



## الضغط النفسي لدى أولياء الأطفال المصابين بطيف التوحد

نزار عصمت علي

[nizar.ismat@uoz.edu.krd](mailto:nizar.ismat@uoz.edu.krd)

قسم علم النفس العام، كلية التربية، جامعة زاخو، زاخو، اقليم كوردستان، العراق.

### الملخص:

يمرّ الإنسان في حياته بالكثير من الضغوط والأزمات والشدائد والمشكلات التي من شأنها أن تؤثر سلباً في حياته نفسياً. فالضغط النفسي هو شعورٌ بأنك تحت ضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من الحياة اليومية؛ مثل زيادة عبء العمل، أو المرور بفترة انتقالية، أو وقوع جدال بين أفراد العائلة، أو مشكلات مالية، أو وجود شخص مريض في العائلة.

إنَّ الضغوط النفسية يشعر بها الجميع في بعض الأحيان، وقد يمرّ الإنسان بمختلف المواقف العصبية التي قد تكون جزءاً من الحياة اليومية.

ويُوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط الأسرية والنفسية التي أصبحت موضع اهتمام الباحثين في مجالات علم النفس والاجتماع والطب وغيرها من العلوم الإنسانية؛ فالحياة تتغير وتتغير معها أدوارنا الاجتماعية، وقد نتوافق مع هذه التغييرات وقد لا نتوافق، مما قد يصيب الإنسان بالاضطراب النفسي ويُقلل من إنجازاته الشخصية.

ويهدف البحث الحالي إلى التعرّف على مستوى الضغط النفسي لدى أولياء أمور الأطفال المصابين بطيف التوحد في إدارة زاخو المستقلة، وعلاقته ببعض المتغيرات (الجنس، المجالات: الضغوط النفسية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المالية).

وتتألّفت عينة البحث من (٤٧) ذكراً و(٣٣) أنثى، وقد اختبروا بطريقة عشوائية. واعتمد الباحث مقياساً جاهزاً للضغط النفسي (السحيمي، ٢٠٢١) المكون من (١٥) فقرة بثلاثة بدائل، كما اعتمد المنهج الوصفي.

وتمّ استخدام برنامج SPSS لتحليل البيانات، وأشارت النتائج إلى وجود فرق بين المتسطين ولصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة، مما يدلّ على أنَّ أفراد العينة لديهم شعور بالضغط النفسي. كما تبيّن عدم وجود فرق بين متوسطي درجات أفراد العينة في الضغط النفسي بحسب متغير الجنس.

وبلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجال النفسي (١٣,٧٨) حيث جاء في المرتبة الأولى، بينما جاء المجال الثالث في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٧,٩٥). وعلى ضوء ذلك قدم الباحث مجموعة من التوصيات والمقترنات.

**الكلمات المفتاحية:** الضغط النفسي، اضطراب طيف التوحد، أولياء، إدارة زاخو المستقلة.

## The Level of Stress among Families of Autistic Children

**Nizar Ismat Ali**

Department of General Psychology, College of Education, University of Zakho, Zakho, Kurdistan Region, Iraq.

### **Abstract**

Humans experience many pressures, crises, hardships, and obstacles in their lives that can negatively affect their psychological well-being. Psychological stress is a feeling of being under abnormal pressure, which can come from different aspects of daily life (such as increased workload, transitional periods, family arguments, financial difficulties, or having a sick family member). Everyone experiences psychological stress at some point, and people may go through all sorts of nervous situations that are part of daily life.

The current era is described as an era of family and psychological pressures, which have become a focus of researchers in psychology, sociology, medicine, and other human sciences. Life changes, and our social roles change with it. We may or may not adapt to these changes, which can lead to psychological distress and reduced personal achievements.

This research aims to identify psychological stress among parents of children with autism spectrum disorder in the independent Zakho administration. It also investigates its relationship with several variables (gender, and domains: psychological pressures, social pressures, financial pressures). The research sample consisted of 47 males and 33 females, selected randomly. The researcher used a ready-made psychological stress scale (Al-Suhaimi, 2021) consisting of 15 items with 3 alternatives and adopted a descriptive approach. SPSS was used for data analysis. The results indicated a difference between the two means in favor of the arithmetic mean of the sample individuals, meaning that the sample individuals experience psychological pressures. There was no difference between the mean scores of the research sample individuals in psychological stress according to the gender variable. The mean value for the psychological domain was (13.78), ranking first, while the third domain ranked last with an arithmetic mean of (7.95). Based on these findings, the researcher presented a set of recommendations and suggestions.

**Keywords:** Psychological Stress, Families Of Autism Spectrum Disorder, Zakho Independent Administration.

مشكلة البحث:

تُعدّ تربية الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد من التحديات الكبيرة التي تواجهها العائلات، إذ إن هذا الاضطراب يتطلب اهتماماً خاصاً ومجهوداً مضاعفاً من قبل أولياء الأمور لتلبية احتياجات أطفالهم المتنوعة. ومع تطور الأبحاث العلمية وارتفاع معدلات التشخيص، أصبح من الضروري فهم التأثيرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي ترتب على العائلات التي تعني بأطفال مصابين بهذا الاضطراب.

إن فهم الضغوط التي يمرّ بها أولياء الأمور لا يُعدّ مهمّاً فقط لتحسين جودة حياة الأطفال المصابين بالتوحد، بل أيضاً لتحسين الصحة النفسية لأسرهم. ومن خلال هذه الدراسة نأمل في تسليط الضوء على تلك الضغوط وكيفية تأثيرها في مختلف جوانب الحياة الأسرية، مما قد يؤدي إلى تطوير استراتيجيات دعم فعالة ومتكاملة.

فمن الناحية النفسية، يعني أولياء الأمور من مستويات عالية من القلق والاكتئاب والإجهاد العاطفي، ويعود ذلك إلى التحديات المستمرة في التعامل مع السلوكيات غير المتوقعة والصعبة لأطفالهم. ويشعر العديد من الآباء بالعجز أحياناً لافتقارهم إلى المهارات أو المعرفة المطلوبة للتعامل مع مثل هذه الحالات، مما يعكس حجم الضغط والإجهاد الذي يواجهونه يومياً.

ويمثل الجانب الاجتماعي تحدياً كثيراً لأولياء أمور الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد؛ إذ يشعر العديد منهم بالعزلة الاجتماعية بسبب نقص الفهم المجتمعي وتقدير حالة أطفالهم. كما يواجهون صعوبة في التواصل مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية نتيجة السلوكيات غير المألوفة التي قد يظهرها أطفالهم في الأماكن العامة. ومن جانب آخر، تُعدّ المناسبات الاجتماعية والزيارات العائلية تحدياً آخر؛ إذ يتبعون على الأهل التحضير المكثف لمثل هذه المناسبات لضمان أن يكون الطفل في بيئة مريحة وآمنة، وقد يتتجنب بعضهم حضور مثل هذه المناسبات خوفاً من المواقف المحرجة التي قد تحدث نتيجة التصرفات غير المتوقعة لأطفالهم. ويؤدي ذلك إلى تدهور العلاقات الأسرية والشخصية، وزيادة شعورهم بالعزلة والانفصال عن المجتمع. وقد يتفاقم هذا الشعور في حال غياب الدعم المجتمعي المناسب، مما يحدّ من شعورهم بالانتماء والتواصل الاجتماعي. وهنا تبرز أهمية دور المجتمع في توفير الدعم والمساندة لهذه الأسر عبر تعزيز الوعي العام باضطراب طيف التوحد وإنشاء شبكات دعم مجتمعية متخصصة. وينظر الباحث اهتماماً كبيراً بأهمية التوعية المجتمعية في تحسين نظرة المجتمع لهذه الأسر وتقليل شعور العزلة لديها.

