

## الإحتراق النفسي لدى أم الطفل ذو اضطراب طيف التوحد

### Psychological burnout in the mother of a child with autism spectrum disorder

نادية سبع بروايل  
مخبر العمليات التربوية والسياق الاجتماعي،  
جامعة وهران 2-(الجزائر)  
nberrouayelsebaa@gmail.com

يمينة شويخي\*  
مخبر العمليات التربوية والسياق الاجتماعي،  
جامعة وهران 2-(الجزائر).  
chouikhi.yamina@univ-oran2.dz

تاريخ القبول : 2023/01/31

تاريخ الاستلام: 2022/10/14

#### ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الإحتراق النفسي لدى أم طفل التوحد من خلال طرح الإشكال التالي ماهو مستوى الإحتراق النفسي لدى أم الطفل ذو طيف التوحد للإجابة عن هذا السؤال تم تحديد المنهج العيادي من خلال دراسة الحالة وتطبيق استمارة لجمع المعلومات في المقابلة العيادية وتطبيق مقياس الإحتراق النفسي الوالدي مكيف ومترجم في البيئة الجزائرية، حيث خلصت الدراسة إلى عدم تحقق الفرضية لكن هذا لم يمنع بوجود خطر الإصابة بالإحتراق النفسي لدى الحالة الذي قدر ب 50 درجة.  
الكلمات المفتاحية: الإحتراق النفسي، أم، الطفل، اضطراب طيف التوحد

#### Abstract:

The study aimed to reveal the level of psychological burnout of the mother of a child with autism by asking the following forms: What is the level of psychological burnout of the mother of a child on the autism spectrum? The parental psychiatrist is adapted and translated in the Algerian environment. Where the study concluded that the hypothesis was not verified, but this did not prevent the existence of a risk of psychological burnout in the case, which was estimated at 50 degrees.

**Keywords :**Burnout, mother, child, autism spectrum disorder

## مقدمة:

كونك أحد الوالدين هو أيضاً وظيفة يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق حيث يؤثر الإرهاق الوالدي على 5٪ إلى 7٪ من الآباء، وفقاً لعالمة النفس "سوزان فالير" يشعر حوالي ربع الآباء في كيبك بكندا بأن دورهم كأب أو أم هو مصدر توتر، حسبما تقول "سوزان فالير" في مجلة Le psy-guide des parents. يتدهور الموقف في بعض الأحيان إلى حد يؤدي إلى استنفاد الوالدين، والتي من شأنها أن تؤثر على 5٪ إلى 7٪ من الآباء، فالأعراض ستكون مرتبطة بالعائلة هؤلاء هم الأشخاص الذين غالباً ما يكونون عاملين في مكان عملهم، ولكن عندما يعودون إلى المنزل، فإن الأمور لا تسير على ما يرام «، كما يوضح عالم النفس، اللعب، والاستحمام أو الذهاب إلى السرير هو مصدر التوتر وثقل بالنسبة لهم .

أوضحت "سوزان فالير" في البداية أن الإرهاق الوالدي ليس تشخيصاً يعترف به DSM-5 للصحة العقلية تشبه أعراضه أعراض الاكتئاب، لكنها تتميز بشكل خاص بفقدان المتعة في دورها الوالدي، وأحياناً بسبب الابتعاد العاطفي عن الطفل أو الأطفال، حيث أكدت في كتابها "سوزان فالير"، عالمة النفس ومؤلفة كتاب "Le psy-guide des burn-out parentales" سيقول جميع الآباء أنهم في مرحلة ما كانوا قد استنفذوا [...] . عندما تواجه الإرهاق الأبوي كل يوم.

فهذا المشكل ليس بين عشية وضحاها أن الإرهاق هو عملية خبيثة وتقدمية وهكذا، حيث حدّد الباحثون خمس مراحل رئيسية قبل الإحترق على الرغم من أن جميع الآباء لا يمرون بجميع المراحل، وليس لديهم نفس المدة في الإصابة فقد تمّ تحديد مراحل كالتالي: المرحلة المثالية، مرحلة الاستثمار الزائد، مرحلة التضحية بالنفس، مرحلة الإحباط، مرحلة فقدان الطاقة، ثم يأتي الإرهاق الفعلي الذي يتميز بالإرهاق والابتعاد العاطفي و/ أو فقدان الفعالية الأبوية.

يتطور الإرهاق بعد التعرض للإجهاد المزمّن سبب هذا الضغط هو عدم التوازن بين الطلبات التي يتم تقديمها للشخص في العمل والموارد التي يتم توفيرها لتلبية هذه الطلبات، ومن الممكن بالنسبة لبعض الآباء والأمهات، أن تتجاوز الطلبات بكثير الموارد المتاحة؟ إعتقاد ذلك للأسف في مجتمعنا غالباً ما يكون لدينا موقف "أحتاج" و"يجب" بدلاً من موقف "أود" أم "هل هو واقعي؟".

في بعض الأحيان، تتعارض بعض التوقعات التي يفرضها المرء على نفسه كوالد مع بعضه البعض والأكثر شهرة على الإطلاق هو: "أريد أن أكون الأفضل في العمل ولهذا، يجب أن أغادر المكتب أخيراً" و"الأم الطيبة لا تترك أطفالها حتى في اللحظة الأخيرة في الرعاية اليومية، سوف تلتقطها في

أقرب وقت ممكن " ومع ذلك، فإن هذه التناقضات تسبب إجهادًا كبيرًا لدى الوالد، وهو الضغط الذي سيدفعه ببطء نحو الإرهاق .

