

[٧]

فعالية برنامج إرشادي جمعي
قائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض
حدة الضغوط النفسية
لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد

د. سهى أحمد أمين نصر
أستاذ علم نفس الطفل المساعد
كلية رياض الأطفال - جامعة الإسكندرية

فعالية برنامج إرشادي جمعي

قائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض حدة الضغوط

النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد

د. سهى أحمد أمين نصر*

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على استخدام مبادئ وفنيات البرمجة اللغوية العصبية (NLP) في خفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وقد اتبعت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) أماً لأطفال ذوي اضطراب التوحد، قسمت إلى مجموعتين متساويتين: المجموعة التجريبية التي تلقت أفرادها برنامجاً إرشادياً جمعياً يستند إلى البرمجة اللغوية العصبية، المجموعة الضابطة لم تتلقى أي تدريب، وطبق على العينة التجريبية مقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد (إعداد الباحثة)، وبرنامج إرشادي جمعي قائم على البرمجة اللغوية العصبية (إعداد الباحثة)، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

١- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد (المجموعة التجريبية) لصالح القياس البعدي.

* أستاذ علم نفس الطفل المساعد، قسم العلوم النفسية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية.

٢- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات الأمهات بالمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

٣- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي، في مقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.

وقد قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات الخاصة بالبرامج الإرشادية الخاصة بتخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.

The Effectiveness of Group Counseling Program Based on Neuro Linguistic Programming (NLP) in Reducing the Psychological Stress Among Mothers of Children with Autism Disorder

**Dr. Soha Ahmed Amin Nasr
Faculty of Kindergarten
Alexandria University**

Abstract:

The current study aims to identify the effectiveness of group counseling based on using techniques and basic of (NLP) to reduce the Psychological Stress in a sample of mothers of childrens with autism disorders. The current study had followed a semi- experimental approach and consisted of 20 mothers of children with autism disorders, divided into two group, (experimental group witch received a group counseling programming based on (NLP), and a control group that didn't recive any training. The stress scale has been applied on a number of mothers of childrens with autism disorders. (Prepared by the researcher), and a group counseling program based on (NLP) (Prepared by the researcher). The study yielded the following results:

- 1- There were statistically significant differences at (0.01) among the mean values of degrees according to the pre and post stress scale of mothers of children with autism disorders (experimental group) scale measurement.
- 2- There were satistically significant differences at the level of (0.01) among the mean values of degrees for mothers in both groups, the experimental and control groups according to the past scale

measurement for the benefit of the experimental group.

- 3- There were no statistically significant differences between the mean values of degrees in both post and flow scale measurement according to the stress score for mothers of children with autism disorders. (The experimental group).

This study introduced a number of recommendations for the counseling programming concerning stress reduction which mothers of autistic children.

مقدمة:

إن من نعم الله عز وجل على الوالدين نعمة الأبناء، حيث يتمنى كل والدين أن ينعم الله عليهما بذرية طيبة صالحة، حيث يكون لديهما طفلاً تحلم به ومعه ويسران لرؤيته وهو ينمو ويكبر، ويحلم الوالدين ويخططان لمستقبل طفلهما حتى قبل قدومه، ولكن بقدوم طفلاً يعد مختلفاً عن الآخرين تحدث الصدمة للوالدين أو الأسرة ككل وبالأخص الأمهات. وحينما يحدث تشخيص الطفل بأنه يعاني من (اضطراب توحد) تكون بداية لفترة من القلق والضيق والتوتر والاكنتاب للآباء والأمهات، وتصاب كثير من الأمهات بصدمات نفسية وتقعن تحت مستوى من الضغط النفسي الشديد.

وتواجه أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد بشكل خاص ضغوط كثيرة ومتعددة، حيث أشارت نتائج دراسة "ديب كين & سيلفيا روجير (2012) Deb Keen & Sylvia Rodger" أن صدمة وجود طفل ذوي اضطراب التوحد على الآباء والأمهات تجعلهما يشعران بخيبة أمل وإحباط ورفض وتدني تقدير الذات وهروب من العلاقات الاجتماعية، أمل كاذب باحتمالية وجود خطأ في تشخيص حالة طفلهما.

تعد العناية بالطفل ذوي اضطراب التوحد ليست بالأمر السهل على العديد من الآباء والأمهات، حيث تتحمل الأمهات بالأخص أعباء ومتطلبات إضافية للعناية بمثل هذه الحالات، وتتراوح بين مسؤوليات جسدية وانفعالية واقتصادية واجتماعية، وغالباً ما تكون الأم من يتحمل معظم هذه الأعباء لكونها الأقرب للطفل، فهي تتولى الاعتناء به داخل المنزل ومتابعته والاشتراك معه في مراكز الرعاية النهارية وفي الجلسات الإضافية.

وتعاني الأمهات من ضغط نفسي شديد لما تسهم به تلك المتطلبات الزائدة التي تفرضها تلك الإعاقة من رعاية وتواصل جهد مستمر وتقليص نشاطات وعلاقات اجتماعية ومجهود بدني زائد، مما يترك تأثيراً سلبياً على حياة الأسرة ككل انفعالياً واجتماعياً، وتعرض الأسرة بأكملها للضغط النفسي للرعاية طويلة المدى للطفل ووصمة للعار التي يتعرضون لها، وعدم توافر المتخصصين الذين يقدمون الدعم، وهذا ما أوضحه لوتر كانهان & كيريتون (2005) Luther Canham & Curetorn أن صعوبة وجود المتخصصين المؤهلين للتعامل في مثل هذه الحالات هي أحد الأسباب التي تؤثر بالسلب على آباء هؤلاء الأطفال وتصيبهم بالإحباط. وتنمية طفل ذوي اضطراب توحد أمراً مجهداً وضاعطاً للعديد من الأسباب: التشخيص المضطرب في بعض الحالات ومسار الاضطراب غير الواضح في المستقبل، صعوبة التواصل بين الطفل ووالديه، وخصائص هؤلاء الأطفال المتمثلة في التقلبات المزاجية، وفي بعض الحالات غياب الكلام وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين في الأسرة، كل هذا يجعل تنشئة طفل ذوي اضطراب توحد أمر صعب ومجهد، وهذا ما أكدته دراسة كلاً من أشرف محمد عطية (٢٠١١)، وYeoke Jiar et al. (2012).

ويشير طلعت منصور (٢٠٠٨) أن وجود طفل ذوي إعاقة في الأسرة عادة ما يفرض ضغوطاً إضافية على مصادر الأسرة، قد تصل هذه الضغوطات إلى حد يتجاوز إمكانيات الأسرة على تحملها والتوافق معها، وقد يتعرض الوالدان لضغوط تتعلق بعملية الوالدين سواء نتيجة لما يواجهونه من صعوبات تتعلق بالرابطة الوجدانية بهم، أو من حيث مهاراتهم في رعاية وتنشئة أطفالهم، وغالباً ما ترتبط هذه الضغوط

بخصائص الذين ذوي اضطراب التوحد، وهذا ما أكد عليه ناصر العبيد (٢٠٠٣)، محمد المطيري (٢٠٠٢) في أن نقص تعزيز الطفل لوالديه Child Reinforces Parent أي لا يلقى الوالدين من الطفل الإشباع والارتياح الذي يتمنيانه، فالطفل يعتبر مخيب لآمالهما ومحبط لجهودهم.

وتوضح لورا بيلوت وآخرون (2012) Laura Baylot et al

أن (٨٠%) من آباء الأطفال التي تم تشخيصهم بأنهم ذوي اضطراب التوحد لديهم درجة مرتفعة من الضغط النفسي ويصابون بالأسى والإحباط الشديد، وأيضاً تحدث اضطرابات في العلاقات الأسرية سواء بين الزوج والزوجة أو بينها وبين باقي أفراد العائلة، وبالتالي يتعرض توازن العائلة بأكملها للاختلال، فقد يحدث تغير في بعض أدوار أفراد الأسرة وتضطر الأم إلى تقليل نشاطاتها الاجتماعية، وقد تضطر إلى ترك عملها أي وظيفتها لترعى طفلها. وبذلك تشهد الأسرة بأكملها حالة من التوتر والقلق الدائم يسبب لهم صعوبة في الاتصال بالمحيطين والانشغال بطفلهم ذوي اضطراب التوحد، وهذا بدوره يؤثر على الصحة النفسية للوالدين.

وتشير تقارير (2012) ADDM أن نسبة انتشار اضطراب

التوحد في أمريكا تزداد، فكانت سنة (٢٠٠٧) (١ : ١٥٠ طفلاً)، سنة (٢٠٠٨) (١ : ١١٠ طفلاً)، سنة (٢٠٠٩) (١ : ٨٨ طفلاً)، ومن خلال ما ذكره مركز التحكم بالأمراض (2012) CDC عن نسبة الانتشار لعام (٢٠١٢) وصلت (١ : ٥٤ طفلاً) ذكراً و(١ : ٢٥٢) أنثى، وبعد هذا مؤشر خطير في ازدياد انتشار هذه النسبة من الإعاقة، ولكن لم تتحدد أو تذكر أي نسبة لهؤلاء الأطفال على المستوى المحلي، وأكد مركز التحكم بالأمراض (2012) CDC أن العناية الطبية تتكلف ٦ مرات أكثر بالنسبة للطفل ذوي اضطراب التوحد عنه في الطفل الطبيعي،

وتتكلف برامج التدخل السلوكي والتربوي للأطفال ذوي اضطراب التوحد في السنة في أمريكا وغيرها من الدول المتقدمة حوالي (٤٠٠.٠٠٠ : ٦٠٠.٠٠٠) دولار سنوياً للطفل، فبالتالي هذا يجعل كثير من هؤلاء الآباء يقعوا تحت ضغوطات إرسال أطفالهم لمثل هذه المراكز المتخصصة المكلفة، أم بقائهم بالمنزل وإرسالهم إلى أماكن غير تربوية تتكلف أقل، وتوضح وفاء الشامي (٢٠٠٤) أن تكلفة الطفل في أي من البرامج السلوكية والتربوية في المملكة العربية السعودية تتراوح من (٦٠٠.٠٠٠ : ١٠٠٠.٠٠٠) ألف ريال سنوياً تقريباً. ولكن لا توجد أي من النسب التقريبية على تكلفة الطفل في مثل هذه البرامج على المستوى المحلي.

ونشير نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة شانج ليو، جاردن Chang, lui, (2012)، جارو ساكوف (Graungaard and Skov (2006) إلى أن أحد المصادر الأساسية لضغوط والدين الأطفال ذوي اضطراب التوحد تتمثل في القلق بشأن مستقبل الطفل ومصيره، وتوضح نتائج بعض الدراسات (Hamhngam, (2003)، (Scher & Sharabany (2005)، (Debra Rezendes & Angela Scharpa ،Lopez, Clifford (2008) (2011) أن الأمهات أكثر تأثراً بإعاقة الأبناء من الآباء وذلك نتيجة للمتطلبات والأعباء التي تلقى على عاتقها من تحمل مسؤولية تربية هذا الطفل الذي لديه الكثير من المشكلات التي تحتاج دائماً من يساندها للتعامل مع تلك المشكلات، وأيضاً تعاني مثلاً تلك الأمهات من الضغط النفسي الشديد بعدم إحساس طفلها بها واستخدامه لها كأداة أو كوسيلة لإشباع رغباته وتلبية احتياجاته.

كما تواجه الأمهات كثيراً من المسؤوليات سواء مسئوليات تجاه ابنهم الذي يعاني من اضطراب التوحد وأبنائهن الآخرين، أو تجاه أزواجهن، وأيضاً المتطلبات والأعباء المنزلية والاقتصادية الإضافية المتعلقة بحالة أبنائهم من ذوي اضطراب التوحد، كما تواجه الأمهات حالات من الإحباط الدائم أو الاكتئاب في علاقاتهم الاجتماعية بالآخرين من أصدقاء أو أقارب نتيجة لحالة ابنهن. وقد أظهرت نتائج دراسات سميرة أبو غزالة (٢٠٠٤)، البندري محمد (٢٠٠٨)، (Osborne & Reed (2009)، Estes et al. (2009)، أشرف محمد عطية (٢٠١١) أن أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد لديهن مشاعر سلبية تجاه أنفسهن وتجاه المحيطين بهن، وأيضاً لديهن شعور بالإحباط والتشاؤم وتدني تقدير الذات ومشاعر متناقضة تجاه طفلهن تتمثل في الحماية والشفقة نحوه تارة وتارة أخرى بالكره لإعاقته، والكره لما سببته حالتهم من توتر في العائلة بأكملها.

مما سبق يتضح أن أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد في حاجة إلى ما يساندهن ويحققن لهم الراحة النفسية، ويخففن عنهن الضغوط النفسية ويجعلهن أكثر قدرة على استخراج الطاقات الداخلية التي تسبب لهن التوتر والضيق والإحباط، لتحقيق نوعاً من التوافق الإيجابي مع أنفسهن، وأيضاً تحتاج تلك الأمهات إلى من يرشدهم إلى إدارة أفكارهن بطريقة إيجابية تمكنهن من التعايش مع الضغوط النفسية الواقعة عليهن. لذلك كان من الضروري مساعدة تلك الأمهات على التخلص من الأفكار السلبية تجاه أنفسهن وتجاه حالة طفلهم، وتحويلها إلى أفكار إيجابية تجاه ذاتهم وتجاه أطفالهم.

وتعد البرامج الإرشادية المعتمدة على علم البرمجة اللغوية العصبية (Neuro Linguistic Programming (NLP من البرامج

التي لاقت انتشاراً واسعاً في كل حول العالم، والتي اهتمت بتطوير الإنسان ذاتياً، وأيضاً استخدام هذا العلم في مجالات شتى مثل (التربية، الإدارة، الاقتصاد، العلاج... الخ)، وتعتبر (NLP) طريقة أو أسلوباً إرشادياً يساعد الأفراد على تغيير أنفسهم من حيث (تغير عاداتهم وانفعالاتهم وأفكارهم)، إلى أفضل صورة تتلاءم مع طبيعتهم. وقد أكدت العديد من نتائج الدراسات (Witt, K. (2008)، (Melita Slipancic et al (2010)، (Dongzhenyim (2011)، (Wake L. (2011)، محمد عسليه وأنور البنا (٢٠١١)، (Joap Hollander (2011)، (Ashoan Bashir (2012) على أن البرمجة اللغوية العصبية تساعد الأشخاص الذين لديهم مشكلات نفسية أو لديهم ضغوط نفسية أو حالات اكتئاب وإحباط أو تدني تقدير الذات... الخ، على تطوير وتحسين قدراتهم ودعمهم لتطوير أنفسهم بوسائل مختلفة.

وتطوي البرمجة اللغوية العصبية (NLP) على الإجابة على التساؤلات الآتية: كيف يدير الفرد نفسه ويتحكم في ذاته؟ كيف يغير من سلوكه ليحقق أهدافه؟ كيف يكتشف الطاقات الكامنة الموجودة في نفسه؟ وكيف يحاول استثمارها؟ كيف يواجه المشكلات والضغوط وكيف يتعامل معها؟ ولذلك فإن البرمجة اللغوية العصبية تساعد في اكتشاف طرق وبدائل مختلفة تساعد الأشخاص على التفاعل الإيجابي مع المشكلات والضغوط المحيطة بهم، وتعمل (NLP) على إرشاد الأشخاص على طرق تفكير أكثر مرونة لتساعدهم على حل مشكلاتهم المختلفة، وهذا ما أكده إيدوارد (Edward (2011 في نتائج دراسته التي توصلت إلى أهمية دور (NLP) في مساعدة الأشخاص المضطربين نفسياً أو مما لديهم ضغوط نفسية وتدني تقدير الذات وغيرهم على تغيير التصورات

الذهنية المعقدة التي تكونت من خلال الخبرات التراكمية الصادمة التي يمر بها الأشخاص في حياتهم، وأيضاً يدرّبهم على أن يكون مرّنين في تغيير عاداتهم السلوكية والعقلية ليصبحوا أكثر إيجابية في نظرتهم لحياتهم بكل مصاعبها وضغوطاتها.

ويعد الإرشاد الجمعي المستند إلى البرمجة اللغوية العصبية (NLP) واحداً من الخيارات الناجحة في التقليل من الضغوط النفسية والمرتبطة بإصابة أحد أفراد الأسرة باضطراب التوحد، وسوف تعتمد الدراسة الحالية على استخدام برنامج إرشادي جمعي مستند على الـ (NLP)، وهذا استجابة لما تنادي به الدراسات الحديثة بأهمية تقديم برامج لأمهات الأطفال من ذوي الإعاقة لتنمية معرفتهم بذواتهم وتغيير طرق تفكيرهم في مشكلاتهم والتعامل مع الحياة بشكل أكثر إيجابية في ظل الضغوط الدائمة والمستمرة طوال الحياة والتي تتمثل لديهم في وجود طفل ذوي اضطراب توحد.

