

اثربخشی واقعیت درمانی بر نگرانی و تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم

مریم ابراهیمی^۱. صدیقه ابراهیمی^۲

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی. گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت اله آملی. آمل. ایران

۲. دکتری روانشناسی بالینی. هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت اله آملی. آمل. ایران

چکیده

هدف مطالعه حاضر بررسی اثربخشی واقعیت درمانی بر نگرانی و تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم بود. جامعه آماری، پژوهش مادران کودکان اتیسم مرکز اتیسم نیک‌اندیشان ساری بودند. مطابق با معیارهای ورود نمونه پژوهش ۳۰ نفر از مادران انتخاب شدند و بصورت تصادفی در دو گروه (۱۵ نفر آزمایش) و (۱۵ نفر کنترل) قرار گرفتند. به منظور گردآوری اطلاعات پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا (PSWQ) براون و پرسشنامه تحمل پریشانی سیمونز و گاهر مورد استفاده قرار گرفت. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه و هفته‌ای ۲ بار و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه تحت واقعیت درمانی قرار گرفت در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. برای تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آمار توصیفی فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد و نمودار و آمار استنباطی تحلیل کوواریانس چند متغیری یا مانکوا استفاده شد. کلیه مراحل تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS-22 انجام شد. یافته‌ها نشان داد واقعیت درمانی بر نگرانی مادران کودکان اتیسم اثربخش است. واقعیت درمانی بر تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم اثربخش است.

واژه‌های کلیدی: واقعیت درمانی، میزان نگرانی، تحمل پریشانی، مادران کودکان اتیسم.

مقدمه

اختلال اتیسم^۱ یکی از بیماری‌های گروه اختلالات فراگیر رشد^۲ می‌باشد که با تخریب پایدار در تعامل اجتماعی متقابل، تأخیر یا انحراف ارتباطی و الگوی ارتباطی کلیشه‌ای محدود مشخص است (صمدی، ۱۳۹۳). پیش از آن باید گفت؛ اختلالات فراگیر رشد اصطلاحی است که برای اشاره به اختلالات روانشناختی در دوران کودکی به کار می‌رود. اختلالات فراگیر رشد عبارت است از آشفتگی شدید در تحول شناختی، اجتماعی، رفتاری و هیجانی کودک که در فرایند رشد اختلالات فراگیری ایجاد می‌کنند (انجمن روان پزشکی آمریکا^۳ ۲۰۱۳؛ سیدمحمدی، ۱۳۹۴). طبقه‌بندی اختلالات نافذ رشد براساس راهنمای تشخیصی و آماری بیماری‌های روانی (DSM-5): اتیسم، رت، فرو پاشیدگی کودک، آسپرگر (رضاعی، ۱۳۹۴). اتیسم معمولاً تا ۳ سالگی کشف می‌شود و کمترین سنی که می‌توان اتیسم را تشخیص داد ۱۸ ماهگی است. در اتیسم ضریب هوشی ممکن است کم، زیاد یا متوسط باشد و در رشد زبان تأخیر وجود داشته باشد (گنجی، ۱۳۹۳). محققان نشان دادند که ۵۰٪-۸۰٪ از کودکان مبتلا به اتیسم عقب افتادگی ذهنی دارند و این که اکثریت آنها در سرتاسر عمر به مراقبت حرفه‌ای نیاز دارند. بسیاری از این کودکان سالم به نظر می‌رسند و ممکن است مشکل آنها تا سن مدرسه تشخیص داده نشود و برخی دیگر شاید به دلیل رفتارهای اوتیستیک شدید تشخیص داده شود. وضعیت اقتصادی، اجتماعی، سبک زندگی و سطح تحصیلات والدین نقشی در بروز درخود ماندگی ندارد (دهشیری، ۱۳۹۰).