أما من الناحية الاقتصادية، فإن تربية طفل مصاب باضطراب طيف التوحد يمكن أن تكون مكلفة للغاية، إذ تشمل هذه التكاليف النفقات العلاجية والتعليمية وحتى الرعاية اليومية. وغالباً ما يضطر أحد الوالدين إلى التخلي عن وظيفته أو تقليل ساعات العمل لرعاية الطفل، مما يؤثر بشكل كبير في دخل الأسرة. وإن تسليط الضوء على هذه الضغوط الاقتصادية يُعدّ جزءاً مهماً من مسؤولية الباحث في نقل الواقع اليومي الذي تعيشه هذه الأسر.

ويشعر الباحث بمسؤولية كبيرة تجاه عرض معاناة هذه الأسر ورغبته في تقديم مساهمة ملموسة لتحسين حياتهم ودعمهم في رحلتهم الصعبة مع اضطراب طيف التوحد. ففهم التأثير العميق الذي يتركه الاضطراب على الأسر لا يمكن أن يقتصر على الجانب الطبي فقط، بل يجب أن يمتد ليشمل الأبعاد النفسية والاجتماعية والاقتصادية. وتأتي هذه الدراسة من منطلق إحساس عميق بمعاناة أولياء الأمور الذين يتحملون أعباء كبيرة في سبيل توفير بيئة آمنة وداعمة لأطفالهم، أملأاً في إحداث فرق حقيقي في حياتهم وتعزيز فهم أعمق للتحديات التي يواجهونها.

ولاشك أن ولادة طفل جديد في الأسرة تُحدث بعض التغييرات داخلها، وقد يكون الطفل الجديد مصدراً للضغط النفسي للآباء والأمهات، إذ يكون لزاماً عليهم توفير احتياجاته، مما قد يضع على عاتقهم قدراً من الضغوط النفسية

والحياتية، وهذا إذا كان الطفل طبيعياً لا يعني أي اضطرابات نفسية أو عضوية. أما إذا كان الطفل مصاباً بأحد الاضطرابات النفسية أو العقلية أو الأمراض الجسمية، فإن ذلك يزيد من حدة الضغوط النفسية لدى الأسرة، وقد يؤثر سلباً في مستوى التوافق الأسري. إن قدوم طفل مصاب باضطراب طيف التوحد ليس أمراً سهلاً على الأسرة بأكملها، بل يُشكل عبئاً كبيراً يؤثر في كثير من جوانب الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسلوكية والعاطفية والانفعالية. ومن المؤكد أن الطفل يؤثر في أسرته كما تؤثر الأسرة فيه، ويوضح أثر الطفل على أسرته بصفة خاصة عندما يكون مصاباً باضطراب طيف التوحد، إذ تمتد عواقب وجود طفل معاق لتشمل جميع أفراد الأسرة ولكن بدرجات متفاوتة (صباح وعبدالحق، ۲۰۱۳).

وإن وجود طفل مصاب باضطراب طيف التوحد يعني من هذا القصور قد يُولد لدى الآباء والأمهات العديد من أنواع الضغوط، سواء كانت نفسية أو اقتصادية أو اجتماعية. ويعود الضغط النفسي للوالدين ردّ فعل معاكساً لمتطلبات كون الشخص أباً أو أمّا، فمهمة تربية طفل يعني إعاقات نمائية تُعدّ مهمة صعبة. ويتعريض الوالدان لمستويات عالية من الضغط النفسي مقارنة بوالدي الأطفال الذين ينمون بشكل طبيعي، كما يرتفع مستوى الضغط النفسي لدى والدي الطفل المصاب باضطراب طيف التوحد أكثر من والدي الأطفال العاديين أو المصابين باضطرابات أخرى مثل متلازمة داون، وذلك بسبب صعوبات الطفل التوحدي في مجالات اللغة والتفاعل الاجتماعي والعناية بالذات. وتتعرض أسر الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد لضغوط نفسية بدرجة أكبر من الأسر التي لديها طفل مصاب بأي إعاقة أخرى، وعادة ما تبدأ هذه الضغوط مبكراً بعد ولادة الطفل المصاب وتستمر طوال حياته، وترتبط بالعديد من المشكلات الأخرى مثل المشكلات الزوجية والمهنية والمالية وغيرها من الضغوط. كما تتعرض المرأة لضغط أكبر من الرجل لطبيعة دورها داخل الأسرة كأم وزوجة (بيومي وآخرون، ۲۰۱۴).

### أهمية البحث:

تُعدّ تربية ورعاية الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد أمراً صعباً ومرهقاً للأسرة، إذ إن دور الأم والأب في رعاية هؤلاء الأطفال مهمٌ للغاية؛ فالتعامل مع طفل مصاب بالطيف التوحدي يُعدّ مهمة معقدة و تتطلب صبراً وهدوءاً من الوالدين. فإذا كان الوالدان يتصفان بالهدوء والاستقرار النفسي، فإن مستوى الضغط النفسي يكون أقل، مما يساعدهما على أداء دورهما التربوي بكفاءة. بينما إذا كان الوالدان يعانيان من الضغط النفسي، فلن يتمكنا من تربية الطفل بطريقة فعالة. وتتمكن أهمية هذا البحث في بيان مستوى الضغط النفسي لدى أولياء أمور الأطفال المصابين بالتوحد، بالإضافة إلى بحث طرائق علاج هذا الضغط النفسي لديهم.

إن وجود طفل مصاب بالتوحد داخل الأسرة يفرض على كل فرد فيها تحمل أدوار جديدة، وقد يكون ذلك سبباً مباشرأً في ظهور الضغوط النفسية على أفراد الأسرة جميعهم، ولا سيما الأم؛ إذ يحتاج الطفل المصاب بطيف التوحد إلى رعاية واهتمام كبيرين من قبل الأم على مدار الأربع وعشرين ساعة، فهي مطالبة بتوفير احتياجات الطفل، إلى جانب مسؤولياتها تجاه بقية أفراد الأسرة ومتطلباتهم. وهذا قد يؤدي إلى توليد ضغوط نفسية هائلة لدى الأم، قد تؤثر في صحتها النفسية والجسدية، إضافة إلى التفكير المستمر بشأن مستقبل طفلها، وقدرتها أو عدم قدرتها على العناية به. ويعود القلق المتعلق بالمستقبل من العوامل التي تشكل دوافع قوية تُفضي إلى التوتر العصبي، وهو ردّ فعل لخوف متوقع قد يتراوح بين الارتباك والاضطراب وصولاً إلى الرعب الشديد، نتيجة تهديد حقيقي أو رمزي يدركه الفرد بسرعة ويستجيب له بشدة. ومن هنا فإن القلق من المستقبل وما يحمله من مفاجآت وتغيرات قد تتجاوز قدرة الفرد على

التكيف، يجعل مستوى التوتر النفسي شديداً، ولا سيما لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد (حمدي وأبو طالب، ۱۹۹۸).

وبنظرة موضوعية وعلمية، يرى الباحث أن الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية لأولياء الأمور تمثل العامل الأهم في كيفية تعاملهم مع أطفالهم المصابين بطيف التوحد؛ فكلما كانت ظروف الوالدين النفسية والاجتماعية مستقرة ومرحية، دل ذلك على قدرتهم على التعامل السليم مع أطفالهم. بينما إذا كانت هذه الظروف صعبة وغير مستقرة، فإن ذلك ينعكس سلباً على أسلوب التعامل مع مثل هذه الاضطرابات. وتأكيداً لرأي الباحث، تشير بعض النظريات إلى ذلك، ومنها النظرية النفسية والاجتماعية للعالم إريكسون (۱۹۰۲-۱۹۹۴)، التي تبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية للوالدين وسعادة الأسرة. كما يستند الباحث إلى عدد من الدراسات العلمية التي تؤيد وجهة نظره، ومنها دراسة الخطيب (۲۰۰۳) ودراسة عبيد (۲۰۰۸)، حيث تشير نتائجهما إلى وجود علاقة بين تلك الجوانب وبين حسن التعامل مع الطفل المصاب، فكلما ازدادت وعي الأسرة بالجوانب النفسية قلت الضغوط النفسية داخل العائلة.

### اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- 1- التعرف على الضغط النفسي لدى أولياء أمر الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد.
- 2- التعرف على الضغط النفسي لدى أولياء أمر الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد وفقاً لمتغير الجنس.
- 3- التعرف على الضغط النفسي لدى أولياء أمر الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد وفقاً لمتغير المجالات.

### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بأولياء أمر الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد في مدينة زاخو للعام الدراسي: (۲۰۲۳-۲۰۲۴).

### تحديد المصطلحات

#### الضغط النفسي:

عرّفه عدد من الباحثين كما يلي:

- 1- تُعرف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة، والتي يراها الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته، وتهدد رفاهيته النفسية (حسن، ۲۰۰۶).
- 2- حالة من الشعور بالتوتر والضيق والتهديد، تُجبر الفرد على القيام بعدد من الاستجابات لمواجهة المواقف والتوافق معها، وأن المثيرات البيئية والخارجية قد تُسبب حالة من الضغط النفسي لدى الفرد (الخواجة، ۲۰۱۰).
- 3- يرى العاصمي أن الضغط النفسي هو حالة نفسية تنتاب الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة (داخلية أو خارجية) تهدم توازنه النفسي والشخصي، وما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستويات الانفعالية والاجتماعية والجسمية، والتي تُعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة. (ال العاصمي، ۲۰۱۱).
- 4- كما يعرّفه الحمد بأنه ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة، وذلك من خلال محاولته إشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية والثقافية والفسيولوجية، وعندما لا يستطيع تلبية هذه الحاجات يحدث التوتر النفسي، وإذا استمر هذا التوتر فإنه يؤدي إلى الإنهاك الجسمي والنفسي. (الحمد، ۲۰۱۲).

### تعريف طيف التوحد

۱. عرّف وولف الأطفال الذين يعانون من اضطراب التوحد بأنهم يفتقرن إلى التواصل الانفعالي، ولديهم قصور واضح في اللعب التخييلي، بالإضافة إلى نقص واضح في التواصل اللغوي يتمثل في اضطراب النمو اللغوي مع قصور في شكل الكلام ومضمونه، وتردد آلي لما يسمونه، وكذلك السلوك النمطي والتقولب والإصرار على الطقوس والروتين، وردود الفعل العنيفة إزاء أي تغيير في هذه الأنماط، وجود العديد من الحركات الآلية غير الهدافة مثل هز الرأس وتحريك اليدين والأصابع. (ولف، ۱۹۸۹)

۲. ويعُرف بأنه نوع من اضطرابات النمو الشامل، بمعنى أنه يؤثر في عمليات النمو بصفة عامة، وبشكل خاص في مجالات العلاقات الاجتماعية والأنشطة والنمو اللغوي. وعادة ما يصيب الأطفال في السنوات الثلاث الأولى، ومع بداية ظهور اللغة، إذ يفتقرن إلى الكلام الواضح ذي المعنى، ويتصفون بالانبطاء على أنفسهم، وعدم الاهتمام الآخرين، وتبُلُّ المشاعر. (عبد العزيز، ۱۹۹۲)

۳. وعرفته الجمعية الأمريكية للتوحد (۱۹۹۹) بأنه نوع من اضطرابات التطورية التي تظهر خلال السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل، وتكون نتاج اضطرابات عصبية تؤثر في وظائف المخ، وبالتالي في مختلف نواحي النمو، مما يجعل التواصل الاجتماعي صعباً لديهم. ويستجيب هؤلاء الأطفال للأشياء أكثر من استجابتهم للأشخاص، ويكررون حركات جسمانية أو مقاطع من الكلمات بطريقة آلية متكررة. (سهى، ۲۰۰۲)

۴. ويعُرف التوحد أو الذاتوية بأنه إعاقة تتعلق بالنمو، وعادة ما تظهر خلال السنوات الثلاث الأولى من العمر، وتنشأ عن اضطراب في الجهاز العصبي يؤثر في وظائف المخ. ويتميز اضطراب الذاتوية بشذوذات سلوكية تشمل خللاً في التفاعل الاجتماعي، وقلة ملحوظة في الأنشطة والاهتمامات، وسلوكيات متكررة آلية. (أبو العزائم، ۲۰۰۵)

### تعريفات الباحث

#### • التعريف النظري للضغط النفسي:

مقاومة الفرد للتحديات والصعب النفسية اليومية.

#### • التعريف الإجرائي للضغط النفسي:

حالة وجدانية نفسية يمكن التعامل معها من خلال مجموعة من الخطوات والإجراءات العملية، ومنها تنظيم برنامج إرشادي حول كيفية التقليل من الضغوط، إضافة إلى بعض التقنيات الحديثة لتعديل السلوك بالتعاون مع أولياء الأمور لتطبيقها مع أطفالهم.

#### النظريات المفسرة الضغط النفسي:

##### ۱. نظرية المواجهة أو الهروب Fight Or Flight

ترتبط هذه النظرية بالعالم الفسيولوجي والترکانون (Walter Cannon)، وقد اعتمدت على الجوانب الفسيولوجية في دراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها كلُّ من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية (Cannon، 1932). ويشير إلى هذه الاستجابة بمفهوم "ال Kerr أو الفر (Fight or Flight)"، إذ يقوم الجسم بتبعة موارده إما للهجوم أو للهروب من الموقف الذي يشكل تهديداً له (Atkinson، 2003).

ويعدّ كانون من أوائل العلماء الذين استخدمو مصطلح الضغوط النفسية للإشارة إلى رد الفعل في حالات الطوارئ. و تستند نظرية إلى مفهوم الاتزان (Homeostasis)، الذي يعبر عن فاعلية الجسم في المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية.

ويمثل مفهوم الاتزان العامل الأساس في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة (Hackett & Lombory, 1983). ويرى كانون أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها عندما تكون في مستويات منخفضة، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد فإنها قد تؤدي إلى انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة تلك الضغوط (Cannon, 1932).

## ٢. نظرية هانز سيلي

تنطلق نظرية سيلي من مسلمة ترى أن الضغط النفسي متغير غير مستقل، وأنه استجابة للعامل الضاغط الذي يواجهه الفرد، إذ يُميّز الشخص على أساس طريقة استجابته للبيئة الضاغطة. ويعتقد سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية، وتهدف في جوهرها إلى الحفاظ علىبقاء الكائن الحي. وقد حدد سيلي ثلاث مراحل دفاعية ضد الضغط، تُعدّ في نظره مراحل متلازمة التكيف العام، وهي:

### ١. مرحلة الفزع (Alarm Stage)

في هذه المرحلة يظهر على الجسم عدد من التغييرات والاستجابات التي تُعبر عن التعرض الأولي للضغط. ونتيجة لهذه التغييرات تنخفض مقاومة الجسم. وعندما يكون العامل الضاغط شديداً، فإن مقاومة الجسم قد تنها تاماً، مما قد يؤدي إلى الوفاة.

### ٢. مرحلة المقاومة (Resistance Stage)

تحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغط متزامناً مع بدء عملية التكيف. في هذه المرحلة تختفي التغييرات الفورية التي ظهرت في المرحلة الأولى، وتظهر بدلاً منها استجابات أخرى تدل على قدرة الجسم على التكيف ومقاومة الضاغط.

### ٣. مرحلة الإجهاد (Exhaustion Stage)

وهي المرحلة التي تلي مرحلة المقاومة، ويكون فيها الجسم قد تكيف مع الضاغط، غير أن الطاقة الحيوية الازمة للاستمرار في التكيف تكون قد استُنفدت. وإذا استمرت الاستجابات الدافعية فترة طويلة أو كانت شديدة، فقد ينجم عنها ما يسمى أمراض التكيف (الرشيدی، ١٩٩٩).

