

## " فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتنمية الشفقة بالذات لدي أمهات الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد "

إعداد

سالي محمد عبد الفتاح مصطفى

إشراف

أد/ طلعت أحمد حسن علي

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بني سويف

أد/ عبد الفتاح علي غزال

أستاذ الصحة النفسية المتفرع

كلية التربية للطفولة المبكرة

جامعة الأسكندرية

### المستخلص

هدف البحث الحالي لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتنمية لدي أمهات الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد . وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) أما من أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد المتواجدين في العيادات الخارجية بمستشفى الجامعي ، وقد وزعت المشاركات في الدراسة إلي مجموعتين ضابطة و تجريبية بواقع (١٢) فرد في كل مجموعة بمتوسط (٣٥.٧٦) و انحراف معياري (٧.٣) و قد استخدم في الدراسة مقياس الضغوط النفسية ( إعداد الباحثة) ، و أعدت برنامجي إرشادي و قد طبق البرنامج الإرشادي علي المجموعة التجريبية بواقع (١٦) جلسة و بمعدل ثلاث جلسات في الأسبوع بمدة (٤٥) دقيقة لكل جلسة. و قد طبق البرنامج الإرشادي علي المجموعة التجريبية.و التطبيق استغرق شهر ونص المتابعة شهر ونص وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد علي مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد علي مقياس الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من

أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد في القياسين البعدي و التتبعي علي مقياس الشفقة بالذات.  
الكلمات المفتاحية : برنامج إرشادي جمعي ، الشفقة بالذات ، أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد.

## "The effectiveness of a counseling program for the development of compassion for mothers of only children with the disorder spectrum of autism"

### Abstract

The current research aimed to verify the effectiveness of a group counseling program to reduce the level of self-compassion among mothers of children with autism spectrum disorder. The study sample consisted of (24) mothers of children with autism spectrum disorder who were present in the outpatient clinics of the university hospital. The participants in the study were distributed into two control and experimental groups, with (12) individuals in each group. The self-compassion was used in the study (prepared by the researcher). I prepared a counseling program, and the counseling program was applied to the experimental group in (15) sessions, at a rate of three sessions per week, with a duration of (45) minutes for each session. The results of the study showed that there were statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental and control groups of mothers of children with autism disorder on the in the post-measurement in favor of the experimental group, and the presence of self-compassion statistically significant differences between the average ranks of the scores of the

experimental group in the pre-measurements and The posttest of mothers of children with autism disorder on the self-compassion was in favor of the posttest. There were statistically significant differences between the average scores of the experimental group of mothers of children with autism disorder in the post and follow-up measurements on the self-compassion. Keywords: counseling program, self-compassion, autism spectrum disorder.

### أولاً : مقدمة الدراسة

يعد اضطراب التوحد اضطراب نمائي يؤثر سلبي على العديد من جوانب النمو الآخري ، وليس علي الجانب العقلي أو الجانب الاجتماعي فقط ، بل إن الواقع يشهد أن أغلب جوانب النمو تتأثر به و هو الأمر الذي ينفرد به هذا الاضطراب دون سواه من الإعاقات العقلية الآخري سواء . ومن بين تلك الجوانب التي يمكن أن تتأثر بمثل هذا الاضطراب ما يلي : الجانب العقلي المعرفي و الجانب الاجتماعي و الجانب اللغوي وما يرتبط به من تواصل ، و الجانب الانفعالي واللعب والسلوكيات ( عادل عبد الله ٢٠١٤ : ١٥٢).

ويعد اكتشاف الإعاقة لدي الطفل بداية السلسلة من الضغوط النفسية لدي الوالدين بصفة عامة ، ولدي الأمهات بصفة خاصة ، و ما يصاحب ذلك من شعور بالذنب و الخجل و الاكتئاب والغضب و القلق والحزن و الأسى ولوم الذات أو إلقاء اللوم علي الآخريين و الخوف علي مستقبل الطفل فضلا عن استبعاد الوالدين إمكانية بعض النجاحات التي كانا يتمنيان رؤيتها في طفلهما . وهكذا تختفي كثيرا من الآمال و الأحلام و التوقعات المرتبطة بالطفل عند اكتشاف اعاقته. (Davis & Carter,2018)

و تعمل إعاقة الأبناء علي مضاعفة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية علي الحياة الأسرية ، و هذا يؤكد أن إعاقة الطفل تؤدي غالبا إلي خلق جو من الشقاء الأسري نتيجة شعور الوالدين بإخفاق الطفل في تحقيق آمالها ، مما يعد بمثابة ضغط علي الأسرة والذي يزداد بشعور الأسرة بفقدان مساندة المجتمع ، وتتكون لديهم الاتجاهات السلبية والأفكار اللاعقلانية اتجاه الإعاقة. ( عبد العزيز زيدان الشخص ٢٠١٣ : ٤٨ ) ، و نتيجة لذلك بدأ الأهتمام بتقديم الخدمات المتخصصة في مجال الإرشاد مع أمهات أطفال ذوي اضطراب

طيف التوحد حيث وجود ذي اضطراب طيف التوحد يسبب الكثير من المشكلات الأسرية و قد افترض (Neef&Germer,2013, 28) أن ممارسة الشفقة بالذات خلال الأوقات العصبية قد يؤدي إلي خفض الإجهاد الأسري و تحسين نوعية الحياة و أشار ( Mantelou &Karakasidou, 2017, 590) أن الشفقة بالذات تحسن من مستوي الرضا عن الحياة ، والتوافق النفسي والاجتماعي لدي الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية. ولقد ظهر مفهوم الشفقة بالذات في بداية القرن الحادي والعشرين كمفهوم من مفاهيم علم النفس و الصحة النفسية علي يد عالمة الأمريكية كريستين نيف (Neff,2003) ، حيث نظرت اليه علي أنه يتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد ، و سمة مهمة من سمات الشخصية الايجابية ، و حاجزاً نفسياً من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة . (Neff,2003) تري ماك جيبي (Mc Gebee,2016) أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية ، فهم أكثر مرونة ، و أكثر انفتاحاً علي خبراتهم ، و أنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية . كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة ، والتفاؤل ، والشخصية الناضجة . فالأفراد المشفقون علي ذواتهم عندما يمرون عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل ، قد ينظرون الي أنفسهم نظرة تفهم و انسجام و عطف بدلا من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم، لذا يمكن من خلال برنامج إرشادي تدريب الأمهات التي لديهن أطفال ذوي حاجات خاصة (أطفال ذوي اضطراب التوحد ) و يعانين من كثرة الضغوط النفسية و قصور في الشفقة بالذات بسبب مرض ابنائهم علي تنمية مهارات الشفقة بالذات التي تساعدها علي التعامل مع الضغوط النفسية بشكل جيد ، لأن تقبل الأسرة لطفلها و التعايش معه بواقعية له إيجابية علي الطفل والأسرة بأكملها.