از آنجایی که این کودکان تماس چشمی چندانی برقرار نمی‌کنند (صمدی، ۱۳۹۳). همچنین این گروه از کودکان علاقه زیادی به نوازش شدن ندارند. همانگونه که اشاره شد در سنین خیلی پایین بروز می‌کنند لذا آسیب‌های فراوانی به خانواده خصوصاً مادر و مراقب وارد می‌شود. از جمله این آسیب‌ها می‌توان به دل نگرانی خانواده بخصوص والدین این کودکان اشاره کرد و مطالعات متعدد نیز تاییدکننده فشار نگرانی خانواده می‌باشد نظیر اسکس و کلین^۴ (۲۰۱۴) نشان داد که استرس و تحمل پریشانی و تنیدگی در نتیجه ناهمخوانی ادراک شده بین تقاضای والدینی و منابع فردی حاصل می‌شود و چنین تنش و پریشانی می‌تواند در میزان کیفیت زندگی و میزان مراقبت از کودک از سوی والدین خصوصاً مادر اثرگذار باشد. همچنین آیدین^۵ (۲۰۱۳) نشان داد تنش‌های عصبی و دل نگرانی‌هایی که مادران درمورد حضور کودک در خانواده، رفتارهای خانواده در برخورد با کودک و آینده کودک و خصوصاً باقی اعضای خانواده در سلامت روان مادر خصوصاً افزایش میزان اضطراب و افت عملکرد اجتماعی تأثیر دارد. و از آنجایی که نگرانی فرایندشناختی است که افراد، وقایع و نتایج تهدیدزا را پیش‌بینی می‌کنند و به تدریج تبدیل به راهبردی برای کشف و مقابله با تهدیدهای قریب الوقوع می‌شود. در نتیجه این افراد در یک حالت پایدار گوش به

1- Autism Disorder

2- Pervasive Developmental Disorders

3- American Psychological Association (APA)

4- Essex & Klein

5- Abidin

زندگی می‌کنند. از آنجایی که تهدیدهای پیش‌بینی شده به طور طبیعی خیلی نامحتمل هستند، توانایی فطری انسان برای برنامه‌ریزی، از طریق فکر کردن درباره آینده، به جای این که موجب رفتار سازنده حل مساله شود باعث ایجاد اضطراب و تنش می‌شود (دهشیری، ۱۳۹۰). اضطراب و تنش بالا پریشانی زیادی را به دنبال خواهد داشت؛ چرا که به خاطر مشکلات فراوان این کودکان، خانواده‌ها و به خصوص مادران دارای کودک اوتیسم از تنش‌ها و فشارهای روانی زیادی رنج می‌برند (راستلی و شور، ۲۰۱۰؛ نقل از صمدی، ۱۳۹۳). و از آنجایی که تحمل پریشانی هیجانی به عنوان ظرفیت تجربه و تحمل کردن حالات روان‌شناختی منفی تعریف می‌شود. و پریشانی ممکن است نتیجه فرایندهای شناختی یا جسمانی باشد اما به صورت یک حالت هیجانی ظاهر می‌شود که اغلب با تمایلات عمل برای تسکین تجربه هیجانی مشخص می‌شود (ندیمی، پیشگروجهانی، ۱۳۹۳).