## ٣. نظرية سبيبلرجر

يعتبر فهم نظرية سبيبلرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط. فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة وقلق السمة. فسمة القلق تُعتبر استعداداً طبيعياً أو اتجاهها سلوكياً يجعل القلق قلقاً يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، بينما حالة القلق موقفية وتعتمد بصورة أساسية و مباشرة على الظروف الضاغطة. ومن هنا، يربط سبيبلرجر بين الضغط وقلق الحالة، حيث يُعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مُسبباً لحالة القلق، أما القلق العصبي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط لا يُعتبر ضغطاً؛ لأن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق إطلاقاً. ويهتم سبيبلرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويهتم بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينهما وبين ميكانزمات الدفاع التي تُساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. فالفرد في هذا الصدد يُقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه، ثم يستخدم الميكانزمات الدافعية المناسبة لتخفيض الضغط (كت، إنكار، إسقاط) أو يستخدم التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط (السميران والمساعيد، ٢٠١٤).

## الدراسات السابقة:

1. هدفت دراسة ليثيد إلى معرفة مستوى الضغوط الوالدية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب التوحد ومقارنته بمستوياتها بأعراض اضطراب التوحد. وشملت عينة الدراسة على (١٠٦) أفراد منهم (٧٠) آباء و (٩٩) أماً للأطفال ذوي اضطراب التوحد في عمر (٤-١٢). واستخدمت أدوات الدراسة: مقياس التجاوب الاجتماعي (Social Responsiveness Scale) ومقياس الضغط الوالدي (Parental Stress Index - PSI). وأظهرت النتائج أن والدي الأطفال ذوي اضطراب التوحد أظهروا مستوى أعلى من الضغوط بكثير عن والدي الأطفال العاديين. كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الضغوط الوالدية وأعراض التوحد ( $p < 0.001$ ,  $r = 0.51$ )؛ أي أن والدي الأطفال ذوي الأداء الضعيف لديهم ضغوط متعلقة بالطفل أكثر من والدي الأطفال ذوي الأداء العالي. (Leithead, 2012).
2. هدفت دراسة سيد أحمد إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال ذوي اضطراب التوحد وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية (المستوى التعليمي - المستوى الاقتصادي - المهنة). استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية المعدل من قبلها على عينة عشوائية مقدارها (٦٠) أماً من الأطفال ذوي اضطراب التوحد بواقع (٣٠) آباء، (٣٠) أماً من المراكز الخاصة بالتوحد ومرافق الاحتياجات الخاصة بولاية الخرطوم. وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لأولياء أمور الأطفال ذوي اضطراب التوحد، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لأولياء أمور الأطفال ذوي اضطراب التوحد تُعزى لمتغير التعليم لصالح المستوى التعليمي (الجامعي)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تُعزى لمتغير المهنة لصالح ذوي المستوى المهني المرتفع (الأطباء، المهندسين، المشرفين، المهن التقنية)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تُعزى لمتغير المستوى الاقتصادي لصالح ذوي المستوى الاقتصادي المرتفع (أحمد، ٢٠١٢).
3. هدفت دراسة ألن وآخرون (Allen et al) إلى تقييم الضغط الوالدي لدى أمهات وآباء الأطفال ذوي اضطراب التوحد في ضوء أربعة أبعاد خاصة بأعراض اضطراب التوحد، وهم: البعد الأول يختص بالكلام واللغة، والبعد الثاني يختص بالتفاعل الاجتماعي، والبعد الثالث يختص بالحواس والوعي المعرفي، والبعد الرابع يختص بالصحة والسلوك الجسدي. وبلغت العينة ١٢٤ مشاركاً ومشاركة (١٠١) أم، و (٢٣) آباءً من مدارس متخصصة، ومرافق التدخل المبكر، ومجموعات الدعم، ومن جمعيات التوحد في جنوب أستراليا وفي فيكتوريا. أدوات الدراسة المستخدمة في الدراسة هي: استبانة تتكون من ثلاثة أجزاء: الجزء الأول خاص بجمع المعلومات الديموغرافية عن كل من الأم والطفل، والجزء الثاني مقياس للضغط النفسي، والجزء الثالث: استمارة تقييم أعراض التوحد وتتكون من أربعة مقاييس فرعية مرتبطة بأعراض التوحد. وأسفرت النتائج عن أن البعد الثاني الخاص بالتفاعل الاجتماعي يمكنه التنبؤ بالضغط لدى الأمهات، بينما البعد الثالث الخاص بالحواس والوعي المعرفي يمكنه التنبؤ بالضغط لدى الآباء، في حين أن البعدين الآخرين لم يتمكنا من التنبؤ (Allen, 2013).
4. هدفت دراسة عرفة بعنوان (الضغط النفسي واحتياجات أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد وال العلاقة بينهما في دولة الإمارات العربية المتحدة) وهدفت إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية ومستواها لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، ومعرفة احتياجاتهم ودرجتها للتخفيف من حدة الضغوط لديهن، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتياجات. وتكونت عينة الدراسة من ١٧٤ أماً من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد الملتحقين بأحد مراكز التأهيل. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أهم خمسة مصادر للضغط النفسي حيث احتلت ضغوط خصائص سلوك الطفل المرتبة الأولى، وجاءت الضغوط الانفعالية في المرتبة الثانية، فيما كان أقل

مستوى للضغط الضغوط السلوكية والذهنية. كما أشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى مستوى مرتفع من الاحتياجات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، حيث جاءت الاحتياجات المجتمعية في المرتبة الأولى، تلتها في المرتبة الثانية الاحتياجات المعرفية والتدرسية، وجاءت في المرتبة الثالثة الاحتياجات الاجتماعية، بينما في المرتبة الأخيرة الاحتياجات المادية. وفيما يتعلق بالعلاقة بين الضغوط والاحتياجات أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية (عرفة، ۲۰۱۶).

٥. دراسة بابا حمو بعنوان: الشعور بالتماسك وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال المصابين بالإعاقة الذهنية والتوحد، وهدفت إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالتماسك واستراتيجيات المواجهة لدى أمهات الأطفال الذين يعانون من إعاقة ذهنية، ومن التوحد، وكذلك استكشاف كل من مستوى الشعور بالتماسك لدى أمهات أطفال التوحد والإعاقة العقلية، واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أمهات أطفال التوحد والإعاقة الذهنية، أيضاً استكشاف الاختلاف في الفروق حسب المتغيرات التالية: نوع الاضطراب، ترتيب الطفل في العائلة، واختبار أدوات القياس باتباع المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره المنهج الملائم لموضوع الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من ٤٠ فرداً تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجموعة من المراكز الخاصة بالأطفال المعاقين ذهنياً والعيادات النفسية التي يتواجد فيها أطفال التوحد، ولكونه يهدف إلى وصف الظواهر وتفسيرها وتحديد العلاقة بين المتغيرات. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود مستوى منخفض من الشعور بالتماسك لدى أمهات الأطفال المصابين بالإعاقة الذهنية والتوحد، عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الشعور بالتماسك واستراتيجيات المواجهة لدى أمهات الأطفال المصابين بالإعاقة الذهنية والتوحد، عدا وجود علاقة ارتباطية بين بعض الأبعاد في مقاييس الشعور بالتماسك، وبين بعض الأبعاد في مقاييس استراتيجيات المواجهة، كذلك عدم وجود فروق بين كل من الشعور بالتماسك واستراتيجيات المواجهة تختلف باختلاف ترتيب الطفل، عدا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة تختلف باختلاف ترتيب الطفل (أي جزء من الفرضية قد تتحقق) (بابا حمو، ٢٠١٩).

#### أنواع الضغوط:

أن الضغوط يمكن أن تتنوع وتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان والتي يمكن وضعها ضمن الأنواع التالية:

ضغط العمل: وهذه ناتجة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد. وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحلا هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية، غالباً ما يؤدي إلى سوء تكيف مهني. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة، فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

الضغط الاقتصادية: فلها الدور الأعظم في تشتت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسيرة متطلبات الحياة.

الضغوط الاجتماعية: معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية، وبالتالي يحدث إشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوى ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات واختلالاً يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية.

