

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة غرداية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد

دراسة ميدانية على عينة أمهات طيف التوحد بولاية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إشراف الدكتورة

نسيمة مزاور

إعداد الطالبتين:

أحلام مهاية

بسمة رحال

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
أ.د/ أولاد حيمودة جمعة	جامعة غرداية	رئيسا
أ.د/ مزاور نسيمة	جامعة غرداية	مشرفا، مقرا
أ.د/ أمال بن عبد الرحمان	جامعة غرداية	ممتحنا

السنة الجامعية: 2023.2024م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة غرداية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد

دراسة ميدانية على عينة أمهات طيف التوحد بولاية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إشراف الدكتورة

نسيمة مزاور

إعداد الطالبتين:

أحلام مهاية

بسمة رحال

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
أ.د/ أولاد حيمودة جمعة	جامعة غرداية	رئيسا
أ.د/ مزاور نسيمة	جامعة غرداية	مشرفا، مقرا
أ.د/ أمال بن عبد الرحمان	جامعة غرداية	ممتحنا

السنة الجامعية: 2023.2024م

الإهداء

بكل عبارات الامتنان والحب والاحترام، بكل قدسية الكلمة وصفاتها، بكل نبضة قلب

وتردد أنفـس، أهدي ثمرة جهدي هذا:

إلى أمي وقدرها العالي، إلى من علمتني الصبر والكفاح

إلى من عجزت الألسن عن وصفها، وسيظل لساني يلفظ باسمها

إلى رمز العطاء ونبع الحنان أمي حفظها الله.

إلى مصدر دعمي لكل سنوات دراستي، والذي زرع في نفسي حب الدراسة والمنافسة لأجل نيل
أعلى المراتب، أبي الغالي حفظه الله.

إلى كل أفراد عائلتي وصديقاتي،

إلى كل طلبة خصص علم النفس بجامعة غرداية

إلى كل من أحبهم في الله وبيادلوني نفس الشعور

إلى كل من وسعهم قلبي ولم يكتبهم قلمي

إلى من كان سببا في نجاحي أساتذتي الكرام

إلى كل من لم يسعني ذكره...

.... أحلام

الإهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على المصطفى الحبيب

أما بعد الحمد لله الذي وفقني لتثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية

أهدي هذا البحث لكل من كان له الفضل في مسيرتي خاصة

إلى من ضحت من أجلي ولم تدخر جهدا في سبيل إسعادي "أمي حبيبي"

وإلى صاحب القلب الطيب الذي أفنى صحته في سبيل راحتي "أبي العزيز"

من دون أن أنسى الذي ساندني ويسر لي كل الصعاب "زوجي" الذي

دعمني في كل خطوة ولم يعترض طريق نجاحي، كذلك إخواني وأخواتي.

وأکید لن أنسى فضل استاذتي المشرفة على هذا البحث

"مزاور نسيمه" وأساتذتي الذين أخصهم بالشكر على

كل مجهوداتهم في سبيل تعلمي وارتقائي

.....بسمه

شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين الذي شرع الأحكام وأمر بالعدل والإحسان والصلاة والسلام

على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه الأطهار

الهادي إلى سواء السبيل حكما بما نزل الله فكان حكمه عدلا وقوله

صدقا فأسس دولة الإسلام على العدل حتى أصبحت قوية فانتصرت

جعلنا الله من السائرين على خطاه وعلى نهجه القويم محين العدل

عاملين على إرساء دعائمه في شتى بقاع الأرض

أما بعد:

في البداية أشكر أولا وأخير الله عز وجل الذي وفقنا إلى كل ما صبوت إليه والفضل بعده

لمن تعقب خطواتنا طوال مرحلة إنجاز هذا العمل كلمة شكر وعرفان وتقدير للأستاذة الفاضلة

"مزاور نسيمة"

على قبولها الإشراف على هذا العمل وإفادتنا بالنصائح القيمة فمنا لكي جزيل الشكر

وخالص الاعتراف بالجميل

وإلى كل أساتذة علم النفس بجامعة غرداية

الملخص

تهدف دراستنا إلى معرفة رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد بولاية غرداية حيث تكونت عينة الدراسة من 30 عينة أم، تم استخدام المنهج الوصفي، حيث اعتمدنا في جمع المعلومات على مقياس رأس المال النفسي لمحمد عارف عبده عارف 2018 ومقياس اليقظة العقلية لأحلام 2013 الدراسة، وبعد معالجة البيانات بالأساليب الإحصائية تم التوصل الى النتائج التالية:

- مستوى رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد منخفض عن المتوسط.
- مستوى اليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد منخفض عن المتوسط.
- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رأس المال تعزى لمتغير العمل (تعمل/لا تعمل).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير العمل (تعمل/لا تعمل).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رأس المال النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

الكلمات المفتاحية: رأس المال النفسي، اليقظة العقلية، طيف التوحد.

Abstract:

The current study aims to know the psychological capital and mental alertness of mothers of children on the autism spectrum in the state of Ghardaia. The study sample consisted of 30 samples who were chosen using the descriptive approach. In collecting information, we relied on the psychological capital questionnaire of Mohamed Arif Abdou Arif 2018 and the boys' mental alertness of dreams 2013 study. After processing the data using statistical methods, the following results were reached:

- The level of psychological capital among mothers of children on the autism spectrum is lower than average.
- The level of mental alertness among mothers of children on the autism spectrum is lower than average.
- There is no statistically significant relationship between psychological capital and mental alertness among mothers of children on the autism spectrum.
- There are no statistically significant differences in capital attributable to the work variable (working/not working).
- There are no statistically significant differences in mental alertness due to the work variable (working/not working).
- There are no statistically significant differences in psychological capital due to the variable of the mother's educational level.
- There are no statistically significant differences in mental alertness due to the educational level variable.

Keywords: psychological capital, mental alertness, autism spectrum.

الاهداء

شكر وعرفان

الملخص

قائمة المحتويات

المقدمة 1

الجانب النظري

الفصل الأول الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية 5

2. فرضيات الدراسة 9

3. أهداف الدراسة 10

4. أهمية الدراسة 10

5. المفاهيم الإجرائية 10

6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها 11

الفصل الثاني رأس المال النفسي

أولاً: رأس المال النفسي 18

1. مفهوم رأس المال النفسي 18

2. النماذج النظرية المفسرة لرأس المال النفسي 18

2.1 نظرية الحفاظ على الموارد لتفسير رأس المال النفسي 18

2.2 نموذج رأس المال النفسي 19

3. المكونات (الأبعاد) الأساسية لرأس المال النفسي 20

3.1 الكفاءة الذاتية (الثقة) 21

3.2 الأمل 21

3.3 التفاؤل 22

3.4 المرونة 22

4. خصائص رأس المال النفسي 23

5. إدارة رأس المال النفسي الإيجابي..... 24

25 خلاصة الفصل

الفصل الثالث البقطة العقلية

1. تعريف البقطة العقلية..... 28

2. تاريخ البقطة العقلية..... 29

3. مكونات البقطة العقلية..... 31

4. خصائص الأشخاص المتقطين عقليا..... 32

5. مقومات البقطة العقلية..... 32

6. أبعاد البقطة العقلية..... 33

7. مزايا البقطة العقلية..... 34

8. أهمية البقطة العقلية..... 34

9. فوائد البقطة العقلية..... 34

10. فنيات وإستراتيجيات البقطة العقلية..... 35

11. نظريات البقطة العقلية..... 35

12. نموذج لبرنامج تدريب على البقطة العقلية..... 36

37 خلاصة الفصل

الفصل الرابع طيف التوحد

1. لمحة تاريخية عن اضطراب طيف التوحد..... 40

2. تعريف اضطراب طيف التوحد..... 41

3. أسباب اضطراب طيف التوحد..... 42

3.1 عوامل جينية..... 42

3.2 عوامل بيولوجية..... 43

3.3 عوامل نيورولوجينية..... 43

3.4 العقاقير..... 43

4. أعراض اضطراب طيف التوحد..... 43

5. خصائص اضطراب طيف التوحد..... 44

46	6. النظريات المفسرة لاضطراب طيف التوحد
46	6.1 النظرية السيكوندينامية
47	6.2 نظرية التعلم الإجتماعي
47	6.3 نظرية العقل
47	6.4 نظرية الخلايا العصبية المرأة
48	6.5 نظرية ضعف التماسك المركزي
48	6.6 نظرية الأداء التنفيذي العاجز
49	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس الإجراءات المنهجية للدراسة

53	1. المنهج المستخدم في الدراسة
53	2. عينة استطلاعية
53	3. حدود الدراسة
53	3.1 الحدود المكانية
54	3.2 الحدود الزمنية
54	3.3 مجتمع الدراسة
54	4. عينه الدراسة
54	5. أدوات الدراسة
58	خلاصة الفصل

الفصل السادس تحليل وتفسير النتائج

61	1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى
61	2. عرض نتائج الفرضية الثانية
62	3. عرض نتائج الفرضية الثالثة
62	4. عرض نتائج الفرضية الرابعة
63	5. عرض نتائج الفرضية الخامسة

الفهرس

63	6. عرض نتائج الفرضية السادسة.....
64	7. عرض نتائج الفرضية السابعة.....
67	خلاصة الفصل.....
69	الاستنتاج العام.....
72	قائمة المراجع.....

قائمة المحتويات

قائمة الجداول:

55	جدول 1: يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لأداة راس المال
56	جدول 2: يوضح قيمة معامل (Cronbach's Alpha) لأداة راس المال
56	جدول 3: ثبات أداة راس المال بطريقة التجزئة النصفية
56	جدول 4: يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لأداة اليقظة العقلية
57	جدول 5: يوضح قيمة معامل (Cronbach's Alpha) لأداة اليقظة العقلية
57	جدول 6: ثبات أداة اليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية
61	جدول 7: اختبارات تاست لعينة واحدة
61	جدول 8: اختبارات تاست لعينة واحدة
62	جدول 9: يوضح العلاقة بين راس المال واليقظة العقلية
62	جدول 10: يوضح اختبارات تاست لعينتين مستقلتين لنتائج الفروق بين متوسطين لنتائج فروق في مستوى رأس المال حسب متغير العمل
62	جدول 11: يوضح اختبارات تاست لعينتين مستقلتين لنتائج الفروق بين متوسطين لنتائج فروق في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير العمل
63	جدول 12: يوضح تحليل التباين الأحادي حسب متغير المستوى التعليمي
64	جدول 13: يوضح تحليل التباين الأحادي حسب متغير المستوى التعليمي

قائمة الاشكال:

20	شكل 1: رأس المال النفسي
----	-------------------------

قائمة الملاحق:

83	الملحق 1: مقياس وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة غرداية
88	الملحق 2: نتائج spss

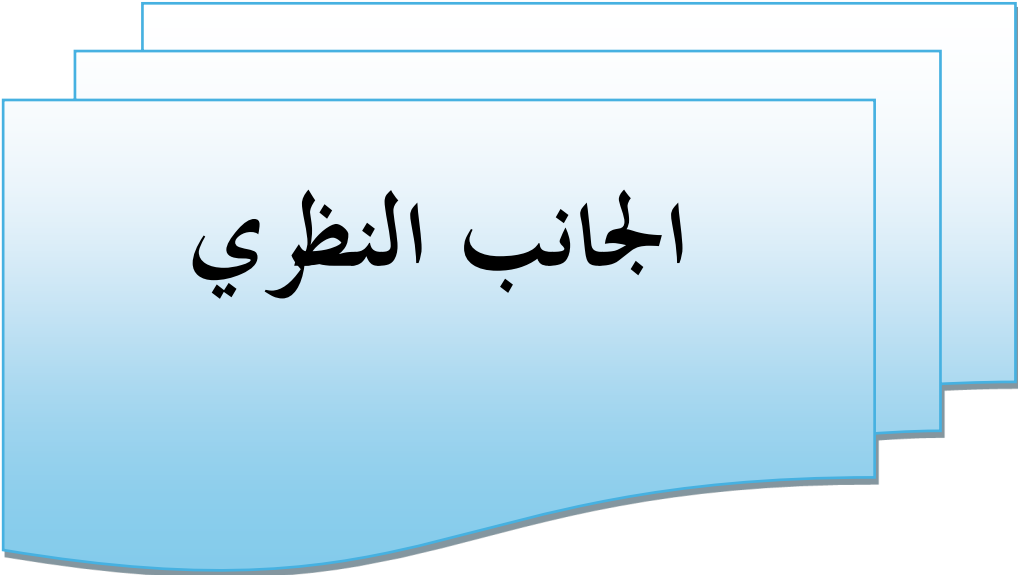


المقدمة

المقدمة

إن الاستثمار في الإنسان يعد من أفضل الأشكال الاستثمارية فترية الإنسان على القيم والأخلاق من الأهمية أن يكون من أولويات المجتمع، مما يولد لدينا أشخاص لديهم زيادة وكفاءة في شتى مجالات الحياة لمواجهة صعوبات مشاكلها ولعل من بين هذا الزاد أن يكون لدى الشخص رأس المال النفسي يجعله مستعدا للعيش في سهولة في ظل الأزمات وتحديات الحياة، حيث يعد رأس المال النفسي الحالة النفسية الإيجابية المتطورة للفرد التي تتميز بالثقة اللازمة لنجاح في المهام الصعبة والقدرة على القيام بالسلوكيات الإيجابية المطلوبة للنجاح في الحاضر والمستقبل والمثابرة نحو تحقيق الأهداف وتحقيق نجاحات أكبر ولعل من أهم ما يدعم ذلك هو حصول الفرد على نسبة عالية من اليقظة العقلية، حيث يعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبيا في التراث السيكلوجي وهو من الخصائص النفسية المهمة التي تساعد الفرد على مواجهة مشاكل الحياة بنجاح وفعالية فمثلا لدينا الأم التي لديها طفل طيف توحدي يتوجب أن تتمتع برأس المال ويقظة عقلية حتى يتسنى لها التكفل التام بطفلها المصاب، وبحكم ملاحظتنا لمعاناة هذه العينة في العديد من المناسبات خلال اليوميات أو الاحتكاك ببعض الأمهات بغية مساعدتهن لتحقيق غايتهم في اكتساب زاد معرفي حول رأس المال النفسي واليقظة العقلية قمنا بدراسة موضوع رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد، حيث احتوت المذكرة على مقدمة للدراسة وقسمت الدراسة إلى ستة فصول خصص الفصل الأول إلى الخلفية النظرية للدراسة مهدنا من خلالها الموضوع ثم قمنا بطرح إشكالية الدراسة وصياغة الفرضيات في شكل إجابات مؤقتة على التساؤلات ويليها الأهمية والأهداف وأخيرا التعاريف الإجرائية السابقة ذات الصلة بالموضوع، ثم بعد ذلك الفصل الثاني فتضمن الحديث عن رأس المال النفسي، حيث تم تطرق فيه إلى مفهوم والنماذج النظرية المفسرة لرأس المال النفسي والمكونات الأساسية لرأس المال النفسي وثم الخصائص رأس المال النفسي وإدارة رأس المال النفسي الإيجابي وختمناه بملخص، أما الفصل الثالث فتضمن جانب اليقظة العقلية حيث بدأنا بتمهيد ثم تعريف اليقظة العقلية وتاريخ اليقظة العقلية ومكونات اليقظة العقلية وخصائص الأشخاص المتناقضين عقليا ومن ثم مقومات اليقظة العقلية وأبعاد اليقظة العقلية ومزايا اليقظة العقلية وأهمية اليقظة العقلية وفوائد وفتيات وحتى النظريات والنموذج لبرامج تدريب على اليقظة العقلية، ومن ثم الفصل الرابع فكان قد تضمن اضطراب طيف التوحد بدأ من اللوحة التاريخية والتعريف والأسباب والأعراض والخصائص حتى النظريات المفسرة لاضطراب طيف التوحد، أما الفصل الخامس فخصص للإجراءات المنهجية للدراسة حيث تطرقنا فيه إلى المنهج الدراسة ومكان وزمن إجراءاتها وخصائص عينة الدراسة الأساسية وأداها وفي الأخير تم عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة فيها، أما في

الفصل السادس فتضمن عرض ومناقشة نتائج الدراسة وذلك ضمن أهم الإسهامات العلمية والعملية للدراسة، ووضعتنا في الأخير بعض التوصيات التي من شأنها أن تساعد الطلبة فيما يتعلق بالقيام بحوث علمية مستقبلا من خلال الاعتماد على الإجراءات الدراسة الحالية.



الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. المفاهيم الإجرائية.
6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

1. الإشكالية

تعد الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى والتي تهتم برعاية الطفل وتلبية احتياجاته البيولوجية والنفسية كما تساعد على تكوين البنية الشخصية والاجتماعية والمساعدة لبناء قدراته ومماته، والأسرة هي الوحدة الأولية التي يعيش فيها الطفل، فأصبحت اليوم مهمة الأسرة أكثر تعقيدا من ذي قبل خاصة مع تزايد أعبائها وتعدد أدوارها، فلم يعد الطفل بحاجة إلى إشباع حاجاته الأساسية فقط ولكن يتعين بتزويده بالأساليب الناجحة للتفاعل والتوافق مع الحياة، فوجود طفل معاق يؤثر على بنية الأسرة بأربع طرق إذ تثير انفعالات قوية لدى الوالدين وتعمل على تنشيط الهمة بسبب الشعور بالفشل المشترك وتخلق أرضية خصبة للصراعة. (راف الله و فتحى، 2017، صفحة 3)

إن اللحظة التي يتم فيها اكتشاف إعاقة الطفل في الأسرة هي مرحلة حاسمة تؤدي إلى تغيير جذري في المسار النفسي والاجتماعي والاقتصادي والسلوكي للأسرة عامة وللأم خاصة، حيث أن هذا الاكتشاف يضع الوالدين والأم خصوصا أمام واقع مُر سواء كانت الإعاقة جسدية أو عقلية فقد يكون الطفل مصابا باضطراب من الاضطرابات النمائية الارتقائية كالتوحد. (يجي خولة، 2000، صفحة 7)

تعتبر إعاقة التوحد من أكثر الإعاقات صعوبة وشدة من حيث التأثير السلبي على الطفل وقابليته للتعلم والاندماج مع الآخرين أو الاستقلال عنهم أو تحقيق النضج الاجتماعي، وتتمثل أيضا الصعوبات فيما يكتنف هذه الإعاقة من غموض سواء على مستوى التشخيص أو على مستوى فهم الأسرة لها وأسلوب التعامل مع الطفل، حيث لا يوجد إتفاق بين العلماء الآن على الأسباب المؤدية الى هذه الإعاقة. (قديري و ونيس، 2017، صفحة 21).