لذا لازم است راهبرد مناسبی برای کاستن از میزان بار هیجانی این مساله اندیشیده شده و بکارگرفته شود. واقعیت درمانی^۱ یک روش مشاوره و روان درمانی است که ویلیام گلاسروان پزشک آن را بنیان‌گذاری کرده است. واقعیت درمانی به مردم کمک می‌کند ناخواسته‌ها، نیازها، ارزش‌های رفتاری و راه‌هایی را بررسی کنند که به رسیدن نیازهایشان کمک می‌کنند (گلاسروا، ۲۰۰۸؛ نقل از صاحبی، ۱۳۹۵). واقعیت درمانی شیوه‌ای است مبتنی بر عقل سلیم و درگیری‌های عاطفی، که در آن برواقعیت، قبول مسئولیت و شناخت امور درست و نادرست و ارتباط آنها با زندگی روزمره فرد تأکید می‌شود. به نظر گلاسروان انسان دو نیاز اساسی دارد: یکی دوست داشتن و دیگری دوست داشته شدن. اگر انسان نتواند این دو نیاز اساسی را ارضا کند، هویت شکست در او رشد می‌کند. شکست در برقراری ارتباط عاطفی با دیگران باعث می‌شود تا فرد این نیاز درخود را انکار کند و از ارتباط با افراد دیگر و درگیری با آن‌ها دوری جوید. در این حالت توجه فرد به سوی خود معطوف می‌شود. به عبارت دیگر «خود-درگیری»^۲ پیدا خواهد کرد. از آن جا که چنین افرادی یاد نگرفته‌اند نیازهای خود را با در نظر گرفتن واقعیت ارضا کنند، رفتار آن‌ها غیرمسئولانه است (گلاسروا، ۲۰۰۳؛ نقل از صاحبی، ۱۳۹۶). لذا لازم است بدان‌ها در درجه اول نیازهای شان آموزش داده شود و نیز آن‌ها را برای اعمال رفتار مسئولانه آماده کرد و مطالعات متعدد نشان داد که واقعیت درمانی میزان پریشانی و اضطراب را کاهش داد (کیکیا، ۲۰۱۶). واقعیت درمانی در کاهش نگرانی و افزایش لذت از زندگی و در نتیجه کمتر شدن سطح افسردگی اثربخش بود (کارست و وون هیک، ۲۰۱۷). نکته‌ای که لازم است بدان توجه شود این است که متأسفانه مطابق با بررسی‌های انجام شده بررسی‌ای با مضمون متغیرهای ذکر شده با اثربخشی واقعیت درمانی در جامعه مادران اتیسم در داخل کشور انجام نشده

1- Reality Therapy
2- Gelasr
3- Self -Conflicts
4- Kakia
5- Karst & Van Hecke

است. بر این اساس پژوهش حاضر تلاش دارد به این سوال پاسخ دهد آیا واقعیت درمانی بر نگرانی و تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم اثربخش است؟

مواد و روش‌ها

روش پژوهش از نظر هدف بنیادی و از لحاظ ماهیت اجرا شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود جامعه آماری، پژوهش کلیه مادران کودکان اتیسم مرکز اتیسم نیک‌اندیشان ساری به تعداد ۵۰ نفر می‌باشد. که پس از توزیع پرسشنامه‌های پژوهش (مقیاس پاسخ‌های نشخوار، پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا و پرسشنامه تحمل پریشانی سیمونز و گاهر) افرادی که نمره بالا در پرسشنامه نشخوار فکر و نگرانی و نمره پایین در تحمل پریشانی کسب نمایند و نیز از بیماری جسمانی و یا روانی شدید در رنج نبود و توانایی حضور و تحمل جلسات به مدت ۹۰ دقیقه در هر جلسه را داشته باشند به عنوان نمونه انتخاب شدند مطابق با معیار ورود و جامعه پژوهش ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. و به صورت تصادفی ساده در دو گروه (۱۵ نفر) آزمایش و (۱۵ نفر) کنترل قرار گرفتند. به منظور گردآوری اطلاعات و کسب داده‌های مورد نظر از دو پرسشنامه استفاده گردید:

۱- پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا (PSWQ): توسط براون (۲۰۰۳) طراحی شد و یک پرسشنامه خود گزارش دهی ۱۶ سوالی است که نگرانی شدید، مفرط و غیرقابل کنترل را اندازه می‌گیرد. این پرسشنامه دو بعد (عامل نگرانی عمومی و فقدان نگرانی) را مورد بررسی و سنجش قرار می‌دهد. پاسخگویی بر اساس طیف لیکرت ۵ (بسیار صادق است، بیشتر اوقات صادق است، گهگاهی صادق است، کمی صادق است، اصلاً صادق نیست) می‌باشد. نمره گذاری بدین صورت می‌باشد که حداقل امتیاز ممکن ۱۶ و حداکثر ۸۰ خواهد بود. بدین صورت که نمره بین ۱۶ تا ۳۲: شدت نگرانی در فرد کم است. نمره بین ۳۲ تا ۴۸: شدت نگرانی در فرد متوسط است. نمره بالاتر از ۴۸: شدت نگرانی در فرد زیاد است. در پژوهش دهشیری و همکاران (۱۳۸۸) جهت بررسی میزان پایایی پرسشنامه نشان دادند که مدل دو عاملی این پرسشنامه (عامل نگرانی عمومی و فقدان نگرانی) نسبت به مدل تک عاملی دارای برازش بهتری است.