### ثانياً: مشكله الدراسة

نبعت مشكلة الدراسة الحالية من خلال تردد الباحثة علي عدد من مراكز الرعاية النهارية للأطفال ذوي اضطراب التوحد و من خلال لقاءاتها مع عدد من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد فقد لاحظ أنها يعانين من العديد من المشكلات نتيجة للضغوط النفسية وعدم القدرة علي تقبل أطفالهن ، والانعزال عن الكثير من العلاقات الاجتماعية و ظهور بعض أعراض الاكتئاب لديهن ، فضلا عن نتائج الدراسات السابقة أظهرت الإحصائيات العالمية تزايداً كبيراً في نسبة وجود الطفل التوحدي و التي وصلت حوالي ٣% من أعداد

الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، وتعتبر هذه النسبة كبيرة بالمقارنة بغيرها من المرتبطة بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (Maria, 2012). و من خلال مراجعة الباحثة لعدد من الدراسات كشفت نتائج دراسة (Holroyd&Mcarthur,2006) بمقارنة الضغوط التي تعاني منها أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد و أمهات الأطفال ذوي الاضطرابات الأخرى . فقط لوحظ إن أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد كانت أكثر ضغوطا و خاصة المرتبطة باصطحاب الطفل إلي الأماكن العامة و اعتماده كلياً علي والديه .

و من خلال اطلاع الباحثة علي المشكلات النفسية التي تواجه أسر الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد فقد لاحظت الباحثة أن العديد من الأسر تعاني من القلق نتيجة للضغوط النفسية التي يتعرضوا لها بصفة مستمرة كما في دراسة (نادية أبو السعود، ٢٠١٧) حيث قامت بدراسة العلاقة بين الاضطراب التوحد و ضغوط النفسية الوالديه بأسر الأطفال التوحديين و أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباط إيجابية دالة بين الاضطراب التوحد و الضغوط الوالدية و افترض (Neff&Faso, 2015) أن استخدام الشفقة بالذات يرتبط سلبياً بالضغوط النفسية و الحياتية لدي الوالدين ، و إيجابياً بالرضا عن الحياة و الأمل و التفاؤل . و يدعم ذلك ما أشارت إليه (Neff,2017) من وجود علاقة سببية بين الشفقة بالذات و الكثير من المتغيرات النفسية الايجابية مما يؤكد و يدعم رؤيتها في كونها عاملاً هاماً و داعماً. وذلك لان الشفقة بالذات هي القدرة علي تحمل المشاعر و معاناة الذات و الإحساس بالدف و الارتباط و الاهتمام ، ولأنها أنها تتضمن ثلاث مكونات تتمثل رقة الذات حيث القدرة علي التعامل مع الذات برعاية و ليس بالحكم القاس عليها و الإنسانية الشاملة و تعني أن عدم الكمال هو حق مشترك في خدمة البشر و أخيراً يقظة الذهن أي التعامل مع الخبرة الذاتية بوجهه نظر متوازنة و ليس المبالغة في وصف المعاناة بطريقة درامية فمن الأهمية بمكان أن تولي لهذه المكونات أهميتها في بناء الشخصية السوية . (Filip,2020,757) وبناء علي ذلك فأن مشكلة الدراسة لمحاولة التعرف علي فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتنمية الشفقة بالذات لدي أمهات الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ويشكل أكثر تحدياً حاول البحث الإجابة علي الأسئلة التالية:

١- ما فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة من أمهات الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد علي مقياس الشفقة بالذات في القياس البعدي؟

٢- ما فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد علي مقياس الشفقة بالذات؟

### ثالثا : أهداف الدراسة

تحدد أهداف البحث فيما يلي:

(١) ما فعالية برنامج إرشادي جمعي لتنمية الشفقة بالذات لدي أمهات الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد.

(٢) هل البرنامج إرشادي جمعي مستمر في تنمية الشفقة بالذات لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

### رابعا: أهمية الدراسة

تتلخص أهمية البحث الحالي في النقاط التالية:

(١) قلة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغير الدراسة ( الشفقة بالذات لدي أمهات ذوى اضطراب طيف التوحد).

(٢) تقديم خدمات علاجية باستخدام فنيات الارشاد لتنمية الشفقة بالذات لأمهات أطفال ذوى اضطراب طيف التوحد للحفاظ علي سلامة الكيان الأسري.

(٣) حاجة أمهات الأطفال ذوي الإعاقة إلي معلومات و معارف في

الجوانب التربوية والنفسية و التأهيلية لأطفالهن ذوي الإعاقة للحد من جلد ذاتهن.

(٤) إعداد أدوات لتحقيق أهداف البحث ( الشفقة بالذات لأمهات الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد - برنامج إرشادي قائم علي فنيات الإرشاد النفسي)

(٥) ندرة الدراسات العربية – في حدود اطلاع الباحثة – التي تناولت البرامج الارشادية في تنمية الشفقة بالذات لدي أمهات الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد ، ثم قياس أثر هذه التنمية في تخفيف الضغوط المفروضة عليهن.

### خامسا: مصطلحات الدراسة

**تعريف البرنامج الارشادي :** وتعرفها (الباحثة) هو مجموعة من المهام و الأنشطة يتم تدريب المشاركات في البحث عليها بهدف دعم الامهات بشكل إيجابي و تعزيز أهمية شفقة الذات لديهن مما يعكس علي خفض الضغوط النفسية و تحسين التوافق النفسي و الاجتماعي لهن و تقدم هذه المهام و الانشطة من خلال جلسات محددة باستخدام مجموعة من الفنيات تشمل لعب الدور ، الحوار و المناقشة ، النمذجة ، والواجب المنزلي ، و غيرها. عرفت الباحثة شفقة الذات بأنها: تعتبر من المؤشرات المهمة المنبئة بقدرة الفرد علي التعاطف و التواصل الاجتماعي و تقلل من احتمالية الفشل و جلد الذات و القدرة علي التحرر من المعاناة.