الضغوط الأسرية: تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي مُتعلِّم ينبع عنه التزام، وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط ونبع عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

الضغوط الدراسية: على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحة الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات للدراسة ثانياً، فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

الضغوط العاطفية بكل نواحيها النفسية والانفعالية: فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يُعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتكب في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضاً، إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله. (الغريير وأبوأسعد، ٢٠٠٩).

### علامات وأعراض الضغط النفسي:

ويوجد العديد من المؤشرات التي يمكن أن تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي، ومن أهم هذه العلامات ما يلي:

١. مشكلات النوم غير المعتادة كالاستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم ثانية بسهولة، بالإضافة إلى الكوابيس والصرخ أثناء النوم.
٢. العصبية، وعدم الهدوء، والإفراط في الحركة، وصعوبة التركيز والتذكر.
٣. ثورات الغضب العدوانية غير المضبوطة والتي توجه إلى الناس أو إلى الأشياء.
٤. الانسحاب والضجر وعدم الرغبة في أي عمل كان، فلا يتحمس الطفل لأي شيء ولا يشارك رفاقه في اللعب ويعطي بشكل عام انطباع الحزن والكآبة.
٥. كثرة الجدل والاعتراض على الأشياء التي تبدو في الظروف العادلة مقبولة.
٦. الحاجة المستمرة إلى التوقف عن العمل وتناول مشروب ما قبل المتابعة.
٧. فقدان السيطرة على الأمور والمتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل أو ضعف القدرة على إصدار القرارات.
٨. حالات مرضية محددة ترتبط بالضغط النفسي على سبيل المثال: الإسهال، واضطرابات الهضم، وآلام البطن والقىء، وآلام في الرأس أو أية آلام أخرى لا يُعرف لها أسباب عضوية واضحة (عبيد، ٢٠٠٨، ص ٣٤-٣٣).

### أسباب الضغوط النفسية

لا ينشأ الضغط النفسي من فراغ، وإنما له مسببات تختلف باختلاف البيئة، والأفراد، وقدرتهم على التحمل، فما يُعد سبباً ضاغطاً لشخص ما قد لا يكون كذلك بالنسبة لشخص آخر (بدران، ١٩٩٧).

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية، البيئية منها، والشخصية التي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية.

#### أولاً: المسببات الخارجية (البيئية)

تنتج هذه الضغوط من تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة التي تشكل عبئاً ثقيلاً عليه، وتتسبب في شعوره بالتوتر والإحباط، وتعوقه عن تحقيق التوافق والاتزان.

١. الصراع بين الفرد والمحيطين به: يشمل الصراع مع الأصدقاء، والإخوة، والآباء.

٢. المواقف المختلفة في العمل:

تؤدي مؤثرات العمل الضاغطة، مثل:

العمل المتواصل، غياب العدالة والتعاون، التفرقة في المعاملة، غياب الحوافز، إلى الشعور بالضغط النفسي (العيسيوي، ٢٠٠١).

٣. أحداث الحياة اليومية:

تحمل الحياة اليومية ضغوطات وصعوبات تتطلب من الفرد المسيرة لتحقيق التوافق والاتزان النفسي، والفشل في مسairتها يؤدي للضغط النفسي.

تنوع هذه الأحداث في شدتها وأهميتها، وتمثل قوة خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد، ومن أمثلتها:

فقدان أحد الوالدين (بالموت، الطلاق، أو الانفصال)، فقدان أحد الأفراد المهمين في حياته، المعاناة من المرض، التغيرات في العمل، التغيرات الأسرية الناتجة عن الخلافات والمشاحنات العائلية، المعاملة الوالدية القاسية، الحالة الصحية السيئة لأحد أفراد الأسرة، الصعوبات المادية، التغيرات المفاجئة في ظروف المعيشة (في السكن أو مكان الدراسة)، التغير في عادات النوم والطعام والمخالفات القانونية (عسرك، ٢٠٠٠).

٤. ضغط التكيف (التغير):

عندما يواجه الإنسان التغير في مختلف مراحل حياته، سواء كان هذا التغير لحدث إيجابي أو سلبي، فإنه قد يعاني من الإضطراب ويدخل في حالة من الضغط خلال فترة محاولته للتكيف مع الحدث. ويشعر الإنسان بالضغط عندما يواجه بأحداث ومواقف جديدة تفوق قدرته على التكيف (عبد الله، ٢٠٠٢).

٥. الإحباط:

يمر الأفراد، والراهقون خاصة، بخبرة الضغط عندما يُعاقون عن عمل ما، سواء أكان هذا العمل نشاطاً أم رغبة يسعون لتحقيقها. فالإنسان يشعر بالإحباط عندما يشعر بالغضب أو الحزن أو العداون (المراجع السابق).

٦. زيادة العبء (الحمل الزائد):

يؤدي زيادة متطلبات الفرد بحيث تفوق قدرته على مواجهة هذه المتطلبات إلى الإحساس بالضغط النفسي. وتشمل هذه الزيادة:

ضغط الوقت، زيادة المسؤولية، فقدان الدعم، اختلاف حجم العمل وعدم استمراره على مستوى واحد، تنوع الأدوار وتعددتها (عبد الله، ٢٠٠٢).

ثانياً: المسببات الداخلية (الشخصية)

تنتج بعض الضغوط من حالات الصراع الداخلي الناتج عن تعارض الأهداف أو الدوافع لدى الفرد. وقد تم حصر هذه الصراعات الداخلية في الآتي:

١. الرغبة في الاستقلال مقابل الاعتماد على الآخرين:  
يرغب الفرد بطبيعته في الاستقلال، ولكنه في الوقت ذاته يشعر بالأمن والاطمئنان إذا اعتمد على آخرين أكثر منه قوة. على سبيل المثال، يسعى المراهق للاستقلالية عن الأسرة والتمرد على الوالدين، ولكنه في نفس الوقت لا يستطيع الاستقلال عنها في توفير متطلباته الأساسية (مأكل، ملبس، مسكن)، مما يسبب له ضغوطات نفسية (العيسيوي، ٢٠٠١).

٢. العلاقة الحميمية مقابل العزلة والانسحاب أو الانطواء على الذات:  
يرغب الإنسان في الارتباط بالآخرين والحصول على مشاركتهم الوجدانية وتبادل المشاعر، ولكنه مع ذلك يخاف ويخشى الخيانة وعدم الوفاء والغدر، وخاصة في العلاقات العاطفية، وهو ما يعرضه للضغط النفسي.

٣. التعاون في مقابل المنافسة:  
يقع الإنسان في صراع بين ضرورة التعاون مع غيره (في المدرسة، المنزل، أو المجتمع) وضرورة التنافس أيضاً. فالطالب مثلاً عليه التعاون مع زملائه، ولكن عليه التنافس لنيل الدرجات العليا. هذا التذبذب بين دور المتعاون والمنافس، مع الخصوص لضوابط ومعايير قد تؤدي للعقاب أو النبذ عند مخالفتها، يجعل منه ضحية للإصابة بالضغط والتوتر (العيسيوي، ٢٠٠١).

### علاج الضغط النفسي

#### ١. العلاج المعرفي:

فالحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في ذاته، وإنما الأفكار والاعتقادات التي يُكُونُها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديداً وضرراً له، هي السبب في حدوث الضغط النفسي. فالتقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة، وذلك لأن تغيير الأفكار غير المنطقية والأحاديث السلبية التي يُكُونُها الفرد عن الموقف أو الحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو الحدث. وهناك عدة فنون تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط، نذكر منها:

#### أ. إيقاف الأفكار السلبية:

إذ ينبغي تغيير الأفكار والاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجياً على أن تحل محلها أفكار أكثر عقلانية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة.

