

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتخفيف التوتر النفسي لدى أولياء أطفال التوحد

دراسة ميدانية على أولياء الأطفال المصابين بالتوحد والمقيمين بولاية الجلفة

الدكتور: حربي سليم، جامعة الجلفة¹

الدكتور: قدر اوي إبراهيم، جامعة الجلفة²

الملخص البحث: هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في خفض التوتر النفسي لدى آباء الأطفال ذوي إعاقة التوحد، ودراسة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لدى أفراد العينة، واستخدامنا المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لأهداف الدراسة، ومن أداة جمع البيانات، وبلغت عينة الدراسة (7) آباء ممن لديهم أطفال مصابين بالتوحد، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار التوتر النفسي لدى أولياء أطفال التوحد.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، التوتر النفسي، أولياء أطفال التوحد.

Abstract: The study aimed at identifying the contribution of the proposed training program in reducing the psychological stress among the parents of children with autism, and studying the differences between the tribal and remote measurements of the sample members. We used the experimental method due to its relevance to the study objectives, Parents wit hautistic children. The results showed statistically significant differences in stress test in among parents of autistic children.

Keywords: training program, psychological stress, autistic parents

الإشكالية: يعد الفرد احد الأركان الأساسية التي تعتمد عليها المجتمعات في مسيرتها نحو التقدم والازدهار، ولهذا يتسع الاهتمام به بقدر ما يقدمه خلال حياته، فالبناء الصحيح والتهيئة المبنية على أسس علمية صحيحة لها الدور الكبير والركيزة الأساسية التي تعتمد عليها الدول كافة من أجل تحقيق حياة الفرد هادئة ومریحة تتماشى مع متطلبات العصر المختلفة، ومن الطبيعي أن يشعر الإنسان بالقلق أو بالفرع، من حين إلى آخر، كل إنسان يتناهب مثل هذا الشعور بين الحين والأخر، وفي الحقيقة فان نوبة من القلق بدرجة معينة يمكن أن تكون مفيدة، فالإحساس بالتوتر والقلق قد يساعد المرء على رد الفعل والتصرف بصورة صحيحة عند التعرض إلى خطر حقيقي، كما يمكن أن يحفزه على التفوق في مكان عملها وفي منزله.

أما إذا كان الإحساس بالقلق والتوتر يتكرر في أحيان متقاربة، وبصورة حادة، دون أي سبب حقيقي، إلى درجة انه يعيق مجرى الحياة اليومي الطبيعي فالمرجح أن هذا الإنسان يعاني من التوتر النفسي بسبب القلق الزائد وغير الواقعي والشعور بالخوف من مستقبل الأبناء من ومنظور الوالدين، وقد يتم توجيه اللوم إلى الوالدين ووصفهم بأنهم غير قادرين على تربية أبنائهم بالصورة الصحيحة قبل التشخيص والذي يؤدي بعد ذلك إلى زيادة قلقهم.

ويعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الآباء خاصة الذين لديهم أطفال مصابين بالتوحد، فعدم التربية الصحيحة من قبل الآباء أو حتى الإهمال ليس سبباً لحدوث هذا الاضطراب، إن هناك اختلافاً في الدماغ عند هؤلاء الأطفال سواء في التكوين أو الوظيفة أو في العمل والذي هو الآن محل بحث كبير فاضطراب التوحد يتم تصنيفه ضمن اضطرابات التحلل النمائي، والأعراض قد تظهر قبل سن (36) شهراً، ولكن في المعدل لا يتم تشخيص اضطراب التوحد قبل سن (5) سنوات، وفي بعض الحالات قبل البلوغاً وحتى الكبر، وقدرات حالات اضطراب التوحد تتراوح بين الذكاء فوق المتوسط والصعوبات التعليمية الشديدة (عند حالات متلازمة أسبرجر والتوحد العالي الوظيفة).

ولما كان أولياء أمور الأطفال المصابين بالتوحد يعانون من التوتر ولا يعلمون سببها وكيف يتغلبون عليه وبالتالي فهو يتغلب على سلبياتهم اليومي في العمل والحياة والعائلة وقد يؤدي إلى الاكتئاب لدى البعض منهم.

لذا عمد الباحثان إلى إعداد برنامج تدريبي كان الغرض منه تخفيف ذلك التوتر النفسي ومدى تأثيره لدى أولياء الأطفال المصابين بالتوحد، ويمكن تحديد مشكلة الدراسة بطرح الأسئلة التالية:

هل يؤثر البرنامج التدريبي في التخفيف من التوتر النفسي لدى أولياء أطفال التوحد؟

الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أولياء أطفال التوحد.

