

أثر برنامج إرشادي نفسي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد

(دراسة تطبيقية على أمهات أطفال التوحد بولاية الجزيرة، السودان)

The effect of a psychological counseling program in reducing psychological pressures among mother of autistic children.(An applied study on mothers of autistic children in Al-jazeera State, Sudan).

د/ الحاج الطيب سعد ثوبية قسم الباري¹

د/ ديوا مكي بابكر سعيد²

¹جامعة الجزيرة السودان *Email: thaba288@hotmail.com*

²جامعة الجزيرة السودان *Email: aboatalmannan@gmail.com*

تاريخ القبول: 2020/09/19

تاريخ الاستلام: 2020/08/15

✉

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشاد نفسي جمعي في التخفيف من الآثار النفسية للضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، مستعينة بعينة عشوائية قوامها (32) من الأمهات في ولاية الجزيرة، من مجموع مجتمع أمهات أطفال التوحد في محلية ودمدني الكبرى بولاية الجزيرة، وتم تحليل نتائج الدراسة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، منها: أن البرنامج المقترح له أثر دال إحصائياً في تخفيف وخفض الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد، وتوصلت الدراسة وكذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد تبعاً لعمر الطفل، أوصت الدراسة بإقامة الورش والمؤتمرات والندوات لتوعية أمهات أطفال التوحد في منطقة ولاية الجزيرة بصفة خاصة وذلك للحد من شعورهن بالضغوط النفسية، كما أوصت بتدريب أمهات أطفال التوحد وذويهم الذين يتولون أمر تربيتهم على كيفية تنفيذ برامج تدريب ومهارات تعليم أطفال التوحد لكي يتمكنوا من المساهمة في رعايتهم ومتابعة تعليمهم في المنزل.

الكلمات المفتاحية: الضغوط؛ إرشاد؛ التوحد؛ أمهات أطفال التوحد.

Abstract:

The study aimed to identify the effectiveness of a psychological counseling program in decreasing the psychological effects of psychological stress among the mothers of autistic children. The researcher used the experimental method, using a sample of (3٢) mothers in Gezira State. The study found that the proposed program has a statistically significant effect in decreasing and reducing psychological stress among autistic mothers of mothers. The study recommended the holding of workshops, conferences and seminars to educate autistic mothers in the Gezira State region in particular to reduce their feelings of psychological pressure.

key words: Stress ; Counseling ; Autism; Mothers of autistic children.

مقدمة:

تمثل الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث ظاهرة جديرة بالاهتمام لما لها من تأثير على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع، ولما تسببه من تكاليف باهظة جراء علاج الأمراض والمشكلات التي تنجم عنها أو تترافق معها، ورغم تعدد مصادر الضغوط النفسية وتنوعها تبقى إصابة أحد أفراد الأسرة بأحد الأمراض من العوامل النفسية والاجتماعية المسببة للضغوط النفسية. وقد حظيت الضغوط الناتجة عن الإصابة بالإعاقة بالاهتمام العديد من الباحثين لأنه غالباً ما تمتد الإعاقة إلى أبعد من إصابة الفرد لتشمل أفراد الأسرة والأقارب وحتى الجيران، خصوصاً الأم لأنها المتكفل الأول برعاية الطفل وتحديداً إذا كان مصاباً بإعاقة التوحد لأنها من أعقد الإعاقات وأصعبها لما تتسم به من الإنغلاق والنمطية، ولما تتطلبه من رعاية خاصة وتكفل مستمر وهذا ما يجعل الأم في حيرة دائمة بين المسؤوليات الملقاة على عاتقها (أم ربة بيت) وبين الاهتمام

الزائد بابنها واضطرابها في الكثير من الأحيان إلى التنازل عن أشياء والتضحية بأشياء أخرى من أجل تحصيل نوع من التوافق الأسري (أبو السعود، ٢٠٠٩، ص ١٦).

تري الباحثة أن مساعدة الأمهات في التوجيه والإرشاد النفسي يهدف إلي تحقيق التكيف او المواءمة مع البيئة والأشخاص المحيطين به، وكل منا بحاجة إليه وإلا شعر بالضيق وعدم الرضا وبذلك يرمي الإرشاد النفسي إلي مساعدة الفرد المعاق ومواجهة ما يعيقه والتغلب علي المشكلات التي تواجهه سواء في المدرسة أو العمل. ومهما تكن الإجراءات المتخذة للتخفيف من حدة الضغط الناتج عن إعاقة التوحد إلا أن الموقف يتطلب تعرف الأم عليها ومواجهتها بالإعتماد على ما تملكه من معارف وما تقوم به من مجهود في سبيل التكفل بابنها المعاق.

مشكلة الدراسة:

تعتبر إعاقة الطفل أزمة تولد ضغوطاً نفسية كبيرة على الأسرة بشكل عام، وعلى الأم بشكل خاص، بوصفها الأقرب في التعامل مع الطفل. أن هؤلاء الأمهات يعانين من ضغوط نفسية بدرجة أكبر من أمهات الأطفال العاديين. وتنطلق مشكلة الدراسة في ظل ما تعانيه أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد من ضغوط نفسية متعددة، بالإضافة إلى الأحداث الصادمة التي قد لا تستطيع مواجهتها بمفردها، وقد تكون أموراً حتمية خارجة عن إرادتها، وكل ما يمكن فعله هو التحكم في ردات الفعل عن طريق استخدام أساليب مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية، والتي تكون من خلال تكثيف البرامج الإرشادية التي قد تُسهّم في الحدّ من هذه الضغوط ، وتساعد على الوصول إلى درجة من التكيف مع الواقع .

تتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي :

هل للبرنامج الإرشادي فاعلية في خفض درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد.

وتتفرع منه الأسئلة التالية:

- هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح.

١- هل توجد فروق في فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد تعزى إلى نوع الطفل؟ (ذكر/أنثى).

٢- هل هناك فروق في فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدي امهات الاطفال المصابين بالتوحد تعزى لعمر الطفل؟ (سنة-٣) ، (٩-٣) ، (٩) ، (فاكثر).

٢. فروض الدراسة:

تتمثل فروض الدراسة في الآتي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح.

- هناك فروق دالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدي امهات الاطفال المصابين بالتوحد تعزى إلى نوع الطفل (ذكر/انثى).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدي امهات الاطفال المصابين بالتوحد تعزى لعمر الطفل (سنة-٣) ، (٩-٣) ، (٩ فاكثر).

٣. أهمية الدراسة:

- قد تفيد نتائج هذه الدراسة العاملين مع الطفل في مراكز دور الرعاية أو الأسرة في التعرف على الفنيات القائمة على أسس علمية وإرشادية، التي تُساهم في تنمية أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

- تقدّم هذه الدراسة نموذجًا إرشاديًا يفيد المجال النظري، ويمكن أن يخدم المكتبة النفسية، ويوفّر للعاملين، والمهنيين، والمرشدين النفسيين، وأسر الأطفال المعلومات اللازمة لتفهّم ماهية الطفل التوحدي، وكيفية التعامل معه.

- تصميم برنامج إرشاد نفسي لأمهات الأطفال يُسهم في إكسابهن مهارات التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجههن، وكما يساعد الأمهات في تخفيف حدة الضغوط الناتجة عن وجود طفل توحدي.

٤. أهداف الدراسة:

١.٤ هدف عام:

معرفة مدى فاعلية برنامج إرشاد نفسي في خفض درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد.