نحن جميعًا متوازنون باستمرار في سلسلة متصلة، كما يذكر مؤلفو الكتاب عن الإرهاق الأبوي، هذا أيضًا شكل موازٍ آخر يمكن تحقيقه من خلال الإرهاق الوظيفي نظرًا لأنه أحد الاكتشافات المهمة في السنوات الأخيرة حول هذا الموضوع، من ناحية هناك نضوب ومن ناحية أخرى، الرفاهية المهنية وبالمثل، بالنسبة إلى أحد الوالدين هناك إرهاق أبوي من ناحية ورفاه أبوي من ناحية أخرى، يبقى سر السعادة في حالة التوازن خاصة في تعاملهم مع أطفالهم كيف لا بوجود طفل ذو احتياج خاص. (ميكولاجزك، روسكام، 2017)

فميلاد طفل جديد في الأسرة حدث سعيد ونهاية انتظار بعد تسعة أشهر، وتمني الأولياء طفل سوي وهم يرسمون صورة له في أذهانهم ويحلمون له بمستقبل من نوع ما قبل ولادته، غير أن إنجاب طفل ذو توحد، سرعان ما يبدي إحساس بالحزن والأسى، كما يستبعد بعض النجاحات التي كان الوالدان يتمنيان رؤيتها في طفلهما، وأول ما يواجههما هو التكيف مع فقدان الطفل الحلم، وفهم الإعاقة، ما يولد بذلك بعض التقطع والتوتر في العلاقة الأسرية، مما يشعرهما بالإحباط.

كما يعتبر التوحد من أكثر اضطرابات الطفولة صعوبة بالنسبة للطفل وكذلك لوالديه والعائلة، كما يعتبر اضطراب محير ومؤلم بالنسبة للآباء والمختصين بحيث يصعب فهمه لذا يشغل حيزًا كبيرًا من الجهود العلمية في الطب وعلم النفس والتربية الخاصة في عصرنا هذا، وعليه أصبحت الحاجة ماسة إلى تكاتف الجهود من طرف الجميع سواء العلمية أو العملية لمعرفة المزيد عنه، ولا يتم ذلك إلا من خلال الكشف عن هذا الاضطراب وعن انعكاساته داخل الأسرة خاصة الأم.

حسب "بلاشر" Blacher، 1984 فإن تشخيص الإعاقة يؤدي بمعظم الآباء إلى فترة من الاكتئاب والحداد، "وهنا الحداد بأن الطفل لم يمت إنما صورة الطفل التي حلم بها الوالدين هي من ماتت. (باسي هناء، 2016، ص6)

وهذا يؤكد أن وجود طفل مصاب بالتوحد في الأسرة هو تعيين لعامل ضاغط من شأنه أن يؤثر على النمو المستقبلي للأسرة على العديد من المستويات، فالعلاقات الأسرية تتأثر بسبب متطلبات الطفل الملحة المستمرة والتي تتطلب من أفراد الأسرة العمل تحت ظروف الضغط النفسي والتوتر والقلق.

وعلى هذا الأساس وما يمكن أن يحدثه وجود فرد باضطراب التوحد في الأسرة من ضغوط نفسية لدى والديه، لابد من محاولة لتسليط الضوء على أثر التوحد على الضغوط النفسية لدى أسر أطفال التوحد من خلال الإشكالية التالية:

ما هي درجة الإحتراق النفسي لدى أم الطفل ذو اضطراب طيف التوحد؟

## 2-فرضية الدراسة

مستوى الإحتراق النفسي مرتفع لدى أم الطفل ذو اضطراب طيف التوحد.

## 3-اهداف الدراسة

• الكشف عن مستويات الإحتراق النفسي عند أمهات أطفال التوحد.

• التعرف على طبيعة العلاقة بين التوحد والإحتراق النفسي

## 4-أهمية الدراسة:

-يكتسب هذا البحث أهميته من أهمية الشريحة التي يتناولها والمتمثلة في أطفال التوحد، فدراسة الإحتراق النفسي لدى أوليائهم ضرورة من ضروريات الاهتمام بالصحة النفسية لأطفالهم. ترتبط أهمية البحث الحالي بطبيعة الظاهرة وما تنطوي عليه من مشكلات وأثار سلبية بتسليط الضوء على التوحد، قصد محاولة التحكم فيها لتحقيق تخفيف من مستوى الإجهاد لدى أوليائهم.

## 5-المفاهيم الإجرائية للدراسة:

الإحتراق النفسي: يشير إلى الدرجة التي تحصل عليها المستجيب على مقياس الإحتراق النفسي الموجه إلى الوالدين الذي تم تطبيقه من طرف الفاحص.

أم الطفل ذو اضطراب التوحد: الأم البيولوجية للطفل الذي تم تشخيص إصابته بالتوحد ويتلقى خدمات من خلال المؤسسات والجمعيات الخاصة برعايتهم

التوحد اضطراب ارتقائي: تم تشخيصه من طرف طبيب الأمراض العصبية والعقلية وتبين أنه لديه مشاكل في التفاعل الاجتماعي والتواصل وتظهر عليه سلوكيات نمطية.

## 6-مفاهيم الدراسة (الإطار النظري للدراسة)

### -الإحتراق(الإرهاق)الأبوي:

الإرهاق الوالدي هو متلازمة الضائقة الشديدة المرتبطة بالأبوة والأمومة والتي تتجلى في ثلاث طرق: الإرهاق البدني والعاطفي، والانسحاب العاطفي وفقدان الشعور بفعالية الوالدين .

الإرهاق الوالدي هو متلازمة الإرهاق التي تحدث عندما يتعرض أحد الوالدين لإجهاد شديد في دوره كأم، لفترة طويلة جداً، في غياب موارد كافية للتعويض عن تأثير الإجهاد. الأعراض المميزة للإرهاق الوالدي هي أربعة أعداد وغالبًا ما تحدث بالترتيب التالي:

الأعراض التي تأتي أولاً هي الإرهاق كوالد لدى الوالد شعور بالإرهاق، التصريف، في نهاية الحبل يمكن أن يظهر هذا الإرهاق على المستوى العاطفي (الشعور بعدم وجوده في السلطة)، والإدراك (الشعور بعدم القدرة على التفكير بشكل صحيح) و/ أو مستويات التعب (البدنية).

والأعراض الثانية هي التشبع وفقدان المتعة في دور الوالدين الوالد لم يعد من الممكن أن يكون والدًا، لديه شعور بالإفراط، «ممتلئ جدًا»، لم يعد يجد متعة في دوره كأم.