#### ب. إدارة الذات:

هو أسلوب معرفي سلوكي ذو فائدة كبيرة تتمثل في مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم وخفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط. ويهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكه وصياغة أهدافه وتقييم ما يتم من تقدم ومراقبة الذات، لأن يكون لدى الفرد سجل يسجل فيه المواقف والأحداث والمشاعر والأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها ثم التقييم. ويتم هذا عن طريق إجراء مقارنة بين السلوك وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك، فهل السلوك يحقق الهدف أم لا؟ وبعدها التعزيز، أي تقديم التعزيز الإيجابي عند ظهور الاستجابة المطلوبة.

#### ج. أحاديث الذات:

تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذا استطاع التخلص من الأحاديث السلبية، فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهة الحدث الضاغط، عكس الأحاديث الإيجابية. فالتفكير الإيجابي في الحدث يساعد الفرد على التعامل معه بالطريقة الملائمة.

#### د. التخيل أو التصور البصري:

يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط، ويكون التخيل مترافقاً بالاسترخاء. وهكذا يستطيع التدرب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط.

#### ه. حل المشكلات:

يشير حل المشكلات إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الموقف أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة مُحكمة لحل المشكلة التي هو بصدقها. ويعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة، وتهدف إلى تنمية مهارات الأفراد. وتتضمن عدة خطوات تمثل في التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط وجمع البيانات، ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة، وتقدير الحلول البديلة، ووضع الحل النهائي لوضع التنفيذ. والتدريب على حل المشكلات ينطوي على أهمية كبيرة تمثل في زيادة كفاءة الفرد وفعاليته، مما يؤدي إلى التعامل بنجاح في المواقف الضاغطة (ماجدة، ٢٠٠٨). والهدف من العلاج المعرفي ليس القيام بتحليل منطقي للأفكار والاعتقادات اللاعقلانية الموجودة عند المفحوص، وإنما محاولة إكساب هذا الأخير عدة مهارات تمكنه من التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة.

#### ٢. العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط الاسترخاء، فهو مرادف للصحة والهدوء والهروب من المشاكل، ويظهر كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي. ومن أهم تقنيات الاسترخاء المستعملة:

#### أ. تمارين التنفس الاسترخائي:

في حالات الضغط يشتكي الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطني وفي مستوى الصدر والعنق. هذه التوترات العضلية هي مصدر الإحساس بضيق التنفس. والتدريب على التنفس بطريقة معينة يشمل إبطاء في إخراج الهواء، مما يساعد الشخص على التخفيف من الضغط النفسي. فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة، ومع تكرار هذه العملية يشعر الإنسان براحة واسترخاء، بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي (جليلة، ٢٠٠٢).

#### ب. الاسترخاء العضلي والفكري:

فيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع الوسادة خلفه مع إغماض عينيه، ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضله، ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدءاً من أصابع القدم، فالكاحل، فالركبة، فالظهر، فالكتفين، فأصابع اليد. ويجب أن يكون هذا التمارين في سكون تام محاولاً إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خالياً، وهذا ممكن بالتمرين والتكرار، وذلك لمدة عشر دقائق تكرر مرتين إلى ثلاثة مرات يومياً. تمثل الفوائد النفسية لل الاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات وزيادة التركيز والانتباه وتنمية الذاكرة، وأيضاً يعمل على خفض التوتر وتحقيق الراحة.

#### ج. التغذية الراجعة (Biofeedback):

تُعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء، وهي عبارة عن معلومات تُعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها. وبناءً على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنَّه حقق هدفه.

#### د. تعديل أسلوب الحياة:

يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيق أهدافه، كما يشمل أيضاً قدراته ودراوئعه. فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد، وليس ثابتاً تماماً، بل يمكن تعديله وتطويره تبعاً لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها الفرد. وعلى هذا، فالاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على المقاومة. وهكذا إذا حدث تغيير في أسلوب حياة الفرد وعاداته، فأصبح يمارس رياضة المشي مثلاً ويقلل من المنبهات، فإن ذلك يساعد في مواجهة الضغوط وإدارتها بشكل فعال (ماجدة الدين، ۲۰۰۸).

### إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي قام بها الباحثان، حيث استخدما المنهج الوصفي التحليلي لوصف الظاهرة كما هي، من تحديد المجتمع وعينته والأداة المستخدمة لقياس أهداف البحث، وصولاً إلى الوسائل الإحصائية المناسبة المستخدمة في هذا البحث.

#### أولاً: مجتمع البحث

يُعرف مجتمع البحث بأنه كل الأفراد الذين يحملون البيانات الظاهرة التي هي في متناول الدراسة. وقد تحدد مجتمع البحث الحالي بأولياء أمور الأطفال المصابين بطيف التوحد في مدينة زاخو المستقلة، وعدهم (۸۰) ولـ (۴۷) ذكراً و (۳۳) أنثى. واختاروا بطريقة عشوائية.

#### ثانياً: عينة البحث

تُعرف العينة بأنها مجموعة من المشاهدات المأخوذة من مجتمع معين. ولكن مجتمع البحث الحالي يتَّألف من عدد مناسب من أولياء أمور الأطفال المصابين بطيف التوحد بالأسلوب العشوائي الطبيقي تبعاً لمتغيري (الجنس وال المجالات).

#### ثالثاً: مقياس البحث

من أجل تحقيق أهداف البحث، لابد من وجود أداة لقياس ذلك. وبعد اطلاع الباحث على الأدوات والمقاييس السابقة، ارتَأى الباحث الاعتماد على مقياس (السحيمي، ۲۰۲۱) كمقياس للبحث. وبلغ عدد فقراته (۱۵) فقرة، بثلاثة بدائل (دائماً، أحياناً، نادراً).

#### المجال الأول (الضغط النفسي)

الضغط النفسي هي مجموعة من العوامل التي تؤثر على أداء النفسي للإنسان بسبب التفكير السلبي (مصطففي والشريبي، ۲۰۱۱).

ر	الفرقات	نادراً	أحياناً	دائماً
۱	أشعر بالإحباط بسبب طفلي التوحدى			
۲	أعاني من النسيان كلما فكرت في حالة طفلي			
۳	أشعر بالتعب بسبب طفلي التوحدى			

٤	أعاني من الأرق في أثناء الدوام كلما فكرت في حالة طفل التوحد		
٥	أعاني من ضعف التركيز في الخلال اعمالي اليومية كلما فكرت في حالة طفل		
٦	أبكي كثيراً لأنفه الأسباب كلما فكرت في حالة طفل		
٧	أعاني من الصداع كلما فكرت في حالة طفل		

### المجال الثاني (الضغط الاجتماعي)

تعد الضغوط الاجتماعية من التحديات التي يواجهها الفرد وذلك بسبب وجود أحد المصابين بطيف التوحد (عبدالله، ٢٠١١).

ر	الفرقات	دائمًا	أحياناً	نادرًا
١	يتطلب تدريب طفل التوتحي كثير من الجهد والوقت			
٢	طفل التوتحي يحملني اعباء زائدة			
٣	يشعر الأبناء الآخرون بالغيرة من أخيهم التوتحي			
٤	يتطلب وضع طفل التوتحي رعاية من قبل الأفراد الأسرة جميعاً			
٥	يعاني بقية أفراد أسرتنا من حرمان أنفسهم من أشياء مختلفة بسبب طفل التوتحي			

### المجال الثالث (الضغط المالية)

الضغط المالية هي حالة من التوتر الناجمة عن عدم قدرة على تلبية احتياجاته والتزاماته المالية (صباح وعبدالخالق، ٢٠١٣).

ر	الفرقات	دائمًا	أحياناً	نادرًا
١	يتطلب وضع طفل التوتحي اعباء مالية			
٢	أحتاج زيادة الدعم المالي من دولة لإعانة ابني التوتحي			
٣	تتطلب رعاية طفل صحيحة كثيراً من الأموال			

رابعاً : صدق المقاييس:

يسير الصدق الظاهري إلى مدى صلاحية المقاييس وصحته في قياس ما أُعد لقياسه (السحيمي، ۲۰۰۱). وقد قام الباحث بصياغة مقاييس من (۱۵) فقرة للضغط النفسي لدى أولياء أمور الأطفال المصابين بطيف التوحد للحكم على مدى صلاحيتها في القياس الذي وضع من أجله من حيث الصياغة والشمولية والوضوح. كما طلب من المحكمين الحكم على انتفاء الفقرة للمجال الذي وضع فيه، ومن ثم على بدائل الاستجابة. وكان قبول الفقرات التي حصلت على نسبة (۸۱٪).