٢.٤ أهداف خاصة :

-معرفة درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي

-دراسة الفروق في الضغوط النفسية لدي امهات الاطفال المصابين بالتوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي؟

-دراسة الفروق في الضغوط النفسية لدي امهات الاطفال المصابين بالتوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي تبعا لنوع الطفل ؟ (ذكر/انثى).

-دراسة الفروق في الضغوط النفسية لدي امهات الاطفال المصابين بالتوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي تبعا لعمر الطفل ؟ (سنة-٣) ، (٣-٩) ، (٩ فأكثر).

٥.مصطلحات الدراسة:

أ/ الضغوط النفسية:

هي حالة نفسية وذهنية وجسمية تنتاب الإنسان، وتتسم بالشعور بالإرهاق الجسدي والبدني الذي قد يصل إلى الاحتراق (burn out) ، كما تتسم بالشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة على التأقلم، وما يصاحب ذلك من عدم رضا عن النفس أو المجتمع عامة (معروف ، ٢٠٠١ ، ص ١٣) .

التحديد الإجرائي:

تعرف الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: الدرجة التي تحصل عليها أم الطفل التوحد من خلال الإجابة عن مقياس الضغوط النفسية .

ب/ التوحد:

هو نوع من الاضطراب النمائي المنتشر ، يعرف بوجود نما غير طبيعي ، أو مختل أو كليهما ، يتضح وجوده قبل عمر الثلاث سنوات ، وبنوع مميز من الأداء غير السوي في مجالات ثلاثة هي : التفاعل الإجتماعي ، والتواصل ، والسلوك المقيد التكراري . ويحدث هذا الاضطراب بين الذكور بمعدل ثلاثة أو أربعة أضعاف حدوثه بين الإناث . (التصنيف العالمي للاضطرابات النفسية، ICD10، ٢٦٦) .

التحديد الإجرائي :

يعرف التوحد اجرائيا : بأنهم الأطفال المصابين باضطراب التوحد في مراكز التوحد بولاية الجزيرة محلية ود مدني ولديهم اضطراب في النمو، يسبب خللاً واضحاً في كل من :التواصل، والتفاعل الاجتماعي، والحركات النمطية، ويستدل عليه من خلال الدرجة التي تحصل عليها من قبيل الاختصاصي النفسي، باعتماد أسئلة تشخيص التوحد، ومن خلال الملاحظة لسلوكيات الطفل، والاطلاع على سجلاته داخل المركز.

ت/ البرنامج الإرشادي :

هو مجموعة من الإجراءات المخططة المنظمة في ضوء أسس نظرية وقواعد علمية بهدف تقديم الخدمات الإرشادية على المستويات الوقائية والعلاجية والنمائية، وبأنه دراسة للواقع وتحديد للمشاكل والأهداف والحلول، وإنه ثابت نسبياً ويتطلب المراجعة المستمرة، ويعتبر الأساس لبناء الخطط الإرشادية (عبد الله وخوجة ، ١٤٥٣ هـ ، ٤) .

التحديد الإجرائي:

يعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه: "البرنامج الإرشادي المصمم من قبل الباحثة لأمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد، الذي يُساهم في التخفيف من

الضغوط النفسية باستخدام مختلف الفنيات الإرشادية (المحاضرة، والمناقشة الجماعية، والتعزيز الإيجابي، والنموذجة، والواجب المنزلي)

٦. حدود الدراسة :

١.٦ الحدود المكانية :

تحد هذه الدراسة بالحدود الجغرافية لولاية الجزيرة ، مركز التوحد.

٢.٦ الحدود الموضوعية :

كما تحد بالعينة المختارة من أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد المتواجدين بولاية الجزيرة – محلية ودمدني الكبرى – بكل مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة ود مدني.

٣.٦ الحدود الزمانية:

الحد الزمني للدراسة النظرية اعتباراً من العام ٢٠١٨ م ، أما الفترة الميدانية إعتباراً من العام ٢٠٢٠ م .

٦- الدراسات السابقة:

دراسة هبة ميرزا عبد الوهاب (٢٠١١م):

بعنوان: القلق والإكتئاب لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق النفسي والإكتئاب لدى أمهات أطفال الإعاقة الذهنية، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة كل من القلق والإكتئاب لدى امهات اطفال المعاقين ذهنياً حسب عمر الطفل وجنسه، فيما لم يجد البحث فروق ذات دلالة احصائية في درجة الضغوط النفسية لدى امهات الاطفال المعاقين ذهنياً، حسب عمر الطفل وجنسه إلى ذلك.

دراسة صفاء رفيق موسى قراقيش (٢٠٠٦) :

تهدف الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية لدى اولياء امور اطفال التوحد واحتياجات مواجهته. واشتملت عينة الدراسة على (٥١٤) من اولياء امور الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من (٢٣٧) من اولياء امور اطفال التوحد ممن يسجل اطفالهم في برامج التوحد المتواجده في مراكز التربية الفكرية في مناطق المملكة المختلفة و (٢٧٧) من اولياء امور الاطفال المتخلفين عقلياً والاطفال المعوقين سمعياً والاطفال المعوقين بصرياً ممن يسجل اطفالهم في معاهد التربية الفكرية، ومعاهد الامل، ومعاهد النور التابعة لوزارة التربية والتعليم في مدينة الرياض ، وذلك للفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٢٥-١٤٢٦هـ الموافق ٢٠٠٤-٢٠٠٥م. وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية واحتياجات اولياء الامور الاطفال المعوقين وهما من اعداد وتقنين كل من زيدان السرطاوي وعبدالعزیز الشخصي (١٩٩٨م). توصلت الدراسة الى النتائج أهمها ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى افراد العينة الكلية، مع اختلاف مستوى الاعاقة حسب نوع الاعاقة.

دراسة ديسون (Dysonm,1996) بعنوان: دراسة مقارنة بين أمهات وآباء الأطفال ذوي الاضطرابات النمائية والتوحد.

فقد قارن (Dysonm,1997) بين (٣٠) زوجاً من الامهات والاباء ممن لديهم اطفال يعانون من اضطرابات نمائية من ضمنها "التوحد" و (٣٢) زوجاً من الاباء والامهات مما لديهم اطفال عاديون ولا يعانون من اضطرابات نمائية و (٣٢) زوجاً من الاباء والامهات ممن لديهم اطفال عاديون ولا يعانون من أي شكل من اشكال العجز والاضطراب. وأظهرت نتائج البحث إلى أن اباء وامهات الاطفال الذين يعانون من اضطرابات نمائية لا يختلفون عن بعضهم البعض إلا أنهم يختلفون عن اباء وامهات الاطفال العاديين في الضغوط الوالديه والدعم الاجتماعي والاسري ووظائف الاسرة وقد غير اباء الاطفال المتخلفين عقلياً ومن لديهم اضطرابات نمائية "كالتوحد" عن مستوى أكبر من الضغوط مما غير عن اباء وامهات الاطفال العاديين.

دراسة فيجلر (Figler,1981) بعنوان: دراسة مقارنة لأولياء أمور أطفال الإعاقات المختلفة مع الأطفال العاديين.

هدفت الدراسة إلى إجراء مقابلة شخصية لأولياء أمور مجموعتين من الأطفال شملت الأولى من لديهم أطفال معاقين (بإعاقات مختلفة) بينما تضم الثانية أولياء أمور لأطفال عاديين (وجميعهم من بورتوريكو) وقد أوضحت نتائج المقابلات الشخصية وما تضمنته من استفتاءات ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى أولياء أمور المعاقين مقارنة بأولياء أمور الأطفال العاديين. كما كانوا أقل رضا عن حياتهم على الدعم الشخصي والأسري ، كما اتضح امتداد ذلك التأثير السيئ إلى علاقاتهم الأسرية وكذلك الخارجية.

