

## الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات لدى المراهقين ذوي اضطراب التوحد والعاديين

أ.د/ تهناني عثمان منيب / د/ محمد فؤاد عبد السلام / أ. هبه سعيد محمد إسماعيل البشاري  
أستاذ التربية الخاصة / مدرس التربية الخاصة / باحثة دكتوراه - قسم التربية الخاصة  
كلية التربية - جامعة عين شمس / كلية التربية - جامعة عين شمس / كلية التربية - جامعة عين شمس

### ملخص الدراسة

تهدف الدراسة إلى إعداد مقياس لتقييم إدارة الذات لدى المراهقين ذوي اضطراب التوحد والعاديين وتناولها الباحثة من بعدين وهما أولاً: البعد الأول هو تنظيم الذات ويتأوله من حيث (التنظيم الزمني - التنظيم الشخصي - التخطيط والتنظيم - التعامل مع المشاعر - التعامل مع التحديات الاجتماعية - الاستقلالية واتخاذ القرار - إدارة الضغوط - الإرشاد الذاتي - الإدارة المالية - القدرة على التحكم في السلوك - القدرة على الاتصال الفعال) وثانياً: البعد الثاني نتأوله من حيث (تحديد الأولويات - استخدام الجدولة - توفير وقت الراحة - الالتزام بالجدولة - تفادي الانشغال بالتفاصيل - استخدام تقنيات المنبهات - تشجيع العمل الجماعي - الحصول على المساعدة - تحقيق الأهداف طويلة الأمد وقصيرة الأمد - العمل على تحسين مهارة التواصل - الاستماع الى الجسم - تحديد وقت الاستراحة - استخدام الأدوات المختلفة - تحديد الأوقات الأكثر إنتاجية - الحفاظ على التركيز - تحديد الأهداف الواقعية) وذلك من خلال الاستجابة لعدد من الأنشطة التي تهدف إلى تقييم إدارة الذات لدى المراهقين ذوي اضطراب التوحد والعاديين ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثون بإعداد مقياس يحتوى على أنشطة أدائية تتعلق بحياة المراهقين اليومية في تلك المرحلة العمرية، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها ٣٣٠ مراهقاً ومراهقة من العاديين وذوي اضطراب التوحد. وقد تراوحت الأعمار الزمنية للعينة ما بين (١٢ سنة - ١٨ سنة)، بمتوسط قدره (14.29) وانحراف معياري قدره (1.660). وقد تكونت العينة من ٢٥٠ مراهقاً ومراهقة من العاديين (١٢ سنة - ١٦ سنة) بمتوسط قدره (14.08) وانحراف معياري قدره (1.470)، أما عينة ذوي اضطراب التوحد تكونت من ٨٠ مراهقاً ومراهقة من العاديين (١٢ سنة - ١٨ سنة) بمتوسط قدره (14.95) وانحراف معياري قدره (2.018). وأسفرت نتائج الدراسة على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، وأنه صالح للتطبيق وذلك في الدراسات السيكومترية.

الكلمات المفتاحية: مقياس إدارة الذات - اضطراب التوحد

## الخصائص السيكومترية لقياس إدارة الذات لدى المراهقين ذوي اضطراب التوحد والعاديين

أ.د/ تهانى عثمان منيب / أستاذ التربية الخاصة - كلية التربية - جامعة عين شمس  
د/ محمد فؤاد عبد السلام / مدرس التربية الخاصة - كلية التربية - جامعة عين شمس  
أ. هبه سعيد محمد إسماعيل البشاري / باحثة دكتوراه - قسم التربية الخاصة - كلية التربية - جامعة عين شمس

### مقدمة:

إن مهارة إدارة الذات للمراهقين ذوي اضطراب التوحد لم تحظ باهتمام الباحثين في الدراسات العربية. في حين أن هناك العديد من الدراسات الأجنبية التي أظهرت نتائج جيدة عن الاستعانة بإجراءات إدارة الذات لتنمية وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى المراهقين ذوي اضطراب التوحد في تنمية العديد من السلوكيات الإيجابية لديهم. وتعد إدارة الذات أحد الأساليب المهمة في مساعدة المراهقين ذوي اضطراب التوحد في الوصول إلى مستويات أعلى في الأنشطة الوظيفية والاجتماعية والترفيهية. كما تركز إدارة الذات على تعليم المراهقين سلوكيات عامة تتناسب مع العديد من البيئات (يحيى خطاطبه، ٢٠٢١). وتتمثل أهمية إدارة الذات في استخدامها في العديد من البيئات (Aljadef-Abregale et al., 2015) حيث يمكن استخدامها مع أعمار مختلفة، مكي مغربي، ٢٠١٨) وقد أثبتت فاعليتها مع ذوي اضطراب التوحد في مرحلة ما قبل المدرسة (٣-٥) سنوات إلى الطلبة في مرحلة المراهقة والرشد من (١٣-٢٢) سنة (Sam&AFIRM Team, 2016). كما تعددت أهمية إدارة الذات في أنها ذى فائدة كبيرة في التدريب على عملية التعميم والحفاظ على المهارات المكتسبة على المدى البعيد (Carr, et al., 2014) وتركز على تعليم ذوي اضطراب التوحد أن يكونوا أكثر استقلالية وأقل اعتمادية على الآخرين، وتجعلهم أكثر توجيهها لأنفسهم بذاتهم وبدون إشراف دائماً . (Wilkinson, 2008) كما تعمل إدارة الذات على تنمية الاستقلال والتوجيه الذاتي وتنمي الدافعية نحو الانجاز والتصرف بشكل ملائم دون أى إشراف، وتزيد من شعور المراهقين بالسيطرة على انفعالهم وسلوكياتهم وذلك بمثابة مكافئة وتعزيز لذاتهم. (Martinz, 2005:22)

## الخصائص السيكومترية لقياس إدارة الذات

ومما سبق تتضح أهمية إعداد الأدوات اللازمة لتقييم وقياس إدارة الذات لدى المراهقين ذوي اضطراب التوحد والعاديين للوقوف على جوانب القوة وجوانب الضعف لديهم، ومن ثم تحديد الأساليب المناسبة لمواجهة ما قد يعانيه بعض المراهقين من أوجه القصور ولعل المقياس الحالي خطوة في هذا الاتجاه.

### مشكلة الدراسة:

يعانى المراهقون ذوو اضطراب التوحد من صعوبات فى التواصل، وقد يظهرون سلوكيات غير اعتيادية فى المواقف الاجتماعية، وأيضاً فإنهم قد يجدون صعوبة فى فهم مشاعر الآخرين والتعبير عن مشاعرهم، لذلك فإن المراهقين ذوي اضطراب التوحد يتطلبوا مهارات خاصة للتعامل مع احتياجاتهم ويمكن استخدام مجموعة من الأساليب والتقنيات المختلفة التى تهدف إلى تطوير مهاراتهم الاجتماعية وتعزيز قدراتهم على التواصل (ناصر الخوالدة، ٢٠٢٠: ١٧٠).

وتزداد مشكلات ذوي اضطراب التوحد فى سن المراهقة من ناحية ادارة الذات والنواحى السلوكية المترتبة على هذه المرحلة والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين ويصعب عليهم إدارة مشاعرهم الخاصة على الاطلاق والتعبير عنها بشكل صحيح وعدم القدرة على التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة وتطوير مهارة التواصل. (محمد النوبى، ٢٠١٨: ١١٠).

وتشمل مهارات إدارة الذات لدى المراهقين ذوي اضطراب التوحد:

- ١- التعرف على المشاعر والتعبير عنها بشكل صحيح.
  - ٢- تحديد الأهداف وتطوير الخطط اللازمة لتحقيقها.
  - ٣- إدارة الوقت بشكل فعال وتنظيم الجدول الزمنى للمهام المختلفة.
  - ٤- تنظيم المهام والمسؤوليات وتحديد أولويات الأعمال.
  - ٥- تحسين مهارات التواصل الاجتماعى والتفاعل مع الآخرين.
  - ٦- القدرة على التكيف مع التحولات والتغيرات فى الحياة (سارة الخميس، ٢٠١٧).
- وأنها أيضا بمثابة برنامج علاجى يتضمن مجموعة من الاستراتيجيات والأنشطة التى يستخدمها الفرد فى المواقف المختلفة بهدف التحكم الذاتى فى سلوكهم، كما تم تدريب الفرد عليها من خلال العديد من الاجراءات التى تساعده على الوعى بذاته وتعديل أنماط سلوكه وتحديد أهدافه (الشيما عبد الحليم، ٢٠٢١، ١٠٢).

حيث تعمل ادارة الذات على مساعدة المراهقين ذوى اضطراب التوحد على تحديد نقاط القوة والضعف لديهم، كما تساعدهم على تخطى الصعاب، وتنمية ثقتهم بأنفسهم لكي يحققوا أهدافهم التي يسعون اليها (Schenkoske,2012;Doggettm et al.,2013).