يظهر التوحد خلال السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل وله العديد من الأعراض لعل أهمها: ضعف العلاقات الاجتماعية، ضعف من الناحية اللغوية الاهتمامات والنشاطات المتكررة، وقد يصاحب هذا اضطرابات في السلوك مثل نشاط زائد وقلة التركيز أو نوبات غضب شديده أو صعوبة في النوم وقد يظهر سلوكا مؤديا لنفسه وايضا التبول اللاإرادي وهناك بعض الحالات يصاحبها تشنجات وصراع واحد، يعد التوحد من أكثر الاضطرابات خطورة وتعقيدا إذ يتم الطفل المصاب به بالاعتزال عن الآخرين وقطع الصلة بهم وتتجلى خطورة هذا الاضطراب في كونه لا يقتصر على جانب واحد من الشخصية للطفل بل يمتد تأثيره ليشمل جوانب عدة منها، كما تعرفه الجمعية الأمريكية للطب النفسي على أنه إعاقة في النمو التي تكون مزمنة وشديدة، حيث يظهر في السنوات الأولى من العمر لدى الطفل هي نتائج اضطراب عصبي يؤثر سلبا على وظائف الدماغ وينتشر بين الذكور من الإناث. (يجي خولة، 2000، صفحة 204)

حيث أن التوحد من الإعاقات التطورية صعوبة بالنسبة للطفل ولوالديه لأنه يتميز بإضطراب محير ويصعب فهمه (عالم، 2008، صفحة 4) . وتواجه أسرة الأطفال المصابين بالتوحد العديد من الأزمات وإن هذه الأزمات لا تقع عند ميلاد الطفل فحسب وإنما تتجدد وتحدث في أوقات ومراحل عدة من حياته، وهناك عدد من المراحل التي تمر بها تلك الأسر، حيث يسيطر نمط إنفعال معين على كل مرحلة هذه المراحل وتتفاوت هذه المراحل ما بين الشعور بالصدمة، والتشكيك في التشخيص إلى الشعور بالإحباط ومشاعر الذنب وتكرر هذه الأزمات مع نمو الطفل التوحدي ينتج عنها العديد من الضغوط التي تتعرض لها أسرته. (الخميسي، 2011، صفحة 7).

فالوالدين غالباً ما تتناهم ردة فعل نفسية خاصة الأم وهذا ما أكدته دراسة "علي محمود شعيب" 1991، والتي تهدف إلى معرفة مشاعري الضغط والقلق والعصبية كل هذا يجعل من وجود طفل ذوي اضطراب طيف التوحد في الأسرة سبباً رئيسياً في وضع الأم تحت دائرة الضغط النفسي لما يتسم به هذا الطفل من خصائص تختلف على أقرانه العاديين. (دعو و شنوفي، 2013، صفحة 7) .

فذلك يدفع بالأم إلى خلق وقت إضافي وبذل مجهود أكبر لرعايته والتكفل به وذلك لما يعانيه من معيقات تحتاج إلى نمط معين للتعامل معها وهو بذلك يؤثر على مجموعة كبيرة من المهارات لدى الطفل وخاصة تلك التي تتعلق بالجانب الاستقلالي أو ما يعرف بمهارات العناية بالذات، والتي عرفت سوسن جبلي 2005 تلك المهارات التي تشمل إرتداء الملابس وإستخدام السكين والملقعة والإغتسال وتمشيط الشعر وتنظيف الأسنان وجميع الإحتياجات اليومية. (قاسم، عموش، و بوضياف، 2017، صفحة 244)

وبالرغم من أن التكفل بالطفل المصاب بطيف التوحد تشترك فيه العديد من التخصصات بدءاً من مرحلة الكشف والتشخيص وحتى مرحلة التدريب إلا أن الأم تبقى العنصر الأهم في رحلة التأهيل والتدريب فهي تأخذ في الغالب حصة الأسد في المتابعة والتدريب والرعاية المستمرة.

فالأم هي التي تحمل هم ابنها في كيفية التكفل به ورعايته والسهر على تلبية حاجاته متطلباًهما مما يؤثر على حياتها الأسرية والزوجية والاجتماعية، وأيضاً قد تؤثر على حالتها النفسية من قلق وخوف وتوتر وهذا ما يترك أثراً على جودة حياتها. (جغلاب وآخرون، 2020، 143).

هذا ولأن نظرته للحياة تختلف على نظرة الآخرين، فنجدها تعاني من الهموم والضغوط الحياتية فهي تحتاج إلى إدراك هذه الحياة بمعناها الإيجابي. (منى و بسمة، 2022، صفحة 8).

فهي مساهمة للتكفل المتخصص داخل المركز أو العيادة ومتابعة لمسار عملية التدريب في المنزل لطفلها المصاب. (خديجة، 2020، صفحة 14)

الأم هي التي تضع بذور الصحة النفسية والعقلية ويتشرب الطفل منها القيم والعادات والتقاليد مما يشكل شخصيته وأنماط سلوكيه وإتجاهاته نحو نفسه والآخرين، ولقد أثبتت الدراسات المحلية والعالمية أن الأم تؤثر بشكل حاسم على نمو طفلها، فإذا قامت الأم بوظائفها بشكل مناسب فإن تأثيرها سيكون إيجابيا على نمو طفلها والعكس صحيح. (أبو النصر، مدحت، 2004، صفحة 113-114).

وتتمثل المساهمات الحديثة لعلم النفس الإيجابي جودة الحياة كمؤشر لتعزيز الصحة النفسية لذوي الإعاقة. (أحمد و عبد العزيز، 2022، صفحة 151).

بالرجوع إلى العديد من التعريفات وجد أن معظم التعريفات ركزت على الحالة النفسية الإيجابية للفرد والرصيد الذي يمتلكه من الكفاءة الذاتية والتفاؤل والمرونة والثقة بالنفس، ومنها تحدد أبعاد رأس المال النفسي والتي تحدد في أربعة أبعاد وهي الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة.

واتفق كل من (مصطفى وآخرون سنة 2021 والغولة سنة 2019 وصابرين سنة 2019 وعيد سنة 2018 وشاهين 2017) على أن أبعاد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة النفسية ويوجد العديد من المداخل التي تسهم في تحسين جودة الحياة ومنها رأس المال النفسي، حيث يسهم في تعزيز الجوانب الوظيفية والعاطفية والهوية الشخصية والتفاعلات الاجتماعية الإيجابية والتوافق النفسي والأكاديمي لتحقيق أهداف الفرد.

يعتبر رأس المال النفسي من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي والتي يهتم بدراسة الخصائص الإيجابية وجوانب القوة لدى الفرد والتي تساعد على تحسين أدائه وتوافقه ويعالج الضعف وبناء السمات الإيجابية، كما أن استخدام إستراتيجيات علم النفس الإيجابي تؤدي إلى معاشة المواقف السلبية وطبيعة الإعاقات المختلفة وتنمية السمات الإيجابية والقوى الإيجابية على مدى الحياة، الإستفادة منها في الصحة والتفاعلات الاجتماعية ويقوم علم النفس الإيجابي على تعظيم مهارة الكفاح من أجل الهدف والتي تؤدي الى تنمية السمات البشرية الإيجابية وإستخدامها في مكانها الصحيح. (محمود، 2020، صفحة 112).

ويرجع إستخدام مصطلح رأس المال النفسي إلى سيل جومان (2002) عندما أشار إلى الإهتمام بجوانب القوة لدى الفرد وتطويرها بدلا من الإهتمام بنواحي الضعف، وتعدد التعريفات رأس المال النفسي ومنها الحالة

النفسية الإيجابية للفرد التي تتميز بالثقة في اجتياز المهام واتخاذ المنحنى الإيجابي لنجاة النجاح والمثابرة وإعادة التوجيه عند الضرورة نحو أهداف الفرد والمرونة في تجاوز الصعوبات (يوسف، 2017، صفحة 23).

ويعرف بأنه الرصيد الذي يمتلكه الفرد من خصائص شخصية تسهم في نجاحه وهي التفاؤل والثقة في النفس والكفاءة الذاتية والمرونة. (ابو المعاصي و أحمد، 2018، صفحة 59).

ولأن علم النفس الإيجابي يهدف إلى تحسين الكفاءة العقلية للفرد، بحيث تكون أحسن من المستوى العادي للصحة العقلية يقدم لنا مفهومًا سيكولوجيًا حديثًا وهو اليقظة العقلية أو ما يطلق عليه الوعي الكلي أو عيش اللحظة الراهنة، والتي يرى كل من ليدوينغ وكابات زين 2008 بأنها ممارسة التأمل والوعي الذين يهتمون بالحاضر.

فقد أشارت العديد من الدراسات إلى ارتباط اليقظة العقلية بالعديد من المتغيرات الإيجابية مثل السعادة النفسية والاستقرار النفسي وتنظيم الذات ومواجهة الضغوط والرفاهية النفسية والمرونة النفسية، كما استخدمت اليقظة العقلية علاجًا لكثير من الاضطرابات السلوكية كالإجهاد والهلع والإكتئاب والسلوك الانتحاري (هدى جمال، 56)

فاليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلًا لوضعه الراهن حتى لو كان يتعرض للضغط الإنفعالي أو الألم النفسي فهو قادر على مواجهة الموقف بدلا من تجنبه هذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من يقظة القلق المفرطة إتجاه الحالات الفيزيولوجية المصاحبة للإنفعالات (الضبع و طالب، 2013، صفحة 34)

فاليقظة العقلية العامل الأساسي للوعي السليم الذي يقوم على التركيز للخلاص من متاعب الحياة وتقبلها كما هي دون اصدار حكم عليها. (Mac,2008,p.63)

انطلاقاً مما سبق من الدور الذي تلعبه الأم في سيرورة حياة ابنها المتوحد إتضح أنه غالبية الدراسات السابقة إهتمت بدراسة مستوى رأس المال النفسي، واليقظة العقلية وكل متغيرين على حدى وعلى فئات معينة إلا أنه ولحد علمنا لم تأت دراسة بعنوان رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد ومنه يمكننا طرح تساؤل التالي: هل توجد علاقة بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى امهات اطفال التوحد؟

وللإجابة عن الإشكالية نطرح التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى الرأس المال النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد.
- 2- ما مستوى اليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد.
- 3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد.
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فرأس المال النفسي تعزى لمتغير العمل لدى أمهات أطفال طيف التوحد.
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير العمل لدى أمهات أطفال طيف التوحد.
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رأس المال النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي لدى أمهات أطفال طيف التوحد.
- 7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى التعليمي لدى أمهات أطفال طيف التوحد.

2. فرضيات الدراسة

- 1- مستوى رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد مرتفع.
- 2- مستوى اليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد مرتفع.
- 3 -توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد.
- 4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية فرأس المال النفسي تعزى لمتغير العمل لدى أمهات أطفال طيف التوحد.
- 5-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير العمل لدى أمهات أطفال طيف التوحد.
- 6-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رأس المال النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي لدى أمهات أطفال طيف التوحد.

7- توجد فروق ذات دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى التعليمي لدى أمهات أطفال طيف التوحد.

3. أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التحقق من وجود علاقة بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد في ولاية غرداية.

- التعرف على علاقة رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد تبعاً لمتغير الحالة المادية.

- التعرف على علاقة رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد تبعاً لمتغير المستوى التعليمي لدى أمهات أطفال طيف التوحد.

- الكشف عن علاقة بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد.

4. أهمية الدراسة

- تسليط الضوء على واقع رأس المال النفسي وجودة الحياة لدى أمهات أطفال طيف التوحد.
- أهمية إجراء دراسة ميدانية حول هذا الموضوع للاستفادة من نتائجها في مجال تقديم خدمات نفسية والرفع من مستوى رأس المال واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد.
- تزويد المكتبة ببحث علمي يستفيد منه الباحثين.
- تعتبر هذه الدراسة فرصة لأمهات أطفال طيف التوحد للتعبير عن ما يعيشون من ظروف حياتية وتوجيههن إلى كيفية تقديم المساعدة لهن.
- أهمية الموضوع في حد ذاته رأس المال النفسي واليقظة العقلية خاصة في عصر تفشت فيه الأمراض الاجتماعية والنفسية التي يفتقد فيها الفرد.

5. المفاهيم الإجرائية

- رأس المال النفسي: هو حالة الفرد النفسية الإيجابية المتنامية التي تتميز بالكفاءة الذاتية وتفاؤل والأمل والمرونة.

ويعرف إجرائياً بأنه الرصيد الذي يمتلكه أمهات أطفال طيف التوحد بولاية غرداية من خلال الدرجة المتحصل عليها في مقياس رأس المال النفسي المستخدم في بحثنا الحالي.

- **اليقظة العقلية:** تعرف اليقظة العقلية بأنها المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الإنشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث بالكامل، كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها.

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يتحصل عليها أمهات أطفال طيف التوحد بولاية غرداية في مقياس اليقظة العقلية المستخدم في بحثنا الحالي.

6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها

• دراسات التي تناولت رأس المال النفسي:

-دراسة محمد عارف 2018، بعنوان: " نموذج مقترح لقياس مدى تأثير رأس المال النفسي وإدارة المواهب البشرية".

تهدف الدراسة إلى إرساء نموذج لقياس ماذا تأثير رأس المال النفسي في الشركات الأسمدة والكيماويات والبحث على وجود تأثير معنوي ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a < 0.05$) المكونات رأس المال بأبعاده الكفاءة الذاتية التفاؤل والأمل والمرونة، وتمثلت عينة الدراسة حول شركات الأسمدة والكيماويات، قام الباحث ببناء نموذج لقياس رأس المال النفسي.

وتوصلت نتائج الدراسة لا يوجد تأثير معنوي ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة لرأس المال النفسي بأبعاده لا يوجد تأثير معنوي ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة.

- دراسة عبد العزيز 2022، بعنوان: "الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والذكاء الوجداني في التنبؤ بالإزدهار النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي".

هدفت الدراسة إلى معرفة إمكانيه التنبؤ بالإزدهار النفسي للشباب الجامعي من خلال رأس المال النفسي لديهم الذكاء الوجداني، تم الاعتماد على مقياس رأس المال النفسي (Duda sova ET al,2010) ومقياس الإزدهار النفسي (Butlen skenn, 2016)، ولقد بلغ حجم العينة 470 طالب وطالبة من كلية التربية.

أظهرت نتائج الدراسة أن وجود علاقة إرتباطية موجب دالة إحصائية بين الإزدهار النفسي وكل من رأس المال النفسي والذكاء الوجداني بالإضافة لعدم وجود تأثير لمتغير النوع ذكر أنثى والتخصص الدراسي.

- دراسة وليد ومنار (2018)، بعنوان: "رأس المال النفسي وعلاقته بالإلتزام المهني لدى معلمي التعليم العام".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى رأس المال النفسي الذي يملكه المعلمون من إلتزام مهني والعلاقة بينهما والفروق في درجة امتلاك رأس المال والإلتزام المهني، تم الاعتماد على مقياسين من طرف الباحثين لرأس المال النفسي والإلتزام المهني. وتكونت عينة الدراسة من 43 وكيلة ومديرا و297 معلم ومعلما. من أهم النتائج المتوصل إليها مستوى إختلاف المعلمين لرأس المال النفسي متوسط بينما درجة الإلتزام المعلمين المهنيين أقل من المتوسط وجود علاقة دالة موجبه بين رأس المال النفسي والإلتزام المهني ووجود فروق في الذكور والإناث في إتجاه الإناث.

• دراسات اليقظة العقلية:

- دراسة السهل ومحمد 2022، بعنوان: "فاعلية اليقظة العقلية في مراحل التغيير العلاجية لدى عملاء إضطراب المواد الإدماني".

تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية اليقظة العقلية في مراحل التعبير تغيير العلاجي لدى عملاء إضطرابات المواد المسببة للإدمان لدى مرضى ثم تشخيصهم باضطراب باستخدام المواد المخدرة في مدينة جدة، تم استخدام مقياس الدافعية للعلاج ومقياس اليقظة الذي أعده الباحثين من ثمانية جلسات، ولقد بلغت عينة الدراسة 60 مريضا تم توزيعهم على مجموعتين تجريبتين من 40 مريضا ومجموعة ضباطه من 20 مريضا.

ومن أهم نتائج الدراسة المتوصل إليها يوجد فروق دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الإنتكاس لصالح المجموعة الضابطة، يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات متوسط درجات القياسات القبلية، والبعدية في المجموعة التجريبية على مقياس مواضع الإنتكاس في صالح القياس المسبق لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس اليقظة العقلية.

- دراسة هدى جمال 2018، بعنوان: "اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينات مراهقين الكشف عن مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة الفروق بين الجنسين في المتغيرين محل اهتمام. تم الاعتماد على مقياس

العوامل الخمسة للقضاء العقلية إعداد البيرو وآخرون 2014 مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي 2013. ولقد بلغ حجم عينة 250 مراهقة تراوحت أعمارهم ما بين 16 و 18.

من أهم النتائج المتوصل إليها في هاته الدراسة: وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة محل إهتمام مع غياب الفروق الفردية بين الذكر والإناث في كل من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وكشفت النتائج عن تحقق فروض الدراسة الرئيسية، حيث وجدت علاقة موجبة سالبة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة وأسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين.

- دراسة حنان احمد 2020، بعنوان: "اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينات من موظفي بعض مؤسسات الدولة".

إستهدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من الموظفين والكشف عن الفروق بين الموظفين في اليقظة العقلية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي باختلاف النوع ذكور وإناث ونوع التعلم عالي ومتوسط. إستخدامت في الدراسة كل من مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا الوظيفي وجميعها من إعداد الباحثة. وبلغت عينة البحث من 300 موظف وموظفة منها 150 من موظفي جامعة الأزهر و 150 من موظفي مصلحة الضرائب المصرية. ومن أهم نتائج المتوصل إليها في الدراسة وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 في النوع لصالح الذكور.

• الدراسات التي تناولت طيف التوحد:

- دراسة آمنة وحليمة 2021، بعنوان: "الضغط النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد وعلاقته بمهارات العناية بالذات لدى أطفالهن من وجهة نظر الأمهات".

إستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي لدى أمهات اطفال طيف التوحد ومهارات العناية بالذات لدى أطفالهن، إستخدمت مقياس إدراك الضغط النفسي للينيك مهارات العناية بالذات لدى الأطفال المعاقين ذهنيا. وبلغت عينة الدراسة 40 أم من أمهات أطفال طيف التوحد التي يتواجدن أبنائهن في المراكز البيداغوجية والجمعيات.

ومن أهم نتائج المتوصل إليها في الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين درجات الضغط النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد وبين درجات مهارات العناية بالذات لدى أطفالهن، وجود علاقة إحصائية بين درجات الضغط النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد وبين درجات مهارات العناية بالذات المتعلقة بالطعام

واللباس لدى أمهاتهم، لا توجد علاقة دالة لإحصائيين بين درجات الضغط النفسي وبين درجات مهارات العناية بالذات المتعلقة بالسلامة العامة والنظافة لدى أطفالهن.

- دراسة عائشة وسهام 2022، بعنوان: "الصحة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة عند أمهات أطفال التوحد".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والصحة النفسية لدى عينة من أمهات أطفال طيف التوحد، إتمدت الباحثين مقياس 2006 مقياس الصحة النفسية المعدل، وبلغت حجم العينة 35 أما لطفل توحيدي متوزعة في أماكن مختلفة من ولاية غرداية.

ومن أهم نتائج المتوصل إليها في الدراسة:

وجود علاقة ارتباطية قوية بين جودة الحياة والصحة النفسية، وجود مستوى في حدود متوسط لجودة الحياة عند أفراد العينة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة والصحة النفسية من أفراد العينة تعزى لمتغيرات السن والمستوى التعليمي والمستوى الاجتماعي والتفاعل بينهما.

- دراسة وفاء 2019، بعنوان: "المخططات المعرفية الغير مكيفة المبكرة لدى أمهات أطفال التوحد".

هدفت الدراسة الكشف عن أكثر المخططات المعرفية الغير المكيفة المبكرة انتشارا بين أمهات أطفال طيف التوحد. إتمدت الباحثة مقياس سيونغي للمخططات نتائج الدراسة أكثر المخططات شيوعا بين أمهات أطفال طيف التوحد مرتبة من الأكثر إنتشارا إلى الأقل هي عدم الإتقان الفشل التضحية بالذات. بلغت عينة الدراسة 30 أما المتواجدين بروضه التاج.