### سادسا: حدود البحث

#### أ- المحددات الموضوعية :

١- المنهج : المنهج التجريبي

٢- المتغيرات : الشفقة بالذات .

٣- الادوات : ١- برنامج إرشادي جمعي ( إعداد الباحثة )

٢- مقياس الشفقة بالذات(إعداد الباحثة)

ب-الحدود البشرية: من أمهات الاطفال ذوى اضطراب طيف التوحد.

ج-الحدود المكانية: بعض العيادات الخارجية في قسم الطب النفسي.

د-الحدود الزمانية : ٢٠٢٤ العام الميلادي.

### الإطار النظري:

### الشفقة بالذات : Self – Compassion

يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في تفسير السلوك الإنساني ، فقد تعود جذور هذا المفهوم في أصله إلي الثقافات الآسيوية ، و تحديداً في حضارات الشرق الأدنى ،

وعلى الخصوص الديانة البوذية ، التي تري أنه لا يوجد فصل جوهري بين الشفقة بالآخرين ، فامتلاك الشخص لأدوات الشفقة بالذات ستمكنه من تقديم بالآخرين ، فكلاهما يعتمد علي بعضهما البعض ، وهذا الأمر حدا بالعلماء إلي فهم أعمق لمتغير الشفقة بالذات. ففي بداية القرن الحادي و العشرين ظهر مفهوم الشفقة بالذات علي يد عالمة النفس الأمريكية كريستين نيف (Neff,2003) ، حيث تري أن الشفقة بالذات أحد الأبعاد الأساسية في البناء النفسي للفرد ، و مصدرا مهما للسعادة و الرفاهية النفسية لدية. و توصف الشفقة بالذات علي أنها وسيلة توجد الشخص نحو ذاته من حيث الانتباه إليها و الاهتمام بها ، فعند تعرض الشخص إلي الألم النفسي أو الاجتماعي أو الفشل ، فبدلاً من التوجه نحو نقد الذات أو كرهها ، يبدأ الشخص باتخاذ عدد من الإجراءات التي تظهر شفقة بذاته ، و التي من شأنها أن تخفف من وطأة ذلك الألم أو تهون مواقف الفشل التي تعرض لها الشخص ، و علي عكس ذلك فإن الأشخاص الذين لا يتصفون بالشفقة علي ذواتهم يكونون أكثر توجهاً نحو نقد الذات و لومها و كرهها ، ما يؤدي إلي زيادة الألم النفسي و الاجتماعي و العزلة و القلق . ( Kelly ,2018,544)

### ثانيا : اضطراب طيف التوحد

#### مفهوم اضطراب التوحد:

#### - المفهوم اللغوي اضطراب طيف التوحد:

كلمات التوحد **Autisme** و توحيدي **Autistic** مشتقتان من الأصل اليوناني **Autos** و تعني النفس ، واليوم تنطبق بشكل استثنائي علي اضطراب تطوري نسميه التوحد ، و قد أعطيت التسمية المفضلة توحد الطفولة المبكر ، **Early Infantile Autism** أو توحد الأطفال **Children autism** من قبل كانر **Kanner** . ( فاروق مصطفى أسامة ، ٢٠١١)

#### مفهوم اصطلاحا

يعرف " حسام أحمد ، ٢٠٠٦ " التوحد بأنه اضطراب نمائي و إعاقة يصيب الأطفال خلال العامين الأولين من العمر ، و يتصف ببعض الأعراض والمظاهر النفسية والاجتماعية و العقلية والسلوكية التي يتسم بها الأطفال المصابون به و تتمثل في الانغلاق التام علي الذات و الطقوس الشخصية الخاصة غير الطبيعية سواء استخدام اللغة ، و حدوث قصور أو خلل



في المشاعر والانفعالات والانتباه و التفكير والإدراك و الحواس و حركات الجسم و التفاعل الاجتماعي و التواصل بشتي صورته اللفظية و غير اللفظية ، كما جاء في معايير الدليل التشخيص والإحصائي الرابع للإضطرابات النفسية والتصنيف الدولي العاشر للأمراض . و يعرف "محمد عدنان ، ٢٠٠٧" بأنه العجز الذي يعيق تطوير المهارات الاجتماعية و التواصل اللفظي و الغير اللفظي و اللعب التخيلي و الإبداعي و هو نتيجة اضطراب عصبي يؤثر علي الطريقة التي يتم من خلالها جمع المعلومات و معالجتها بواسطة الدماغ مسببة مشكلات في المهارات الاجتماعية تتمثل في عدم القدرة علي الارتباط و خلق علاقات مع الأفراد ، وعدم القدرة علي اللعب و استخدام وقت الفراغ و عدم القدرة علي التصور البناء و الملائمة التخيلية.

و عرفها " Howlin,2005" التوحد بأنه اضطرابات النمو الارتقائي الشاملة التي تميز بقصور أو توقف في نمو الإدراك الحسي و اللغة ، و بالتالي في نمو القدرة علي التواصل و التخاطب و التعلم و النمو المعرفي والاجتماعي ، و يصاحب ذلك نزعة انسحابية انطوائية و انغلاق علي الذات مع جمود عاطفي وانفعالي ، و يصبح بمثابة جهازه العصبي قد توقف تماماً علي العمل أو كأن حواسه الخمس قد توقفت عن توصيل أو استقبال أي مثيرات خارجية أو التعبير عن عواطفه أو أحاسيسه و أصبح الطفل يعيش منغلقاً علي ذاته في عالمه الخاص ، فيما عدا اندماجه في أعمال أو حركات نمطية عشوائية غير هادفة لفترات طويلة أو في ثورات غضب عارمة .