#### خامساً: ثبات المقاييس

يُعد الثبات من العوامل المهمة أو الخصائص الواجب توفيرها لصلاحية استخدام أي اختبار. فالمقياس يعطي نفس النتائج تقريباً للشخص عند إجراء القياس لمرات عدّة في أيام مختلفة. ولاستخراج الثبات، أعادت الباحثة تطبيق المقاييس على عينة طبقية عشوائية مُؤلفة من (۲۵) ولـي أمر. وقد بلغت قيمة ثبات المقاييس عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، وبلغت (۰.۸۰).

#### سادساً: تطبيق المقاييس

بعد استكمال إجراءات الأداة من حيث خصائصها السايكلومترية (الصدق - الثبات)، طبق الباحث الأداة على أفراد العينة الأساسية بتاريخ (۱۰/۲۳/۱۲۰۲۳).

#### خامساً: الوسائل الإحصائية

۱ - معادلة جي - كوبـر لاستخراج الصدق.

۲ - معامل ارتباط الفا كرونباخ: لقياس الثبات.

۳ - اختبار (t-test) لعينة واحدة للتحقق من الهدف الأول.

۴ - اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين.

#### عرض نتائج البحث ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج البحث في ضوء أهدافه وتفسيرها وعلى نحو الآتي:

#### أولاً: النتائج المتعلقة بالهدف الأول :

"التعرف على الضغط النفسي لدى أفراد العينة بشكل عام "

وللتحقق من هذا الهدف تم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث كل ثم طبقت الباحثات الاختبار التائي لعينة واحدة وكما هو في الجدول (۱)

#### جدول ( ۱ )

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة في الضغط النفسي لدى أفراد عينة البحث

الدلالـة	مستوى دلالة درجات الحرية	القيمة التائـية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابـي	المتوسط الفرضـي	العينـة
		الجدولـية	المحسـوبة				
يوجد فرق	٠,٠٥ (٧٩)	١,٦٦	٥,٠٩	5.265	33.00	٣٠	٨٠

يتضح من الجدول (۱) أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (۵,۰۹)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (۱,۶۶) عند مستوى الدلالة (۰,۰۵) ودرجة الحرية (۷۸). وهذا يعني وجود فرق بين المتواسطين، ولصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة، أي أن أفراد العينة لديهم شعور بالضغوطات النفسية.

ويعزز الباحث سبب ذلك إلى أن أولياء أمور المصابين بمرض اضطراب طيف التوحد أصبح لديهم ضغوطات نفسية بسبب صعوبة التعامل مع هؤلاء المصابين بمرض التوحد؛ لأنهم يتصرفون بعصبية وغضب. وهذا يتطلب وقتاً أكثر حتى يتعلموا طريقة جديدة في التعامل. ويجب عليهم أن يقدموا لهم وقتاً إضافياً أكثر من الطفل الطبيعي، وفي كثير من الأوقات، الطفل المصاب بالتوحد يبكي ولا يعرف ما يريد، إنه لا يشبه الطفل السليم، ولا يعرف كيف يتعامل مع رغباته، ويصعب على الوالدين التعرف على ما يريد. لهذا السبب الذي يدعوا الوالدين إلى إعطاء الطفل الوقت اللازم. وهذا كله على حساب الضغط النفسي الذي يتعرض له الوالدان. ولهذا السبب، أولياء الأمور يتعرضون لضغوطات نفسية بسبب كلام المحيطين حولهم.

وتتفق نتائج الدراسة (أحمد، ۲۰۱۲ ص ۱۴) على ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لأولياء أمور الأطفال ذوي اضطراب التوحد، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لأولياء أمور الأطفال ذوي اضطراب التوحد تُعزى لمتغير التعليم لصالح المستوى التعليمي (الجامعي)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية.

### ثانياً : النتائج المتعلقة بالهدف الثاني :

" هل هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متواسطي درجات أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس (ذكور ، إناث) في الضغط النفسي ؟

وللحقيقة من هذا الهدف استخرج الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة ومن ثم طبقو الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما هو في الجدول (۲).

### جدول (۲)

يوضح نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في الضغط النفسي حسب متغير الجنس

الدلالة	مستوى دلالة ودرجات الحرية	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
		الجدولية	المحسوبة				
لا يوجد فرق	٠,٠٥ (٧٨)	١,٩٦	٠,٢٥	4.739	32.87	47	ذكور
				6.008	33.18	33	إناث
						٨٠	المجموع

من الجدول (۲) نجد بأن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (٢٥,٠)، وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (۱,۹۹) عند مستوى الدلالة (۰,۰۵) ودرجة الحرية (۷۸). هذا يعني عدم وجود فرق بين متواسطي درجات أفراد عينة البحث في الضغط النفسي حسب متغير الجنس.

ويفسر الباحث سبب ذلك إلى: عدم وجود فرق بين الأب والأم، وكلاهما يُصاب بالضغوطات النفسية؛ لأنهم يعيشون في نفس الحالة، وكلاهما يقوم بتربيه ورعاية هذا الطفل، ويختصصون من وقتهم، وهم مسؤولون عن هذا الطفل. وتشير نتائج الدراسة (السحيمي، ٢٠٢١) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أولياء أمور أطفال مصابين بطيف التوحد.

### ثالثا: النتائج المتعلقة بالهدف الثالث:

ترتيب المجالات حسب اجابات أفراد العينة استخرجت الباحث المتوسط الحسابي لكل مجال وادرجت النتائج في الجدول (٣)

جدول (٣) ترتيب المجالات

مجال ٣ (الضغوط المالية)	مجال ٢ (الضغوط الاجتماعية)	مجال ١ (الضغوط النفسية)	الوصف
7.95	11.26	13.78	المتوسط الحسابي
80	80	80	العدد
1.358	1.940	3.192	الانحراف المعياري

نلاحظ من الجدول (٣) أن قيمة المتوسط الحسابي للمجال الأول بلغت (١٣,٧٨) حيث جاء في المرتبة الأولى، بينما جاء المجال الثالث في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٧,٩٥).

الأسباب الاقتصادية تُسبب الضغوطات النفسية التي يتعرض لها الوالدان، وبسبب الأوضاع التي نمر بها في هذا الوقت، ويجب أن تهياً مراكز وروضات ومدارس، وهذا يحتاج إلى مبالغ مالية كثيرة.

وقد أشارت نتائج الدراسة (عرفة، ٢٠١٦ ص ١٧) إلى أهم خمسة مصادر للضغط النفسي، حيث احتلت ضغوط خصائص سلوك الطفل المرتبة الأولى، وجاءت الضغوط الانفعالية في المرتبة الثانية، فيما كان أقل مستوى للضغط هو الضغوط السلوكية والذهنية.

كما أشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى مستوى مرتفع من الاحتياجات لدى أولياء الأطفال ذوي اضطراب التوحد، حيث جاءت الاحتياجات المجتمعية في المرتبة الأولى، تلتها في المرتبة الثانية الاحتياجات المعرفية والتدرية، وجاءت في المرتبة الثالثة الاحتياجات الاجتماعية، بينما في المرتبة الأخيرة الاحتياجات المادية.

## الاستنتاجات:

## النتائج:

١- هناك فرق بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة، أي أن أفراد العينة لديهم الشعور بالضغوطات النفسية.

٢- عدم وجود فرق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الضغط النفسي حسب متغير الجنس.

٣- بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجال النفسي (١٣,٧٨) حيث جاء في المرتبة الأولى، بينما جاء المجال الثالث في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٧,٩٥).