العرض الثالث هو الابتعاد العاطفي عن أطفالهم تعب للغاية، لم يعد لدى الوالد الطاقة اللازمة للاستثمار في العلاقة، أو على الأقل بقدر المعتاد يولي اهتماماً أقل لما يقوله له أطفاله أو يستمع إليهم بأذن مشتتة، لم يعد يولي (بقدر) أهمية لما يعيشون ويشعرون به، لم يعد يشارك (بنفس القدر) في تعليمهم، لم يعد قادرًا (على ذلك) على إظهار لأطفاله إلى أي مدى يحبهم يفعل ما يجب عليه القيام به (دفعهم إلى المدرسة، وإعدادهم لتناول الطعام، والغسل، والذهاب إلى السرير)، ولكن ليس أكثر (إيزابيل روسكام ومورا ميكولاجزك)

كل هذه الأعراض تتناقض بشكل حاد مع الطريقة التي اعتاد عليها الوالد وتولد في مشاعر الوالدين من الغرابة والشعور بالذنب والعار يدرك الوالد أنه لم يعد الوالد الذي كان عليه، وحتى أقل من الوالد الذي أراد أن يكون. لم يعد يتعرف على نفسه، أنه يخجل من الوالد الذي أصبح عليه، يعاني من التناقض بين الوالد الذي كان عليه والوالد الذي هو عليه اليوم.

نحن نقع في ضائقة الوالدين عندما نعاني من ضغوط شديدة في دورنا كأباء لمدة طويلة جداً ولم يكن لدينا موارد كافية للتعويض. وبالتالي، يمكن أن يؤثر الإرهاق الوالدي على أي والد تتراكم عليه مخاطر أكثر من الموارد لفترة طويلة جداً.

يتضح الإرهاق الوالدي من خلال الجمع بين 2 على الأقل من الأعراض الثلاثة: الإرهاق والانفصال العاطفي وفقدان الفعالية في دورها كأم.

### 1.الاستنفاد:

هذا هو الوجه الذي يظهر في الغالب أولاً لدى الوالد شعور بالإرهاق، التصريف، في نهاية الحبل. هذا الإرهاق يمكن أن يعبر عن نفسه.

على المستوى العاطفي: لديه شعور بأنه لم يعد بإمكانه الاستمرار هكذا.

على المستوى المعرفي: لديه انطباع بأنه لم يعد قادرًا على التفكير بشكل صحيح.  
و / أو على المستوى البدني: يشعر بالإرهاق الشديد.

## 2. الابتعاد العاطفي عن الأطفال

لم يعد لدى الوالد الطاقة اللازمة للاستثمار كما كان من قبل في علاقته بأطفاله: فهو يولي اهتمامًا أقل لما يقولونه، يعطي أهمية أقل لما يعيشه أطفاله ويشعرون به. يفعل الحد الأدنى لرفاهيتهم (الرحلات والوجبات ووقت النوم ...) ولم يعد لديه الشجاعة لفعل المزيد.

## 3. فقدان الكفاءة والوفاء في دوره كوالد

1.3. الوالد لم يعد الوالد الذي أراد أن يكون لم يعد يتعرف على نفسه في بعض تصرفاته تجاه أطفاله، لم يعد يشعر بالفعالية ويشعر كأنه أب سيء / أم سيئة، لم يعد يتحمل أكثر في دوره. (ميكولاجزك، روسكام، 2016)

هل هو مختلف عن الإرهاق المهني؟

نعم؛ تشير الدراسات إلى أنّ الإرهاق الوالدي هو متلازمة مختلفة عن الإرهاق المهني. الأول يتجلى في مجال الأسرة فيما يتعلق بالأطفال؛ بينما يظهر الثاني في المجال المهني فيما يتعلق بالعمل.

هل هو مختلف عن الاكتئاب؟

على عكس الاكتئاب، الذي يؤثر على جميع مجالات الحياة (خاصة، مهنية، وما إلى ذلك)، يعد الإرهاق ظاهرة مرتبطة بالسياق. في الواقع، فإنه يؤثر بشكل عام على مجال واحد فقط من حياة الفرد (الأبوية أو المهنية). ومع ذلك، فإنّ الإرهاق في أحد مجالات الحياة يزيد من خطر الإصابة بالإرهاق في مجال آخر بعد بضعة أشهر، ممّا قد يؤدي في النهاية إلى الاكتئاب.

هل يختلف عن الاكتئاب بعد الولادة؟

نعم، يحدث ذلك في الأيام الأولى بعد الولادة ويرجع ذلك أساسًا إلى التغيرات الهرمونية. اكتئاب ما بعد الولادة هو اكتئاب يحدث خلال عام من الولادة، من ناحية أخرى، لا يوجد سن يعاني من الإرهاق الأبوي (بعض الآباء والأمهات تظهر لديهم أعراض صعوبة الأدوار الوالدية بسبب الصعوبات التي تحدث لاحقًا في حياة الطفل).

الإرهاق الوالدين هو بالتالي مسألة تراكم لا تظهر فجأة ولكنها أكثر من عملية، حلقة مفرغة،

يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة:

على الوالد (المشاكل الصحية، والإدمان ...).

على الزوجين (التهيج، والصراعات، والطلاق ...).

على العلاقة بين الوالدين والطفل (الإهمال والعنف، وما إلى ذلك). (ميكولاجزك، روسكام، 2016)

### عواقب الإرهاق الوالدي على الوالدين ونظام أسرته؟

الإرهاق الوالدي له عواقب مهمة، سواء بالنسبة للوالد نفسه أو للأولاد أو الزوجة. على مستوى الوالد نفسه، أظهرت الدراسات أن الإرهاق الوالدي له نفس عواقب الإرهاق المهني: اضطرابات النوم، والمشاكل الصحية، وزيادة استهلاك الكحول، والأفكار الانتحارية. ومع ذلك، فإن الأخيرة تكون أكثر حضوراً في حالة الإرهاق الوالدي، ربما لأنه لا يمكن الاستقالة من دور الأبوة والأمومة.

فيما يتعلق بالأطفال، حدثت زيادة كبيرة في سلوكيات الإهمال والعنف الوالدي. وكلما زادت حدة أعراض الإرهاق الوالدي، كلما زادت وتيرة الإهمال والعنف. ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أننا نرى أولاً إهمال لاحتياجات الطفل العاطفية ثم إهمال للاحتياجات المادية، نرى أولاً العنف اللفظي، ثم الصراخ الهستيري لا يظهر العنف الجسدي إلا عندما يكون الإنهاك الوالدي شديداً في الواقع، لم يعد يتعرف على نفسه. غالباً ما يكون الوالد الذي يعاني من الإرهاق هو الوالد الذي أراد القيام بعمل جيد للغاية بالقوة، استنفد نفسه وأصبح عكس ما كان ويريد أن يكون (Suzanne Vallières. 2019) كما يأتي مفهوم الإحتراق من عالم العمل ولكن يمكن أن يتأثر الآباء أيضاً بمتلازمة الإرهاق هذه. في الواقع، يستشهد عدد متزايد منهم بالاكتهاب الوالدي غارقاً في الصعوبات التي يواجهونها في توفير إطار عمل لأطفالهم أو بسبب تراكم مهام الحياة اليومية، يصبحون مكتئبين تدريجياً أو يحلمون بالفرار إلى أقصى حد ممكن.

