المرونة النفسية: حماية الأهالي من القلق والاكتئاب لأطفال التوحد

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). المرونة النفسية: حماية الأهالي من القلق والاكتئاب لأطفال التوحد. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=120182

ARABPSYCHOLOGY.COM

هل تساءلت يومًا عن الضغوط النفسية التي يواجهها الآباء والأمهات الذين تربي أطفالًا مصابين بالتوحد؟ إن تربية طفل فريد من نوعه تتطلب صبرًا لا حدود له، وتفهمًا عميقًا، وقدرة على التكيف المستمر. ولكن ماذا يحدث عندما يضاف إلى هذه المسؤولية تحدي إضافي يتمثل في التعامل مع اضطراب طيف التوحد؟

منهجية البحث

قام باحثون في مستشفى أطفال جامعة تشجيانغ للطب، وبالتحديد في قسم السلوك التنموي، بدراسة شاملة لتقييم معدلات القلق والاكتئاب بين أولياء الأمور الذين لديهم أطفال مصابون باضطراب طيف التوحد. شملت الدراسة 411 طفلاً (352 صبيًا و 59 فتاة) تم تشخيصهم بالتوحد، بالإضافة إلى آبائهم وأمهاتهم. تم جمع البيانات بين شهري يناير ويوليو من عام 2022. اعتمد الباحثون على تقارير أولياء الأمور لتقييم مستويات القلق والاكتئاب لديهم، بالإضافة إلى قياس مرونتهم النفسية (القدرة على التعافي من الشدائد) وشدة أعراض التوحد لدى أطفالهم. استخدم فريق البحث أسلوبًا إحصائيًا متطورًا يُعرف بالانحدار المتعدد الهرمي (Hierarchical multiple regression) لتحليل العلاقة بين الصحة النفسية للآباء والعوامل المختلفة، بما في ذلك المرونة النفسية (عامل داخلي)، والبيانات الديموغرافية (مثل العمر والجنس ومستوى التعليم)، وشدة أعراض التوحد لدى الأطفال (عامل خارجي).

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن المرونة النفسية هي العامل الأكثر أهمية في التنبؤ بمستويات القلق والاكتئاب لدى أولياء الأمور. بمعنى آخر، كلما كان لدى الوالدين قدرة أكبر على التكيف مع التحديات والتعامل مع الضغوط، كلما كانوا أقل عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب. أظهر التحليل الإحصائي أن المرونة النفسية لها تأثير سلبي كبير على كل من الاكتئاب (B = −0.11, SE = 0.01, p < 0.001) والقلق (B = -6.81, SE = 0.61, p < 0.001) لدى الآباء، حتى بعد أخذ المتغيرات الديموغرافية وشدة أعراض التوحد لدى الأطفال في الاعتبار.

من المثير للاهتمام أن الدراسة لم تجد أي علاقة مباشرة بين شدة أعراض التوحد لدى الأطفال والصحة النفسية للآباء. وهذا يشير إلى أن التحديات التي يواجهها الوالدان ليست مرتبطة بالضرورة بمدى صعوبة التعامل مع سلوكيات الطفل المصاب بالتوحد، بل ترتبط بشكل أكبر بقدرتهم على التعامل مع الضغوط بشكل عام.

دلالات

تشير هذه النتائج إلى أن التركيز على تعزيز الصحة النفسية للآباء الذين لديهم أطفال مصابون بالتوحد أمر بالغ الأهمية. إن توفير الدعم النفسي والاجتماعي للآباء، وتعليمهم استراتيجيات التكيف الفعالة، يمكن أن يساعدهم على بناء مرونة نفسية أكبر وتقليل خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب.

إن فهم هذه العلاقة بين المرونة النفسية والصحة النفسية للآباء يفتح الباب أمام تطوير تدخلات علاجية جديدة تستهدف تعزيز هذه القدرة لدى الآباء. على سبيل المثال، يمكن أن تشمل هذه التدخلات برامج تدريبية تركز على تطوير مهارات حل المشكلات، وإدارة الإجهاد، والتفكير الإيجابي.

بالإضافة إلى ذلك، تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية النظر إلى الأسرة كوحدة واحدة عند تقديم الدعم للأطفال المصابين بالتوحد. فإن صحة الوالدين تؤثر بشكل مباشر على صحة الطفل وعلى جودة الحياة الأسرية بشكل عام. لذلك، يجب أن تشمل خطط الرعاية الشاملة للأطفال المصابين بالتوحد أيضًا خدمات دعم للآباء تهدف إلى تعزيز صحتهم

ARABPSYCHOLOGY.COM

النفسية ورفاههم.

في الختام، تقدم هذه الدراسة رؤى قيمة حول التحديات النفسية التي يواجهها أولياء الأمور الذين لديهم أطفال مصابون بالتوحد، وتؤكد على أهمية المرونة النفسية كعامل حاسم في الحفاظ على صحتهم النفسية. إن الاستثمار في دعم الآباء وتعزيز مرونتهم النفسية ليس مجرد ضرورة أخلاقية، بل هو أيضًا استثمار في مستقبل أفضل للأطفال المصابين بالتوحد وأسرهم.

Reference

Han T. (2026). *Internal and external factors related to* anxiety *and depression in parents of children with* autism*: the significance of psychological resilience*. BMC Public Health, 26(1), 436-436.

DOI: 10.1186/s12889-025-26140-3

ARABPSYCHOLOGY.COM