### سابعا: الدراسات السابقة

- دراسة ( Nuri &Shahabi,2020 )

بعنوان " فاعلية برنامج قائم علي الشفقة بالذات في تنمية المرونة النفسية لدي أمهات أطفال التوحد "

هدفت الدراسة لتحقيق من فاعلية برنامج قائم علي الشفقة بالذات في تنمية المرونة النفسية لدي أمهات أطفال التوحد ، و تكونت عينة الدراسة (٢٤) أم من أمهات أطفال التوحد تم توزيعها علي مجموعتين تجريبية و ضابطة ، و اتبعت الدراسة المنهج التجريبي ، و تمثلت ادوات الدراسة في مقياس شفقة بالذات و مقياس المرونة النفسية و توصلت الدراسة إلي فاعلية البرنامج التدريبي القائم علي الشفقة بالذات في زيادة المرونة النفسية لدي أمهات

أطفال التوحد ، ووفقا لنتائج هذه الدراسة يمكن تقديم الشفقة بالذات كوسيلة فعالة لزيادة مرونة أمهات الأطفال المصابين بالتوحد.

- دراسة (Hoseinzadeh, Fatollahzadeh, Saadati, 2018)

بعنوان " فاعلية العلاج الجماعي في تحسين نوعية الحياة و الشفقة الذاتية للأمهات اللواتي لديهن الأطفال ذوي صعوبات التعلم"

هدفت الدراسة لتعرف علي فاعلية العلاج الجماعي في تحسين نوعية الحياة و الشفقة الذاتية للأمهات اللواتي لديهن الأطفال ذوي صعوبات التعلم ، و تكونت عينة الدراسة من (٣٠) من أمهات الأطفال المعاقين بواقع (١٥) للمجموعة التجريبية ، و (١٥) للمجموعة الضابطة ، و اتبعت الدراسة المنهج التجريبي ، . و تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الشفقة بالذات ، مقياس نوعية الحياة و توصلت الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية و الضابطة في نوعية الحياة و الشفقة بالذات لصالح المجموعة التجريبية

- دراسة (Duran & Barlas, 2016)

بعنوان " أثر فاعلية برنامج قائم علي التنقيف النفسي و الرفاهية الذاتية لتنمية شفقة الذات لدي والدين الإعاقات العقلية"

هدفت الدراسة إلي تقييم آثار التنقيف النفسي علي الرفاهية الذاتية و الشفقة بالذات مع آباء الأولاد ذوي الإعاقات العقلية ، و تكونت عينة الدراسة من (٦٦) من آباء ذوي الإعاقات العقلية (٣٣ مجموعة تجريبية - ٣٣ ضابطة) جميعهم من الأولاد ذوي الإعاقات العقلية الذين يحضرون إلي مركز التعليم الخاص وإعادة التأهيل و المدرسة الخاصة للتعليم الفني ومراكز التدريب المهني ، . و تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الرفاهية الذاتية و الشفقة بالذات . و توصلت الدراسة إلي زيادة ملحوظة في مستويات الرفاهية النفسية للوالدين ومستوي الشفقة بالذات لدي الآباء بعد ثماني جلسات من التنقيف النفسي عند مستوي دلالة (٠,٠٥) . و توصلت الدراسة بضرورة التدخل النفسي لتحسين أوضاع هؤلاء الآباء النفسية.

### فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد علي مقياس الشفقة بالذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية (في الإتجاه الأفضل).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد علي مقياس الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي(في الإتجاه الأفضل).

### الطريقة و الإجراءات:

**أولا - منهج البحث:** إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي للتحقق من فعالية البرنامج الإرشادي (كمتغير مستقل) في خفض الضغوط النفسية (كمتغير تابع)  
**ثانيا - عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث(٢٤) من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد اللاتي تتراوح أعمارهن بين (٣٠-٤٠) سنة بمتوسط (٣٥.٧٦) و انحراف معياري (٧.٣) والأطفال تتراوح أعمارهم بين (٧-١٨) سنة شخصوا بأنهم من مرضي اضطراب طيف التوحد من قبل قسم الطب النفسي.

### ثالثا-أدوات البحث:

إستخدمت الباحثة في البحث الحالي الأدوات التالية

#### أ- مقياس الشفقة بالذات لأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد:

قامت الباحثة بالاطلاع علي مقاييس تناولت موضوع الشفقة بالذات و قامت بإعداد مقياس الشفقة بالذات بالرغم من وفرة المقاييس ، وذلك لعدم ملائمة بعض المحاور وعبارات المقاييس المتاحة لأهداف البحث و عينتها من للأمهات ذوى اضطراب طيف التوحد. يتكون المقياس من (٢٥) فقرة موزعة علي ثلاثة أبعاد أساسية و هي :

١- اللطف بالذات مقابل محاكمة الذات.

٢- المشاعر الإنسانية المشتركة .

٣- اليقظة الذهنية مقابل التواصل المفرط مع الذات.

#### الخأولا : الصدق المقياس

#### ١- صدق المحكمين:

لتحقيق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الشفقة بالذات و أبعاده قامت الباحثة بعرضه بصورته الأولى علي مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الصحة النفسية و علم النفس الاكلينيكي و علم النفس التربوي و قد بلغ عددهم

(١٢) محكما و قد تشكل المقياس في صورته الأوليه من (٢٦) فقرة موزعة علي (٣) مجالات إذ أعتد معيار الاتفاق (٩٠%) كحد أدني لقبول الفقرة ، و في ضوء ملاحظات و آراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة.

## ٢- الأتساق الداخلي

للتحقق من صدق البناء استخدمت الباحثة صدق البناء أو يطلق عليه بصدق الاتساق الداخلي ، علي عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) أما من أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة و تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه وكذلك قيم معاملات ارتباط كل بعد .