الآباء والأمهات في حالة من الإرهاق الأبوي غالباً ما يعبرون عن حزنهم وخيبة أملهم في تطور حياتهم العائلية، كما لو أن الحب الذي جلبوه لطفليهم لم يعد كافياً لتجنب تجاوزاتهم وسلوكهم العدائي يرتبط هذا الاكتهاب لدى الوالدين بالشعور بفقدان الطفل الذي ظن أنه يعرفهما والذي شعر أنهما يهربان منه تدريجياً.

إذا كان الإرهاق الوالدي لا يزال قليلاً، فقد يثير قلق الكثير من الآباء وفقاً لمورامي كولاجزك، مؤلفة كتاب "الإرهاق الوالدي، وتجنبه والخروج منه:

- 5٪ من الآباء يعانون من الإرهاق الأبوي
- 8٪ من الأشخاص معرضون لخطر كبير، أي أنه من المحتمل أن يقعوا في حالة استنفاد

متقدمة.

وفقاً لدراسة أجريت في عام 2013 من قبل موقع العمل أمي:

• 63٪ من الأمهات العاملات منهكات.

• 19٪ يتناولون الأدوية أو الفيتامينات أو مسكنات الألم مرة واحدة على الأقل في الأسبوع

(كاترين فاسي. 2019)

هذه الأرقام، إذا لم تكن تشكل إحصاءات رسمية، فإنها تظهر مع ذلك عدم ارتياح للأجيال. إن الافتقار إلى الدعم الأسري، وعالم العمل الأكثر هشاشة، وتغيير ساعات العمل، وبشكل عام، عالم تسارع دائم، وضع العديد من الآباء في صعوبة.

**متلازمة استنفاد الأسرة:**

يمكن تعريف الإرهاق الأمومي باعتباره متلازمة الإرهاق العائلي، التي تسبب معاناة نفسية أو فسيولوجية.

يرتبط الإرهاق الأمومي أولاً بعوامل خارجية (الحياة الأسرية وأيضاً الحياة المهنية، وعوامل الإجهاد المختلفة، وما إلى ذلك) مما سيؤدي إلى زيادة الحمل الذهني والإجهاد، وستكون عواقب ذلك جسيمة.

يمكن أن يكون للإرهاق النفسي عواقب على صحة ورفاهية الأمهات ويمكن أن يكون له تداعيات مهمة على حياتهن العائلية.

فعندما نتحدث عن الإرهاق الأمومي، فإنه أولاً وقبل كل شيء ننظر إلى هذا الواقع الذي يتغير نحن نصر أكثر على مفهوم الزائد (الحمل الزائد العقلي، والإجهاد) وعلى الأسباب الخارجية (الضغط الاجتماعي، تسريع الحياة الحديثة، قلة الدعم أو التتابع. أنها البيئة التي تسبب المعاناة أو الإرهاق لأن الوالد يبذل الكثير من الجهد للتكيف معها.

إن محاولة الأداء الجيد في جميع المجالات (المهنية والأسرية والاجتماعية) والمثل العليا (الرغبة في أن تكون "الأم الطيبة") سوف تستهلك طاقة الوالد (الإحتراق يشير إلى الحرارة المفرطة. (في النهاية، سوف يشعر بالإرهاق والغضب وسيواجه الفشل في حياته العائلية). (كاترين فاسي. 2019)

**\*مراحل إجهاد الأمهات:**

إرهاق الأم أو الوالدين يحدث تدريجياً عندما نعود إلى تاريخ هذه المعاناة، ندرك أن الأعراض قد استقرت تدريجياً، وبالتالي نميز بشكل تقليدي ثلاث مراحل من الإرهاق الأبوي:



### ▪ 1-الإرهاق العاطفي

المرحلة الأولى من الإرهاق الأمومي تتوافق مع ما يسمى بالإرهاق العاطفي. لقولها باستعارة، يمكننا أن نتخيل أن كل شخص، بداخله، لديه قدر معين من الطاقة. هذا الاحتياطي للطاقة الجسدية والنفسية ليس مستنفداً.

إن المهام المنزلية والمسؤوليات المرتبطة بالحياة اليومية للآباء والأمهات (معظمهم من الأمهات) يستخدمون تدريجياً رأس مال الطاقة هذا سوف يشعر الوالد بعد ذلك باستنزاف موارده أتمها الشقوق، يصبح سريع الانفعال استنفاد أو الاكتئاب. في الصباح، الحقيقة البسيطة المتمثلة في التفكير في كل ما ينتظره خلال اليوم تمنحه الشعور بالغرق من البداية.

### ▪ 2-التأسيس التدريجي للمسافة

اللحظة الثانية أثناء الإرهاق تتوافق مع مرحلة الانفصال.

في كتاب سيرتها الذاتية بعنوان " الأم المنهكة"، تصف ستيفاني ألينو جيداً هذا الشعور بالانفصال، والمسافة العاطفية عن أطفالها وبقية العالم "شيئاً فشيئاً،" تكتب، «أشعر أن المزيد والمزيد من الأشياء تنزلق على بعض ردود الفعل تميل إلى الاختفاء.أنا أحياناً غير مبالي بما يمكن أن يحدث لأطفالي».

لحماية نفسها وتوفير القليل من الطاقة التي تركتها، تقوم الأم بإنشاء آليات دفاع. وتواصل أداء المهام اليومية ميكانيكياً. ولكن عاطفياً، تصبح بعيدة وباردة حتى لا تشعر بالإرهاق، ثم تتحدث الأمهات عن انطباعهن بأنهن بعيدات عن أطفالهن وأزواجهن وحياتهن اليومية.