أولاً: مشكلة الدراسة:

تعد أمهات الأطفال من ذوي الإعاقة وبشكل خاص أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد أكثر تأثراً بإعاقة أبنائهم، وأكثر فئة تتعرض للضغوط النفسية الشديدة، وحالات الاكتئاب والتوتر النفسي، بحكم ملازمتهم الدائمة لطفلهم في المنزل أو خارجه، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات مثل: دراسة إيمان الكاشف (٢٠٠٢)، سميرة أبو غزالة (٢٠٠٤)، (Scher and Sharabany (2005)، Maccabe (2008)، Phetrasumam and Miles (2010)، البندري محمد سعيد (٢٠١١)، (Debra L. and Angela Scarpa (2011)، Lisa Meltzer (2010)

أشرف محمد عطية ٢٠١١، عبد الباقي دفع الله وسلوى عثمان (٢٠١٢).

كما تشير دراسة كلاً من طلعت منصور (٢٠٠٩)، Dukmak (2009)، أشرف عبد الغني شريت (٢٠١١)، Laura Baylot et al. (2012)، Debkeun and Sylvia Roger (2012) إلى ضرورة وجود برامج إرشادية لوالدين الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وبالأخص الأمهات لتدريبهن على أساليب المواجهة والتكيف مع ضغوطهن النفسية، وأيضاً تعريفهم بأهمية الطرق والأساليب لتفريغ الطاقة السلبية الموجودة لديهم واستبدالها بطاقة إيجابية تساعدهم على استكمال مسيرة الحياة في التعامل مع طفلهم من ذوي اضطراب التوحد.

وقد أكدت دراسة جيولت ولويان (2007) Gillet and leBlam وأولفيه جي بيسيليرل (2012) Oliver J. Becberal على أهمية البرامج المعتمدة على (NLP) في فعاليتها في مجال العلاج والإرشاد سواء للآباء أو أمهات أو معلمين الأطفال ذوي الإعاقة والأطفال العاديين. وبناء على ما سبق وجدت الباحثة هذا دافعاً قوياً في الاهتمام بهذه الفئة من الأمهات، ومن خلال الخبرات الميدانية في العمل مع الأطفال وأمهات ذوي اضطراب التوحد في مراكز ومدارس متعددة، ومن خلال المناقشات الإرشادية المفتوحة مع أمهات هؤلاء الأطفال، حيث ظهر أنه بمجرد تعرض تلك الأمهات لتشخيص طفلها بإعاقة اضطراب التوحد تفعن تحت مصدر ضغط نفسي شديد يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي لديهن والذي قد يعوق بدوره قدرتهن على القيام بدورهم الجديد في رعاية مثل هذه الحالات، وأيضاً تعاني الأمهات من ضغط عدم ارتباط طفلهن ذوي اضطراب التوحد بهن وجدانياً واستخدام أمهاتهن كأداة

لإشباع احتياجاتهم، كما تواجه الأمهات توقعات تشاؤمية تجاه حياتها و حياة طفلها المستقبلية، وتظل معظم الأمهات سجينات الأفكار والعادات السلبية تجاه إعاقة طفلها، كما لاحظت الباحثة معاناة تلك الأمهات من عدم وجود المساندة والدعم النفسي والاجتماعي ممن حولها، حيث تشعرن تلك الأمهات بالإحباط والاكئاب نتيجة الضغط النفسي اللاتي مررن به، وعلى حد علم الباحثة أنه لا توجد دراسة على المستوى المحلي استخدمت أو ارتكزت على أساليب البرمجة اللغوية العصبية للتخفيف من الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. وبناء على ذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية وبلورتها في التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد؟
- ٢- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد؟
- ٤- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد؟

ثانياً: أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الراهنة في أنها تلقي الضوء على فئة من فئات الأمهات للأطفال ذوي الإعاقة، ألا وهي فئة الأطفال ذوي اضطراب التوحد، تلك الفئة التي أصبحت في تزايد مستمر حسب الإحصائيات العالمية، وتعد أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد في حاجة ضرورية إلى برامج إرشادية تدعمهم ذاتياً، أي تدعم قدراتهم على التوافق الإيجابي مع أنفسهم، ومع حالة أطفالهم، مما يجعلهم قادرين على مواجهة الضغوط النفسية التي تواجههم بشكل مستمر أثناء تعايشهم مع أطفالهم مدى الحياة.

كما تتضح أهمية هذه الدراسة على المستوى التطبيقي في إعدادها برنامجاً إرشادياً جمعياً قائم أو مرتبط إلى البرمجة اللغوية العصبية، بهدف تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وهي بذلك تستخدم من فنيات وأساليب ومسلّمات البرمجة اللغوية العصبية، والذي تعمل بدورها على إعادة ثقة الأمهات بأنفسهم وإحساسهم بذواتهم ليستطيعوا التنازل عن الأفكار السلبية وإبدالها بأفكار إيجابية.

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- التحقق من فعالية استخدام البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على البرمجة اللغوية العصبية لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.

٢- التعرف على مدى بقاء أثر مثل هذا التدخل لدى الأمهات من خلال التعرف على تلك الفروق التي تتعلق بمستوى انخفاض الضغوط النفسية لديهن وهو الأمر الذي تعكسه المقارنة بين نتائج القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج.

رابعاً: مصطلحات الدراسة:

• الضغوط النفسية Psychological Stress:

يعرف معجم علم النفس والطب النفسي الضغوط النفسية بأنها مشاعر الإجهاد النفسي وعدم الراحة التي تحدث نتيجة مواجهة مواقف الحظر والتهديد وفقدان الأمن الشخصي، وكذلك الضغوط الناتجة عن صراعات داخلية وإحباطات وفقدان تقدير الذات والأسى (عماد أحمد، ٢٠٠٦: ٨).

ويذكر صلاح مكاي (٢٠٠١) أن الضغوط النفسية هي مجموعة العوامل والمنبهات الداخلية والخارجية التي تتسم بالديمومة، ولا تقل في شدتها مع مرور الوقت، وتؤدي إلى الشعور بالتوتر، ويفقد الفرد من خلالها قدرته على التوازن، ويحاول البحث عن ردود أفعال من شأنها الإقلال من الشعور بهذه الضغوط وتلك التوترات لإعادة توازنه عما كان عليه (صلاح مكاي، ٢٠٠١: ٧).

وتعرف الباحثة الضغوط النفسية إجرائياً بأنها:

عبارة عن حالة نفسية تنتاب الأمهات نتيجة لتعرضهن للأحداث الضاغطة والتي ترتبط بنوعية إعاقة طفلهم، وتعمل على تهديد توازنهم النفسي والشخصي وينجم عن ذلك الكثير من الآثار السلبية على المستوى

الانفعالي والاجتماعي والجسمي والتي بدورها تعيق توافقهم السليم في المواقف الحياتية بشكل عام، وتوافقهم مع حالة طفلهم بشكل خاص.

• برنامج الإرشاد الجمعي Group Counseling Programe:

يعرفه حامد زهران (١٩٩٨) بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم تحقيق النمو النفسي السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلل ولخفض الضغوط النفسية داخل الجماعة وخارجها.

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي الجمعي إجرائياً بأنه:

برنامج مخطط ومنظم يعتمد على أسلوب الإرشاد الجمعي والذي يعد شكلاً من أشكال الإرشاد النفسي والتربوي والذي يهدف إلى تغيير سلوك أفراد المجموعة التجريبية المتمثلة في أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد اللاتي تعانين من ضغوط نفسية، وذلك ضمن مجموعات صغيرة من الأمهات اللاتي لديهن اهتمامات ومشاكل مشتركة، يركز البرنامج الإرشادي الجمعي الذي تم إعداده من قبل الباحثة على فئات البرمجة اللغوية العصبية والتي تعمل على مساعدة الأمهات (ن = ١٠) بشكل جماعي على خفض وتقليل مستوى الضغوط النفسية لديهن، وأيضاً يعمل على رفع مستوى المهارات الذاتية للأمهات عينة الدراسة للتعامل مع الضغوط المحيطة بهم بشكل أكثر إيجابية، ويرتكز البرنامج الإرشادي الجمعي على التفاعل بين أعضاء المجموعة التجريبية، ويرتكز البرنامج الإرشادي الجمعي على التفاعل بين أعضاء المجموعة التجريبية، ودعمهم بعضهم البعض، ويتم ذلك من خلال تقديم لهم الدعم النفسي والاجتماعي الذي يقدمه البرنامج المرتكز على فنيات (NLP).

• البرمجة اللغوية العصبية:

Neuro- Linguistic Programming:

يعرف إيدوارد (2011) Edward البرمجة اللغوية العصبية بأنها العلم الذي يهتم بإعادة تشكيل الصور والمعارف التي يتلقاها العقل من الخارج بشكل مبرمج، بهدف الوصول إلى لغة متقنة في التواصل مع النفس داخلياً، ومع الآخرين خارجياً بشكل إيجابي بحيث يكشف الفرد ما يمتلكه من طاقات داخلية، يعمل هذا العلم على إخراجها وتهذيبها وتعديلها بحيث يحقق الفرد أهدافه التي تقوده إلى النجاح والسعادة.

يعرفها ريتشارد باندلر على أنها اتجاه ومنهج يخلفان وراءها ذبلاً من الطرق والأساليب (جوزيف أوكونر، ٢٠٠٧: ١٦).

وتعرفها الباحثة إجرائياً على أنها:

علم يساعد ويرشد الأفراد على اكتشاف ذواتهم وقدراتهم وطاقاتهم الكامنة داخلهم، ويساعد هذا العلم الأفراد على تغيير ذواتهم عن طريق دعم قدراتهم وتحفيزهم للوصول إلى الطريق الذي يحقق لهم أهدافهم، ويرفع من مستوى تواصلهم مع أنفسهم، ومع العالم المحيط بشكل أكثر إيجابية. ويستخدم هذا المصطلح في الدراسة الحالية على أنه الأسلوب الذي يرشد به الأمهات ويزودهم بالمهارات التي تساعدهم على إدارة حياتهم بصورة أكثر إيجابية مع تزويدهم بفنيات إدارة الضغوط النفسية المتمثلة في التخطيط السليم ووضع أهداف يسهل تحقيقها في ظل جو يسوده الثقة والألفة.

• اضطراب التوحد **Autism Disorder**:

هو اضطراب يتسم بالقصور في التفاعل الاجتماعي، والتواصل، وممارسة سلوكيات نمطية، ومقاومة للتغير، والاستجابة غير العادية للخبرات الحسية التي تظهر قبل سن الثالثة من العمر.

• أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد:

هن يمثلن عينة الدراسة والتي تضمن (ن = ٢٠) أماً لأطفال تم تشخيصهم أنهم لديهم اضطراب توحد، وتتراوح أعمارهن ما بين (٢٥-٤٥) عاماً، ومن مستويات تعليمية فوق متوسطة وعلياً حيث تشكلت نسبة (٦٠%) أمهات جامعيات والـ (٤٠%) كن تعليماً فوق المتوسط.

خامساً: الإطار النظري والدراسات السابقة:

[١] الضغوط النفسية Psychological Stress:

تعد الضغوط النفسية أحد ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان في مواقف متباينة، فهي تتطلب منه التوافق، وإعادة التوافق مع البيئة، ظاهرة الضغوط لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية: القلق، الإحباط، الخوف... وغيرها، فهي نواتج ملازمة لوجود الإنسان، ولا تكون دائماً على نحو سلبي، فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الفرد وإخفاقه في الحياة.

وتؤكد كوباتا (1982) Kobasa إن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، حيث أن واقع الحياة محفوف بالعقبات، والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل والإحباط، ولا نستطيع أن نتجنب أو نهرب من متطلبات

التغير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو، ولكن علينا بمواجهتها وتعلم أساليب التعايش معها. (Kobasa, 1982: 707)

وقد أوضحت فيولا البيلاوي (١٩٨٨) بأن الضغط النفسي Stress هو الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعاً من التكيف، وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف أو المطالب أو استمرت فترة طويلة. وهذا ما أكده زيدان السرطاوي وعبد العزيز الشخص (١٩٩٨) بأن الضغوط النفسية تعد مؤشراً عما يحدث للفرد عند تعرضه لمواقف تتضمن مؤثرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها، ومن ثم يتعرض لردود فعل انفعالية، عضوية، عقلية تتضمن مشاعر سلبية، وأعراضاً فسيولوجية تدل على تعرضه للضغوط (زيدان السرطاوي وعبد العزيز الشخص، ١٩٩٨: ٥٥-٨١).

كما يعرف عادل عبد الله (٢٠٠١) الضغط النفسي على أنه حالة من التوتر الشديد، والانعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتحدث عنده حالة من اختلال التوازن، والاضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات لبيئة خارجية كطلاق، وفاة، خسارة مادية، هجر... الخ، ومنها ما يرجع لمغيرات داخلية كصراع النفس، الطموح الزائد، التنافس، وطريقة التفكير (عادل عبد الله، ٢٠٠١: ١١٥).

ويتضح مما سبق أن الضغوط النفسية هي حالة نفسية تنتاب الفرد نتيجة تعرضه للعديد من الأحداث والمواقف والصعوبات التي تواجهه وتترك تحقيق أهدافه في الحياة مما يجعل لها الأثر السلبي على توافقه النفسي والاجتماعي والجسمي، ويعمل عدم تحقيق الفرد لأهدافه في

الحياة على عدم التوازن الخارجي والداخلي للفرد الذي تجعله غير قادر على التعايش أو مواجهة تلك الضغوط بشكل إيجابي.

• مصادر الضغوط النفسية وأنواعها:

يؤكد مجراث (1970) Mc Gath أن مصادر الضغوط تأتي

مما يلي:

- ١- ضغوط تأتي من المطلب.
- ٢- ضغوط تأتي من الدور.
- ٣- ضغوط تأتي من البيئة الطبيعية نفسها.
- ٤- ضغوط تأتي من البيئة الاجتماعية.
- ٥- ضغوط تأتي من نوعية السلوك.
- ٦- ضغوط متواطنة في أنظمة الفرد الداخلية وتأتي معه في أي وقت (Mc Gath, 1970; 1355).

ويؤكد طلعت منصور وفيولا البيلوي (١٩٨٩) أن للضغوط أنواع منها ما يطلق عليه ضغوط مؤقتة، وهي التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم ينقشع ولا يدوم آثاره لفترة طويلة، وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها، إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من قدرة الفرد على التحمل، مثلما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى صدمة عصبية (طلعت منصور وفيولا البيلوي، ١٩٨٩: ٧).

أما الصعوبات المزمنة فهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة، أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية، واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر، وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد، لأن حشد الفرد لطاقاته

لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية أو فسيولوجية مما يؤدي إلى اختلال في الصحة النفسية، الإنهاك، الاحتراق.

مما سبق تعتبر صدمة تشخيص الأطفال بأنهم من ذوي اضطراب التوحد بمنزلة ضغط نفسي مزمن على الأمهات، يترتب عليه الكثير من ردود الأفعال السلبية التي تؤثر عليهن فتجعلهم يشعرون بخيبة الأمل والحزن والأسى، وأيضاً تؤدي بهم إلى اختلال في الصحة النفسية، وتظهر لديهم أعراض كثيرة من الاحتراق النفسي، ويصبحوا سلبيين تجاه أطفالهن، متشائمين لمستقبلهن الغامض، وأيضاً يجعلهم غير قادرين على التعايش الإيجابي مع أسرهم ككل.

• الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد:

يمر جميع الآباء والأمهات بما في ذلك آباء الأطفال العاديين بدرجة ما من الضغط النفسي، وذلك عندما يحاولون تلبية متطلبات الرعاية التي يحتاجها أبنائهم، وكلما تطور الأطفال العاديين وتحسنت قدراتهم كلما بدأت الضغوط في الانخفاض، ولكن آباء الأطفال ذوي اضطراب التوحد يواجهون ضغوطاً نفسية شديدة أكثر من والدي الأطفال ذوي الإعاقات الأخرى، حيث تعاني أمهات الأطفال من الكثير من المسؤوليات الكبيرة المتعلقة بتبعية واعتمادية هؤلاء الأطفال عليهن مدى الحياة.

وأوضحت نتائج دراسة بيكر فاتحي & أتيتلا Bekir Feitih & Atella (2012)، ودراسة فالنتاين (2010) Valentine أنه كلما زادت متطلبات الطفل على الوالدين كلما قلت كفاءة الآباء في دورهم الأبوي،

وتشعر أغلب أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد أنهم يتحملن مسؤولية طفلهم بمفردهم في جميع مناحي الحياة اليومية، حيث تتعامل الأمهات مع التحديات المختلفة سواء من سلوكيات شاذة أو تقبل الطفل لأساليب تعامل معينة في مراكز ومراكز أخرى لا يتقبلها، وتحديات فقدان الأسلوب الطبيعي للحياة، وابتعاد الكثير من المحيطين عنهن، فهذا يفرض عليهن العزلة، وأيضاً عدم تقديم الدعم والعون والتشجيع من المحيطين لهن، وقد يكون أقرب الناس لهن ألا وهم أزواجهن.