- التعقيب على الدراسات السابقة:

تنوعت وإختلفت الدراسات السابقة والتي تصب مجملها في نفس إتجاه دراستنا الحالية وكانت كالتالي:

✓ من حيث الموضوع: إختلفت الدراسات التي تطرقنا لها من حيث الموضوع المدروس ومن حيث توافقها مع دراستنا من ناحية المتغيرات الخاصة بالدراسة.

✓ من حيث الهدف: إتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو وجود علاقة دالة الإحصائيات من المتغيرات الدراسة بإستثناء دراسات الخاصة بعينة أطفال طيف التوحد.

✓ من حيث المنهج وأدوات الدراسة: إستخدمت جميع الدراسات السابقة أداة المقياس لجمع البيانات، حيث وظفت الدراسات السابقة المنهج الوصفي الذي طبق في دراستنا.

- ✓ من حيث العينة: اختلفت عينات الدراسات السابقة كل منها حسب متغيرات الدراسة فمنها أمهات أطفال طيف التوحد ومنها موظفي وموظفات....الخ
- ✓ من حيث النتائج: اتفقت دراسة عبد العزيز 2018 ودراسة وليد ومنار من ناحية نتائج دراستهما، حيث كانت هناك وجود علاقة دالة إحصائية في كل دراسة وكلا الدراستين اختلفت الدراسة مع دراسة محمد عارف 2018 في عدم وجود تأثير معنوي ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05.
- إن دراستنا هو موضوع الساعة أو تمت دراسته على عينة من أمهات أطفال طيف التوحد في بيئة شبه صحراوية لا تتوفر على مراكز التكفل.

الفصل الثاني رأس المال النفسي

تمهيد

أولاً: رأس المال النفسي.

1 - مفهوم رأس المال النفسي.

2- النماذج النظرية المفسرة لرأس المال النفسي.

3- المكونات (الأبعاد) الأساسية لرأس المال النفسي.

4- خصائص رأس المال النفسي.

5- إدارة رأس المال النفسي الإيجابي.

خلاصة الفصل.

تمهيد

في ضوء أهمية الرأس المال النفسي، يعتبر تأثيره إيجابيًا على القدرة التنافسية المستدامة للأفراد والمؤسسات على حد سواء. فبفضل تطوير الرأس المال النفسي، يمكن للأفراد والمؤسسات تحقيق مزايا تنافسية تسهم في تقليل التكاليف والتأثيرات السلبية.

تعتبر القدرة على الاعتماد على الذات والتحلي بالإصرار والإنجاز رغم العقبات من السمات التي يمكن تنميتها من خلال تطوير الرأس المال النفسي. وعندما يتمتع الأفراد والمؤسسات بقدرة على التحمل والتكيف والتطور الشخصي، يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات وتحقيق النجاح في بيئة متغيرة وتنافسية.

بالإضافة إلى ذلك، يسهم الرأس المال النفسي في تعزيز التوقعات الإيجابية للنجاح في المستقبل، مما يحفز الأفراد والمؤسسات على بذل المزيد من الجهد والتفاني في تحقيق أهدافهم. وبذلك، يصبح تطوير الرأس المال النفسي حالة إيجابية للتطور الشخصي والمؤسسي، مع إيجاد بيئة تشجيعية تساهم في تحفيز الابتكار والإبداع وتعزيز الأداء الشامل.

باختصار، يعتبر الرأس المال النفسي عنصرًا أساسيًا في تحسين القدرة التنافسية وتحقيق النجاح المستدام، حيث يمكنه تحويل التحديات إلى فرص وتعزيز الأداء وتعزيز الاستدامة في مختلف المجالات الشخصية والمهنية والمؤسسية.

أولاً: رأس المال النفسي

1. مفهوم رأس المال النفسي

يعرف رأس المال النفسي في قاموس اكسفورد على أنه مجموعة متكاملة من الموارد الشخصية وتتكون من الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والصمود النفسي، وتؤكد على المعاني والنتائج الإيجابية التي تدفع الإنسان خلال سعيه لتحقيق النجاح وتحسن من أدائه تلك المجموعة يمكن قياسها وتطويرها وإدارتها بفعالية

(Cavus , Gokcen ,2015,p.245)

فرأس المال النفسي عنصراً نفسياً أساسياً يركز على نقاط القوة الداخلية والموارد الإيجابية التي يمتلكها الفرد والتي يمكن الاستفادة منها أو إستغلالها، ويتجاوز رأس المال البشري ورأس المال الاجتماعي، وهو حالة نفسية إيجابية تؤثر على تصورات الفرد ومواقفه وسلوكياته وتساهم في الحفاظ على التوازن النفسي وتعزز النمو الشخصي إيجابياً. (Yan & Zhang, 2016, p. 1639)

2. النماذج النظرية المفسرة لرأس المال النفسي

2.1 نظرية الحفاظ على الموارد لتفسير رأس المال النفسي

وفقاً لنظرية الحفاظ على الموارد conservation of resources لـ (Hobfoll)، من غير المحتمل أن توجد الموارد الشخصية بمعزل عن بعضها البعض، وتتوقع نظرية COR كلما اكتسب الفرد كم أكبر من الموارد سيؤدي إلى نتائج شخصية إيجابية، ورأس المال النفسي أحد أهم الموارد الشخصية الذي يساعد الفرد على تحقيق الأهداف، ويمكنه على التعامل بشكل أفضل مع العوائق التي يواجهها، لهذا يساعد رأس المال النفسي طلاب الجامعات على مواجهة تحديات دراستهم، باعتباره أحد الموارد الإيجابية التي تمكن من يمتلكها على التحرك بقوة نحو النجاح.

(Sweetman & Luthans, 2010, p. 980)

2.2 نموذج رأس المال النفسي

قام Luthans وآخرون بتقديم نموذج نظري لرأس المال النفسي يعرف HERO ويتكون من أربعة أبعاد الفعالية الذاتية، والأمل والتفاؤل والصمود النفسي سيتم توضيحها بالتفصيل فيما يلي:

- الفعالية الذاتية

وتعد الفعالية الذاتية المكون الأول لرأس المال النفسي وهي قدرة الفرد على تنظيم أو تنفيذ الأهداف المرجوة بنجاح، ووفقا لباندورا فإن أهم محددات السلوكيات التي يختار الناس الإنخراط فيها ومدى ثباتهم في جهودهم في مواجهة العقبات والتحديات هي إيمانهم بقدراتهم على إحداث التأثيرات المرغوبة من خلال أفعالهم، وبالتالي فإن الأفراد ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة هم أكثر استعدادًا لبذل المزيد من الطاقة والجهد لإكمال مهامهم، وبالتالي بالنسبة للطلاب الجامعي تعد الفعالية الذاتية جانب مهم جدا للإنخراط في الدراسة بمستوى عال من الإستيعاب.

- التفاؤل

التفاؤل هو الإيمان بأن الأشياء الجيدة ستحدث، والنظرة الإيجابية للحياة وبالتالي فإن الأفراد المتفائلين الذين لديهم هذه المعتقدات الذاتية يتوقعون النجاح عندما يواجهون تحديا، يكونون أسرع في قبول التحديات ويشاركون في مواجهة أكثر تركيزا ونشاطا. (كارفر وشيفر، 2002، صفحة 233)

- الأمل

ويقوم الأمل على مجموعة عوامل معرفية تستند إلى إحساس ايجابي مشتق من حياة مفعمة بالأهداف، ومسارات التخطيط لتحقيق الأهداف، فالتفكير المفعم بالأمل يعكس الاعتقاد بأنه يمكن للمرء أن يجد مسارات للأهداف المرجوة ويصبح متحمسا لإستخدام تلك المسارات، فالأمل يمكن الأفراد من توجيه الطاقة أو النشاط بإخلاص لمتابعة هدف وتحقيقه. (Snyder & Rand, 2002, p. 257)

- الصمود النفسي

والصمود النفسي المكون الرابع من رأس المال النفسي هو القدرة على التكيف بشكل إيجابي مع الشدائد والتعافي منها للحفاظ على التقدم، فالصمود النفسي يساعد الفرد على أن يزدهر من خلال التكيف الإيجابي مع الشدائد التي يواجهها من خلال المرونة والمثابرة لتخطي التحديات وتحقيق الأهداف (Masten & Reed, 2002, p. 75)

- رأس المال النفسي:



شكل 1: رأس المال النفسي

3. المكونات الأساسية لرأس المال النفسي:

يتضمن رأس المال النفسي القابل للتطوير إدارة بنيات علم النفس الإيجابي للكفاءة الذاتية الثقة، والأمل والتفاؤل، والمرونة وتظهر هذه المكونات الأربعة نزعة تحفيزية لتحقيق الأهداف، حيث سنتناول بإيجاز في الفقرات التالية الأبعاد التي يتكون منها رأس المال النفسي الإيجابي. (Bandura, 1997, p. 50)

3.1 الكفاءة الذاتية (الثقة)

تمثل الكفاءة الذاتية الاعتقاد العام للأفراد أثناء أدائهم (Hmieleski & Carr, 2009, p. 71) وتنطوي على معنى يتجاوز القدرات التي تساهم في إتمام المهام ويمكن القول إن الكفاءة الذاتية العالية يمكن أن تؤثر في التحفيز بالإيجاب والسلب، فالأشخاص الواثقون بأنفسهم يدركون كيفية زيادة تحفيزهم فيختارون المهام الصعبة لتوسيع أدائهم وتحفيز أنفسهم رغم العقبات التي تواجههم في أثناء تحقيق أهدافهم.

ويقول Orkalp إن الكفاءة الذاتية لا تتعلق بكفاءة الأفراد بل تتعلق بالإيمان بالقدرات الشخصية. (Orkalp, 2009, p. 20) فالأشخاص الواثقون بأنفسهم يمكنهم اختيار وتطوير السبل التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم ويمكن اعتبار الكفاءة الذاتية عاملاً داخلياً لتوجيه الأفراد وتنفيذ المهام والأدوار المختلفة في حياتهم تنفيذاً محكماً. (Caprara & Cervone, 2002, p. 61)

3.2 الأمل

يقتضي تحقيق الأهداف المرجوة تحلي الناس بالعزيمة ووجود التوقعات التي تقدمهم بالإصرار وقوة الإرادة الإستثمار طاقاتهم فالموظفون يحذون حذو القادة عموماً ومن ثم فإن أمل القادة يؤثر في رضا الموظفين وأدائهم وتحفيزهم، ويعزز الأمل الرغبة في تحقيق النتائج الإيجابية ويمنح الشعور بالرضا لتحقيق الأهداف والطموحات ويعتبر ميزة لتحفيز الأفراد فالأشخاص المتحفزون يعملون بتفان ويستغلون قدراتهم أحسن استغلال، ويمكن القول إن الأمل مرتبط بالتحفيز وله علاقة إيجابية وهامة بالرضا الوظيفي والأداء كما أثبتتها الدراسات التي قام بها Adams وآخرون. (Akman & Korkut, 1993 - 2002, p. 193)

من جهة أخرى، يمكن تعريف الأمل على أنه طاقة توجه نحو الأهداف الشخصية وطرق توجه الناس نحو الهدف. فالأمل هو وسيلة تحفز الناس أثناء القيام بمتطلبات عملهم حيث تشير العديد من الأبحاث إلى أن الأمل يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالرضا عن الحياة والرضا عن العمل والأداء والتحفيز لمواجهة الأحداث العصيبة (Valle & al, 2004)

وقد يخلط أحدهم بين الأمل والتفاؤل فالأمل هو سبيل لتحقيق الأهداف وهو حسب ما عرفه Snyder وآخرون حالة تحفيزية لها بعدين العزيمة (القوة) والمسار فالعزيمة هي إصرار بوجه الأهداف بينما يوصف المسار بأنه مخطط لتحقيق الأهداف المرجوة وزيادة على ذلك حددت دراسة إنشاء المفاهيم واسعة النطاق التي أجراها (Snyder 2000Rick) ثلاثة مفاهيم وأبعاد أساسية للأمل وهي العزيمة والخطة والأهداف

فالأهداف في الرغبات الرئيسية التي يجب تحقيقها. وبالتالي يختلف التفاؤل عن الأمل بأنه "أسلوب تفسيري" لتوقع نتائج إيجابية.

3.3 التفاؤل

يمكن تعريف التفاؤل على أنه نية نفسية وأمل في تحقيق أحسن نتيجة إيجابية ممكنة تؤثر تأثيراً إيجابياً في صحة الناس العقلية والجسدية، إذ يمنح التفاؤل الأفراد فرصة لتسهيل حياتهم والتخلص من التوتر. فالتفاؤلون دوماً ما يبنون بأنفسهم عن الاكتئاب واليأس وكما أشار Keles، يمكن تعريف التفاؤل على أنه توقع المستقبل أفضل. ويتفوق المدرء ومندوبو المبيعات المتفاؤلون على نظراتهم المتشائمين أثناء زيادة أعمالهم (Schulman & Seligman, 1986, pp. 32-83)، فالتفاؤلون يتطلعون إلى المواقف الإيجابية، بينما يتوقع المتشائمون حدوث الأشياء السيئة (Carver & Scheier, 2002, p. 15). ومن جهة أخرى ينظر المتفاؤلون على خلاف المتشائمين إلى الجانب المشرق في كل شدة بينما يحجم المتشائمون ويستسلمون بسهولة في مواجهة الشدائد وقد أظهر البحث الذي أجراه Hmielecki وآخرون أن التفاؤل والرفاه الشخصي لهما علاقة إيجابية في رأس المال النفسي وبالمثل، أكد Carver كذلك أن المتفاولين يختلفون عن غيرهم في مواجهة "المشاكل والتحديات" وكذا في "طريقة" التعامل مع الشدائد. وقد أيد Luthans وآخرون ذلك بقولهم إن المتفاولين يحظون بمستوى عالي من الرضا الوظيفي.

3.4 المرونة

تمنح المرونة التي تعرف على أنها الرغبة في تجاوز الشدائد والنكسات الناس نظرة تفاؤلية إتجاه المواقف الصعبة. وقد أوضح الوثائز وآخرون أن الأشخاص المرئيين يستغلون المواقف المعقدة لتحسين أنفسهم. وتدفع المرونة الأفراد لمواجهة جميع المواقف التي تطرأ في حياتهم، وقد عرف Ozkalp هذا المصطلح على أنه أسلوب حياة مركب يشمل التحمل والتسامح وردود الفعل والليونة والضغط النفسية. (Richardson, 2002, pp. 307-321)

كما يمكن لهؤلاء الأشخاص المرئيين مواكبة متغيرات الحياة بسهولة ويمكن القول أيضاً أنه يمكن تطوير وإدارة المرونة من خلال المكونات الأساسية الثلاثة الأخرى لرأس المال النفسي الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل.

ومما سبق يتضح لنا أن تلك المكونات الأساسية لرأس المال النفسي الإيجابي قابلة للقياس والتطوير والتكامل". وعليه ومن أجل تحسين وتطوير رأس المال النفسي ومكوناته، لا ينبغي للناس الإستسلام في مواجهة

الآزمات، بل عليهم دائماً المقاومة والمثابرة إذ يمكن اعتبار رأس المال النفسي عماداً للمثابرة (Mastern, 2001, pp. 227-238).

تطرق Bandara إلى هذا الموضوع مؤكداً أن هذه الأبعاد الإيجابية الأربعة متناغمة ومتآزرة كما ذكر بإيجاز أعلاه، وبالتالي يكون الأشخاص المتفائلون أكثر مرونة وتحفيزاً لمواجهة الصعاب في حياتهم. كما يمكن للأشخاص الواثقين بأنفسهم التكيف بسهولة وتعديل أفكارهم المتفائلة، حيث أكد Peterson وآخرون أن هذه المكونات تتأثر بتأثر أحدها نظراً لانسجام بعضها البعض.

4. خصائص رأس المال النفسي

حسب (Avey, 2014) فإن رأس المال النفسي يتميز بالخصائص التالية:

- يتميز رأس المال النفسي بقابلية القياس والتطوير.
 - رأس المال النفسي محدد بأطر وظروف معينة Domain Specific، وغالباً ما يتم تفعيله في مكان العمل، حيث تجد أن رأس المال النفسي للفرد داخل المنظمة يختلف عنه خارجها فقد نجد هذا الفرد أكثر مقاومة لمواجهة مشكلات العمل بينما عندما يتعلق الأمر بمجال آخر كالأسرة مثلاً نجده أقل مقاومة لمواجهة المشكلات الشخصية.
 - هو بناء متعدد الأبعاد وليس بعداً واحداً. حيث يتكون من أربعة أبعاد متمثلة في: الأمل الفعالية الذاتية، التفاؤل والمرونة.
 - يتميز رأس مال النفسي بثبات المحتوى فهو أكثر استقراراً من المشاعر أو العواطف، حيث أن بنية رأس المال النفسي الشبيه بالحالة State-like تضفي عليه ذلك الإستقرار النسبي بعكس العواطف التي تتميز بعدم الإستقرار.
 - يعتبر رأس المال النفسي أحد محددات الأداء.
 - عند التحليل يمكن تناول رأس المال النفسي على عدة مستويات مختلفة المستوى الفردي، وعلى مستوى فريق العمل وعلى مستوى المنظمة.
 - ينطوي رأس المال النفسي على مجموعة من الموارد والقدرات النفسية الإيجابية تتسم بما يلي:
- ✓ رأس المال النفسي مكون نفسي إيجابي.
 - ✓ رأس المال النفسي خلفية نظرية مستمدة بشكل أساسي من علم النفس الإيجابي وعلم السلوك التنظيمي.

✓ رأس المال النفسي قابل للقياس.

✓ رأس المال النفسي ليس سمة نفسية ثابتة وبالتالي يمكن تطويره وتنميته.

✓ رأس المال النفسي له تأثير إيجابي على أداء الفرد ورفاهته النفسية ورضاه عن حياته.

(Luthans & al, 2007, p. 544)

5. إدارة رأس المال النفسي الإيجابي

يمكن إدارة رأس المال النفسي الإيجابي من حيث إثراء النتائج النهائية للأنشطة التنظيمية ويمكن أيضاً تطوير المكونات الأربعة لرأس المال النفسي وإدارتها لتحقيق النجاح ويوفر تطوير الكفاءة الذاتية للعمال خبرات معرفية عميقة كما ذكر Bandura فتحديد الأهداف مهم في المؤسسة لتطوير الأمل الفردي الذي يمكن الناس من المضي قدماً.

