغذية الراجعة التي تزيد من دافعية الفرد وتمثل على تقوية الاستجابة وتمكن من تصحيح وتعديل السلوك. مما يؤكد على تحقق صحة (الفرض الثاني - د).

توصيات الدراسة:

١. على الأمهات تشجيع الأبناء على ممارسة عادات غذائية سليمة في حياتهم اليومية.
٢. تشجيع الأبناء على مساعدة الآخرين دون النظر لأى مقابل وذلك من خلال إشراك الأبناء في الأعمال الخيرية والتطوعية.
٣. اهتمام المعلمين في المدارس بالتوعية بعادات الأكل الصحي لما لها من أثر جيد على صحتهم.
٤. تشجيع الأبناء على الاشتراك في الأنشطة التي تحفز على الشعور بالسعادة.
٥. توجيه وسائل الإعلام لإبراز الدور الإيجابي لممارسة العادات الصحية الغذائية في الحياة اليومية.
٦. توجيه دور النشر على نشر القصص التعليمية القصيرة التي تخاطب عقول الأبناء في سن المراهقة عن فوائد الأكل الصحي.
٧. الاهتمام بإعداد برامج إرشادية للأمهات للتوعية بمهابة الكفاءة الوالدية وأثرها الإيجابي على الطفل.
٨. الاهتمام بإعداد برامج إرشادية للأمهات تحت على المشاركة الوجدانية مع الأبناء.
٩. توفير دورات تدريبية للوالدين لتعليمهم كيفية التعامل مع الطفل المصاب بالاكل الانفعالي.
١٠. تدريب الأمهات في مراكز الصحة وتوعيتهم بأهمية الكفاءة الوالدية وأثرها على نفسية الطفل كالحرمان العاطفي. تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأُم من خلال مراكز الصحة كي تكون متاحة للجميع.

البحوث المقترحة:

١. فاعلية برنامج لتنمية الكفاءة الذاتية لدى المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي.
٢. فاعلية برنامج في تحسين الصمود النفسي لدى أمهات المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي.
٣. فاعلية برنامج في تحسين عادات الأكل الصحية لدى المراهقين.
٤. المناعة النفسية لدى عينة من المراهقين مرتفعي الأكل الانفعالي وعلاقتها بقلق المستقبل لدى أبنائهن.

المراجع:

١. أماني الطراونة. (٢٠١٤). فاعلية برنامج في الإرشاد الجمعي الموجه للأمهات في خفض القلق. رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، الأردن.
٢. إيمان عباد. (٢٠١٢). الوالدية الإيجابية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي للطفل. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٣ (٣)، ١٥٨٥ - ١٦٢٠.
٣. إيمان عامر. (٢٠١٠). الكفاءة الوالدية وضبط الذات لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.
٤. جودت عبدالهادي. (٢٠٠٧). نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
٥. جين واردل. (٢٠٠٠). علاج اضطرابات الأكل والوزن. ترجمة صفوت فرج، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية ٥٩٧ - ٦١٧.
٦. حامد زهران. (١٩٨٠). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة. عالم الكتب.
٧. رشاد موسى. (٢٠٠٣). التنبؤ بالشرة العصبى الأعراض العصبية لدى المراهق الأزهرى، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١١٨، ١ - ٦٠.
٨. ريماء البراهيمي. (٢٠١١). تنمية الرعاية الوالدية للأمهات الطفل كيف البصر

- ولديه مدخل لخفض الأعراض الكليينكية الذاتية، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.
٩. سمر شاهين. (٢٠٠٤). أساليب التربية الوالدية، مجلة العلوم الإجتماعية، مركز البحوث الإنسانية، غزة.
١٠. عبدالرحمن العيسوي. (٢٠٠٠). التربية النفسية للطفل والمراهق. بيروت: دار الرتب الجامعية.
١١. علاء الدين كفاقي. (١٩٩٩). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، دار الفكر.
١٢. عمر السيد. (٢٠٠٨). العلاقة بين الوحدة النفسية واضطرابات الأكل لدى المراهقين المعاقين سمعياً، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية، جامعة بنها.
١٣. مابيه النبال. (٢٠٠٢). التنشئة الاجتماعية للطفل. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
١٤. مجدى السوقي. (٢٠٠٧). اضطرابات الاكل: الأسباب التشخيص الوقاية والعلاج، مكتبة الأنجلو.
١٥. محمد سغان، ودعاء خطاب. (٢٠١٦). مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصريه.
١٦. محمد عبدالسميع. (٢٠٠٦). الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالوالدية المتميزة من وجهة نظر الأبناء، العدد ٦٠، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة.
١٧. منذر الضامن. (٢٠٠٣). الارشاد النفسي: أسسه الفنية والنظرية، ط١، حولي، الكويت: مكتبة الفلاح.
١٨. معن خليل. (٢٠٠٤). التنشئة الاجتماعية للطفل. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
١٩. ميادة حسين. (٢٠١٣). الخصائص السيكومترية لمقياس الفاعلية الوالدية كما يدركها الأبناء لدى عينة من المكفوفين بالمنيا، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، ٢٦(١).
٢٠. نادية عامر. (٢٠١٥). الكفاءة الوالدية كما يدركها الابناء وعلاقتها ببعض المهارات الحياتية لدى عينة من طلاب المرحلة الاعداية، مجلة كلية التربية جامعة المنصورة.
٢١. هيام صابر. (٢٠١٠). الحب الوالدى كما يدركه طلبو الجامعة وعلاقته بسلوكهم الإيثارى. مجلة الدراسات النفسية، ٢٠(١)، ٩٨ - ٥٣.
22. Ardel, M. (2001). Effects of parental efficacy beliefs and promotive parenting strategies on inner city youth. **Journal of family**, Issues, Vol.22, No. 8, 944- 972.
23. Featherstone, B.& Fraser, C. (2012). "I'm just a mother: I'm nothing special, they' real professionals': Parental advocacy as an aid to parental engagement". **Child and Family Social Work**, 17(2), 244-253.
24. Mouton, B; Loop, L; Stievenart, M.& Roskam, I. (2017). Child differential sensitivity to parental self- efficacy improvement a micro-trial perspective **International Journal of behavioral Development**, 1-11.
25. Russel, G. (1979). **Bulimia nervosa. Anomionous Varian of anorexia nervosa psychology Medicine**, Vol. 9, pp.429-448.