۲- پرسشنامه تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵): مقیاس تحمل پریشانی؛ یک شاخص خودسنجی تحمل پریشانی هیجانی است که دارای ۱۵ ماده و چهار خرده مقیاس

۱- تحمل (تحمل پریشانی هیجانی): با سوالات ۱-۳ و ۵ اندازه‌گیری می‌شود؛

۲- جذب (جذب شدن به وسیله هیجانات منفی): با سوالات ۲-۴ و ۱۵ اندازه‌گیری می‌شود؛

۳- ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی): با سوالات ۶-۷-۹-۱۰-۱۱ و ۱۲ اندازه‌گیری می‌شود.

۴- تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی): با سوالات ۸-۱۳ و ۱۴ اندازه‌گیری می‌شود. سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ضرایب آلفا برای این مقیاس را به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲ و ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ را گزارش کرده‌اند، آنها همچنین گزارش کرده‌اند که این پرسشنامه دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه خوبی است. مداحی و مداح (۱۳۹۳) هم روایی و پایایی این ابزار را مناسب گزارش کردند.

یافته‌ها

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نگرانی

متغیرها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
نگرانی	37/59	57/7	07/41	22/2
کنترل	17/59	77/3	50/57	92/6

یافته‌های جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات نگرانی مادران کودکان اتیسم به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. همانگونه که ملاحظه می‌شود در گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون، میانگین نمرات نگرانی (۵۹/۳۷) و در مرحله پس‌آزمون میانگین نمرات نگرانی (۴۱/۰۷) می‌باشد و در گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون، میانگین نمرات نگرانی (۵۹/۱۷) و در مرحله پس‌آزمون میانگین نمرات نگرانی (۵۷/۵۰) می‌باشد.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون تحمل پریشانی

متغیرها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
تحمل پریشانی	53/28	02/3	47/50	78/3
کنترل	53/27	04/3	13/26	56/3

یافته‌های جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. همانگونه که ملاحظه می‌شود در گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون، میانگین نمرات تحمل پریشانی (۲۸/۵۳) و در مرحله پس‌آزمون میانگین نمرات تحمل پریشانی (۵۰/۴۷) می‌باشد و در گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون، میانگین نمرات تحمل پریشانی (۲۷/۵۳) و در مرحله پس‌آزمون میانگین نمرات تحمل پریشانی (۲۶/۱۳) می‌باشد.

جدول ۳: نتایج آزمون همگنی رگرسیون برای بررسی اثر تعامل پیش آزمون تعامل نگرانی و گروه

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
عرض از مبدا	422/209	1	422/209	173/11	003۰/
تعامل پیش آزمون و گروه	805/50	1	805/50	711/2	112۰/
گروه	368/119	1	368/119	369/6	018۰/
پیش آزمون	609/192	1	609/192	276/10	004۰/
درون گروهی	325/487	26	743/18		
کل	842/2763	29			

همانطوری که در جدول ۳ نشان داده شده است آزمون همگنی ضرایب رگرسیونی از طریق تعامل پیش آزمون نگرانی و متغیر مستقل (اثربخشی واقعیت درمانی) در مرحله پس آزمون مورد بررسی قرار گرفت. تعامل این پیش آزمون با متغیر مستقل معنادار نبوده $F(1,26)=۰/۰۵$, $P> 2.711$ و حاکی از همگنی ضرایب رگرسیونی می باشد. بنابراین مفروضه همگنی ضرایب رگرسیونی تایید شد.

