كلية البنات للعلوم والآداب والتربية
قسم علم النفس

تنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم

رسالة مقدمة للحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
(قسم علم نفس، تخصص تربية خاصة)

إعداد الباحثة
مروة عبد الحكيم عوض لطيف

إشراف

ا. د/ هبة حسين إسماعيل طه
أستاذ علم النفس
كلية البنات – جامعة عين شمس

د. منال محمود إسماعيل
مدرس علم النفس التعليمي
كلية البنات – جامعة عين شمس

1445-2023

جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص

مناقشة في / / م وتتكون من.

١. الأستاذ الدكتور /_____

٢. الأستاذ الدكتور /_____

٣. الأستاذ الدكتور /_____

٤. الأستاذ الدكتور /_____

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة

ماجستير

دكتوراة في / / م.

الموظف المختص مدير الإدارة ا.د/ وكيلة الكية

كلية البنات للعلوم والآداب والتربية
قسم علم النفس

اسم الطالبة: مروة عبد الحكيم عوض لطيف.

الدرجة العلمية: دكتوراة الفلسفة في التربية.

القسم التابع له: علم نفس.

سنة المنح:

كلية البنات للعلوم والآداب والتربية
قسم علم النفس

اسم الباحثة: مروة عبد الحكيم عوض لطيف.

عنوان الرسالة: تنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم.

اسم الدرجة: دكتوراة الفلسفة في التربية (علم نفس –تخصص تربية خاصة).

لجنة الاشراف

أ.د هبة حسين إسماعيل طه
أستاذ علم نفس
كلية البنات - جامعة عين شمس

د. منال محمود اسماعيل
مدرس علم نفس التعليمي
كلية البنات_ جامعة عين شمس

تاريخ البحث: / /٢٠٢٣

الدراسات العليا:

ختم الإجازة: **أجيزت الرسالة**

بتاريخ / / ٢٠٢٣ **/ / ٢٠٢٣**

موافقة مجلس الكلية: / /٢٠٢٣

مستخلص

عنوان الرسالة: تنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم.

اسم الباحثة: مروة عبد الحكيم عوض لطيف.

الدرجة: دكتوراه الفلسفة في التربية كلية البنات- جامعة عين شمس- قسم علم النفس- تخصص تربية خاصة.

تهدف الدراسة تنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم.

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٣٠) أم من أمهات أطفال الأوتيزم لحساب بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، ممن تراوحت أعمارهن ما بين ٣٠ – ٤٥ بمتوسط (٣٦,٨٠) وانحراف معياري(٤,٦٩) ، وتكونت العينة التجريبية من (سته) أمهات من أمهات الأطفال الأوتيزم ممن تراوحت أعمارهن ما بين ٣٠_٤٥ ممن تنخفض درجاتهم على مقياس رأس المال النفسي، وترتفع على مقياس نضوب الأنا بمتوسط عمر(٣٣,٦٦)، وانحراف معياري (١,٩٦).

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:

١- تحسن درجة رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم بعد تطبيق البرنامج.

٢- انخفاض درجة نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم نتيجة التحسن في درجة رأس المال النفسي بعد تطبيق البرنامج.

٣- استمرارية فعالية البرنامج في تحسين درجة رأس المال النفسي بعد القياس التتبعي.

٤- استمرارية فعالية البرنامج في خفض نضوب الأنا بعد القياس التتبعي.

الكلمات المفتاحية:

رأس المال النفسي – نضوب الأنا – أمهات أطفال الأوتيزم

Abstract

Study Title: Developing The Psychological Capital To reduce The Ego Depletion Among Autistic Children`s Mothers

Researcher: Marwa Abd AL Hakim Awd Latef

Degree: Doctor of Philosophy in Education (In Psychology)

Ain Shams University, Women's Faculty for Sciences, Literatures

And Educational," Department Of Psychology"

Study Sample: The study sample consisted of (30) mothers of children Autism to calculate the psychometric characteristics of the study tools, and their ages ranged between 30-45 with an average of (80.36) and standard deviation (69.4) and the experimental sample consisted of (6) mothers of mothers of autistic children and their ages ranged between 30-45 who drop their scores on the scale of psychological capital, and rise on the scale of ego depletion with an average age of (33.66), and a (1.96)standard deviation.