وقد أشار Luthans وآخرون إلى ضرورة اتباع هذا السبيل لحث المديرين والموظفين على تطوير أمالهم وتحقيق أهدافهم. فإذا تطور وانتشر التفاؤل، سيتعلم الناس استخلاص الدروس من نجاحهم أو فشلهم ويمكن تصنيف التفاؤل إلى تفاؤل واقعي وتفاؤل مرن يعزز التفاؤل الواقعي الجوانب الإيجابية من خبراتنا ويركز عليها ولا ينجي المسؤولية الشخصية بينما يمنح التفاؤل المرن الناس قرصة لاختبار مختلف الأساليب المتفائلة والمتشائمة. وبعبارة أخرى يشمل التفاؤل الواقعي الأمل والرغبة والسعي إلى خبرات إيجابية وقبول ما تعرفه وما (Schneider, 2001, p.250-263) نجهله، وبالتالي يمكن إدارة التفاؤل من خلال إدارة الضغوط النفسية. ورغم أن المرونة تتطور من خلال التركيز على المخاطر والأصول والسلوكيات التنظيمية، التي ينظر إليها على أنها معايير ما بعد الوقائع، فهي في الواقع "رحلة تطوير مستمرة". (Luthans & al, 2007)

وأكد وآخرون أن رأس المال النفسي الإيجابي المدار بإتقان يساهم في تأسيس معايير نجاح الشركات على المدى الطويل ويجلب المزايا التنافسية في جميع المجالات. ولهذا يجب على المؤسسات التركيز على السلوكيات الإيجابية للموظفين لدفعهم إلى الإنتاجية في عالم اليوم الموسوم بالعملة وعلى المديرين ورواد الأعمال رفع مستوى رفاه الموظفين بإعطاء نظرة مشرقة عن الرضا الوظيفي والتحفيز التأسيسي رأس المال النفسي وتطويره، إذ يمكن تحقيق النجاح برأس المال النفسي لأنه يمنح فرصة للناس للتدريب ولتحسين أنفسهم.

خلاصة الفصل

في هذا الفصل، تم التركيز على أهمية رأس المال النفسي كمورد أساسي يجب الاهتمام به وتطويره. يمثل رأس المال النفسي القدرة على التحمل والتكيف والنمو الشخصي، وهو عامل أساسي في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية العامة.

ومن خلال الاستثمار في رأس المال النفسي، يمكن للأفراد تعزيز مهاراتهم العاطفية والاجتماعية والعقلية، مما يساعدهم على التفاعل بشكل أفضل مع الآخرين وتحقيق النجاح في حياتهم الشخصية والمهنية.

بالإضافة إلى ذلك، يعتبر استثمار رأس المال النفسي استثماراً في مستقبل مجتمعاتنا، حيث يسهم في بناء أسس أكثر استدامة للتعايش الاجتماعي والتنمية الشاملة. فعندما يكون الفرد مليئاً بالثقة بالنفس والتفاؤل والقدرة على التكيف مع التحديات، يمكنه أن يكون عنصراً فاعلاً في بناء مجتمع أكثر تقدماً وازدهاراً.

بالتالي، يعكس الاهتمام برأس المال النفسي التزاماً بتحسين جودة الحياة للفرد والمجتمع بأسره. ومن خلال توجيه الجهود نحو تطوير هذا الرأس المال الثمين، يمكننا بناء مستقبل أفضل للجميع، يتسم بالاستقرار والسعادة والتطور المستمر.

الفصل الثالث

اليقظة العقلية

تمهيد.

- 1- تعريف اليقظة العقلية.
 - 2 - تاريخ اليقظة العقلية.
 - 3- مكونات اليقظة العقلية.
 - 4- خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا.
 - 5- مقومات اليقظة العقلية.
 - 6- أبعاد اليقظة العقلية.
 - 7- مزايا اليقظة العقلية.
 - 8- أهمية اليقظة العقلية.
 - 9- فوائد اليقظة العقلية.
 - 10- فنيات وإستراتيجيات اليقظة العقلية.
 - 11- نظريات اليقظة العقلية.
 - 12- نموذج لبرنامج تدريب على اليقظة العقلية.
- خلاصة الفصل.

تمهيد

تعاظم الاهتمام في العقود الأخيرة بمفهوم اليقظة العقلية الذي يعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي، حيث أصبح مستهدفا لجملة من الدراسات في المجال التربوي نظرا لأنها استأثرت اهتمام التربويين والسيكولوجيين؛ لأهميتها في حياة المتعلم؛ بحيث تجعله مدركا لما يدور حوله من أحداث خلال مواقف التعلم، وتزيد من إدراكه وتوسيع رؤيته لمراجعة ردود أفعاله بشكل واعي ويكون أكثر فعالية.

وتأسيسا لما ذكر سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى كل من العناصر التالية: مفهوم اليقظة العقلية، وأهم المكونات فالخصائص والمقومات والأبعاد المكونة لليقظة العقلية، كما أنه كذلك يحوي البعض من مزايا وأهمية وفوائد وفنيات اليقظة العقلية، ثم اتجاهات والنظريات، وأخيرا نموذج عن اليقظة العقلية، مختتما بخلاصة الفصل.

1. تعريف اليقظة العقلية

هي طريقة لأن يكون الفرد على درجة عالية من الوعي بما يدور داخله وخارجه في البيئة مع التركيز على لحظة حاضرة واقعة ". (البسطامي وعبد الهادي)

نلاحظ أن " البسطامي وعبد الهادي ركزا على أن اليقظة العقلية تركز على اللحظة الحالية وهذا ما يتوافق مع براون وريان في التعريف التالي:

○ تعريف براون وريان 2003 هي حالة من الوعي بالأحداث والتجارب الآنية؛ هو الاهتمام والوعي بالتجربة الحالية. (Brown & Ryan,2003,p35)

✓ عرفها الزيات (2004) تفضيل الأفراد للكيفية التي من خلالها يتعلموا بيسر وفاعلية من حيث استقبال المعلومات، وتجهيزها، ومعالجتها، واسترجاعها (جبر، 2018، ص 861).

✓ تعني اليقظة العقلية الانتباه إلى شيء ما، أو إدراكه، أو نوحى الحذر بشأنه، أي فكرة، أو وظيفة أو شخص ما. (العكيلي والنواب، 2019، صفحة 777).

✓ حالة من الوعي الحسي يتميز بصورة مختلفة وفعالة، إذ تترك الفرد منفتحا على كل ما هو جديد. (الربيع، 2019)

✓ تعرف اليقظة العقلية من قبل كاردا كينو وآخرون (2008): هي المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية. (الرويلي، 2019، ص119)

✓ تعريف لانجر هي مجال مرن للقدرة العقلية غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، يسمح برؤية جيدة ومنفتحة على الخبرات العقلية والحسية للشخص، دون إصدار أحكام (الحارثي، 2019، ص134)

✓ هي حالة المراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة ومواجهة الأحداث الحالية كما هي دون إصدار أحكام تقييمية عليها. (ناجواني، 2019، صفحة 226)

2. تاريخ اليقظة العقلية

أما من حيث الخلفية التاريخية لليقظة العقلية فقد أجمع المختصون على أن مفهوم اليقظة العقلية من حيث نشأته وأصوله، فإنها ترجع للثقافات الشرقية القديمة البوذية والهندية واليقظة العقلية على غرار كثير من مفاهيم علم النفس الإيجابي لا يمكن تناولها بمعزل عن سياقها التاريخي والثقافي لفهمها فهما عميقا والكشف عن الفوائد التي يمكن بلوغها بواسطتها فقد كان لكل حضارة جوانب قوة مميزة لها يمكن إن الأخذ منها وتطويرها بعد إخضاعها للدراسة، والبحث في هذا الصدد تشير جواني (2019) "أن اليقظة العقلية استمدت شعبيتها من الجذور المفاهيمية للتقاليد البوذية القديمة قبل حوالي 25 قرنا عندما قدمها بوذا والتي قصد بها حالة الوعي والانتباه والتركيز التي تمر خلال اللحظة العابرة والنقية قبل تصور الشيء والتعرف عليه".

في هذا السياق تضيف Tessa 2012 أن ممارسة اليقظة العقلية قديمة تعود إلى آلاف السنين، وكثير من التقاليد الملهمة شجعت على عيش اللحظة كطريقة داخلية تنتج لنا التواصل مع ذواتنا أو مع الكينونة الإلهية، فعلى سبيل المثال في الديانة البوذية تعد اليقظة العقلية جزءا أساسيا من تعليماتها أكثر من أي تقليد آخر، وقد إهتم بها المفكرون البوذيون إهتماما كبيرا خلال القرون الماضية بالطريقة التي يعمل بها العقل الإنساني وتطوير أساليب التدريب الذهن ليكون أكثر حضورا وتركيزا وانتباها، ونظرا للأوضاع السياسية للدول الآسيوية في 1960 مثل فيتنام وإقليم التبت تم إرسال معلمين بوذيين إلى المنفى في الغرب، مما إضطرتهم إلى الإستفادة من هذا التحدي في تعليم جماهير جديدة لهذه الطريقة فلم تعد حكرا على رجال الدين بل مارسها الإنسان الغربي بعد تكييفها لتصبح مناسبة لنمط عيشهم المتسم بالإنشغال بالعمل والأسرة.

وفي سنة 1979 أنشاء العالم الأمريكي جون كابات زين الحاصل على دكتوراه في علم الأحياء الدقيقة برنامجا تعليميا مكونا من ثمانية أسابيع في الكلية الطبية بجامعة ماساشوستس لمساعدة المرضى في محكم تنزيله، "الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه أولئك الذين هداهم الله وأولئك هم أولو الألباب"، ويقول الإمام الغزالي: الإسلام لا يلوم على حرية الفكر بل يلوم على الغفلة والذهول، والمصابون بكسل التفكير وإسترخاء العقل عصاة، ويقول ابن القيم في مدارج السالكين: اليقظة أول منازل العبودية وهي إنزعاج القلب لروعة الإنتباه من رقدة الغافلين، فإذا إستيقظ أوجبت له اليقظة وهي توجيه القلب نحو المطلوب. (الضبع م.، 2013، صفحة 20)

حتى وإن كانت اليقظة العقلية تعود جذورها للممارسة الدينية البوذية كطقس من طقوس هذه الديانة لكنها كرامة فأنها كانت موجودة في كثير من الديانات السماوية وإن إختلفت التسميات، ففي الدين الإسلامي نجد

النصوص الشرعية سواء كانت آيات قرآنية أو أحاديث شريفة ما يدل على ضرورة ممارستها إذا أخذناها بمفهومها السيكولوجي الذي قدمه كابات زين (2003) Kabat-Zinn بأنها:

﴿ الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار أحكام، فنجد مفاهيم على غرار التدبر، الخشوع، التفكير، حضور القلب. وقد تكرر في كثير من الآيات القرآنية قوله عز وجل أفلا يعقلون " أو قوله تبارك وتعالى: " إن في ذلك لآية لقوم يعقلون " [سورة النحل الآية 67]، فنجد أن جوهر العبادة الصحيحة في الإسلام يتطلب أعمال العقل أو التدبر، ويوضح رياض (2008) أهمية التدبر في الدين الإسلامي بقوله أنه ذكر في أكثر من آية لعلم خالق السماوات والأرض ومدبرها أهمية هذا السلوك بالنسبة للإنسان لذا كرمه الله عن سائر المخلوقات بالعقل وخص المؤمنين منهم بالعقل الواعي الذي يصل إلى الإيمان واليقين، وجعل هذا العقل وسيلة للتدبر والتأمل فالمسلم الذي يتلو القرآن من المصحف بنية العبادة يجب أن يكون متيقظ العقل مع كل ما تنطقه شفتاه ولسانه من آيات كريمة، كما أنه مطالب بالتزام أحكام التلاوة من مد ووقف وترقيق وتفخيم وغيرها من أحكام التجويد كل هذا يتطلب حضوراً عقلياً أنياً ووعياً وإنغماساً في اللحظة الراهنة.

﴿ وإذا كانت اليقظة العقلية تتطلب أن يكون الفرد قادراً على وضع جسده وعقله في حالة توافق وإنسجام فإن المسلم الذي يتلو القرآن بتدبر لا يتلو وهو في حالة إستلقاء على الفراش بل يجب أن يكون جسمه على نفس درجة تركيز عقله وإنسجام مع اللحظة الحالية، ونفس الأمر ينطبق على الصلاة والتي تفرض على صاحبها الخشوع والإلتزام بفرائضها وسننها من خلال التركيز والحضور العقلي، فلا تصح صلاة من يصلى وهو مقابل للتلفزيون يسترق إليه النظر مرة ومرة، فبالمفهوم الديني هو ليس خاشعاً وبالمفهوم السيكولوجي يقال لم يكن متيقظاً عقلياً.

﴿ كما لا تلتقي عبادة الذكر مع متابعة منشورات مواقع التواصل الإجتماعي لغياب الوعي بالأفكار والأحاسيس لحظة بلحظة ونفس الأمر بالنسبة للحاج أو المعتمر عند الطواف بالكعبة المشرفة، ولأن اليقظة العقلية تعلم الفرد كيف يكون أكثر وعياً بجسده وعقله والبيئة المحيطة به وألا يصدر أحكاماً على خبراته الداخلية، فالمسلم أثناء طوافه أو سعيه بين الصفا والمروة فإنه في حالة يقظة عقلية فهو في مكان مقدس بالنسبة للمسلمين، وهذا ما يدل على الوعي بالبيئة المحيطة وقوم جسده بحركات تتطلبها هذه العبادة وعقله موجه نحو التركيز والإنابة لما يعيشه الآن دون إصدار أحكام على ما يقوم به وهو المعنى الحقيقي لليقظة العقلية بإعتبارها الوعي بأفكارنا لحظة بلحظة وبأحاسيسنا ومشاعرنا وبالبيئة المحيطة بنا بقبول ودون إطلاق أحكام.

لله في حين يشير (Lopez, 2017) إلى أنه بينما تتم دراسة اليقظة الذهنية الغربية بشكل مستقل ينظر إليها في الثقافة البوذية كأحد المكونات التي تؤدي إلى التنوير الحقيقي، بالإضافة إلى ذلك ينبغي أن تكون يقظة الذهن إستبصارية في التعاليم البوذية بالمقابل تعد إدراكا خارجيا للبيئة المحيطة في الفكر الغربي، إن فهم هذا الفارق مهم حيث يعد مثالا يرشدنا إلى كيفية تعريف استخدام ذلك المفهوم من قبل الثقافات.

لله وبالرغم من النشأة الدينية الفلسفية لليقظة العقلية فقد تم ترجمتها إلى سياق غير ديني وأصبحت ممارسة صحية واسعة الانتشار نظرا لفائدتها في تخفيف الضغوط النفسية والمساعدة على نمو الأفراد نحو إيجابيا، لقد استطاع علماء النفس تطوير هذا المفهوم وإستدراجه في علم النفس وتناوله بإعتباره مفهوم نفسيا يشير إلى التركيز والانتباه وعدم إطلاق أحكام سلبية على المشاعر والأفكار ولكن التعايش معها (جعفر، عبد العظيم)، وشهدت بداية التسعينات إجراء دراسات حول تأثير التأمل على كل من العقل والجسم، واهتمت هذه الدراسات المبكرة بتأملات التركيز والوعي بالأفكار والمشاعر والمثيرات بدون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها بالإضافة إلى توظيف ممارسات اليقظة التام ليه في أنواع جديدة من العلاج. (الضبع ومحمود، 2013، ص 35)

لله وضمن هذا السياق يؤكد عطا الله (2019) أن البحث في اليقظة العقلية أصبح مجالا خصبا للبحث المستمر والتطوير والممارسة حيث نشط الحافز للبحث في هذا المجال، وقد ركزت الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في مجال علم النفس بداية التسعينات على زاويتين:

لله الأولى: اليقظة العقلية مفهوم نفسي ضمن جوانب القوى في علم النفس الإيجابي.

لله الثانية: أنها تدخل علاجي ضمن إجراءات عديدة من التدخلات العلاجية الحديثة نسبيا.

لله أما الدحادحة (2016) فيشير إلى أن الصفة المميزة لليقظة العقلية في المجتمعات الغربية قد جاءت بهدف خفض الضغوطات النفسية من خلال المركز الطبي في ماساشوستس، أما الآن فهناك عشرات الآلاف من الناس الذين تدربوا عليها ولم تقتصر أبحاثها على خفض الضغوطات النفسية والإضطرابات المرافقة لها بل تعدت ذلك، وأصبح هناك ما يزيد على 450 مجلة علمية محكمة تنشر بحوث تتعلق بشرح كيفية عملها وأثرها في الجسم والعقل معا.

3. مكونات اليقظة العقلية

الوعي والقبول البشر بحاجة للقبول ليكونوا قادرين على العمل مع ما يحدث من مواقف مختلفة في حياتهم، فاليقظة تساعدنا على تنمية التحمل للأحداث والمواقف في الحياة المعاشة اليقظة تمثل في الواقع أرضية

صلبة يمكن من خلالها تقبل تجارب قائمة طعام الحياة دون فقد التوازن، والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.

ب - المرونة في الوعي والانتباه: المرونة هي سمة ضرورية من سمات اليقظة العقلية، والتي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وهذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول إستجابات لا تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين. (المري، 2013، ص 4)

ج- الاستمرارية في الوعي والانتباه: تعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للفرد وفي بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة، فإستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية. (السندي، 2010، ص 50).

وقد ذكر كلا من "صلاحيات و" الزغول" إلى أن مكونات اليقظة العقلية هي الوصف، العمل بوعي، عدم إصدار أحكام، عدم التفاعل. (صلاحيات والزغول 2017، ص 23).

4. خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا

بين كابات - زين (1990) عددا من الخصائص التي يتسم بها الأشخاص المتيقظين عقليا من بينها:

أ. الانفتاح: يرى الشخص المتيقظ عقليا الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة، ويركز إنتباهه على جميع الإحتمالات في اللحظة الحاضرة.

ب. الاحكام: وتعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف.

ت. الثقة: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحدسه وإنفعالاته.

ث. القبول: وتعني فهم الحاضر وتقبله وهي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الإستجابة.

ج. التعاطف: يتصف بالمشاعر، وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة. واللفظ يتصف الشخص المتيقظ

عقليا بكونه محبا وحنونا ومتسامحا. (مطلبك، 2019، ص 652)

5. مقومات اليقظة العقلية

من أهمها:

أ. وضوح الوعي: وهو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية، وحركة الحواس، وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.

ب. المرونة في الوعي والانتباه: وهي القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وعدم الجمود على المؤلف، وتقديم أفكار حول إستجابات لا تنتمي لفئة واحدة.

ت. الإستمرارية في الوعي للإنتباه والإستقرار: وهي صفات للوعي والإنتباه، وهي غير معهودة عند معظم الناس (الطوطو، 2018، ص 18).

وتعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للكائن البشري. إلا أنها على الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي، إذ تضع في إعتبارها أنها قد تكون نادرة أو عابرة أو متكررة أو مستمرة. (رحيم كاظم، 2016، ص 6)

6. أبعاد اليقظة العقلية

تشير لانجر (1989) إلى أن اليقظة العقلية تتألف من أربعة أبعاد وهي:

أ. التمييز اليقظ: يشير هذا البعد إلى كيفية رؤية الفرد للأشياء وإبتكاره للأفكار الجديدة؛ فالتمييز اليقظ يجعل الفرد ينتج أفكارا جديدة وإبداعا متواصلا للأفكار.

ب. الإنفتاح على الجديد: هو إحساس الفرد ومعرفته بالمتغيرات الجديدة والتفاعل معها، فهو لا يعني المخاطرة ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحا على الطرق الجديدة يكون في ذات الوقت على وعي بعواقب السلوك فلا يخاطر لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم الأفكار بشكل جيد وفي الوقت المناسب. (المعموري سلام، 2018، ص 3)

ت. الوعي بوجهات النظر المتعددة: ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون توقف عند رأي، مما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع إتخاذ الرأي المناسب. (الشلوي 2018، ص 62)

كما أشار germer، 2005 إلى أن اليقظة الذهنية تتكون بشكل عام من ثلاثة أبعاد: الوعي، التجربة الحالية، القبول، فيما ذهب (بيير وآخرون، 2006) ليحدد خمسة أبعاد لليقظة الذهنية تفسرها بوضوح وهي:

❖ عدم التأثر بالتجارب الداخلية

❖ مراقبة وملاحظة، والإصغاء للإحساس والتصور والمشاعر والتفكير.

