



جامعة المنصورة
كلية التربية



فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تحسين فاعلية الذات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد

إعداد
الباحثة / عبير السيد محمد أحمد

إشراف

د/ محمد عيسى محمد عيسى
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة المنصورة

أ.د/ عصام محمد زيدان
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والتربية الخاصة
كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة
العدد ١٢٣ - يوليو ٢٠٢٣

فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تحسين فاعلية الذات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد

عبير السيد محمد أحمد

مستخلص

استهدفت الدراسة التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تحسين فاعلية الذات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وتكونت عينة الدراسة من (٥) أمهات لديهم طفل من أطفال ذوي اضطراب التوحد، تتراوح أعمارهم من (٢٥ : ٣٥) سنة، ودرجة التوحد طفلها (٣٤ : ٣٦) أي بدرجة توحد من بسيطة الي متوسطة. على مقياس كارز لتقدير درجة التوحد ، واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية، مقياس فاعلية الذات (إعداد/ الباحثة)، البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية (إعداد/ الباحثة)، وقد أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات لصالح القياس البعدي ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس فاعلية الذات ، ووجود تأثير كبير للبرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية المستخدم بالدراسة الحالية في تحسين فاعلية الذات لدى أطفال اضطراب التوحد

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي - اليقظة الذهنية - فاعلية الذات - أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد

Abstract

The study aimed to verify the effectiveness of a counseling program based on mental alertness in improving self-efficacy among mothers of children with autism disorder. Her child had autism (34:36), that is, with a degree of autism from simple to moderate. On the Cars scale to estimate the degree of autism, the researcher used the following tools, the self-efficacy scale (prepared / researcher), and the counseling program based on mental alertness (prepared / researcher). and post-test on the self-efficacy scale in favor of the post-measurement, and there were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up measurements on the self-efficacy scale, and the presence of a significant effect of the counseling program based on mental alertness used in the current study in improving self-efficacy among children with autism disorder

Keywords: counseling program - mental alertness - self-efficacy - mothers of children with autism

مقدمة

يحظى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة Individual With Special Needs باهتمام خاص في معظم دول العالم ، وذلك تمثيلاً مع التشريعات والقوانين الدولية ، والتي تحث على ضرورة الاهتمام بهم ورعايتهم ، شأنهم في ذلك شأن أقرانهم من العاديين في المجتمع . كما ينال الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة جانباً كبيراً من اهتمامات الباحثين والأخصائيين في ميدان التربية الخاصة ، وقد جاء هذا الاهتمام كنتيجة ومحصلة للأدلة القوية التي قدمتها البحوث العلمية حول الدور الحاسم للسنوات الأولى من عمر الطفل في تغيير مسارات النمو .

يعد اضطراب التوحد من أكثر الاضطرابات السلوكية صعوبة، نتيجة انعكاسه سلباً على معظم جوانب الأداء والشخصية ، فهو يعد من أكثر الإضطرابات النمائية (Developmental Disabilities) غموضاً لعدم الوصول إلى أسبابه الحقيقية على وجه التحديد من ناحية، وكذلك شدة غرابة أنماط سلوكه التوافقي من ناحية أخرى. فهو حالة تتميز بمجموعة أعراض يغلب عليها انشغال الطفل بذاته وانسحابه الشديد، إضافة إلى عجز مهاراته الاجتماعية، وقصور تواصله اللفظي وغير اللفظي، الذي يحول بينه وبين التفاعل الاجتماعي البناء مع المحيطين به (عوشة المهيري ، ٢٠١٩ : ٦٢٨).

هذا ومن الممكن استخدام برامج عديدة لرفع مستوى فاعلية الذات لدى أمهات أطفال التوحد من ضمنها البرامج التي تنمي اليقظة الذهنية لدى الأمهات ، حيث تعرف اليقظة الذهنية بأنها نوع من اظهار الانتباه في رؤية الأشياء للمرة الأولى كما هي في الحقيقة وان تطوير اليقظة يساعد الافراد على تحويل انفسهم من العيش في حاله مستمرة من رد الفعل الى الحالة الواعية من الفعل وتساعدهم على التخلص من عاداتهم السيئة بشكل تدريجي وتفتح لهم الباب لرؤية العالم والآخرين دون اعباء من الاحكام المسبقة و التوقعات المستقبلية ، ومن فوائد اليقظة الذهنية ايضا زيادة التركيز وتساعد على تحديد اتجاه المشاعر والشعور المتزايد بالسعادة والاتصال بشكل اعمق مع الآخرين (EIAdl, M., 2020, 16).

اليقظة الذهنية تعنى الاهتمام بطريقة معينة بالوعي عن قصد في اللحظة الحالية وهذا يزيد من الوعي والوضوح وقبول الواقع الحالي لها (Brown&Ryan, 2004, 214) لذا تحاول الدراسة الحالية التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تحسين فاعلية الذات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. مشكلة الدراسة

لاحظت الباحثة وجود ضغوط نفسية واجتماعية ومادية على عاتق امهات اطفال ذوى اضطراب التوحد وذلك يؤثر على فاعليتها الذاتية فى مواصلة مسيرة الحياة وتحقيق اهدافها المنشودة من وراء بناء هذه الاسرة فى تربية ابناءها لذلك اتخذت الباحثة برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية كمدخل إرشادي لتحسين فاعلية الذات حيث يتركز مفهوم اليقظة الذهنية على الانتباه للموقف الواحد فى الوقت نفسه، مع عدم التفكير فى الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي فى رؤية الموقف من كافة جوانبه، وقد أشارت أسماء نوري (٢٠١٢) إلى أن اليقظة الذهنية تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة فى الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع فى الأخطاء.

وتعتمد الدراسة على السؤال الرئيسي: ما فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية

فى تحسين فاعلية الذات لدى امهات اطفال ذوى اضطراب التوحد ؟

يمكن صياغة مشكلة الدراسة فى الأسئلة التالية:

١. هل توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق البرنامج على مقياس

فاعلية الذات؟

٢. هل توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية بالتطبيق البعدي والتتبعي على مقياس

فاعلية الذات؟

٣. هل يوجد تأثير للبرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية فى تحسين فاعلية الذات لدى

أمهات الأطفال ذوى اضطراب التوحد؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- تحسين فاعلية الذات لدى أمهات الأطفال ذوى اضطراب التوحد

- التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية فى تحسين فاعلية الذات لدى

أمهات الأطفال ذوى اضطراب التوحد وذلك بعد فترة شهر من التطبيق.

أهمية الدراسة

١. أهمية المتغيرات التي تتناولها الدراسة؛ إذ يمثل مفهوم اليقظة الذهنية و فعالية الذات مفهوما

حديثا نسبيا فى البحوث العربية على الرغم من كثرة تناوله فى البحوث الأجنبية .

٢. تعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية التي تهدف إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على

اليقظة الذهنية فى تحسين فاعلية الذات لدى أمهات الأطفال ذوى اضطراب التوحد.

٣. إمكانية تطبيق البرنامج المقترح في حال ثبوت فعاليته في المراكز أو مع الأسر التي يعاني أبنائها من اضطراب التوحد.

المفاهيم الإجرائية للدراسة

اضطراب التوحد Autism Disorder

تعرف الباحثة طفل اضطراب التوحد إجرائياً بأنه الطفل الذي تنطبق عليه معايير التشخيص العلمية المتعارف عليها مثل معايير التشخيص الواردة في DSM4 و DSM5 الصادرة عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي ، وكذلك حصوله على درجة ٣٠ فأكثر على مقياس (كارز) تقدير التوحد الطفولي (الشوبلر المعدل، ٢٠١١) ترجمة نبيل السيد ووليد محمد (٢٠١٤).

فاعلية الذات: Self-efficacy

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: هي توقعات الام واعتقاداتها حول قدراتها المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تمكنها من أداء المهام الحياتية لتحقيق الإنجاز وتعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الام على مقياس فاعلية الذات ، ويتكون من الأبعاد الآتية :

١. الثقة بالذات : تعرف بأنها قدرة الأم على تحقيق أهدافها مهما كانت صعبة ، وتحمل

مسئولية أفعالها وحل أي مشكلة تواجهها وإنجاز المهام الصعبة.