تعليق الباحثان على الدراسات السابقة:

فيما يلي بعض ما لاحظته الباحثة حول الدراسات السابقة:

١. بعض الدراسات السابقة تناولت موضوع الضغوط النفسية لأمهات المعاقين عقلياً مثل دراسة سلوى عثمان عبد الله، بينما تناولت الدراسة الحالية الموضوع لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد.
٢. تختلف الحدود المكانية للدراسة الحالية عن الحدود المكانية للدراسات السابقة، فبعض الدراسات السابقة أجريت في ولاية الخرطوم السودانية وبعضها أجري في مدن عالمية أخرى على حسب بلد الدراسة.
٣. تناولت بعض الدراسات السابقة أولياء أمور الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة عينة للدراسة مثل دراسة صفاء رفيق موسى قراقيش ودراسة توحيد عيد الروس، بينما تناولت الدراسة الحالية أمهات أطفال التوحد عينة للدراسة.
٤. استخدمت بعض الدراسات السابقة منهج المقابلة للتوصل لنتائجها وتحقيق أهدافها مثل دراسة فيجلر (Figler,1981, 61)، وقد استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي والاستبانة للوصول لأهدافها المرسومة.

٥. درست بعض الدراسات السابقة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال الذين يعانون من اضطرابات نمائية مثل دراسة ديسون (81, 1996, Dysonm)، بينما تناولت الدراسة الحالية الضغوط النفسية لدى أطفال التوحد.

٧. إجراءات الدراسة الميدانية:

١.٧ منهج الدراسة :

المنهج عامة هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة موضوع ما لاكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، بمعنى إن المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة.

اتبعت الدراسة المنهج التجريبي الذي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. ويتوفر في المنهج التجريبي أقصى درجات الضبط العلمي ، فالمنهج التجريبي يتيح للباحث أن يغير عن قصد وعلى نحو منتظم متغيرا معينا (المتغير التجريبي أو المستقل) ليرى تأثيره على متغير آخر في الظاهرة محل الدراسة (المتغير التابع) وذلك مع ضبط أثر كل المتغيرات الأخرى مما يتيح للباحث الوصول إلى استنتاجات أكثر دقة ، هذا يعني أن البحوث العلمية التي تستخدم المنهج التجريبي لا تقتصر على مجرد وصف الظاهرة التي تتناولها الدراسة كما أنها لا تقتصر على مجرد التاريخ لواقعة معينة في الماضي وإنما تهدف إلى إيجاد العلاقات السببية بين المتغيرات الخاصة بالظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها .

٢.٧ مجتمع الدراسة:

أن المقصود بالمجتمع جميع الأفراد أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها (ابو علام ، ٢٠٠٤، 42).

يشير معنى مجتمع الدراسة إلى "المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة".

وصف المجتمع الأصيل للدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة أمهات اطفال التوحد بولاية الجزيرة ، مدينة ودمدني ، محلية ودمدني الكبرى بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة للمصابين باضطراب التوحد وهي (تواصل، إيواء ، أم عبدالرحمن، آمنين ، منظمة متحدون) .

الجدول (١) مراكز التوحد بولاية الجزيرة

اسم المركز	عدد الأطفال المسجلين بالمركز
مركز تواصل	١٧
مركز إيواء	١١
مركز أم عبد الرحمن	٨
مركز منظمة متحدون	٤
مركز آمنين	٦٠

١.٧. عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد والتي بلغت (٣٢) من أمهات أطفال تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة من المجتمع الكلي للدراسة بحيث كل فرد من أفراد المجتمع له الفرصة ليمثل عينة الدراسة.

الجدول (٢) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لنوع الطفل

نوع الطفل	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	20	62.5%
أنثى	12	37.5%
المجموع	٣٢	100.0%

نلاحظ من الجدول (٢) أن غالبية أطفال التوحد ذكور ٦٢.٥%، بينما الإناث ٣٧.٥%

٨- أدوات الدراسة :

تم تطبيق في هذه الدراسة أداتين هما:

-مقياس الضغوط النفسية ، وهي الضغوط النفسية لدى الأمهات الناتجة عن وجود طفل توحدي بالأسرة.

- برنامج الارشاد النفسي المصمم من قبل الباحثة وفق أسس ونظريات علمية يحتوي علي (المحاضرات ، المناقشات الجماعية، التعزيز، النمذجة، الواجب المنزلي)
١.٨ . مقياس الضغوط النفسية :

من إعداد عبد العزيز الشخصي وزيدان السوطاوي ١٩٩٨ .

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٥٥) عبارة في صورته النهائية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد. لا بد من التعريف بالمقياس وهدفه و وعدد أبعاده والتعريف بهذه الأبعاد

طريقة تصحيح المقياس:

عبارات يتم تصحيحها بإعطاء المفحوص (٣) درجات لـ (دائماً) ودرجتان للإجابة بـ (أحياناً) ودرجة واحدة (أبداً) .

توزيع درجات الضغط النفسي:

(٩٢-٥٥) ضغط نفسي خفيف

(٩٣= ١٢٩) ضغط نفسي متوسط

(١٦٥- 130) ضغط نفسي شديد

حساب الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) في الدراسة الحالية :

صدق المقياس:

يقصد بالصدق أن يقيس المقياس السمة أو القدرة أو الاتجاه الذي وضع المقياس لقياسه.

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

لا يمكن الاكتفاء فقط بالصدق الظاهري لحساب الصدق يقصد بالصدق الظاهري ، وللتأكد من صلاحية المقياس للدراسة الحالية تم عرضه في صورته الأولى علي المحكمين والاختصاصيين في مجال علم النفس وذلك للإدلاء بأرائهم والحكم على كل عبارة من عبارات المقياس من حيث سلامة اللغة ووضوح المعنى وصلاحية العبارة لقياس ما وضعت لقياسه .

ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس أن يعطى المقياس نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة .

لمعرفة ثبات المقياس في صورته النهائية المكونة من (٥٥) عبارة ، قامت الباحثة باستخدام التجزئة النصفية تعديل (سيرمان - براون) وتطبيقها علي بيانات العينة الاستطلاعية المكونة من (١٠) أمأ، الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (٣) : يوضح معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية

المقياس	معامل الارتباط بين النصفين	معامل الثبات تعديل - سيرمان - براون
الضغوط النفسية	٠.٧٦	٠.٨٦

الملاحظ من الجدول أعلاه أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية .

الصدق الذاتي للمقياس:

للتأكد من الصدق الذاتي للمقياس في صورته النهائية تم إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات والذي بلغ ٠.٩٣ .

٢.٨ . البرنامج الإرشادي :

التعريف بالبرنامج الإرشادي (أنظر الملحق)

تعديل المحكمين على البرنامج الإرشادي:

- ١ . تعديل بعض الأخطاء الإملائية .
- ٢ . في الوسائل المستخدمة كتابة جهاز عرض بدلاً عن جهاز LCD
- ٣ . في الجلسة التاسعة: التدريب من خلال تخيل المواجهة.

أهداف الجلسة:

- يحاول كل عضو تخيل موقف ضاغط فشل في التعامل معه مسبقاً ، ويعيد التعامل معه مستخدماً تعلمه.