وأظهرت نتائج دراسة دين كين وسيلفيا رودجير Debheem and Sylvia Rodger (2012) أن صدمة وجود طفل ذوي اضطراب توحد على الآباء تجعلهم يشعرون بخيبة أمل وإحباط ورفض، وتدني الذات واكتئاب وقلق على مستقبل الطفل وهروب من العلاقات الاجتماعية وقد أكدت دراسة ديبرا ريزيدس وانجيلا سكاريا Debra Rezendes & Angela Scarpa (2011) على العلاقة بين الضغوط النفسية لآباء الأطفال ذوي اضطراب التوحد وانخفاض الفاعلية الذاتية لديهم حيث بلغت عينة الدراسة (١٣٤) أما لأطفال ذوي اضطراب التوحد فتراوحت أعمارهم ما بين (٣-١٦) سنة، حيث كشفت نتائج الدراسة عن العلاقة ذات الدلالة الإحصائية الإيجابية بين ارتفاع مستوى المشكلات السلوكية لدى الأطفال ذوي اضطراب التوحد وارتفاع مستوى الاكتئاب والقلق لدى أمهاتهم، وأيضاً كشفت نتائج الدراسة عن الآتي: كلما زادت الضغوط النفسية لدى الأمهات انخفضت فاعلية الذات لديهن وانخفضت كفاءاتهم على أداء أدوارهم وأصبحوا أكثر قلقاً وتهديداً على مستقبل أطفالهن.

وقد أثبتت نتائج دراسة ليزا ميلتزير Lisa J. Meltzer (2010) أن آباء الأطفال ذوي اضطراب التوحد لديهم مستويات عليا من أعراض

الاكتئاب، حيث أجريت الدراسة على (٣٤) أسرة لديهما أطفال ذوي اضطراب توحد، كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين مستويات الضغط النفسي المرتفع واضطراب النوم والأعراض الاكتئابية لديهم.

وقد أوضح العديد من الباحثين ومنهم لوبيز كيلفورد Lopez Clifford (2008) وسكيروسارابني (2005) Scher & Sharabany أن أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد تعانين من مشاعر سلبية ومتناقضة تجاه أطفالهم، ويكونوا تحت خطر الإصابة بالمشكلات الصحية والجسمية والنفسية، وأكدت تلك الدراسات على أهمية تلبية احتياجات تلك الأمهات والمتمثلة في الآتي:

- ١- حاجاتهم للتحدث للآخرين عن حالة طفلهم والإيجابيات والسلبيات التي يمتلكها مما يقودهم في تطوير إجراءات فعالة في تفاعلهم مع أطفالهم.
- ٢- حاجتهم إلى اكتساب مهارات عديدة في كيفية التعامل مع أبنائهم لإعدادهم للاندماج بشكل فعال في المجتمع.
- ٣- حاجتهم للتعرف على آخرين مثلهم لديهم طفل من هذه الفئة ليستطيعوا التفاعل في إطار تعاوني يكفل لهم تقبلهم للدعم.
- ٤- حاجتهم بمن يقدم لهم الدعم النفسي لهم شخصياً ويحاول تفرغ الشحنات السلبية الموجودة لديهم ولاستبدالها بطاقات إيجابية تساعدهم في التعامل مع الضغوط المستمرة، أي يحتاجون لمن يعلمهم مهارات إدارة الضغوط لحل مشكلاتهم المستمرة، أيضاً يعلمهم مهارات التفكير المرن والقدرة على التخطيط السليم.

خلاصة القول أن أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد يعانون بصورة كبيرة من الضغوط النفسية التي تؤثر سلباً على نظرتهم لذواتهم ونظرتهم المتشائمة لمستقبل طفلهم، وأيضاً تؤثر على جميع جوانب الشخصية نفسياً واجتماعياً وصحياً، لذا تحتاج تلك الأمهات إلى الدعم النفسي والاجتماعي من المحيطين بهن.

وتترك الضغوط النفسية لدى الأمهات آثار مهمة في حياتها العائلية ومستوى أدائها وفي جوانب شخصيتها، الجوانب النفسية، والعقلية والجسمية، كما تؤثر سلباً في التكيف النفسي والاجتماعي لها وفي علاقاتها بأسرتها، كما تؤدي دوراً مهماً في حدوث ما يسمى بالاحتراق النفسي للأمهات. ونلخص الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية للأمهات، والتي أكدت عليها دراسة كلاً من: (Lucyanac and Maria A. (2007)، (Ahmed Al Horamy et al. (2011)، (Tessem Clifford (2011).

(١) آثار فسيولوجية:

تتضمن اضطراب الجهاز الهضمي وارتفاع ضغط الدم والصراع واضطرابات الغدة وفقدان الشهية والنوبات القلبية وارتفاع الكوليسترول وغيرها.

(٢) آثار نفسية:

تتضمن التعب والإرهاق والتشتت والغضب والخوف والحزن والتشاؤم وغياب التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة.

(٣) آثار اجتماعية:

تتضمن الانسحاب، عدم القدرة على مواجهة المواقف، الشعور بالخلج، العزلة، العدوانية.

٤) التحول السلبي في استجابة الأمهات للتعامل مع الآخرين:

وتتمثل في الاتجاهات السلبية نحو حالة طفلها ومستقبله وفقدانها للدافعية للعمل معه.

٥) النظرة السلبية لذاتها وشعورها بالاكئاب والملل من الحياة.

٦) شعور بالإجهاد النفسي والجسدي المستمر، مما يشعر بفقدان الطاقة الإيجابية للتفاعل مع طفلها والاعتناء به.

وتؤدي خصائص الإعاقة إلى الضغط النفسي الشديد والمزمن لدى الوالدين، والطفل ذوي اضطراب التوحد بما يحمل من خصائص وسمات غير مرغوب فيها تعد بمنزلة مصدر مهم ودائم للضغط، حيث يتطلب رعايته جهداً كبيراً وإضافياً من الوالدين يصعب عليهما تحمله، فيتعرضان لمشاعر سلبية ومشاكل أسرية ومظاهر عضوية ونفسية مصاحبة للضغط، وتتخلص خصائص الأطفال ذوي اضطراب التوحد التي تؤدي إلى الضغوط في الآتي:

[١] الخصائص التواصلية:

حيث يتكلم معظم الأطفال ذوي اضطراب التوحد في وقت متأخر وينمو اكتسابهم للغة والكلام ببطء شديد، تعتبر المصاداة من أهم المشكلات اللغوية عند هؤلاء الأطفال.

- الخلط بين الضمائر، فهم لا يعكسون الضمائر في الواقع ولكنهم يرددون ما يسمعه.
- يفتقر الأطفال ذوي اضطراب التوحد القدرة على تبادل الحديث.
- تتميز الأصوات عندهم بأنها شاذة في طبقة الصوت ومعدل الصوت ونبرة الصوت، كما أن أصواتهم تسير على ونبرة واحدة.

- فهمهم للجمل يكون أبطأ مما هو عند الأفراد العاديين، هناك فجوة بين فهمهم للعمل وإمكانية تطبيقها.
- يعاني هؤلاء من مشكلات في اللغة التعبيرية، فهي غير واضحة وغير مقبولة اجتماعياً.
- يجدون صعوبة في بناء الجمل.
- اللغة الرمزية غائبة عندهم ويظهر ذلك من خلال عدم قدرتهم على اللعب بطريقة رمزية.

[٢] الخصائص الاجتماعية:

- العجز في التفاعل الاجتماعي وهم غير قادرين على تطوير علاقات ودية.
- عدم القدرة على تكوين صداقات وعدم فهمهم للعادات والتقاليد الاجتماعية السائدة وكذلك تجنب التواصل البصري مع الأفراد المحيطين.
- يعانون من صعوبات في فهم وتفسير تعبيرات الآخرين المتمثلة في الإيماءات والنبرات الصوتية والحركات الجسمية.

[٣] الخصائص السلوكية:

- ١- حركات نمطية وتكرارية مستمرة.
- ٢- سلوك روتيني.
- ٣- سلوك إيذاء الذات.
- ٤- التعلق بأشياء محددة (خولة أحمد يحيى، ٢٠٠٨، ٦-٧)

مما سبق يتضح أن إصابة الطفل باضطراب التوحد يعد موقفاً ضاغطاً على الوالدين بشكل عام، وعلى الأم بشكل خاص، وهذا يؤدي إلى تغيير الأدوار والتوقعات الأسرية، وقد يصاحبه ردود أفعال انفعالية لفقدان الوالدين الآمال والطموحات المرتبطة بميلاد الطفل، وإن شبح الخوف من المستقبل الغامض للطفل هو المشكلة الرئيسية التي تزيد من الضغوط لدى الأمهات. لذا فقد أشارت نتائج دراسة كلاً من (Emily R. Shamsh (2011)، (Bekir Ftih et al (2012)، (Nisha Vedyasagar and Susan (2010) وغيرها من الدراسات إلى أنه يمكن التغلب على المواقف المسببة للضغوط النفسية للأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد من خلال تنمية استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وتشمل هذه الاستراتيجيات كل ما من شأنه مساعدة الوالدين على إحداث التغييرات اللازمة لخفض مستوى التعرض للضغوط مثل حل المشكلات Problem Solving أساليب الاتصال الفعالة Effective Communication والتدعيم والمساندة الاجتماعية Social Support والهندسة النفسية أو ما تسمى البرمجة اللغوية العصبية أو برامج التنمية الذاتية والتسامح وغيرها من الاستراتيجيات والأساليب المختلفة.

لهذا أصبحت الخدمات النفسية المتمثلة في البرامج الإرشادية التي تعمل على تخفيض الضغوط النفسية للأمهات الأطفال ذوي الإعاقة عنصراً حيوياً من عناصر العلاج الشامل لحالات هؤلاء الأطفال، وهذا ما أكدته نتائج دراسة بكير فتحي ميرل واتيلا كارتيتير Bekir Fatih Meral and Atilla Cartoytar (2012) على أهمية دعم أسر الأطفال ذوي اضطراب التوحد اجتماعياً، وقد اشتملت الدراسة على (٦٧٢) من

آباء الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأمهات اللاتي تلقوا دعماً اجتماعياً من الأصدقاء المقربين للأسرة أو بعض العاملات التي تساعدن الأمهات على الأقل مرة أسبوعياً وأفراد أسرة الطفل المتمثلين في الأب والأخوة، قد أثر بالإيجاب على تفاعلهم مع طفلهم ذوي اضطراب التوحد، أيضاً أعطتهم ثقة في أنفسهم وأصبحن لديهن تقدير ذات إيجابي.

وقد أوصت نتائج دراسة كلاً من لورا بيلون وآخرون (Loura et al. (2012) وديب كين وسلفيا رودجير (Debkeen & Sylvia (2012) وماجدة السيد عبيد (Rodger (2012) ومajeda Al Sayyed Abaid (2012) بضرورة وجود برامج إرشادية للأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد لترشدهم بأهم الطرق للتعايش مع الضغوط النفسية ومعرفة أهم احتياجات طفلهم كيفية إشباعها.

وأوضح أشرف محمد عطية (٢٠١١) أن أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد يعانون من أعراض اكتئابية وتهدف تلك الدراسة إلى معرفة مدى فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في تخفيف حدة الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، واشتملت عينة الدراسة على عينة قوامها عشرون أم من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في تخفيف حدة الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بالأوتيزم لدى المجموعة التجريبية، واتضح ذلك في القياسين البعدي والتتبعي.

وقد أثبتت دراسة البنداري محمد (٢٠٠٨) والتي أجريت على عينة من أمهات الأطفال التوحديين في مدينة الرياض، قد أجريت على

عينة قوامها (٣٠) إما ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وذلك للتعرف على برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية لخفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج المستخدم في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات المجموعة التجريبية وفي هذا الإطار اتفقتا دراسة شوشنتنبرج وبولهمان Schurchtentenberg and Pochlman (2007)، ودراسة ويلزي & وود Wellerby and Woods (2006) مع النتائج السابقة، حيث أوصيا بأهمية برامج جمعي للأمهات من خلال تدريبهم كيفية مواجهة الضغوط النفسية، ولما له من تأثير إيجابي في سلوكهم مع أطفالهم من ذوي اضطراب التوحد.

ويعد الإرشاد الجمعي المستند إلى البرمجة اللغوية العصبية واحداً من الخيارات الناجحة لتقليل الضغوط النفسية وعلاج بعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية لدى الآباء والمعلمين (Oliver (2012)، وقد أكدت نتائج دراسة جيليت ولي بلايك Gillet and Leblane (2007) على فعالية فنيات NLP في تنمية قدرة عينة قوامها (٣) أمهات لأطفال ذوي اضطراب التوحد في العمل مع أبنائهم تحت ضغط نفسي منخفض، أسفرت نتائج الدراسة عن انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات هؤلاء الأطفال بعد تعرضهم لتدريب مستند إلى (NLP).

كما أشارت نتائج دراسات العديد من الباحثين، ومنهم حسن بشير (2012) Ashsan Bashir، ودراسة جونجهينزن Dongz (2011) Henyin، إيدوارد (2011) Edward، ميلتا سليبانك وآخرون (2010) Melita Slipaneic et al إلى أن هذا النوع من الإرشاد

الجمعي المستند إلى (NLP) كان فعالاً للغاية في التقليل من مستوى الاضطرابات النفسية، الضغوط النفسية، وتغيير الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، وأيضاً أكدت تلك الدراسات أن من خلال البرامج الإرشادية المرتكزة على (NLP) أصبح الأشخاص لديهم جودة في الحياة.

ويمثل الإرشاد الجمعي طريقة من أكثر الطرق التي تستخدم لخفض الضغوط النفسية أو لإكساب مهارات حياتية للأشخاص، وقد أشارت دراسة أحمد الهوراني وآخرون Ahmed Alhorany et al (2011)، ودراسة عبد الباقي ذوع الله وسلوى عثمان (٢٠١٢) إلى أهمية وقيمة الإرشاد الجمعي والذي تتلخص أهميته في الآتي:

١- تتيح للأفراد فرص للتفاعل الاجتماعي: أي يستعرض الأعضاء أحداث الحياة ويتبادلون الهموم والمشاعر، ويتلقون التغذية الراجعة عما يصدر عنهم من أفكار ومشاعر وسلوكيات، ويساعد الإرشاد الجمعي الأعضاء على إظهار التفاعل مما يساعد في إكسابهم العديد من المهارات الاجتماعية في التعامل مع الآخرين.

٢- يساعد الإرشاد الجمعي في تطوير نوع العلاقة الإرشادية بين أعضاء المجموعة الإرشادية، وهذه العلاقة تلعب دوراً هاماً في تطوير شخصيات أعضاء المجموعة من خلال ما يسمى بكشف الذات، كما أن المجموعة تساعد الأعضاء على مناقشة مشكلاتهم بحرية أكبر.

٣- الإرشاد الجمعي يساعد المسترشدين في استغلال الطاقات الداخلية التي يمتلكونها مثل الطاقة الجسمية، النفسية، العقلية بشكل إيجابي لحل مشاكلهم.

٤- تحسين دافعية المسترشدين وذلك حينما يتفاعل أعضاء الجماعة الإرشادية بعضهم البعض بحيث يأخذ كل واحد منهم دعماً معنوياً من الآخر وبالتالي تتحسن دافعتهم للعمل داخل المجموعة، وأيضاً التعامل بإيجابية في الحياة بوجه عام.

وتعد البرامج الإرشادية الجمعية المرتكزة على البرمجة اللغوية العصبية من البرامج الناجحة والتي اتخذت جذورها من نظريات الجشلتل والنظريات السلوكية، ونظرية العلاج الأسري ونظرية التنويم الإيحائي.

يطلق على البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming وتم اختصارها (NLP) والترجمة الحرفية (NLP) هي برمجة الأعصاب لغوياً. أي أنها تهتم بثلاث أجزاء هامة ألا وهي:

- Neuro: وهو يعني عصبي أي يتعلق بالجهاز العصبي، وهو يهتم بكيفية تعامل الفرد مع العالم من خلال الحواس الخمسة، ويتم هذا بواسطة العقل والجهاز العصبي.

- Linguistic: تعني لغوي أي متعلقة باللغة وهي طريقة لتشكيل اللغة التي تستخدمها والطريقة التي يعكس بها الفرد خبراته للآخرين أي هي وسيلة للتعامل مع الآخرين.

- Programming: تعني البرمجة، والبرمجة هي تدريب أنفسنا على التفكير، التحدث، التصرف بطريقة جديدة وإيجابية، أي هي طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الأفراد، أي البرمجة لتشير إلى أنماط سلوكنا والأهداف التي نضعها أو نهدف إليها (O'Connor and Lages, 2004: IX).