جدول رقم (١) يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات بعد (اللفظ بالذات مقابل محاكمة

الذات) (ن=٣٠)

معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات
**٠.٧٣	٨	**٠.٦٣	١
**٠.٥٩	٩	**٠.٦٤	٢
**٠.٦١	١٠	**٠.٥٨	٣
		**٠.٦٧	٤
		**٠.٧٤	٥
		**٠.٦٣	٦
		**٠.٧٨	٧

جدول رقم(٢) يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات بعد (المشاعر الإنسانية المشتركة مقابل العزلة)

معامل الارتباط	الفقرات
**٠.٦٣	١١
**٠.٥٧	١٢
**٠.٧٩	١٣
**٠.٨٤	١٤

**٠.٧٤	١٥
**٠.٦٩	١٦
**٠.٧٨	١٧
**٠.٧٤	١٨

جدول رقم (٣) يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات بعد ( اليقظة الذهنية مقابل التواصل المفرد مع الذات)

معامل الارتباط	الفقرات
**٠.٥٢	١٩
**٠.٦٤	٢٠
**٠.٧٥	٢١
**٠.٧٤	٢٢
**٠.٦٤	٢٣
**٠.٧٨	٢٤
**٠.٥٨	٢٥

حساب معاملات الارتباط بين كل من أبعاد المقياس مع بعضهما البعض ، و الدرجة الكلية للمقياس

الجدول معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس و الدرجة الكلية

جدول رقم (٤)

Sig	معامل الارتباط	الأبعاد
دالة عند ٠.٠١	**٠.٦٢	اللطف بالذات مقابل محاكمة الذات
دالة عند ٠.٠١	**٠.٦٩	المشاعر الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
دالة عند ٠.٠١	**٠.٧٩	اليقظة الذهنية مقابل التواصل المفرد مع الذات

يتضح من الجدول السابق أن جميع الارتباط دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠١ بين أبعاد المقياس و بعضهما البعض ، والدرجة الكلية للمقياس ، مما يدل علي تميزهما بالاتساق الداخلي فيما بينهما ، و الدرجة الكلية للمقياس.

### ثانيا : ثبات المقياس

تم حساب ثبات الأداة بطريقتين : معامل كرونباخ ألفا و التجزئة النصفية  
جدول رقم (٥)

أبعاد الشفقة بالذات	معامل كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
اللطف بالذات مقابل محاكمة الذات	**٠.٨٤	**٠.٩٠
المشاعر الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	**٠.٧٩	**٠.٩٢
اليقظة الذهنية مقابل التواصل المفرط مع الذات	**٠.٧٨	**٠.٨٧
الدرجة الكلية	**٠.٨٣	**٠.٩٠

يتضح من الجدول السابق أن جميع أبعاد مقياس (الشفقة بالذات) تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة الأمر الذي تطمئن الباحثة إلي النتائج المتحصل عليها.

### تصحيح المقياس:

تقدر درجات المقياس درجات المقياس وفق تدرج ثلاثي يبدأ من (ينطبق دائماً) ، (ينطبق أحياناً) ، (لا ينطبق مطلقاً) و تعطي الدرجات التالية: ثلاث درجات للبديل الأول ( ينطبق دائماً) ، و درجتان للبديل الثاني (ينطبق أحياناً) ، و درجة واحدة للبديل الثالث ( لاينطبق مطلقاً) وبتراوح مدي الإجابة علي فقرات المقياس ما بين (٢٥) درجة كحد أدني ، و (٧٥) درجة كحد أعلي . مع ملاحظة عكس الدرجات في حالة الفقرات السلبية وهي الفقرات (١٠،٩،٨،٧،٦) في البعد الأول ، و الفقرات (١٣،١٤،١٥،١٦،١٨) في البعد الثاني و الفقرات (٢٣،٢٤،٢٥) في البعد الثالث . و تشير الدرجة المرتفعة علي المقياس إلي أن

المفحوص يشعر بأنه مشفق بذاته عندما يمر بخبرات مؤلمة أو حالات الفشل بينما تشير الدرجة المنخفضة إلي أن المفحوص يكون أكثر قسوة علي ذاته أو ينتقد ذاته في المواقف الضاغطة.

### ثانيا : البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)

**تعريف البرنامج الارشادي :** هو مجموعة من المهام و الأنشطة يتم تدريب المشاركات في البحث عليها بهدف دعم الامهات بشكل إيجابي و تعزيز أهمية شفقة الذات لديهن مما ينعكس علي خفض الضغوط النفسية و تحسين التوافق النفسي و الاجتماعي لهن و تقدم هذه المهام و الأنشطة من خلال جلسات محددة باستخدام مجموعة من الفنيات تشمل لعب الدور ، الحوار و المناقشة ، النمذجة ، والواجب المنزلي ، و غيرها .

### الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج الإرشادي إلي تحسين مستوي مكونات الشفقة بالذات الإيجابية المتمثلة في ( اللطف بالذات - اليقظة العقلية - الإنسانية العامة المشتركة ) وخفض المستوى المكونات السلبية المتمثلة في ( نقد الذات - العزلة - الإفراط في التوحد )، باستخدام فنيات الإرشاد مع علم النفس الإيجابي و من ثم تحسن الضغوط النفسية لدي أمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد .

و لتحقيق الهدف العام للبرنامج تسعى الباحثة إلي تحقيق الأهداف الفرعية الآتية :

١- تدريب الأمهات علي تكوين بنية معرفية عن طبيعة الشفقة بالذات و مكوناتها و التي تساعدهم علي فهم وتفسير الانفعالات السلبية و خفض نقد الذات - و الشعور بالعزلة - الإفراط في التوحد في مواقف الفشل و المعاناة.

٢- مساعدة الأمهات علي تحديد وتقييم أفكارهم و تخيلاتهم خاصة تلك التي ترتبط بالمواقف الفشل و المعاناة والأحداث الضاغطة أو المؤلمة.

٣- مساعدة الأمهات علي استبدال الأفكار اللاعقلانية و المشاعر السلبية بأخري إيجابية بناءة.

٤- تمكين الأمهات من التعرف علي جوانب قوتهم لتنمية الجوانب الإيجابية المتمثلة في الحكمة و النضج الانفعالي و التفاؤل و الرضا عن الحياة و السعادة كسمات إيجابية للمشفقين بذاتهم.

- ٥- مساعدة الأمهات علي التعبير عن أفكارهم و مشاعرهم بسهولة و إكسابهم الثقة بالنفس .
- ٦- مساعدة الأمهات علي فهم طبيعة مشكلاتهم و طرق حلها بطريقة علمية .
- ٧- تنمية القيم الروحية والأخلاقية المتمثلة في مبادئ الدين و الايمان .