تعدلت إلى : تدريب كل عضو

٩. إجراءات تطبيق الدراسة :

تتبع الدراسة الخطوات التالية:

- الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة المتعلقة بموضع الدراسة الحالية.
- بناء أداة الدراسة.
- تحكيم أداة الدراسة ظاهرياً من قبل مجموعة من المحكمين من الأساتذة والمختصين بالمجال، وأيضاً التأكد من صدقها وثباتها الإحصائي قبل تطبيقها على العينة .
- توزيع مقياس الضغوط النفسية على أفراد العينة ثم جمعها بعد ملئها من قبل أفراد العينة (المقياس القبلي)
- تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد العينة.
- تطبيق مقياس الضغوط النفسية على أفراد العينة (المقياس البعدي)
- تحليل ومناقشة نتائج الدراسة وربطها بنتائج الدراسات السابقة .
- عرض توصيات للدراسة بناءً على نتائجها.
- ٨. وضع مقترحات لدراسات مستقبلية.

٩.٣ المعالجة الإحصائية :

استخدام الأسلوب الإحصائي في أي دراسة يُعد وسيلة تضمن تحقيق الأهداف المرجوة من وراء تطبيقها .

تمت معالجة بيانات الدراسة إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، بواسطة الأساليب الإحصائية الآتية:

١. طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس.
٢. الجداول التكرارية والتي توضح خصائص أفراد عينة الدراسة .
٣. اختبار (ت) Independent Samples- test
٤. اختبار (ت) paired Samples- test
٥. استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA

أثر برنامج إرشادي نفسي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد

٤. عرض ومناقشة نتائج الدراسة: عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول:
(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج)

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) T. test لاختبار الفروق في المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية.

جدول (4) قيمة (ت) والدلالة الإحصائية لدرجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد تبعاً لتطبيق البرنامج الإرشادي

المتغير	البرنامج الإرشادي	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الاستنتاج
الضغوط النفسية	قبل تطبيق البرنامج	32	141.63	11.41	11.989	31	0.000	دالة
	بعد التطبيق البرنامج	32	91.38	20.87				

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (4) أن الوسط الحسابي لدرجة الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج (١٤١.٦٣)، بينما الوسط الحسابي بعد التطبيق كان (٩١.٣٨). وبلغت قيمة (ت) (١١.٩٨٩)، بدلالة إحصائية (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي.

وتدل النتيجة أن ارتفاع المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للبرنامج الإرشادي على ارتفاع درجات أفراد العينة في مقاييس الضغوط النفسية وبالتالي ارتفاع الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد، أما انخفاض المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للبرنامج الإرشادي يدل على نقصان درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية وبالتالي انخفاض درجة الضغوط النفسية لدى أمهات

الأطفال المصابين باضطراب التوحد وهذا يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم من قبل الباحثة .

ترى الباحثة أن البرنامج الإرشادي له الأثر الواضح في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد ويعزى ذلك إلى أن البرنامج المستخدم تم تصميمه استناداً على نظريات الارشاد والتوجيه النفسي إذ نجد أن البرنامج استخدم أساليب متنوعة لخفض الضغوط النفسية مثل مناقشة الضغوط النفسية والتعريف بآثارها السلبية وكيفية مواجهتها والتخلص منها ، واستخدم أيضاً تمارين الإسترخاء وأهميتها في التخلص من الضغوط ، كما ترى أن تفاعل الأمهات في جلسات البرنامج وإثارة الحوار والمناقشة الجماعية بمثابة عملية تفريغ انفعالي وتنفيس لمشاعر الأمهات والتعبير عن الصعوبات اللائي يوجهنها ويعود ذلك لانتظام أغلب الأمهات على إتباع الواجبات المنزلية وحرصهم على حضور الجلسات الإرشادية التي ساهمت في تطوير علاقاتهم ببعضهم البعض وخلق نماذج إيجابية للتعامل .

٢.٤ عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد تعزى لنوع الطفل (ذكر/ أنثى)

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) T. test لاختبار الفروق في المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية .

جدول (٥) قيمة (ت) والدلالة الإحصائية لدرجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد تعزى لنوع الطفل (ذكر/ أنثى)

المتغير	النوع	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الاستنتاج
الضغوط النفسية	ذكر	20	93.30	18.25	0.667	29	0.510	غير دالة
	أنثى	10	88.17	25.19				

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (٥) أن الوسط الحسابي للذكور (٩٣.٣٠) ، بينما الوسط الحسابي للإناث (٨٨.١٧)، حيث بلغت قيمة (ت) (٠.٠٦٦٧) ، بدلالة إحصائية

أثر برنامج إرشادي نفسي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد

(0.510)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد تعزى لنوع الطفل.

واتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة هبة ميرزا (٢٠١١م) إذ توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً، حسب نوع الطفل.

وترى الباحثة أن خصائص ومظاهر التوحد تختلف من طفل إلى آخر كما تختلف الاضطرابات السلوكية المصاحبة حسب درجة أو شدة الإصابة بالتوحد ولكن لا يوجد اختلاف إذا كان المصاب ذكراً أو أنثى مما يعني أن مستوى الضغوط النفسية لأم الطفل التوحدي لا تختلف إذا كان طفلها ذكر أو أنثى، ففي كل الأحوال تعاني الأم من الصعوبات العديدة التي تعيق تواصلها مع طفلها وبالتالي عدم إشباع احتياجات الطفل الأساسية واحتياجات الأم النفسية تجاه طفلها .

٣.٤ عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث:

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد تعزى لعمر الطفل)

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية .

جدول (٦) قيمة (ف) الدلالة الإحصائية لدرجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين

باضطراب التوحد تبعاً لعمر الطفل

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الضغوط النفسية	بين المجموعات	4172.982	1390.994	3	4.172	0.015	دالة
	داخل المجموعات	9334.518		28			
	المجموع	13507.500	333.376	31			

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (٦) أن قيمة (ف) تساوي (٤.١٧٢) بقيمة احتمالية (0.015)، وهي قيمة دالة إحصائياً، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

لدرجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد تبعاً لعمر الطفل .

جدول (٧) متوسط أقل الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لعمر الطفل

المتغير	متوسط الفروق	الدلالة الإحصائية	الاستنتاج
أكثر من ١٠ سنوات (٦-١٠) سنوات	33.62500* 33.62500-	0.028	توجد فروق دالة إحصائية لصالح أكثر من ١٠ سنوات
أكثر من ١٠ سنوات ٥ سنوات فأقل	33.85455* 33.85455-	0.019	توجد فروق دالة إحصائية لصالح أكثر من ١٠ سنوات

تشير العلامة(*) إلى وجود فروق في المتوسطات ذات دلالة إحصائية.

تشير العلامة (-) إلى عدم وجود فروق المتوسطات ذات دلالة إحصائية

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم(٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير عمر الطفل لصالح أكثر من ١٠ سنوات..

اختلفت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة هبة ميرزا (٢٠١١م) إذ توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً، حسب عمر الطفل مما يعني أنه يوجد فروق في فعالية البرنامج الإرشادي لصالح الأمهات اللاتي أعمار أطفالهن أكثر من عشر سنوات بدرجة أفضل من الأعمار الأخرى ويدل ذلك أن البرنامج أثبت فعاليته مع هذه المجموعة من الأمهات .

الاستنتاج العام

مما سبق عرضه يمكن ايجاز نتائج الدراسة على النحو التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي، ت= (١١.٩٨٩).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي، تبعاً لنوع الطفل.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في لدرجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد تبعاً لعمر الطفل، ف = (٤.١٧٢).