### ▪ 3-الحرمان

المرحلة الأخيرة من الإرهاق، أنها بالتأكيد الأكثر إثارة للقلق يدرك الوالد الفجوة الآخذة في الاتساع بين الفكرة التي لديه عن الأبوة وحقيقة حياته اليومية التي يغلب عليها فرط الحساسية لكل شيء لا يعمل. بالنسبة للأمهات، «كل أحلام الأم الخارقة تهاوى، أنهم يشعرون بحالة من الفشل الشخصي العديد من الأعراض تشهد على هذا الشعور بالضيق: فقدان الثقة، الانسحاب، نوبات الغضب المتكررة يمكن أن تؤدي إلى سلوك عدواني تجاه الأطفال. (كاترين فاسي. 2019)

بالنسبة إلى **Violaine Guéritault**، أخصائي الإرهاق الأمومي ومؤلف التعب النفسي والجسدي

للأمهات:

"على الرغم من احتمال تعرض جميع الأمهات للإرهاق النفسي، فإن بعض الأمهات أكثر عرضة

للخطر من غيرهن:

1 / أمهات منفردة: إنهن على قمة القائمة، لأنهن وحدهن يتحملن كل شيء ليس لديهن أي راحة ويجدون أنفسهم وحدهم في إدارة الحياة اليومية بغض النظر عن المشاكل التي يواجهونها، غالباً ما تكون المخاوف المالية مشكلة كبيرة تضيف إلى الضغط اليومي.

2 / الأمهات اللاتي لديهن القليل من الدعم الاجتماعي: حتى لو لم يكن الأمهات الوحيدات، فإن الأمهات اللاتي يتلقين دعمًا اجتماعيًا ضئيلاً معزولون جدًا ولديهن فرص قليلة جدًا لإعادة شحن بطارياتهن أو حتى الحصول على مساعدة كل يوم. " (كاترين فاسي. 2019)

### أعراض الإرهاق الأبوي:

على الرغم من أن الأسباب مختلفة تمامًا، إلا أن أعراض الإرهاق تشبه إلى حد بعيد أعراض الإرهاق الاحترافي. نلاحظ الكلاسيكية:

- الشعور بالإرهاق
- اضطرابات النوم
- شكاوى جسدية (صداع، ألم في المعدة، ألم في الظهر)
- التشاؤم، وصعوبة رؤية المستقبل
- الصورة الذاتية السيئة
- الغضب والتهيج
- انسحاب

### الإدمان (المخدرات والكحول).

الإرهاق الوالدين يمكن أن يؤدي إلى:

الاضطرابات الفيزيولوجية: الصداع، الغثيان، الدوار، اضطرابات النوم  
الأعراض الإدراكية والعاطفية: الشعور بالعجز، فرط الحساسية، التشاؤم، الاكتئاب  
المشكلات السلوكية: الانسحاب، التهيج، الغضب، العنف. (كاترين فاسي. 2019)

ويمكننا تحديد العلامات السلوكية التي تجعل من الممكن فهم كيف يمكن التنبؤ بالدخول أو الإصابة بالإحترق الوالدي، والعلامات الأكثر وضوحاً التي تنبئ وتوضح وجود الإصابة لدى الأمهات من خلال ما يلي:

### (1) الرغبة في الكمال (المثالية)

من خلال تطوير خيال من الكمال في طريقة تعليمها، تطور هذه الأم القدرة الكلية في جميع جوانب لحياة أطفالها وتسود على: المدرسة، التعليم، علاقاتهم الاجتماعية، الإجازات، حياتهم الصحية.

(2) يجري في النهاية عدم تحقيق ذلك:

"يمكن للأم على حافة الهاوية وفي نهاية احتياطاتها من الطاقة، بكل وعي ومن أجل الاستمرار في إدارة أسرتها الصغيرة إلى حد الكمال، حتى لا تشعر بأنها تغرق" ..

(3) ازدواجية المشاعر:

على الرغم من المبادئ العظيمة التي سنتها قبل ولادة الأطفال، فإنها تجد نفسها تشعر بمشاعر متناقضة للغاية اتجاههم، يزداد تواتر اللامبالاة (البرود في العواطف) ويرافقه في بعض الأحيان العنف والصراخ، نشهد أيضًا تناوب حب عاطفي للأطفال يتبعه رفض وكره أحيانًا تشعر أنها أسوء فهمها وضحية الظلم فيما يتعلق بكل استثماراتها.

(4) الإرهاق البدني

يبدو أنه لا يوجد شيء قادر على تخفيف هذا الإرهاق البدني الذي غمره الإرهاق المزمن، يبدو أنه ستضطر إلى البقاء تحت لحاف لعدة أشهر للتغلب على ذلك.

(5) الشعور بجرعة زائدة من كل شيء:

لديها انطباع بأن أدنى حركة في الحياة اليومية خاصة فيما يتعلق بالأطفال، ترقى إلى تسلق إفريقيا! مثلًا.

(4) اضطرابات النوم:

على الرغم من التعب الشديد، من الصعب، إن لم يكن مستحيلًا، النوم بخلاف استخدام حبوب النوم.

(6) اضطرابات المزاج:

يرافقه الشكاوى المتكررة، تشاؤم والاكتئاب الانزعاج الداخلي يصبح واسع الانتشار طالما كانت لديها شعور بعدم سماعها أو فهمها من قبل الأهل، فإن نفس الشكاوى تعود إلى حلقات متكررة.

(7) عدم وجود الرغبة الجنسية، وعدم الاهتمام بالشريك:

إن الشعور بالإرهاق يجعل فكرة الاقتراب من الزوج تجربة روتينية إضافية.

(8) ضعف احترام الذات:

مع الانطباع بأن الحياة تتجاوز ذلك وأنه لم يعد لديها القدرة على السيطرة على زمام الأمور.

(9) العزلة:

أنها تطوي على نفسها وتتجنب الاتصال والتواصل مع الآخر.

(10) زيادة الوزن أو فقدانه (ليليان هولشتاين. 2016).

ويأتي فيما تناوله أصحاب النظرية الوجودية، وما تم الإشارة إليه للعلامات للإصابة والأعراض التي تمّ تحديدها سابقاً وكدعم للمفهوم الإحترق تأتي النظرية والمشار إليهم في رمضان (1999)، فيركزون في تفسيرهم للاحترق النفسي على وجود المعنى في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته فإنه يعاني من نوع من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته، فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للاحترق النفسي، لذلك فالعلاقة بين الإحترق النفسي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية، فهما وجهان لعملة واحدة إن جاز لنا القول . (عمار الفريجات، وائل الريضي، 2010، 156).