أهداف البحث: تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في خفض التوتر النفسي لدى آباء الأطفال ذوي إعاقة التوحد.

- دراسة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي لدى أفراد العينة في مستوى التوتر النفسي.

تحديد المفاهيم والمصطلحات: البرنامج التدريبي: هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطوة صممت سلفاً مبنياً على ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها، وما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق التنفيذ والإمكانات لتحقيق أهداف الخطوة (إدريس خوجة، 2012، ص5).

التوتر النفسي: يحدث بسبب العوامل الخارجية التي تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطرابات السلوك.

التوحد: إن مصطلح التوحد هو ترجمة للكلمة الإغريقية (autos) أي الذات الأنا التي تشير إلى الانطواء والتوحد مع الذات وقد استعمل العالم (بلوي رايفون) وهو عالم وطبيب سويسري ولد في زيورخ 1857-1939م مفهوم السلوك التوحدي لأول مرة عام 1911م كدالة على الانفصام الشخصي بالرغم من الاختلافات الشديدة بين الاضطرابيين (ماجد، السيد علي عمارة 2005).

الدراسات النظرية: التوتر النفسي في مجال الرياضة: يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ولها لعدد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية، والحرقان من لحظات الاستمتاع في ممارسة الرياضة، كذلك فإن التوتر النفسي قد يضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد والتفكير بأنه غير كفؤ، وقد يسبب حدوث الصراع الداخلي للإصابة البدنية، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال المبكر عن ممارسة الرياضة. يحث التوتر النفسي عندما يوجد عدم توازن بينما يدركه الرياضي وبينما هو مطلوب منه في البيئة، وبينما يدركه بالنسبة لاستعداداته لخوض المباريات الرياضية، كما إن الرياضي عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بين اقتراب موعد المباراة فإنه سيشعر بزيادة في دقات القلب وشد العضلات (راتب، أسامه كامل 1997، 272).

التوحد: التوحد هو أحد الاضطرابات النمائية المعقدة التي تصيب الأطفال وتعيق تواصلهم الاجتماعي واللفظي وغير اللفظي كما تعيق نشاطهم التخيلي وتفاعلاتهم الاجتماعية المتبادلة ويظهر هذا الاضطراب خلال الثلاث السنوات الأولى من عمر الطفل وتكون أعراضه واضحة تماماً في الثلاثين شهراً من عمر الطفل الذي يبدأ في تطوير سلوكيات شاذة وأنماط متكررة والانطواء على الذات (الراوي، فضيلة توفيق، وحماد، آمال صالح 1999).

أسباب التوحد: الكثير من الأطباء والتربويين وغيرهم ولازلنا نسمع ونقرأ عن تقدم بحوث في هذا الأمر وحتى الوقت الراهن لم يستطع الباحثين تحديد سبب واحد أو أسباب متفق عليها على أنها السبب وراء هذه الإعاقة على الرغم أن هناك شبه قناعة للعامل ينفي هذا المجال بأن حدوث التوحد يرجع إلى أسباب بيولوجية (جينية أو عصبية أو اضطرابات عضوية أو أيضية) ومن المعروف الآن أن التوحد ليس مرضاً عقلياً كما كان يعتقد في السابق ولا يحدث نتيجة سوء معاملة الأسرة لطفلها (خاصة الأم) واضطراب العلاقة العاطفية فيما بينهم ولا يحدث نتيجة أسباب بيئية خارجية.

الدراسات السابقة والمشابهة: دراسة ميشم صالح كريم (2011) بعنوان: التوتر النفسي بكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة وهدفت الدراسة إلى التوتر النفسي لدى

طلبة المرحلة الأولى والثانية والرابعة في لعبة كرة السلة ومقارنة التوتر النفسي للمراحل الثلاث في لعبة كرة السلة، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ووزع مقياس التوتر النفسي على العينة قبل أداء الدرس، وذلك للحصول على البيانات الخاصة لعينة البحث، إذ استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية ضمن دراسته وذلك لملائمته موضوع دراسة البحث، وخلصت الدراسة إلى: حصول طلاب المرحلة الأولى على توتر نفسي عالي، طلاب المرحلتين الثانية والرابعة يمتلكون اقل نسبة من المرحلة الأولى بالتوتر النفسي، حصلت المقارنة في التوتر النفسي عند طلاب الكلية في لعبة كرة السلة.

الطريقة والأدوات: منهج البحث: ونظرا لطبيعة موضوعنا استخدمنا المنهج التجريبي، حيث اعتمدنا على التصميمات التجريبية لمجموعة واحدة.
إختيار أفراد العينة: تكونت عينة البحث من (07) أولياء الأطفال المصابين بالتوحد والمقيمين بولاية الجلفة.