٢. المثابرة : تعرف بأنها قدرة الأم على التغلب على المشاعر السلبية عند الفشل ، والتواصل

مع الآخرين وتحقيق مكانة اجتماعية متميزة

٣. المجهود : تعرف بأنها قدرة الأم على الاستمرار في المهمة وإن كانت البداية صعبة

والاستمرار في أي مهمة حتى الانتهاء منها وإكمال المهام الصعبة

البرنامج الإرشادي The counseling program

البرنامج الإرشادي هو برنامج يقدم بشكل منظم ومخطط وفق اسس علمية ويتضمن عدة أنشطة تهدف لمساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه والوعي بمشكلاته وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ القرارات اللازمة بشأنها الى جانب سعيه نحو توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم وقدراتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم. (عزة زكي، ١٩٩٣)

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه عملية منظمة ومخططة تستغرق عدداً من الجلسات ويتضمن مجموعة من الجلسات والتدريبات القائمة على اليقظة الذهنية ، والتي يتم تقديمها لمجموعة من أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد لتحسين فاعلية الذات لديهن.

اليقظة الذهنية: Mindfulness

يري (2016) Bamber & Schneider اليقظة الذهنية بأنها الانتباه القصدي في الوقت الحاضر دون إصدار أحكام على الخبرات والانفعالات والأفكار والوعي بالطريقة التي تستخدمها لتوجيه الانتباه بحيث تجعل الفرد يتخلص من مركزية الأفكار فيفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع وهذا يؤدي إلى الاستبصار وتتفق الباحثة مع هذا التعريف محددات الدراسة:

- **المحددات البشرية:** تكونت عينة الدراسة من خمسة أمهات لديهم طفل من أطفال ذوي اضطراب التوحد ، تتراوح أعمارهم من (٢٥ : ٣٢) سنة ، ودرجة التوحد أبنائهم (٣٤ : ٣٦) اي بدرجة توحد من بسيطة الي متوسطة.على مقياس كارز لتقدير درجة التوحد .
- **المحددات المكانية:** تم تطبيق البرنامج على اطفال اضطراب التوحد بمركز الأمل لذوي الاحتياجات الخاصة بطلخا محافظة الدقهلية
- **المحددات الزمنية:** استغرق تطبيق البرنامج (٣١) جلسة بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً على مدى ثلاثة شهور ، وكان يتم التدريب بشكل فردي لزيادة التركيز والاستفادة للأم وتحقيق أهداف البرنامج كل حسب قدراته واستعداده.
- **المحددات المنهجية:** تم استخدام المنهج شبه التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وقد اعتمدت الدراسة الحالية على التصميم "قبلي - بعدى" للمجموعة الواحدة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : اليقظة الذهنية Mindfulness:

تعد استراتيجيات اليقظة الذهنية Mindfulness من أهم التداخلات التي تساعد في علاج الأفكار السلبية والتجارب العاطفية السيئة، التي لا يمكن تغييرها أو علاجها بواسطة الطرق والأساليب الأخرى، كما أنها تساعد في تدفق الأفكار التلقائية، وعالج الأفكار والتفسيرات المشوهة (King., 2020, 85).

مفهوم اليقظة الذهنية :

تتناول العديد من الباحثين موضوع اليقظة الذهنية Mindfulness سواء من حيث الوصف والتحليل أو من حيث التدخلات العلاجية المترتبة عليها، وتشير اليقظة الذهنية إلى التواجد في الوقت المناسب، بمعنى أن اليقظة الذهنية تشير إلى حالة الوعي عن طريق تركيز الانتباه بطريقة محددة، مقصودة في اللحظة الراهنة وبدون إصدار أحكام، وبالتالي فإن اليقظة الذهنية تدور حول ملاحظة ما نفعله ونفكر فيه ونعيشه ونقوله في لحظة من الزمن، أي إنه وعي ذاتي حاضر بدلاً من التركيز على الماضي أو المستقبل، وبدلاً من التركيز على المخاوف، أو على الأشياء التي تجعلنا نشعر بالقلق، وبالتالي فإن اليقظة الذهنية تشجع على التركيز على اللحظة الراهنة (McDonough & Lemon. 2018).

وتعرف " Correia(2021, 160) اليقظة الذهنية على أنها مجموعة من ممارسات التأمل، والمهارات، التي تؤدي إلى الوعي باللحظة الراهنة".

أما (Coleman & Coleman (2019, 30) فيعرفونها على أنها العيش في الحاضر ورؤية الأشياء كما هي بوضوح ووعي واتزان".

كما تعرفها رندا محمود جمعة (٢٠١٩، ٢٤٠) على أنها "حالة من الوعي والانتباه بكل الخبرات السابقة، وكيفية توظيف تلك الخبرات والاستفادة القصوى في الوقت الراهن".

أهمية اليقظة الذهنية:

وفي ضوء ذلك تشير (رندا محمود جمعة، ٢٠١٩) إلى أن أهم فوائد اليقظة الذهنية تتضح من خلال التالي:

١- تعزيز شعور الفرد بالقدرة على إدارة المواقف الحياتية من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية الإدارية الضغوط.

٢- تحسين الشعور بالاتزان الانفعالي.

٣- تعزيز شعور الفرد بمعنى الحياة، واستكشاف ذلك المعنى.

٤- تسهم اليقظة الذهنية في تنمية الوعي بما وراء المعرفة Meta-Cognitive Awareness الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر.

٥- بالإضافة إلى الفوائد الفسيولوجية والنفسية لليقظة الذهنية، من خلال خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، أما الفوائد النفسية فتتمثل في خفض الضغوط النفسية، وأعراض الاكتئاب، والقلق والمخاوف المرضية، بالإضافة إلى تحسين الذاكرة العاملة، والانتباه.

هدفت دراسة (Benn, et al,2012) إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط والقلق وتحسين الرفاهية والعلاقات لدى والدي وأمّهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. وتكونت عينة الدراسة من ٧٠ (٣٢) من الوالدين، و ٣٨ من الأمهاتن) تراوحت أعمارهم ما بين ٢٦-٦٠ عاما. واستخدمت الدراسة استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة، ومقياس الضغوط المدركة ومقياس قلق الحالة السمة، ومقياس الاكتئاب، وقائمة التأثير الايجابي والسلبي ومقياس الرفاهية ومقياس التعاطف الذاتي، واستبيان التسامح، وقائمة التفاعل اليبنشخصي، ومقياس الفاعلية الذاتية ومقياس الكفاءة الذاتية للوالدين، وقائمة الضغوط الوالدية، وبرنامج اليقظة العقلية الذي استمر تطبيقه لمدة خمس أسابيع. وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية التدريب القائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط والتوتر والقلق، وتحسين التعاطف الذاتي والنمو الشخصي والكفاءة في العلاقات مع تحسن بدرجة متوسطة إلى كبيرة في التسامح لدى الوالدين والأمهاتن، كما أن التدريب القائم على اليقظة العقلية كان له تأثير ايجابي على الكفاءة في تقديم الرعاية والتدريب للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

أبعاد اليقظة الذهنية :

قام (Bishop, Law, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody & Devins(2004) باقتراح نموذج لليقظة الذهنية مكونا من بعدين رئيسيين هما:
أ- **التنظيم الذاتي للانتباه**: فمن خلال تنظيم الفرد لانتباهه وتركيزه بشكل أكبر نحو أفكاره ومشاعره الداخلية والأحداث المحيطة وتغييراتها في الوقت الحاضر لحظة بلحظة يستطيع أن يكون صورة أعمق وأكثر شمولية عنها.
ب **التوجه نحو خبرات الفرد الذاتية في اللحظة الحاضرة**: هذا التوجه يتسم بالفضول والانفتاح والتقبل، وذلك بتبني اتجاه يتسم بالفضول نحو الأحداث والمواقف التي نعيشها في الحاضر ونحو الذهن عندما يحول انتباهه من حدث لآخر.
وقد طرح (Shapiro & Carlson, 2006) في أبحاثهم أربعة أبعاد تشتمل عليهم اليقظة الذهنية هم: تنظيم الذات وإدارتها، توضيح القيم، المرونة المعرفية والانفعالية والسلوكية، والتعرض، كالتالي:

أ- **تنظيم الذات وإدارتها**: إدارة الذات هي العملية التي تحافظ فيها النظم على ثبات الأداء والقدرة على التكيف للتلاؤم مع التغييرات المختلفة، وهي تقوم بشكل أساسي على عمليات التغذية الراجعة feedback

ب- **توضيح القيم:** يمكن لاعادة الإدراك أيضا أن تساعد الأفراد في التعرف علي ما هو ذا معني وقيمة حقيقية لهم، فالقيم غالبا ما يتم تشكيلها بواسطة الأسرة والثقافة والمجتمع بحيث أننا نصبح غير قادرين على اكتشاف أي من تلك القيم يمكنه تحديد اختياراتنا وقراراتنا في الحياة.

