" فاعلية برنامج إرشادي جمعي لخفض مستوي الضغوط النفسية لدي أمهات الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد"

إعداد

سالي محمد عبد الفتاح مصطفي

إشراف

أد/ عبد الفتاح علي غزال
أستاذ الصحة النفسية المتفرع
كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة الأسكندرية

أد/ طلعت أحمد حسن علي
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة بني سويف

المستخلص

هدف البحث الحالي لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي جمعي لخفض مستوى الضغوط النفسية لدي أمهات الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد . وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) أما من أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد المتواجدات في العيادات الخارجية بمستشفي 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 برنامج إرشادي و الذي يتكون من(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 الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد في القياسين البعدي و التتبعي علي مقياس الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية : برنامج إرشادي جمعي ، الضغوط النفسية ،أمهات أطفال التوحد.

"**The effectiveness of a counseling program for the development of the psychological stress of 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 psychological stress 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 psychological stress scale 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 psychological stress scale in the post-measurement in favor of the experimental group, and the presence of

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 psychological stress scale 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 psychological stress scale

Keywords:.

counseling program, psychological stress, autism spectrum disorder.

أولا : مقدمة الدراسة

اضطراب التوحد اضطراب نمائي يؤثر سلبا علي عديد 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 والغصب و القلق والحزن و الأسي ولوم الذات أو إلقاء اللوم علي الآخرين و الخوف علي مستقبل الطفل فضلا عن استبعاد الوالدين إمكانية بعض النجاحات التى 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 الخددمات المتخصصة في مجال الإرشاد مع أمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد حيث وجود ذي اضطراب طيف التوحد يسبب الكثير من المشكلات الأسرية.

ثانيا: 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 أنهن يعانين من عدد 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 تزايدًا كبيرًا 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 ذوى الاحتياجات الخاصة (Maria, 2012). و من خلال مراجعة الباحثة لبعض النتائج من الدراسات كشفت نتائج دراسة (Holroyd&Mcarthur,2006) بمقارنة الضغوط التي تعاني منها أمهات الأطفال ذوى اضطراب التوحد و أمهات الأطفال ذوي الاضطرابات الأخرى . فقط لوحظ أن أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد كانت أكثر ضغوطا و خاصة المرتبطة باصطحاب الطفل إلي الأماكن العامة و اعتماده كليا علي والديه .

و من خلال اطلاع الباحثة علي المشكلات النفسية التي تواجه أسر الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد فقد لاحظت الباحثة أن كثير 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 ، وبناء علي ذلك فأن مشكلة الدراسة الحالية تحاول التعرف علي فاعلية

برنامج إرشادي جمعي لتخفض مستوي الضغوط النفسية لدي أمهات الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وبشكل أكثر تحديداَ حاول البحث الإجابة علي الأسئلة التالية:

١- ما هي متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة من أمهات الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد علي مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي؟

٢- ما هي متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد علي مقياس الضغوط النفسية؟

ثالثا : أهداف الدراسة

تتحدد أهداف البحث فيما يلي:

(١) ما فعالية برنامج إرشادي جمعي لتخفيف من مستوي الضغوط النفسية لدي أمهات الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد.

(٢) هل البرنامج إرشادي جمعي مستمر في تخفيف مستوى الضغوط النفسية 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 (الضغوط النفسية لدي أمهات ذوى اضطراب طيف التوحد).

(٢)تقديم خدمات علاجية باستخدام فنيات الارشاد لمواجهة الضغوط النفسية 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 ضغوطهن المعرفية.

(٤) إعداد أدوات لتحقيق أهداف البحث (الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد – برنامج إرشادي قائم علي فنيات الإرشاد النفسي)

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 ينعكس علي خفض الضغوط النفسية و تحسين التوافق النفسي و الاجتماعي لهن و تقدم هذة المهام و الانشطة من خلال جلسات محددة باستخدام مجموعة من الفنيات تشمل لعب الدور ، الحوار و المناقشة ، النمذجة ، والواجب المنزلي ، و غيرها.