مجالات الدراسة: المجال البشري: 07 أولياء الأطفال المصابين بالتوحد.

المجال الزمني: 2015.08.15 إلى غاية 2015.10.13


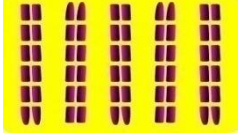
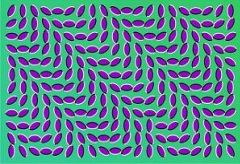
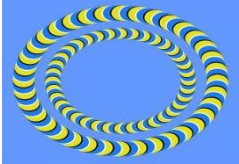
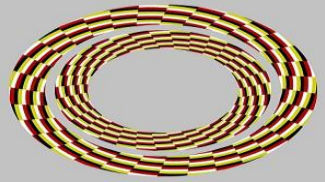
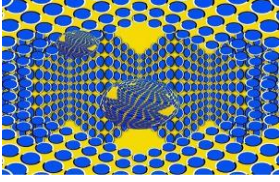
- المجال المكاني: ولاية الجلفة.

أدوات البحث: تكونت أداة الدراسة من اختبار التوتر النفسي وهو اختبار الطبيب النفسي الياباني اكيو شيكي تاوكا الذي يحدد لك مدى التوتر النفسي.

اسم الاختبار: اختبار اكيو شيكي تاوكا

الهدف من الاختبار: قياس التوتر النفسي.

وصف الأداء:

<p>2. ركز في هذه الصورة واستعرض في دماغك عدد من المواقف المفرحة والمحنة التي مرت بما:</p>  <p>لا شيء يتحرك <input type="radio"/></p> <p>هنالك حركة لكنها بطيئة <input type="radio"/></p> <p>هنالك حركة سريعة وملحوظة <input type="radio"/></p>	<p>1. ركز جيدا في هذه الصورة هل تشاهد أية حركة في الأعمدة؟</p>  <p>لا شيء يتحرك <input type="radio"/></p> <p>هنالك حركة لكنها بطيئة <input type="radio"/></p> <p>هنالك حركة سريعة وملحوظة <input type="radio"/></p>
<p>4. كيف تصف الحركة في الأوراق البنفسجية؟</p>  <p>لا شيء يتحرك <input type="radio"/></p> <p>هنالك حركة لكنها بطيئة <input type="radio"/></p> <p>هنالك حركة سريعة وملحوظ <input type="radio"/></p>	<p>3. ركز في هذه الصورة لمدة 10 ثواني واخبرنا:</p>  <p>لا شيء يتحرك <input type="radio"/></p> <p>هنالك حركة لكنها بطيئة <input type="radio"/></p> <p>هنالك حركة سريعة وملحوظة <input type="radio"/></p>
<p>6. خذ نفس عميق واسترخي ثم ركز في هذا الأنبوب:</p>  <p>لا شيء يتحرك <input type="radio"/></p> <p>هنالك حركة لكنها بطيئة <input type="radio"/></p> <p>هنالك حركة سريعة وملحوظة <input type="radio"/></p>	<p>5. هل هنالك أي شيء يتحرك في هذه الصورة؟</p>  <p>لا شيء يتحرك <input type="radio"/></p> <p>هنالك حركة لكنها بطيئة <input type="radio"/></p> <p>هنالك حركة سريعة وملحوظة <input type="radio"/></p>

التسجيل: يحصل المختبر على نقطة واحدة(01) إذا لم يرى الصورة تتحرك، وهذا معناه أن المختبر ليس لديه أي توتر نفسي.
- يحصل المختبر على نقطتان(02) إذا كان يرى الصورة تتحرك لكنها بطيئة، وهذا معناه أن المختبر لديه توتر نفسي بسيط.
- يحصل المختبر على ثلاث نقط (03) إذا كان يرى الصورة تتحرك حركة سريعة وملحوظة، وهذا معناه أن المختبر لديه توتر نفسي شديد.
إجراءات البحث: القياس القبلي: تم إجراء الاختبار القبلي على أفراد عينة الدراسة يوم الجمعة: 2015.08.14 على الساعة الرابعة مساءً.