حيث يمكننا من سبق تمييز أبعاد الإحترق النفسي كالتالي:

فهو متلازمة تتكون من 4 أبعاد:

1-الإرهاق العاطفي والجسدي "L'épuisement émotionnel et physique"

الوالد مرهق من دوره، ليس لديه موارد للطاقة

2-التشبع "La saturation"

لم يعد الوالد يشعر بالسعادة في التواجد مع أطفاله، بل أصبح يشعر بالامتلاء. فقدان الهوية الأبوية.

3-الابتعاد العاطفي عن الأطفال "La distanciation affective d'avec les enfants".

يقوم الوالد بعمل أكثر من مجرد الشيء الصحيح، فلم يعد بإمكانه إظهار حبه لأطفاله. سحب

الاستثمار العاطفي للوالد.

4-تبدد الشخصية "La dépersonnalisation"

لدى الوالد انطباع بأنه لم يعد يعترف بنفسه، ولم يعد أباً صالحاً ( Sarah Le Vigouroux )

(Sarah.le\_vigouroux\_nicolas@unimes.fr)

مفهوم التوحد:

وفي هذا الصدد يواجه بعض الآباء في الأسرة أطفالاً ذوي اضطرابات جسمية أو عقلية أو نفسية،

وهؤلاء الأطفال يختلفون عن الأطفال العاديين، فقد لوحظ على بعض الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة

أنهم يعانون من اضطرابات حادة في التعبير عن انفعالاتهم وغير قادرين على التفاعل الاجتماعي ولديهم

أنماط سلوكية نمطية بالإضافة إلى الضعف العقلي

وقد تمّ التعرف على هذه الحالات وسمى هذا الاضطراب لدى الأطفال بأنه الانطواء على الذات (التوحد)

Autism وأول من كتب عن هذا الاضطراب الطبيب النفسي كانر Kanner (1943) وأشار إلى أن هذا

الاضطراب له زملة أعراض كلينكية مميزة وعزى سببه إلى الناحية البيولوجية، ويظهر لدى الذكور أكثر من الإناث، ( Baron – Cohen – 1991, 335 )

وأكد ذلك أيضاً أسبرجر (Asperger 1944) حيث حدّد لاضطراب "التوحد" زملة أعراض سميت باسمه Asperger Syndrome وأنه يظهر في مرحلة الطفولة المبكرة، وعزاً سبب المرض إلى الناحية البيولوجية وكان يصنف هؤلاء الأطفال مع فئة المتخلفين عقلياً (Barber, Mental Retardation (1996, 19).

أ/لغة: مصطلح يعبر عن الذات وعدم القدرة على التوجه للآخرين والتواصل، وهو مصطلح من أصل إغريقي (autos) أي ( soi-même ) والذي يعني الذاتي والكلمة تعبر في نفس الوقت عن الأعراض أو مجموعة المظاهر التي يمكن أن نجدها في مختلف الأعراض الخاصة بمرض التوحدين. (livre de medecin,p116)

#### ب/اصطلاحاً:

"التوحد اضطراب يصيب بعض الأطفال خلال مراحل النمو المبكرة، تجعلهم غير قادرين على تكوين علاقات اجتماعية طبيعية، وعدم القدرة على التواصل اللفظي وغير اللفظي بحيث يصبح الطفل منعزلاً عن محيطه ويتوقع في عالم منغلق ويتصف بتكرار الحركات والنشاطات" (ربيع سلامة، 2005، ص30)

#### تعريف الجمعية الأمريكية للتوحد:

"إعاقة في النمو تتصف بكونها مزمنة وشديدة، تظهر في السنوات الثلاثة الأولى من العمر، وهو محصلة لاضطراب عصبي يؤثر على وظائف الدماغ" (سعيد رشدي، 2008، ص283)

#### تعريف المنظمة العالمية للصحة:

عرفت التوحد على أنه اضطراب نمائي يظهر في السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل ويؤدي إلى عجز في التحصيل اللغوي واللعب والتواصل الاجتماعي واعتمدت المراجع الطبية العالمية الدليل التشخيصي الدولي للتوحد (DSM) (الصباح سهير، ص8)

وقد حددت رابطة الطب النفسي الأمريكي من خلال دليل التشخيص الإحصائي الرابع (1994) Psychiatry Association Amercian Diagnostic and Statistica IManual (DSM III-R) ان التوحد لا يندرج تحت صعوبات التعلم ولا تحت التخلف العقلي ولكنه يصنف تحت الاضطرابات السلوكية Behavioral disorders الناتجة عن الاضطرابات الانفعالية وسوء التوافق الاجتماعي.

مما سبق يتضح أن اضطراب التوحد لدى الأطفال يظهر في مرحلة الطفولة المبكرة خاصة ويعتبر من الاضطرابات النفسية ويتميز بزملة أعراض إكلينيكية تختلف عن التخلف العقلي وصعوبات التعلم وأن جوانب الاضطراب تشمل الجانب الانفعالي والجانب الاجتماعي والجانب المعرفي

### منهج الدراسة وإجراءاتها:

#### الدراسة الأساسية:

تمت الدراسة بجمعية لأطفال التوحد بولاية سعيدة حيث نشطت مند 2019 تتكفل بأطفال اضطراب التوحد وأطفال ذوي الإعاقة بصفة عامة حيث يحتوي المركز على أخصائيين نفسانيين، مربيين متخصصين، عون استقبال، طاقم إداري وعون امن.

#### حالة الدراسة:

الحالة أم لطفل ذو اضطراب طيف التوحد تبلغ 38 سنة، مستوى جامعي تم تشخيص طفلها بإصابته بالاضطراب من طرف طبيب عقلي، كما أن الطفل غير ناطق.

#### منهج الدراسة

تم الاعتماد على المنهج العيادي المبني على أسلوب دراسة الحالة وجمع البيانات والمعلومات من خلال الملاحظة والمقابلة العيادية، استمارة المقابلة الشخصية، ومقياس الإحتراق النفسي الوالدي موضوع الدراسة الحالية.