التوصيات

١. إقامة الورش والمؤتمرات والندوات لتوعية أمهات أطفال التوحد في منطقة ولاية الجزيرة بصفة خاصة وذلك للحد من شعورهن بالضغوط النفسية وتخفيف معاناتهن النفسية الناتجة عن تربية أطفالهن التوحديين.
٢. إدراج القائمين بأمر تربية أطفال التوحد في برامج تثقيفية في المجال بشكل خاص وفي التربية الخاصة بشكل عام، وذلك للتأكد من معرفتهم الكافية بالمعوقين عموماً وسلوكهم وبأطفال التوحد خصوصاً وبشخصياتهم وحاجاتهم.
٣. تدريب أمهات أطفال التوحد وذوهم الذين يتولون أمر تربيتهم على كيفية تنفيذ برامج تدريب وتعليم أطفال التوحد وذلك لكي يتمكنوا من المساهمة في رعايتهم ومتابعة تعليمهم في المنزل.
٤. العمل على بناء برامج إرشاد نفسي تخصصية فاعلة لتنفيذها على الأمهات والآباء فيما يخص طريقة التعامل مع هؤلاء الأطفال حسب المراحل العمرية وحسب درجة الإعاقة ونوع السلوكيات المصاحبة لكل حالة.

مقترحات

- تقترح الدراسة إجراء البحوث والدراسات التالية استكمالاً للدراسة الحالية:
١. دراسة الفروق في تخطيط وتنفيذ برامج الإرشاد النفسي لأمهات أطفال التوحد دراسة مقارنة.
 ٢. دراسة فاعلية برامج الإرشاد النفسي الجمعي على الضغوط النفسية لأمهات أطفال التوحد في السودان.
- قائمة المراجع :

١. أبوعلام ، رجاء محمود (٢٠٠٤): التعلم : أسسه وتطبيقاته ، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن ، عمان .

٢. أبو غزالة ، سميرة ، (٢٠١٤): مبادئ الإرشاد النفسي والصحة النفسية ، دار الإهرام للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
 ٣. أحمد نايل العزيز ، أحمد لطيف أبو السعود (٢٠٠٧): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع ، رام الله .
 ٤. التصنيف العالمي للاضطرابات النفسية، ICD10.
 ٥. عبد الله ، هشام إبراهيم ، خوجة ، خديجة محمد أمين (١٤٥٣هـ): الإرشاد النفسي الجماعي ، جامعة الملك عبد العزيز ، خوارزم العلمية .
 ٦. رسائل العلمية:
 ٧. قراقيش ، صفاء رفيق موسى (٢٠٠٦): الضغوط النفسية لدى أولياء أمور أطفال التوحد وأحتياجات مواجهتهم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، كلية الدراسات العليا قسم علم النفس.
 ٨. ميرزا ، هبة ، (٢٠١١): القلق والإكتئاب لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الخليج العربي ، كلية الدراسات العليا ، البحرين .
 ٩. عبد الوهاب ، هبة ميرزا (٢٠٠١): العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من القلق والإكتئاب لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا في مملكة البحرين ، كلية التربية الخاصة رسالة دكتوراه .
- 10 -Figler, Howrd E. (1984): **A new direction for career counseling**. Journal of collage placement, 44:48 -52 Spring 1984.

الملاحق

البرنامج الإرشادي المقترح

البرنامج الإرشادي:

الجلسات الإرشادية :

لتحقيق أهداف البرنامج الوقائية والنمائية ، تم صياغة مجموعة من الأهداف الفرعية التي سيتم من خلال جلسات البرنامج الاثنتي عشر(١٢) ، وفيما يلي وصف تلك الجلسات وأهدافها والفنيات العلاجية المستخدمة لتحقيقها .

المرحلة الاولى: مرحلة التصور العقلي:

تحتوي على اربع جلسات ارشادية :

الجلسة الاولى : تعارف

اهداف الجلسة:

- ان يتم استقبال العينة في القاعة المخصصة لتطبيق البرنامج (الجلسة الافتتاحية).
- ان تتعرف الباحثة على افراد العينة ويتم كذلك التعارف بين جميع اعضاء المجموعة.
- ان يتم مناقشة افراد العينة بقوانين وسير الجلسات.
- ان يتم قياس درجة الضغوط النفسية لدى امهات اطفال التوحد من خلال استبيان قبلي.
- التعريف بالبرنامج الإرشادي واهدافه واهميته في تنمية اساليب مواجهة الضغوط النفسية .
- التعريف بالبرنامج من حيث عدد جلساته ومدته و مكان انعقاد جلساته ، و زمن انعقاد الجلسات.
- مناقشة توقعات افراد المجموعة التجريبية عن البرنامج و تصحيح الخاطئ منها بمشاركة المجموعة .
- تشجيع كل فرد على ضرورة التعبير عن مشكلاته و الطرق التي يتعامل بها معها.

- تشجيع افراد المجموعة التجريبية على ضرورة الالتزام بحضور الجلسات بشكل منتظم و متابعة القيام بالواجبات المنزلية التي سيكلفون بها.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة الجماعية : وذلك لتحقيق قدر مناسب من التعارف بين افراد المجموعة التجريبية ، ومعرفة توقعات المجموعة التجريبية من البرنامج ، و مساهمة الامهات في الاهداف المرجوة من البرنامج ، والاتفاق مع افراد المجموعة التجريبية على الوقت المناسب للجلسات ، عددها ومدتها ومكان انعقادها .
- التعزيز : حيث يتم خلال الجلسة الثناء على مداخله ، او سلوك ايجابي لأي مشارك.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض : حيث يسهم وجودهما كثيرا في عرض و ايصال المواد المقروءة والمرئية والمسموعة التي تعرض خلال الجلسات.
- توزيع استبيان قبلي لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى امهات اطفال التوحد .

الجلسة الثانية : المفاهيم المرتبطة بالضغوط

- شرح مفهوم الضغوط النفسية وبعض النماذج والنظريات التي فسرتها
- تعداد اسباب ومصادر الضغط في حياة ام التوحد
- شرح العوامل التي تؤثر في اختلاف استجابات الأمهات للضغوط النفسية
- التعرف الي اعراض الضغوط المعرفية والسلوكية والفسولوجية.
- واجب منزلي : تعدد كل أم أكثر العوامل ضغطا عليها وتقترح حولا عملية للتعامل معها.

الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة :حيث سيتم من خلالها عرض مادة علمية وشرح وافي عن الضغوط النفسية وبعض النماذج والنظريات التي فسرتها مع التركيز علي النموذج المعرفي

السلوكي ، والذي يعد النظرية المعتمد عليها الدراسة الحالية ، والتي بني علي اساسها البرنامج الارشادي ، كما يتم خلال المحاضرة التعرض لمصادر ومسببات الضغط النفسي وشرح العوامل الوسطية التي تؤثر علي استجابات الافراد لضغوط ، والوصول الي اضطرابات التكيف ومختلف ردود الفعل المعرفية والسلوكية والفسولوجية .