تعريف الضغوط النفسية : وتعرفها (الباحثة) و تعرف الضغوط النفسية بأنها: هي الحالة التي تؤدي إلي تغيرات جسمية و سلوكية و انفعالية نتيجة أحداث ضاغطة تجعله يزيد من استخدام قدراته و إمكاناته الذاتية.

سادسا: حدود البحث

أ- **المحددات الموضوعية** :

١- المنهج : المنهج التجريبي

٢- المتغيرات : الضغوط النفسية

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

٢- مقياس الضغوط النفسية (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:

أولا: الضغوط النفسية Psychological Stress

أولا : المعني اللغوي لكلمة ضغط:

ورد بعدة أشكال في المعاجم و ذلك حسب الاستخدام و الموقف الذي اقترن به ، فيقال : ضغطه ضغطاً أي غمزه إلي شي كحائط أو غيره ، و يقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره و إيجازه ، حيث يتخلى عن التفصيلات ، و من تصريفات الكلمة ضاغطة ، مضاغطة ، أي حين يزاحم أحدهما الآخر ، و الضغطة أيضاً الشدة والمشقة ، و الضغطة بالفتح القهر و الضيق والاضطراب. (محمد بن ابي بكر، ١٩٩٧)

أما المعاجم المتخصصة فقد عرفت الضغط بأنه توتر أو صر اع أو حالة من التوتر الشديد. (عبد الرحمن سليمان ،١٩٩٤)

مصطلح الضغوط النفسية:

أن مصطلح الضغوط النفسية مشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destresse والتي تشير إلي معني الاختناق والشعور بالضيق و الألم و الظلم ' و الشعور غير المرغوب و غير المحبب ، و قد تحولت إلي الإنجليزية إلي معني التناقض ويمكن اعتبار هذا المصطلح في الاصل يدل علي مدي المعاناة و الضيق والاضطهاد . و الضغوط النفسية هي إحدي ظواهر الحياة الإنسانية التي يختبرها الإنسان في مواقف أو أوقات مختلفة تتطلب منه توافقا أو إعادة توافق مع البيئة ، و بالتالي لا نستطيع الهروب منها لان ذلك يعني نقص فاعليه الفرد و قصور كفاءته ، و من ثم الإخفاق في الحياة.

و يعرف (Lazarus,1993) الضغط بأنه حالة من التوتر الانفعالي ينشأ نتيجة عن المواقف التي يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية و عدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة لمواجهة موقف ما.

و يعرف الضغط النفسي طبقا لقاموس التربية الخاصة و التأهيل لذوي الاحتياجات الخاصة بأنه " حالة تتضمن تعرض الفرد لضغوط أو عضوية و يحدث ذلك نتيجة لتأثيرات خارجية غير مواتية بحيث تقضي إلي شعور الفرد بإجهاد شديد لأعصابه و يصعب عليه ضبط نفسه أو التحكم في انفعالاته " . (عبد العزيز زيدان ،٢٠٠٦)

وعرف (تايلور شايلي، ٢٠٠٨) الضغط النفسي بأنه خبرة انفعالية يرافق ظهوره حدوث تغيرات بيوكيميائية و فيزيولوجية و معرفية و سلوكية يمكن التنبؤ بها و معرفية و سلوكية يمكن التنبؤ بها و يمكن أن تؤدي إما إلي تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع أثاره.

و تشير الضغوط النفسية إلي حالة من عدم الفر د علي التكيف مع التهديد المدرك – سواء كان

حقيقاً أم متخيلاً – للصحة : النفسية ، والجسدية ، والانفعالية ، و الروحية – و التي تنتج عنه سلسلة من الاستجابات و التكيفات الفسيولوجية. (Sulaim & Gillani,2010 & Alzaeem)

ثانيا : اضطراب طيف التوحد

مفهوم اضطراب التوحد:

- **المفهوم اللغوي اضطراب طيف التوحد:**

كلمات التوحد **Autisme** و توحدي **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 مصطفي 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 صوره اللفظية و غير اللفظية ، كما جاء في معايير الدليل التشخيص والإحصائي الرابع للإضطرابات النفسية والتصيف الدولي العاشر للأمراض.