#### 1-3 الملاحظة العيادية:

تم الاعتماد عليها كتقنية لدراسة الحالة لتسجيل جوانب وخصائص سلوك العميل أثناء التعامل معه، بهدف استنتاج مجموعة من المعلومات والبيانات اللازمة للدراسة.

2-3 المقابلة العيادية: كذلك تعتبر من تقنيات لدراسة الحالة، هدفها جمع المعطيات المتعلقة بالحالة بالاستعانة بأدوات معينة ومجموع أسئلة محددة كدليل مقابلة، مع ترك نوع من حرية التعبير خلال عملية التواصل مع الحالات وتطبيق مقاييس تخدم موضوع الدراسة.

#### 3-3 استمارة المقابلة الشخصية حيث تناولت المحاور التالية:

-بيانات شخصية.

-بيانات خاصة حول الطفل ذو اضطراب التوحد.

-الحالة النفسية للام قبل وعند اكتشاف الحالة.

تعامل الأم عند اكتشافها للاضطراب.

-طبيعة العلاقة بعد الاضطراب.

-النظرة المستقبلية للام.

### 3-مقياس الإحتراق النفسي (الإحتراق الوالدي)

تم تقنين هذا الاستبيان وتكييفه على البيئة الجزائرية يضم خمس مراحل للإصابة بخطر الإحتراق كالتالي:

أقل من 30 درجة \*لا تنبئ بالإصابة بخطر الإحتراق.

بين 30-45 درجة \* خطر الإصابة خفيف.

بين 46-60 درجة\*خطر الإصابة متوسط أو معتدل.

بين 61-75 درجة\*خطر الإصابة مرتفع.

أعلى من 76 درجة\* تأكيد الإحتراق النفسي.

حيث يتكون المقياس من 23 بند و6 بدائل تنبئ وجود خطر الإصابة من(مطلقا إلى كل يوم)

#### عرض ومناقشة النتائج:

جاء على لسان الحالة أنّ الطفل تمّ تشخيصه قبلاً على أنه يعاني من مشاكل في السمع، حيث كان لا يستجيب عن مناداته أو الاستجابة للصوص المرتفع، وتم توجيهها من قبل الطبيب المختص لإجراء فحص EEG، وفحص السمع ليتبين أنه سليم سمعياً ويعاني من طيف التوحد، بداية لم تفهم معنى المشكل، مع الوقت أدركت أنّ الاضطراب لاعلاج له، مع مواجهة الموقف دون دعم (أب متوفي)، ما تم التطرق إليه في إشكالية الدراسة سيقول جميع الآباء أنهم في مرحلة ما كانوا قد استنفدوا .  
[...]عندما تواجه الإرهاق الأبوي، كل يوم،

هذا ما تبين من خلال محور الحالة النفسية للام قبل وعند اكتشاف الحالة أثناء المقابلات مع الأم كالتالي: (في البداية كنت حاسبة ولدي ما يسمعش. وكي عرفته توحد تمنيت كان ما جاش يسمع ولا توحد)، بعدها توجهت الأم من أخصائي إلى اخر للتأكد من الاضطراب كان ذلك وعمر طفلها سنتين فقط

ثمّ اتجهت إلى الجمعية كونها تتكفل بفئة التوحد تبين ذلك من خلال المحور تعامل الأم عند اكتشافها للاضطراب، كان كلّ من أجل إيجاد حل لطفلها فتشخيص طفل بالإعاقة من الصعب تقبله خاصة في البداية.

كان واضحاً بداية الإصابة بالإحتراق من خلال العوامل السياقية (contextuels Facteurs)، فإنجاب طفل يعاني من مرض أو إعاقة أو اضطراب شديد لدرجة أنه يتطلب اهتماماً مستمرًا (Avoir un enfant dont la gravité de la maladie, du handicap ou du trouble est telle qu'il requiert une attention constante)

ما أكدته "بلاشر" Blacher، 1984 فإنَّ تشخيص الإعاقة يؤدي بمعظم الآباء إلى فترة من الاكتئاب والحُداد، "وهنا الحداد بأنَّ الطفل لم يمت إنَّما صورة الطفل التي حلم بها الوالدين هي من ماتت، فالأم تمنَّت لوأنَّه طفلها شخص بالإعاقة السمعية لا التوحد فهي تضطرب في كل مرة أن تشرح مرض ابنها ولماذا يقوم بهذا السلوك أكدته من خلال المقابلة، ففي نفس العوامل السياقية نجد: عانوا من الفجعة خلال الـ 13 شهرًا الماضية (Avoir vécu un deuil au cours des 13 derniers mois)، يتضح هذا من خلال إجابات الأم بعد تشخيص طفلها بإصابته بالتوحد، الحزن، أي فقدان الطفل الحلم، ما أكدته بلاشر.

أمَّا جانب العوامل الأبوية Facteurs parentaux تلخصت في وجود مهارات عاطفية ضعيفة نوعا ما مع انخفاض في لذة التواجد مع أسرتها، وبالنسبة لعوامل الأسرة Facteurs familiaux، اضطراب الأسرة (غياب الروتين، الاضطراب)، فتشخيص طفل بالتوحد ما يستدعي اهتمامات أكثر وضغوطات داخل الأسرة؛ وعليه فإنَّ تراكم هذه العوامل هو الذي يؤدي إلى خطر الإصابة بإرهاق الوالدين، وفعلاً تم تحديد مستوى معين من الإحترق النفسي لدى الأم.

فهي تخاف من مستقبل ابنها وتحقيق الاستقلالية والتعبير عمَّا يشعر به من خلال الكلام، ونجد تطابق ما جاء في تعريفنا للإرهاق أنَّه متلازمة الضائقة الشديدة المرتبطة بالأبوة والأمومة والتي تتجلى في ثلاث طرق: الإرهاق البدني والعاطفي، والانسحاب العاطفي وفقدان الشعور بفعالية الوالدين، فأكدته الحالة من خلال إجابتها على مقياس صعوبة الأدوار الوالدية لما تشكله من مصدر للإرهاق (pba-40)،

دوري كوالدة استنفد كل طاقتي، وشعور دائم أنَّها تعتني بطفلها بشكل آلي، كونها كأم يشعرها بالإرهاق، وتعاملها مع ابنها تشعر أنَّها ليست هي كما تريد، كما وضحت كل من (إيزابيل روسكام ومورا ميكولاجزك)

كل هذه الأعراض تتناقض بشكل حاد مع الطريقة التي إعتاد عليها الوالد وتولد في مشاعر الوالدين من الغرابة والشعور بالذنب والعار، يدرك الوالد أنَّه لم يعد الوالد الذي كان عليه، وحتى أقل من الوالد الذي أراد أن يكون لم يعد يتعرف على نفسه، أنَّه يخجل من الوالد الذي أصبح عليه. يعاني من التناقض بين الوالد الذي كان عليه والوالد الذي هو عليه اليوم.