ج- **المرونة المعرفية والانفعالية والسلوكية:** كذلك تعمل عملية إعادة الإدراك علي تسهيل ظهور استجابات أكثر ملائمة ومرونة مع البيئة بالمقارنة مع الأنماط الجامدة والاعتيادية من ردود الأفعال والتي تنتج من كونها محددة بشكل مبالغ فيه مع خبرة الفرد الحالية فإذا كنا قادرين على أن نري حالة معينة وتكون ردود أفعالنا الداخلية تجاهها أكثر وضوحا سنصبح قادرين على الاستجابة لها بحرية أكبر في الإختيار، أي بطرق أقل الية ومشروطية، وتعلم كيفية الرؤية بوضوح أو التعلم بصفة عامة يعتمد بصفة أساسية علي التحرر من المعتقدات الأنماط المعدة سلفا.

د- **التعريض:** تزخر أدبيات المجال بأدلة كثيرة علي كفاءة وفعالية التعرض في علاج مختلف أنواع الاضطرابات وإعادة الإدراك هنا، ويقصد بها القدرة علي ملاحظة محتوى وعي الفرد بمعزل عن انفعالاته الداخلية ومشاعره تجاهها، تمكن الفرد من أن يمر بانفعالات شديدة بموضوعية أكبر وردود أفعال انفعالية أقل، تلك القدرة تعمل كحائط صد أمام ميول الفرد التلقائية نحو كبت أو رفض الحالات الانفعالية الشديدة من خلال زيادة التعرض لمثل تلك الحالات ومن خلال هذا التعرض المباشر يتعلم الفرد أن انفعالاته أو أفكاره أو حواسه ليسوا بالشيء الضخم أو المخيف، ومن خلال التفاعل الذي يتسم باليقظة مع الخبرات الانفعالية السلبية يتعلم الفرد بشكل عملي أن تلك الانفعالات لا يجب الخوف منها أو تجنبها لأنها في النهاية تزول وتختفي بمرور الوقت (Williams & Teasdale, 2002).

هدفت دراسة Bazzano, Wolfe, Zylowska, Wang, Schuster, Barrett & Lehrer, (2015) إلى التعرف على فاعلية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط، وتحسين الإدراك العقلي والتعاطف، الذاتي، والراحة النفسية لدى أولياء أمور ومقدمي الرعاية للأطفال ذوي الإعاقات النمائية. وتكونت عينة الدراسة من ٥٩ من الوالدين، ول من مقدمي الرعاية للأطفال ذوي الإعاقات النمائية (توحد، شلل مخي، إعاقة فكرية، صرع). واستخدمت الدراسة مقياس الانتباه والإدراك العقلي، ومقياس الضغوط المدركة ومقياس الضغوط الوالدية، ومقياس التعاطف الذاتي وبرنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية. وأسفرت نتائج الدراسة

عن فاعلية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط، وتحسين الرفاهية النفسية لدى والدي ومقدمي الرعاية للأطفال ذوي الإعاقات النمائية.

ثانياً : اضطراب التوحد

تعريف اضطراب التوحد:

يتألف مصطلح اضطراب التوحد Autism من جزأين: الجزء الأول مشتق من الكلمة اليونانية αυτο أو Aut وتعني ذاتي أو ما يتعلق بالذات، أو النفس Self، وأما الجزء الثاني من المصطلح Ism فيشير إلى التوجه أو الحالة، ومن ثم فإن مصطلح Autism يعني التوجه الذاتي أو الحالة الذاتية، حيث تعد الذات هي مركز اهتمام الفرد؛ من ثم أتى المصطلح باللغة العربية بمعنى التوحد أو الذاتية أو الاجترارية (جوزيف ريزو وروبرت زابل، ٢٠١٠: ٣٨٧).

وعرفته (Zahra Ghaneshirazi,2018,.3) على أنه " اضطراب نفسي عصبي يتميز بضعف شديد ومستدام في التفاعل الاجتماعي ، وانحراف في التواصل ، وأنماط من السلوك والاهتمامات المقيدة أو النمطية أو كليهما. بداية تكون بشكل عام قبل سن ٣ سنوات".

ويتفق مع هذه التعريفات مع تعريف الجمعية الوطنية للتوحد National Autistic Society (NAS) بأنه إعاقة نمائية ممتدة طوال حياة الفرد، وتؤثر على الطريقة التي يتواصل بها مع الآخرين، وتؤثر على إحساسه بالعالم من حوله، وأن طيف التوحد يتميز بدرجات واسعة النطاق من الشدة؛ فجميع المصابين باضطراب التوحد يعانون من صعوبات مختلفة التأثير عليهم، فبعضهم يستطيع الحياة بصورة مستقلة نسبياً، وبعضهم لا يستطيع ذلك وترافقه صعوبات مدى الحياة، ويحتاج إلى دعم من المتخصصين، ولديهم مشكلات في الحواس المختلفة مثل (اللمس، الشم، السمع، والتذوق) فتلك الصعوبات تكون متطرفة في الشدة أو في الضعف (Elizabeth Devita- Raeburn, 2016).

ثالثاً : فاعلية الذات لأمهات أطفال التوحد.

يعد مفهوم فاعلية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا الذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة، ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي تتبعه كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكارية أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى إقناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيه الموقف.

وهناك العديد من الباحثين الذين تناولوا تعريف فاعلية الذات، حيث عرف كريتس فاعلية الذات بأنها " ثقة الشخص في قدرته على انجاز السلوك بعيداً عن شروط التعزيز". (نيفين عبد الرحمن المصري، ٢٠١١، ٤٥)

كما عرفها باندورا ١٩٩٨ على أنها " أحكام الفرد على قدراتهم، لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء. فهي توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتتعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، وكمية الجهود المبذولة لمواجهة الصعاب وإنجاز السلوك". (نيفين عبد الرحمن المصري، ٢٠١١، ٤٦)

ويعرف فسيل فاعلية الذات على أساس " إدراك الفرد لقدراته على أداء السلوك بنجاح والذي يستمد ويصاغ من خلال الخبرات الاجتماعية". (بدر، ٢٠٠٦، ٤٠٦)

ويرى (Berry) (١٩٨٦) " أن الفرد إذا شعر بالفاعلية والثقة أي بالمعنى الفاعلية الذاتية العالية فإنه من المحتمل أن يبذل الكثير من الجهد والمثابرة اللازمة لإتقان عمله على أكمل وجه. (الدردير، ٢٠٠٤، ٢٠٩)

ويؤكد أبو هاشم (١٩٩٤): أن الفاعلية الذاتية هي " توقع الفرد في قدرته على أداء مهمة محددة، وهي بتلك تعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها، بينما توقعات الفرد للفاعلية السالبة تعني انخفاض ثقته في القدرة على أداء السلوك". (أبو هاشم، ١٩٩٤، ٥٧-٥٨)

أبعاد فاعلية الذات:

حدد باندورا ٣ أبعاد لفاعلية الذات وذلك كما يلي :

قدر الفاعلية وهو يختلف تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة، وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية ويمكن تحديده بالمهام البسيط المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها.

العمومية: وتعني انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة، فالأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها.