و يعرف "محمد عدنان ،٢٠٠٧" بأنه العجز الذي يعيق تطوير المهارات الاجتماعية و التواصل اللفظي و الغير اللفظى 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 الأجتماعية 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 ثور ات غضب عارمة .

سابعا: الدراسات السابقة

-دراسة (ديوا مكي،٢٠٢٠)

بعنوان " اثر برنامج إرشادي نفسي في خفض الضغوط النفسية لدي أمهات أطفال التوحد : دراسة تطبيقية علي أمهات أطفال التوحد"

هدفت الدراسة إلي التعرف فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تخفيض الضغوط النفسية لدي أمهات أطفال التوحد : دراسة تطبيقية علي أمهات أطفال التوحد ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت العينة من (٣٢) أم ذوي أطفال اضطراب التوحد و توصلت الدراسة إلي عدة نتائج ، منها : أن البرنامج المقترح له أثر دال إحصائياً في تخفيف و خفض الضغوط النفسية لدي أمهات أطفال التوحد ، وتوصلت الدراسة إلي وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية لدي أمهات أطفال التوحد تبعا لعمر الطفل.

-دراسة (محمد الصافي،٢٠٢٠)

بعنوان " فاعلية برنامج ارشادي في خفض الضغوط النفسية و تحسين أساليب المواجهة الايجابية لدي أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد تجريبيا و إكلينيكيا"

هدفت الدراسة إلي التحقق من فعالية برنامج ارشادي في خفض الضغوط النفسية و تحسين أساليب المواجهة الايجابية لدي أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد تجريبيا و إكلينيكيا . و تكونت عينة الدراسة من (١٦) أما من امهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد ، كما بلغ عدد المشاركات في الجانب الإكلينيكي من (٢) من أمهات لأطفال ذوي اضطراب التوحد . وكان متوسط اعمارهن بين (٣٨.١٢: ٣٨.٥١) ممن حصلن علي درجات مرتفعة علي كل من مقياس إدراك الضغوط النفسية ، و أساليب المواجهة الايجابية للضغوط لأمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد . وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس إدراك الضغوط النفسية و مقياس أساليب مواجهة الضغوط وحساب خصائصهما السيكومترية. إضافة إلي هذا تم تصميم استمارة المقابلة الشخصية ، واستخدام كل من اختبار روتر لتكمله الجمل ، و بعض بطاقات اختبار تفهم الموضوع . و توصلت الدراسة بإلي و جود ارتباطات موجبة و دالة إحصائية بين إدراك الضغوط النفسية لأم الطفل ذي اضطراب التوحد و أساليب مواجهتها ، إضافة إلي وجود تشابه في الديناميات النفسية لدي أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد باستخدام بعض الاختبارات الإسقاطية .

دراسة (محمد صابر ،٢٠١٩)

بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكى في خفض الضغوط النفسية لدي عينة من أمهات الأطفال ذوي طيف التوحد"

هدفت الدراسة إلي التحقق من فاعلية برنامج إرشادي مستند إلي النظرية المعرفية السلوكية في خفض الضغوط النفسية لدي عينة من أمهات الأطفال ذوي طيف التوحد تم اختيارهن بشكل قصدي من مركز عين شمس التخصصي للتخاطب و تنمية مهارات أطفال التوحد و تكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية =١٥ ، مجموعة ضابطة =١٥) و تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية قبل التعرض للبرنامج و بعده و متابعة بعد شهر من

انتهاء . و توصلت الدراسة إلي فاعلية البرنامج التدريبي المطبق في خفض الضغوط النفسية و استمرار آثار بعد شهر من انتهاء الدراسة كما كشف تحليل التباين المتعدد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتى الدراسة علي القياسين البعدي والمتابعة علي بعض أبعاد مقياس الضغوط النفسية.