تعريف البرمجة اللغوية العصبية:

هناك العديد من التعريفات لهذا المصطلح ومنها:

- البرمجة اللغوية العصبية: هي اتجاه ومنهج يخلفان وراءهما ذيلاً من الطرق والأساليب.
- هي مجموعة من الاستراتيجيات الخاصة بالتغيير، المساعدة في التواصل الناجح والنمو الشخصي الإيجابي (Revell and Normans, 1997: 14).
- البرمجة اللغوية العصبية: هي عبارة عن الأفكار، والأحاسيس، والتصرفات الناتجة عن تشفير، وتخزين مجموعة من الخبرات، والعادات والتي تؤثر على اتصالنا بذاتنا وبالآخرين وعليها يسير نمط الحياة... وهذه البرمجة يمكن أن نغيرها، وبالتالي تغيير الطريقة التي نفكر بها، وكذلك الطريقة التي نتصرف بها (عطا بركات، ٢٠١٠: ٢٤).
- البرمجة اللغوية العصبية: هي ذلك العلم الذي يبحث في كيفية العودة إلى ما فقدناه، أي العودة إلى الحالة المثالية في (جوزيف أوكونر، ٢٠٠٧: ١٦).

تاريخ البرمجة اللغوية:

إن البرمجة اللغوية العصبية، لو تتبعنا هكذا من عدم بصورتها النهائية الكاملة، فهناك تاريخ فكري سابق لها وأساس فلسفي قامت عليه، فواضعوا البرمجة اللغوية العصبية قاموا بتجميع الكثير من الخيوط المتفرقة لتكوين النسيج النهائي للبرمجة اللغوية العصبية، وسوف نوضح بشكل موجز أهم المدارس الذي استقى علم البرمجة اللغوية العصبية خيوطه.

(١) الفلسفة البراجماتية Pragmatism:

كان "وليام جيمس" العالم النفسي الأمريكي والمعروف بإسهاماته في النظرية البراجماتية، وهو من أول علماء النفس الذين تحدثوا عن خبرتنا الذاتية للوقت واهتم بدراسة خبرة الفرد من الداخل وليس كبيانات يمكن قياسها عن طريق الملاحظة، كان واحداً من الرواد الذين تحدثوا عن وجود الخبرة الذاتية ومقبوليتها وإمكانية الاعتماد عليها، وتعتبر أعماله غالباً هي أقرب الأعمال التي تتعامل بها البرمجة اللغوية العصبية مع خطوط الزمن.

(٢) البنائية Constructivism:

البنائية هي المذهب الفكري والفلسفي القائل بأننا لسنا مجرد مستقبلين سلسلين لعالم موجود حولنا بالفعل، بل نحن مشاركون في إعداده وتشكيله، ذلك أن كل ما ندركه أو نمر بخبرته فإننا ندركه عن طريق حواسنا، إن مجتمعنا وثقافتنا وقيمنا وتوقعاتنا تساهم في فترة وترشيح ما ندركه وكيف ندركه. ومعنى ذلك فكل فرد يصنع خريطة مختلفة للواقع وهذه الخريطة تصبح هي الواقع بالنسبة له، وتؤكد هذه النظرية على أن كل فرد مشارك في تشكيل واقعه أي أن الفرد مسئول عن إدراكه للكيفية التي يدرك بها وكيف يتصرف بناء على هذا الإدراك وتعد هذه فرضية هامة من فرضيات البرمجة اللغوية العصبية.

(٣) العلاج المتمركز حول الشخص:

Person Centered Therapy:

ورائد هذه النظرية "كارل روجرز" وهو صاحب طريقة العلاج المتمركز حول الشخص، وفي هذا النوع من العلاج يقوم المعالج بعكس

لغة العملاء وطريقة كلامهم وإرجاعها إليهم مرة أخرى، بحيث يسمح لهم باكتشاف معتقداتهم وافتراساتهم المسبقة دون إصدار أحكام عليهم، فهذا يمكنهم من التوصل لفهم المشكلات، والإنصات بدون إصدار أحكام ثم عكس الكلام إلى مصدره. وأيضاً أكد "روجرز" على أهمية الذات واكتشاف الفرد لذاته، واهتم روجرز بإعداد مناخ سيكولوجي يساعد على التوجه الذاتي نحو النمو الشخصي بدلاً من مجرد تقديم تفسيرات، واهتم "روجرز" بالآخرين المهمين في حياة أي فرد ودورهم في نصحه ليحصل على الرضا من خلال تحقيق ذاته، وتعتبر هذه المبادئ من المبادئ التي اهتم بها "جراندر" و"باندرلر" في العلاج الخاص بالبرمجة اللغوية العصبية (محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٤٣).

٤) العلاج الجشتالتي Gestalt Therapy:

اهتم "فريتز بيرلز" وهو من رواد العلاج الجشتالتي، بأن العلاج النفسي يجب ألا يهدف فقط إلى مساعدة الناس على التوافق مع الحياة داخل المجتمع، ولكنه يجب أن يكون وسيلة للنمو الشخصي وطريقة لتحقيق التكامل مع الذهن والانفعالات، وهو من أوائل من استخدم فكرة النظم التمثيلية في العلاج- النظم الصورية والسمعية والحس حركية. كما استخدم النموذج الخاص بأجزاء الشخصية، وكان يؤمن أن من أهداف العلاج النفسي هو جعل هذه الأجزاء تتعايش مع بعضها البعض بشكل متناغم وهذه الأهداف تمشي مع الفنيات المستخدمة للبرمجة اللغوية العصبية (صالح الخطيب، ٢٠٠٣: ٤٢).

٥) التحليل- العبر تفاعلي Transactional Analysis:

ابتكر هذا المنهج (إيريك بيرني)، والذي يهدف إلى أن الهدف الأساسي في العلاج التفاعلي هو الحصول على الاستقلالية والوعي والتقائية الحميمة، والاستقلالية تعني تحمل الفرد مسئولية أعماله أو مشاعره، وحكم النفس بالنفس، واتخاذ الفرد للقرارات التي تتعلق بمستقبله في الحياة والشعور بالذات، والابتعاد عن كل ما يتناسب مع العيش مع "هنا والآن" وتتضمن الاستقلالية ٣ عناصر هي:

• **الوعي:** ويعني الفهم الواقعي لعالم الفرد (هنا- الآن) بعيداً عن الماضي والمستقبل.

• **العفوية (التقائية):** وتعني القدرة على التعبير عن العواطف دون أية عقبات أو موانع.

• **المودة:** وهي القدرة على مشاركة الآخرين بهم.

وفي هذه الطريقة العلاجية يهتم المعالج بإعادة تنظيم حالات الأنا واستقرارها، للوصول إلى الإحساس بـ (أنا يخير- أنت بخير)، كما تساعد هذه الطريقة الفرد على إزالة الاضطراب عن طريق توضيح أسبابه وإعادة تنظيم انفعالاته، التعبير عنها (صالح الخطيب، ٢٠٠٣: ٣٨).

وقد يهتم "جرايندر" و"باندلر" بطرق وممارسات بيرني العلاجية واتخذا منه قدوة يحتذوا به.

بدأ علم البرمجة اللغوية العصبية في الظهور كعلم مستقل في أوساط السبعينات على يد "جون جرايندر John Grinder" أستاذ علم اللغويات، وريتشارد باندلر Richard Bandler الذي اشتهر بلقب "الأسفنجة" لأنه كان عالم رياضيات وحاسب آلي، ولكنه اهتم بنظريات علم النفس وكان من دارسي النظريات النفسية المختلفة المفسرة للسلوك

الإنساني، والتي تهتم بعلاج اضطرابات الشخصية، وكان "باندلر" يتمتع بملاحظة فائقة للآخرين من العلماء، ويتعرف على مبادئهم ونظرياتهم، ثم يضعها في قوالب من صنعه، وقد استمتع "باندلر" إلى كلاً من "بايلز"، "الجشنتل"، "كارل روجرز" المتمركز حول الشخص "بيرني" (العلاج التفاعلي)، و"فرجينيا ساتير Virginia Satir" الأخصائية الشهيرة في العلاج الأسري، والتي اهتمت بالاعتماد المتبادل بين الناس والتوازن بين النمو الشخصي واحترام حاجات الآخرين، كما ركزت أعمالها على زيادة تقدير الذات وفهم وجهة نظر الآخرين، اهتمت بوضع أربعة أنماط للشخصية (اللوام- المسترزي- المشتت- الحاسب). واهتم "باندلر" بنظامها في العلاج الأسري واستنبط منها سبعة نماذج تطبقهم في البرمجة اللغوية العصبية، ثم انتقل كلاً من "باندلر وجريندر" إلى محاكاة ميلتون إريكسون Milton Erickson أشهر وأبرز معالج بالتنويم الإيحائي في العالم، وكان "ميلتون إريكسون" هو الأكثر تأثيراً على الإطلاق في تطور البرمجة اللغوية العصبية، وذلك لأنهم قاموا بنمذجة جزء من مهاراته البارعة في استخدام اللغة لاستثارة الغشبية، وقد كان "ملتون إريكسون" يعطي أكبر قدر من الاحترام لخصوصية كل شخص وطبيعته المنفردة ولم يستخدم طريقة منهجية في العلاج، بل كان يترك للعميل يملي من نفسه شكل وطريقة العلاج، وأصبحت لغة "ملتون" من أنماط اللغة الموجودة في علم البرمجة اللغوية العصبية، والتي أطلق عليه نموذج "ميلتون". وبعد محاكاتهم لإريكسون بدءاً معاً في تأسيس علم البرمجة اللغوية العصبية الذي اهتم بتغيير الاعتقادات السلبية للأشخاص والتحكم في العواطف والتخلص من المخاوف غير المنطقية، وتغيير السلوك السلبي إلى إيجابي.

أهداف وفوائد علم البرمجة اللغوية العصبية:

يهدف هذا العلم إلى مساعدة الأشخاص في فهم العالم الداخلي والخارجي لهم، كيف يمكن أن يجعلهم متكيفين ومترابطين (Graham, 2009, 36). وأيضاً يهدف هذا العلم إلى زيادة جودة حياة البشر عن طريق مساعدتهم على تحديد وإنجاز أهدافهم، وتمكينهم من التفاعل بفاعلية أكثر مع الآخرين، أي أن (NLP) تحاول أن تجعل الشخص يحقق النجاح الداخلي والخارجي (Tosey, P., 2005, 142). وتؤكد راييموند بتدوين (٢٠١٢) أن علم (NLP) يهتم بالغوص في النفس البشرية للخروج بطاقات إيجابية غير محدودة يمكنها تغيير الفرد والآخرين وتطرح أساليب وطرق وخطوات عملية للوصول بالإنسان إلى النجاح والخروج من الضغوط والتشاؤم إلى التفاؤل والإيجابية، وأيضاً يحاول إزالة القيود التي يفرضها المرء على نفسه، ويجعله يغير تصوره عن الحياة، ويجد البدائل لعيش المرء حياة أكثر سعادة، وبناء على ما تهدف إليه البرمجة اللغوية العصبية، فإنها تساعد على تحقيق الفوائد التالية:

- ١- فوائد ذاتية: اكتشاف الذات وتنمية القدرات.
- ٢- صياغة الأهداف والتخطيط السليم للتغيير.
- ٣- تحقيق الألفة وبناء علاقات وطيدة وإيجابية مع الآخرين.
- ٤- تحقيق التوازن النفسي خاصة فيما يتعلق بالأدوار المختلفة.
- ٥- التخلص من الأفكار السلبية واستدعاء الأفكار الإيجابية.
- ٦- تحقيق السلام الداخلي بين الفرد ونفسه.
- ٧- تغيير المعتقدات السلبية وتحويلها إلى معتقدات إيجابية.

- ٨- مساعدة الأفراد الذين يعانون من ضغوط واضطرابات في رسم خريطة عقلية تحقق لهم مهارات النجاح في حياتهم.
- ٩- الوصول إلى الأهداف التي اعتبرها الفرد من قبل مستحيلة.
- ١٠- الاستمتاع بتعلم طرق جديدة لحل المشكلات.
- ١١- تنمية القدرة على التنظيم واستغلال الوقت بكفاءة.
- ١٢- التغلب على آثار التجارب السلبية السابقة.
- ١٣- يعلم طرق جديدة في مهارات إدارة الضغوط.
- ١٤- تعلم طرق جديدة في التعبير عن الانفعالات السلبية وكيفية تحويلها إلى انفعالات إيجابية.
- ١٥- معرفة استراتيجيات نجاح وتفوق الآخرين ونمذجته على النفس.
- ١٦- التحكم في طريقة التفكير وتوجيهها اتجاهاً عقلياً موجباً (رايموند بتدوين، ٢٠١٢: ١١٧-١١٨).

الأسس التي تقوم عليها البرمجة اللغوية العصبية:

- تقوم (NLP) بدراسة كيفية بناء الفرد للتجربة الشخصية وكيفية التفكير في هذه التجربة وكيف يقوم الفرد بخلق الحالات الشعورية لديه وكيف يبني الفرد عالمه الداخلي ويعطي له معنى.
- تقوم (NLP) على تحديات قوية مع طرق التفكير التقليدية في تحقيق الأهداف أو تعديل الأفكار.
- التعايش مع مناطق القوة والضعف لدى الفرد، أي أن الفرد هو الذي يحدد إمكانية أن يكون ناجح في حياته.
- تركز (NLP) على الحلول بدلاً من المشكلات وأسبابها، أي التفكير في المشاكل يضيع الوقت ولا يصل إلى الهدف بل يعرقله.

- توفر (NLP) فرصة للإنسان لبناء طريقته الخاصة لكي يكون عضو ناجح في المجتمع.
- تعمل (NLP) على تطوير الذات الإنسانية بشكل متكامل (Alder and Heather, 2004).

أركان البرمجة اللغوية العصبية:

[١] النتائج Outcomes:

النتائج في (NLP) تعني الأهداف، أي أن معرفة ما تريده هو الجزء الرئيسي في الحصول عليه، إن التركيز على ما يريده الشخص يساعده على توجيه طاقاته في اتجاه الحقيقة، قد تكون النتيجة صغيرة أو كبيرة، أو تتحقق الآن أو بعد فترة، إذ أن معرفة ما نريده فعلاً يعد جزءاً جوهرياً من الحصول على ما نريد، والتغير الذي ندنو إليه يسمى في إطار البرمجة اسم (نتيجة)، ولكي تفكر في اتجاه النتائج لابد من وجود ثلاث مقومات أساسية:

- ١- حدد موقفك الحالي (الحالة الراهنة).
- ٢- الموقف الذي يريده (الحالة المرغوبة).
- ٣- إمكانياتك الذاتية (كيفية استغلال إمكانياتي في نقل النفس من الحالة الحالية إلى الحالة المرغوب فيها).

[٢] المهارات الحسية (إرهاف الحواس) Sensory Skills:

يختلف الأشخاص بشكل كبير في قدراتهم السمعية والبصرية من حيث اكتشاف التفاصيل الدقيقة في أي موضوع، والأشخاص يختلفوا في أيهم سمعيون أو بصريون في التعامل مع الأشياء. ورهافة الحواس هي استخدام الفرد لحواسه الخمسة بشكل متقن، فهي الطريقة الوحيدة للحصول

على معلومات مباشرة، وهذه المعلومات تحدد مدى سيرك في الطريق الصحيح نحو الهدف (Bavister and Vickers, 2004: 13).

[٣] مرونة السلوك (حسن التقبل) Behavioral Flexibility:

الدعامتان أو الركنتين الأولى والثانية هما المراحل الأولى والثانية هما المراحل الأولى في حلقات التغذية الراجعة، فعندما يعرف الفرد ما يريده ويعرف ما سوف يحصل عليه، وأيضاً حينما يكون لدى الفرد استراتيجيات لتحقيق الهدف زادت الفرصة في النجاح، وذلك لأنه كلما كان لدى الفرد المزيد من الخيارات حقق نتائج أفضل، والمرونة تحمل بين طياتها ثبات الهدف، ولكن تغيير الطرق ممكن وفق الظروف المحيطة.

[٤] توطيد العلاقات (الألفة) Ropport:

وتهتم (NLP) بتنمية مهارة الألفة أو توطيد العلاقات أولاً مع أنفسنا، وخاصة في الانسجام والتوافق بين العقل الواعي واللاوعي لدينا، وهذه المهارة يمكن تنميتها لدى الأشخاص، وتهتم (NLP) بتنمية الألفة وتوطيد العلاقات مع الآخرين، وذلك عن طريق تهيئة أو تغيير طرق التواصل لكي تتناسب مع طبيعة المحيطين. وتركز (NLP) على أنه كلما زادت الألفة الداخلية التي يضعها الشخص بين جوانب نفسه زاد شعوره بالسلام الداخلي، وبالتالي زادت الألفة التي يصنعها مع الآخرين (Bavister and Vickers, 2004: 14).

الخصائص الثمانية المميزة للبرمجة اللغوية العصبية:

ذكر "ريتشارد باندلر وجون جريندر" أن البرمجة تتميز بخصائص معينة تميزها عن غيرها رغم أنها تشترك مع العلوم الأخرى في بعض

هذه الخصائص، ولكن اندماج هذه الخصائص مع بعضها البعض هو ما يجعلها متميزة.

١- **تتبنى نظرة كلية:** كل أجزاء الإنسان مرتبطة مع بعضها البعض، وأن التغيرات التي تحدث في جزء ينعكس على بقية الأجزاء بأجمعها وتؤكد على أهمية إعطاء الأهمية للنتائج الكلية لأي عملية تغيير.