القوة (الشدة): ويؤكد باندورا في هذا الصدد أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة، التي سوف تؤدي بنجاح كما يذكر أيضاً أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية، فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل كنظم في خلال فترات زمنية محددة. (ابتسام حدان ، ٢٠١٥، ٣٤)

خصائص فاعلية الذات:

- تتمثل خصائص فاعلية الذات في مجموعة من الخصائص العامة نذكر من بينها:
- ثقة الفرد في النجاح وأداء عمل ما.
 - وجود قدرة من الاستطاعة سواء أكانت عقلية أم فيسيولوجية أم نفسية، بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف التي يثيرها.
 - توقعات الفرد للأداء في المستقبل.
 - مجموعة من المعتقدات والمعلومات من مستويات الفرد وامكاناته ومشاعره.
 - فاعلية الذات ليست سمة ثابتة ومستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام.
 - إن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ، ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وامكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية الذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة.
 - أن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك وتوقع فقط، لكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها.
 - انها تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين كما تتم بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.
 - كل هذه الخصائص يمكن من خلالها اخضاع فاعلية الذات للتنمية والتطوير. (ابتسام حدان ، ٢٠١٥ ، ٤٥)

فروض الدراسة

وفي ضوء نتائج الدراسات السابقة يتم صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس فاعلية الذات (الأبعاد والدرجة الكلية).
٣. يوجد تأثير للبرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية المستخدم بالدراسة الحالية في تحسين فاعلية الذات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.

منهج وإجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة

تم استخدام المنهج شبه التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وقد اعتمدت الدراسة الحالية على التصميم "قبلي - بعدى" للمجموعة الواحدة.

ثانياً: عينة الدراسة

قامت الباحثة باختيار العينة من مركز الأمل لذوي الاحتياجات الخاصة بطلخا محافظة الدقهلية

وتم اختيار عينة الدراسة الحالية طبقاً للشروط التالية:

١. أن يكون سبق تشخيصهم من قبل طبيب أمراض نفسية وعصبية.
 ٢. أن يكون أفراد العينة أطفالاً ذوي اضطراب التوحد وفقاً لمقياس تقدير التوحد الطفولي (كارز) ترجمة نبيل السيد ووليد محمد (٢٠١٤) بدرجة (٣٤ : ٣٦): اي بدرجة توحد من بسيطة الي متوسطة.
 ٣. أن يتراوح العمر الزمني لأفراد العينة أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد من (٢٥ : ٣٢) سنه.
- وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٥) أمهات لديهم طفل من ذوي اضطراب التوحد متمثلة في مجموعة تجريبية واحدة بنظام التطبيق الفردي .

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١. مقياس فاعلية الذات لدى أمهات أطفال اضطراب التوحد (إعداد الباحثة)
٢. مقياس تقدير التوحد الطفولي (كارز) لشوبلر المعدل (٢٠١١) (ترجمة) نبيل السيد ووليد محمد (٢٠١٤)
٣. البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية (إعداد الباحثة)

وفيما يلي توضيحاً لتلك الأدوات والخطوات الإجرائية التي تم إتباعها في إعدادها:
أولاً: مقياس فاعلية الذات (إعداد/ الباحثة)
وصف المقياس:

يهدف إلى قياس مستوى فاعلية الذات لدى أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد ، وهو أداة تم باعدها لتناسب الأمهات ممن لديهن طفل ذوي اضطراب طيف التوحد، وقد بلغ عدد بنوده (٣٠) بنداً موزعة على ثلاثة مكونات : المكون الأول الثقة بالذات (١٠) عبارات والمكون الثاني المتابعة (١٠) عبارات، والمكون الثالث المجهود (١٠) عبارات وقد صيغت التعليمات وروعى فيها البساطة والوضوح الايجاز، وتستجيب الأم على البدئل ذي التدرج الرباعي، وتعطى الاستجابات الدرجات على النحو التالي (٤) دائماً، (٣) غالباً، (٢) أحياناً، (١) نادراً
خطوات اعداد المقياس:

تم بناء المقياس في صورته الأولى، واشتقاق أبعاده ومصادره من خلال مجموعة من الإجراءات كما يلي:

الإطلاع على بعض الدراسات التي أعدت مقاييس لفاعلية الذات لدى عينات مختلفة، وتم الاستفادة منها والتعرف على محتوياتها من مفردات، ومكونات، ويظهر الجدول التالي المقاييس التي تم الاستفادة منها في بناء المقياس كما يلي:-

جدول (١)

بعض المقاييس التي تم الإطلاع عليها عند اعداد مقياس فاعلية الذات

المقاييس	المكونات وعدد المفردات	المرحلة العمرية
مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية (اسماء لشهب، ٢٠١٨)	الثقة بالنفس (١٠) - بذل الجهد والمثابرة (١١) - مرونة التفكير والقدرة على إتخاذ القرار (١٢) تقبل وتحمل المسؤولية وتحقيق الأهداف (١٠) - الاعتقاد بالقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين (١١)	المرحلة الثانوية
مقياس فاعلية الذات العامة (نهاد محمود، ٢٠١٦)	المبادرة (٥) Initiative - المجهود (4 Effort) - المثابرة Persistence (١١)	المرحلة الإعدادية، والثانوية، والجامعة
مقياس فاعلية الذات العامة (Schwarzer &) (GSE) (1995, Jerusalem)	مقياس أحادي البعد (١٠)	
مقياس فاعلية الذات العامة (هشام عبد الله ، عصام العقاد، ٢٠٠٨)	المبادأة في السلوك (١٣) - الثقة بالذات (١٦) المثابرة في مواجهة العقبات (٢٠)	مرحلة الجامعة
مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (عاطف نصار، عطا الله الخالدي، ٢٠٠٧)	البعد الانفعالي (٨) - البعد الاجتماعي (٨) - التحصيل الدراسي (١٣) - الإصرار والمثابرة (٨) - المعرفي (٨)	التعليم الأساسي
مقياس فاعلية الذات العامة (Eden ,Gully ,Chen) (2001)	مقياس أحادي البعد (٨)	
الاستبيان التكويني لفاعلية الذات (Noonan Gaumer) (2018)	استبيان أحادي البعد (١٣)	المدرسة المتوسطة والعليا
مقياس الكفاءة الذاتية (عودة الملاحيم، ٢٠١٧)	المجال الانفعالي (٤) - المجال الاجتماعي (٤) - مجال الإصرار والمثابرة (٤) - المجال المعرفي (٤) - المجال الأكاديمي (٤)	المرحلة الثانوية
مقياس الكفاءة الذاتية (نجاح الحجازين ، عماد الزغول، 2010)	الثقة بالذات (٨) - البعد الانفعالي (٩) - البعد المعرفي (١٢) - الإصرار وتحمل المسئولية (المثابرة) (١٠)	المرحلة الثانوية
مقياس الكفاءة الذاتية (سيد صبحي، أمل عيد، معتز عيد، 2017)	البعد الأكاديمي (١١) - البعد الاجتماعي (١٦) - البعد السلوكي (٢٣) - البعد الانفعالي (١٥)	المرحلة الثانوية

حساب المحددات السيكمترية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب كل من المحددات السيكومترية لمقياس فاعلية الذات على عينة من أمهات الأطفال التوحيديين (ن = ٢٠) أم تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٥ - ٣٢) سنة، وذلك كما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب الإتساق الداخلي للمقياس من خلال ما يلي :

أ- الإتساق الداخلي لمفردات المقياس :

تم حساب معامل ارتباط بين درجة كل مفردة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وذلك على عينة تقنين مكونة من (٢٠) أم لديها طفل من الأطفال التوحيديين، ويوضح الجدول التالي نتائج معاملات الارتباط .