دراسة (أشرف محمد ،٢٠١٩)

بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصلابة النفسية و أثره في خفض الضغوط النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد"

هدفت الدراسة إلي معرفة فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصلابة النفسية و أثره في خفض الضغوط النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد ، و تكونت عينة الدراسة من (٢٤) أما تم تقسيمهن إلي مجموعتين (ضابطة ن = ١٢ و التجريبية ن = ١٢) و تراوحت أعمارهن ما بين (٣٠-٤٠) سنة بمتوسط (٣٥.٧٦) و انحراف معياري (٧.٣). و استخدام الباحث مقياس للصلابة النفسية و مقياس للضغوط النفسية ، و برنامج إرشادي ، و توصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠١) في القياس البعدي في مستوي الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية ووجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠١) في القياس البعدي في مستوي الضغوط النفسية في الاتجاه الأفضل لصالح المجموعة التجريبية ، و إلي عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدي و التتبعي في مستوي الصلابة النفسية و عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدي و التتبعي في مستوي الضغوط 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 الضغوط النفسية 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 الضغوط النفسية 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(24) من أمهات الأطفال ذوى 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 الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد:

قامت الباحثة بالاطلاع علي مقاييس تناولت موضوع الضغوط النفسية و قامت بإعداد مقياس الضغوط النفسية بالرغم من وفرة المقاييس ، وذلك لعدم ملائمة بعض المحاور و عبارات المقاييس المتاحة لأهداف البحث و عينتها من للأمهات ذوى اضطراب طيف التوحد.

تكون مقياس الضغوط النفسية لدي أمهات أطفال التوحد بصورته النهائية من (٣٨) فقرة موزعة علي (٤) مجالات و يطلب من المستجيبين تقدير إجاباتهم عن طريق تندرج ليكرت الخماسي و قد أعطيت الأوزان للفقرات علي النحو الآتي :

موافق بشدة (٥)درجات ، موافق (٤) درجات ، محايد (٣) درجات ،

و غير موافق (٢) درجتان ، و غير موافق بشدة (١) درجة تمثل

جميع الفقرات الاتجاه للضغوط النفسية بأستثناء إذ تعكس الدرجات في حال تصحيح في الاتجاه الإيجابي وهي فقرة (٢١) في البعد الثاني و فقرة (٣٤) في البعد الرابع .

الخصائص السيكرمترية لمقياس الضغوط النفسية :

أولا : الصدق الظاهري

لتحقيق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الضغوط النفسية و أبعاده قامت الباحثة بعرضه بصورته الأوليه علي مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الصحة النفسية و علم النفس الاكلينكي و علم النفس التربوي و قد بلغ عددهم (١٢) محكما و قد تشكل المقياس في صورته الأوليه من (٤٠) فقرة موزعة علي (٤) مجالات إذ أعتمد معيار الاتفاق (٩٠%) كحد أدني لقبول الفقرة ، و في ضوء ملاحظات و أراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة و من ثم أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٨) عبارة موزعة توزيعا دائرياً علي أبعاده الأربعة.

ثانيا : الإتساق الداخلي

للتحقق من صدق البناء استخدمت الباحثة صدق البناء أو يطلق علية بصدق الاتساق الداخلي ، علي عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) أما من أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة و تم خارج عينة الدراسة المستهدفة وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه و قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (الضغوط النفسية). كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية لمقياس (الضغوط النفسية) كما هو مبين في الجدول .

جدول رقم (١)يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات بعد (الأعراض النفسية و العضوية) ن=٣٠

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	**٠.٧٣	٦	**٠.٨٩
٢	**٠.٨٠	٧	**٠٧١

٣	**٠.٧٥	٨	**٠.٨٣
٤	**٠.٨٢	٩	**٠.٨٠
٥	**٠.٧٠	١٠	**٠.٧٣

جدول رقم (٢) يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات بعد (اليأس و الإحباط)

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١١	**٠.٨٢	١٦	**٠.٦٢
١٢	**٠.٧٢	١٧	**٠.٦٦
١٣	**٠.٧١	١٨	**٠.٥٦
١٤	**٠.٧١	١٩	**٠.٦١
١٥	**٠.٧٥		