- الحوار والمناقشة الجماعية: وتكون بعد عرض كل فكرة اساسية لبيسط الحديث فيها وشرح وتوضيح الغامض منها ، وتبادل المعلومات والخبرات ، وافساح المجال امام الأمهات لتبادل الادوار (معاورة- مستمعة- معلقة- معترضة- مقتنعة) وعرض تصوراتهم لأسباب مشكلاتهم ومظاهرها.
- التنفيس الانفعالي : يتم خلاله اتاحة الفرصة للمشاركة الحديث عن مصادر ومسببات الضغط لديهم ، ووصف مشاعرهم وردود افعالهم السلوكية والفسولوجية ، وكذلك الافكار التي راودتهم اثناء وبعد تعرضهم للعامل الضاغط.
- التعزيز: حيث يتم خلال الجلسة التعزيز الايجابي وذلك بتقديم التأييد والشكر والثناء وعلي كل مداخلة ، او سلوك ايجابي لكل مشاركة ، واستخدام التعزيز السلبي بالسكوت او اظهار عدم التأييد ، وتصويب كل مداخلة.
- واجب منزلي : الطلب من المشاركات كتابة بعض النقاط المتعلقة بأسباب الضغط النفسي والطرق العلمية للتعامل معها.

الوسائل المستخدمة :

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض .
- ملخصات عن موضوع الضغوط وذلك حتي يكون لدي المشاركات مادة مقروءة يمكنهن الاحتفاظ بها عن مفهوم الضغط النفسي ، وعن مصادر ومسببات الضغوط النفسية .

الجلسة الثالثة : مصادر الضغوط الخارجية والداخلية

اهداف الجلسة :

- مراجعة مفهوم الضغوط النفسية وبعض مسبباتها ومصادرها في حياة امهات اطفال التوحد .
- مناقشة الواجب المنزلي المتعلق بمسببات الضغوط النفسية و الحلول العملية للتخلص منها
- بيان اهمية التعامل مع الضغوط و حسن ادارتها بشكل فعال بدل محاولة التخلص منها
- شرح العوامل الوسيطة التي تؤثر في اختلاف استجابات الامهات للضغوط النفسية

الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة: تقديم تفاصيل عن دور العوامل الوسيطة في اختلاف استجابات الافراد للضغوط مع التركيز على علاقة سمات الشخصية بادراك الضغوط
- الحوار والمناقشة الجماعية : مناقشة الواجب المنزلي المتعلق بمسببات الضغوط والحلول العملية للتخلص منها ، كما يتم افساح المجال لأمهات اطفال التوحد للاستيضاح وفهم النقاط الغير الواضحة .
- الجدل المباشر : بهدف تفنيد المعتقد الخاطئ لدى الكثير من الامهات اللاتي يعتقدن انه لا بد من ازالة مصادر الضغوط ومسبباتها والتخلص منها، كآلية وحيدة للتعامل مع الضغوط ، و محاولة اقناعهن بان ادارة الضغوط هو الحل الامثل مع الضغط .

الجلسة الرابعة : استراتيجيات و اخطاء التفكير

اهداف الجلسة:

- مراجعة ما تم عرض نقاشه في الجلسة السابقة .
- ان تتعرف الامهات على استراتيجيات المقاومة والاساليب التي يتخذها الفرد لمواجهة مشكلاته.
- ان تعرف كل ام استراتيجيات المقاومة التي تستخدمها في التعامل مع الضغوط
- شرح اهم اخطاء التفكير، و بيان اثرها في زيادة الشعور بالضغط .

- تكليف الامهات بالمراقبة الذاتية وتسجيل اساليب المقاومة و اخطاء التفكير التي يقعن فيها .

الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة : لأجل مراجعة علاقة السمات الشخصية بادراك الضغوط و شرح استراتيجيات المقاومة ، واهم اخطاء التفكير و بيان اثرها في زيادة الشعور بالضغوط.
- الحوار و المناقشة لضمان فهم الامهات لمضمون المحاضرة ، و مناقشة النقاط الغامضة .
- الجدل المباشر: لأثبات كيف تؤثر اخطاء التفكير في زيادة الادراك السلبي للمواقف الضاغطة.
- التعليمات الذاتية : حيث يتم تعليم المشاركات كيفية رصد الافكار التلقائية ، وتسجيل اساليب المقاومة و اخطاء التفكير التي يقعن بها.
- التنفيس الانفعالي : من خلال عرض الامهات لأساليب المقاومة المستخدمة من قبلهن في مواجهة المواقف الضاغطة.
- التعزيز : طمأنة من لديهن اخطاء في التفكير و معتقدات لاعقلانية انه من السهل التخلص منها و تشجيعهن على البدء في ذلك من الآن و العزم على الاستمرار في ذلك .
- الواجب المنزلي : تكليف الامهات بالمراقبة الذاتية، وتسجيل اساليب المقاومة و اخطاء التفكير التي يقعن بها

المرحلة الثانية : مرحلة اكتساب المهارات :

وهي تحتوي على اربعة جلسات ارشادية

الجلسة الخامسة : تمرين الاسترخاء و اهميته في مواجهة الضغوط

اهداف الجلسة :

- شرح مفهوم الاسترخاء وانواعه وطرقه.
 - التعريف بالمجموعات العضلية الست عشر التي تخضع للاسترخاء العضلي العميق.
 - ممارسة تمرين الاسترخاء خلال الجلسة لاتباع تعليمات الباحثة .
 - تدريب المشاركات علي ممارسة مهارة الاسترخاء عند تعرضهن الي اي موقف ضاغط او مثير.
 - التغذية الراجعة للتدريبات الاسترخاء كواجب منزلي للمشاركات .
 - تكليف الامهات بالواجب المنزلي : مراقبة ذاتية : تمارين الاسترخاء العضلي مع الاستعانة بشريط سمعي .
- الفنيات المستخدمة:**
- المحاضرة : مراجعة نموذج المراقبة الذاتية المعرفية ثم اعادة شرح مفهوم الاسترخاء وطرقه وانواعه .
 - الحوار والمناقشة الجماعية : للتأكد من فهم الامهات لنموذج المراقبة الذاتية المعرفية وتوضيح النقاط غير الواضحة أثناء شرح مفهوم الاسترخاء وأنواعه.
 - الاسترخاء العضلي : حيث تخضع للاسترخاء العضلي العميق للمجموعات العضلية الست عشر
 - النمذجة : عن طريق النمذجة بالمشاركة حيث تقوم الباحثة بالسلوك وتقوم الامهات بتقليدها .
 - الواجب المنزلي: وذلك بتكليف الامهات بالمراقبة الذاتية ، وتمارين الاسترخاء العضل مع الاستعانة بشريط سمعي.
- الوسائل المستخدمة :**
- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض .
 - ملخصات عن مفهوم الاسترخاء ، وتعليمات الاسترخاء الذاتي.
 - مادة سمعية لجلسة الاسترخاء.

الجلسة السادسة : التدريب علي فنيات الاسترخاء :

اهداف الجلسة:

- مراجعة نموذج المراقبة الذاتية ، ومناقشة الصعوبات التي واجهت الامهات اثناء عملية الاسترخاء.
- ممارسة تمرين الاسترخاء ، باتباع خطوات .
- الجلوس في وضع مريح.
- اغمضي عينيك وخذي نفسا عميقا" واحبسي الهواء في صدرك لمدة ١٥ ثانية ثم اخرجي الهواء من صدرك بزفير عميق ، وكرري ما سبق ثلاث مرات.
- الان عليك تركيز الانتباه علي العضلات وقومي بإرخاء هذه المجموعة العضلية بالترتيب واجعلي تيار الاسترخاء يسري فيها تلقائيا من اولها الي اخرها تاركا اياها ملساء خالية من اي توتر.
- ركزي انتباهك على عضلات الرقبة و الكتفين و الذراعين و الفخذين و الساعدين و اصابع اليدين، ارخي هذه العضلات بالترتيب واجعلي تيار الاسترخاء يسري فيها تلقائيا من اولها الي اخرها تاركا اياها ملساء خالية من اي توتر.
- كرري ما سبق و ادفعي بتيار الاسترخاء اعلى الظهر و جانبي العمود الفقري ثم اسفل الظهر ثم عضلات القفص الصدري ، تخيلي مجرى الهواء ودخوله و انسيابه الي رنتيك ثم خروجه الي الخارج و استشعري كيف ان جسمك يطفو فوق الماء ثم دعني تيار الاسترخاء يسري و ينساب الي عضلات البطن و الوسط وتأكدي من شعورك بالسكينة و الهدوء.
- الان ركزي انتباهك لعضلات الفخذين و الساقين و الكعبين و اصابع القدمين، و ارخي هذه العضلات و استشعري فيها الثقل و الهدوء و تدفق الدم .
- الان اصبح جميع جسدك مسترخيا و هادئا ، انت الان تشعرين بالراحة و الهدوء و الاسترخاء و السكينة، و الطمأنينة تغمر جسدك و نفسك ، و تشعرين ايضا بهروب التوتر و العصبية و الانفعال و القلق و الخوف .