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس فاعلية الذات

المجهود		المثابرة		الثقة بالذات	
درجة الارتباط	م	درجة الارتباط	م	درجة الارتباط	م
**٦٨٨,٠	٣	**٧٠٦,٠	٢	**٦١٥,٠	١
**٦٩٧,٠	٦	**٦٧٧,٠	٥	**٧٣٢,٠	٤
**٥٥٩,٠	٩	**٨٧٣,٠	٨	**٧٩٧,٠	٧
**٧٠٩,٠	١٢	**٧٢٢,٠	١١	**٧٧١,٠	١٠
**٨٠١,٠	١٥	**٧٠٥,٠	١٤	**٨٦٢,٠	١٣
**٧٣٨,٠	١٨	**٥٩٤,٠	١٧	**٥٧١,٠	١٦
**٦٣٧,٠	٢١	**٥٣٩,٠	٢٠	**٨١٢,٠	١٩
**٧٢٢,٠	٢٤	**٨٧٤,٠	٢٣	**٥٣٩,٠	٢٢
**٦٩١,٠	٢٧	**٨٥١,٠	٢٦	**٦٣٢,٠	٢٥
**٦٥٨,٠	٣٠	**٨١١,٠	٢٩	**٧٠٦,٠	٢٨

** دال عند مستوي (٠,٠١)

ب- الإتساق الداخلي لأبعاد المقياس :

وللتحقق من اتساق محتوى المقياس ككل، تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد و الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات (ن=٢٠)

الدرجة الكلية للمقياس	معاملات الارتباط بين درجة البعد و الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠,٩٢١		الثقة بالذات
**٠,٨١٢		المثابرة
**٠,٧٩٢		المجهود

** دال عند مستوي (٠,٠١)

ثانيًا - صدق المقياس

تم حساب صدق المقياس من خلال حساب الصدق التلازمي، وذلك كما يلي:

الصدق التلازمي: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات (٢٠) أم لديها طفل من الأطفال التوحديين على مقياس فاعلية الذات (إعداد/ الباحثة) ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات هويدة حنفى (٢٠١٣)، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات الأطفال التوحديين على مقياس فاعلية الذات إعداد (الباحثة) ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات إعداد هويدة حنفى (٢٠١٣)

المقياس الحالي	الثقة بالذات	المثابرة	المجهود	الدرجة الكلية
الدرجة الكلية المحك	**٠,٧٧٢	**٠,٧٢٥	**٠,٨١١	**٠,٨٩١

** دال عند مستوي (٠,٠١)

ثالثًا: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لمقياس فاعلية الذات عن طريق حساب معامل ثبات ألفا - كرونباخ Alpha Cronbach وذلك على عينة التقنين المكونة من (٢٠) أم لديها طفل من الأطفال التوحديين، وكذلك من خلال طريقة إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره أسبوعين، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية:

جدول (٥)

معاملات ثبات "ألفا كرونباخ" فاعلية الذات لدى أطفال التوحد (الأبعاد والدرجة الكلية)

معاملات الثبات		معاملات ألفا - كرونباخ	المقياس
معاملات إعادة التطبيق			
مستوى الدلالة	معامل الارتباط		
٠,٠١	٠,٧٩١	٠,٨٠٢	الثقة بالذات
٠,٠١	٠,٧١٢	٠,٧٧٣	المثابرة
٠,٠١	٠,٧٧١	٠,٧٩٥	المجهود
٠,٠١	٠,٨٢١	٠,٨١٣	الدرجة الكلية

ثالثاً: مقياس تقدير التوحد الطفولي (Childhood Autism Rating Scale (CARS)

قام بإعداده إيريك شوبلر عام (١٩٨٨) ثم قام بتطويره كل من شوبلر وريتشلر (٢٠١١)

ترجمة نبيل السيد ووليد محمد (٢٠١٤)

وصف المقياس وطريقة تصحيحه

يتضمن المقياس بيانات الطفل الأولية ويتكون من خمسة عشر نمطاً سلوكياً يتم التقييم من خلال مدرج رقمي يبدأ من ١ - ٤ درجات، ويقدر الطفل من حيث كونه طبيعياً أو منحرفاً عن الوضع الطبيعي، ويكون هذا التقدير لما يتناسب مع الفئة العمرية، وتوضع علامة في الخانة المناسبة من الخانات الأربعة من قبل مقدمي الرعاية الصحية الأولية للطفل، أو المعلم أو الأخصائي النفسي وذلك بتصنيف سلوكيات الطفل كما يلي:

• طبيعي ومتناسب مع سن الطفل = ١.

• ينحرف عن السلوك الطبيعي بدرجة بسيطة = ٢.

• ينحرف عن السلوك الطبيعي بدرجة متوسطة = ٣.

• ينحرف عن السلوك الطبيعي بدرجة شديدة = ٤.

وقد يجد الفاحص أن سلوك الطفل يقع بين عبارتين من البند وفي هذه الحالة يضع علامة

علي (١,٥، ٢,٥، ٣,٥) بما يتناسب مع سلوك المفحوص .

ثم يتم جمع كل العلامات ويتراوح المجموع بين ١٥ إلى ٦٠ وتفسر كالاتي:

١. لا توجد أعراض لاضطراب التوحد إذا كانت الدرجة (١٥ - ٢٩,٥) للسن من (٢: ١٢) سنة

ومن (١٥: ٢٧,٥) للسن (١٣) سنة فأكثر

٢. شدة الاضطراب بسيطة لمتوسطة اذا كانت الدرجة (٣٠: ٣٦) للسن من (٢: ١٢) سنة ،
(٢٨: ٣٤,٥) للسن (١٣) فأكثر
٣. أعراض شديدة لاضطراب التوحد إذا كانت الدرجة (٣٧) فأكثر للسن (٢: ١٢)، و (٣٥)
فأعلى للسن (١٣) فأكثر
- الخصائص السيكومترية للمقياس :**

وقد تم تقنين المقياس من قبل المترجمين علي عينة قوامها (٢٠) طفلا من مجتمع الدراسة لمعرفة الصدق والإتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وحساب صدق المقارنة الطرفية بين الارباعين الادني والاعلي ، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق اعادة التطبيق علي نفس العينة وحساب معاملات ألفا كرونباخ وكانت (٠,٩٤).
رابعاً: البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية في تحسين فاعلية الذات لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد (إعداد /الباحثة):

الهدف العام من البرنامج:

تحسين فاعلية الذات للأمهات من خلال برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

١. أن تتدرب المشاركات من الأمهات على التعامل مع خبرات الفشل وتحويلها لخبرات نجاح.
٢. أن تتدرب المشاركات من الأمهات على تقبل النقد من الآخرين دون فقد الثقة بالنفس.
٣. أن تكتسب المشاركات من الأمهات مفاهيم إيجابية عن أنفسهن تحقق لهن فاعلية الذات.
٤. أن تتدرب المشاركات من الأمهات على الالتزام والتمسك بالقيم والمعتقدات الدينية والاجتماعية وتحمل المسؤولية اتجاهها.

المصادر التي اعتمدت عليها الباحثة في بناء البرنامج:

- من أجل وضع المحتوى المناسب للبرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية، واختيار الفنيات والأنشطة المناسبة قامت الباحثة بالخطوات التالية:
- مراجعة الإطار النظري والذي تناول المفاهيم والنظريات المختلفة الخاصة بمتغيرات الدراسة الحالية.
 - الاطلاع على بعض الكتابات المتخصصة في مجال الإرشاد النفسي والمدارس الإرشادية المختلفة مثل: سامي العرجان، تيسير شواش (٢٠٢٠)؛ سامي ملح (٢٠١٥)؛ فاطمة النوايسة (٢٠١٣)؛ حمدي عبد العظيم (٢٠١٣)؛ سهير كامل ٢٠٠٠

- الاطلاع على بعض الدراسات التي تناولت برامج إرشادية لتنمية متغير اليقظة الذهنية مثل: نائل أخرس (٢٠١٦)؛ أحمد جاد الرب (٢٠١٧) ؛ وعادل الصادق، وأسامة عطا (٢٠١٨)؛ (٢٠١٩) Shonin & Saphiang, Gordon (٢٠٢٠) ElAdl؛ آمال باظة وآخرين (٢٠٢١) ؛ غادة منتصر (٢٠٢١)؛ محمد شلبي وآخرين (٢٠٢١)، وغيرها من الدراسات التي اعتمدت على مداخل إرشادية قائم على اليقظة الذهنية. الاطلاع على بعض الدراسات التي تناولت برامج إرشادية لتنمية فعالية الذات مثل: خنساء عبد الرزاق (٢٠٠٩)؛ أنور المنعمي (٢٠١٣)؛ بالخير الزهراني (٢٠١٣)؛ هيفاء الخضير (٢٠١٨)؛ ونازك التركي (٢٠١٥)؛ حامد ريشان (٢٠١٩)؛ داليا حافظ (٢٠٢٠).