جدول رقم (٣) يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات بعد (المشكلات الأسرية و الأجتماعية)

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
٢٠	**٠.٦٣	٢٥	**٠.٨١
٢١	**٠.٦٦	٢٦	**٠.٨٢
٢٢	**٠.٧٤	٢٧	**٠.٩٠
٢٣	**٠.٥٥	٢٨	**٠.٦١
٢٤	٠.٥١	٢٩	**٠.٦٢

جدول رقم (٤) يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات بعد (الضغوط الأخري ناجمة عن وجود طفل توحدي)

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
٣٠	٠.٦٥**	٣٥	٠.٥٣**
٣١	٠.٦٤**	٣٦	٠.٧١**
٣٢	٠.٦١**	٣٧	٠.٥٢**
٣٣	٠.٦٧**	٣٨	٠.٨٣**
٣٤	٠.٥٨		

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

جدول رقم (٥)

الجدول معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس و الدرجة الكلية

الأبعاد	معامل الارتباط	Sig
الأعراض النفسية و العضوية	٠.٨٩**	دالة عند ٠.٠١
اليأس و الإحباط	٠.٨٧**	دالة عند ٠.٠١
المشكلات الأسرية و الأجتماعية	٠.٨٤**	دالة عند ٠.٠١
الضغوط الأخري ناجمة عن وجود طفل توحدي	٠.٨٦**	دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع الارتباط دالة إحصائيا 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.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات الأداة بطريقتين : معامل كرونباخ ألفا و التجزئة النصفية

جدول رقم(٦)

أبعاد الضغوط النفسية	معامل كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
الأعراض النفسية و العضوية	٠.٩٤**	٠.٩٠**
اليأس و الإحباط	٠.٨٧**	٠.٨٥**
المشكلات الأسرية والأجتماعية	٠.٩٦**	٠.٨٧**
الضغوط الأخري ناجمة عن وجود طفل تحدي	٠.٩٣**	٠.٨٣**
الدرجة الكلية	٠.٩٧**	٠.٩٦**

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

تصحيح مقياس الضغوط النفسية :

تكون مقياس الضغوط النفسية لدي أمهات أطفال التوحد بصورته النهائية من (٣٨) فقرة موزعة علي (٤) مجالات و يطلب من المستجيبين تقدير إجاباتهم عن طريق تندرج ليكرت الخماسي و قد أعطيت الأوزان للفقرات علي النحو الآتي :

موافق بشدة (٥)درجات ، موافق (٤) درجات ، محايد (٣) درجات ، و غير موافق (٢) درجتان ، و غير موافق بشدة (١) درجة تمثل جميع الفقرات الاتجاه للضغوط النفسية بأستثناء إذ تعكس الدرجات في حال تصحيح في الاتجاه الإيجابي وهي فقرة (٢١) في البعد الثاني و فقرة (٣٤) في البعد الرابع.

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 هذة

المهام و الانشطة من خلال جلسات محددة باستخدام مجموعة من الفنيات تشمل لعب الدور ، الحوار و المناقشة ، النمذجة ، والواجب المنزلي ، و غيرها.

الهدف العام للبرنامج :

تخفيض مستوي الضغوط النفسية لدي أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد و إكسابهن المهارات اللازمة لمواجهة تلك الضغوط النفسية.

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

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

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

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

٤- مساعدة الأمهات علي التعبير عن أفكارهم و مشاعرهم بسهولة و إكسابهم الثقة بالنفس.

٥- مساعدة الأمهات علي فهم طبيعة مشكلاتهم و طرق حلها بطريقة علمية .

٦- تنمية القيم الروحية والأخلاقية المتمثلة في مبادئ الدين و الايمان.

مصادر بناء المحتوي البرنامج الارشادي المقترح:

١-الاطلاع علي عدد من الدراسات و البرامج الارشادية 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 تثري 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 اللفظى 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 الزماني : طبق البرنامج خلال شهر ونص .

٢- الحد المكاني: طبق البر نامج الارشادي في عيادة خارجية لقسم الطب النفسي.