- تأكدي من الانتهاء من هذا الاسترخاء وانك تشعرين بالراحة والحيوية والاسترخاء والانتعاش .
- اعلمي انك مع الاستمرار في هذا الاسترخاء واتقانه سوف تصبحين اكثر قدرة على الدخول فيه بسرعة و سوف تملكين السيطرة على نفسك و ذاتك و مع التكرار سوف يزداد عمق الاسترخاء .
- تذكري انك مع ممارسة الاسترخاء لابد ان تكوني واعية و يقظة .
- اتركي لنفسك خمس دقائق بعد الانتهاء من التدريب السابق ثم افتحي عينيك و ارجعي الى المحيط الخارجي تدريجيا.
- تكليف الامهات بواجب منزلي يتم من خلاله ممارسة تمارين الاسترخاء العضلي العميق.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة الجماعية .
- التعزيز.
- النمذجة.
- الواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر و جهاز عرض.
- مادة سمعية لجلسة الاسترخاء.

الجلسة السابعة: التدريب على مهارات المواجهة المعرفية السلوكية

اهداف الجلسة:

- شرح اهم المعارف والمعتقدات الغير منطقية و الاحداث الانهزامية في ادراك الموقف الضاغظ.
- مناقشة قائمة المعتقدات غير المنطقية التي تؤدي الى اخطاء التفكير.
- التعرف الى طرق تفنيد و دحض الافكار غير المنطقية .

- تدريب على تغيير الحوار الذاتي السلبي الى حوار ايجابي .
- التدريب على الخروج من اطار التفكير السلبي الي اطار التفكير الايجابي .
- التدريب على الدمج بين تغير الحوار الذاتي مع ممارسة تمرين الاسترخاء.
- واجب منزلي : تحديد موقف ضاغط، ورصد الحوارات السلبية والافكار اللاعقلانية ودحضا وتعديلها مع ممارسة الاسترخاء العضلي

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة : لشرح اهم المعارف والمعتقدات غير المنطقية و الاحداث الانهزامية في ادراك الموقف الضاغط، و طرق تفنيد ودحض الافكار اللاعقلانية ، وتغير الحوار الذاتي السلبي الي حوار ايجابي.
 - الحوار المناقشة الجماعية : لمناقشة قائمة المعتقدات غير المنطقية التي تؤدي الي اخطاء التفكير.
 - الجدل المباشر: لتفنيد ودحض الافكار اللاعقلانية التي من الممكن ان تصر بعض المشاركات علي صوابها.
 - التنفيس الانفعالي : للتغير عما سببته مثل هذه الافكار لبعض المشاركات من وقوعهن تحت وطاه الضغوط وتربطنهن في البقاء داخل حلقة مفرغة من التوتر والقلق.
 - الاسترخاء العضلي : وهنا يستخدم كفنية من فنيات الكف المتبادل ، ويكون كأرضية تربي الجسم للتعامل مع الافكار السلبية وهو في وضعية مناقضة لذلك ، مما يسهل التعامل مع الافكار التلقائية الضاغطة وتغير الحوار الذاتي.
- #### الوسائل المستخدمة:
- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض .
 - ملخصات عن المعارف والمعتقدات اللاعقلانية والمعتقدات الانهزامية.
 - ورق.

الجلسة الثامنة : حل المشكلات وادارة الوقت :

اهداف الجلسة :

- تنمية قدرة المشاركات علي صياغة المشكلة بشكل واضح ودقيق وتحديد اسبابها.
- توضيح اهمية المعلومات في فهم اعمق للمشكلة ومعرفة الفرص والخيارات المتاحة.
- توضيح اهمية توظيف المعلومات والاستفادة منها في وضع اكبر عدد من الحلول للمشكلة الواحدة.
- تدريب افراد المجموعة علي الية اختيار البدائل المناسبة لحل المشكلات.
- شرح مصفوفة الوقت التي تقسم نشاطات الانسان الي اربعة انواع حسب الاهمية والاستعجال.
- مناقشة اهم مبادئ استثمار الوقت والاستفادة منه.
- تحديد مكان تواجد كل ام من مصفوفة الوقت ومناقشة الاسباب والحلول الممكنة
- واجب منزلي: تقرير عن كيفية التعامل مع موقف ضاغط باستخدام استراتيجيات حل المشكلات.

الفنيات المستخدمة :

- حل المشكلات : تعتبر هذه الفنية الموضوع الرئيسي لهذه الجلسة ، والتي استخدمت كل الادوات والفنيات لخدمتها.
- الحوار والمناقشة الجماعية : لمناقشة افضل الطرق لحل المشكلات واهمية المعلومات التي عرضت في المحاضرة وكذلك قيمة كل عنصر.
- التنفيس الانفعالي : فسح المجال للأمهات لعرض المشكلات التي تعرضن لها والاجراءات التي إتخذنها لحل المشكلة.

المرحلة الثالثة : مرحلة التطبيق :

وتحتوي على اربع جلسات :

الجلسة التاسعة: التدريب من خلال تخيل المواجهة.

اهداف الجلسة :

- التأكد من فهم افراد العينة لاستراتيجيات المقاومة المعرفية و السلوكية و امكانية تطبيقها عند التعرض للضغط .
- تدريب كل عضو تخيل موقف ضاغط فشل في التعامل معه مسبقا ، و يعيد التعامل معه مستخدما تعلمه.
- مناقشة افراد المجموعة التجريبية للمهارات التكيفية التي تم استخدامها ، و مناقشة نقاط القوة و الضعف في تخيل الموقف الضاغط .
- واجب منزلي : ممارسة التدريب على المواجهة من خلال التخيل ، و تسجيل اي ملاحظات او استفسار.

الفيئات المستخدمة :

- لعب الدور: التعامل مع موقف ضاغط فشل في التعامل معه مسبقا كل عضو من اعضاء المجموعة التجريبية ، و يطلب منه ان يعيد التعامل مستخدما ما تعلمه من استراتيجيات ، كما تقوم الباحثة بدور العضو و تبين استراتيجيات التعامل الواجب استخدامها لمواجهة الموقف الضاغط .
- النمذجة :عند تبادل الادوار و قيام الباحثة بدور عضو من اعضاء المجموعة التجريبية ، و تبين للمجموعة استراتيجيات التعامل الواجب اتباعه لمواجهة الموقف الضاغط ، الذي فشل العضو في التعامل معه مسبقا ، يقوم العضو بنمذجة سلوك المرشد .
- الحوار و المناقشة الجماعية : لأجل التأكد من فهم الافراد لاستراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية و امكانية تطبيقها عند التعرض للضغط ، و مناقشة افراد المجموعة التجريبية للمهارات التكيفية التي تم استخدامها و مناقشة نقاط القوة و الضغط في تخيل الموقف الضاغط .