### مصادر بناء المحتوى البرنامج الإرشادي المقترح:

- ١- الاطلاع علي العديد من الدراسات و البرامج الإرشادية التي تناولت موضوع البحث .
- ٢- جمع مادة عملية تتعلق بالارشاد ساعدت في اعداد البرنامج و ستساعد في التنفيذ .
- ٣- عرض البرنامج علي متخصصين في المجال الصحة النفسية و علم نفس لمعرفة آرائهم في مدي مناسبة البرنامج لاهداف التي وضع لاجلها وقد تم الاخذ بآراء المحكمين التي كانت في الغالب ثري و تنظم الاهداف و الاستراتيجيات التي استخدمت في البرنامج .

### الفنيات المستخدمة:

يتضمن البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية مجموعة من الأساليب و الفنيات الإرشادية تم انتقائها و دمجها بشكل تكاملي لخدمة أهداف البرنامج ومن الفنيات:

#### -المحاضرة و المناقشة الجماعية : تعد المناقشات الجماعية من الأساليب

الإرشادية المهمة في كل النظريات النفسية و تأخذ طابع التفاعل اللفظي المنظم في موقف إرشادي و تعليمي تعاوني مشترك يتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية فرصة للتعبير عن ذواتهم و مشكلاتهم .

#### - الواجبات المنزلية : تعد الواجبات المنزلية من الأساليب التدريبية المهمة في

معظم النظريات النفسية ، و تتمثل الواجبات المنزلية في مجموعة من الأنشطة العقلية الانفعالية والاجتماعية علي شكل وظائف إرشادية منزلية يتم تحديدها في كل جلسة إرشادية و مراجعاتها في بداية كل جلسة لتحقيق التقدم في العملية الإرشادية .

#### -النمذجة: فنية إرشادية تنتمي إلي نظرية التعلم الاجتماعي التي جاء بها باندوا التي

تعرف بالتعلم بالملاحظة .

#### - لعب الدور : يتم فيه تدريب المجموعة التدريبية علي مشاهدة و أداء انماط

جديدة من السلوك وتشجيعهم علي تكرارها و اتقانها .



-**التنفيس الانفعالي** : من الأساليب التي تنتمي للاتجاه التحليلي و يعتبر التنفيس الانفعالي وسيلة لخروج الخبرات المتراكمة المكبوتة تهدد تماسك الشخصية و يمكن التعرف من خلال الدلالات النفسية للمخرجات الغير اللفظية و اللفظية التي تشكل أهمية لتحقيق الأهداف .

### حدود البرنامج:

- ١- الحد الزمني : طبق البرنامج خلال شهر و نص .
- ٢- الحد المكاني: طبق البرنامج الارشادي في عيادة خارجية لقسم الطب النفسي.
- ٤- طبق البرنامج علي مجموعة من أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد.

### محتويات البرنامج :

يحتوي البرنامج علي (١٦) جلسة إرشادية جماعية مدة كل منها ( ٤٥ دقيقة ) بمعدل ٣ جلسات أسبوعيا ، وذلك وفقاً لفتيات الإرشادي الجمعي و يوضح جدول رقم ( ٦ ) موضوعات جلسات البرنامج الإرشادي وعنوان كل جلسة

### جدول ( ٦ )

#### موضوعات جلسات البرنامج الارشادي

الجلسة	موضوع الجلسة	الجلسة	موضوع الجلسة
١	إقامة علاقة علاجية إنسانية	٧	إدارة الذات
٢	إكساب المشاركات معلومات عن البرنامج	٨	مهارة المراقبة الذاتية
٣	عرض مفهوم الذاتية	٩	مفهوم الضغط النفسي و العوامل المؤثرة فيه
٤	مفهوم الشفقة بالذات	١٠	التدريب علي الأسترخاء
٥	مكون اللطف مع الذات	١١	مواجهة الضغوط و التغلب عليها
٦	التدريب علي التفرغ	١٢	المساندة الدينية

		الانفعالي	
أهمية الشفقة بالذات	١٤	جودة الحياة	١٣
جلسة المتابعة	١٦	الجلسة الختامية	١٥

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية و ذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية المعروفة اختصارًا باسم SPSS/PC:

- ١- حساب معامل الارتباط لبيرسون.
- ٢- حساب ارتباط المفردات بالأبعاد و الأبعاد بالدرجة الكلية.
- ٣- حساب ثبات المقاييس باستخدام معامل ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية.
- ٤- حساب المتوسطات و الانحراف المعياري و التكررات.
- ٥- اختبار " مان ويتني " لحساب الفروق Mann- Whitney Test
- ٦- اختبار ويلكوكسون لحساب الفروق Wilcoxon Signed Ranks Test
- ٧- معامل الارتباط الثنائي للرتب Rank Biserial Correlation لمعرفة حجم تأثير البرنامج ( أو قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع).

إجراءات البحث :

- ١- إعداد الإطار النظري للبحث، ومفاهيم البحث
- ٢- استعراض الدراسات والبحوث السابقة.
- ٣- إعداد أدوات البحث بما يتناسب وطبيعة العينة .
- ٤- اختيار عينة البحث.
- ٥- التطبيق القبلي للمقاييس علي عينة البحث.
- ٦- تطبيق البرنامج الإرشادي علي عينة البحث.
- ٧- التطبيق البعدي للمقاييس السابقة علي عينة البحث.
- ٨- التطبيق التتبعي من انتهاء البرنامج.
- ١٠- المعالجة الإحصائية للبيانات و رصد النتائج و تفسيرها.
- ١١- صياغة التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج.

## نتائج البحث : مناقشتها وتفسيرها

### نتيجة الفرض الأول و مناقشتها:

ينص الفرض الثاني علي أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد علي مقياس الشفقة بالذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية " وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدام مان - ويتي لدلالة الفروق الفردية بين المتوسطات. يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة علي مقياس الشفقة بالذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

### جدول رقم (٧)

الدالة	U قيمة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		البعد
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٨	٣١,٩١	٢,٠٢	١٧,٥٨	اللفظ بالذات مقابل محاكمة الذات.
٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٨	٣٦,٦٦	٢,٦٤	١٩,٥	المشاعر الإنسانية المشتركة مقابل العزلة.
٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٨	٣٢,٩١	٢,٠٩	١٨,٧٥	اليقظة الذهنية مقابل التواصل المفرط مع الذات.
٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٦٤	١٠١,٥	٥,٣٣	٥٥,٨٣	المجموع

يتضح من الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة بعد تطبيق البرنامج علي جميع أبعاد مقياس

الشفقة بالذات والدرجة الكلية لمقياس لصالح المجموعة التجريبية مما يعني تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج مما يدل علي تحقق الفرض الأول للبحث.