٣- 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 لفنيات الإرشادي الجمعي و يوضح جدول رقم (٧) موضوعات جلسات البرنامج الإرشادي وعنوان كل جلسة

جدول (٧)

جدول جلسات البرنامج الإرشادي المقترح (من إعداد الباحثة)

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 الذاتوية	٩	مفهوم الضغط النفسي و العوامل المؤثره فيه
٤	تحديد المشكلة و جمع المعلومات	١٠	التدريب علي الأسترخاء
٥	اقتراح الحلول و توليد البدائل و اختيار الأفضل و أتخاذ القرار	١١	مواجهة الضغوط و التغلب عليها
٦	التدريب علي التفريغ الانفعالي	١٢	المساندة الدينية
١٣	جودة الحياة	١٤	الدعم الإجتماعي كمصدر للمواجهة والمقاومة
١٥	الجلسة الختامية	١٦	جلسة لمتابعة

الأساليب الأحصائية 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 النظرى للبحث، ومفاهيم البحث
٢- استعراض الدراسات البحوث 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 الأول علي أنه : " توجد 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 " وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدام مان – ويتني لدلالة الفروق الفردية بين المتوسطات.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة علي مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

جدول رقم (٨)

البعد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		U	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	قيمة	
الأعراض النفسية و العضوية.	٧٨,٥	٦,٥٨	٤٤,١	٣,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠
اليأس والإحباط	٦٢,٣	٤,٤١	٤٣,٣	٣,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٠
المشكلات الأسرية و الأجتماعية	٢١,٣	١,٦١	١١,٣	٣,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الضغوط الآخري ناجمة في وجود طفل توحدي	٣٢,٧	٣,٥١	١٧,٧	١,٧١	٠,٠٠	٠,٠٠
الدرجة الكلية	١٩٤,٨	١٦,١١	١١٧,٤	١٢,٤١	٠,٠٠	٠,٠٠

أظهرت النتائج أن متوسطات درجات المجموعة التجريبية في مقياس الضغوط النفسية أقل من متوسطات درجات المجموعة الضابطة ما يوضح انخفاض في مستوي الضغوط

النفسية لدي أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الأمر الذي يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة و أثره الواضح في خفض الضغوط النفسية لدي أفراد المجموعة التجريبية بالمقارنة مع نظرائهم من أفراد المجموعة الضابطة إذ نجد أن البرنامج استخدم أساليب متنوعة لخفض الضغوط النفسية لدي أفراد المجموعة التجريبية كمناقشة مفهوم الضغوط النفسية و آثارها السلبية و كيفية التخلص منها و مفهوم حل المشكلات وعلاقتها بالأفكار غير العقلانية التي تحملها الأمهات المشاركات في ممارسهن في حياتهن اليومية و تسليط الضوء أكثر علي الأفكار الغير عقلانية و تأثيرها علي مستوي الضغوط النفسية لديهن و ذلك من حيث استمرار و حدة تأثيرها في حياتهن و توضيح الطرق والاستراتيجيات لتخفيض الضغوط النفسية بطريقة مرتبة للوصول إلي تحقيق الهدف بأقل أضرار ممكنة مما يعمل علي توازن الفرد و خفض و تقليل الضغوط النفسية الناتجة عن عدم القدرة المعرفية في مهارات حل المشكلات و تحسين الرضا عن حياتهن التي يعيشهن الأمهات فاستخدام الأسلوب الأرشادي أظهر تنفيساً للمشاعر لدي الأمهات في المجموعة التجريبية من خلال الأحاديث الذاتية و لعب الدور و مناقشة الواجبات المنزلية التي ارتبطت بواقع حياتهن التي تعيشهن الأمهات و استخدام التفكير العقلاني و اتباع استراتيجيات حل المشكلات في حياتهن اليومية و يعود ذلك لانتظام افراد المجموعة التجريبية في الجلسات الإرشادية بشكل كامل و انتظار موعد الجلسة كما ساعدت الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي في تطوير مهارات أفراد المجموعة التجريبية في خفض الضغوط النفسية كما أثرعرض المعلومات النظرية بطريقة حديثة و عرض نماذج إيجابية يحتذي بها لتساعد علي ترسيخ معلومة لدي الفرد لذلك تعزو الباحثة ذلك إلي جدوي فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدي أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد و تتفق هذه النتيجة مع أشارت إليه دراسات كل من : فرح رزق الله (٢٠١٦)، رانيا عبد القوي (٢٠١٣) ،أشرف محمد عبد الحميد (٢٠١٧) ، آمال إبراهيم الفقي (٢٠١٦).