❖ التصرف بوعي.

❖ الوصف مع الكلمات.

❖ الحكم من خلال التجربة. (نوري، ص 216).

7. مزايا اليقظة العقلية

من بين مزايا اليقظة العقلية أنها تساعد الفرد على:

- التعامل بحساسية أكثر مع البيئة.
- الإنفتاح على المعلومات الجديدة.
- إستحداث فئات جديدة.
- زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات. (عزيز وآخرون، 2017، ص13).

8. أهمية اليقظة العقلية

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماما شعبيا وأكاديميا بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية وأثر تطبيقاتها في المجالات المختلفة وذلك نظرا لأهمية التي تتميز بها (الختاتنة، 2019)، وفيما يلي سنذكر بعض منها:

- اليقظة العقلية عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك، التفكير والتعلم، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر؛ مما قد يتعرض الفرد للوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك وتفسيره، كما أنها تعمل على زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظة الذات، وزيادة تدفق الأفكار. (مطلق، 2019، ص 648)
- تتيح اليقظة الذهنية للأفراد القدرة على النظر في الأشياء بطريقة جديدة ومدروسة. (مخامرة، 2018، ص19)

9. فوائد اليقظة العقلية

تكسب الجدية في التعامل مع المحيط الخارجي.

- اكتساب جديد وأفضل للمعلومات والخبرات والمهارات المتعلمة.
- زيادة الوعي بآراء متنوعة لها الأثر في إيجاد الحلول ثم المساهمة في معالجة المشكلة. (الزامل، 2018، ص7)
- تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.
- اليقظة العقلية تعمل على خفض الضغوط والقلق والخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه. (الهاشم، 2017، ص 16).
- الانفتاح على المعلومات الجديدة. (يونس، 2015، ص 20)

10. فنيات وإستراتيجيات اليقظة العقلية

- أ. التركيز: " مشاهدة التنفيس عن طريق التركيز على فتحتي الأنف أو حركة البطن، كما يمكن التركيز كذلك على كلمات معينة أو عبارات بسيطة.
- ب. إعادة التركيز: يعد الجزء الأكثر أهمية في هذه الفنية هو أن تختار أسلوب إعادة التركيز والعودة إلى التركيز مع التحلي بالصبر.
- ت. وضعية الجسم: عموما يعتبر الاسترخاء أفضل من الجلوس في وضع مستقيم.
- ث. العيون: وهذا معناه إغلاق العينين أو فتحهما قليلا مع نظرة بسيطة للأمام.
- ج. التوقيت: هو تحديد الوقت المناسب لممارسة اليقظة العقلية الايجابية. (إسماعيل، 2017، ص301)

11. نظريات اليقظة العقلية

(أ) لانجر:

ترى لانجر أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة وإستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة تفترض نظرية اليقظة العقلية، كما تفترض هذه النظرية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج لانجر وبيك (Lager & Beck, 1979) أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية، وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية. (عبد الله، 2013، ص 347)

بحيث طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية إستنادا إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري؛ إذ وضعت في إعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة. (عيسى، 2018، ص272)

ب) نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية):

ترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الإحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية، فالأشخاص المتيقظين عقليا للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت الذهن.

كما أن الوعي يسهل التيقظ إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية، وهذا ما يجعل الفرد أكثر ترجيحاً في تنظيم سلوكه بطريقة تساعد على إشباع حاجياته.

وتعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تصب جل اهتمامها على درجة اختيار الفرد السلوكيات التي يقررها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين. (عبد، بديوي، 2018، ص423)

12. نموذج لبرنامج تدريب على اليقظة العقلية

بعد العلاج السلوكي الجدلي من بين البرامج المساعدة في تطوير مهارات اليقظة العقلية، ومن بين المستعملة فيها؛ المهارة الأولى هي مهارة " العقل الحكيم والتي تعرف بأنها: حالة ذهنية تتميز بالتكامل بين العقل الإنفعالي والعقل الواعي، فهي تجمع بين المعرفة العقلية والحكمة البديهية، وهناك المهارات التي يتعلمها العميل والتي تصاغ في الأدبيات على شكل سؤال ما المهارات التي يتعلمها العميل في المدخل الجدلي لتطوير مهارات اليقظة العقلية؟ ومن بين هذه المهارات: الملاحظة الوصف، المشاركة، والمجموعة الثانية من المهارات هي التي تحمل عنوان " كيف المهارات وهي: عدم الحكم، اليقظة الواحدة، الفعالية. (أبو الزيد، 2017، ص18).

خلاصة الفصل

في هذا الفصل تم استكشاف مفهوم اليقظة العقلية بعمق، حيث تم تحليل المكونات التي تشكلها وتأثيرها فيها. بدأ البحث بتوضيح معنى اليقظة العقلية وتحديد كفاءتها على الاستيعاب والتفكير والتحليل بشكل فعال. كما تمت مناقشة أهم الخصائص والمقومات التي ينبغي توافرها لتحقيق اليقظة العقلية، مثل التركيز والانتباه والوعي.

تم التركيز على أبعاد اليقظة العقلية وتنوعها، من خلال استعراض المزايا والأهمية التي تترتب عن تطوير هذه القدرة، مثل زيادة الإنتاجية وتحسين جودة القرارات وتعزيز العلاقات الاجتماعية. كما تم التطرق إلى الفوائد الشخصية والاجتماعية لليقظة العقلية، مثل تحسين الصحة النفسية والعاطفية وزيادة الوعي بالذات وبالآخرين.

ومن ثم، استُكشفت فنيات واتجاهات متعددة تهدف إلى تعزيز اليقظة العقلية، بدءًا من التمارين العقلية ووسائل تحسين التركيز إلى استراتيجيات إدارة الضغوط والتحكم بالانفعالات. كما تم استعراض النظريات المختلفة التي تفسر وتحلل مفهوم اليقظة العقلية من منظور علمي وفلسفي ونفسي.

وأخيرًا، تم تقديم نموذج شامل يوضح كيفية تطبيق مفاهيم اليقظة العقلية في الحياة اليومية، مما يساهم في تعزيز الأداء الشخصي وتحقيق الأهداف بفعالية أكبر.

الفصل الرابع

طيف التوحد

تمهيد

- 1- ملحة تاريخية عم اضطراب طيف التوحد
- 2- تعريف اضطراب طيف التوحد
- 3- أسباب اضطراب طيف التوحد
- 4- أعراض اضطراب طيف التوحد
- 5- خصائص اضطراب طيف التوحد
- 6- النظريات المفسرة لاضطراب طيف التوحد

خلاصة الفصل

تمهيد

يشهد ازدياد الاهتمام بدراسة اضطراب طيف التوحد، الذي يُعتبر اضطراباً نمائياً عصبياً، تفاقماً لتأثيراته الكبيرة على النمو والتطور لدى الأطفال المصابين به. وبما أن هذا الاضطراب يؤثر على عدة جوانب من الحياة اليومية، فإن الباحثين والمختصين يولون اهتماماً خاصاً لفهم تأثيراته وتعرف على كيفية التعامل معه.

يظهر اضطراب طيف التوحد في صورة مشكلات على جميع المستويات الحياتية، حيث يعاني الأفراد المصابون به من صعوبات في التفاعل مع الآخرين وبناء والحفاظ على العلاقات الاجتماعية. وتنعكس تلك المشكلات أيضاً على أسرهم، حيث قد تواجه الأسر صعوبات في تقديم الدعم والرعاية المناسبة لأفرادها المصابين بالاضطراب، مما يجعلها بحاجة إلى موارد ودعم إضافيين.

من الجدير بالذكر أن هذا الاضطراب يتسم بتعقيده الفريد، حيث يختلف تأثيره وتجلياته من شخص لآخر، مما يتطلب دراسات شاملة وتفصيلية لفهم كافة الجوانب المتعلقة به. وعلى هذا الأساس، فإن الاهتمام المتزايد بدراسة هذا الاضطراب يأتي لتحقيق التقدم في فهمه وعلاجه، ولتوفير الدعم والرعاية اللازمة للأفراد المصابين به وأسرهم.

يشهد ازدياد الاهتمام بدراسة اضطراب طيف التوحد، الذي يُعتبر اضطراباً نمائياً عصبياً، تفاقماً لتأثيراته الكبيرة على النمو والتطور لدى الأطفال المصابين به. وبما أن هذا الاضطراب يؤثر على عدة جوانب من الحياة اليومية، فإن الباحثين والمختصين يولون اهتماماً خاصاً لفهم تأثيراته وتعرف على كيفية التعامل معه.

1. لمحة تاريخية عن اضطراب طيف التوحد

شغلت حالة التوحد وتفسيراتها الأطباء منذ ما يقارب المائة عام وشهد التوحد تغييرات جذرية خلال السنوات الأخيرة وأول من استعمل تلك العبارة الطبيب النفسي السويسري يوجين بلور 1911، وقد اعتمد على تعبير الانطواء الذاتي أو الانطواء الداخلي على المرضى الانفصاميين البالغين.

وعرف التوحد قبل 1943 بأنه مرحلة انتقالية لانفصام الشخصية اللاحق واعتبر حينها توحد الأطفال ضمن توحد الشخصية الطفولي أو حال اضطراب في التفكير، أما في عام 1943 عرف العالم ليوكاير التوحد الطفولي وسرد مواصفاته العادية التي من شأنها تميزه عن الفصاميين، فقد قدم كانر مقال (الاضطراب التوحدي في التواصل الإنفعالي) عن حالات 11 طفلا جرت متابعتها ومراقبتها منذ 1938، والذي أوحى بأدائهم من إعتباره كانر متلازمة جديدة هي التوحد الطفولي والفارق الجوهرى بينه وبين الانفصام هو مرور المصابين بالانفصام بمرحلة تطور طبيعية قبل ظهور أعراض الانفصام عليهم بينما لا يشهد المصابين بالتوحد الطفولي سوى العزلة والتوحد الشديدين منذ أيامهم الأولى. (محمود عبد الرحمان، 2018، 28).

وفي الوقت الذي شرفه كانر دراسته كان هناك طبيب النمساوي يدعى هانار اسبرجر نشر دراسته باللغة الألمانية، والتي تناولت أربعة أطفال وصفاهم بأنهم لديهم أطوار غريبة ومشاركة أطلق على تشخيصه إسم متلازمة بالرغم من عدم معرفته بدراسة كانر، وفي عام 1964 إكتشف الدكتور برنارد ريملاند التي تؤكد أن التوحد هو حال بيولوجية، وقد عثر من الدكتورة سوزان فلوستين والدكتور مايكل عام 1977 على توأمين مصابين بالتوحد مما أولهما بأن هذا دليل على احتمالية وجود عامل جيني يقف خلف الإصابة. (maria, Claud2011, p.24).

لقد تعاقبت جهود المهتمين والباحثين بهدف الوصول إلى توضيح شامل لمفهوم هذا الإضطراب وتوضيح المعايير التشخيصية له، فقد اعتبرت الجمعية الأمريكية لطب النفسي apa من عام 1951 وحتى عام 1968 التوحد شكلا من أشكال الفصام الطفولة، وذلك من الطبعة الثانية من الدليل التشخيص والإحصائي للإضطرابات العقلية، وفي عام 1977 أصدرت منظمة الصحة العالمية الدليل التاسع لتصنيف الأمراض، حيث فرقت بين التوحد وفصام الطفولة، وفي عام 1980 صنفت الجمعية الأمريكية للطفل النفسي إضطراب بالتوحد كأحد الاضطرابات النمائية الشاملة من خلال الدليل الإحصائي والتشخيص الثالث. (الخطيب وآخرون، 2011، 85).

عام 1987 وفي النسخة المعدلة الثالثة للدليل التشخيص والإحصاء للإضطرابات العقلية ونتيجة لوجود مجموعه من الأطفال التي لا تنطبق عليهم جميع المعايير تم إضافة فئة جديدة سميت بفئة الاضطرابات النمائية

الشاملة غير المحددة، وفي عام 2000 توسع مفهوم الإضطرابات النمائية الشاملة وفي النسخة المعدلة من الدليل الإحصائي والتشخيص الرابع أصبح يضم فئات وهي إضطراب التوحد وإضطراب ريت وإضطراب إسبرجر وإضطراب تفكك الطفولة والإضطرابات النمائية الشاملة غير المحددة، وفي عام 2013 ومن خلال النسخة الخامسة من الدليل الإحصائي والتشخيصي جرى تعديل آخر على الفئات التي تندرج تحت مظلة الإضطرابات النمائية الشاملة وإستثنيت متلازمة ريتك واحدة من الإضطرابات التوحد لأنها أصبحت إضطرابا معرفا جينيا، كما تم تغيير تسمية هذه الفئة ليصبح إضطرابات طيف التوحد، وهذا المسمى بجميع بين جميع الفئات السابقة التي كانت تندرج ضمن ما يسمى بالإضطرابات النمائية الشاملة. (جمال، خلف، 2016، 74).

وقد أورد هذا المسمى الجديد تحت مظلة الاضطرابات النمائية العصبية إلى جانب الإضطرابات العقلية إضطرابات التواصل وإضطرابات ضعف الإنتباه والنشاط الزائد وصعوبات التعلم والاضطرابات.

2. تعريف اضطراب طيف التوحد

تعود كلمة التوحد إلى أصل اغريقي (Autis) وتعني الذات وتعبر في مجملها عن حالة من الاضطراب النمائي الذي يصيب الأطفال.

تعريف ليو كانر "1943 leon kaner" أول من أشار الى التوحد كاضطراب يحدث في الطفولة ويقصد به التوقع حول الذات. (متولي، لطيف، 2015، 13).

الدليل التشخيصي والإحصاء لاضطرابات العقلية النسخة الخامسة **DSM5**: ان اضطراب طيف التوحد (ASD) هو:

A- عجز في التواصل والتفاعل الاجتماعي في سياقات متعددة مثل:

✓ عجز في التعامل العاطفي، يتراوح من الأسلوب الاجتماعي الغريب مع فشل الأخذ والرد في المحادثة إلى تدني في المشاركة اهتمامات والعواطف ويمتد إلى عدم البدء أو الرد على التفاعلات الاجتماعية عجز في سلوكيات التواصل غير اللفظية المستخدمة في التفاعل الاجتماعي يتراوح من ضعف تكامل التواصل اللفظي، وغير اللفظي إلى الشدود في التواصل البصري ولغة الجسد والعجز في فهم واستخدام الإيماءات إلى انعدام تام للتعبيرات الوجهية والتواصل غير اللفظي أجد في التطوير العلاقات والمحافظة عليها وفهمها يتراوح من صعوبات تعديل السلوك لتلائم السياقات الاجتماعية إلى صعوبات في مشاركة اللعب التخيلي أو في تكوين صداقات إلى إنعدام الإهتمام بالأقران.

B- أنماط متكررة محددة من السلوك والإهتمامات أو الأنشطة، وذلك بحصول إثنين على الأقل مما يلي:

✓ نمطية متكررة للحركة أو إستخدام الأشياء أو الكلام الإصرار على التشابه والإلتزام غير المرن بالروتين.

✓ إهتمامات محددة بشدة وشادة في الشدة أو التركيز.

✓ -فرط أو تدني التعامل مع الوارد الحسي أو إهتمام غير عادي في الجوانب الحسية من البيئة.

C- تظهر الأعراض في فترة مبكرة من النمو تسبب الأعراض تدنيا سريريا هاما في مجالات الأداة الإجتماعي

والمهني الحالي أو غيرها من المناحي المهمة. (محمد، شهير، 2015، 29).

D- عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي: التوحد بأنه إعاقة من إعاقات النمو الحركية أو المعقدة والتي

تظهر على الطفل خلال السنوات الثلاثة الأولى من عمره نتيجة إضطراب في الجهاز العصبي يؤثر على

الوظائف المختلفة بالمخ. (بدوي، عبير، 2006، 75).

E- هو إضطراب في النمو يؤثر بشكل ملحوظ على التواصل والتفاعل الإجتماعي وتظهر الأعراض الدالة

عليه بشكل ملحوظ قبل سن الثالثة من العمر ومن المظاهر والخصائص التي ترتبط به هو إنشغال

الطفل بالنشاطات والإهتمامات المتكررة ومقاومته للتغيير في الروتين اليومي. (جمال، خلف، 2016،

15).

3. أسباب اضطراب طيف التوحد

3.1 عوامل جينية: أثبتت بعض الدراسات الحديثة أن هناك إرتباطا بين توحد وشدود الكروموزومات،

وأوضحت هذه الدراسات أن هناك إتصالات إرتباطية وراثية مع التوحد فقط وهذا الكروموزوم يسمى

fragile x syndrome يعتبر هذا الكروموزوم شكل وراثي حديث مسببا للتوحد والتخلف العقلي

وأيضا له دور أساسي في حدوث مشكلات سلوكية مثل النشاط الزائد والسلوك الأناني تأخر اللغوي شديد

وتأخر في النمو الحركي ومهارات حسية فقيرة وهذا الكروموسوم يكون شائعا بين البنين أكثر من البنات.

3.2 عوامل بيولوجية: وتنحصر هذه العوامل في الحالات التي تسبب إصابة في الدماغ قبل الولادة أو أثناءها أو بعدها ونعني بذلك إصابة الأم بأحد الأمراض المعدية أثناء الحمل أو تعرضها أثناء الولادة لمشكلات مثل النقص الأكسجين باستخدام آلة أو عوامل بيئية أخرى مثل تعرض الأم لنزيف قبل الولادة أو حادث أو لكبار سنّها. (حاج شعيب، 2018، 25).

3.3 عوامل نيورولوجينية: أوضحت بعض الدراسات الفروق الجنسية بين البنين والبنات بمعدل الإصابة ومداها، وقد توصلت إلى البنات توحيديات أقل من الأولاد في الإصابة بالاضطرابات الإرتقائية بشكل عام وإضطراب التوحد بشكل خاص.

- البنات التوحيديات يظهرن مستوى أقل من الأولاد التوحيدين في نسبة الذكاء بفارق لا يقل على خمس درجات خاصة فيما يتعلق باختلاف القدرات اللفظية ومهارات الرؤية المكانية.

- توجد إنحرافات شادة على رسم المخلد الإثنين.

- يبدي كل من البنين والبنات التوحيدين إضطرابات سلوكية وعصبية، وفقا لمعادلات الذكاء التي يتوقف عليه حجم الإضطراب الوظيفي. (بن عيسى، 2018، 23).

3.4 العوامل العصبية: النسبة الكبيرة من الزيادة في الحجم حدثت في كل من الفصل القفوي والفص الجداري وأظهر الفحص العصبي للأطفال الذين يعانون من التوحد إنخفاضاً في معدلات ضخّم لأجزاء من المخ التي تحتوي على الفص الجداري، مما يؤثر على العلاقات الإجتماعية والإستجابة السوية واللغة أما في باقي الأعراض فتتولد نتيجة إضطرابات في الفصل الأمامي.

3.4 العقاقير: وهي مرتبطة بالتطعيمات وخاصة التطعيم الثلاثي يعزز هذا الافتراض زيادة التطعيمات التي تعطي للأطفال إلى أن وصلت إلى 41 تطعيماً قبل بلوغ الطفل العامين، كما أن وجود نسبة عالية من المعادن الثقيلة داخل الجسم الأطفال المصابين بالتوحد التي هي من مصادر بيئية ومن ضمنها اللقاحات عطش دعماً قوياً للفرضة. (الشربيني مصطفى، 2011، 25).