جدول ۴: نتایج آزمون همگنی رگرسیون برای بررسی اثر تعامل پیش آزمون تعامل تحمل پریشانی و گروه

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
عرض از مبدا	185/597	1	185/597	946/41	0000/
تعامل پیش آزمون و گروه	0190/	1	0190/	0013/	0909/
گروه	738/42	1	738/42	002/3	0095/
پیش آزمون	096/7	1	096/7	0498/	0486/
خطی	161/370	26	237/14		
کل	300/4818	29			

همانطوری که در جدول ۴ نشان داده شده است آزمون همگونی ضرایب رگرسیونی از طریق تعامل پیش آزمون تحمل پریشانی و متغیر مستقل (اثربخشی واقعیت درمانی) در مرحله پس آزمون مورد بررسی قرار گرفت. تعامل این پیش آزمون با متغیر مستقل معنادار نبوده ($F(1,26) = 0.013$, $P > 0.05$) و حاکی از همگونی ضرایب رگرسیونی می باشد. بنابراین مفروضه همگونی ضرایب رگرسیونی تایید شد.

جدول ۵: میانگین های تعدیل شده پس آزمون دو گروه

گروه	میانگین اولیه	میانگین	انحراف معیار خطا
آزمایش	0667/41	046 ^a /41	312/1
کنترل	5000/57	520 ^a /57	312/1

یافته های جدول ۵- میانگین های تعدیل شده پس آزمون نگرانی مادران کودکان اتیسم دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می دهد همانگونه که مشاهده می شود میانگین نمرات تعدیل شده نگرانی مادران کودکان اتیسم در گروه آزمایش نسبت به نمرات پس آزمون تغییر ناچیزی یافته است.

جدول ۶: نتایج تحلیل کواریانس (ANCOVA)

منابع تغییرات	مجموع	مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح	ضریب
	(SS)		(df)	(MS)		معناداری	اتا
پیش آزمون	686/41	1	1	686/41	615/1	0215/	0056/
گروه	867/2034	1	1	867/2034	854/78	0000/	0745/
خطا	747/696	27	27	805/25			
مجموع	842/2763	29	29				

همانگونه که از یافته های جدول ۶ مشاهده می شود مقدار ($P < 0.05$) و $F(1, 27) = 78.854$ (۱ و ۲۷) با درجات آزادی (۱ و ۲۷) در سطح ۰/۰۵ از لحاظ آماری معنادار می باشد. از این رو می توان نتیجه گرفت واقعیت درمانی بر نگرانی مادران کودکان اتیسم اثربخش است. ملاحظه میانگین های دو گروه در جدول (۴-۱) نشان می دهد که نمره آزمودنی های گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است. از این رو می توان نتیجه گرفت واقعیت درمانی باعث کاهش نگرانی فکری مادران کودکان اتیسم شده است. مقدار مجذور اتا برابر ۰/۷۴۵ می باشد. بدین معنا که ۷۴/۵ درصد از تغییرات نمرات نگرانی مادران کودکان اتیسم ناشی از واقعیت درمانی می باشد به بیان دیگر واقعیت درمانی باعث ۷۴/۵ درصد تغییر نمره های نگرانی مادران کودکان اتیسم گردیده است.

جدول ۷: میانگین‌های تعدیل شده پس‌آزمون دو گروه

گروه	میانگین اولیه	میانگین	انحراف معیار خطا
آزمایش	4667/50	550 ^a /50	0963/
کنترل	1333/26	050 ^a /26	0963/

یافته‌های جدول ۷ میانگین‌های تعدیل شده پس‌آزمون تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد همانگونه که مشاهده می‌شود میانگین نمرات تعدیل شده تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم در گروه آزمایش نسبت به نمرات پس‌آزمون تغییر ناچیزی یافته است.

جدول ۸: نتایج تحلیل کواریانس (ANCOVA)

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
	(SS)	(df)	(MS)			
پیش‌آزمون	115/7	1	115/7	0519/	0478/	0019/
گروه	293/4374	1	293/4374	902/318	0000/	0822/
خطا	352/370	27	717/13			
مجموع	300/4818	29				