ومن هنا تتضح أهمية إعداد الأدوات اللازمة لتقييم وقياس إدارة الذات لدى المراهقين، بطريقة سليمة للوقوف على جوانب القوة وجوانب الضعف فيها، ومن ثم تحديد الأساليب المناسبة لمواجهة ما قد يعانيه بعض المراهقين من أوجه قصور، ولعل المقياس الحالي يعد خطوة في هذا الاتجاه.

ومما سبق يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الآتي:

ما امكانية إعداد مقياس لتشخيص إدارة الذات لدى المراهقين ذوى اضطراب التوحد والمراهقين العاديين ؟

### هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى قياس وتقييم إدارة الذات لدى المراهقين ذوى اضطراب طيف التوحد.

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- أ- إعداد هذا المقياس يمكن من إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في مجال إدارة الذات للمراهقين.
- ب- أن المقياس يحتوى على مجموعة من الأنشطة التي تناسب المراهقين في هذه المرحلة.
- ج- تعد الدراسة الحالية من الدراسات العربية القليلة التي تهتم بقياس إدارة الذات لدى المراهقين.

### مصطلحات الدراسة:

يمكن تحديد المصطلحات الإجرائية للدراسة على النحو التالي:

#### (١) المراهقون ذوو اضطراب التوحد:

اضطراب التوحد هو اضطراب نمائي شديد يشمل مختلف الجوانب النمائية للطفل ، ويحدث خلال الثلاث سنوات الاولي من عمره، ويتضمن مشكلات في عملية التواصل (اللفظي، وغير اللفظي)، ومشكلات في التفاعل الاجتماعي، ومشكلات تتعلق بالسلوكيات النمطية والإصرار علي ثبات البيئة، ومشكلات خاصة بالحركة والإدراك الحسي

(عبدالعزیز الشخص، ٢٠١٩، ٦-٧).

## الخصائص السيكومترية لقياس إدارة الذات

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنهم المراهقون الذين يعانون من صعوبات في التواصل والتفاعل الاجتماعي، ويسمون بتكرار بعض السلوكيات والاهتمامات الضيقة والتحفيز في التفاعل مع الآخرين ويتطلب لذلك تعزيزهم و تطويرهم الاجتماعي والإنفعالي والسلوكي. يمكن تحقق ذلك من خلال توفير الدعم التربوي والتعليمي والصحي الملائم. بالإضافة إلى توفير البيئة الآمنة والمحفزة لتطوير قدراتهم وتحسين تفاعلهم الاجتماعي.

### (٢) إدارة الذات Self-Management:

يذكر (عبد العزيز الشخص وآخرون، ٢٠١٠): أنها عبارة عن اجراءات تستخدم أثناء التدريب على ادارة الذات وتتضمن: تنظيم الذات ومراقبة الذات وتقييم الذات وغيرها من الإجراءات التي تسهم في تحقيق ادارة الذات، بهدف الوصول الى الاستقلالية لدى الاطفال ذوي اضطراب التوحد ومع بعض فئات الاعاقة.

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها الطرائق والإجراءات التي يتم استخدامها لتقييم وتحديد مدى إدارة المراهق ذي اضطراب التوحد لذاته ويعتمد على مجموعة من الأدوات والاختبارات المصممة خصيصاً لهذا الغرض، والتي تستخدم لقياس إدارة الذات بشكل موضوعي.

ولإدارة الذات بعدان هما تنظيم الذات من حيث (التنظيم الزمني - التنظيم الشخصي - التخطيط والتنظيم - التعامل مع المشاعر - التعامل مع التحديات الاجتماعية - الاستقلالية واتخاذ القرار - إدارة الضغوط - الإرشاد الذاتي - الإدارة المالية - القدرة على التحكم في السلوك - القدرة على التواصل الفعال) والبعد الثاني من حيث (تحديد الأولويات - استخدام الجدولة - توفير وقت الراحة - الالتزام بالجدولة - تقادى الانشغال بالتفاصيل - استخدام تقنيات المنبهات - تشجيع العمل الجماعي - الحصول على المساعدة - تحقيق الأهداف طويلة أو قصيرة الأمد - العمل على تحسين مهارة التواصل - الاستماع الى الجسم - تحديد وقت الراحة - استخدام الادوات المختلفة - تحديد الأوقات الأكثر إنتاجية- الحفاظ على التركيز- تحديد الأهداف الواقعية).

### - التنظيم الزمني:

هو عملية تخطيط وتنظيم الوقت لتحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية وتحسين الإنتاجية وتقليل الضغط والتوتر.

- التنظيم الشخصي:  
هى عملية تحديد الأولويات وتخطيط الوقت والجهد والموارد لتحقيق الأهداف الشخصية والعملية.
  - التخطيط والتنظيم:  
التخطيط هو عملية تحديد الأهداف والغايات والوسائل لتحقيقها.
  - التعامل مع المشاعر:  
يتطلب فهما عميقا لطبيعتها وتنظيمها بطرائق صحية.
  - التعامل مع التحديات الاجتماعية:  
هى عملية تعلم وتطوير مهارات اجتماعية وتفاعلية لتحسين العلاقات الاجتماعية والتواصل الفعال.
  - الاستقلالية واتخاذ القرار:  
هما مهارتان أساسيتان لتحقيق النجاح الشخصى والمهنى والاستقلالية هى القدرة على اتخاذ القرارات والقيام بالمهام دون تدخل أو إشراف خارجى.
  - إدارة الضغوط:  
هى عملية تعلم وتطبيق مهارات لتحديد وتقليل الضغوط النفسية والجسدية والحفظ على الصحة النفسية والجسدية.
- خلفية نظرية:**
- أولاً: سمات المراهقين ذوى اضطراب التوحد:**
- شهد الإصدار الخامس من DSM-V أول ظهور لاضطراب التوحد فقد ظهر كنتيجة لعملية دمج لجميع أنواع اضطرابات طيف التوحد الأربعة فى اضطراب واحد وهو موجود ككيلان وتشخيص وحيد ورغم أنه ليس واقعياً أن يعكس جميع أنواع اضطرابات طيف التوحد كلياً، دمج اضطراب اسبرجر معهم فى خطوة غير منطقية وغير واقعية ولم يكن هناك اطار نظرى متاح لتغطية اضطراب طيف التوحد مما اضاف المزيد من الارتباك اليه وتم تدمير فكرة الطيف تماما وتم استخدام طريقة غير صحيحة لتقدير الطيف اعتمادا على مستويات شدة الاضطراب وقد استخدمت الجمعية الأمريكية للطب النفسى نسخة اكثر تعقيدا وإعادة صياغتها من معايير تشخيص التوحد فى الإصدار الرابع من DSM-V لتشخيص اضطراب طيف التوحد كما لو كان كلاهما متماثلان (عادل عبدالله، ٢٠٢٢).

## الخصائص السيكومترية لقياس إدارة الذات

كما اشار ايضا (عادل عبد الله) ظهرت اضطرابات طيف التوحد لأول مرة في DSM-V التي اصدرتها الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA (٢٠١٣) ككيان واحد وتشخيص بدلا من أربعة كيانات وتشخيصات وانفصلت كمرحج لعملية دمج لتكون بديلا لجميع الأنواع الأربعة من اضطرابات طيف التوحد التي كانت تسمى سابقا ASDs يتم استخدام نسخة معقدة ومعاد صياغتها من معايير تشخيص التوحد DSM-V مع نوع من الإرتباك تشخيص النوع الجديد المندمج من اضطرابات طيف التوحد والمعروف باسم ASD اختفت جميع هذه الأنواع أو الاضطرابات جسديا وتشخيصيا من الدليل على الرغم من وجودها المتميز فى الواقع كما تم دمج اسبرجر معهم على الرغم من طبيعتها المختلفة والتميزة و خصائصها التي لا تخدع لعملية الدمج هذه يبدو أن تطبيق DSM-V ASD قد يسبب نتائج سلبية أكثر مما يوفر تأثيرات ايجابية تم تطوير نموذج تطبيق جديد كبديل أفضل للتشخيص الدقيق لجميع أنواع اضطرابات طيف لتوحد والتوجيه فى تطوير برامج تدخل مناسبة وفردية للاطفال المصابين باى نوع من هذه الاضطرابات على امل تعديل سلوكهم.

تختلف سمات المراهقين ذو اضطراب طيف التوحد من شخص لآخر، ولكن هناك بعض السمات الشائعة التي قد يظهرها المراهقون المصابون بطيف التوحد. يشير محمود عبد الرحمن (٢٠١٨: ١٨٠) إلى أن المراهقين ذو اضطراب التوحد يظهر عليهم نقص واضح في إدارة الذات.