وتفسر الباحثة نتائج الفرض الأول إلي فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية الشفقة بالذات لدي عينة البحث و ذلك من خلال مقارنة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الشفقة بالذات، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية و تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التدخلية التي أثبتت فاعلية البرامج الإرشادية لتنمية الشفقة بالذات لدي الأمهات من خلال التدخل القائم علي التعقل و التأمل لمساعدة الذات في خفض التفكير الاجتراري و الخجل والقلق و الاكتئاب و الضغوط النفسية و التقبل والإلتزام و التدريب العقلي علي الشفقة لمساعدة الأفراد علي مواجهة الضغوط النفسية و تحديات الحياة و تعزيز الرفاهة و الصحة النفسية مثل (سهام علي عبد الغفار ٢٠١٨،

وتري الباحثة أن فنية المحاضرة و الحوار والمناقشة و التعليم النفسي ساهم في إكساب الأمهات المعلومات بطريقة منظمة و متدرجة ولعبت فنية الحوار والمناقشة الجماعية دوراً هاماً في بناء علاقة إيجابية بين الباحثة و أفراد العينة و بعضهم واستشعر الشباب أهمية البرنامج في التدريب علي اكتسابهم مهارات الشفقة بالذات وحقق الاسترخاء و تأثيراً بالغاً في مواجهة المواقف الحياتية الصعبة بهدوء و إتران انفعالي و أكدت تلك الفنيات تساعد علي مواجهة الضغوط و المشكلات حتي لا يعتريه التوتر و الأفكار السلبية و الاستمتاع بكل ما هو بديع و رائع لتغير نظرتهم السلبية للمواقف و الأحداث الاجتماعية الغير الساره في الحياة اليومية و صرف انتباههم عن الأفكار المشوهه المتمثلة في أنهم الوحيدات اللاتي يفشلن أو اللاتي يخطئن و يشعرون بالذنب بل الإنشغال بأمور سارة تبعث في (Leary,2017) النفوس الراحة و الطمأنينة و تساعد علي التفكير و التعامل الإيجابي مع الذات والآخرين .

و قد أسهم استخدام فنيات التدريب كالنمذجة و لعب الدور و حل المشكلات في تنمية مكونات الشفقة بالذات لديهن و زادت قدتهن علي استخدام البدائل المختلفة لحل مشكلاتهن و تحديد أهدافهن والسعي إلي تحقيقها كما أدي التدريب علي تأكيد الذات إلي إكتساب القدرة

علي تعديل السلوك في مواجهة الصعاب و المخاطر والحس الإنساني عند مواجهة المشكلات و الضغوط النفسية .

كما تضمنت جلسات البرنامج الإرشادي أيضا تدريب الامهات علي الاسترخاء والذي ساعد في تنمية الشفقة أن الممارسة المنتظمة للتأمل الذهني تعزز الصحة (Yela,2020) بالذات لديهم وهذا ما أكد عليه

لنفسية الإيجابية كما أوضحت أن الشفقة بالذات متغير وسيط في العلاقة بين الأسترخاء والضغوط النفسية حيث تؤدي ممارسة الأسترخاء إلي تنمية الشفقة بالذات والمرونة المعرفية والسلوكية.

و تضمن البرنامج أيضا استخدام الواجبات المنزلية - والتي استخدمها الباحثة في جميع الجلسات حيث إنها الفنية الوحيدة التي بدأ واختتم بها الباحث كل جلسات البرنامج و قد ساهمت بصورة إيجابية في ممارسة الأمهات مهارة الاسترخاء التي تم تدريبهم عليها أثناء جلسات البرنامج بصورة مستمرة في المواقف والخبرات المتنوعة التي يتعرضون لها وقد ساهم ذلك في خفض الضغوط و قبول الذات دون الأفراد أو التركيز علي الذات و الشعور بالإنسانية المشتركة و عدم انفصال الفرد عن الآخرين و الإحساس بالارتباط الاجتماعي و بالتالي تشجيع علي المسؤولية.

كما تضمن البرنامج تعزيز نقاط قوة لدي أفراد المجموعة التجريبية كالتوافق المرونة و اللطف مع الذات مما ساعدهم علي إدارة الضغوط و التجارب الصادمة و غيرها من الأحداث السلبية و الاعتراف بنقاط القوة مما أدى في النهاية إلي تحسن قدرتهم علي التحكم والسيطرة علي الأحداث و المواقف مما أثر بصورة إيجابية في تنمية الذات.

### نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد علي مقياس الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي ( في الاتجاه الأفضل ). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق الفردية بين المتوسطات.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي علي مقياس الضغوط الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي في الاتجاه الأفضل.

جدول رقم (٨)

الدلالة	تقيمة	القياس البعدي		القياس القبلي		البعد
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠,٠٠٢	٣,٠٧	٠,٩٣	٣٠,٨	١,٤	١٥,٥	اللطف بالذات مقابلة محاكمة الذات
٠,٠٠٢	٣,٠٧	٢,٣	٣٦	١,٧	١٨,١	المشاعر الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
٠,٠٠٢	٣,٠٨	٠,٩٣	٣١,٨	١,٣	١٦,٤	اليقظة الذهنية مقابل التواصل المفرط مع الذات
٠,٠٠٢	٣,٠٦	٥,١٩	٩٨,٦	٣,٣	٥٠,٠٨	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد علي مقياس الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي.