همانگونه که از یافته‌های جدول ۸ مشاهده می‌شود مقدار ($P < 0.05$) و $F(1, 27) = 318.902$ با درجات آزادی (۱ و ۲۷) در سطح ۰/۰۵ از لحاظ آماری معنادار می‌باشد. از این رو می‌توان نتیجه گرفت واقعیت درمانی بر تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم اثربخش است. ملاحظه میانگین‌های دو گروه در جدول (۴-۱) نشان می‌دهد که نمره آزمودنی‌های گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت واقعیت درمانی باعث افزایش تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم شده است. مقدار مجذور اتا برابر ۰/۸۲۲ می‌باشد. بدین معنا که ۸۲/۲ درصد از تغییرات نمرات تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم ناشی از واقعیت درمانی می‌باشد به بیان دیگر واقعیت درمانی باعث ۸۲/۲ درصد تغییر نمره‌های تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم گردیده است.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی واقعیت درمانی بر نگرانی و تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم انجام شد نتایج نشان داد واقعیت درمانی باعث کاهش نگرانی مادران کودکان اتیسم شده است. این یافته

بایافته های ابراهیمی و ابراهیمی (۱۳۹۶)، ابراهیمی و عباسی (۱۳۹۵)، خدابخشی کولایی، عرب و رامین و روشن چلسی (۱۳۹۵)، خزان، یونسی، فروغانی و سعادت (۱۳۹۴)، مقتدر، اکبری و حقگو (۱۳۹۴)، طیبی، صالحی و برادری (۱۳۹۳)، برجیس، حکیم جوادی، طاهر، غلامعلی و خانزاده (۱۳۹۲)، کارست و ون هیک (۲۰۱۷)، کیکیا (۲۰۱۶)، تانگ (۲۰۱۵)، اسکس و کلین (۲۰۱۴)، آیدین (۲۰۱۳) همسو و همخوان می باشد. در تبیین نتیجه می توان گفت؛ نگرانی یک بخش طبیعی از کارکردهای انسان است که گاهی مرضی می شود. وقتی نگرانی شدید و غیرقابل کنترل می شود بر جنبه های بسیاری از سلامتی روانی و جسمی تاثیر می گذارد و با وضعیت کلی بهزیستی فرد تداخل می کند. رویکردهای نظری مطرح کرده اند که نگرانی در جریان اجتناب شناختی فرد از محرک های شناختی و هیجانی آزارنده، آغاز شده و با تمرکز بر خطراتی که ممکن است در آینده رخ دهد تداوم می یابد. دشواری در تنظیم فرآیندهای هیجانی و نداشتن پذیرش و آگاهی نسبت به تجربیات هیجانی نیز در تداوم آن نقش دارد (پونتوسکی، ۲۰۱۲). از آنجایی که مطابق با مطالعه حاضر واقعیت درمانی بر نگرانی مادران کودکان اتیسم اثربخش بوده است لذا می توان گفت نظریه انتخاب توضیح می دهد که ما نیازهای خود را مستقیماً ارضا نمی کنیم. آنچه ما انجام می دهیم (که مدت کوتاهی بعد از تولد آغاز می شود و در طول زندگی ما ادامه می یابد) این است که هر کاری را که انجام می دهیم و باعث می شود و احساس خیلی خوبی کنیم، حفظ نماییم. ما این دانش را در محل خاصی از مغزمان ذخیره می کنیم که دنیای کیفی ما نامیده می شود. این دنیای کیفی در کانون زندگی ما قرار دارد. دنیایی که دوست داریم در صورتی که بتوانیم در آن زندگی کنیم. این دنیا کاملاً بر مبنای نیازهای ما استوار است، ولی بر خلاف نیازها، که کلی هستند، خیلی اختصاصی است. دنیای کیفی ما شبیه به آلبوم عکس است. امکان دارد بعضی عکس ها تار باشند که درمانگر به درمانجو کمک می کند تا آنها را روشن کند. عکس ها برای اکثر افراد به صورت اولویت قرار دارند ولی امکان دارد درمانجویان نتوانند اولویت آنها را تشخیص دهند. وظیفه درمانگر این است که به درمانجویان در اولویت بخشیدن به خواسته های آنها کمک کرده و مشخص کند کدام یک برای آنها از همه مهمتر است (گلاس، ۲۰۰۸؛ نقل از صاحبی، ۱۳۹۵). همچنین نتایج نشان داد واقعیت درمانی باعث کاهش میزان تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم شده است. این یافته با یافته های ابراهیمی و ابراهیمی (۱۳۹۶)، ابراهیمی و عباسی (۱۳۹۵)، طیبی، صالحی و برادری (۱۳۹۳)، برجیس، حکیم جوادی، طاهر، غلامعلی و خانزاده (۱۳۹۲)، کارست و ون هیک (۲۰۱۷)، کیکیا (۲۰۱۶)، تانگ (۲۰۱۵)، اسکس و کلین (۲۰۱۴)، آیدین (۲۰۱۳) و کن (۲۰۱۲) همسو و همخوان می باشد. در تبیین نتیجه می توان گفت؛ اعتقاد بر این است که تحمل پریشانی بر ارزیابی و عواقب ناشی از تجربه به هیجانات منفی اثرگذار است به طوری که افرادی که تحمل پریشانی کمتری دارند با شدت بیشتری به استرس و پریشانی پاسخ می دهند و در نتیجه می کوشند با به کارگیری استراتژی هایی که هدف آن ها کاهش حالات هیجانی منفی است، از هیجانات منفی اجتناب کنند. (پور حسین و هدهدی، ۱۳۹۴). از آنجایی که مطابق با مطالعه حاضر واقعیت درمانی بر تحمل پریشانی مادران کودکان اتیسم