بالإضافة إلى أن سلوك المراهقين ذوي اضطراب التوحد محدود وقصير الأمد كما أنه يشيع في سلوكه نوبات انفعالية حادة وسلوكه هذا لا يؤدي إلى نمو الذات، ويكون في معظم الأحيان مصدر إزعاج للجميع.

ومن ابرز المشكلات السلوكية لدى المراهقين ذوي اضطراب التوحد:

أ- ضعف القدرة على التحكم فى السلوك: عدم القدرة على تحديد السلوك المناسب فى الأوقات المختلفة والتحكم فى الردود الإنفعالية والسلوكية.

ب- ضعف القدرة على التواصل الفعال: عدم القدرة على التواصل بوضوح وفاعلية مع الآخرين وعدم فهم اللغة غير المباشرة وليس لديه القدرة على فهم التعبيرات الواضحة للرسالة المراد إيصالها.

ج \_ يظهر المراهق قصوراً واضحاً فى دافعيته إزاء المثيرات الموجودة فى البيئة المحيطة به.

## أ. هبه سعيد محمد إسماعيل البشاري

د \_ يميل المراهق ذو اضطراب التوحد إلي انتقاء مثير محدد بصورة مفرطة.  
ه \_ يفضل المراهق ذو اضطراب التوحد أن تسير الأمور علي نمط محدد دون تغيير، ويشعر بقلق زائد عند محاولة تغيير نمط محدد قد اعتاد عليه.  
و \_ السلوك العدوانى وهو سلوك ينطوي علي شئ من القصد والنية يأتي بها المراهقين في مواقف الغضب والإحباط التي لا يستطيع فيها إشباع دوافعه أو تحقيق رغباته، مما يقوم بسلوك يسبب أذى للأخرين، والهدف من ذلك السلوك تخفيف الألم الناتج عن الشعور بالإحباط (أسامة فاروق، السيد الشربيني، ٢٠١٤، ٧٣-٧٤).

### السمات النفسية للمراهقين التوحديين :

ويرى محمود عبدالرحمن (٢٠١٨: ٢٣٠) أن المراهقين ذوي اضطراب التوحد لديهم قصور انفعالي ويعبرون عن انفعالياتهم ببعض أشكال السلوك علي النحو التالي:

- المهارات الاجتماعية: لا يشعر بالراحة في التجمعات ولا يمكنه التعامل بشكل فعال مع الآخرين.
- التنظيم الزمني: لا يستطيع تحديد الأولويات والتخطيط للأنشطة وكيفية إدارة الوقت بشكل فعال.
- إدارة الضغوط : لا يوجد لديه القدرة على توجيه النفس بشكل صحيح واتخاذ القرارات المناسبة والمستتيرة.
- عدم القدرة على التحكم في السلوك: لا يستطيع تحديد السلوك المناسب في الأوقات المناسبة وعدم التحكم في الردود الإنفعالية والسلوكية.
- عدم القدرة على التواصل الفعال: لا يستطيع التواصل بوضوح وفهم اللغة غير المباشرة وتقديم التعبيرات الواضحة للرسالة المراد إيصالها وصعوبة في توصيل المعلومة والدفاع عن نفسه وحل المشكلات التي تواجهه.

### ثانياً: إدارة الذات عند المراهقين التوحديين :

تتبع أهمية إدارة الذات من إمكانية استخدامها في بيئات متعددة ومتنوعة (Aljadeff- Abregale et al.,2015) حيث يمكن استخدامها مع أنماط وأعمار مختلفة من الأفراد، ودرجات متنوعة من الإعاقه (مكى مغربى، ٢٠١٨) قد أثبتت فاعليتها مع ذوى اضطراب التوحد في مرحلة ما قبل المدرسة (٣-٥) سنوات الى الطلبة في مراحلهم المدرسية العليا

## الخصائص السيكومترية لقياس إدارة الذات

ومراحل حياتهم المختلفة (١٣-٢٢) سنة (Sam & AFIRM Team, 2016) ومما قد يزيد من أهميتها كونها تتناسب مع المواقف التي يصعب فيها ملاحظة الفرد كالتى يكونوا فيها وحدهم.

بعض خطوات إدارة الذات لدى المراهقين ذوى اضطراب التوحد:

### (١) تنظيم الذات Self-Regulation:

هو ضبط سلوك المراهق من خلال إستخدام مراقبة الذات (احتفاظاً بسجل للسلوك)، والتقييم الذاتى (تقدير المعرفة المحصلة اثناء مراقبة الذات)، وتعزيز الذات (إثابة لذاته على السلوك السليم أو تحقيق الهدف)، وتعد عمليات التنظيم الذاتى ذات أهمية خاصة فى تعديل السلوك.

### (٢) إدارة العلاقات الإجتماعية social relation management

هى قدرة الفرد على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين، واستثمارها من خلال التواصل مع الأشخاص، وحل المنازعات بينهم، والتأثير فيهم من خلال التغذية الراجعة لتحقيق الأهداف من خلال العمل الجماعى.

### (٣) الثقة بالذات Self-confidence:

تعرف بأنها سمة من سمات تكامل الشخصية يشعر معها الفرد بالقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدرته، لتحقيق أهدافه المرجوة مما يشجع على النمو النفسى السوى للمراهق وشعوره بالسعادة والطمأنينة واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين.

## دراسات سابقة:

دراسات تناولت مقاييس إدارة الذات لدى المراهقين ذوى اضطراب التوحد:

– هدفت دراسة (Lerner, M.D., 2020) التى قام بها باحثون من جامعة سانت جون فى كندا ونشروا نتائجها فى مجلة "Journal of Autism and developmental" شملت الدراسة ٣٢ مراهقاً مصاباً بالتوحد تتراوح اعمارهم بين (١٣-١٨) عاماً، وتم تعليمهم استراتيجيات إدارة الذات وأسفرت نتيجة الدراسة إلى تحسن فى مستوى التواصل والتفاعل الاجتماعى.

– هدفت دراسة (Mazefsky, C.A., 2015) التى أجريه فى جامعة "كارولينا الشمالية" والتي نشرت فى مجلة "Focus on Autism and other Developmental"

Disabilities" وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ مراهقاً من ذوي اضطراب التوحد وقد وجدت الدراسة أن تعزيز الثقة بالنفس وتحسين مهارات التواصل الإجتماعي يمكن أن يساعد المراهقين ذوي اضطراب التوحد في تحسين العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين بشكل أكثر فعالية.

– **وقام بيني (Penney, 2012) بدراسة بعنوان:** العلاقات بين إدارة الذات والقلق وأعراض اضطرابات القلق العام وهدفت الدراسة الى: التعرف على ما اذا كانت مهارات ادارة الذات ترتبط باضطراب القلق العام أم لا. والتعرف أيضا على دور كل من المعتقدات الايجابية والمعتقدات السلبية حول القلق في وجود اضطراب القلق -هل لتدخل ادارة الذات أثر في خفض الضيق والتوتر الناجم عن القلق. وتكونت عينة الدراسة من ١٥٩ مراهقاً ممن تراوحت أعمارهم من (١٥-١٦) سنة وقد استخدم فيها ( بيني) الأدوات التالية: الاستبيانات المتعلقة بمهارات ادارة الذات والمعتقدات حول القلق - واعراض اضطراب القلق العام، وأسفرت نتائج الدراسة عن: أن مهارات إدارة الذات قد تؤدي دوراً أساسياً في اضطراب القلق العام . أن تدخل إدارة الذات يكون أكثر فاعلية مع مرور الوقت في ازاله التأثير السلبي للقلق وزيادة التأثير الايجابي للمهارات الذاتية الفردية.

– **بينما سعى تالي(Talley, 2011) إلى دراسة بعنوان:** إدارة الذات لدى عينة من المراهقين في مرحلة اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة، وهدفت الدراسة الى: الكشف عن فاعلية برنامج لتحسين ادارة الذات لدى الأطفال، وتكونت عينه الدراسة من (١٠) أفراد يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، تراوحت أعمارهم من (١٣- ١٧) عاماً، واستخدمت الدراسة عدة أدوات منها : البرنامج التدخلى الذى استمر لمدة (٨) اسابيع، واستخدمت مقياس اضطرابات ما بعد الصدمة - واستبيان الرعاية الطبية الشخصية مقياس المهارات الاجتماعية للمراهقين (٢٠١٢)، ندى عبد الحميد تكونت أداة الدراسة من (٤٥) عبارة: مقسمة على الأبعاد الأتية: العلاقة بين الأقران- إدارة الذات - المهارات الاكاديمية - الطاعة التوكيدية، وتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة قوامها (٢٥٠)، وقد أكدت الدراسة أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات وكانت قيم المقياس دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١).

## الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات

– مقياس إدارة الذات للمراهقين ذوى اضطراب التوحد (٢٠٢٤)، عبد الرحمن سليمان وآخرون وقد تراوحت عينة الدراسة بين (١٢-١٥) عام ويتكون المقياس من أربعة جوانب رئيسية وهى: (مراقبة الذات - تقويم الذات - تعزيز الذات - توجيه الذات)، وقد أكدت الدراسة أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات وكانت قيم المقياس دالة احصائياً.

### خلاصة وتعقيب:

تُعد مشكلة التوحد من أكثر المشكلات الصحية والنفسية إنتشاراً فى العالم، وتشكل تحدياً كبيراً للأطباء والمختصين فى ميدان التربية الخاصة. ومن بين المجموعات الأكثر تأثراً بالتوحد هم المراهقون، حيث يمكن أن تؤثر هذه الحالة العصبية المزمنة على حياتهم اليومية وتدمر إدارتهم لذواتهم وعلاقاتهم الاجتماعية. لذلك، يأتى هذا البحث ليكتشف أسباب اضطرابات التوحد لدى المراهقين وكيفية تنمية إدارة الذات لديهم .

سيتم دراسة هذا الموضوع من خلال مراجعة الدراسات السابقة التي تتناول العلاقة بين اضطراب التوحد وإدارة الذات لدى المراهقين وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى المراهقين ذوى اضطراب التوحد. يهدف هذا المقياس إلى تحديد أفضل الممارسات والنظم الفعالة فى علاج اضطرابات التوحد لدى المراهقين وتنمية إدارة الذات وتحسين التفاعل الاجتماعي، وبالتالي تحسين جودة حياتهم وتعزيز تأثيرهم فى المجتمع.

### إجراءات إعداد المقياس:

#### أ) الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى تقييم إدارة الذات لدى المراهقين ذوى اضطراب التوحد والعاديين من سن (١٢-١٨ سنة) من خلال مواقف وأنشطة مستمدة من الحياة اليومية للمراهق.

#### ب) خطوات إعداد المقياس:

تم اتخاذ الإجراءات التالية فى سبيل إعداد هذا المقياس واشتقاق محاوره وعباراته والتحقق من صدقه وثباته، واشتقاق معايير وذلك من خلال المصادر التالية:

– الإطلاع على الأطر النظرية لإدارة الذات لدى المراهقين بفئاتهم المختلفة وذلك فى ميداني على النفس المعرفى والتربىة الخاصة.

- الاطلاع على عدد من الدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوع الدراسة. مع التركيز على ما تضمنته تلك الدراسات من أدوات لقياس إدارة الذات لدى المراهقين ذوي اضطراب التوحد والعاديين والتي شملت على سبيل المثال لا الحصر:
- الاطلاع على ما امكن الحصول عليه من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة، حيث اطلعت الباحثة على الدراسات الآتية:  
(Boetcher,2014);(Schenkoske,2012);(Liu&Moore,&Anderson,2015);  
(Avcioglu Hasan,2012); (Mooney & Paul Et al.,2005) (Koegel & Park,Et al;2014)Sam & AFIRM); (Aijadefeff-Abregale et al;2015);Steinbrenner,2020).
- الإطلاع على بعض المقاييس التي أعدت لقياس مهارات إدارة الذات أو ما يرتبط بها من مفاهيم مثل مراقبة الذات، ضبط الذات، وتنظيم الذات، سواء لدى الأطفال العاديين أو لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مثل ( Rahm et al., 1981; Snyder & Wehmeyer, 1995; Blich Williams et al., 1992; Wehmeyer, 1995; 2012; 2004; 2013; أحمد جاد المولى ٢٠٠٩، ٢٠١٠، محمد عبد الرحمن سيد سليمان، ٢٠١٤، أسماء عبد العال أحمد ٢٠١٦، ليلى صبحي ٢٠١٩، مروة السيد على، ٢٠٢٠.
- ملاحظة المراهقين ذوي اضطراب التوحد من خلال قيام الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية مبدئية للتعرف على مظاهر القصور في أبعاد إدارة الذات، وتقريغ ما تجمع لديها من بيانات في صورة بنود .
- بناءً علي الخطوات السابقة تم إعداد المقياس في صورته الأولية حيث تضمن (١١٠) عبارة ثم تم عرضه علي السادة المحكمين الأستاذة والأساتذة المساعدين العاملين في ميادين علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، لإبداء الرأي في عبارات المقياس من حيث:
- وضوح العبارات ومناسبتها للبعد الذي يتضمنها.
  - إنتماء كل عبارة للبعد الذي يتضمنها.
  - مناسبة العبارات لأفراد العينة.
  - وضوح صياغة العبارات.

## الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات

- حيث تم إبداء الملاحظات أو التعديلات التي يرونها سواء بالتعديل أو الحذف أو الإستبدال أو الإضافة أو إعادة الصياغة أو تحويل بعض العبارات الى بعد آخر أو غيرها من الإقتراحات.
- وبعد العرض علي السادة المحكمين والأخذ بملاحظاتهم ومقترحاتهم تم إستبعاد العبارات التي قرر المحكمون عدم صلاحيتها والإبقاء علي العبارات التي اتفق المحكمون علي صلاحيتها وإعادة صياغة العبارات المعدلة.
- قامت الباحثة بتطبيق المقياس علي عينة إستطلاعية ضمت (٣٣٠) مراهقاً ومراهقة تم تقسيمهم إلي (٢٥٠) مراهق ومراهقة من العاديين و(٨٠) مراهق ومراهقة من ذوي اضطراب التوحد، ممثلي للعينة الأساسية التي سوف تجري عليها الدراسة الحالية، حيث تم تطبيقه من قبل المعلمين المتخصصين على الطلاب.
- ج) الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها ٣٣٠ مراهقاً ومراهقة من العاديين وذوي اضطراب التوحد. وقد تراوحت الأعمار الزمنية للعينة ما بين (١٢ سنة - ١٨ سنة)، بمتوسط قدره (14.29) وانحراف معياري قدره (1.660). وقد فقدت العينة من ٢٥٠ مراهقاً ومراهقة من العاديين (١٢ سنة - ١٦ سنة) بمتوسط قدره (14.08) وانحراف معياري قدره (1.470)، أما عينة ذوي اضطراب التوحد فقد تكونت من ٨٠ مراهقاً ومراهقة من العاديين (١٢ سنة - ١٨ سنة) بمتوسط قدره (14.95) وانحراف معياري قدره (2.018) ويوضح جدول (١) توزيع أفراد العينة حسب الفئة، والنوع:

### جدول (١) الفئة

#### توزيع أفراد العينة حسب الفئة النوع

الفئة	النوع	العدد	النسبة المئوية
العاديون	ذكور	١٣٧	٥٤,٨%
	إناث	١١٣	٤٥,٢%
ذوو اضطراب التوحد	ذكور	٣٤	٤٢,٥%
	إناث	٤٦	٥٧,٥%
المجموع		٣٣٠	١٠٠%

أولاً: صدق الاتساق الداخلي:

(١) صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في ميدانى التربية الخاصة والصحة النفسية، لإبداء الرأى حول مدى ملاءمة بنود المقياس ومناسبتها للهدف الذي أعدت من أجله والتأكد من صحة وصياغة المواقف والعبارات. وبعد الأخذ بملاحظاتهم ومقترحاتهم تم استبعاد المواقف والعبارات التي قرر المحكمون عدم صلاحيتها، والإبقاء على العبارات التي أنفق ٩٠% منهم على صلاحيتها، وكذلك إجراء التعديلات اللازمة لبعض العبارات، ويوضح الجدول (٢) نسبة اتفاق السادة المحكمين على كل بند من بنود المقياس.