٢- **يتعامل مع التفاصيل الدقيقة:** تتعامل البرمجة مع التفاصيل الدقيقة للأشياء والتي تقود للتعلم في الفهم والاستيعاب.

٣- **تركز على العمليات الذهنية:** تبنى (NLP) على الخيال (التصور) ويساعد الناس على إحداث تغييرات في هذه النواحي، وتقدم طرق تعديل وتغيير وتصحيح الصور الذهنية الداخلية، وكذلك تسلسل هذه الصور والاستراتيجية التي تقوم عليها.

٤- **تحتوي على نماذج لغوية محددة:** تستخدم (NLP) نماذج لغوية كنموذج "ملتون" كتقنيات مؤثرة للتفاعل بين الإنسان ونفسه وكذلك مع الآخرين.

٥- **النمذجة:** قامت (NLP) على أساس نمذجة الأداء المميز للأشخاص الناجحين، وذلك عن طريق استكشاف الاستراتيجيات التي يستخدمونها في نجاحهم، ومن ثم تدريب الآخرين بنفس الأسلوب للحصول على نفس النتائج.

٦- **تتعامل مع العقل الواعي والعقل اللاواعي:** بالرغم من إمكانية استخدام البرمجة للعمل على مستوى الوعي: مثل تقسيم مهارة إلى أجزاء محددة من أجل التدريب عليها إلا أن الشيء الأكثر فعالية هي القيام بعملية تكاملية يشترك فيها الوعي واللاوعي.

- ٧- سريعة في عملياتها ونتائجها: هناك الكثير من تقنيات البرمجة التي تعتبر سريعة في نتائجها، فالعمليات العقلية تعمل بسرعة فائقة، وبالتالي فإن التغييرات في الداخل يمكن أن تتم بنفس السرعة أيضاً.
- ٨- تعمق التفكير وتتمى التحليل وتزيد عملية التفاهم والانسجام بين الأنماط المختلفة من البشر (عطا بركات، ٢٠١٢: ٣٠-٣٢).

الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية (مبادئ البرمجة (NLP):

[١] الخريطة ليست هي المنطقة The Map is Not the Territor:

لكل شخص خريطته الشخصية الفردية التي تعبر عن عالمه، واما يجري حوله، وتعد الخريطة هي إدراك الفرد للواقع، ولكل فرد خريطة خاصة به في ذهنه يتشكل من المعلومات والخبرات التي تصله عن طريق حواسه الخمسة، بينما (المنطقة) هي الحقيقة أو الحياة، وقد قام بوضع هذا المبدأ أو هذه الفرضية العالم البولندي "الفريد كورزينسكي" ووضع هذا العالم مجال أسماء الأدبيات العامة General Semantis أو علم المعاني، وهو أول من صاغ استخدام تعبير (اللغويات العصبية) وهو أول من وضع وصاغ تعبير (أن الخريطة ليست هي المنطقة)، أي أن الكلمات أضيق بكثير من الخبرة نفسها. ويوضح "كورزينسكي" بأنه كلما كانت اللغة متقاربة ومتماثلة بين خريطة الفرد وخريطة الآخرين، كان الاتصال أكثر فعالية، وكلما كانت متنافرة ومختلفة زادت مشكلات الاتصال، فمثلاً يواجه جميع الأفراد تحديات صعبة وكثيرة في أوقات مختلفة من الحياة قد تؤدي إلى الحزن والأسى، ولكن بعد المرور ببعض

الخبرات والوقت، نجد هذه التحديات أصبحت فترة عصيبة أكسبت الأفراد خبرة في مراحل لاحقة في حياتهم.

[٢] العقل والجسم يؤثر كل منهما في الآخر:

Mind and Body are Inter-connected:

تنظر البرمجة إلى أن العقل والجسم باعتبارهما نظاماً واحداً، لذا فمن الضروري فهم أنه ليس هناك إمكانية لعزل جزء عن باقي النظام، كما أن تغيير أحد مظاهر النظام سوف يؤثر بدوره على المظاهر الأخرى التي تنتمي إلى هذا النظام، وهذا ما أكده "روبرت ديلتز" (من رواد علم البرمجة)، حيث قال عن ذلك ببلاغه (أن أجسامنا ومجتمعاتنا وكوننا تشكل مع بعضها البعض بيئة ونظام واحد يؤثر كل منهما في الآخر).

[٣] لا وجود للفشل وإنما يوجد تغذية راجعة:

There is no Failure, Only Feedback:

من المفيد أن يرى الإنسان خبراته في إطار تعليم مفيد وليس في إطار فشل، فإن لم ينجح المرء في أمر ما فلا يعني ذلك أنه فشل، بل تعني أنه اكتشف طريقة لا ينبغي له أن يستخدمها مرة أخرى، وبمعنى آخر أن الوقوع في الخطأ هو جزء لا بد منه في عملية التعلم، ويمكن أن أكثر الأشخاص الناجحين في عملية التعلم هم هؤلاء الذين لديهم القدرة في الخوض في التجارب وعدم الخوف من الوقوع في أي خطأ، إذ لم يكون النتيجة كما تريد، فينبغي أن يتم التركيز على الحل بدلاً من المشكلة بالإضافة أنه يجب أن نرى الأخطاء كرد فعل مفيد في الحياة لتحقيق النجاح وأن يكون الفشل خطة للتعلم (Bavister and Vickers, 2004: 22).

[٤] الموارد التي نحتاجها بداخلنا:

The Resources we Need are Within Us:

أن جميع الأشخاص يمتلكون الكثير من المصادر التي يحتاجونها في التعامل مع البيئة، والتي تحقق النتائج التي يحتاجونها، وذلك عن طريق استكشاف الموارد الكثيرة التي تقع بداخلهم، وهي نتيجة لخبرات الحياة التي مروا بها، أي أن كل شخص يمكن أن ينقل نفسه وفكره إلى المستويات الجديدة من نفسه، وينجز النتائج التي يريدتها باستثمار مصادره الداخلية اللامحدودة والتي تشكلت على مدى حياته من خلال الخبرات التي مر بها.

وهناك طريقتان للتعامل مع مصادرها الهائلة الداخلية:

- ١- في حالة التعامل مع مصادر إيجابية، والتي تتمثل في امتلاك الفرد لخبرات متقنة يعتز بها وتسمى (حالات التمكن) وعند تذكر هذه الخبرات يشعر بالثقة والمرونة والقوة والحسم.
- ٢- أما في حالة التعامل مع المصادر السلبية لا بد أن يعرف الفرد أنه هو المسئول عن تعاسته، فهو الذي يمتلك قوة إدراك الموقف وتفسيره والاستجابة له.

[٥] كل شخص يعيش الحياة وفقاً للنموذج الخاص به:

Every One Lives Their Own Unique Model of the World:

برغم اعتقادنا أن البشر بينها تشابه، ولكن كل واحد منهما له خريطة ذهنية التي يدير بها عالمه الخاص، والتي تؤثر في طريقة تفكيره وسلوكه كفرد له نموده الخاص الذي يتعامل به مع العالم المحيط به.

[٦] إن معنى التواصل هو الاستجابة التي تحصل عليها:

The Meaning of Communication is the Response you Get:

إن الأشخاص مسئولون تجاه تواصلهم مع الآخرين، أي لا يمكن لأي شخص أن يلوم الآخرين على عدم الاستماع أو الاستجابة بطريقة خاطئة، وذلك لأنه هو المسئول عن توصيل الرسالة بطريقة فعالة وناجحة.

[٧] التواصل عملية غير لفظية بالإضافة إلى أنها لفظية:

Communication is Non-Verbal as well Verbal:

إن الاتصال يعني تبادل المعلومات، وتنتقل الرسالة بطريقة لفظية أو غير لفظية، وقد أوضح "ألبرت مهارابيان Albert Mehrabian العالم النفسي الشهير في علم الاتصال أن (٩٣%) من عملية اتصالات الأفراد تكون غير لفظية أي أن (٥٥%) يعتمد على لغة الجسد و(٣٨%) على نبرة الصوت، و(٧%) يعتمد على الكلمات التي يستخدمها (O'connor and Scymour, 1990: 18).

[٨] وراء كل سلوك هدف/ أو نية إيجابية:

Underlying Every Behavior is a Postive Interntion:

إن السلوك الإنساني من وجهة نظر البرمجة لا يمكن أن يكون عشوائياً، فهناك دائماً نية إيجابية وراء إقدام الإنسان على تصرف ما.. وهذه الفرضية ذات قيمة كبيرة في (NLP)، وذلك لأن تغيير سلوك شخص ما يحتاج إلى أن نحدد الدافع الإيجابي وراء هذا السلوك، وتقدم البرمجة في هذه الفرضية محاولة إيجاد طرق أخرى للتخلص من

السلوكيات القديمة الخاطئة واستبدالها بسلوكيات أخرى لها مقاصد إيجابية.

[٩] يختار الناس أفضل الخيارات المتاحة لهم:

People Make the Best Choice Available to Them:

دائماً ما يختار الناس أفضل الخيارات المتاحة لهم، كل تبعاً لخارطته وخريطته الذهنية، وقد يكون هذا الخيار مصدر ضرر لهم، أو غريبة لكنهم يرونه أفضل السبل للمضي قدماً. وذلك فالبرمجة تؤكد على أهمية إعطاء خيارات أفضل للأشخاص ليختاروا أفضل الطرق للتغيير، وتؤكد البرمجة على أن الاختيار أفضل من اللاختيار، وبشكل عام كلما تعددت الخيارات المتاحة كلما تحكم الشخص في المواقف، وتمكن من تحقيق النتيجة التي يسعى إليه، ويؤكد "باندلر وجريندر" أن الفرد يتحكم في التحديات عندما يكون عنده أكثر من بديل لحل هذه التحديات)، فهنا يفتح أمام الشخص مجالاً أوسع للاختيارات فيشعره بالمزيد من الحرية ويصبح أكثر تحكماً في حياته (عطا بركات، ٢٠١٠: ٤٥)

[١٠] الخيار أفضل من اللاختيار:

Choice is Beter Than no Choise:

تتعدد الاختيارات وتوفير البدائل يعطي فرصة أكبر للتحكم في النتائج (Revell and Norman, 1997: 29).

[١١] الأشخاص يعملون بإتقان وكفاءة **:People Work Perfectly**

لا يوجد أحد مخطئ أو فاشل، إن كل فرد ينفذ استراتيجيته بإتقان حتى لو كانت استراتيجيته غير فعالة، فالبرمجة تنظر دائماً إلى أنه يجب أن ينظر الشخص إلى نفسه بإيجابية، ولكن يمكن أن يغير من

طريقته لتحقيق النجاح والسعادة (Bauister and Vickers, 2004,)
. (24)

[١٢] الشخص الأكثر مرونة يمكنه التحكم بالأمور:

The Person with the Most, Flexibility Will Control the System:

المرونة عنصر أساسي لتحقيق النتائج التي يتطلع إليها الشخص فالمرونة هي القدرة على التكيف الإيجابي مع الأحوال والأحداث بما يحقق الحويلة (الأهداف)، فالشخص الأكثر تأثيراً ونجاحاً في بيئته هو الشخص الذي يسعى دائماً إلى إيجاد طرق مختلفة للحصول على النتائج المرجوة، والمرونة هي إحدى الدعائم الأساسية لـ (NLP) ومعناها أن الشخص إذا حاول التعامل مع مشكلة، ولم تحصل على النتائج المرجوة فعليه محاولة شيء مختلف، ويستمر إلى أن يصل إلى رد الفعل الذي يريده.

[١٣] إذا كان أي شخص قادر على فعل أي شيء، فمن الممكن لأي شخص آخر أن يتعلمه ويفعله:

If One Person Can do Something, Anyone Can Learn to do it:

هذه الطريقة التي تطلق عليها البرمجة النمذجة Modeling، إذا أمكن لشخص ما أن يفعل شيئاً ما، فمن الممكن نمذجة ذلك الفعل ويعلمه للآخرين، فمثلاً الشخص يمكن أن يقلد شخص آخر ليصل إلى الهدف الذي يريده، ولا نعني بالتقليد أن يصبح الفرد مستنتج من النموذج الآخر، ولكن يتعلم منه طرق مختلفة للوصول لهدفه.

وهذه هي الفكرة الرئيسية للـ (NLP) والتي تمثل أحد دعائمها وهي: أن يكون هناك أشخاص أكفاء في الحياة وحققوا نجاحاً وتخطوا المصاعب في مجالات مختلفة، فيمكن اتباعهم كنماذج ناجحة متكيفة مع الحياة، أي نقول تؤدي نمذجة الأداء الناجح إلى التميز.

[١٤] احترام الآخرين وتقبلهم كما هم:

كل شخص يرى الأمور من وجهة نظره والأشخاص مختلفون في إدراكهم للأمور، فمن الأحرى أن نحترم الآخرين ونقبلهم حتى يتسنى لنا إحداث اتصال قوي وإقامة ثقة واحترام، فيتمكن الأشخاص من مساعدة بعضهم البعض في إحداث تغيير إيجابي مرغوب (إسماعيل الهلول، ٢٠١١: ١٦٨).

[١٥] أنا أتحكم في عقلي إذن أنا مسئول عن نتائج أفعالي:

إن الإنسان لديه الاستعدادات لتحمل مسئولية سلوكه وأقواله وأفعاله، ويكون قادراً على توجيه إمكانياته نحو تحقيق خصائله، أي أن الإنسان مسئول أن يحيا حياة سعيدة أو تعسة، مسئول عن نجاحه أو فشله. ومعنى ذلك أن الإنسان مسئول عن تنظيم حياته، فلا يلوم أحد عن أي سلوك يحدثه لأنه هو الذي يقرر التغيير، وهو الذي يختار مسار طريق حياته (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٩، ٣٠).

[١٦] لكل إنسان مستويات من الاتصال... الوعي واللاوعي:

صرح العالم الفرنسي "جورج ميلير Geogr Milr" أن العقل الواعي قادر على استيعاب (+٧ أو -٢ معلومة في الدقيقة)، أي أن تركيزه وسعة تركيزه محدودة ويتعامل مع شيء واحد فقط في وقت بعينه،

ومنطقي ومحلل، ويفكر بطريقة متتابعة، ويفرق بين الحقيقة والخيال ويسأل لماذا؟ ويفهم التقى ويعمل في اليقظة لأنه يعي ويدرك ما يحدث الآن، أما العقل اللاوعي فقدراته لا محدودة (٢ مليون معلومة في الثانية)، ويحتوي على جميع الذكريات ويعمل على ترتيب وتنظيم وتخزين الذكريات، ويفكر بطريقة تلقائية ويربط المعلومات الجديدة بسهولة بالمعلومات القديمة المختزنة.

وتهتم الـ (NLP) بتزويد العقل الواعي بأساليب مختلفة لبرمجة العقل اللاوعي بالهدف الذي نريد الوصول إليه، فمثلاً عندما نريد تغيير فكرة شخص عن موضوع معين أنه سيء، فنستبدل الأفكار السلبية عن ذلك الموضوع بأفكار إيجابية، أي يزود العقل الواعي بأفكار إيجابية، ونتيجة لتغذية العقل الواعي بالأفكار الإيجابية يتغذى العقل اللاوعي بنفس الأفكار، ومن هنا نجد أن اتجاهنا تجاه موقف ما قد يتبدل.

[١٧] معالجة جميع المعلومات عن طريق الحواس:

إن تنمية الحواس بحيث تصبح أكثر حدة يمد الشخص بمعلومات أفضل ويساعد على التفكير بوضوح (جوزيف أوكونز، ٢٠٠٧، ٢٤).

مما سبق يتضح دور البرمجة اللغوية العصرية في تغيير الأفكار السلبية والمعتقدات السلبية التي تسبب للإنسان حالة غير مرضية إلى حالة أخرى مرغوب فيها، وحينما نتجه إلى حدوث تغير لا بد من الإجابة على أربعة أسئلة أساسية يجب الإجابة عليها ألا وهي (ما الشيء الذي أتحرك نحو الحالة المطلوبة أو الحقيقة؟) لماذا أتحرك؟ (القيم التي توجهك)؟ كيف سأصل إلى هناك؟ (الاستراتيجيات التي انتهجها)، ماذا لو حدث خطأ؟ (إدارة المخاطر والتخطيط للطوارئ بطرق وحلول بديلة).

وقام جوب هولاندر وأوليفيه ملينسكي Joaphollander and Oliver Malinowski (2011) بدراسة تهدف إلى تقييم فعالية البرمجة اللغوية العصبية في معالجة بعض الأفراد، مما يعانون من مشكلات اجتماعية ونفسية، تكونت عينة الدراسة من (٢٥) فرداً لديهم اضطرابات أو مشكلات نفسية واجتماعية تتعلق بالشعور بالوحدة والعلاقات مع الآخرين، اضطرابات في العلاقة مع الأبناء، القدرة على حل المشكلات، وقد أسفرت نتائج الدراسة أن ١٦ فرداً أي نسبة (٦٤%) قد تحسّنوا تماماً فيما يتعلق بمشاكلهم النفسية والاجتماعية بعد جلسات (NLP).