4. أعراض اضطراب طيف التوحد

هناك جملة من الأعراض العامة التي تظهر على الأشخاص أو الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد منها:

✓ تجنب التواصل البصري والرغبة في الانقراض.

- ✓ -رفض العناق والحمل كما لا يرغبون في معاناة الآخرين إلا عندما يرغبون في ذلك فقط.
 - ✓ يهتمون بالأشخاص إلا أنهم لا يعرفون كيف يتحدثون إليهم كيف يلعبون أو يتعاملون معهم.
 - ✓ صعوبة في التعبير عن إحتياجاتهم بإستخدام الكلمات أو الحركات المعتادة.
 - ✓ -تكرار الأشياء بصفة دائمة.
 - ✓ فقدان المهارة التي كانوا يتمتعون بها في الماضي.
 - ✓ يبدو عليهم عدم الوعي عندما يتحدث إليهم الآخرين في حين أنهم يستجيبون للأصوات الأخرى.
 - ✓ رد فعل غير معتاد فيما يتعلق برائحة أو مذاق أو شكل أو ملمس أو صوت الأشياء.
 - ✓ -لا يلعبون ألعاب التظاهر.
 - ✓ -تكرار الأشياء بصفة دائمة.
 - ✓ -عدم الإشارة إلى الأشياء للتعبير عن الإهتمام.
 - ✓ وجود صعوبات في التعامل مع الآخرين أو عدم الإهتمام بالآخرين على الإطلاق.
 - ✓ صعوبة في فهم مشاعر الآخرين أو الحديث عن مشاعر الخاصة بهم(إضطراب طيف التوحد صحيفة الحقائق).
- ورغم تعدد أعراض إضطراب الطيف التوحد إلا انه يمكن حصرها بالإجمال في ثلاثة جوانب رئيسية وهي
- ضعف التفاعل الاجتماعي.
- صعوبات التواصل الاجتماعي.
- سلوكيات نمطية وتكرارية. (1,p,2011,national institute of mental halth).

5. خصائص اضطراب طيف التوحد

للطفل التوحدي خصائص تميزه عن باقي الإضطرابات الأخرى من أهمها نذكر:

- أولاً: الخصائص الإجتماعية:** يعاني الأطفال التوحديين من مشكلات في التفاعل الإجتماعي وهي من أهم المؤشرات والدلالات التي يتم من خلالها تشخيص التوحد ومن بين المظاهر التي تدل على المشكلات في التفاعل لدى الأطفال التوحديين:
- عدم التواصل البصري بحيث يتميز الأطفال توحديين بتجنب التواصل البصري مع الآخرين وبذلك فإنهم يفقدون معرفة أفكار الآخرين ورغباتهم وتلمس مشاعرهم وقراءة ما يدور في أذهانهم ويعتبروا التواصل البصري

هامل لعملية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وبدونه فإن الطفل لا ينمو اجتماعيا بطريقة سليمة وتعتمد نسبة كبيرة من البرامج التربوية أساسا في التدريب على التواصل البصري.

- مشكلات في اللعب يعاني الأطفال التوحديين من مشكلات في اللعب واختلاف لعبهم عن لعب أقرانهم من الأطفال الآخرين ومن أهم خصائص اللعب الذي التوحديين إفتقارهم إلى اللعب الرمزي وأيضا الإفتقار إلى التخيل والإبداع ومحدودية الألعاب والطريقة غير العادية في إستخدام اللعب.

- صعوبة في فهم مشاعر الآخرين يعاني الأطفال التوحديين من صعوبات في فهم وتفسير وتعبيرات الآخرين والمتمثلة في الإيماءات ونظرات الصوت والحركات الجسمية وبالتالي فإن لديهم عدمه اكتراث بمشاعر الآخرين، كما أن لديهم صعوبات في التعبير عن مشاعرهم بإستخدام تعبيرات الوجه بما يتناسب مع المواقف الاجتماعية المختلفة.

-عدم القدرة على تكوين صداقات والإحتفاظ بها بسبب الإلتهاب الاجتماعي فإن الأطفال توحديين لا يستطيعون تكوين صداقات، حيث أنهم غير قادر على فهم المثيرات الاجتماعية التي تصدر عن الآخرين وكيفية الاستجابة لها بالإضافة إلى عدم معرفتهم بالعادات والتقاليد الاجتماعية السائدة. (smith,2005,p.125)

ثانيا: الخصائص التواصلية

تؤثر الإعاقة في التواصل لدى الأطفال طيف التوحد على كل من المهارات اللفظية وغير اللفظية فهم يصفون بأنهم لديهم تأخر أو قصورا كليا في تطور اللغة المنطوقة وأن الأطفال الغير ناطقين لديهم إعاقة في إقامة محادثات مع الآخرين، وعندما لا يتطور الكلام فإن الخصائص الكلامية مثل طبقة الصوت والتنغيم ومعدل الصوت والايقاع ونبرة الصوت تكون شادة وتوصف اللغة القواعدية لدى أطفال طيف التوحد بإستعمال لغة تكرارية أو نمطية مثل تكرار كلمات وجمل مرتبطة بالمعنى، كما أن لغتهم لها خصوصية غريبة إذ أن لها معنى مع الأشخاص الذين يؤلفون أسلوبه تواصلهم فقط، كما أن فهم اللغة لديهم متأخرة جدا وهم غير قادرين على فهم الأسئلة والتعليمات البسيطة، وأيضا تتأثر الجوانب الاجتماعية باللغة فهم غير قادرين على دمج الكلمات مع الإيماءات لفهم الحديث حتى الأشخاص الذين يمتلكون الكلام يكون تواصلهم غير عادي حيث يتسم بإعادة كلام الآخرين وهي حالة مميزة تدعم مضادات وهي نوعان :

النوع الأول: التردد الفوري والذي يعقب سماع الكلمات من الغير مباشرة.

النوع الثاني: التردد المتأخر والذي يحدث بعد سماع الكلمات والعبارات من الغير بفترة زمنية تتراوح من دقائق الى عدة أيام أحيانا. (الغلوث، 2005، 75).

ثالثا: الخصائص المعرفية: إشارة الدراسات والأبحاث إلى أن اضطراب النواحي المعرفية تعد أكثر النواحي المميزة لاضطراب طيف التوحد، وتظهر أكثر من 70% من الأطفال التوحدين قدرات عقلية متدنية تصل أحيانا لحدوث الإعاقة العقلية، وإنما نسبته حوالي 10% من يظهرون القدرات مرتفعة من جوانب محددة مثل الذاكرة والحساب والموسيقى والفن أو قد يظهرون قدرات قرانية مبكرة بدون إستيعاب، أما مزاج ومشاعر الأطفال ذوي طيف التوحد فيمكن وصفها لأنها سطحية غير متفاعلة مع الأشخاص أو الأحداث فقد يوصف الطفل بالسعادة طالما ليست إحتياجاته فورا ولكنه بشكل عام يميل إلى سرعة الغضب وعدم السعادة والبكاء لفترات طويلة وثورة الغضب التي عادة ما تكون بسبب تغير الروتين.

رابعا: الخصائص السلوكية والاهتمامات والنشاطات: من الخصائص التي تعتبر بشكل متكرر في التوحد والإضطرابات ذات صلة هي الإنشغال والإهتمامك بأشياء محدودة وضيق المدى، حيث يلعب الاطفال ذوي طيف التوحد بشكل طقوسي بأشياء معينة ولساعات طويلة أو يظهرون اهتماما مفرط بأشياء من نوع المحدد ويحافظون على التماثل ويزعجون من أي تغيير يحدث في البيئة أو أي تغير في الروتين. (hallhan and all, 2012, 89)

خامسا: خصائص ثانوية شائعة

- مشكلات النوم حيث القلق والنوم المتقطع وغير المتواصل.
- مشكلات في الأكل والشرب حيث يتناول الأطفال الطعام بشرها دون الشعور بالشبع تناول الأطعمة محددة وعدم تنوعها تناول مشروبات محددة بكاس ثابت.
- مشكلات في التعميم عدم قدرة الأطفال على تعميم ما تم تعلمه من بيئة أخرى. (شقير، 2002، ص65).

6. النظريات المفسرة لاضطراب طيف التوحد

لكون اضطراب طيف التوحد معقد ومظاهره السلوكية متشابكة مع العديد من الاضطرابات فقد كان ذلك مجالا لكثير من النظريات والافتراضات التي حاولت تفسيرها هو نتطرق لأهم النظريات التي تفسر حدوث اضطراب طيف التوحد.

6.1 النظرية السيكدينامية: يرى كانر أن توحد الطفولة هو ناتج أساسي عن عوامل نفسية منها إتجاهات الآباء ومعاملاتهم لأطفالهم، إن الأطفال التوحدين كانوا معرضين منذ البداية إلى الورود الابوي والإستحواذ ونوع آلي من الإهتمام بالإحتياجات المادية فقط. (الشرييني وآخرون، 2011، 61).

وشاعت في الستينات والسبعينيات نظرية الأمام والثلاجة والتي تسبب في إلغاء اللوم على الآباء من قبل بروتيلهم بالتسبب في وضع أولادهم في حالات التوحد وإهتم بيتهون بإحتمال أن يكون الطفل أو توحد ذكية

ولكنه إنسحب من الإتصال الإجتماعي بسبب أحداث مؤلمة حدثت في البيئة من حوله وإفتقاره للرعاية الدافئة من أحد أو كلا الوالدين.

6.2 نظريه التعلم الإجتماعي: ترى هذه النظرية أن خصائص التوحدين تكون نتيجة لفشل عمليات التعلم الإجتماعي والقصور في الجانب المعرفي يكون في التشفير وفي النوعية وفي إطار تشكيل التمثيلات الذاتية الأخرى والقصور المعرفي منخفض المستوى يعلن عن نفسه في قصور التقليد الإجتماعي والقصورات الفرد على المشاركة في تبادلات إجتماعية مثل سلوك التحية أو الفشل في تكوين علاقات الأقران السوية وتطوير السلوك الإجتماعي في مرحلة الطفولة والإستمرار في العلاقات الاجتماعية غير السوية في الحياه والقصور في بناء علاقات إجتماعية ومعرفية مكتسبة والقصور في اللغة فإنها مطمورة في الجذور التوحد.

6.3 نظريه العقل: لاحظ أن الأفراد الذين يعانون منها التوحد يجدون صعوبة في إدراك الحالة العقلية للآخرين ويقترح بارون كوهين أن الخاصية الأساسية في التوحد هي عدم القدرة على إستنتاج الحالة العقلية للشخص الآخر، وفي حالة المعاناة من التوحد الشديد قد لا يمتلك الطفل مفهوم العقل إطلاقاً، ولقد أطلق على هذا العجل نقص نظرية العقل أو عمى العقل وتشير هذه النظرية إلى أن الفرض الذي يكون قادراً على فهم الحالة العقلية للشخص الآخر لكي يمكنه فهم التنبؤ بسلوك الشخص ربما يكون رده أي هذا القصور السلوكي والإجتماعي لدى الطفل التوحدي الذي يؤدي إلى عجز في عمليه الفهم. (الجوالدة، 2010، 164).

إن العجز الإجتماعي عند الأطفال التوحدين ما هو إلا نتيجة لعدم مقدرتهم على فهم الحالات العقلية للآخرين فالمشكلات الاجتماعية هي نتيجة للعجز الإدراكي الذي يمنعهم من إدراك الحالات العقلية، وبالتالي فإن العجز الإجتماعي يعود إلى نظرية العقل ويعتمد أكثر الباحثين أن التوحد يبدأ ببعض القصور والتعامل مع المحيط.

6.4 نظرية الخلايا العصبية المرآه: إن نظرية المرآة المكسورة عند توحد ترجع جذورها كما اكدتي وآخرون 1997 إلى نتائج تلك الدراسات التي إهتمت بدراسة سلوك التقليد والمحاكاة عند التوحد، حيث تقترح هذه النظرية الخلل إن الخلل في قدرة الأطفال توحدين على التقليد ومحاكاة سلوك الآخرين ما هو إلا نتيجة لخلل في نظام العصب العاكس في المخ، وبالتالي فإن العديد من المؤيدين لهذه النظرية يؤمنون بأن تلف نظام العصب العاكس يلعب دوراً رئيسياً في تلك المشكلات التي يعاني منها الأطفال التوحدين التي تتمثل في مشكلاتهم الاجتماعية بوجه عام ومشكلات اللغة والكلام والتقليد والمحاكاة بوجه خاص. (عمر أبو الفتوح، 2010، 107).

6.5 نظرية ضعف التماسك المركزي: في محاولة لتفسير الخصائص الغير الإجتماعية للتوحد أنشأت يتاشرت 1989 نظرية التماسك المنطقة المركزي الضعيف في التوحد التي تركز على الفروق المعرفية كلا من مواطن العجز والقوة في التوحد وهي تقترح وجود ما يسمى نزعة داخلية في النظام المعرفي السوي لتشكيل لتمامسك عبر أوسع مدى ممكن من المثيرات وتعميمها على أوسع مدى ممكن من السياقات ومقارنة مع ذلك يفتقر التوحدين لهذا الشكل من الترابط وتنبأ ونظرية بأن توحدين سوف يعانون من عجز في دمج المعلومات على مستوى أعلى من المعلومات الكلية، وتعتقد أن نظرية الترابط المركزي الضعيف تفسر الأجزاء النمطية من القدرات في التوحد، كذلك عدم القدرة في التركيز على المعلومات ذات المعنى وتجاهل ما ليس له علاقة، مما يؤدي إلى عدم القدرة على تقويم ما ليس له معنى رؤية ونظاما في كل شيء وقامه هايبى بتطوير نظرية الترابط المركزي الضعيف بشكل أوسع عن طريق إستنتاجه لأن شرايه المركزي قد يشكل سلسلة الأسلوب المعرفي التي تبدأ من ضعيف إلى قوي حيث يتم تصنيف التوحدين إلى درجة الضعيف.

6.6 نظرية الأداء التنفيذي العاجز: أنشأت هذه النظرية من طرف أوزونوف 1995 ويعود الأداء التنفيذي إلى القدرة على تحرير العقل من الحالة الفورية والسياقة الأتية لتوجيه السلوكيات من خلال نماذج عقلية وتمثيلات داخلية، ويشمل هذا التخطيط والتنظيم وتوجيه التقدم نحو هدف ما وإتباع منهج مار في حل المشكلات، وقامت أوزونوف بدراسة العجز في الأداء التنفيذي في التوحد ووجدت أن الخوض خواص السلوكية للتوحدين في هذا المجال تشبه إلى حد كبير الخواص السلوكية لأفراد يعانون من تلف في القسم الصدري من الدماغ وهم بالغين وإقترح باللوموني 1997 ان العجز لدى هؤلاء الناس لا يشمل القدر على الفهم فقط ولكنه يشمل أيضا القدر على التعبير. (الشريبي، 2011، 59).

خلاصة الفصل

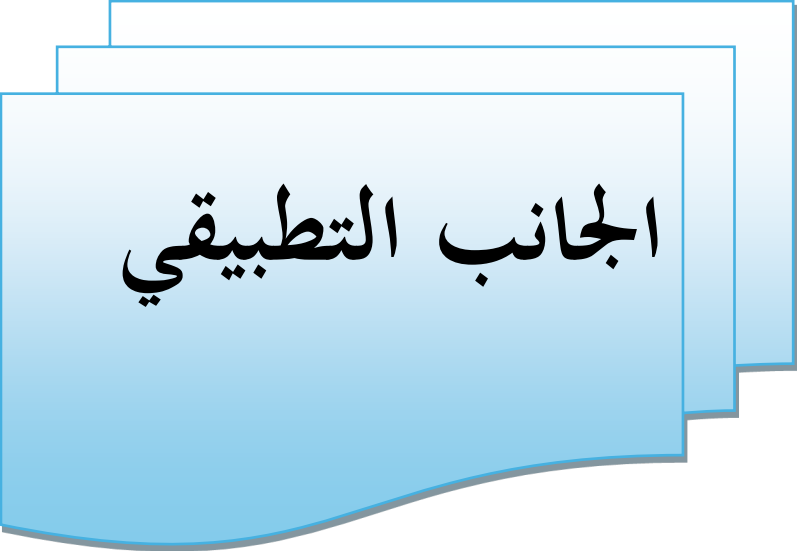
نستنتج مما سبق أن اضطراب طيف التوحد يشكل تحديًا معقدًا نظرًا لتنوع الأعراض والتأثيرات التي يمكن أن تكون فريدة لكل فرد مصاب به. يتسم هذا الاضطراب بتشكيل مجموعة متنوعة من الصعوبات في مجالات مثل التواصل والتفاعل الاجتماعي والتفكير المرن والسلوكيات المتكررة.

بالإضافة إلى ذلك، يتميز اضطراب طيف التوحد بمدى تعقیده، حيث يمكن أن تختلف الأعراض والتأثيرات من فرد إلى آخر، مما يجعله تحديًا للتشخيص والتفهم الفردي.

تؤثر الصعوبات المرتبطة باضطراب طيف التوحد على حياة الأفراد المصابين به بشكل شديد، بالإضافة إلى تأثيرها على أسرهم والمجتمعات التي يعيشون فيها. فالتحديات في التواصل والتفاعل الاجتماعي قد تؤدي إلى انعزال الشخص المصاب بالاضطراب وصعوبات في التفاهم والتفاعل مع الآخرين.

من الجدير بالذكر أن الاضطراب لا يؤثر فقط على الناجين منه بل يؤثر أيضًا على أفراد عائلاتهم ومجتمعاتهم، حيث قد يتطلب تقديم الدعم والمساعدة الإضافية لتلبية احتياجاتهم الفردية والتعامل مع التحديات التي قد يواجهونها.

بشكل عام، يظهر اضطراب طيف التوحد كمشكلة معقدة تحتاج إلى فهم شامل ومتعمق، فضلاً عن الدعم والموارد اللازمة لتلبية احتياجات الأفراد المتأثرين به وتعزيز فهم المجتمع لتحقيق التكامل والتقبل المجتمعي.



الجانب التطبيقي

الفصل الخامس الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.

- 1- المنهج المستخدم في الدراسة.
- 2- عينة استطلاعية
- 3- حدود الدراسة.
- 4- مجتمع الدراسة.
- 5- عينة الدراسة.
- 6- أدوات الدراسة.

خلاصة الفصل.

تمهيد

يعتبر هذا الفصل المتمثل في الإجراءات الدراسية الميدانية الأساس القاعدي للدراسة إذ يقوم الباحث بهذه الخطوة للتحقق من صحة فروض الدراسة، وسنحاول دراسته تطبيقيا حتى نعطي له الصيغة المنهجية والعلمية وسيتم عرض هذه الإجراءات، كما أننا نلخص إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات والمقاييس المعتمدة في ذلك كمقياس الرأس المال النفسي واليقظة العقلية والتي قمنا بتطبيقها على عينة من أمهات أطفال التوحد

1. المنهج المستخدم في الدراسة

هو الطريقة المستخدمة التي ينتهجها الباحث لدراسة ظاهرة ما أو مشكلة ما وهو في البرهنة أو الإجابة عن أسئلة التي يثيرها بحثه. (الوافي، 2007، 38)

وبما أن الدراسة الميدانية للظاهرة تستدعي منهجا مناسباً ولكونها تتمحور حول ما إذا كان هناك علاقة ترابطية بين كل من مقياس رأس المال النفسي اليقظة العقلية لدى أمهات اطفال طيف التوحد الجانب يستدعي معرفة مدى ترابط المتغيرين وعلاقتهم ببعضهما البعض، وكذا معرفة إذا ما كان هناك فروق دلالة إحصائية باختلاف متغيرات المستخدمة في الدراسة لجمع والتحقق من مختلف التفاصيل حولها كعينة ثم إختيار منهج الوصفي.