• التعزيز : تقديم الشكر والثناء لأفراد المجموعة التجريبية الذين احضروا الواجب المنزلي ، ومدحهن على اكتشاف نقاط القوة والضعف في تخيل المواجهة في الموقف.

• الواجب المنزلي : تكليف اعضاء المجموعة التجريبية بممارسة التدريب على المواجهة من خلال التخيل ، وتدوين اي ملاحظات او استفسارات.

الادوات المستخدمة :

• جهاز الكمبيوتر و جهاز عرض .

الجلسة العاشرة : التدريب من خلال لعب الادوار .

اهداف الجلسة :

• التأكد من فهم الافراد لاستراتيجيات التكيف المعرفية و السلوكية و امكانية تطبيقها عند التعرض للضغط.

• تحديد موقف ضاغط : و توزيع الادوار على مجموعة من الامهات لتمثيل الموقف باستخدام مهارات التكيف المعرفية السلوكية التي تم التعامل معها .

• رصد باقي افراد المجموعة التجريبية للمهارات التكيفية التي تم استخدامها ، و مناقشة نقاط القوة و الضعف في تمثيل الموقف .

• واجب منزلي: ممارسة التدريب على رصد استراتيجيات المقاومة المعرفية و السلوكية التي يستخدمها الآخرون عند تعرضهم للضغوط بين الجلسات .

الفنيات المستخدمة :

• لعب الادوار : تقوم الباحثة بمشاركة الامهات بتحديد موقف ضاغط و توزيع الادوار على مجموعة من الأمهات ، لتمثيل الموقف باستخدام مهارات التكيف المعرفية السلوكية التي تم تعلمها .

• النمذجة : عند لعب الامهات لأدوار مواجهة الموقف الضاغط باستخدام مهارات التكيف المعرفية السلوكية . تم التحوار و النقاش في مدى نجاح الامهات في تمثيل الموقف ، تقوم الباحثة بأدوار لتصويب الخطأ ، و تبين استراتيجيات التعامل

الواجب استخدامها لمواجهة المواقف الضاغطة ، و من ثم تقوم الامهات بنمذجة الباحثة ، و اعادة لعب الدور مرة ثانية الى ان يقتنعن انها الاستراتيجيات الامثل لمواجهة الموقف الضاغط.

- الحوار و المناقشة الجماعية : مناقشة الواجب المنزلي و مدى ممارسة التدريب على المواجهة من خلال التخيل فيما بين الجلسات ، و كذلك مناقشة الملاحظات و الاستفسارات المقدمة من المجموعة ، ثم التشاور و التحاور حول مدى نجاح الامهات في تمثيل الموقف باستخدام مهارات التكيف المعرفية السلوكية .
- التعزيز : شكر و تعزيز الامهات اللاتي قمن بممارسة التدريب على المواجهة من خلال التخيل فيما بين الجلسات ، و الوقوف على ملاحظاتهم و استفساراتهم و الثناء عليهما ، كذلك ابداء الموافقة و التأييد لكل ام قامت بالدور على وجه مقبول او جيد .
- الواجب المنزلي : رصد استراتيجيات المقاومة المعرفية و السلوكية التي يستخدمها الآخرون عند تعرضهم للضغوط فيما بين الجلسات ، و ذلك حتى تنتقل الامهات لمستوى اعلى من الادراك و هو تقييم السلوك .

الوسائل المستخدمة :

- جهاز كمبيوتر و جهاز عرض .

الجلسة الحادية عشر : التدريب من خلال التعرض خلال الجلسة

اهداف الجلسة :

- مراجعة استراتيجيات التكيف المعرفية السلوكية .
- افتعال موقف وهمي يمثل تهديدا لأفراد المجموعة ، رصد ردود الافعال لكل فرد
- مناقشة كل فرد في الاسلوب الذي تعامل به مع الموقف.
- واجب منزلي: التأكيد علي اهمية الممارسات الفعلية لمهارات ادارة الضغوط ، وحث الامهات و تشجيعهم علي ما تعلموه اثنا الجلسات في المواقف الحياتية.

الفنيات المستخدمة :

- الحوار والمناقشة الجماعية : لمناقشة الواجب المنزلي المقدم في الحصة الارشادية السابقة ، حول رصد استراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية التي يستخدمها الآخرون عند تعرضهم للضغوط وكذلك مناقشة كل فرد في الأسلوب الذي يتعامل به مع الموقف الوهمي المفتعل.
 - التعريض : وذلك بتعريض افراد المجموعة التجريبية بموقف وهمي مفتعل يمثل تهديد لهم ورصد ردود الأفعال لكل فرد.
 - لعب الأدوار : يتمثل في دور الأفعال التي قام بها افراد المجموعة التجريبية نتيجة الموقف المفتعل وكذلك بعد مناقشة كل فرد في الأسلوب الذي تعامل به مع الموقف.
- تقوم الباحثة او احد الاعضاء بلعب دور يتضمن استراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية الأكثر فاعلية في مواجهة الموقف الضاغط .
- النمذجة : وتشارك هذه الفنية مع الفنية السابقة في انه بعد مناقشة كل فرد في الأسلوب الذي تعامل به مع الموقف تقوم الباحثة او حد الاعضاء بلعب دور يتضمن استراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية الأكثر فاعلية في مواجهة الموقف الضاغط ، وتتميز مع فنية لعب الدور بنمذجة لآعب الدور .
 - التعزيز بتقديم الشكر للأمهات اللاتي تعاملن مع استراتيجيات المقاومة التي يستخدمها الآخرون للمواجهة موقف ضاغط. وكذلك الثناء علي من قمن بلعب الدور او النمذجة علي احسن وجه
 - الواجب المنزلي : التأكيد علي اهمية الممارسات الفعلية لمهارات ادارة الضغوط ، وحث الامهات وتشجيعهم علي تطبيق ما تعلموه اثناء الجلسات في المواقف الحياتية .

الوسائل المستخدمة :

جهاز كمبيوتر وجهاز عرض

الجلسة الثانية عشر الانهاء والتقييم :

اهداف الجلسة :

- التأكيد علي ضرورة الشعور بالكفاءة الذاتية في ادارة الضغوط
- حث الامهات وتشجيعهم علي تطبيق ما تعلموه اثناء الجلسات في المواقف الحياتية
- توجيه الشكر للأمهات علي تفاعلهم الايجابي والتزامهم بحضور الجلسات.
- تطبيق المقاييس البعدية
- اتفاق مع المجموعة علي موعد مقابلة التبع (بعد شهرين من تاريخ الجلسة)
- ان يتم قياس درجة الضغوط النفسية لدي امهات اطفال التوحد من خلال الاستبيان البعدي

الفنيات المستخدمة :

- التعزيز : التأكيد علي ضرورة الشعور بالكفاءة الذاتية في مواجهة الضغوط وحث الامهات علي تطبيق ما تعلموه اثناء الجلسات في المواقف الحياتية ، وتوجيه الشكر للأمهات علي تفاعلهم الايجابي والتزامهم بحضور الجلسات.
- الحوار والمناقشة الجماعية : للتجاوز حول مدي الاستفادة من البرنامج ، والنقاط الغامضة التي تحتاج الي توضيح اكبر.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض
- ادوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة. (توزيع استبيان بعدي لقياس للضغوط النفسية لدي امهات اطفال التوحد).