وقد أوضحت دراسة دوج جهين (2011) Dodgzhenyin أن استخدام (NLP) على عينة من (٦٨) سيدة مريضة بأعراض سرطان الثدي أثبتت فعاليتها، فقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن السيدات اللاتي تلقوا برنامج الـ (NLP) بجانب العلاج الكيميائي قد تحسّنت نفسيتهن وأصبحن لديهن مرونة في مواجهة تحديات الفرص وأصبحن قادرين على مواجهة الضغوط النفسية التي وقعت عليهن من جراء إصابتهن بهذا المرض، وأيضاً انخفض مستوى الاكتئاب والقلق والخوف من المستقبل، وأصبحوا أكثر إيجابية وتحدي للمرض.

كما أظهرت دراسة ميليتا وآخرون (2010) Melita et al والتي هدفت إلى اختبار تأثير المعالجة النفسية اللغوية العصبية (NLPT) على خفض المشكلات النفسية لدى عينة من المرضى النفسيين الذين يعانون من حالات اكتئاب، قلق وتوتر، رهاب اجتماعي، حيث بلغت العينة (١٠٦) مريضاً، وأظهرت نتائج الدراسة تحسن حالة هؤلاء المرضى بعد تلقي البرنامج العلاجي المستند للبرمجة (NLP)، وأيضاً

أظهر المرضى درجات مرتفعة على مقياس جودة الحياة، وأظهر المرضى أيضاً تغييرات واضحة في نظرتهم للحياة. يتضح من استعراض الدراسات السابقة الفعالية التي تتمتع بها البرامج الإرشادية التي تستند إلى مبادئ وفرضيات البرمجة اللغوية العصبية، وهو ما يبرر اتخاذها أساساً لبناء البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية.

سادساً: فروض الدراسة:

انطلاقاً من مراجعة الدراسات السابقة والإطار النظري، تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من صحة الفروض التالية:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات الأمهات بالمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.

سابعاً: إجراءات الدراسة:

أ- منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الشبه التجريبي، حيث يمثل البرنامج الإرشادي (المتغير المستقل)، واستجابات الأمهات على مقياس الضغوط النفسية (المتغير التابع)، وذلك من خلال تطبيق مقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.

ب- عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة بطريقة عمدية، حيث تكونت من (٢٠) أمماً من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، تتراوح أعمارهم ما بين (٣٢-٤٥) عاماً بمتوسط عمري قدره (٣٥.٢٠) وأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد (عينة الدراسة) حاصلات على درجة جامعية ومؤهل فوق المتوسط، وبعضهن تعملن والأخريات لا تعملن بسبب رعايتهن لأطفالهن، ولا توجد حالات طلاق بينهن.

وتتألف العينة من مجموعتين متساويتين في العدد، تضم كل منها عشر أمهات أحدهما تجريبية ثم تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي المرتكز على (NLP) عليها والأخرى ضابطة.

وقد نصت المجانسة بين مجموعتي الدراسة في العمر الزمني ومستوى الضغوط النفسية، كما يعكسها القياس القبلي، وذلك باستخدام اختبار "مان- ويتني Mann Whitney"، وقيمة (Z) كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين رتب مجموعتي الدراسة، ويوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (١)

قيمة (U, Z) ودالاتها للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في العمر الزمني، ومستوى الضغوط النفسية

الدالة	Z	U	مجموع الرتب	متوسط رتب	المجموعة	
غير دالة	٠.١٠٣-	٤٧.٠٠٠	١٠٨.٥٠ ١٠٤.٥٠	١٠.٦٥ ١.٣٥	ضابطة تجريبية	العمر الزمني
غير دالة	٠.٠٧٤-	٤٩.٠٠٠	١٠٥ ١٠.٣	١٠.٦٠ ١.٤٠	ضابطة تجريبية	مستوى الضغوط النفسية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق إحصائية في العمر الزمني ومستوى الضغوط النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبلي، مما يؤكد تجانس العينة.

ج- أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة الأدوات التالية:

- ١- مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.
(إعداد الباحثة)
 - ٢- برنامج إرشادي جمعي قائم على البرمجة اللغوية العصبية لخفض حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.
(إعداد الباحثة)
- [١] مقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد:
(إعداد الباحثة- ملحق ١)

* هدف المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف على الأبعاد الأساسية للضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وبناء على الاضطلاع على الدراسات السابقة والمقاييس المختلفة.

* وصف المقياس:

تم إعداد الصورة الأولية للمقياس في ضوء الاضطلاع على بعض الأدوات والمقاييس التي استعانت بها الدراسات السابقة ومنها:
١- مقياس الضغوط الوالدية كما يدركها الوالدان.

(إعداد: فيولا البيلاوي، ١٩٨٨)

٢- مقياس الضغط النفسي. (تعريب: رنا الزواوي، ١٩٩٢)

٣- مقياس الضغوط الأبوية (The Parental Stress Scales).

(إعداد: Berry J., 1995)

٤- مقياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعاقين. (إعداد: زيدان السرطاوي، عبد العزيز الشخص، ١٩٩٩)

٥- مقياس الضغوط النفسية التي تتعرض لها أمهات الأطفال المعاقين. (إعداد: إبراهيم معالي، ٢٠٠٣)

٦- مقياس الضغوط للآباء Parenting Stress Scale.

(إعداد: Sleisand et al, 2008)

٧- مقياس الضغوط النفسية الناتجة عن الإعاقة لدى أمهات الأطفال المعاقين. (إعداد: أشرف عبد الغني، ٢٠١١)

ثم قامت الباحثة بإعداد المقياس في صورته النهائية من (٤٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، تتناول الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وهذه الأبعاد هي: (البعد الفسيولوجي، البعد المعرفي، البعد الانفعالي، البعد الاجتماعي)، حيث أن هذه الأبعاد هي الأكثر دلالة على الضغوط النفسية لدى الأمهات، وتوزع العبارات على الأبعاد الأربعة بواقع (١٠) عبارات لكل بعد.

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين، وتم إعادة صياغة عبارات المقياس التي أشار إليها المحكمون. أجريت الباحثة دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٤٠) أمماً من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد بمراكز رعاية الأطفال التوحيديين بمحافظة الإسكندرية، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية (التجريب المبدئي) هو التأكد من وضوح المقياس، وقدرة أفراد العينة على فهم عباراته والتأكد من صلاحيته.

* تصحيح المقياس:

تم تصحيح المقياس وفق مقياس ليكرت (تطبق بدرجة كبيرة جداً) (٥) درجات، (٤) درجات، تتطبق بدرجة كبيرة، (٣) درجات تطبق إلى درجة متوسطة، (٢) تتطبق إلى درجة قليلة إلى درجة واحدة (١) لا تتطبق أبداً، وتشير الدرجات المرتفعة على المقياس الكلي إلى درجة مرتفعة جداً من الضغوط، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٤٠-٢٠٠) درجة.

* الشروط السيكومترية للمقياس:

تم التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد على عينة استطلاعية قوامها (٤٠) أمماً من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.

أ- صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الاتساق الداخلي وصدق المحكمين، صدق المحك.

١- الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة والبعد الذي ينتمي إليه.

والجدول التالي يوضح معامل ارتباط درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه.

جدول (٢)

معامل ارتباط درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

البعد الرابع البعد الاجتماعي		البعد الثالث البعد الانفعالي		البعد الثاني البعد المعرفي		البعد الأول البعد الفسيولوجي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٤٤٢	٣١	٠.٤٧١	٢١	٠.٤٠١	١١	٠.٤٧٣	١
٠.٤٥٧	٣٢	٠.٣٨٧	٢٢	٠.٤٢٥	١٢	٠.٥٦١	٢
٠.٥٤٩	٣٣	٠.٣٤٥	٢٣	٠.٣٥٤	١٣	٠.٤٧٣	٣
٠.٦٨١	٣٤	٠.٥٠٥	٢٤	٠.٥٢٢	١٤	٠.٦١٣	٤
٠.٥٤١	٣٥	٠.٤٣٧	٢٥	٠.٣٨٧	١٥	٠.٤٢١	٥
٠.٦٧١	٣٦	٠.٣٧٦	٢٦	٠.٧٨٠	١٦	٠.٤٤٤	٦
٠.٦٨٢	٣٧	٠.٤٩١	٢٧	٠.٣٨٠	١٧	٠.٦٦١	٧
٠.٥٤٩	٣٨	٠.٤٤٢	٢٨	٠.٤١١	١٨	٠.٤٨١	٨
٠.٤٤٧	٣٩	٠.٥٣١	٢٩	٠.٤٠٩	١٩	٠.٥٤٩	٩
٠.٥٣٦	٤٠	٠.٤٥٦	٣٠	٠.٤٨٥	٢٠	٠.٤٤٧	١٠

ثم قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي معاملات الأنساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له.

جدول (٣)

معاملات الأنساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية (ن=٤٠)

معامل الارتباط	الأبعاد
٠.٦٢١	البعد الفسيولوجي
٠.٩٥٢	البعد المعرفي
٠.٥٨٤	البعد الانفعالي
٠.٦٢٤	البعد الاجتماعي

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

٢- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على تسعة محكمين من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وكان الهدف معرفة آراء المحكمين في معرفة مدى مناسبة عبارات المقياس لما أعد لقياسه، وكذلك إعادة صياغة العبارات، واستبعاد العبارات التي قلت نسبة الاتفاق عليها من المحكمين عن (٨٠%).

٣- صدق المحك:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الضغط النفسي (إعداد: رنا الزواوي، ١٩٩٢)، ومقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد (إعداد: الباحثة)، كمحك خارجي على عينة قوامها (٤٠) أمماً، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠.٦٠٣)، وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

ب- ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا- كرونباخ، وطريقة إعادة التطبيق والتجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤)

حساب ثبات المقياس (ن = ٤٠)

إعادة التطبيق	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	الأبعاد
٠.٨٤٣	٠.٨١٩	٠.٨٣٤	البعد الفسيولوجي
٠.٨٢٧	٠.٨٢٦	٠.٨١٤	البعد المعرفي
٠.٧٨١	٠.٧٩٢	٠.٧٦٠	البعد الانفعالي
٠.٨٣٨	٠.٨٣٤	٠.٨٢٣	البعد الاجتماعي
٠.٨٥٥	٠.٨٤٣	٠.٨٤٦	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معاملات الارتباط ومعاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠٠١).

[٢] البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على البرمجة اللغوية العصبية لخفض حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد: (إعداد الباحثة- ملحق ٢)
أ- أسس ومصادر إعداد البرنامج:

تم تصميم برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في الدراسة الحالية استناداً إلى المراجعة الدقيقة للأدبيات النفسية في مجال برامج الإرشاد الجمعي الخاص بأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، بحيث تمت الاستفادة من بعض المبادئ والقواعد الذي يستند إليها الإرشاد الجمعي وتطبيقاته ونماذج برامجه المختلفة في مجال الوقاية والثناء، ومن جمع المفاهيم والافتراضات التي تقوم عليها (NLP) وذلك بهدف التقليل من الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وذلك من خلال تزويدهم بالمهارات لحل المشكلات ومهارات الاتصال الفعال وإكسابهم طرق اكتشاف ذواتهم وطرق تحويل الطاقة السلبية الموجودة لديهم إلى طاقة إيجابية فعالة، وأيضاً تزويدهم بمهارات إدارة الضغوط النفسية المتمثلة في التسامح، التدعيم الاجتماعي، استخدام اللغة الإيجابية مع النفس وليست العكس، مهارة وضع أهداف إيجابية.

ب- أهداف البرنامج: يهدف البرنامج إلى:

١- مساعدة الأمهات على خفض حدة الضغوط النفسية لديهن، والنتيجة عن إصابة ابنهن باضطراب التوحد، باستخدام الإرشاد الجمعي

- وباستخدام فرضيات البرمجة اللغوية العصبية وأيضاً باستخدام أساليب واستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية.
- ٢- مساعدة الأمهات على تعلم خصائص التمايز البشري والتي تتمثل في: (القدرة على فهم الذات، القدرة على التخطيط الجيد لتحقيق الأهداف- القدرة على الوعي بالآثار السلبية للضغوط النفسية التي تظهر كنتائج لإصابة الأطفال باضطراب التوحد).
- ٣- تبصير الأمهات بضرورة الاعتراف والتعامل مع واقع الإعاقة واستمرارها مع الطفل كما هي، تحمل الضغط النفسي وإمكانية تحسين الحياة عن طريق تعلم طرق للتعايش أكثر إيجابية.
- ٤- مساعدة الأمهات على استخدام التخيلات المساعدة لتخفيف القلق المصاحب للنظر لحالة اضطراب التوحد ومستقبله.
- ٥- مساعدة الأمهات من خلال تعليمهن فنون الاسترخاء لتهدئة النفس لتدعيمها بالهدوء اللازم لتفكير أفضل.
- ٦- تبصير الأمهات بأهمية الجماعة في تخفيف من حدة الضغوط وأهمية المساندة الاجتماعية التي يقدمها الإرشاد الجمعي للأمهات وذلك من خلال تعريفهم بأهمية الألفة بين أفراد الجماعة الإرشادية لتدعيم بعضهم البعض.
- ٧- تبصير الأمهات بطرق إدارة الطاقة الإيجابية (الداخلية- الجوهر) للتخفيف من حدة الضغوط النفسية لديهن.
- ٨- تبصير الأمهات بكيفية استبدال أنماط الأفكار السلبية بأنماط الأفكار الإيجابية.
- ٩- تزويد الأمهات بمهارات اكتشاف وتحرير وجهات نظرهن من المنغصات المعوقة إلى المعتقدات الإيجابية.

١٠- تشجيع الأمهات على نمذجة السلوكيات الإيجابية لأشخاص تحدوا الأفكار السلبية في تربية أطفالهم من ذوي اضطراب التوحد.

١١- تشجيع الأمهات على تعلم كيفية إدارة حالتهم أي تنمية لديهم المهارة على السيطرة على حالتهم العصبية إلى الحد الذي يسمح على تحقيق الضغط النفسي.

١٢- مساعدة الأمهات على استعمال أسلوب (مثلث المصادر) للتخلص من حالات الضغط النفسي لديهن.

١٣- مساعدة الأمهات على استخدام أسلوب (إرساء الروابط) لتحقيق السعادة والكفاءة والتخلص السريع من الأفكار المزعجة بشأن حالة ابنهن.

١٤- مساعدتهن على استخدام أسلوب التحرر العاطفي السريع للتخلص من الضغوط النفسية بشكل جذري في فترة زمنية قصيرة.

ج- أهمية البرنامج:

تتبع أهمية البرنامج من أهمية الخصائص المتميزة لأسلوب الإرشاد الجمعي خاصة بالنسبة للضغوط النفسية التي تعاني منها كثير من الأمهات التي لديهن طفلاً ذوي اضطراب توحد، ويمكن أن يلعب الإرشاد الجمعي دوراً مهماً لزيادة الوعي لدى الأمهات (عينة الدراسة) وإشعار كل عضو في المجموعة بأنه ليس وحيداً في معاناته، ويسهم البرنامج الإرشادي الجمعي في مساعدة الأمهات لاكتشاف ذواتهم الداخلية والجوانب الإيجابية لها لتقويتها حتى تستطيع مساعدتهن في التغلب على الضغوط النفسية التي يواجهها.

د- محتوى البرنامج:

تم تحديد محتوى البرنامج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ونتائج البحوث والدراسات التي أجريت، ويحتوي البرنامج على مجموعة من الحلول المتتابعة لتزويد الأمهات بمهارات إدارة الضغوط، مهارات التمايز البشري، مهارة إرساء الروابط، تغيير المعتقدات السلبية، إدارة الحالة، وتدعيم المساندة الاجتماعية لبعضهم البعض. كما اتبعت الباحثة أسلوب الإرشاد الجمعي لمساعدة الأمهات (عينة الدراسة) على زيادة إحساسهن بمشاعرهن وذاتهن ودرجة تقديرهن لذواتهن، وزيادة الفاعلية في مهارات الاتصال ووضع الأهداف وانتظار الخصائل.

يتكون البرنامج من (٢٤) جلسة على مدار (٦) أسابيع، بواقع لقاءين في الأسبوع، كل لقاء به جلستين مدة كل جلسة حوالي ٤٥ دقيقة بينها فترة راحة، ويتم تنفيذها في مدرسة الفيرهن بعد الاتفاق مع إدارة المدرسة على توفير مكان للقاء الأمهات، وقد تم الاستعانة عند إجراء الجلسات بمجموعة من الأخصائيين العاملين بالمدرسة.

هـ- الفئة المستهدفة:

تم تطبيقه على عينة تجريبية قوامها (١٠) أمماً من الأمهات اللاتي لديهن أطفال ذوي اضطراب التوحد، وعينة ضابطة قوامها (١٠) أمماً من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. وتم اختيار العينة من مدرسة الفيرهن لأطفال أعمارهم تتراوح ما بين (٦-١٩)، وتكونت أفراد عينة الدراسة، وهم الأمهات الأعلى درجة على مقياس الضغوط النفسية الناتجة عن إصابة الأطفال باضطراب التوحد.