اثر بخش بوده است لذا می توان گفت انسان ها مهمترین عنصر دنیای کیفی ما و کسانی که بیشتر از همه دوست داریم با آنها ارتباط داشته باشیم. این عنصر افرادی را شامل می شود که با آنها صمیمی هستیم و از بودن با آنها خیلی لذت می بریم. کسانی که تحت درمان قرار می گیرند عموماً هیچ کس را در دنیای کیفی خود ندارند یا غالباً کسی را در دنیای کیفی خود دارند که نمی توانند به صورت رضایت بخشی با او ارتباط برقرار کنند. برای این که درمان شانس موفقیت داشته باشد، درمانگر باید آدم مهربانی باشد تا درمانجویان بخواهند او را به دنیای کیفی خود را دهند. هنر درمان، وارد شدن به دنیای کیفی درمانجویان است. درمانجویان از همین رابطه با درمانگر است که یاد می گیرند چگونه با افرادی که به آنها نیاز دارند صمیمی شوند. (گلاس، ۲۰۰۳؛ نقل از صاحبی، ۱۳۹۶). مطالعه حاضر همانند دیگر مطالعات با محدودیت هایی مواجه بود نظیر؛ توجه شرکت کنندگان جهت غربالگری بوسیله پرسشنامه نیز دشواری های خاص خود را داشت. چرا که عده ای که نمره برش آن ها حد نصاب شرکت در پژوهش را داشت خواستار دلایل آن بودند و افرادی که نمره را کسب نکردند و مشتاق شرکت بودند نیز دنبال توجه بودند. جلسات آموزش درمان هم با مشکلات زیادی نظیر توجه حضور به موقع در جلسات، غیبت نکردن از جلسات درمانی و موارد دیگر همراه بود. پیشنهاد می شود جهت کاستن از میزان ریشانی مادران آرمیدگی با موسیقی لایت به آنها آموزش داده شود و نیز رسانه های گروهی نقش فعال تری در زمینه دادن آگاهی در مورد توانمندی های کودکان اتیسم به اقشار مختلف جامعه داشته باشند تا از این طریق اعضای جامعه بیشتر با این گروه آشنا شده و افکار عمومی دیدگاه بهتری در مورد این کودکان پیدا کنند. همچنین پیشنهاد می شود بررسی هایی بصورت گزارش و مستند تصویری در مورد مشکلاتی که خانواده های اتیسم با آن مواجهه هستند تهیه شده و به دست اندرکاران ارایه شود تا تصمیماتی هم در جهت چگونگی پیشگیری و شیوع آن و چگونگی همکاری و همدلی و نگهداری با خانواده های آنها تصمیماتی اتخاذ شود.