١-١ تعريف المنهج الوصفي:

هو منهج يعتمد عليه الباحث قصد جمع الحقائق عن موضوع بحثي وتفسيرها لإستخلاص دلالتها ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية ومن ثم الوصول إلى التعميم بشأن البحث، ويعتمد الباحث في ذلك على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلة والملاحظة والمقياس، ويتمثل المنهج الوصفي في تحديد ظواهر معينة وإكتشاف كل من العلاقات والفروق بين تلك الظواهر لدى أفراد العينة.

2. عينة استطلاعية: هدفنا من هذه الدراسة الاستطلاعية، هو التعرف على العينة المستهدفة بغية كشف جوانبها والتي تساعد على إمكانية إجراءها، وفق متغيرات البحث والتحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات)، لأدوات الدراسية باختيار عينه عشوائية قوامها 10 أمهات لأطفال طيف التوحد.

3. حدود الدراسة

3.1 الحدود المكانية: تم اجراء الدراسة الميدانية بكل من القسم الخاص للابتدائية الرئيسي

محمد وجمعية المتميز وصعوبات التعلم ببلدية متليلي لولاية غرداية والمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا في متليلي الجديدة

حيث تم اجراء الدراسة بالابتدائية التي تتكون من عدة أقسام لكل من المستويات من قسم التحضير إلى النهائي (الخامسة). والقسم الخاص، ومكتب المدير، ومكتب المراقبة العامة بالإضافة إلى مطعم ومكتب وقاعة

للرياضة. تفتح المؤسسة أبوابها على الساعة حوالي 7:30 الى غاية 4:30 مساء اما بالنسبة لجمعية المتميز فتتكون من مكتب إداري وقسم الحالات الفردية وقاعة لإستقبال الحالات الخارجية بالإضافة الى قسم جماعي مكثف يكون الدخول على الساعة 8:00 صباحا حتى 1:00 مساء.

3.2 الحدود الزمنية: هي الفترة الزمنية التي استغرقها البحث الميداني حيث تم الشروع فيها من 10 مارس الى 15 أبريل 2024.

3.3 مجتمع الدراسة

أجرينا الدراسة على أمهات أطفال طيف التوحد بالقسم الخاص بإبتدائية رسيوي محمد والمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بمتليلي الجديدة، وجمعية المتميز وصعوبات التعلم ببلدية متليلي الشعانبة ولاية غرداية وقد بلغ حجم المجتمع العينة 30 أما للأطفال طيف التوحد.

4. عينه الدراسة

تكونت عينة الدراسة من 30 أما للأطفال طيف التوحد الذي تختلف أعمارهم والحالة الإجتماعية لديهم تم إختيارهم بالطريقة القصدية.

5. أدوات الدراسة: وصف أبعاد وبنود الأداة:

مقياس رأس المال النفسي لمحمد عارف عبد عبده عارف 2013 المتكون من 24 بندا موزعين على أبعاد كالآتي:

✓ البعد الأول: الكفاءة الذاتية.

✓ البعد الثاني: التفاؤل.

✓ البعد الثالث: الأمل.

✓ البعد الرابع: المرونة.

طريقة التصحيح: مفتاح تصحيح المقياس يعتمد على مفتاح لي كارت الخماسي الذي ينطوي على خمسة بدائل للإجابة أمام كل فقرة (دائما غالبا احيانا نادرا ابدا).

مقياس اليقظة العقلية لأحلام مهدي عبد الله 2013 وصف أبعاد وبنود الأداة المقياس اليقظة العقلية يتكون من 35 بنده موزعين على الأبعاد كالآتي:

البعد الأول: التمييز اليقظ يحتوي على 12 بنداً.

البعد الثاني: الانفتاح على الجديد يحتوي على 12 بنداً.

البعد الثالث: التوجه نحو الحاضر يحتوي على 6 بنود.

البعد الرابع: الوعي بوجهات النظر المختلفة يحتوي على 5 بنود.

مفتاح تصحيح: المقياس يعتمد على مفتاح الخماسي الذي ينطوي على خمسة بدائل للإجابة أمام كل فقرة (ينطبق علي، ينطبق عليه غالباً، ينطبق على أحياناً، ينطبق على نادراً، لا ينطبق عليه أبداً)، وأعطت هذه البدائل الدرجات التالية 1 2 3 4 5 لل فقرات الموجبة و 12345 لل فقرات السالبة وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس، وبذلك تكون أعلى درجة يتحصل عليها هي 175 وأدنى درجة 35 والوسط الفرضي للمقياس هو 105.

-الدراسة الاستطلاعية:

● أداة راس المال:

- الصدق: لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة:

أ) صدق المقارنة الطرفية: تم ترتيب درجات العينة تنازلياً وأخذ نسبة 33 بالمئة من طرفي الترتيب

وتطبيق اختبار "ت" لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول 1: يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لأداة راس المال

الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة sig	مستوى الدلالة
الفئة العليا	3	72.33	14.97	2.71	4	0.00	0.01
الفئة الدنيا	3	48.66	2.081				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (72.33) بانحراف معياري قدره (14.97).

بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (48.66) بانحراف معياري قدره (2.71) و"ت" المحسوبة لتي بلغت (2.71) وبحساب درجة الحرية التي قدرت بـ (4) وقيمة (sig) بلغت (0.00) ولوحظ أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01).

ب) الثبات:

– ثبات معامل ألفا كرونباخ:

جدول 2: يوضح قيمة معامل (Cronbach's Alpha) لأداة راس المال

المتغير	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)
راس المال	24	0.81

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الثبات تقدر 0.81 وهي أكثر من 0.70 فالبند تعتبر ثابتة. وعليه تم اعتماد على المقياس.

– ثبات التجزئة النصفية:

جدول 3: ثبات أداة راس المال بطريقة التجزئة النصفية

المتغير	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
رأس المال	0.87	0.93	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة معامل الارتباط قبل التعديل قدرت بـ 0.87 ونسبة معامل الارتباط بعد التعديل قدرة بـ 0.93 وهي دالة عند 0.01 وعليه يمكن القول بأن الاداة تتمتع بالثبات ممتاز. ● اليقظة العقلية:

– الصدق: لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة:

أ) صدق المقارنة الطرفية: تم ترتيب درجات العينة تنازليا وأخذ نسبة 33 بالمئة من طرفي الترتيب وتطبيق اختبار "ت" لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول 4: وضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لأداة اليقظة العقلية

الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة sig	مستوى الدلالة
-------	-------	-----------------	-------------------	--------------	-------------	----------	---------------

الفئة العليا	3	96.33	8.08	4.014	4	0.00	0.01
الفئة الدنيا	3	70.33	7.76				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (96.33) بانحراف معيار قدره (8.08).

بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (70.33) بانحراف معياري قدره (7.76) و"ت" المحسوبة لتي بلغت (4.014) وبحساب درجة الحرية التي قدرت بـ (4) وقيمة (sig) بلغت (0.00) ولوحظ أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01).

(ب) الثبات:

– ثبات معامل الفاكرونباخ:

جدول 5: يوضح قيمة معامل (Cronbach's Alpha) لأداة اليقظة العقلية

المتغير	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)
اليقظة العقلية	35	0.69

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الثبات تقدر 0.69 قيمة مقبولة، وعليه تم اعتماد المقياس.

– ثبات التجزئة النصفية:

جدول 6: ثبات أداة اليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية

المتغير	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	0.57	0.73	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة معامل الارتباط قبل التعديل قدرت بـ 0.57 ونسبة معامل الارتباط بعد التعديل قدرة بـ 0.73 وهي دالة عند 0.01 وعليه يمكن القول بان الاداة تتمتع بالثبات ممتاز.

خلاصه الفصل

تطرقنا في هذا الفصل الى الكشف عن المنهج المستخدم في الدراسة والطرق المستخدمة في جمع البيانات ووصفها وصفا دقيقا. كما تم التركيز على اظهار الحدود الزمنية المكانية لدراسة بشكل مفصل، مع تقديم حجم ونوع العينة التي تمت عليها هذه الدراسة بعد الانتهاء من عرض خطوات الدراسة سوف نتطرق في الفصل التالي الى عرض النتائج وتفسيرها.

الفصل السادس تحليل وتفسير النتائج

تمهيد.

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.
5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.
6. عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة.
7. عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة.

خلاصة الفصل.

تمهيد

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج الدراسة الميدانية وإختبار الفرضيات وعرض وتحليل ومناقشة كل فرضية على حدى لمعرفة مدى تحقق فرضيات الدراسة، مع محاولة إبراز أوجه التشابه والاختلاف بين نتائج هذه الدراسة والدراسات السابقة في متغيرات الدراسة وتفسيرها حسب للواقع المحيط بالدراسة.

فبعد تطبيق أداة الدراسة على أفراد العينة، حيث تم تطبيق كل من مقياس الرأس المال النفسي ومقياس اليقظة العقلية على عينة أمهات أطفال طيف التوحد، قمنا بتفريغ وحساب الفرضيات لتتوصل إلى جملة من النتائج في هذا الفصل.

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى

- مستوى رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد مرتفع عن المتوسط.
من خلال المعالجة الاحصائية توصلنا للنتائج الموضحة في الجدول الاتي

جدول 7: اختبار ت تاست لعينة واحدة

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت تاست	الدلالة المعنوية
مستوى رأس المال	30	56.53	72	16.95	29	6.19	0.00

يبين الجدول رقم (07) العدد الكلي للعينة والمتوسط الحسابي لمن في متغير رأس المال حيث بلغ 56.53 وهي قيمة أقل من المتوسط الفرضي، كما يبين الجدول أيضا قيمة (ت) لعينة واحدة حيث بلغت 4.99 وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يجعلنا نرفض الفرض الذي افترضناه.

2. عرض نتائج الفرضية الثانية

تنص على مستوى اليقظة العقلية لدى أمهات أطفال التوحد مرتفع عن المتوسط.
من خلال المعالجة الاحصائية توصلنا للنتائج الموضحة في الجدول الاتي.

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت تاست	الدلالة المعنوية
مستوى اليقظة العقلية	30	85.50	105	17.23	29	6.19	0.00

يبين الجدول رقم (08) العدد الكلي للعينة والمتوسط الحسابي لمن في متغير اليقظة العقلية حيث بلغ 85.50 وهي قيمة أقل من المتوسط الفرضي كما يبين الجدول أيضا قيمة (ت) لعينة واحدة حيث بلغت 6.19 وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يجعلنا نرفض الفرض الذي افترضناه.

3. عرض نتائج الفرضية الثالثة

تنص على توجد علاقة دالة إحصائية بين رأس المال النفسي اليقظة العقلية لدى امهات اطفال التوحد.

من خلال المعالجة الاحصائية توصلنا للنتائج المتينة في الجدول الاتي:

جدول 9: يوضح العلاقة بين راس المال واليقظة العقلية.

المتغيرات	التقنية الإحصائية	عدد الأفراد	(ر) المحسوبة	مستوى الدلالة
راس المال		30	0.31	0.087
اليقظة العقلية				

يتبين من الجدول رقم (09) علاقة بين رأس المال واليقظة العقلية لدى افراد العينة، حيث قدرت قيمة "ر" المحسوبة ب: **0.31**، وهي قيمة ضعيفة وغير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكننا القول بأن الفرضية لم تتحقق أي لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين رأس المال واليقظة العقلية.

4. عرض نتائج الفرضية الرابعة

تنص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رأس المال النفسي تعزى لمتغير العمل (تعمل/لا تعمل).

من خلال المعالجة الاحصائية توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول الاتي:

جدول 10: يوضح اختبار ت تاست لعينتين مستقلتين لنتائج الفروق بين متوسطين لنتائج فروق في مستوى رأس المال حسب متغير العمل.

المتغيرات	العمل	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت تاست	الدلالة المعنوية
رأس المال	عاملة	08	60.12	14.39	28	0.69	240.
	غ عاملة	22	55.22	17.92			

يظهر الجدول (09) العدد الكلي للعينة والمتوسط الحسابي بين العاملات وغير العاملات حيث بلغ **60.12** عند العاملات و **55.22** عند الغير عاملات كما يبين الجدول أيضا قيمة (ت) لعينتين مستقلتين حيث بلغت **0.69** وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يجعلنا نرفض الفرض الذي افترضناه ونقبل الفرض البديل الذي يقول بأنه: لا توجد فروق دالة إحصائية في فروق ذات دلالة إحصائية في رأس المال النفسي تعزى لمتغير العمل (تعمل/لا تعمل)

5. عرض نتائج الفرضية الخامسة

تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير العمل (تعمل/لا تعمل)

من خلال المعالجة الاحصائية توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول الاتي:

جدول 11: يوضح اختبار ت تاست لعينتين مستقلتين لنتائج الفروق بين متوسطين لنتائج فروق في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير العمل

المتغيرات	العمل	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت تاست	الدلالة المعنوية
اليقظة	عاملة	08	88.50	9.36	28	0.56	280.
العقلية	غ عاملة	22	84.40	19.39			

يظهر الجدول (10) العدد الكلي للعينة والمتوسط الحسابي بين العلامات وغير العلامات في مقياس اليقظة العقلية حيث بلغ **88.50** عند العلامات و **84.40** عند الغير علامات كما يبين الجدول أيضا قيمة (ت) لعينتين مستقلتين حيث بلغت **0.56** وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يجعلنا نرفض الفرض الذي افترضناه ونقبل الفرض البديل الذي يقول بأنه: لا توجد فروق دالة إحصائية في فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير العمل (تعمل/لا تعمل)

6. عرض نتائج الفرضية السادسة

تنص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رأس المال النفسي تعزى لمتغير التعليمي.

من خلال المعالجة الاحصائية توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول الاتي:

جدول 12: يوضح تحليل التباين الاحادي حسب متغير المستوى التعليمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة
بين المجموعات	1482,529	04	899,200	1,352	0.27
داخل المجموعات	6852,937	25	200,588		
التباين الكلي	8335,467	29			

ظهر في الجدول رقم 12 العدد الكلي للعينة والمتوسط الحسابي المتغير المستوى التعليمي حيث يبلغ **889,200** عند الامهات ذو المستوى تعليمي **200,588** عند الامهات الذين ليس لهم مستوى تعليمي كما تبين الجدول ايضا قيمة (f) لعينتين مستقلتين حيث بلغت **1,352** وهي قيمة غير إحصائية عند المستوى

الدلالة 0,05 بهذا ما يجعلنا نرفض الفرض الذي افترضناه ونقبل الفرض البديل الذي يقول انه :لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في رأس المال النفسي تعزى المتغير المستوى التعليمي

7. عرض نتائج الفرضية السابعة

تنص على يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى التعليمي من خلال المعالجة الاحصائية توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول الاتي:

جدول 13: يوضح تحليل التباين الاحادي حسب متغير المستوى التعليمي

الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
,007	4,483	370,632	04	3596,798	بين المجموعات
		274,117	25	5014,702	داخل المجموعات
			29	8611,500	التباين الكلي

ظهر في الجدول رقم 13 العدد الكلي للعينة والمتوسط الحسابي المتغير المستوى التعليمي حيث يبلغ 370,632 عند الامهات ذو المستوى تعليمي 274,11 عند الامهات الذين ليس لهم مستوى تعليمي كما تبين الجدول ايضا قيمة (f) لعينتين مستقلتين حيث بلغت 4,483 هي قيمة غير دالة احصائية عند المستوى الدلالة 0,05 بهذا ما يجعلنا نرفض الفرض الذي افترضناه ونقبل الفرض البديل الذي يقول انه :لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة العقلية تعزى المتغير المستوى التعليمي

مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة

تحليل ومناقشة الفرضية الأولى: تنص هذه الفرضية على ان مستوى الراس مال النفسي مرتفع لدى امهات اطفال طيف التوحد ومنه ان الفرضية اختلفت على ان مستوى الراس مال النفسي منخفض عن المتوسط لدى امهات اطفال التوحد وهذا ما بينته دراسة الاء محمد و حسين سلامة (2021) ان الراس مال النفسي وقوة الانا في التنبؤ بالضغوط النفسية لدى امهات اطفال طيف التوحد حيث توافقت مع داستنا على حسب المتغير وهذا ما تم تأكيده لهذه الدراسة على ان مستوى الراس مال النفسي منخفض عن المتواجد لدى امهات اطفال طيف التوحد

تحليل ومناقشة الفرضية الثانية: تنص هذه الفرضية على ان مستوى اليقظة العقلية لدى أمهات اطفال طيف التوحد مرتفع ومنه ان الفرضية اختلفت على ان مستوى اليقظة العقلية منخفض عن المتوسط وهذا ما بينته دراسة (2021) Amy.s Weitlauf أن مستوى الاجهاد و اليقظة العقلية لدى امهات اطفال التوحد

حيث توافقت مع نتائج دراستنا على حسب المتغير وهذا ما تم تأكيده لهذه الدراسة على ان مستوى اليقظة العقلية منخفض عن المتوسط.

تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة: تنص هذه الفرضية على انه توجد علاقة ذات دالة احصائية بين الراس مال النفسي واليقظة العقلية لدى امهات اطفال طيف التوحد ومنه ان الفرضية اختلفت على انه لا توجد علاقة ذات دالة احصائية بين الراس مالي النفسي واليقظة العقلية لدى امهات اطفال التوحد وهذا ما بينته دراسة هيثم محمد (2021) Predictors of parenting stress in parents of children diagnosed with autism spectrum disorder حيث توافقت مع نتائج دراستنا على حسب المتغير وهذا ما تم تأكيده لهذه الدراسة على انه لا توجد علاقة ذات دالة احصائية بين الراس مال النفسي واليقظة العقلية لدى امهات اطفال طيف التوحد.

تحليل ومناقشة الفرضية الرابعة: تنص هذه الفرضية على انه توجد فروق ذات دالة احصائية في الراس مال النفسي تعزى لمتغير العمل لدى أمهات اطفال طيف التوحد ومنه ان الفرضية اختلفت على انه لا توجد فروق ذات دالة احصائية تعزى لمتغير العمل وهذا ما بينته دراسة Andree Tokič (2023) Well-Being of Parents of Children with Disabilities—Does Employment Status Matter حيث توافقت مع نتائج دراستنا على انه لا توجد فروق ذات دالة احصائية تعزى لمتغير العمل لدى الأولياء اطفال طيف التوحد.