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

- وقد قامت الباحثة في الدراسة الحالية بتوظيف عدة أساليب واتجاهات ونماذج نظرية في بناء البرنامج الحالي، وهي كالتالي:
- الإرشاد السلوكي واشتمل على فنيات (النمذجة -الاسترخاء - التكاليف المنزلية).
 - الإرشاد المعرفي السلوكي واشتمل على فنيات (المحاضرة والمناقشة- حل المشكلات - المراقبة الذاتية).
 - اليقظة الذهنية: واشتمل على فنيات التأمل - صرف الانتباه - الانفتاح على الخبرة).
 - الإرشاد العقلاني الانفعالي واشتمل على فنية (إدارة الانفعال).

مكان تطبيق البرنامج

تم عقد الجلسات الإرشادية في قاعة معدة ومجهزة خصيصاً لغايات تطبيق البرنامج الإرشادي، داخل مركز إطمئن، التي تضم أفراد عينة البرنامج، وبحيث ستزود القاعة التي سوف يعقد فيها البرنامج الإرشادي بطاولة جلوس دائرية قابلة للتحرك، ولوح على قاعدة للكتابة، ومقاعد جلدية مريحة، لإضفاء جو غير رسمي، مريح على الجلسات، وسيتم تزويد كل عضو بحافظة أوراق لوضع جميع النماذج التعليمية والتدريبية الخاصة بكل جلسة وأقلام عند الحاجة، هذا بالإضافة إلى توفير إمكانية الحصول على بعض المشروبات والأطعمة الخفيفة، وذلك خلال فترة الاستراحة التي قد تتخلل كل جلسة إرشادية.

رابعاً: الخطوات الإجرائية للدراسة:

١. تم اختيار عينة الدراسة من مركز الأمل لذوي الاحتياجات الخاصة بطلخا محافظة الدقهلية وعددهم (٥) أمهات لديهم طفل من ذوي اضطراب التوحد.

-
٢. إعداد الأدوات السيكومترية المستخدمة في الدراسة على عينة من أطفال اضطراب التوحد من مركز اوتيزم بمنية النصر ومركز احلم و مركز طيبة بمدينة المنصورة محافظة الدقهلية.
٣. تطبيق مقياس تقدير التوحد الطفولي في بداية الدراسة من قبل الباحثة للتحقق من درجة اضطراب التوحد لدى عينة الدراسة.
٤. قبل القيام بتنفيذ البرنامج تم عمل القياس القبلي باستخدام مقياس فاعلية الذات لتحديد درجة فاعلية الذات لدى الأمهات وذلك من قبل (الباحثة) .
٥. تطبيق برنامج الدراسة وقد استغرق التطبيق (٣١) جلسة بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً على مدى ثلاثة شهور، وكان يتم التدريب بشكل فردي لزيادة التركيز والاستفادة للأم وتحقيق أهداف البرنامج كل حسب قدراته واستعداده.
٦. بعد الانتهاء من التدريب تم تطبيق مقياس فاعلية الذات على الأمهات مرة أخرى كتطبيق بعدي من قبل (الباحثة).
٧. وللتحقق من استمرار فعالية البرنامج تم تطبيق مقياسي فاعلية الذات بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج كقياس تتبعي.
خامساً: الأساليب الإحصائية.
استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية باستخدام برنامج SPSS لاختبار فروض الدراسة:
١. اختبار ولكوكسن - إشارة الرتب Signed - Ranks Test Wilcoxon لمجموعتين صغيرتين مرتبطتين.
٢. مربع إيتا η^2 لحساب قوة تأثير البرنامج "Effect Size" لمجموعتين مرتبطتين (قياس قبلي - بعدي).
نتائج الدراسة (مناقشتها وتفسيرها)
أولاً: نتائج الفرض الأول
ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي .
جدول (٦) قيم (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على المقياس فاعلية الذات
-

أبعاد فاعلية الذات	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الثقة بالذات	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٣٢	٠,٠٥
	الموجبة	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠		
	التساوي	٠				
المثابرة	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٤١	٠,٠٥
	الموجبة	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠		
	التساوي	٠				
المجهود	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٨١	٠,٠٥
	الموجبة	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠		
	التساوي	٠				
الدرجة الكلية	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٢٣	٠,٠٥
	الموجبة	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠		
	التساوي	٠				

يتضح من جدول (٦) تحقق الفرض الأول حيث يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على المقياس فاعلية الذات للأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وأن هذه الفروق في القياس البعدي مرتفعة مقارنة بالقياس القبلي أي أنها تتجه نحو القياس البعدي، وكانت قيم (Z) أكبر من القيمة الجدولية، ومتوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي أكبر من متوسطات درجاتهم في القياس القبلي، وذلك يشير إلى ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد تعرضهم لجلسات البرنامج مقارنة بالقياس القبلي، مما يشير إلى تحقق الفرض الأول، وهذا يدل على فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية ونجاحه في زيادة فاعلية الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس فاعلية الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)".

جدول (٧) قيم (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية القياسين البعدي والتبقي على المقياس فاعلية الذات

أبعاد فاعلية الذات	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الثقة بالذات	المسالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	غير دالة
	الموجبة	١	١,٠٠	١,٠٠		
	التساوي	٤				
المثابرة	المسالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠٠٠	غير دالة
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٥				
المجهود	المسالبة	١	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	غير دالة
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٤				
الدرجة الكلية	المسالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠٠٠	غير دالة
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٥				

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس فاعلية الذات (الأبعاد والدرجة الكلية) وكانت قيم (Z) أقل من القيمة الجدولية، وبالتالي الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى تحقق الفرض الثاني، وهذا يدل على استمرار فعالية البرنامج في رفع مستوى فاعلية الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية من أمهات أطفال التوحد.

تفسير نتائج الفرض الأول و الثاني:

تشير نتائج الفرض الأول إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات لصالح القياس البعدي، وتشير نتائج الفرض الثاني إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس فعالية الذات لصالح القياس البعدي ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء فعالية البرنامج الحالي على رفع فاعلية الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث كانت معظم درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج منخفضة وبعد تطبيق البرنامج ارتفعت بصورة دالة، وقد يعود السبب في ذلك إلى انتظام أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج وإلى قيام الباحثة بتوظيف الاستراتيجيات والأساليب

المتنوعة أثناء تنفيذ جلسات البرنامج كالنمذجة والتغذية الراجعة والأنشطة الفردية والجماعية وغيرها، حيث قدمت الباحثة للأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد في بداية جلسات البرنامج التدريبي عرض لمراحل البرنامج ، كما اتفقت معهم على القواعد والتعليمات التي سوف تسيّر عليها جلسات البرنامج، كما استخدمت الباحثة عدة أسس نفسية وتربوية عند إعداد البرنامج وإدارة الجلسات وتطبيق الأنشطة والتدريبات.

وتتفق هذه النتائج مع ما جاءت به الدراسات السابقة مثل دراسات (حسن أبو العمرين ، ٢٠١٥ ؛ مواهب الرشيد إبراهيم محمد ، ٢٠١٨ ؛ سعيد عبد الحميد ، ٢٠١٨) و التي أثبتت نتائجها فعالية البرامج الإرشادية في تنمية فعالية الذات .

كما تفسر أيضا الباحثة أثر فعالية البرنامج على رفع فاعلية الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي إلى توفير المناخ الملائم الذي يتميز بالمودة والحب والتعاون والمشاركة والطمأنينة بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية.

وهو ما يدعمه محمود يوسف (٢٠٢٠ ، ٣٤٣) من أن التكامل بين النظريات المختلفة واستخدام فنيات متعددة من مناحي مختلفة يؤدي إلى زيادة فاعلية العلاج، وهناك الكثير من الأدلة التجريبية التي تشير إلى أن تعزيز نقاط القوة لدى الأفراد (مثل: الثقة بالذات ، المثابرة، المجهود)، وما إلى ذلك تساعدهم على إدارة الضغوط، والتجارب الصادمة، وغيرها من الأحداث السلبية.

كما تُعزّي الباحثة هذه النتائج إلى استخدام فنيات متنوعة تم اختيارها بطريقة موضوعية تعتمد على أسس علمية ونظرية متعددة؛ حيث أنه من خلال استخدام فنية المناقشة الجماعية والتدريب على حل المشكلات أمكن استثارة أفكارهن وتبادلن الآراء حول الأفكار المطروحة وإقناعهن بأن المشكلة التي تواجهن ما هي إلا أحداث حياتية عادية، وأنه توجد طرق كثيرة لمواجهتها، وأنه يجب أن يحجمن عن الاستجابة بطريقة اندفاعية حينما يواجهن أي مشكلة؛ مما ساعد الأمهات على تنمية قدرتهن على حل المشكلات بدلا من الهروب منها أو تأجيلها، أو تجنب المواقف المرتبطة بإثارتها.