جدول (٢)

نسبة اتفاق المحكمين على كل بند من بنود المقياس

البعد الأول : تنظيم الذات									
م	نسبة الاتفاق	م	نسبة الاتفاق	م	نسبة الاتفاق	م	نسبة الاتفاق	م	نسبة الاتفاق
أولاً	التنظيم الزمني	٨	١٠٠%	١٥	١٠٠%	٢٣	١٠٠%	٣٠	٨٠%
١	١٠٠%	٩	١٠٠%	١٦	١٠٠%	٢٤	١٠٠%	٣١	٩٠%
٢	١٠٠%	١٠	٩٠%	١٧	١٠٠%	ثامنا	الإرشاد الذاتي	الحادى عشر	القدرة على التواصل الفعال
٣	٦٠%	رابعاً	التعامل مع المشاعر	١٨	١٠٠%	٢٥	٨٠%	٣٢	١٠٠%
ثانياً	التنظيم الشخصي	١١	٩٠%	١٩	١٠٠%	٢٦	٦٠%	٣٣	٩٠%
٤	١٠٠%	١٢	٩٠%	سادساً	الاستقلالية واتخاذ القرار	تاسعاً	الإدارة المالية	٣٤	١٠٠%
٥	١٠٠%	١٣	٩٠%	٢٠	٩٠%	٢٧	٦٠%		
٦	١٠٠%	١٤	٩٠%	٢١	١٠٠%	٢٨	١٠٠%		
ثالثاً	التخطيط والتنظيم	خامساً	التعامل مع التحديات الاجتماعية	سابعاً	إدارة الضغوط	٢٩	٩٠%		
٧	١٠٠%	١٥	١٠٠%	٢٢	١٠٠%	عاشراً	القدرة على التحكم فى السلوك		

## الخصائص السيكومترية لقياس إدارة الذات

البعد الثاني: إدارة الوقت									
م	نسبة الاتفاق	م	نسبة الاتفاق	م	نسبة الاتفاق	م	نسبة الاتفاق	م	نسبة الاتفاق
أولاً	تحديد الأولويات	خامساً	تقادي الانشغال بالتفاصيل	١٩	%٩٠	٣٠	%١٠٠	٤٠	%١٠٠
١	%١٠٠	١٠	%١٠٠	٢٠	%٩٠	٣١	%١٠٠	الرابع عشر	استخدام الأدوات المختلفة
ثانياً	استخدام الجدولة	١١	%١٠٠	٢١	%٩٠	الحادي عشر	الاستماع الى الجسم	٤١	%١٠٠
٢	%١٠٠	١٢	%١٠٠	٢٢	%٩٠	٣٢	%٩٠	الخامس عشر	تحديد الأوقات الأكثر إنتاجية
٣	%١٠٠	١٣	%١٠٠	٢٣	%٩٠	٣٣	%١٠٠	٤٢	%١٠٠
٤	%١٠٠	سادساً	استخدام تقنيات المنبهات	تاسعاً		٣٤	%١٠٠	٤٣	%١٠٠
ثالثاً	توفير وقت الراحة	١٤	%٩٠	٢٤	%١٠٠	الثاني عشر	تقليل التشتت	السادس عشر	الحفاظ على التركيز
٥	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٢٥	%١٠٠	٣٥	%١٠٠	٤٤	%١٠٠
٦	%١٠٠	سابعاً	تشجيع العمل الجماعي	٢٦	%١٠٠	٣٦	%١٠٠	٤٥	%١٠٠
٧	%١٠٠	١٦	%١٠٠	٢٧	%١٠٠	٣٧	%١٠٠	السابع عشر	تحديد الاهداف الواقعية
رابعاً	الإنترام بالجدولة	١٧	%١٠٠	عاشراً		الثالث عشر	تحديد وقت الإستراحة	٤٦	%١٠٠
٨	%١٠٠	١٨	%١٠٠	٢٨	%١٠٠	٣٨	%١٠٠	٤٧	%١٠٠
٩	%١٠٠	ثامناً	الحصول على المساعدة	٢٩	%١٠٠	٣٩	%١٠٠		

ملحوظة: تم تغيير البند رقم (٧) في البعد (الأول)، والبند (٨) في البعد (الأول)، والبند (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٤)، (٢٧)، (٢٨)، (٢٩) والبعد (الثاني) تم تغيير البنود (١)، (٢)، (٣٤) وهو على نفس الترتيب التالي:

## أ. هبة سعيد محمد إسماعيل البشاري

رقم البند	البند قبل التغيير	البند بعد التغيير
٧	التخطيط والتنظيم:	التخطيط والتنظيم:
٨	وتقصد الباحثة بالتخطيط والتنظيم قدرة المراهق ذى اضطراب التوحد على:	٧- لدى القدرة على وضع الأهداف المستقبلية.
٩	٧- القدرة على وضع الأهداف	٨- أستطيع وضع الخطط لتحقيقها.
١٠	٨- ووضع الخطط لتحقيقها.	٩- أستطيع إعداد خطوات محددة لإنجاز المهام.
	٩- وإعداد خطوات محددة لإنجاز المهام	١٠- أستطيع التعامل مع المشكلات المحتملة.
	١٠- والتعامل مع المشكلات المحتملة	
١١	رابعاً: التعامل مع المشاعر:	التعامل مع المشاعر:
	وتقصد الباحثة بالتعامل مع المشاعر قدرة المراهق ذى اضطراب التوحد على	١١- لدى القدرة على فهم كيفية إدارة المشاعر الخاصة بى.
١٢	١١- فهم إدارة المشاعر الخاصة بهم (غير واضحة)	١٢- لدى القدرة على التعبير عن مشاعرى بشكل صحيح.
	١٢- والتعبير عنها بشكل صحيح.	١٣- أستطيع إستخدام تقنيات التنظيم الإثفغالى مثل الإثفغال بدون سبب أو البكاء بدون سبب.
	١٣- وإستخدام تقنيات التنظيم الإثفغالى.	١٤- أستطيع التأمّل للتحكم فى الضغط الإثفغالى مثل الشعور بالهدوء والسلام والتوازن النفسى.
١٣	١٤- والتأمّل للتحكم فى الضغط الإثفغالى.	
١٤		
٢٧	تاسعاً: الإدارة المالية:	الإدارة المالية:
	وتقصد الباحثة بالإدارة المالية قدرة المراهق ذى اضطراب التوحد على:	٢٧- لدى القدرة على فهم النظام المالى.
٢٨	٢٧- فهم النظام المالى.	٢٨- لدى القدرة على إدارة المال بشكل فعال.
	٢٨- والقدرة على إدارة المال بشكل فعال.	٢٩- لدى القدرة على إتخاذ القرارات المالية المناسبة.
٢٩	٢٩- والقدرة على إتخاذ القرارات المالية المناسبة .	
١	أولاً: تحديد الأولويات:	أولاً: تحديد الأولويات:
	وتقصد الباحثة بتحديد الأولويات قدرة المراهق ذى اضطراب التوحد على:	١- أستطيع العمل على المهام الأكثر أهمية والأكثر إلحاحاً أولاً.
٢	١- العمل على المهام الأكثر أهمية والأكثر إلحاحاً أولاً.	
	٢- تحديد الأولويات...	
	العمل على أداء وتنفيذ الأولويات...	
٣٤	الحادي عشر: الإستماع الى الجسم:	الحادي عشر: الإستماع الى الجسم:
	- وتخصيص بعض الوقت للاستراحة. (متداخلة مع الثالث عشر، ٣٨)	٣٢- أستطيع الاستماع الى جسمى.
		٣٣- أستطيع تحديد الأوقات التى تشعُر فيها بالإجهاد والتعب.
		٣٤- أستطيع تخصيص بعض الوقت للاستراحة.

صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلى:

تم حساب الاتساق الداخلى للمقياس من خلال:

(١) حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى ينتمي إليه

هذه العبارة. ويوضح الجدول (٣):

## الخصائص السيكومترية لقياس إدارة الذات

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه هذه العبارة

البعد الأول: تنظيم الذات							
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
.413**	٤	.366**	٣	.380**	٢	.567**	١
.350**	٨	.412**	٧	.363**	٦	.387**	٥
.346**	١٢	.537**	١١	.359**	١٠	.307**	٩
.379**	١٦	.354**	١٥	.305**	١٤	.342**	١٣
.454**	٢٠	.371**	١٩	.577**	١٨	.377**	١٧
.426**	٢٤	.309**	٢٣	.464**	٢٢	.429**	٢١
.488**	٢٨	.511**	٢٧	.375**	٢٦	.363**	٢٥
.627**	٣٢	.438**	٣١	.404**	٣٠	.686**	٢٩
				.687**	٣٤	.445**	٣٣
البعد الثاني: إدارة الوقت للمراهقين التوحد							
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
.386**	٣٨	.317**	٣٧	.357**	٣٦	.411**	٣٥
.496**	٤٢	.427**	٤١	.393**	٤٠	.394**	٣٩
.453**	٤٦	.527**	٤٥	.466**	٤٤	.368**	٤٣
.516**	٥٠	.474**	٤٩	.٣58**	٤٨	.379**	٤٧
.507**	٥٤	.448**	٥٣	.387**	٥٢	.532**	٥١
.435**	٥٨	.497**	٥٧	.394**	٥٦	.335**	٥٥
.567**	٦٢	.329**	٦١	.347**	٦٠	.360**	٥٩
.528**	٦٦	.562**	٦٥	.418**	٦٤	.449**	٦٣
.720**	٧٠	.585**	٦٩	.544**	٦٨	.475**	٦٧
.383**	٧٤	.658**	٧٣	.606**	٧٢	.478**	٧١
.576**	٧٨	.479**	٧٧	.733**	٧٦	.690**	٧٥
		.461**	٨١	.669**	٨٠	.350**	٧٩

(\*\*) دالة عند مستوى (0.01)

## أ. هبه سعيد محمد إسماعيل البشاري

ويتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه هذه العبارة دالة عند مستوى (0.01)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بصدق بالإتساق الداخلي.