و- الفترة الزمنية للبرنامج:

تم تنفيذ البرنامج على أفراد عينة الدراسة لمدة شهر، خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) في الفترة ما بين (٢٠١٢/٢/٢٠) وحتى (٢٠١٢/٤/٣) بواقع أربع جلسات أسبوعياً، كل لقاء جلستين، وتستغرق الجلسة في حدود (٤٥) دقيقة يتخللها فترة راحة.

وسوف نستعرض محتوى جلسات البرنامج والمهارات والفنيات المستخدمة في كل جلسة، والجدول التالي يوضح جلسات البرنامج، ومحتوى كل جلسة، والفنيات المستخدمة بها.

جدول (٥)

محتوى جلسات البرنامج والفنيات المستخدمة في كل جلسة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	مهارات إدارة الضغوط	زمن الجلسة
الجلسة الأولى	<ul style="list-style-type: none"> • تطبيق مقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد على (عينة الدراسة)، وإقامة علاقة تعارف بين الباحثة والأمهات المشاركات في البرنامج، مع توضيح فكرة مبسطة عن الهدف من البرنامج، إلقاء الضوء على نظام الجلسات وخطة العمل التي يتم اتباعها خلال كل جلسة. 	الحوار والمناقشة		٤٥ دقيقة
الجلسة الثانية والثالثة	<ul style="list-style-type: none"> • إكساب الأمهات معلومات عن البرمجة اللغوية العصبية، أهميتها في حياتها. • تعريفهم بالمبادئ والافتراضات التي بنيت عليهم البرمجة اللغوية العصبية ودورهم في مواجهة وإدارة الضغوط النفسية لدى الأمهات. 	أسلوب المحاضرة		٤٥ دقيقة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الفيئات المستخدمة	مهارات إدارة الضغوط	زمن الجلسة
الجلستان الرابعة والخامسة	<ul style="list-style-type: none"> • إكساب الأمهات مهارة اكتشاف ذواتهم ورسم صورة لذواتهم، تحديد مناطق القوة والضعف لديهم. • إكساب الأمهات مهارة التحدث إلى الذات وأهمية التحدث الإيجابي مع الذات. • إكساب الأمهات معلومات عن دور العقل الواعي واللاوعي في الحياة. 	<p>أسلوب المحاضرة و الحوار والمناقشة و مراقبة الذات</p>	المساندة الاجتماعية	٤٥ دقيقة
الجلستان السادسة والسابعة	<ul style="list-style-type: none"> • إكساب الأمهات مهارات التفاعل والتواصل مع الآخرين. • إكساب الأمهات مهارة الألفة (التواصل أو الانسجام مع آخر). 	تبادل الأدوار	التدعيم الاجتماعي	٤٥ دقيقة
الجلستان الثامنة والتاسعة	<ul style="list-style-type: none"> • إكسابهم القدرة على وضع الأهداف في حياتهم (قصيرة المدى - بعيدة المدى). • إكسابهم القدرة على رسم صورة عن عالمهم. • تزويدهم بمعلومات عن الخصائل. 	الحوار والمناقشة	التدعيم الاجتماعي	٤٥ دقيقة
الجلستان العاشرة والحادية عشرة	<ul style="list-style-type: none"> • إكساب الأمهات وتزويدهن بمعلومات حول المعتقدات الإيجابية والسلبية. • إكسابهم مهارات تعبير المعتقد المعوق. • إكسابهم مهارة تغيير السلوك الغير مجدي. 	<p>أسلوب المحاضرة إعادة البناء المعرفي</p>		٤٥ دقيقة
الجلستان الثانية عشرة والثالثة عشرة	<ul style="list-style-type: none"> • إكساب الأمهات مهارات إدارة الحالة. • إكساب وتزويد الأمهات بمعلومات عن (دور مثلث المصادر) لإفساد أية مشاعر سلبية. 	المحاضرة والحوار والمناقشة		٤٥ دقيقة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الفيئات المستخدمة	مهارات إدارة الضغوط	زمن الجلسة
الجلسة الرابعة عشرة والخامسة عشرة	<ul style="list-style-type: none"> • إكساب الأمهات معلومات عن مفهوم الروابط ودورها في حياتنا وأنواع الروابط: الرابط السلبي والإيجابي. • إكساب الأمهات مهارة كسر الرابط السلبي والتدريب على بناء رابط إيجابي. • إكساب الأمهات مهارة إرساء حالة إيجابية (السعادة). 	المحاضرة والحوار والمناقشة		٤٥ دقيقة
الجلسة السادسة عشر والسابعة عشرة	<ul style="list-style-type: none"> • إكساب الأمهات وتزويدهم بمعلومات عن الطاقة وكيفية اكتشاف الطاقات الداخلية لهن. • إكساب الأمهات معلومات خاصة بمراحل الامتياز البشري ومستوياته وكيفية تطبيقه للحد من الضغوط. 	المحاضرة	الاستماع	٤٥ دقيقة
الجلسة الثامنة عشرة والتاسعة عشرة	<ul style="list-style-type: none"> • إكساب الأمهات وتزويدهم بمعلومات عن العقل الباطن ودوره في حياتنا. • إكساب الأمهات مهارات استخدام تنمية التحرر العاطفي السريع للتخفيف من الضغوط النفسية. 	الحوار الداخلي	حل المشكلات	٤٥ دقيقة
الجلسة العشرون والواحد وعشرون	<ul style="list-style-type: none"> • إكساب الأمهات وتزويدهن بمعلومات حول مفهوم الاستراتيجية في البرمجة اللغوية العصبية، وأهمية استخدام التعامل مع الأحداث الضاغطة في الحياة. • إكساب الأمهات معلومات ومهارات عن استراتيجية (T.O.T.E) وكيفية استخدامها في التخفيف من الضغوط النفسية. 	حل المشكلات	التغذية الراجعة	٤٥ دقيقة

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	مهارات إدارة الضغوط	زمن الجلسة
الجلسة الثانية وعشرون والثالثة وعشرون	<ul style="list-style-type: none"> • اكتساب الأمهات معلومات ومهارة استخدام النماذج الناجحة كعامل تحفيزي للتخفيف من الضغط النفسي. • عرض فيلم يوضح نماذج تحدي مع أطفال ذوي اضطراب التوحد. • إكساب الأمهات مهارة التخيلات المساعدة للتخفيف من الضغوط النفسية. 	النمذجة القصة أو الأفلام	النمذجة	٤٥ دقيقة
الجلسة الرابعة وعشرون	<ul style="list-style-type: none"> • إكسابهم الخطوات اللازمة للتعامل مع أي مشكلة أو ضغط نفسي. • إكسابهم مهارات التعايش بإيجابية وتقديم لمخلص البرنامج الإرشادي الجمعي وعمل تقييم لمدى استفادتهم من أركان البرنامج الإرشادي. 	المفهوم الثلاثي	التغذية الراجعة و المواجهة	٤٥ دقيقة

ز- الفنيات المستخدمة في البرنامج:

- ١- أسلوب المحاضرة.
- ٢- الحوار والمناقشة.
- ٣- النمذجة.
- ٤- التغذية الراجعة.
- ٥- المواجهة.
- ٦- الحوار الداخلي.
- ٧- التدعيم والمساندة الاجتماعية.
- ٨- الواجبات المنزلية.
- ٩- لعب الدور.

واستخدمت الباحثة أسلوب الإرشاد الجماعي لما يتيح من تبادل للخبرات ووحدة الهدف، وما يتيح من فرص التعبير عن الانفعالات بطريقة مقبولة، ويؤدي إلى تقديم الدعم والمساندة الاجتماعية، ويؤدي إلى الاتفاق على حلول مشتركة بين أفراد الجماعة، وينمي الثقة والتعاون المشترك بين المشاركين من الأمهات، مما يقلل من الضغط النفسي

لديهن. كما تمت صياغة هذا البرنامج في إطار الفرضيات والركائز الأساسية للبرمجة اللغوية العصبية بحيث يتحقق هدف البرنامج الرئيسي من خلال عدة أهداف فرعية تمثلت في تزويد الأمهات بالمعلومات والمهارات اللازمة عن اكتشاف عالمهم الداخلي (ذواتهن)، وكيفية إتباع استراتيجيات للتعايش مع الضغوط المستمرة الناتجة عن الإعاقة، أيضاً تزويدهن بالكثير من المهارات لتغيير المعتقدات المعوقة والسلبية إلى معتقدات إيجابية عن حالة طفلهن، وإكساب الأمهات مهارات التواصل الفعال مع المحيطين بدلاً من العزلة التي تفرضن على أنفسهن، وتدريب الأمهات على الفنيات المستخدمة من خلال البرنامج.

[٣] الإجراءات:

- إعداد البرنامج المستخدم.
- اختيار أفراد العينة.
- التطبيق القبلي لمقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد (أفراد العينة).
- تطبيق البرنامج المستخدم على أمهات المجموعة التجريبية.
- التطبيق البعدي لمقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.
- التطبيق التتبعي لنفس المقياس على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج.
- تصحيح الاستجابات وجدولة الدرجات واستخلاص النتائج ومناقشة وصياغة التوصيات في ضوءها.

هذا وقد تمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة في حساب المتوسطات إلى جانب الأساليب اللابارامترية التالية من خلال برنامج SPSS.

- مان- ويتني (U) Mann-Whitney.

- ويلكوكسون (W) Wilcoxon. - قيمة (Z).

ثامناً: نتائج الدراسة:

[١] نتائج الفرض الأول:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد (المجموعة التجريبية) لصالح القياس البعدي". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون، وقيمة (Z) كأساليب لابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وذلك للوقوف على دلالة ما قد يطرأ عليه من تغير، كما تعكسه درجاتهم على المقياس، ثم الرجوع إلى متوسطات درجاتهم للتعرف على اتجاه دلالة الفروق، ويلخص الجدول التالي هذه النتائج.

جدول (٦)

قيمة (Z) ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد

القياس	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	متوسط الدلالة
القبلي	٤١.٦	٥.٥٠	٥٥	-	-
البعدي	٢٩.٦	صفر	صفر	٢.٨٠٨	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وذلك في اتجاه القياس البعدي، وبذلك تتحقق صحة الفرض.

ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتيجة من منطلق فعالية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد (المجموعة التجريبية).

وبالتالي هذه النتائج تعني انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد (عينة الدراسة) في القياس البعدي لمستوى الضغوط النفسية كنتيجة لخبرة التعرض للبرنامج الإرشادي والحرص على حضور الجلسات بانتظام والقيام بتقييم الواجبات المنزلية في المواعيد المحددة، وبذلك تتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة في هذا المجال مثل دراسة كلاً من: أشرف محمد عبد الغني (٢٠١١)، أشرف محمد عطية (٢٠١١)، Dongz Henyin (2011)، Joap H., Oliver M. (2011)، Laura et al (2012)، Mageda Al Sayyed Obaid (2012)، Fatih & Atilla, (2012)، عبد الباقي دفع الله وسلوى عثمان (٢٠١٢).

[٢] نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأمهات بالمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٧)

قيم (Z)، ودالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد

المجموعة	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
الضابطة	٤١.٧٦	١٥.٤٠	١٥٤	١	٣.٧١٤	٠.٠١
التجريبية	٢٩.٦٠	٥.٥٧	٥٥			

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني.

[٣] نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على أنه "لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام أحد الأساليب الإحصائية اللابارامترية وهو اختبار (ويلكوكسون) ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض.

جدول (٨)

قيم (Z) ودالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية

القياس	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعدي	٢٩.٦	٢.٥٠	٢.٥٠	١.٣-	غير دالة
التتبعي	٢٩.٨	٢.٥٠	٦.٥		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر من التطبيق)، وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث.

مناقشة نتائج الدراسة:

لقد أظهرت النتائج وجود فعالية للبرنامج الإرشادي الجمعي القائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، واستمرار هذا الانخفاض بعد شهر من انتهاء البرنامج، وبذلك تنعم وتتسجم هذه النتيجة المتعلقة بالضغوط النفسية بوجه عام، وتتفق مع نتائج بعض الدراسات مثل: دراسة (Schwchlembra & Gillet & Le Blanc (2007)، دراسة (Michael L. Moon & Mahan, Pochlman (2007)، دراسة (Nisha Vidyasagar & Johny L. Maston (2009)، دراسة (Melita Slipancicet et al Susan Koshy (2010)، دراسة (2010)، دراسة (Wake, L. (2011)، دراسة (Witt, K. (2011)، دراسة أشرف محمد عبد الغني (٢٠١١)، دراسة أشرف محمد عطية (٢٠١١)، واللاتي أكدوا أن أسلوب الإرشاد الجمعي لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد يقلل ويخفض من مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات المشاركات في المجموعة التجريبية واللواتي خضعن للجلسات التدريبية على مدار ستة أسابيع اشتملت على (٢٤) جلسة، اشتملت على تعليم إستراتيجيات التعايش مع الضغوط النفسية والتي اشتملت على: (اكتشاف ذواتهن- تغيير المعتقدات المعوقة- والتخطيط ووضع أهداف قصيرة وطويلة المدى- تكوين الألفة- استبدال الأفكار السلبية بأخرى

إيجابية- كسر الروابط المسببة للألم والضغط- إدارة الحالة)، والمرتبطة على العناية بطفل يعاني من اضطراب توحد لديه متطلبات عالية ومستمرة.

وتشير هذه النتائج إجمالاً إلى أن برنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى برنامج (NLP) قد أثبتت فعاليته في التقليل من الضغط النفسي، مما أدى إلى تحسين مهارات المواجهة والتعايش مع الضغوط النفسية، ويمكن تفسير هذه النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء عدة أمور منها: المشاركة بفعالية في عضوية المجموعات التجريبية، توفير جو مناسب وآمن من التعلم والتدريب، وتوفير أساليب تساعد المشاركات على نقل وتبادل الخبرات بين أعضاء الجماعة بعضهم البعض.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنها قد تعود لكون البرنامج الإرشادي النفسي الجمعي المستخدم في الدراسة الحالية قد تضمن على أنشطة تهتم بشخصية الأمهات وتزويدهم بمعلومات عن كيفية اعتناق التفكير الإيجابي، وتتفق النتيجة السابقة مع ما أشار إليه البعض Phetrasuwan & Myles (2009)، (Nisha Vidyasgar & Susan Koshy (2010)، (Majeda Al Sayyed (2012) أن أمهات الأطفال الذي تم تشخيصهم بأنهم يعانون من اضطراب التوحد لديهم اتجاهات وتفكير سلبي تجاه أطفالهن، وهن فئة من أكثر الفئات اللاتي تحتجن إلى برامج إرشادية لترشدهم بطرق التعايش Copying المختلفة مع الضغوط النفسية التي يشعرون بها، وهذا ما أكدته (Laura et al (2012) أن الآباء والأمهات حينما يتلقوا برامج داعمة لهن من الناحية الانفعالية والاجتماعية، يكونوا أكثر فعالية في التفاعل مع أطفالهم، وهذا أيضاً ما أكدت عليه نتائج دراسة (Schwichtenberg and Pochlman (2007) أن الآباء الذين

تلقوا برامج تدخل سلوكي وجلسات تدريبية كانوا أقل مستوى من الضغوط النفسية ومستويات اكتئابية أقل، كانت الأمهات أكثر هدوءاً في التعامل مع أطفالهن من ذوي اضطراب التوحد.

وهذا ما أكدته دراسة عادل عبد الله محمد (٢٠٠٢) أن تدريب الأم وإرشادها إلى الأساليب المناسبة للتعامل مع طفلها يمكنه أن يؤدي إلى حدوث تحسن ملموس في سلوكه. لذا كان من الضروري أن تساعد الباحثة أفراد المجموعة التجريبية على الاندماج داخل الجماعة الإرشادية واكتساب المهارات الخاصة بالتفكير الإيجابي للمشكلة بدلاً من الهروب منها بالوقوع تحت وطأة الضغوط النفسية، أيضاً ساعدت الباحثة الأمهات في كيفية عمل جلسات استرخاء لأنفسهم للتهديئة، للتمهيد إلى تقبل الأفكار الإيجابية، والبعد عن التوقعات السلبية عن حياتهن في ظل إصابة طفلهن باضطراب التوحد.