تحليل ومناقشة الفرضية الخامسة: تنص هذه الفرضية على انما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير العمل لدى أمهات اطفال طيف التوحد ومنه ان الفرضية اختلفت على انه لا يوجد فروق دالة احصائية في فروق دالة احصائية في اليقظة تعزى لمتغير العمل وهذا ما بينته دراسة "بوحارة هناء (2023)" ان اليقظة العقلية وعلاقتها بالانفعالي لدى الطلبة الجامعيين حيث اختلفت مع داستنا على حسب المتغير وهذا ما تم تأكيده لهذه الدراسة على انه لا توجد فروق في مستوى ذات دلالة احصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس

تحليل ومناقشة الفرضية السادسة: تنص هذه الفرضية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الراس مال النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي لدى أمهات اطفال طيف التوحد ومنه ان الفرضية اختلفت على انه لا يوجد فروق ذات دالة احصائية في الراس مال النفسي تعزى لمتغير التعليمي وهذا ما بينته دراسة حسين

سلامة و الاء محمد (2021) ان راس مال النفسي وقوة الانا في التنبؤ بالضغط النفسية لدى امهات اطفال طيف التوحد حيث توافقت مع داستنا على حسب المتغير وهذا ما تم تأكيده لهذه الدراسة على انه لا توجد فروق ذات دالة احصائية في الراس مال النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي

تحليل ومناقشة الفرضية السابعة: الفرضية تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى التعليمي لدى امهات اطفال التوحد مما تبين من خلال عرض نتائج على ان الفرضية لم تتحقق لهذا تم اللجوء الى الفرض البديل الذي يقول أنه لا توجد فروق دالة احصائية بين اليقظة و المستوى التعليمي حيث أنه هناك دراسة طارق مفضي عبيدي العنزي (2023) التي يتضمن موضوعها الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة مما اختلفت على انه توجد فروق جوهرية في درجات مقياس اليقظة العقلية لمتغير المستوى التعليمي

خلاصة الفصل

في هذا الفصل، تم تسليط الضوء على أهمية عرض ومناقشة نتائج الفرضيات المتعلقة بموضوع بحثنا. حيث تم تقديم خطوات مهمة تساعد في تنظيم وتقديم النتائج بشكل فعال، مما يسهل فهمها وتحليلها من قبل الجمهور المستهدف.

قمنا باستعراض نتائج تحليل ومناقشة فرضيات الدراسة كل على حدى وبشكل منهجي، مع التركيز على النتائج الرئيسية والملاحظات الهامة التي ينبغي التطرق إليها. وتضمنت الخطوات أيضاً تحليل العلاقات بين النتائج المختلفة والتأكد من توجيه الانتباه إلى الاختلافات أو النماذج الغير متوقعة.

وفي ختام الدراسة، تم تقديم استنتاجات عامة تلخص النتائج وتوضح المعاني الرئيسية التي تم التوصل إليها باختصار، يعكس عرض ومناقشة النتائج بشكل متناغم ومنهجي الجهود المبذولة في البحث ويسهم في تعميق فهم الموضوع وتطوير المعرفة في موضع الراس مالي النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد

الاستنتاج

العام

الاستنتاج العام

هدفت الدراسة الحالية لكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد ودراسة الفروق بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية حسب درجة التوحد وسن الأم والحالة الاجتماعية والحالة المادية، والتي تكونت من 30 أما تم اختيارهم بطريقة قصدية وقد تم الإعتماد على المنهج الوصفي باستخدام أدوات جمع البيانات الضرورية لهذه الدراسة التي تمثلت في مقياس رأس المال النفسي واليقظة العقلية مع استخدام الأساليب الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وقد أفادت نتائج الدراسة إلى أن مستوى رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد منخفض عن المتوسط، ومستوى اليقظة العقلية أيضا كان منخفضا عن المتوسط وعدم وجود علاقة دالة إحصائية بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى أمهات أطفال طيف التوحد، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في رأس المال تعزي متغير العمل أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزي متغير العمل، كما نصت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في رأس المال النفسي تعزي المتغير المستوى التعليمي للأم وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزي لمتغير المستوى التعليمي.

التوصيات والاقتراحات

- تكفل الجيد بأم الطفل طيف التوحدي.
- متابعة الأم لمختص نفسي من أجل مد يد المساعدة لها في التكفل بطفلها.
- إعداد برامج ومناهج تعليمية خاصة بأطفال التوحد.
- تنظيم ملتقيات توعوية للتعرف على الاضطراب أكثر.
- تخصيص مراكز نفسية وتعليمية تربية خاصة بهذه الفئة.



قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. أبو المعاصي، وليد وأحمد منار، (2018)، "رأس المال النفسي وعلاقته بالالتزام المهني لدى معلمي التعليم العام، مجله العلوم التربوية.
2. أبو النصر، مدحه محمد، (2004)، "تأهيل ورعاية متحدي الإعاقة علاقه المعاق بالأسرة والمجتمع من منظور الوقاية والعلاج" واحد، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
3. أحمد سعيد، عبد العزيز إبراهيم صالح، (2022)، "رأس المال النفسي والتوافق الأكاديمي كمنبئين لجوده حياه الطلاب ذوي الإعاقة بالجامعة"، مجله العلوم الإنسانية والإدارية"، العدد 26.
4. اسماعيل هالة خير السنوي، (2017)، "المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كليه التربية" دراسة تنبؤيه، جامعة عين الشمس.
5. الامام اخر، مصطفى محمود، (1990)، "التقويم والقياس"، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعه بغداد.
6. بدوي عبير، مصطفى رفعت، (2006)، "مدى فاعليه برنامج التدريبي للتنمية المهارات النمائية لدى عينة من الأطفال التوحديين، رسالة الدكتوراه، جامعه كلية التربية.
7. برهو محمد والاحمد أمل، (2019)، "اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عين من طلبة المعلم، في جامعه حلب، مجله جامعه البحث للعلوم الإنسانية.
8. بلبل ابراهيم، (2019)، "اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كليه التربية، المجله التربوية.
9. بن منصور حدة، (2016/ 2017)، عمليه التعلم لدى طلاب مرحله الثانوية دراسة ميدانيه ببعض الثانويات مدينة المسيلة، مذكرة ماجستير، جامعه محمد بوضياف.
10. تناح خديجه، (2020)، "فاعليه برنامج اليقظة العقلية الكاملة في التخفيف من أعراض تعب الرحمة عند امهات الاطفال المصابين بطيف التوحد"، مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهاده ماجستير، تخصص علم النفس الصحة، جامعه وهران 2 احمد بن محمد.

قائمة المراجع

11. جنان قديري، الدلال ونيس، (2017)، "الصلابة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى امهات اطفال التوحد"، رسالة ماستر، جامعة الشهيد حمة الاخضر بالوادي.
12. الخطيب وآخرون، (2011)، "مقدمه في تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة"، دار الفكر للطباعة والنشر وتوزيع، عمان.
13. خلف احمد، حميد، (2019)، "الحاجة الى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبه المرحلة المتوسطة، كليه الامام الاعظم.
14. الخلف المقابلة، (2016)، " اضطرابات الطيف التوحد التشخيص والتدخلات"، ط1، العلاجية داريافا العلمية للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.
15. الخميس السيد سعد، "الضغوط الأسرية كما يدركها اباء وامهات اطفال المراهقين التوحدين، مجلة كلية التربية، جامعه المنصورة، العدد 27، الجزء 1.
16. خولة، (2019)، "اليقظة العقلية وعلاقتها بالسمات الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم الخدمة الاجتماعية" بجامعه ام القرى، مجلة كلية التربية.
17. الدحداحة بالم، (2019)، " فاعليه التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة، نروي دراسات العلوم التربوية، المجلد 43، الملحق 1.
18. دعو سميرة، شنوفي اللويزة، (2013)، "الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي" دراسة عيادية لخمس حالات، مذكره ماستر، في علم النفس العيادي، جامعة اكلي محمد أولحاج البويرة.
19. دوين، منى بسمة الاشعري، (2022)، "جودة الحياة وعلاقتها بالأمن النفسي لدى امهات اطفال التوحد" دراسة ميدانية بمدينة الوادي، مذكرة مقدمة في علم النفس العيادي، جامعه قاصدي مرباح ورقلة.
20. راف الله بو شعراوية، فتحي الداخ الطاهر، (2017)، "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الاسري لدى اباء وامهات اطفال التوحد"، مجلة كلية التربية، المرج الليبية العالمية، جامعه بنغازي، العدد 14.
21. الربيع فيصل، " الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبه جامعه اليرموك"، المجلة الأردنية في العلوم التربوية.

قائمة المراجع

22. الرويلي، النشمي بشير، (2019)، "اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين" في محافظه طريق بالمملكة العربية السعودية، دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى، مجله العلوم والتربوية والنفسية 3 (7).
23. زهير محمد، سلامة شاشي، (2015)، "تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لذوي الحاجات الخاصة"، ط1، الأردن، مكتبة زهراء الشرق.
24. الضبع فتحي، طالب احمد، (2013)، "فاعليه التدريب على اليقظة العقلية في حفظ اعراض الاكتئاب النفسي لدى عينه من طلاب الجامعة مركز الارشاد النفسي"، جامعة عين شمس.
25. طارق عالم، (2008)، "الطفل التوحدي"، دلتا عمان، دار اليازوري العلمية للنشر.
26. عبد الحميد، زميرة حسين فتحي، (2021)، "اليقظة العقلية وعلاقتها تكوين الاكاديمي لدى طلاب كليه التربية في بعض المتغيرات الديموغرافية.
27. فؤاد بسمه، اسامه السيد، والسيد سليمان عبد الرحمن، (2020)، "مقياس جوده الحياه لدى أسرة الطفل المصاب بالتوحد"، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، عدد 44.
28. قاسم سميه، وين رعموش، نادية بوضياف، (2017)، "مهارات العناية بالذات لدى الاطفال المعاقين ذهنيًا" دراسة ميدانية، مجله العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعه قاصدي مرباح، العدد 29.
29. متولي فكرة، (2021)، "رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة.
30. متولي، فكري لطيف، (2015)، "في استراتيجية التدريس لذوي اضطراب الأوتيزم، ط1، مكتبه الرشد.
31. مجيد على، رافع حميد، (2019)، "اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير اليجابي لدى طلبة الجامعة"، مجله الدراسات التاريخية والحضارية.
32. محمود عبد الرحمن، عيسى الشراوي، (2018)، "المشكلات السلوكية"، دار العلم، والايمان للنشر والتوزيع، الجزائر.
33. محمود عبد الله، وعيسى محمد، (2021)، "تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الاكاديمي لدى طلاب المعلمين بكليه التربية"، المجلة التربوية جامعة سوهاج.

قائمة المراجع

34. محمود، جيهان، (2020)، "رأس المال النفسي والامتنان كمتغير وسيطين في العلاقة بين جوده الحياة العمل المدركة والهناء الذاتي لدى المعلمين بالمرحلة الاعدادي"، المجلة التربوية، لكلية التربية جامعة سوهاج.
35. هويام ، شاهين، (2017)، " اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي في وجوده الحياه المدركة لدى المراهقين المكفوفين"، مجلة الدراسات النفسية.
36. يحيى خوله احمد، (2000)، "الاضطرابات السلوكية والانفعالية"، دار الفكر للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

1. Brown, k, and Ryan, R(2003):the beeffitsof being present: mindfulness and itsrole in psychology.
2. kenneth. cbali, A, mak, A,(2009),Good for the sool" the relationship, between work, well-being and psychological capital, the journey nal of society, Economics 38(5).
3. lak, &Warren, M. (2017).Does mind fullness prepare adolescents for value behavior can coriander Examining the role of value content. jomal of Adolescence.
4. Langer, E. j-(1997): the power of mindful leaming Reading, MA: Addison wesley.
5. loi, B(2013).integrating mindfulness practices into the elementary cumiculum to improve attention task behaviors and social relation. Journal of transpersonal sonal,psychology,7(2),
6. Ludwing,b, sskabat, zimj, (2008),mindfulness in marine Jamaica, 300(11).
7. marialaude,2011,thomas:lautismet les langues l Harmattan5-6reued El ecol poly lechrique Paris.
8. soler,A,passcual,c,Tiana,t,cerb8a,Abrarraching, j, Campin, M peraz, v. (2016). behavior therapy skills training compared to standard group therapy in border line personality disorder month randomized controlled clinical trial, Behavior Research and therapy.

الملاحق

الملحق 1: مقياس وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

سيدتي الأم:

نظرا لما نعهده فيكم من موضوعية وصراحة في التعبير عن آرائكم نأمل تعاونكم في الإجابة على جميع هذه الفقرة، وذلك من خل وضع (X) على الإجابة التي ترونها مناسبة.

البيانات الشخصية

1 - المهنة: ☐ تعمل ☐ لا تعمل

2- السن:

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	أبدا
1	أشعر بالثقة عند تحليل المشكلات لايجاد حلول لها.					
2	أشعر بالثقة عند الاتصال بأفراد من خارج العمل.					
3	أتمكن من عرض آرائي ومقترحاتي في الاجتماعات دون خوف.					
4	أجد نفسي في هذا الوقت في دروة النجاح في العمل.					
5	أشعر بالثقة عند تقديم معلومات المجموعة من الزملاء.					
6	أشعر بالثقة عند المساعدة في تحديد الأهداف المتعلقة بمجال عملي.					
7	أجد عدة طرق للوصول الى تحقيق الأهداف الحالية في العمل.					

					8	أتمكن من التعامل مع حالات عدم التأكد في العمل.
					9	أشعر أن العمل الصعب هو أساس النجاح.
					10	أتوقع حدوث الأخطاء في العمل وهو أمر طبيعي.
					11	غالبًا ما أنضر إلى الجانب المشرق في عملي
					12	أنا متفائل بشأن الأحداث المستقبلية بخصوص عملي.
					13	أتوقع الأفضل في العمل عندما تكون الأمور غير مستقرة.
					14	أتعامل مع مشكلات العمل عمارة مستمرة لاستكشاف مسبباتها.
					15	أبدل قصارى جهدي لإقناع الآخرين بأهمية الأفكار الجديدة.
					16	أمتلك القدرة على المشاركة في التجارب الجديدة حتى لو كانت نتائجها تتضمن المجازفة.
					17	في الوقت الحالي أتابع أهدافي في العمل بنشاط.
					18	أرى نفسي شخص ناجح جدا في العمل.
					19	أمتلك القدرة على تحمل المواقف الصعبة.
					20	أستطيع التعامل مع جميع سلوكيات زملائي في العمل.
					21	أعمل بجد ومثابرة للتقليل من المشاعر السلبية.
					22	لدي القدرة على مواجهة عوائق العمل والتعافي منها والعودة للحالة الطبيعية.
					23	أتعامل مع الأحداث المجهدة في العمل بدون تردد.
					24	أستطيع التعامل مع الأشياء الكثيرة المتعلقة بوظيفتي في وقت واحد.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

سيدتي الأم:

نضع بين ايديكم مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض الآراء والمعتقدات التي نستهدف من خلال اجاباتكم عنها الوقوف على مواقفكم الحقيقية لما لها من أهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل خاص ولتطوير المجتمع بشكل عام كونكم تمثلون شريحة اجتماعية مهمة ومستوى متقدم من العلم والمعرفة. نظرا لما نعهده فيكم من موضوعية وصراحة في التعبير عن آرائكم نأمل تعاونكم في الإجابة على جميع هذه الفقرات وذلك من خلال وضع علامة (X) على الإجابة التي ترونها مناسبة

البيانات الشخصية

1 - المهنة: ☐ تعمل ☐ لا تعمل

2-المستوى العلمي:

الرقم	الفقرة	تنطبق عليها دائما	تنطبق عليها غالبا	تنطبق عليها احيانا	تنطبق عليها ناذرا	لا تنطبق عليها أبدا
1	أجد نفسي قادر على الاصغاء الى أحد الأشخاص وإن أعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه.					
2	أنا محب للاستطلاع.					
3	يشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم به.					
4	استخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.					

					أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة.	5
					لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات.	6
					اميل الى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت.	7
					لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني.	8
					استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.	9
					أرى ان جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها.	10
					استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المتابعة في المستقبل.	11
					اشعر اني أوجه آليا دون ان أكون على وعي بما أفعله.	12
					من السهل أن أصاب بالشروذ الذهني.	13
					أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.	14
					امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.	15
					اتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.	16
					من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.	17
					أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.	18
					أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود).	19
					لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.	20
					اندمج في الفعليات مع الآخرين دون ان أكون متأكد أنني منتبه إليهم.	21
					انا شخص مرن.	22
					أستطيع الحكم فيما إذا كانت افكاري جيدة او غير جيدة.	23
					أودي وظائفني والمهام الموكلة الي بشكل الي دون ان أعنى ما افعله.	24

					25	اتحدث عن اخطائي واجدها سبيلا لأتعلم منها.
					26	اميل الى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح او خاطئ.
					27	اميل الى تجريب كل ما هو جيد.
					28	انا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.
					29	أنا شخص مبدع.
					30	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام ومالا قيمة لها من خلال خبرتي.
					31	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.
					32	أشعر بقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.
					33	أجيد اختيار الكلمات التي تصف احساسي.
					34	أقبل كل الأفكار السارة والغير السارة.
					35	أمتلك أفكار غير عقلانية

الملحق 2: نتائج spss

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
راس المال	30	56,5333	16,95376	3,09532

Test sur échantillon unique							
Valeur de test = 72							
	t	df	Signification		Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			p unilatéral	p bilatéral		Inférieur	Supérieur
راس المال	-4,997	29	<,001	<,001	-15,46667	-21,7973	-9,1360

Statistiques descriptives					
	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
اليقظة العقلية	30	40,00	111,00	85,5000	17,23219
N valide (liste)	30				

Test sur échantillon unique							
	Valeur de test = 105						
	t	df	Signification		Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			p unilatéral	p bilatéral		Inférieur	Supérieur
اليقظة العقلية	-6,198	29	<,001	<,001	-19,50000	-25,9346	-13,0654

Corrélations

		مج1	مج
راس المال	Corrélation de Pearson	1	,318
	Sig. (Bilatérale)		,087
	N	30	30
اليقظة	Corrélation de Pearson	,318	1
	Sig. (Bilatérale)	,087	
	N	30	30

Statistiques de groupe

الحالة المادية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
راس المال تعمل	8	60,1250	14,39680	5,09004
تعمل لا	22	55,2273	17,92028	3,82062

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes							
		F	Sig.	t	Df	Signification p		Différence moyenn e	Erreur standa rd	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
						unilatéra l	bilatéra l			Inférieur	Supérieur
راس المال	Hypothèse de variances égales	,379	,543	,693	28	,247	,494	4,89773	7,06306	-9,57029	19,36575
	Hypothèse de variances inégales			,770	15,473	,227	,453	4,89773	6,36440	-8,63167	18,42713

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes							
		F	Sig.	t	df	Signification p		Différen ce moyenn e	Erreur standa rd	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
						unilatéra l	bilatéra l			Inférieur	Supérie ur
اليقظة العقلي	Hypothèse de variances égales	1,636	,211	,568	28	,287	,574	4,09091	7,19904	-10,65566	18,83748
	Hypothèse de variances inécales			,772	25,326	,224	,447	4,09091	5,29739	-6,81217	14,99399

Statistiques de groupe

الحالة المادية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
تعمل اليقظة	8	88,5000	9,36559	3,31124
تعمل لا العقلية	22	84,4091	19,39479	4,13498

ANOVA

راس المال

	Somme des carrés	df	Carré moyen	F	Sig.
Entre groupes	1482,529	4	370,632	1,352	,279
Intra- groupes	6852,937	25	274,117		
Total	8335,467	29			

ANOVA

اليقظة العقلية

	Somme des carrés	df	Carré moyen	F	Sig.
Entre groupes	3596,798	4	899,200	4,483	,007
Intra- groupes	5014,702	25	200,588		
Total	8611,500	29			