The study results:

1. improve the degree of Resistance to psychological capital in the mothers of autistic children after the application of the program.
2. low degree of ego depletion among mothers of autistic children as a result of improvement in the degree of psychological capital after the application of the program.
3. Continuity of the effectiveness of the program in improving the degree of Resistance to psychological capital after pre-post measurement.
4. Continuity of the effectiveness of the program in improving the reduce the degree of Ego depletion after pre-post measurement.

Keywords: **psychological capital - Ego depletion – Mothers of autistic children**

شكر وتقدير

الحمد الله رب العالمين، حمدا يوافى ويكافئ مزيده، ونشهد أن لا إله إلا الله وحده المتفرد بصفاته وعظيم شأنه المعين الودود ذو العرش المجيد، والصلاة والسلام على الرحمة المهداة والنعمة المسداة نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليما كثيرا.

الحمد لله الذي أنعم علي بفضله وجزيل عطائه؛ وأعانني على إتمام هذا العمل الذي أرجو من الحى القيوم أن يجعله علما نافعا وعملا صالحا، ولا يحرم أي كريم بذل معي جهدا من أجره وأثقال موازين أعماله.ولعلى في المقام الأول أتقدم بفائق شكري وتقديري إلى أستاذتي الفاضلة الدكتورة:هبة حسين إسماعيل **أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس** على تفضلها بقبول الإشراف على هذه الرسالة، على ما قدمته لي من نصح وتوجيهات سديدة وملاحظات علمية قيمة أسهمت في إنجاز البحث، وكل ما بذلته من جهد ومتابعة طيلة فترة الإشراف لقد بذلت معي الكثير من الوقت والجهد، جزاها الله عني كل خير فلها منا كل التقدير والاحترام داعية الله عز وجل أن يديم عليها الصحة والعافية.

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى أستاذتي الدكتورة: منال محمود إسماعيل **مدرس علم النفس التعليمي كلية البنات – جامعة عين شمس** على تفضلها بقبول الإشراف على هذه الرسالة، والتي أكن لها كل تقدير واحترام وشكر.

كما أخص شكري وتقديري للأساتذة المحكمين الأفاضل لملاحظتهم العلمية حول تقييم المقاييس والبرنامج الإرشادي.

- كما أخص بالشكر الجزيل والثناء الجميل، أستاذي الكريمين اللذان تكرما بمناقشة بحثي ليخرج بأحسن حال وهما الأستاذ الدكتور: حمدي محمد ياسين **أستاذ علم نفس – كلية البنات للآداب والعلوم والتربية – جامعة عين شمس**، دكتوري العظيم الذي تتلمذت على يديه، الذي قدم لي العلم وعلمني القيم والمبادئ، لك مني خالص التقدير والاحترام. عندما أتذكر كل ما قدمته لي خلال مشوار دراستي، يقف لساني عاجزًا عن القول فلا توجد كلمات شكر أو عبارات تقدير توفيك حقك، فكنت بمثابة المحفز الرئيسي والأب الروحي والداعم الأول لي خلال مشوار دراستي.

والأستاذ الدكتور: الحسين محمد عبد المنعم **أستاذ علم النفس – كلية الآداب– جامعة القاهرة** ، بكل عبارات الثناء والتقدير، أتقدم لك بالشكر والاحترام على قبولك مناقشتي وتوفير وقت لي، فلكما مني كل التقدير والاحترام.

كما أقدم شكري بكل فخر اعتزاز:

إلى من زرعا داخلي بذور العلم والحلم، أبي وأمي الغاليين، مد الله في عمرهما بالخير والبركات، اللذان طالما تفطّر قلبهما شوقا، لرؤيتي أتقلد شهادة الدكتوراة...

إلى الذي جعل من الحلم حقيقة، وروض الصعاب أمامي؛ ليغرس معاني النور والصفاء في قلبي، وتحمل الكثير من المصاعب ليرى عملي هذا النور، والدى الغالي العزيز الذى حمل من اسمه الكثير والكثير، فخري وسندي وقدوتي في التواضع والإحسان والحب والتسامح والطيبة والعطاء، أمده الله بالصحة والعافية وجزاه عني خير الجزاء.