من خلال المقياس لصعوبة الأدوار الوالدية تبين أنَّ الحالة تظهر درجة متوسطة للإصابة بخطر الإحترق النفسي من نتيجتها التي قدرت بـ 50 درجة وهذا مستوى للإصابة سبق وتناوله العالم )



(Violaine Guéritault)، أخصائي الإرهاق الأمومي من خلال وصفه للام الوحيدة ذات الدعم الاجتماعي الضعيف (غياب الزوج)، الفرضية التي جاءت كالتالي:

مستوى الإحترق النفسي مرتفع لدى أم الطفل ذو اضطراب طيف التوحد، لم تتحقق في حين تبين أن الحالة تظهر درجة متوسطة من الإحترق النفسي قدرت ب 50 درجة وهي نتيجة فعلا تندر بخطر الإحترق النفسي.

كما تبين من خلال الأبعاد التي تصف مقياس صعوبة الأدوار الوالدية انه يظهر للام وجود حالة من الاستنزاف الجسدي عندما عبرت عنه من خلال بند المقياس كالتالي:

-أنا متعبة للغاية من دوري كوالدة لدرجة أنه لدي انطباع أن النوم لا يكفي، حيث عبرت عنه بإجابتها عن هذا البند بأنها تشعر به أربع مرات في اليوم، كذلك البند

-يرهقني التفكير في كل ما يتوجب القيام به من أجل أولادي، خمس مرات في الأسبوع

- لدي انطباع أنني اعاني بأولادي بطريقة آلية، خمس مرات في الأسبوع،

-عندما أستيقظ صباحا ويكون على مواجهة يوم آخر مع أولادي اشعر بالتعب مسبقا، خمس

مرات في الأسبوع،

-دوري كوالدة استنفذ كل طاقتي، كل يوم.

هذه البنود كان معبر عنها من خلال بدائل مرة في الأسبوع بتصحيح خمس درجات وهي درجة كافية للتعبير عن الضغوط الملازمة للحالة وما يترتب عنها من مشاعر سلبية كافية للدخول في خطر الإصابة بالإحترق النفسي.

خاتمة:

مما سبق نستنتج فعلاً أن تراكم العوامل تشخيص الإعاقة والأسرية والسياقية من شأنها تربي بخطر الإصابة بالإحترق النفسي وفقاً لما مرت به حالة الدراسة التي نتج عنه وجود درجة متوسطة من الإحترق، خاصة بوجود طفل تم تشخيصه بإصابته بالتوحد، الأمر الذي يستدعي اهتماماً خاصاً ويومياً مع المعاناة والضغوط ومتطلبات عالية ومعاملة خاصة.

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، يمكن وضع التوصيات على النحو الآتي:

-تشجيع أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على الاجتماع معاً؛ لتقليل الإحترق النفسي بحديثهن عن المشكلات التي يعانين منها.

-العمل على تعليم أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد مهارات اجتماعية عن كيفية التعامل مع الأبناء والإصغاء إليهم والحديث معهم.

-توفير برامج الرعاية النفسية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ووالديهم.

-تشجيع الأمهات على تعلم كيفية إدارة الضغوط التي يتعرضن لها.

-إنشاء برامج معرفية سلوكية لعلاج الإحترق النفسي لدى الأمهات.

## قائمة المراجع

## الكتب

1. ربيع سلامة شكري، التوحد اللغز الذي حير الأطباء والعلماء، دار النهار، دط، القاهرة، مصر، 2005م
2. سعيد رشدي الأعظمي، اضطرابات السلوك - تشخيصها والوقاية منها- دار جيس الزمان، ط1، عمان، الأردن، 2008م

## المقالات

3. الصباح سهير الطيبي عبد الله، دراسة لبعض السمات النفسية والاجتماعية للأطفال التوحديين في المحافظات الشمالية من وجهة نظر المتخصصين وأمهاة الأطفال التوحديين، مجلة علوم إنسانية السنة السادسة، العدد38 باسي هناء(2016)، أساليب المعاملة الوالدية للأطفال ذوي التوحد: دراسة استكشافية لبعض ولايات الجنوب الشرقي، جامعة ورقلة
4. لإرهاق الأبوي: تجنبه واخرج منه، مورا ميكولا جراك وإيزابيل روسكام، Éditions Odile Jacob، 2017
5. عمار الفريجات، وائل الرضي (2010) : مستويات الإحتراق النفسي لدى المعلمات، مجلة جامعة النجاح للأبحاث : العلوم الإنسانية. مج. 24، ع. 5، فلسطين
6. Baron, Cohen, S. (1988) : Social and pragmatic deficits in autism : Cognitive or affective? Journal of Autism and Developmental disorders, vol. 18, P. 379-402.
7. Barber, C. (1996) : The integration of Avery able pupil with Asperger syndrome into a mainstream school. British journal of social Education, Vol. 23, No.1, March. P. 19-24.
8. Sarah Le Vigouroux .Le burnout parental :Pouvoir l'identifier et l'éviter dans notre société.Maître de Conférences en psychologie clinique du développement et psychologie différentielle – Université de Nîmes Sarah.le\_vigouroux\_nicolas@unimes.fr

## مواقع الكترونية

9. <https://www.huffingtonpost.fr> › Liliane-Holstein › la-dépare.2016.
10. [www.jepenseaussiamoi.be](http://www.jepenseaussiamoi.be) › paroles-d-experts › le-burn-o...
11. <https://www.journaldemontreal.com> › 2019/04/09 › 6-cho...
12. [psy-enfant.fr](http://psy-enfant.fr) › burn-out-maternal-definition-test