## الوصيات:

في ضوء ما توصلت له الطالبات الباحثات من النتائج بعد القيام بمناقشتها وتفسيرها، تُوصي الباحثات بما يلي:

١- العمل على تخفيف الضغط النفسي لدى أولياء أمور الأطفال المصابين بطيف التوحد من خلال برامج نفسية في مراكز التوحد.

٢- تقديم الندوات لأولياء أمور الأطفال المصابين بطيف التوحد.

٣- نشر الوعي النفسي والاجتماعي للمجتمع حول اضطراب طيف التوحد من خلال المديرية العامة للرعاية.

٤- فتح دورات لأولياء أمور الأطفال المصابين بطيف التوحد حول استراتيجيات تعديل السلوك.

الدعم المادي لأولياء أمور الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد.

## المقتراحات:

١- إجراء دراسة حول أثر برنامج إرشادي قائم على النظرية السلوكية المعرفية لتخفيض الضغط النفسي لدى أولياء أمور أطفال مصابين باضطراب طيف التوحد.

٢- إجراء دراسة حول الضغط النفسي وعلاقته بالوجهة نحو الحياة لدى أولياء أمور أطفال مصابين باضطراب طيف التوحد.

٣- إجراء دراسة حول الضغط النفسي لدى مدربي أطفال طيف التوحد.

٤- أثر برنامج إرشادي قائم على التدريبات النفسية الجسدية لتخفيض الضغط النفسي لدى أولياء أمور أطفال مصابين باضطراب طيف التوحد.

## المصادر:

أبو العزائم، محمود جمال (٢٠٠٣). اضطراب الذاتية. الطبعة ٢. دار الزهران. عمان، الأردن.

أحمد، غادة يوسف (٢٠١٠). الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبات ألعاب القوى في ضوء الجنس ونوع المسابقة. المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر بجامعة حلوان.

أسامة فاروق، والسيد الشريبي (٢٠١١). التوحد: الأسباب، التشخيص، العلاج. دار المسيرة للنشر والتوزيع. عمان. إريكسون، إريك (١٩٥٠). النظرية النفسية الاجتماعية.

بابا حمو، هاجر (٢٠١٩). الشعور بالتماسك وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال المصابين بالإعاقة الذهنية والتوحد. دار الأفق.

بدران، مخى محمد (١٩٩٧). الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القاهرة.

- جبيل، فوزي محمد (٢٠٠١). الصحة وسايكلولوجية الشخصية. القاهرة: المكتب الجامعي.
- حسن، هدى جعفر (٢٠٠٦). التفاؤل والتشفّف وعلاقتهما بضغوط العمل والرضا عن العمل. مجلة دراسات نفسية.
- الحمد، نايف فدعوس علوان (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للدراسات والأبحاث.
- حمدى، نزهه، وأبو طالب، صابر (١٩٩٨). الإرشاد والتوجيه في مراحل العمر. منشورات جامعة القدس المفتوحة. عمان.
- الخطيب، جمال، والحديد، منى (٢٠٠٣). برنامج تدريب الأطفال المعاين.
- الخواجة، عبد الفتاح (٢٠١٠). الإدارة الذكية المطورة للمرؤسين والتعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار البداية للنشر.
- الخولي، هشام (٢٠٠٤). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمى التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- الدبي، عبير عرفة (٢٠١٦). الضغوط النفسية واحتياجات أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد وال العلاقة بينهما في دولة الإمارات العربية المتحدة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الإمارات.
- راجح، أحمد عزت (١٩٩٩). أصول علم النفس. الطبعة ١١. القاهرة: دار المعرفة.
- الريشيدى، هارون (١٩٩٩). الضغوط النفسية: طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها. عمان.
- الروسان، فاروق (٢٠١٠). سيكولوجية الأطفال غير العاديين. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- السحيمي، هناليف التركي مائل (٢٠٢١). الضغوط النفسية لدى أولياء أمور التوحد وعلاقتها بحاجاتهم إلى الإرشاد النفسي في مراكز الرعاية النهارية في مدينة المنورة. المجلة العربية للإعاقة والموهبة، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر.
- السميران، تامر حسين علي، والمساعيد، عبدالكريم عبدالله (٢٠١٤). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع. عمان.
- سهي، أحمد أمين ناصر (٢٠٠٢). الطفل التوحيدي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- سيد أحمد، توحدة عبدالروس (٢٠١٢). الضغوط النفسية على أولياء أمور الأطفال المصابين بمرض التوحد وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية بولاية الخرطوم.
- سيد عبيد، ماجدة بهاء الدين (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة. عمان: دار صفاء.
- شويطر، خيرة (٢٠١٧). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغير الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية: دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران. رسالة دكتوراه في علوم التربية. جامعة وهران.
- صباح، عايش، عبدالحق، ومنصور (٢٠١٣). الضغوط النفسية لدى أسر المعاين. مجلة دراسات نفسية وترويجية.
- العاجمي، رياض (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المركّز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيف درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. مجلة جامعة دمشق.
- عبدالخالق، أحمد محمد (٢٠٠٠). أسس علم النفس. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبدالعزيز، السيد الشيخ، وعبدالقادر، الدمامي (١٩٩٢). قاموس التربية الخاصة وتأهيل غير العاديين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبدالله، عادل (٢٠١١). مدخل إلى اضطراب التوحد والاضطرابات السلوكية والانفعالية. الجزء السادس. القاهرة: دار الرشاد للنشر والتوزيع.
- عبدالله، ماجدى أحمد محمد (٢٠٠٢). علم النفس الصحي وعلاقته بالطب السلوكي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبدالمجيد، السيد محمود، ومحمد، الفرجاتي (٢٠٠٥). الدور الوسيط للمعرف المشوهة في العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالمنصورة.
- عبدالمقصود، أمانى (٢٠٠٧). الضغوط الأسرية والنفسية: الأسباب والعلاج. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- عسقل، علي (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- العيسيوي، عبدالرحمن محمد (٢٠٠١). الجديد في الصحة النفسية. الإسكندرية.
- الغريب، أحمد نايل، وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية.

غزلان، الدعدي (٢٠٠٩). الضغوط النفسية والتواافق الأسري الزوجي لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعاً لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديموغرافية. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.

معيزه، جليلة (٢٠٠٢). مدخل إلى علم النفس المعاصر. الطبعة الثانية. دار المطبوعات الجامعية.

مغزي (٢٠١٨). المقاريات النظرية المفسرة للضغط النفسي. المجلد.

منشار، كريمان عويضة (١٩٩٩). الضغط النفسي في علاقته بداعيتي الإنجاز والتواجد لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد، القاهرة.

Allen ، K.A. ، Bowles ، T.V.& Weber ، LL. (2013). Mothers' and Fathers' stress Associated With parenting a child With Autism Spectrum Disorder . Retrieved from: <https://www.Researchgate.net/publication>

Atkinson، R. C.، & Hilgards، E.R، (2003). Introduction To Psychology. New York.

Cannon، G. L. (1932). The stress check: coping with stresses of life and work. N. J.: Prentice – Hall.

Hackett، H.، & Lombard. S. (1983). Models of stress in Altimeter، E M. (Ed)، Helping students manage stress. Sandancisco، JO essay bass in.Thomson.

leithead ،S.،S. (2012) . parenting a child with Autism : parental Stress Levels and Autistic Symptomology ، Master Dissertation The Adler school of professional psychology ، Retrieved from proQuest data bases ، UMI Number : 1548957.

Myles، b، huggens ،a،rome،la;e.m.(2005)>written language profile of children and youth with asperger syndrome :from research to practice education and training in developmental disabilities .38(4). 362-296.

Selye .H. (1976):" The stress of life "Mc Gorw Hill Co.New York.Wolf، S. (1989). Psychiatric disorder of childhood. In Kendall، RE، Zeally AK (E.D) Companion to psychiatric studies، London. Churchill I ivigstone.