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 الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق الفردية بين المتوسطات.

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

جدول رقم (٩)

البعد	القياس القبلي		القياس البعدي		z قيمة	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الأعراض النفسية و العضوية	٧٥,١٦	٥,٧٤	٤٠,٥	٢,٨٧	٣,٠٦	٠,٠٠٢
اليأس و الإحباط	٥٧,٨٣	٥,٢٧	٣٠,٢٥	٣,٨٨	٣,٠٦	٠,٠٠٢
المشكلات الأسرية و الأجتماعية	٢١	١,٦٥	١٢,٢٥	١,٠٥	٣,١	٠,٠٠٢
الضغوط الآخري الناجمة عن وجود طفل توحدي	٣٢,٥٨	١,٨٨	١٥,٤١	١,٢٤	٣,٠٦	٠,٠٠٢
الدرجة الكلية	١٨٦,٥٧	١٤,٥٤	٩٨,٤١	٩,٠٤	٣,٠٥	٠,٠٠٢

يوضح الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياعند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد علي مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي في الاتجاة الأفضل ، و بالتالي

قد أسهم البرنامج في خفض الضغوط النفسية من خلال التركيز علي المشكلات التكيفية التي تتعرض لها أسرة الأطفال المصابين باضطراب التوحد و طرق التعامل معها إضافة إلي تقديم للأمهات التثقيف يتعلق بمهارة حل المشكلات و الإصغاء الفعال و مهارة الأتصال و أهميتها ودورها في حياتهن و حياة أسرهن بإضافة إلي تقديم تدريب علي تطوير و تقييم شبكات الدعم الأجتماعي و السلوك التدعيمي و الإسترخاء الجسمي والعقلي و هي كمهارات من شأنها المساعدة في خفض الضغوط النفسية ذات العلاقة بالمشكلات الفرعية والسلوكية التي تعاني منها أمهات الأطفال ذوى اضطراب التوحد.

إلي فاعلية البرنامج التدريبي القائم علي الشفقة (Nuri&Shahabi,2022) و يتفق ذلك مع ما أشار إليه

بالذات في زيادة المرونة النفسية لدي أمهات أطفال التوحد ووفقا لنتائج هذة الدراسه يمكن تقديم الشفقة بالذات دور الشفقة بالذات في (Akin,2020) كوسيلة فعالة لزيادة مرونة أمهات أطفال التوحد ، كما تناولت دراس

تحقيق التوافق النفسي باعتبارها استراتيجية إيجابية تعمل علي خفض المشاعر السلبية و تنمية المشاعر الإيجابية و ذلك لتجنب جلد الذات اتجاه المواقف الضاغطة كما أن تعد الشفقة بالذات مؤشراً مهما في تقليص النواتج النفسية السلبية للخبرات الفاشلة و تعزيز الشعور بالسعادة.

و قد كانت أمهات الأطفال ذوى اضطراب التوحد من قبل تطبيق جلسات البرنامج يصفن أنفسهن بأنهن غير قادرات علي تحقيق أهدافهن الشخصية و أنهن ليس لديهن الوقت الكافي كما أنهن يعانين من الحزن و التقلبات المزاجية وينظرون إلي سلوكيات أطفالهن علي أنها ضاغطة أغلب الوقت و يعانين من التنافر الآسري من كثرة احتياجات الأطفال و الضغوط المرتبطة برعايتهم حيث انهن يتحملن المسئولية الاولية لتنشئة أطفالهن الصغار كما أنهن أكثر تأثراً بالتأثير السلبي المرتبط بالأحداث اليومية الضاغطة وقد اتضح بذلك أن الشفقة بالذت تنشط لدي الفرد في الأحداث و الخبرات السلبية المؤلمة وهي اتجاه إيجابي نحو الذات

تنطوي علي اللطف بالذات وعلي عدم انتقادها بشدة و محاكمتها و التكيف مع خبراتها كجزء من المواقف الحياتية الصعبة التي يعانيها الفرد مع محاوله معالجة المشاعر المؤلمة السلبية.