كما ساهمت النمذجة في إحداث تغييرات فكرية وسلوكية إيجابية لدى الأمهات، وساعدت فنية الانفتاح على الخبرة الأمهات في إبداء أفكار جديدة غير تقليدية من خلال استثارة الذهن والوعي العقلي بخبرات الحياة ووقائعها وأحداثها في تنوعها وثرأها وتعدد زوايا النظر إليها، وتعلمت الأمهات من خلال فنية صرف الانتباه كيف يعدلن من قيمهن ومواقفهن تجاه أنفسهن والآخرين؛ وذلك من خلال الانشغال بأمور سارة تبعث في النفس الراحة والطمأنينة وتساعدهن على التعامل الإيجابي مع الذات والآخرين.

وساعدت فنية الاسترخاء في تحقيق الهدوء والارتخاء والتوازن النفسي والجسدي ليكون الاسترخاء يعني علمياً توقفاً كاملاً لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر ؛ حيث أنه من خلال الاسترخاء العضلي ثم الذهني تتاح الفرصة للأمهات أن يبعدين الأفكار الخاطئة والمخاوف مما يؤدي إلى الوعي الداخلي الذي يحسن القدرة على التعبير عن الأفكار والانفعالات. وقد ساعد الاسترخاء عن طريق النفس على تحقيق الاسترخاء الجسدي والعقلي مما كان له أكبر الأثر في مساعدة الأمهات على تنظيم انفعالاتهن بصورة إيجابية وساعد الاسترخاء عن طريق التأمل على تحقيق الهدوء الانفعالي؛ فالتدريب على الاسترخاء يساعد على تنمية الخيال وتدعيم القدرة على التوجه الداخلي والقدرة على التعبير عن الانفعالات.

ومن ثم ترى الباحثة أنه من خلال هذه الفنيات، أصبحت الأمهات أكثر قدرة على الوعي بانفعالاتهن وانفعالات الآخرين؛ فمن خلال تنوع الفنيات المستخدمة في البرنامج، تحسنت درجة الانتباه العقلي خيال الأحداث اليومية التي يمرون بها دون التشتت بين استرجاع أحداث الماضي أو تأمل توقعات المستقبل، مما يحقق لهن الاندماج مع اللحظة الآتية، والقدرة على التعامل مع الفروقات والمتشابهات فيما يجري من حولهن، والتعرف على الجديد وتقبله، والقدرة على رؤية الأمور من مختلف النواحي، ووضع تصورات ذهنية للأحداث التي يمرون بها في المواقف الحياتية أكثر من اعتمادهن على خبرات الآخرين، كما أن هذا التنوع يتناسب مع الفروق الفردية بين الأمهات مما جعل الجلسات أكثر إثارة وتشويقاً.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه يوجد تأثير دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية في تحسين فاعلية الذات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد" قامت الباحثة بحساب حجم التأثير Effects size" للاختبارات اللابارامترية لمجموعتين مرتبطتين (قياس قبلي بعدى) باستخدام المعادلة التالية:

$$\eta^2 = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

(ممدوح الكنانى، ٢٠١٢، ٥٨٧)

جدول (٨) حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية

في تحسين فاعلية الذات لدى للأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد

أبعاد فاعلية الذات	ن	قيمة Z	مربع معامل إيتا η^2	حجم التأثير
الثقة بالذات	٥	٢,٠٣٢	٠,٩٠٨	كبير

المثابرة	٥	٢,٠٣٢	٠,٩١٢	كبير
المجهود	٥	٢,٠٣٢	٠,٩٣٠	كبير
الدرجة الكلية	٥	٢,٠٢٣	٠,٩٠٤	كبير

يتضح من جدول (٨) أن مربع معامل إيتا η^2 يتراوح ما بين (٠,٩٠٤) إلى (٠,٩٣٠) للأبعاد والدرجة الكلية، وهذا يشير إلى أن حجم تأثير برنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية في تحسين فاعلية الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية كبير سواء في الأبعاد أو الدرجة الكلية للمقياس.

وهذا يدل على الفعالية المرتفعة وجدوى البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية الذي أعدته الباحثة في الدراسة الحالية في تحسين فاعلية الذات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وأنه جدير بالتعميم على الأمهات نظراً لفائدته العملية المرتفعة، وبذلك تكون الباحثة قد أجابت عن السؤال الرئيسي للدراسة الحالية والذي ينص على: ما فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تحسين فاعلية الذات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن للباحثة تقديم التوصيات التالية:

- ضرورة الاهتمام بتوعية وتدريب أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد بالأساليب الصحيحة للتفكير، من خلال ممارسة مهارات اليقظة الذهنية والتأمل في الكون والطبيعة وفي النفس، والتدريب على الاسترخاء، ولو لبعض الوقت يومياً لمواجهة الضغوط النفسية وتحدياتها
- تشجيع الآباء والأمهات على أهمية الاشتراك في البرامج المقدمة لأبنائهم، وأن يكونوا جزء منها، وأهمية الصدق والوضوح في إعطاء البيانات والمعلومات التي تساعد في مثل هذه البرامج والدراسات.
- توظيف هذا البرنامج ليكون صالحاً للاستخدام في العديد من المؤسسات المختلفة كعيادات الإرشاد النفسية ومراكز التأهيل والمؤسسات السلوكية المختلفة.
- اتخاذ الإجراءات التي تعمل على تلافي مصادر الضغوط التي يتعرض لها أمهات التربية الخاصة في المدرسة.
- تدريب أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد على تحديد مصادر الضغوط، وتدريبهم على تجنبها

وكيفية مواجهتها
أولاً: المراجع العربية

إبتسام حدان (٢٠١٥) - فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بالألم المزمن دراسة مقارنة لدى عبلة من المرضى وغير المرضى بمدينة ورقلة رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة

أحمد جاد الرب (٢٠١٧) فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الإنفعالي لدى الأمهات نوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ع ٥١ ، ١ - ٦٨ أسماء لشهب (٢٠١٨). تصميم وتقنين أداءة لقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية لتلاميذ مرحلة الثانوي: دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الوادي مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٦(١)، ٤٤٥ - ٤٧٠

آمال عبد السميع باظة، السيد جمعة أحمد العيسوي، محمود مغازي العطار (٢٠٢١). فاعلية برنامج سلوكي جدلي لتحسين اليقظة العقلية لدى الأمهات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، ١٠٣، ١٥١-١٧٠.

أنور راجح المنعمي (٢٠١٣). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الأمن النفسي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة ، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الملك عبد العزيز المملكة العربية السعودية.

بالخير محمد حسن الزهراني (٢٠١٣) . فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في تخفيض درجة الوحدة النفسية وزيادة درجة الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة ، رسالة ماجستير ،كلية التربية ، جامعة أم القرى

جوزيف ريزو، روبرت زابل(٢٠١٠) .تربية الاطفال و المراهقين المضطربين سلوكيا: (النظرية و التطبيق) ترجمة عبد العزيز السيد الشخص، زيدان احمد السرطاوى. العين: دار الكتاب الجامعي .

حامد قاسم ريشان(٢٠١٩) . أثر أسلوب القصد المعاكس في تنمية الأمن النفسي لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية ، مجلة الآداب ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، ع ١٢٨ ، ٢٣٥ - ٢٧٢

حسن أبو العمرين (٢٠١٥) مفهوم الذات واستراتيجيات التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الصم (في ضوء التقدم التقني ، فلسطين : المكتبة المركزية

حمدي عبد الله عبد العظيم (٢٠١٣) . برنامج تعديل السلوك ، القاهرة ، مكتبة أولاد الشيخ للتراث .

خنساء عبد الرزاق(٢٠٠٩): "اثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الأمن النفسي لدى الأزواج والزوجات"، مجلة الفتح، جامعة ديالي، ع(٣٨).

داليا نبيل حافظ (٢٠٢٠) . فاعلية برنامج معرفي - سلوكي لتحسين الشعور بالأمن النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين المدركين للرفض الوالدي. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٨(٢)، ٢٣٩ - ٢٨٤.