إلى قدوتي وحبيبتي وصديقتي ومربيتي وقطعة قلبي الذي يضخ حبا وإخلاصا واحتراما وتقديرا لها، إلى من دفعتني للعلم بكل قوة وبنظرة أمل وتفاؤل واعتزاز، وبعبارات عظيمة ومشاعر رقيقة إلى قرة عيني وروحي التي تعيش بداخلي (أمي الحبيبة) أمدها الله بالصحة والعافية وجزاها عنى خير الجزاء.

إلى منبع سعادتي ورمز كرامتي إلى الذين هونوا عليا الصعاب وحملوا معي أعباء هذا البحث ورسموا لي طريق السعادة إخوتي.

إلى جميع أحبتي في الله القريب منهم والبعيد من قدم لي دعما أو مشورة، أو وقف بجانبي بعون أو مساندة قولا أو عملا، أو رفع يده إلى الله لي بدعوة أخوية صادقة ومخلصة سمعها الحي القيوم ولم أسمعها.

قائمة المحتويات

المحتوى	الصفحة
الفصل الأول: مدخل الدراسة	١-١٧
مقدمة	٢
مشكلة الدراسة	٤
أهداف الدراسة	٩
محددات الدراسة	٩
أهمية الدراسة	١٠
مصطلحات الدراسة	١١
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	١٩-٦٨
المحور الأول: رأس المال النفسي	١٩
التطور التاريخي لمفهوم رأس المال النفسي	٢٠
تعريف رأس المال النفسي	٢٢
رأس المال النفسي ومفاهيم متداخلة	٢٤
النظريات والنماذج المفسرة لرأس المال النفسي	٢٨
تعقيب على النظريات والنماذج	٣١
مكونات رأس المال النفسي	٣٢
المحور الثاني: نضوب الأنا	٣٦
نبذة تاريخية عن نضوب الأنا	٣٨
مفهوم نضوب الأنا	٤٠
نضوب الأنا ومفاهيم متداخلة	٤١
أنواع نضوب الأنا	٤٤
أعراض نضوب الأنا	٤٥
تعانين من نضوب الأنا	٥١
النظريات والنماذج المفسرة لنضوب الأنا	٥٢

المحتوى	الصفحة
تعقيب على النظريات والنماذج المفسرة	٥٥
المحور الثالث: أمهات الأوتيزم	٥٦
الضغوط التي تتعرض لها أمهات أطفال الأوتيزم	٦٠
مفهوم أمهات أطفال الأوتيزم	٦٣
التعقيب على الأطار النظري	٦٤
فروض الدراسة	٦٧
الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاتها	٧٠-١١٢
أولا: منهج الدراسة	٧٠
ثانيا: خطوات الدراسة	٧١
ثالثا: مجتمع الدراسة وعينتها	٧٢
رابعا: خصائص العينة ومبرررات هذه الخصائص	٧٣
مقياس رأس المال النفسي	٧٥
مقياس نضوب الأنا	٨٥
البرنامج الإرشادي	٩٤
خامسا: الأساليب الإحصائية	١١٢
الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها	١١٥-١٣٦
نتائج الفرض الأول ومناقشتها	١١٥
نتائج الفرض الثاني ومناقشتها	١٢٢
نتائج الفرض الثالث ومناقشتها	١٢٩
نتائج الفرض الرابع ومناقشتها	١٣١
نتائج الدراسة	١٣٥
توصيات الدراسة	١٣٥
البحوث المقترحة	١٣٦
قائمة المراجع	١٣٨-١٧١

المحتوى	الصفحة
أولا: المراجع العربية	١٣٨
ثانيا: المراجع الإنجليزية	١٥٧
ملاحق الدراسة	١٧٣-١٨٤
ملخص الدراسة باللغة العربية	١٨١-١٨٤
الملخص باللغة الإنجليزية	2-5