توصيات البحث :

انطلاقاً مما توصل البحث الحالي من نتائج وبناء علي خبرات الباحثة أثناء إجراء البحث توصي الباحثة بما يلي:

-توجيه الأمهات إلي لتنمية أسلوب المواجهة 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 ذوى اضطراب طيف التوحد.

-الأهتمام بالمادة العلمية المقدمة لأمهات الأطفال ذوى 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 ذوى اضطراب طيف التوحد و إشراكهن فيها.

- عقد الدورات التدريبة بصفه مستمرة لأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد و المعالجين النفسيين في مجال الإعاقة و اضطراب التوحد من أجل إيضاح أدوراهم الإرشادية و الوقائية و التعرف علي كيفية تنمية الشفقة بالذات لدي الأمهات.

-العمل علي إعداد البرامج الإرشادية التي تعمل علي خفض الضغوط النفسية لدي الامهات من خلال البرامج الإرشادية المناسبة.

قائمة المراجع:

-أشرف محمد عبد الحميد (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية و أثره في خفض الضغوط النفسية لدي أمهات ذوي اضطراب التوحد ،دار المنظومة ، جامعة الزقازيق ، ٤٦ (١) :٢٥٩-٣٣٥.

-آمال إبراهيم الفقي (٢٠١٦). فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدي أمهات أطفال الأوتيزم ، دار المنظومة ، جامعة الزقازيق ، ٤٧(١) :٩٣-١٣٦.

-جميل الطهراوي (٢٠٠٨) . الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم . المؤتمر العلمي الدولي الأول القرآن الكريم و دوره في معالجة قضايا الامة ، مركز القرآن الكريم والدعوة الإسلامية ، كلية أصول الدين ، الجامعة الغسلامية ، غزة ، ٢٩ -١٠/٣٠.

-ديوا مكي بابكر (٢٠٢٠). أثر برنامج إرشادي نفسي في تخفيض الضغوط النفسية لدي أمهات أطفال التوحد (دراسة تطبيقة علي أمهات أطفال التوحد بولاية الجزيرة ، السودان)، ***المجلة العلمية للتربية الخاصة*** ، (٢) ، (٤) ، ١٩٧- ٢٠٢.

-رانيا عبد القوي (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية و تحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك ، ***مجلة دراسات نفسية و تربوية*** ، جامعة قاصدي مرباح ،١١ : ١- ٣٠.

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

-عادل عبد الله (٢٠١٤) : الإعاقات العقلية . القاهرة ، دار الرشاد.

-فرح رزق الله (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشاد جمعي لخفض الضغوط النفسي لدي امهات المصابين بالسرطان ، مجلة العلوم التربوية ، جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا،١٧ (٤):١١٩-١٢٤.

-محمد صابر فاروق (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي طيف التوحد ، ***مجلة كلية التربية في العلوم النفسية***، (٤٢)، (١) ، ١٤-.٢٥.

-محمد الصافي عبد الكريم (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي فى خفض الضغوط النفسية و تحسين أساليب المواجهة الإيجابية لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد : دراسة تجريبية – إكلينيكية، ***مجلة الإرشاد النفسي***،جامعة عين شمس ، (٥٧)،٤١١-٤٨٩.

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

- Holroyd, J., & Mcarthur, D.(2006) . Mental Retardation And Stress on The Parents: A Contrast Between Down Syndrome And Childhood autism . ***American Journal Of Mental Deficiency,*** 80 (4), 431

-Maria , J,(2012). Navigating The Social World: A Curriculum For Individ With Aspersers Syndrome , High Function Autism And related Disorders, Web Site: http// www. Futurhorizons autism . com.