فهرست منابع و مآخذ

- برجیس، مریم. حکیم جوادی، منصور. طاهر، محبوبه. غلامعلی لواسانی، مسعود. حسین خانزاده، عباسعلی (۱۳۹۲). مقایسه میزان نگرانی، امید و معنای زندگی در مادران کودکان مبتلا به اوتیسم، ناشنوایی و ناتوانی یادگیری. ناتوانی های یادگیری. ۳ (۸): ۲۷-۶.
- خدابخشی کولایی، آناهیتا. عرب و رامین، آسیه. روشن چسلی، رسول. (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه آموزش والدین کازلوف برابر از هیجان و میزان پریشانی مادران دارای کودک اوتیسم. پژوهش توانبخشی در پرستاری. ۳ (۱): ۲۹-۳۵.
- خزان، کیوان. یونسی، جواد. فروغانی، مهدی. سعادت، هاجر (۱۳۹۴). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر نگرانی و کاستن از وحشت مادران اتیسم شهر اردبیل. مجله سالمند، ۱۰ (۳)، ۱۷۴-۱۹۰.
- راستلی، لنداجی. شور، استیون. (۱۳۹۴). اتیسم به زبان ساده. ترجمه، سیدعلی صمدی. تهران: دوران. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی ۲۰۱۰).
- ریاحی، فروغ. خواجه الدین، نیلوفر. ایزدی مزیدی، سکینه. عشرتی، طیه و نقدی نسب، لیلا. (۱۳۹۰). تأثیر درمان حمایتی و شناختی رفتاری بر سلامت روان و باورهای غیرمنطقی مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال اتیسم. مجله علمی- پژوهشی. ۱۰ (۶): ۶۴۶-۶۳۷.
- دهشیری، غلامرضا. گلزاری، محمود. برجعلی، احمد. سهرابی، فرامرز. (۱۳۸۸). خصوصیات روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا دردانشجویان، مجله روانشناسی بالینی، سال اول، شماره ۴، زمستان ۸۸.
- صمدی، سیدعلی. (۱۳۹۳). آموزش به دانش آموزان با اختلال های فراگیر رشد (اتیسم). تهران: معاونت برنامه ریزی آموزشی و توان بخشی.
- گلاس، ویلیام (۱۳۹۵). درآمدی برروانشناسی امید تئوری انتخاب. ترجمه علی صاحبی. تهران: سایه سخن. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی ۲۰۰۸).
- گلاس، ویلیام (۱۳۹۶). مدیریت زندگی با تئوری انتخاب. ترجمه علی صاحبی. تهران: سایه سخن. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی ۲۰۰۳).
- طیبی، زهرا. صالحی، جواد. برادری، رضا. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر بهبود رابطه مادر-کودک و وضعیت تحصیلی دانش آموزان مبتلا به اختلال اتیسم. پایان نامه دولتی کارشناسی ارشدوزارت علوم، تحقیقات، و فناوری دانشگاه فردوسی مشهد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- مقتدری، لیلا. اکبری، بهار. حقگو، مریم. (۱۳۹۴). اثربخشی واقعیت درمانی بر اضطراب و استرس مادران کودکان درخودمانده. مجله پزشکی ارومیه. ۲۰ (۲)، ۱۶۷-۱۷۷.

- ___ Abidin. R. R. (2013). Developman of a parenting alliance inventory. J Clin child Psychol 2013. 24:31-40.
- ___ Essex MJ, Klein MH. Cho E, Kellin NH. (2014). Maternal stress beginning in infancy may sensitize children to later stress exposure effects on cortisol and behavior. Biol Psychiatry 2012; 52:776-84.
- ___ Karst, J. S. Van Hecke, A. V. (2017). Parent and Family Impact of Autism Spectrum Disorders: A Review and Proposed Model for Intervention Evaluation. Clinical child and family psychology review. 15: 247-277.
- ___ Kakia, L. (2010). Effect of group counseling based on reality therapy on identity crisis in students of guidance schools. Research in Developmental Disabilities, 5(2), 128-135.
- ___ Simons, J. S. & R. M. Gaher. (2005). The distress tolerance scale: development and validation of a self-report measure. motivation and emotion. 29. 83-102.