٢) حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس. ويوضح الجدول (٤):

### جدول (٤)

حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد المقياس

والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية للمقياس	البعد الثاني: إدارة الوقت للمراهقين التوحد	البعد الأول: تنظيم الذات	الدرجة الكلية للمقياس
.923**	.813**	١	البعد الأول: تنظيم الذات
.922**	١	.813**	البعد الثاني: إدارة الوقت للمراهقين التوحد
١	.922**	.923**	الدرجة الكلية للمقياس

(\*\* دالة عند مستوى (0.01))

ويتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للأبعاد وبعضها البعض من جهة، والدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى دالة عند مستوى (0.01)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بالإتساق الداخلي.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتين، هما:

الطريقة الأولى: معامل ثبات ألفا كرونباخ:

تم استخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس. ويوضح جدول (٥) الآتي معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس:

## الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات

### جدول (٥)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول: تنظيم الذات	.863
البعد الثاني: إدارة الوقت لدى المراهقين التوحديين	.912
الدرجة الكلية للمقياس	.960

ويتضح من جدول (٥) أن أبعاد المقياس والدرجة الكلية له تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة. الطريقة الثانية: القسمة النصفية:

تم استخدام طريقة القسمة النصفية لحساب معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس، وتصحيحه بمعادلة سبيرمان براون. ويوضح جدول (٦) معاملات الثبات بطريقة القسمة النصفية لكل بُعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس:

### جدول (٦)

معاملات الثبات بطريقة القسمة النصفية لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الثبات بالقسمة النصفية بعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان - براون
البعد الأول: تنظيم الذات	.848
البعد الثاني: إدارة الوقت للمراهقين التوحديين	.906
الدرجة الكلية للمقياس	.968

ويتضح من جدول (٦) أن أبعاد المقياس والدرجة الكلية له تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة. ثالثاً: معيار الإرباعيات:

تم حساب الإرباعيات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له، وتم تحديد مستوى إدارة الذات لدى المراهقين من خلالها، بحيث إذا وقعت الدرجة الكلية للمقياس أو الدرجة الكلية لأي بُعد في الإرباعي الأول فأقل، فهذا يدل على أن المستوى منخفض في إدارة الذات التي يقيسها المقياس، وإذا وقعت الدرجة الكلية للمقياس أو الدرجة الكلية لأي بُعد في الإرباعي الثالث فأكثر، فهذا يدل على أن المستوى مرتفع في إدارة الذات التي يقيسها المقياس. ويوضح جدول (٧) الدرجات الخام لمعيار الإرباعيات:

جدول (٧)

معيار الإرباعيات ومقابلها من الدرجات الخام

معيار الإرباعيات			أبعاد المقياس	فئة العينة
الإرباعي الثالث	الإرباعي الثاني	الإرباعي الأول		
٦٣	٥١	٤٢	البعد الأول: تنظيم الذات	عينة التوحد (ن=٨٠)
٨٥	٧٠	٥٩	البعد الثاني: إدارة الوقت للمراهقين التوحد	
139	121	103	الدرجة الكلية للمقياس	
٩٣	٨١	٦٠	البعد الأول: تنظيم الذات	عينة العاديين (ن=٢٥٠)
١٠٥	٩٤	٧٩	البعد الثاني: إدارة الوقت للمراهقين التوحد	
192	175	154	الدرجة الكلية للمقياس	
٧٩	٦٨	٥٢	البعد الأول: تنظيم الذات	العينة الكلية (ن=٣٣٠)
١٠٠	٨٩	٧٨	البعد الثاني: إدارة الوقت للمراهقين التوحد	
186	171	146	الدرجة الكلية للمقياس	

## الخصائص السيكومترية لقياس إدارة الذات

### المراجع

أولاً: مراجع باللغة العربية:

- إبراهيم عبدالله الزريقات، أحمد أمين (٢٠١٩). تقييم الأداء الاجتماعي والسلوكي لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، الأردن دراسة مقارنة، بحث منشور، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد (٢)، المجلد (٢٧) الجامعة الأردنية، كلية العلوم التربوية، ص ص ٦٩٤-٧١٠.
- أسامة فاروق مصطفى، السيد كامل الشرييني (٢٠١٤). التوحد (الأسباب، التشخيص، العلاج). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. ن بالتوحد. الرياض : دار الجديدة للنشر والتوزيع.
- أسماء عبد العال أحمد محمد (٢٠١٦) الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة الذات للأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية- جامعة عين شمس.
- تهاني محمد عثمان منيب & أحمد محمد جاد المولى محمد (٢٠٠٩). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات الحياة وإدارة الذات لدى الأطفال المعاقين عقلياً، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- تهاني محمد عثمان منيب & فاطمة سعيد محمد (٢٠١٠). فاعلية برنامج للتدريب على إدارة الذات في تحسين السلوك التكيفي لدى الأطفال التوحديين والحد من مشكلاتهم السلوكية. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة عين شمس.
- تهاني محمد عثمان منيب واخرون (٢٠١٠). برنامج مقترح لتدريب الأطفال ذوي اضطراب التوحد على ادارة الذات لتحسين سلوكهم التكيفي ومواجهة مشكلاتهم السلوكية . مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس (٣٤).
- سارة الخميس (٢٠١٧). تنمية مهارات إدارة الذات لدى الأطفال ذوي التوحد. الرياض: دار العودة للنشر والتوزيع.
- الشيماء فتحى عبد الحليم (٢٠٢١) فعالية برنامج قائم على تعزيز المشاركة الأسرية لتنمية الوعي بجائحة كورونا ومهارات إدارة الذات لدى الأطفال المعوقين عقليا القابلين لتعلم . مجلة دراسات الطفولة والتربية بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط.

## أ. هبه سعيد محمد إسماعيل البشاري

- عادل عبد الله (٢٠٢٢). اصدار DSM-V مجلة التوحد والاعاقة 5:154-DOL.
- عبد الرحمن سيد سليمان ومحمود محمد الطنطاوى (٢٠١٢): بطارية تشخيص اضطراب قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد عند الأطفال القاهرة. عالم الكتب.
- عبد الرحمن سليمان (٢٠٢٤): مقياس إدارة الذات للمراهقين ذوى اضطراب التوحد - جامعة عين شمس.
- عبد العزيز السيد الشخص (٢٠١٣). مقياس المستوى الإجتماعى الإقتصادى للأسرة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد العزيز السيد الشخص (٢٠١٩). اضطرابات النطق والكلام (خلفتها - تشخيصها - أنواعها - علاجها). الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- عبد العزيز السيد الشخص (٢٠١٩). مقياس تشخيص اضطراب التوحد للأطفال. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- عديلة أمال (٢٠١١). الفعل التطوعى فى ظل التغير الاجتماعى. رسالة ماجستير كلية الآداب والعلوم الانسانية. جامعة قاصدى مرياح- ورقلة. الجزائر.
- لىلى صبغى عنتر عبد الصمد الدغيدى (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي قائم على مهارات إدارة الذات فى تخفيف السلوك العدوانى لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم.
- محمد النونى (٢٠١٨). مقياس الوعى الفونولوجى لدى المراهقين التوحديين. المؤسسة العربية للبحث العلمى والتنمية البشرية.
- محمود السيد أبو النيل (٢٠١٣). علم النفس الاجتماعى عربياً وعالمياً. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- محمود عبد الرحمن عيسى (٢٠١٨). التوحد ووسائل علاجه. القاهرة. دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- مروة السيد على الهادى (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على أستراتيجيات إدارة الذات فى تحسين مهارات إدارة الذات لدى الأطفال الصم كلية التربية -جامعة الزقازيق.
- مكى محمد مغربى (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي باستخدام اجراءات ادارة الذات لتعديل بعض السلوكيات لدى التلاميذ ذوى اضطراب التوحد بمنطقة القصيم. كلية علوم الاعاقة والتأهيل جامعة الزقازيق.

## الخصائص السيكومترية لقياس إدارة الذات

- ناصر احمد الخوالدة (٢٠٢٠). أثر برنامج تعليمي مستند الى المهارات الاجتماعية في اكتساب مهارات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الصف العاشر الاساسي في مبحث التربية الوطنية والمدينة. رسالة ماجستير، جامعة اسيوط.
- يحيى مبارك خطاطبه (٢٠٢١). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. كلية العلوم الإجتماعية - العدد الرابع والخمسين.