بدء تطبيق البرنامج: تم تنفيذ البرنامج ابتداءً من: 2015/08/15 والى غاية 2015/10/15
القياس البعدي: تم إجراء الاختبار البعدي على أفراد عينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح يوم الجمعة 2015/10/16 على الساعة الرابعة مساءً.
الأساليب الإحصائية: تم استخدام حزمة spss الاصدار 20.
النتائج: عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

SIG	T _C	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		أداة القياس	المتغير	
		S	X	S	X			
0.000	6.97	0.48	1.28	0.53	2.57	نقطة	الصورة1	التوتر النفسي
0.004	4.58	0.37	1.42	0.54	2.42		الصورة2	
0.000	8.00	0.37	1.42	0.48	2.28		الصورة3	
0.000	7.78	0.49	1.28	0.38	2.85		الصورة4	
0.000	7.07	0.37	1.14	0.53	2.57		الصورة5	
0.000	9.29	0.00	1	0.48	2.71		الصورة6	

(Level of significance:0.05,-df=6)

يبين الجدول السابق نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اختبار التوتر النفسي: بالنسبة للصورة (1)، حيث بلغت قيم (T) المحسوبة (6.97) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.94) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار التوتر النفسي.

بالنسبة للصورة (2) حيث بلغت قيم (T) المحسوبة (4.58) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.94) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار التوتر النفسي.

بالنسبة للصورة (3) حيث بلغت قيم (T) المحسوبة (8.00) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.94) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار التوتر النفسي.

بالنسبة للصورة (4) حيث بلغت قيم (T) المحسوبة (07.78) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.94) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار التوتر النفسي.

بالنسبة للصورة (5) حيث بلغت قيم (T) المحسوبة (07.07) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.94) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار التوتر النفسي.

بالنسبة للصورة (6) حيث بلغت قيم (T) المحسوبة (9.29) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.94) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار التوتر النفسي.

المناقشة:

من خلال عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي، تبين لنا وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي لأفراد العينة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ويرجع الباحثان هذا التطور والتحسين إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح، إذ ساهم بشكل كبير في التخفيف من حدة التوتر النفسي لدى أولياء الأطفال المصابين بالتوحد، حيث عملت التمارين

المنوعة والموجهة بشكل علمي مقتن على تحسين الحالة النفسية أولاً ثم الحالة البدنية، بالإضافة إلى التزام عينة البحث بأداء التمرينات وعدم إهمالها لحاجتهم الملحة للتخلص من التوتر بسبب قلقهم على مستقبل أبنائهم.

وترى **تهاني عبد السلام (2000)** أن الرياضة توفر فرصاً لا حصر تتمثل في البحث عن السعادة والسعي إليها وحب المخاطرة والرغبة في الوصول إلى هدف ما. ويشعر كذلك بسعادة وراحة نفسية مجرد الاستعداد الذهني لممارسة ذلك النشاط الهادف البناء إذن فالرياضة صمام الأمان الواقعي من الملل والضيق والتي من خلاله تنطلق طاقات الإنسان وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتغير ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا ما خلص إليه **مصطفى حجازي (1991)**.

وذكرت **حنان عبد الحميد العناني (2015)** أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي من خلال التخلص من الضغط العصبي وبالتالي يعمل على الراحة ويقضي على الخجل.

الاستنتاج العام:

انطلاقاً من بحثنا هذا والنتائج التي آلت إليها وبعد تطرقنا لمختلف الدراسات ذات الصلة بالموضوع، والخلفية النظرية التي جمعناها والتي أملت بمختلف جوانب البحث، وعلى ضوء هدف البحث وفي حدود العينة والمعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أولياء أطفال التوحد.

وانطلاقاً من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة البحث نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية بمدف التعرف على أثر برنامج تدريبي على التخفيف من التوتر النفسي لدى أولياء أطفال التوحد.

وفي الأخير نوفي ببعض الاقتراحات العلمية والعملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية:

- ضرورة ممارسة الرياضة بانتظام لتأثيرها الفعال على الحالات النفسية.

- عمل تمارين الاسترخاء لأولياء أطفال التوحد.
- توفير مراكز للأطفال المصابين بالتوحد والتكفل برعايتهم.
- تفعيل التوأمة بين المراكز الخاصة بالأطفال المصابين بالتوحد

المصادر والمراجع:

- ماجد، السيد علي عمارة: إعاقة التوحد ط.1، القاهرة2005، مكتبة زهراء الشرق.
- راتب، أسامه كامل: علم نفس الرياضي، ط.1، القاهرة1997، دار الفكر العربي.
- الراوي، فضيلة توفيق، وحماد، أم الصالح: التوحد الإعاقة الغامضة، الدوحة1999، مؤسسة، حسن بن علي.
- تھاني، عبد السلام محمد: الترويح والتربية الترويحية، ط.1، القاهرة2000، دار الفكر العربي.
- حجازي، م: تربية الإبداع، ط.1، البحرين1991، وزارة التربية والتعليم.
- حنان، عبد الحميد العناني: علم النفس التربوي، عمان2015، دار الصفاء للنشر.