حيث كشفت الاستجابات عن ارتفاع الشفقة بالذات لدي الأمهات أعضاء المجموعة التجريبية و ذلك من خلال ظهور بعض السمات الإيجابية في الشخصية كقوة الأنا ومواجهة الأحداث الضاغطة و تحديها وتقييمها و التكيف معها و عدم الأستغراق في الأفكار السلبية و ترتيب الأولويات و الانطلاق من قدراتهن و إمكاناتهن لتحقيق أهدافهن فالأم أكثر نشاطاً و مبادأة و استخداماً لمنطق القلب والعقل معاً و يمكنها وضع استراتيجيات تتمركز حول المشكلة و توقع الأزمات و التغلب عليها بالمواجهة و الضبط الداخلي فهي أكثر تحكماً و ثقة و التزام و تحدياً للضغوط، كما كشفت الاستجابات نتيجة لجلسات البرنامج عن اتجاه قوى نحو اللطف مع الذات و المشاركة الفعالة مع الآخرين والتفاعل و التواصل معهم و الالتزام بواجبها

اتجاههم و الإفصاح عن مشاعرهن و إيثار الآخرين وعدم التمرکز حول ذاتهن و طلب المساعدة والمساندة وقت الحاجة و إظهار مشاعر الحب و التفاهم معهم ،قد ساعدت جلسات البرنامج أفراد المجموعة التجريبية علي تنمية الشفقة بالذات و ذلك من خلال الاستجابة المعرفية القائمة علي المنطق لمواجهة الأحداث اليومية السلبية و المحزنة المؤلمة كما أن تعزيز الحكمة في ضوء أنشطة البرنامج من خلال مساعدتهم علي الانخراط النشط في عملية حل المشكلة و ذلك باتاحة الفرصة لتحديد الاهداف و التأكد من جمع المعلومات الكافية و البحث عن المعلومات الناقصة و الاختيار من البدائل المتاحة و ذلك قبل اتخاذ القرار الصحيح لحل المشكلة لحل المشكلة مع توقع أثر النتائج المترتبة علي حل المشكلة كما قدمت أنشطة البرنامج للأمهات مواقف متعارضة ساعدت علي استراتيجيات التغلب علي تردد في الاختيار من بين البدائل المتاحة بالإضافة إلي ضرورة مراجعة و تقييم الخطط التي قامت بوضعهن مما يزيدهن من الثقة بأنفسهن و الوصول إلي الحلول الإيجابية لعدد من المشكلات التي تواجههن لتنمية التفاؤل و الخفض من التشاؤم كما راعت الأنشطة في البرنامج الجانب الشخصي لأفراد المجموعة مما ساعدهن في تحسين الرضا و عدم المقارنة و ذلك من حيث ماحققوهن مع ما حققه غيرهن لشعور بالسعادة و الرضا بما حققهن من أهداف.

### توصيات البحث الحالي:

- انطلاقاً مما توصل إليه البحث الحالي من نتائج وبناء علي خبرات الباحثة أثناء إجراء البحث توصي الباحثة بما يلي:
- توجيه الأمهات إلي لتنمية الشفقة بالذات أسلوب مواجهة الايجابية في التعامل مع الضغوط النفسية .
- عقد لقاءات يتم فيها تكريم أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد وذلك كنوع من المساندة و المساعدة لهن.
- ضرورة أن تعمل أمهات ذوي اضطراب التوحد علي توفير مناخ أسري آمن يسوده المشاركة و المودة و الرحمة و التعاون .
- تعميم أنشطة البرنامج بشكل أكبر علي عينات من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

-الأهتمام بالمادة العلمية المقدمة لأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في وسائل الإعلام المسموعة و المرئية تشجعهم علي التغلب علي الضغوط النفسية وتقلل أعراض القلق. -الاهتمام بالبرامج التربوية التي تهتم بأمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد و إشراكهن فيها.

- عقد الدورات التدريبية بصفه مستمرة لأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد و المعالجين النفسيين في مجال الإعاقة و اضطراب التوحد من أجل إيضاح أدوارهم الإرشادية و الوقائية و التعرف علي كيفية تنمية الشفقة بالذات لدي الأمهات. -العمل علي إعداد البرامج الإرشادية التي تعمل علي تنمية الشفقة بالذات لدي الامهات من خلال البرامج الإرشادية المناسبة.

### قائمة المراجع:

- عبد العزيز زيدان الشخص (٢٠١٣) . الضغوط النفسية لدي أسر ذوي الإعاقة ، دراسات نفسية و تربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية ، (١١) ، ٤٥ -٨٩.

- سهام علي عبد الغفار (٢٠١٨). فعالية برنامج علاجي بالتقبل والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لتخفيف (الإجهاد المدرك ) الضغوط الحياتية لدي أمهات الاطفال مرضي الصرع . مجلة التربية الخاصة ، كلية علوم الاعاقة والتأهيل ،جامعة الزقازيق، ٢٦، ١٣٦-٢٣٨.

- نادية أبو السعود (٢٠١٧). الاضطراب التوحدي وعلاقته بالضغوط الوالديه ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس،(٢٨)، ٢٥ -٥١.

- Davis ,N.& Carter,A.(2018): Parenting Stress In Mothers And Fathers Of Toddlers With Autism Spectrum Disorders: Associations With Child Characteristics . *Journal Of Autism And Developmental Disorders*,38,1278-1291.

--Fillip , R.(2020) Rumination And Worry As Mediators Of The Relationship Between Self- Compassion And Depression And



Anxiety, University Of Leuven , Belgium, ***Journal Personality And Individual Differences***, Vol. (48) 757-761.

--Hoseinzadeh, S. Fatollahzadeh, N. Saadati,N.Rostam, R.(2018). The Effectiveness Of Acceptance And Commitment Training On Improving The Quality Of Life And Self – Compassion Of The Mothers Of Educable Disabled Childern. ***Psychological Studies Journal***.12,(3),151-162.

– MC Gebee,(2016) Self- Compassion: Wellbing , And Happiness , Psychologin in Osterreich, 213,117-119.

– Mantzios, M.& Egen , H.(2018). An Exploratory Examination Of Mindfulness, Self – Compassion , And Mindful Eating In Relation To Motivations To Eat Palatable Foods And body Mass Index (Bmi). Health Psychology Report, 1,1-9.

– Neff,K., & Germer, C.(2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of The Mindful Self- Compassion Program. ***Journal of Clinical Psychology***, 69(1) , 28.

– Nuri, H. Shahabi, B.(2020). The Effectiveness of Self – Compassion Training On Increase of Mothers 'Resiliency With Autistic Childern. ***Journal Management System***. 18,(3). 108-121.

Yela,J.R,(2020) Effects of The Mindful Self – Compassion Programme on Clinical and Health Psychology Trainees Well-being : A Pilot Study. ***Clinical Psychologist***. 24, 41-54