### ثانياً: مراجع باللغة الإنجليزية:

- Aljadeff-Abergel, E., Schenk, Y., Walmsley, C., Peterson, S.M., Frieder, J.E., & Acker, N. (2015). The effectiveness of self-management interventions for children with autism –A literature (Review Article). Research in autism
- Avcioglu, Hasan (2012). The effectiveness of the instructional programs Based on Self- Management Strategies in Acquisition of social Skills by The children with Intellectual-Disabilities . Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri,1(12),pp 345-351.
- Boettcher, M.A.(2014). Teaching social conversation skills to children.
- Carr, M.E., Moore, D.W., & Anderson, A.(2014).Self-management interventions on students with autism : A meta-analysis of single –subject research. Exceptional Children,81,28-44.
- Cramm, J.M., Strating, M., de Vreede, P.L., Steverink, N. and Nieboer, A.P. (2012). Validation of the self-management ability scale (SMAS) and development and validation of a shorter scale (SMAS-S) among older patients shortly after hospitalization. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10, 9-16
- Doggett, R.A., Krasno, A.M., Koegel, L.K., & Koegel, R.L (2013). Acquisition of multiple questions in the context of social conversation in children with autism. Journal of autism and developmental disorders, 43,2015-2025.
- Doggett, R.A.(2013).Using the pivotal Areas of Initiations and Self- Management to Target Social conversation Skills in Adolescents with Autism. University of California, Santa Barbara,ProQuest Dissertations Publishing.

- Heiby, E.M. (1982). A self-reinforcement questionnaire. *Behavior Research and Therapy*,20, 397-401.
- Hoff, K. Ervin,R. (2013). Extending self-management strategies: the use of a class -wide approach. *Psychology in the Schools*, 50(2), 151-164.
- Koegel, L.K., Park, M.N., & Koegel, R.L. (2014). Using self-management to improve the reciprocal social conversation of children with autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 44(5), 1055- 1063.
- Lerner,M. D., Mikamuti, A.Y.,& Levine,K.(2020). Socio-dramatic affective-relational inter.
- Liu,Y..., Moore, D., Anderson, A.,(2015).Improving Social Skills in a Child with Autism Spectrum Disorder Through Self-Management Training. *Behavior Change*.
- Martinez L.(2005). A comparison study of self-management techniques and verbal reinforcement for children with attention deficit hyperactivity disorder ( Doctoral dissertation).Mathematics California State University,Fresno.
- Mazefskym M.A., Herrington ,J., Siegel, M., Scarpa, A., Maddox,B.B.,Scahill, L.,&White, S.W.(2015). The role of emotion regulation in autism spectrum disorder .*Journal of the American Academy of child and Adolescent Psychiatry*, 52(7),679-688.
- Mezo, P. G. (2005). The self-control and self-management scale (SCMS): A general measure of self-control and self-management skills. PhD Dissertation, University of Hawaii.
- Mooney,paul,Ryan,Josabhp.;Uhing,BradM.;Reid,Robert;Epstein ,Michael H.(2005): A Review of Self- Management Interventions Targeting Academic Outcomes for Students with Emotional and Behavioral Disorders. *Journal of Behavioral Education* ,v14 n3 pp203221.
- Penny.A(2012) Relationships between Self- Management skills. Worry ,and Generalized Anxiety disorder lake head university Canada.

## الخصائص السيكومترية لقياس إدارة الذات

- Rude, S.S. (1986). Relative benefits of assertion or cognitive self control treatment for depression as a function of proficiency in each domain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 390-394.
- Sam,A., & AFIRM team.(2016).Self-Management (SM).EBP Brief Packet.In: National professional Development Center on Autism Spectrum Disorders.
- Schenkoske, L.J.(2012).Using a self-management intervention to manage a problem behavior for a student with autism spectrum disorder in the general education classroom.California State University, Fullerton, ProQuest Dissertations Publishing.
- Steinbrenner, R.j., Hume, K., Odom, s.l.,Morin, K.L., Nowell.S.W., Tomaszeski, B., Szendrey,S.,McIntyre,N.S.,Yucesoy-Ozkan, S., Savage, M.N., &University of North Carolina at chap 1 F.p.G.C.D 1.(2020).Evidence-Based practices for children,Youth, and Young Adults with Autism.
- Talley,Jan (2011) Adolescent Self- Management of psychotrople Medications for traumatic stress disorder .PHD .the department of Applied behavior analysis-The Graduate faculty-university of Kansas.
- Wehmeyer, M. (1995). *The ARC's self-determination scale: Procedural guidelines*. Arlington, TX: The ARC of the United States.
- Wilkinson, L.A.(2008).Self- management for children with high-functioning autism spectrum disorders. *Intervention in school and clinic*,43(3),150-157.
- Williams, R.L., Moore, C.A., Pettibone, T.J. & Thomas, S.P.(1992). Construction and validation of a brief self-repore scale of self-management practices. *Journal of Research in personality*,26,216-234.

## Psychometric properties of the self-management scale in adolescents with and without autism spectrum disorder

Prepared

Heba Saeed Mohamed Ismail Elbashary

Supervised by

Prof. Tahany Osman Moneeb  
Professor of Special Education  
Faculty of Education  
Ain Shams University

Dr. Mohamed Fouad Abd El-salam  
Lecturer of Special Education  
Faculty of Education  
Ain Shams University

### Abstract:

Autism, or autism spectrum disorder (ASD), is a developmental disability, generally evident before age 3, that affects the way people communicate, behave, or interact with others.

A child with ASD has a bad interaction with others, and deficits in social skills, speech and nonverbal communication. He also engages in repetitive behaviors, has Problems with social communication skills which are some of the most common signs.

Self-management is one of the most important methods in helping adolescents with autism disorder to reach higher levels in functional, social and recreational activities. Self-management also focuses on teaching adolescents general behaviors appropriate to many environments.

The scale was applied to sample of 330 normal adolescents and those with autism spectrum disorder. The ages of the sample ranged between (12) years- 18 years , with an average of (14.29) and a standard deviation of (1.660). the sample consisted of 250 normal adolescents (12) years- 16 years, with an average of ( 14.08) and a standard deviation of (1.470). the sample with autism disorder consisted of normal adolescents (12) years- 18 years, with an average of (14.95) and a standard deviation of (2.018).the results of the study showed that the scale has a high degree of validity and reliability .

Keywords: the self-management scale- autism spectrum disorder

## الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات

### ملحق (١)

أسماء السادة المحكمين لمقياس عادات العقل

م	الاسم	الوظيفة	الكلية / الجامعة
١	إيهاب عبد العزيز البلاوي	أستاذ التربية الخاصة	كلية التربية جامعة الزقازيق
٢	أحلام حسن محمود	أستاذ الصحة النفسية	كلية التربية جامعة الإسكندرية
٣	السيد يس التهامي محمد	أستاذ التربية الخاصة	كلية التربية جامعة عين شمس
٤	جمال الدين محمد الشامي	أستاذ على النفس التربوي	كلية التربية جامعة دمياط
٥	سناء حامد زهران	أستاذ الصحة النفسية	كلية التربية جامعة دمياط
٦	سهام على عبد الحميد	أستاذ الصحة النفسية	كلية التربية جامعة حلوان
٧	عادل عبد الله محمد	أستاذ الصحة النفسية	كلية التربية جامعة الزقازيق
٨	عبد الرحمن سيد سليمان	أستاذ التربية الخاصة	كلية التربية جامعة عين شمس
٩	محمود طنطاوي	أستاذ مساعد التربية الخاصة	كلية التربية جامعة عين شمس
١٠	هند إسماعيل أمبابي	أستاذ علم النفس	كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة القاهرة

• ملحوظه: تم ترتيب قائمة أسماء المحكمين ترتيباً ابجدياً.

ملحق (٢)

مقياس إدارة الذات للمراهقين العاديين وذوى اضطراب التوحد

عزيزى المراهق/ عزيزتى المراهقة

تحية طيبة وبعد،،،

يعرض عليكم فيما يلي مجموعة من المواقف التى تعبر عن تصرفات قد تمر بك فى حياتك اليومية والمطلوب منك ما يلى:

١- قراءة كل موقف جيدا ثم اختيار ما يتناسب مع وجهه نظرك فيها، وذلك من بين ثلاثة اختيارات.

٢- أعلم أنه لا توجد إجابة خاطئة وأخرى صحيحة وإنما أختار الإجابة التى تعبر عن تصرفك الفعلى عندما يواجهك هذا الموقف.

٣- ضع دائرة أمام الاختيار الذى يعبر عن الإجابة الأقرب لتصرفك الفعلى.

٤- هذا المقياس يستخدم لأغراض البحث العلمى فقط وتحاط بياناته بالسوية التامة، كما إننا على استعداد لإطلاعكم على نتائج البحث بعد نهايته إذا أردتم الاستفادة منها.

ونشكركم على حسن تعاونكم،

رجاء استكمال البيانات التالية قبل البدء فى الإجابة عن المقياس:

الاسم: .....

النوع: نكر/ أنثى

تاريخ الميلاد: ...../...../.....: السن: .....

الصف الدراسى: .....

القائم بالإشراف على تطبيق المقياس: .....

تاريخ التطبيق: ...../...../.....

## الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات

مقياس إدارة الذات لدى المراهقين ذوي اضطراب التوحد والعاديين

يحدث دائماً (٣)	يحدث أحياناً (٢)	لا يحدث مطلقاً (١)	العبارة
البعد الأول: تنظيم الذات			
			أولاً: التنظيم الزمني:
			١- أنجح في تحديد أولوياتي وترتيبها بشكل فعال.
			٢- أقوم بتخطيط أنشطتي اليومية والأسبوعية مسبقاً.
			٣- أستطيع إدارة وقتي بطريقة فعالة وكفاءة.
			ثانياً: التنظيم الشخصي:
			٤- أستطيع ترتيب الأشياء الشخصية.
			٥- أستطيع أن أقوم بعمل واجبات المواد الدراسية.
			٦- أستطيع إنشاء نظام لإدارة المهام.
			ثالثاً: التخطيط والتنظيم:
			٧- لدى القدرة على وضع الأهداف المستقبلية
			٨- أستطيع وضع الخطط لتحقيقها.
			٩- أستطيع إعداد خطوات محددة لإنجاز المهام.
			١٠- أستطيع التعامل مع المشكلات المحتملة.
			رابعاً: التعامل مع المشاعر:
			١١- لدى القدرة على فهم كيفية إدارة المشاعر الخاصة بي.
			١٢- لدى القدرة على التعبير عن مشاعري وإنفعالاتي بشكل صحيح.
			١٣- أستطيع استخدام تقنيات التنظيم الإنفعالي مثل الإنفعال بدون سبب أو البكاء بدون سبب
			١٤- أستطيع التأمل للتحكم في الضغط الإنفعالي. مثل الشعور بالهدوء والسلام والتوازن النفسي.
			خامساً: التعامل مع التحديات الاجتماعية:
			١٥- لدى القدرة على التعامل مع مختلف المواقف الاجتماعية.
			١٦- أستطيع بناء العلاقات الاجتماعية مع فئات عمرية مختلفة.
			١٧- لدى القدرة على تطوير مهارات الاتصال
			١٨- أستطيع التعبير عن ذاتي.
			١٩- أستطيع فهم قواعد السلوك الإجتماعي والالتزام بها.

## أ. هبه سعيد محمد إسماعيل البشاري

			سادساً: الاستقلالية واتخاذ القرارات:
			٢٠- لدى القدرة على اتخاذ القرارات المستقلة.
			٢١- أستطيع تنمية القدرة على التفكير الناقد.
			سابعاً: إدارة الضغوط:
			٢٢- أستطيع التعامل مع المواقف العامة .
			٢٣- أستطيع التحكم في مشاعري وانفعلاتي.
			٢٤- أستطيع التفكير بوضوح تحت مختلف هذه الضغوط.
			ثامناً: الإرشاد الذاتي:
			٢٥- لدى القدرة لتوجيه نفسي بشكل صحيح.
			٢٦- لدى القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة والمستنيرة.
			تاسعاً: الإدارة المالية:
			٢٧- لدى القدرة على فهم النظام المالي.
			٢٨- لدى القدرة على إدارة المال بشكل فعال.
			٢٩- لدى القدرة على إتخاذ القرارات المالية الصحيحة.
			عاشراً: القدرة على التحكم في السلوك:
			٣٠- لدى القدرة على تحديد السلوك المناسب في الأوقات المختلفة.
			٣١- لدى القدرة على التحكم في الردود العاطفية والسلوكية.
			الحادى عشر: القدرة على التواصل الفعال:
			٣٢- أستطيع التواصل بوضوح وفعالية مع الآخرين.
			٣٣- أستطيع فهم اللغة غير المباشرة.
			٣٤- أستطيع تقديم التعبيرات الواضحة للرسالة المراد توصيلها.
البعد الثاني: إدارة الوقت للمراهقين التوحد			
			أولاً: تحديد الأولويات:
			١ - أستطيع العمل على المهام الأكثر أهمية والأكثر إلحاحاً أولاً.
			ثانياً: استخدام الجدولة:
			٢- أستطيع تخصيص وقت للمهام المختلفة.
			٣- بمقدورتي استخدام الجدولة الورقية.
			٤- أستطيع استخدام التطبيقات المختلفة للجدولة.
			ثالثاً: توفير وقت الراحة:
			٥- أستطيع الالتزام بتخصيص بعض الوقت للراحة والاسترخاء.

## الخصائص السيكومترية لقياس إدارة الذات

			٦- أستطيع القيام بالنشاطات التي تساعد على الاسترخاء مثل القراءة.
			٧- أستطيع الاستماع الى الموسيقى اثناء وقت راحتي.
			رابعاً: الإلتزام بالجدولة:
			٨- أستطيع الإلتزام بالجدولة التي قمت بإعدادها مسبقاً.
			٩- أستطيع الإلتزام بالعمل على المهام في الوقت المحدد.
			خامساً: تفادى الانشغال بالتفاصيل:
			١٠- أستطيع تفادى الإنشغال بالتفاصيل الصغيرة.
			١١- أتفادى الانشغال بالتفاصيل التي تؤدي إلى إضاعة الوقت.
			١٢- أتفادى الانشغال بالتفاصيل والعمل فقط على الأمور الأساسية.
			١٣- أستطيع ترك التفاصيل الصغيرة في النهاية.
			سادساً: استخدام تقنيات المنبهات:
			١٤- أتذكر المواعيد المهمة.
			١٥- أتذكر المهام المحددة.
			سابعاً: تشجيع العمل الجماعي:
			- أشجع العمل مع الآخرين.
			١٧- أحقق المهام بشكل أكثر فعالية.
			١٨- أحقق المهام في وقت قصير.
			ثامناً: الحصول على المساعدة:
			١٩- أستطيع طلب الحصول على المساعدة من المعلمين.
			٢٠- أستطيع طلب الحصول على المساعدة من الأصدقاء.
			٢١- أستطيع طلب الحصول على المساعدة من المشرفين على العمل.
			٢٢- أستطيع طلب الحصول على المساعدة من الأخوة والأخوات.
			٢٣- أستطيع طلب الحصول على المساعدة من الوالدين.
			تاسعاً: تحقيق الأهداف طويلة الأمد وقصيرة الأمد:
			٢٤- أستطيع تحديد الأهداف الطويلة الأمد.
			٢٥- أستطيع تحديد الأهداف القصيرة الأمد.
			٢٦- أستطيع تحقيق الأهداف بشكل أكثر فعالية.
			٢٧- أحقق الأهداف في وقت قصير بالنسبة للأهداف (طويلة الأمد - قصيرة الأمد).
			عاشراً: العمل على تحسين مهارة التواصل:

أ. هبه سعيد محمد إسماعيل البشاري

			٢٨- أمتلك مهارات التواصل مع الآخرين.
			٢٩- أحقق إدارة الوقت بشكل أكثر فعالية.
			٣٠- أحقق التواصل بالآخرين بشكل أفضل.
			٣١- أستطيع الحصول على المساعدة والتوجيه.
			الحادي عشر: الإستماع الى الجسم:
			٣٢- أستطيع الاستماع الى جسمي.
			٣٣- أستطيع تحديد الأوقات التي أشعر فيها بالإجهاد والتعب.
			٣٤- أستطيع تخصيص بعض الوقت للراحة .
			الثاني عشر: تقليل التشتت:
			٣٥- لدى القدرة على تقليل التشتت والتركيز على المهام المحددة.
			٣٦- أستطيع إنجاز المهام بشكل أكثر فعالية.
			٣٧- أستطيع تجنب إضاعة الوقت.
			الثالث عشر: تحديد وقت الاستراحة:
			٣٨- أستطيع تحديد وقت للراحة والهدوء.
			٣٩- أستطيع تجنب الإجهاد والتعب.
			٤٠- أستطيع الحفاظ على الطاقة لإنجاز المهام المحددة بشكل أكثر فعالية.
			الرابع عشر: استخدام الأدوات المختلفة:
			٤١- لدى القدرة على استخدام الأدوات المختلفة لإدارة الوقت بشكل أكثر فعالية وسهولة.
			الخامس عشر: تحديد الأوقات الأكثر إنتاجية:
			٤٢- لدى القدرة على تحديد الأوقات الأكثر إنجازاً بالنسبة لي.
			٤٣- أستطيع تحقيق المهام المحددة بشكل أكثر فعالية وفي وقت قصير.
			السادس عشر: الحفاظ على التركيز:
			٤٤- أستطيع الحفاظ على التركيز على المهام المحددة.
			٤٥- أستطيع تجنب الانشغال بالأمور الأخرى التي يمكن أن تؤدي إلى إضاعة الوقت.
			السابع عشر: تحديد الأهداف الواقعية:
			٤٦- أستطيع تحديد الأهداف الأكثر واقعية بالنسبة لي.
			٤٧- أحقق الأهداف حتى لا يحدث نوع من الإحباط بسبب توقعات غير واقعية.