إن نتائج الدراسة الحالية بمجملها تؤكد على صحة الفكرة المتضمنة أن برامج الإرشاد النفسي الجمعي يلعب دوراً مهماً وأساسياً ويعد من التدخلات الحاسمة التي تصمم عادة لمساعدة الأمهات الذين يتعرضن لصدمات واضطرابات وعدم توازن نفسي داخلي، لذا يمكن القول أن أمهات الأطفال من ذوي الإعاقة عامة وأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد خاصة، يحتاجن إلى مثل هذه البرامج أو اللقاءات الإرشادية الجماعية بشكل مستمر لتساعدنهم على التوازن النفسي وتعطي لهن طاقات إيجابية يستطيعون من خلالها الاستمرار والتعايش بقوة نفسية مع الضغوط، أي يستطيعوا مواجهة الضغوط بشكل مرن، ويضعوا لأنفسهن خططاً للتعايش مع طفلهن بصورة أكثر إيجابية. ومن ناحية أخرى يرجع بقاء أثر البرنامج الإرشادي على أفراد عينة الدراسة إلى

فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على (NLP). وارتباط البرنامج بأمور ترغبها الأمهات وتفضلها: مثل أسلوب الحوار والمناقشة وحل المشكلات والنمذجة والتفريغ الانفعالي، وارتباطها أيضاً بسلوكيات من شأنها الارتقاء بذواتهن وتعليمهن الوسائل التي من خلالها يستطعن التعامل مع الضغوط النفسية والمتمثلة في: (إدارة الحالة، التخيلات المساعدة، الحديث الذاتي الإيجابي، تغيير المعتقدات المعوقة، كسر الروابط وإرساء روابط أخرى، التواصل الفعال مع الآخرين وإدارة الانفعالات، وأيضاً المرحلة الأخيرة والنهائية في البرنامج والتي اعتمدت على تلخيص كل أبعاده واستخدام كل هذه الأبعاد في وضع تخطيط لصورة حياتهن المستقبلية بشكل أكثر إيجابية وتفاؤل في ظل استمرارية الضغوط، وكانت للمشاركة الجادة من الأمهات ورغبتهم القوية للاشتراك بفاعلية في مثل هذه البرامج والألفة التي تكونت ما بين الباحثة وأفراد العينة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، مما أثر في استمرارية الاستفادة من البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على (NLP) بعد انتهائه، وذلك خلال فترة المتابعة، وعلى ذلك لم توجد فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية لديهم.

تاسعاً: توصيات الدراسة:

انطلاقاً مما توصلت إليه الدراسة بجانبها النظري، الميداني من نتائج ومن خلال التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على (NLP) لخفض حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي التوحد، تمت صياغة التوصيات التالية:

- ١- ضرورة تحديد مواعيد ولقاءات دورية ثابتة يتم من خلالها عقد لقاءات بين الأمهات ومعلمي الأطفال ذوي اضطراب التوحد، يتم من خلالها مناقشة الخطط لتنمية مهارات الأمهات لمساعدة أطفالهن.
- ٢- ضرورة إقامة علاقة تواصلية مستمرة بين أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد واشترائهم في البرامج الإرشادية التي تقدمها المؤسسة التربوية المتخصصة.
- ٣- ضرورة تقديم المزيد من البرامج الإرشادية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد في سبيل الحد من الضغوط النفسية لديهم.
- ٤- ضرورة مساعدة الأمهات ببعض الأساليب والطرق العلمية المناسبة لإدارة الضغوط النفسية وتبصيرهم بأساليب المواجهة الفعالة للضغوط النفسية والتي تؤكد على تعديل الأفكار السلبية عن أبنائهم إلى أفكار إيجابية تساعدهم على مواجهة الضغوط.
- ٥- ضرورة تدريب الأخصائيين القائمين على رعاية مثل هذه الحالات من الأطفال على كيفية التعامل مع أمهات هؤلاء الأطفال بصورة أكثر إيجابية ومحاولة تقديمهم المعلومات التي تساعدهم على التعايش مع أطفالهن بشكل إيجابي، مما يساعد الأمهات في تخفيف الضغوط النفسية التي يعانون منها.
- ٦- إعداد الأخصائيين القادرين على الاستفادة من التطورات العلمية في ميدان الإرشاد والعلاج لتأهيلهم كي يستخدموها مع آباء الأطفال الذين يعانون من إعاقات سواء اضطراب توحد أو غيرها، فهم في أشد الحاجة إلى من يخفف عندهم الضغوط ويزيل عنهم الاكتئاب

والتشاؤم ويزودهم بمهارات ويؤهلهم للتعايش بسعادة ونجاح وتفاؤل مع أطفالهن من ذوي الإعاقة.

٧- ضرورة تبني مراكز الإعاقة ومدارس الإعاقة الفكرية وغيرها دروس الآباء والتي تعمل على مساعدة الآباء وتأهيلهم للتعامل مع حالة طفلهم بشكل أكثر إيجابية، بجانب أنها تعمل على تخفيض من حدة الضغوط النفسية لدى هؤلاء الآباء.

المراجع:

- إبراهيم معالي (٢٠٠٣). أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة دكتوراه منشورة. جامعة عمان العربية. الأردن.
- إسماعيل الهلول (٢٠١١). أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تنمية دافعية الإنجاز للمعلم الفلسطيني. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات. ع(٢٢). ١٦١-٢١٩.
- أشرف محمد عبد الغني شريت (٢٠١١). برنامج إرشادي قائم على العلاج بالواقع لخفض حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة. المجلة التربوية. جامعة الكويت. ع(٩٩). ج(٣). مجلد (٢٥). ١٢٩-١٩٦.
- أشرف محمد محمد عطية (٢٠١١). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تخفيف حدة الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بالأوتيزم. مجلة دراسات عربية في علم النفس. العدد (٣). ٤٢٩-٤٨٤.
- البندري محمد سعد بن جابر (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط لدى أمهات الأطفال التوحيديين في مدينة الرياض. رسالة ماجستير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
- جوزيف أوكونر (٢٠٠٧). الكتاب العملي في البرمجة اللغوية العصبية NLP مراجعة سلوى محمد بهكلي. الرياض: دار الميمان للنشر والتوزيع.

- حامد زهران (١٩٩٧). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- خولة أحمد يحيى (٢٠٠٨). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي التوحيدين. ورقة عمل مقدمة للملتقى العلمي الأول لمراكز التوحد في العالم العربي.
- رايواند بيديون (٢٠١٢). الشخصية الكاريزمية. القاهرة: فاروس للنشر والتوزيع.
- زيدان السرطاوي وعبد العزيز الشخص (١٩٩٨). دراسة احتياجات أمور الأطفال المعوقين لمواجهة الضغوط النفسية. بحث في المؤتمر القومي السابع لاتحاد هيئات رعاية الفئات الخاصة والمعوقين. جمهورية مصر العربية. ٨-١٠ ديسمبر. المجلد الثاني. ٥٥-٨١.
- سميرة أبو غزالة (٢٠٠٤). فاعلية برنامج إرشادي في إدارة الحياة في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحيدين. مجلة العلوم التربوية والنفسية. ٣ع. كلية التربية، جامعة البحرين، ٦٣-٩٩.
- صالح الخطيب (٢٠٠٣). الإرشاد النفسي في المدرسة. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- صلاح مكاوي (٢٠٠١). دراسة تنبؤية لأثر ضغوط الحياة في بعض متغيرات الشخصية لدى فئات الموهوبين. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ٦٤ع. ٣-٥١.
- طلعت منصور (٢٠٠٩). الدعم الاجتماعي- النفسي لأسر الأشخاص من ذوي الإعاقة. الشارقة: الإمارات العربية المتحدة.
- عادل عبد الله (٢٠٠٢). الأطفال التوحيدين- دراسات شخصية وبرامجية. القاهرة: دار الرشاد.

- عبد الباقي دفع الله وسلوى عثمان (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية لأمهات الأطفال المعاقين عقلياً بولاية النيل الأبيض بالسودان. مجلة دراسات نفسية. الجمعية النفسية السودانية. ع(٩). ٦.
- عطا بركات (٢٠١٠). دبلومة البرمجة اللغوية العصبية NLP. القاهرة: دار النور للطباعة والتجليد.
- فيولا الببلاوي (١٩٨٨). مقياس الضغوط الوالدية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- كريستين سازلاند (٢٠٠٨). البرمجة اللغوية العصبية في ١٠ أيام. الرياض: مكتبة جرير.
- محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨). نظريات الشخصية. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد عسلي وأتور البنا (٢٠١١). فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). مجلد ٢٥ (٥). ١١١٩-١١٥٨.
- ناصر العبيد (٢٠٠٣). تغير ضغوط الوالدية خلال دورة حياة أسر الأطفال المتخلفين تخلفاً عقلياً بسيطاً. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الخليج العربي. البحرين.
- وفاء الشامي (٢٠٠٤). علاج التوحد: الطرق التربوية والنفسية والطبية. جدة: مركز جدة للتوحد. الجمعية الفيصلية الخيرية النسوية.
- Alder, H. and B. Heather (2004). NL Pin 21 days. London; Piatkus Books.

- Ashsan Bashir (2012). Effective Communication and Neuro Linguistic Programming Pak Journal Conner. Soc. Sci. B(1), 216-222.
- Bavister, S. and A. Vickers (2004). Develop Your MLP Skills. London. Kogan. L-D.
- Bekir Fatih Meral and Atilla Cavkaytar (2012). A Study on Social Support Perception of Parental Who Have Children with Autism International Journal on New Trends in Education and Their Implications. V.(3). I.(3). 124-135.
- Berry J. O., and James, W.H. (1995). The Parental Stress Scales Intial Psychometric Evidence. Journal of Social and Personal Relationships. 12, 463-472.
- Changliu (2012). How Parent Plan for the Future of Their Children with Autism Spectrum Disorders: A Comparison Between Asian Immigrant Population and American Born Population. Master Thesis of Social Work in the Graduate School of the Ohio State University, 1-5.
- Debkeen and Sylvia RoDager (2012). Working with Parents of New Ly Diagnosed Child with an Autism Spectirum Disorder. A Guide for Professionals. London. Jessica Klngsley Publishers, 13-23.
- Debra L. Rezendes and Angela Scarpa (2011). Associatons Between Parental Anxiety/ Depression and Child Behavior Problems Related to Autism Spectrum Disorders: The Roles of Parenting Stress and Parenting Self- Efficacy. Autism Research and Treatment, 1-10.
- Dongzhenyin (2011). Compartive Study of the Effect of Neuro- Linguistic Programming (NLP)

- in Group Guidance on Psychological Self Report Symtoms of Pattients with Breast Cancer Chienesse Journal of Healthy Birth and Child Care 2.
- Eduard, F. (2011). The Neuro- Linguistic Programming Approach to Conflict Resolution. Negotiation and Change. Journal of Conflictology: 2(1). 1-5.
 - Emily R. Shamash (2011). Predictors of Stress Among Parents of Preschool Age Children with Autism Spectrum Disorders. Theis Doctor of Education in Teachers College. Columbia University, 17-21.
 - Estes, A., Munson, J., Dawson, G., Koehler E., Zouh, X. & Abbott, R. (2009). Parenting Stress and Psychological Functioning Among Mothers of Preschool Children with Autism and Developmental Delay. Sage Publications and the National Autistic Society. 13(4), 375-387.
 - Gillet, J. N., and LeBlanc, L. A. (2007). Parent Implemented Natural Language and Play in Children with Autism Research in Autism Spectrum Disorders. 1: 247-255.
 - Graungaard, A. and Skov, L. (2006). Why do we need a Diagnosis? Aqualitative Study of Parents Experinces Coping and Needs When the New Born Child is Severely Disabled Child Care Health and Development. 33(3), 298-307.
 - Hongngam, G. (2003). The Effect of Group Counseling Taward Stress of Parents Autistic Children. Master Theis, University of Mahidol. Thailand.
 - Jaap Hollander and Oliver Malinowski (2011). The Effectiveness of (NLP). Interruptec.

Time Series analysis of Single Subject Data for One Session of (NLP) Coaching. Journal of Counselling and Psychotherapy, 1-34.

- **Kobasa, S.C. (1982). Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers Journal of Personality and Social Psychology. V.(42). No.(4), 707-717.**
- **Laura Baylot Casey, Steve Zanksas, Jamesn. Gilbert R., Rum Cogdal and Kevin Powell (2012). Parental Symbtoms of Post Traumatic Stress Following a Child's Diagnosis of Autism Spectrum Disorders: Apilot Study. Research in Autism Spectrum Disorders. 6(3), 1186-1193.**
- **Lisa J. Meltzer (2010). Factors Associated with Drepressive Symptoms in Parents of Children with Autism Spectrum Disorders. Research in Autism Spectrum Disorders, 7P.**
- **Lopez, V. Clifford. T., Minnes, P. and Quелlette, Kuntz, LT. (2008). Parents Stress and Coping in Families of Children with and without Developmental Delays. Journal on Developmental Disabilities. 14, 99-104.**
- **Lucyana Lemes and Maria Angelica (2007). Telling the Mother That her Born Has a Disability, Health Unit., Brasit Act Paul Enferm, 20(4), 441-5.**
- **Luther. E., Canham, D. & Cureton, V. (2005). Coping and Social Support for Parents of Children with Autism. The Journal of School Nursing, 21(1), 40-47.**
- **Majeda Al Sayyed Obaid (2012). Parental Attitudes Toward Autistic Child. European Journal of Social Sciences. 31, N.(1), 103-114.**

- **Mc Grath, J.E. (1990). Stress and Adjustment Psychology An Introduction. Prentice-Hall Press, 193.**
- **McCabe, H. (2008). Autism and Family in the People Republic of China: Learning From Parents Perspective. Research and Practice for Persons with Severe Disabilities. 33(112), 37-47.**
- **Melita Stipanac, Walter Renner, Peter S., & Renata Dona (2010). Effects of Neurolinguistic Psychotherapy on Psychological Difficulties and Percived Quality of Life, Counselling and Psychotheapy Research. 10(1), 39-49.**
- **Meltzer, L. (2011). Factors Associated with Depressive Symtoms In Parents of Children with Autism Spectrum Disorders. Research in Autism Spectrum Disorders. 5, 361-367.**
- **Michael L. Maston, Sara Mahan, Johnny L. Matson (2009). Parent Training: A Review of Methods for Chidren with Autism Spectrum Disorders. Research in Autism Spectrum Disorders. 3, 868-875.**
- **National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities (2012). Community Report from the Autism and Developmental Disabilities Monitoring (ADDM).**
- **National Institutes of Health (2010). Parenting Stress and Psychological Functioning Among Mothers of Preschool Children with Autism and Developmental Delay. NIH Public Access, 1-11.**
- **Nisha Vidyasagar and Susan Koshy (2010). Stress and Coping in Mothers of Autistic. Journal of the Indina Academy of Applied Psychology. V.(36), N.(2), 245-248.**

- O'connar, Joseph (2001). **NLP Work Book: A Pratical Guide to Achieveing the Results You Want: Harper Collins Publishes, 20-32.**
- O'connar. J. and Seymour (1990). **Introducing Neuro-Lingiustic Programming. Cornwall: Aquarian Press, 3-5.**
- Oliver J. Becheral (2012). **NLP Essentials for Teachers. U.S.A., Balbaa Press.**
- Osborne, L. Reed, B. (2009). **Parents Perceptions of Communication with Professionals During the Diagnosis of Autism, Sage Publications and the National Autistic. 12(3), 309-324.**
- Osborne, L.A., McHugh, L., Saunders J., & Reed, P. (2008). **Parenting Stress Reduces the Effectiveness of Early Teaching Intervention for Autism Spectrum Disorders Journal of Autism and Developmental Disorders, 38, 1092-1103.**
- Pakenham, K.I., Samios,C.& Sofronoff (2009). **Adjustment in Mothers of Children with Asperger Syndrome: An Application of the Double ABCX Model of Family Adjustment. Autism, 9(2),191/212.**
- Phetrasurian, S. & Miles, M.S. (2009). **Parenting Stress in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorders. Journal for Specialist in PEDIATRIC Nursing, 14(3), 157-165.**
- Revell. J. and S. Norman (1999). **Handing Over: NLP. Based Activities for Language Learning. London, Safire Press.**
- Scher, A. & Sharabany, R. (2005). **Parenting Anxiety and Stress: Does Gender Play a Part at 3 months of Age? Journal of Genetic Psychology. 166(2), 203-213.**
- Tessen Clifford (2011). **Support Groups for Parents of Children with Autism Spectrum**

Disorders: Predictors and Effects of Involvement. Doctor Thesis. Queen University.

- **Tosey P., & Mathison J. (2010). Neuro- Linguistic Programming as an Innovation in Education and Teaching. Innovations in Education and Teaching International. 47, 317-326.**
- **Tosey, P. (2005). Mapping Transformative Learning: The Potential of Neuro Linguistic Programming. Journal of Transformative Education, V.(3), No.(2), 140-161.**
- **Wake, L. (2011). Neuro- Linguistic Programming. Does it Have a Role in Supporting Learning or Od Intervanation. Development and Learning in Organization, 25(1), 19-21.**
- **Witt, K. (2008). Neuro Linguistic Psychotherapy (NLP) Treatment Can Modulate the Reaction in Pollen Allergic Humans and Their State of Health. International Journal of Psychotherapy, 12, 50-60.**
- **Yeokee Jiar & Luxi (2012). Parenting Stress and Psychological Distress Among Mothers of Children with Autism in Johor Bahru and Hangzhou. Journal of Educational Psychology and Counseling. B,129-153.**