رندا محمود جمعة (٢٠١٩) النموذج السببي للعلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى التوافق النفسى وفاعلية الذات لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية ، مجلة مستقبل التربية العربية كلية التربية، جامعة السويس، ١٢٣ (٢٦) ، ٢٥٥ - ٣٢٦.

سامي العرجان، وتيسير شواش (٢٠٢٠). التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي. عمان، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

سامي محمد ملحم (٢٠١٥) مبادئ التوجيه والإرشاد المهني ، القاهرة، دار الإعمار العلمي للنشر والتوزيع.

سعيد عبد الحميد (٢٠١٨) ما وراء الانفعال لدى آباء الأطفال التوحديين بمرحلة ما قبل المدرسة وأثره على مشكلات أطفالهم الانفعالية والسلوكية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث : العلوم الإنسانية، كلية التربية، جامعة الطائف، السعودية. مج. ٣٢، ع. ٢ ،

سهير كامل أحمد (٢٠٠٠). التوجيه والإرشاد النفسي ، الاسكندرية ، مركز الاسكندرية للكتاب السيد أبو هاشم.(١٩٩٤). أثر التغذية الراجعة على فاعلية الذات، رسالة ماجستير بكلية التربية، جامعة الزقازيق.

سيد محمد سيد صبحي، أمل عبد المنعم السيد عيد، معتز محمد عبيد (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ٥٢، ٠٩-٣٣٠.

عادل محمد الصادق، وأسامة أحمد عطا (٢٠١٨) فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم ، مجلة التربية الخاصة (كلية علوم الإعاقة والتأهيل - جامعة الزقازيق)، ٢ (٣)

عاطف محمد نصار، عطا الله الخالدي (٢٠٠٧). العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم الأساسية في منطقة الناصرة رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.

عبد المنعم احمد الدردير(٢٠٠٤) دراسات معاصرة فى علم النفس المعرفى، القاهرة : عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

عزة زكي (١٩٩٣). العلاج السلوكي لمظاهر العجز في التواصل اللغوي والتفاعل الاجتماعي لدى أطفال التوحد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الرياض، السعودية.

عودة إبراهيم عودة الملاحيم (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بأنماط الاستثارة الفائقة لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس لواء الشوبك . مجلة البحث العلمى فى التربية، كلية البنات للآداب والعلوم التربية جامعة عين شمس، ١٨(٣)، ٥٨١-٦٠٢.

عوشة المهيري (٢٠١٩) . فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المهارات اللغوية والتواصلية ادى الأطفال ذوي اضطراب طيف لتوحد. مجلة العلوم التربوية والنفسية. مج. ٢٠، ع. ٣ ، كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة

غادة عبد الحميد عبد العاطي منتصر (٢٠٢١) فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١١)، ٢٦٧-٣٢٠.

فاطمة عبد الرحيم النوايسة (٢٠١٣). الإرشاد النفسي والتربوي ،القاهرة ، دار المناهج للنشر والتوزيع فائقة محمد بدر (٢٠٠٦) كفاءة الذات المدركة و علاقتها بالقدرة الكتابية و التحصيل الدراسي لدى ذوات صعوبات التعلم من طالبات المرحلة المتوسطة، مجلة دراسات نفسية، مج ١٦، ع ٣ ، ٣٩٥ - ٤٣٤ ،

محمد شلبي عبد الله محمد، آمال عبد السميع مليجي باظة، مروة نشأت معوض (٢٠٢١). فعالية الإرشاد النفسي بالمعني لتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، ١٠٣، ٢-٣٠.

محمود محمد يوسف (٢٠٢٠) . فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض شدة التلعثم وتحسين التنظيم الانفعالي لدي عينة من الطلاب المتلعثمين. مجلة البحث العلمي في التربية كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ١٥(٢١)، ٢١٢-٢٧٤

ممدوح عبد المنعم الكناني (٢٠١٢). الإحصاء النفسي والتربوي الأردن دار المسيرة للنشر والتوزيع مواهب الرشيد إبراهيم محمد (٢٠١٨) الإكتئاب لدى أمهات أطفال التوحد في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية والنفسية . كلية التربية بالزلفي، جامعة المجمعة، المملكة العربية السعودية مج. ٢، ع. ٩

نازك عبد الصمد التركي (٢٠١٥) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الوحدة النفسية وتحسين الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر . مج. ٣٤ ، ع. ١٦٢ ، ١١-٦٥

نائل محمد عبد الرحمن أخرس (٢٠١٦). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف. المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس جامعة البحرين - مركز النشر العلمي - البحرين، ٤ (٢)، ٣٨٣-٤١٦

نبيل السيد ووليد محمد (٢٠١٤) . تقنين مقياس تقدير التوحد الطفولي الاصدار الثاني المستوي الأساسي.st.CARS2 علي البيئة العربية أبحاث المؤتمر الدولي الأول أفاق جديدة في تربية الطفل مجلة التربية وثقافة الطفل ، كلية التربية ، جامعة المنيا ٥٧٨-٦٠٢

نجاح يعقوب صالح الحجازين، عماد عبد الرحيم الزغول .(٢٠١٠) . تحرى شكل العلاقة بين القلق والإنجاز الكفاءة الذاتية والتحصيل العام لدى طلبة الأول ثانوى فى المدارس الحكومية في محافظة الكرك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
نهاد عبد الوهاب محمود (٢٠١٦) . مقياس فاعلية الذات العامة . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

نيفين عبد الرحمن المصري (٢٠١١) . قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة ، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة الأزهر ،

هشام إبراهيم عبدالله عصام عبداللطيف العقاد (٢٠٠٨). الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا، ١٩، ١٦٧ - ٢٢٠.

هويدة حنفى (٢٠١٣) . مقياس فاعلية الذات ، القاهرة ، الانجلو المصرية
هيفاء سليمان سلامة الخضير (٢٠١٨) فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند الى نظرية ادلر في خفض الشعور بالنقص وتحسين مستوى الأمن النفسي لدى المراهقين في الأردن ، رسالة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا ، جامعة العلوم الإسلامية العالمية

ثانياً: المراجع الأجنبية

-
- Bamber, M. D. & Schneider, J. K. (2016), Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research, *Educational Research Review*, 18, 1-32.
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., & Lehrer, D. (2015). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A Community-Based Approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 298-308.
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser R. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48(5):1476-1487.
- Bernier, A., Carlson, S. M., & Whipple, N. (2010). From external regulation to self-regulation: Early parenting precursors of young children's executive functioning. *Child development*, 81(1), 326-339.
- Brown, E & Ryan, T. (2004) *Autism Spectrum Disorders: Interventions and Treatments for Children and Youth*, California; Corwin Press.
- Coleman, R., Gallagher, J., & Coleman, J. (2019). Developing and sustaining professionalism within gifted education. *Gifted Child Today*, 35(1), 27-36. .
- ElAdl, M. (2020). The effectiveness of a counseling program based on Mindfulness in increasing concentration of attention and Reduce psychological stress among the general secondary stage. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 30(108), 1-18.
- Erickson, A. & P. Noonan. (2018). Self-efficacy formative questionnaire. In *The skills that matter: Teaching interpersonal and intrapersonal competencies in any classroom*, 175-176.
- Gilad Chen, Stan Gully, Dov Eden. (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 63-83.
- Holland, Elizabeth Alberta., (2016). Relationship of problem-focused and emotion-focused coping strategies to maternal self-efficacy beliefs in mothers of children with chronic illness; PhD, Capelia University.
- King, M. (2020). The effectiveness of a counseling program based on Mindfulness in increasing concentration of attention and Reduce psychological stress among the general secondary stage. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 30(108), 1-18.
- McDonough, A. & Lemon P. (2018). Self-efficacy formative questionnaire. In *The skills that matter: Teaching interpersonal and intrapersonal competencies in any classroom*, 175-176.

-
- Sapthiang, S., Gordon, W., & Shonin, E. (2019). Mindfulness in Schools: a Health Promotion Approach to Improving Adolescent Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 112–119.
- Schwarzer R., Jerusalem M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston. *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35-37.
- Williams, R& Teasdale, H. (2002). *Nobody nowhere*. New York: Times Books.