قائمة الجداول

م	الجدول	الصفحة
١.	التطور التاريخي لرأس المال النفسي	٢٢
٢.	أنواع رأس المال وأهميته ومكوناته	٢٦-٢٨
٣.	الفرق بين الإنهاك النفسي والاحتراق النفسي	٤٣-٤٤
٤.	الخصائص الديموغرافية	٧٤
٥.	عبارات المقياس وبنودة	٧٨
٦.	مكونات مقياس رأس المال النفسي وأرقام البنود ذو الصياغة الإيجابية والسلبية لكل مكون	٧٨
٧.	نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس رأس المال النفسي	٧٩-٨٠
٨.	نتائج عرض تحكيم مقياس رأس المال النفسي	٨٠
٩.	البنود التي تم إضافتها من قبل السادة المحكمين	٨١
١٠.	قيمة (ت) للتحقق من القدرة التمييزية لمقياس رأس المال النفسي	٨٢
١١.	الاتساق الداخلي بين درجة البند والدرجة الكلية للمكون (ن=٣٠).	٨٣
١٢.	قيمة (ر) بين كل مكون من مكونات المقياس والمقياس	٨٤

م	الجدول	الصفحة
	ككل	
١٣.	معامل الثبات لمقياس (رأس المال النفسي) بطريقتي التجزئة النصفية، وألفا لكرونباخ	٨٤
١٤.	عبارات المقياس وبنوده	٨٦-٨٧
١٥.	مكونات مقياس نضوب الأنا وأرقام البنود ذو الصياغة الإيجابية والسلبية لكل مكون	٨٧
١٦.	معاملات الاتفاق بين المحكمين على عبارات مقياس نضوب الأنا	٨٨
١٧.	عرض تحكيم مقياس نضوب الأنا	٨٩
١٨.	البنود التي تم إضافتها من قِبل السادة المحكمين في مقياس نضوب الأنا، وقد أصبح عدد بنوده (٤٦) بندًا	٨٩
١٩.	قيمة (ت) للتحقق من القدرة التمييزية لمقياس نضوب الأنا	٩٠-٩١
٢٠.	حساب قيمة (ر) الاتساق الداخلي بين العبارات والمجموع الكلي	٩٢
٢١.	قيمة (ر) بين كل مكون من مكونات المقياس والمقياس ككل	٩٣
٢٢.	معامل الثبات لمقياس نضوب الأنا بطريقتي التجزئة النصفية، وألفا لكرونباخ	٩٣
٢٣.	محتوى جلسات البرنامج	١٠٧-١١١
٢٤.	قيمة (z) ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس رأس المال النفسي.(ن=٦)	١١٦

م	الجدول	الصفحة
٢٥.	قيمة (z) ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس نضوب الأنا (ن=٦)	١٢٣
٢٦.	قيمة (z) ودلالتها للفرق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي	١٣٠
٢٧.	قيمة (z) ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس نضوب الأنا (ن=٦)	١٣١

قائمة الاشكال

م	الشكل	الصفحة
١	الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس رأس المال النفسي	١١٧
٢	الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس نضوب الأنا	١٢٤

قائمة الملاحق

م	الشكل	الصفحة
١	أسماء السادة المحكمين على أدوات الدراسة.	١٧٣
٢	الصورة الأولية لمقياس رأس المال النفسي لأمهات الأطفال الأوتيزم.	١٧٥
٣	الصورة النهائية لمقياس رأس المال النفسي لأمهات الأطفال الأوتيزم.	١٧٦
٤	الصورة الأولية لمقياس نضوب الأنا لأمهات الأطفال الأوتيزم.	١٧٧
٥	الصورة النهائية لمقياس نضوب الأنا لأمهات الأطفال الأوتيزم	١٧٨
٦	برنامج تنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لعينة من أمهات الأطفال الأوتيزم.	١٧٩

الفصل الأول
مدخل الدراسة

- مقدمة الدراسة.
- مشكلة الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- محددات الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.

الفصل الأول
مدخل الدراسة

مقدمة الدراسة:

أن رعاية الأطفال أمر صعب للأسرة بصفة عامة وللأم بصفة خاصة، وخصوصا إذا كأن لدى الأسرة طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، مما يكبد الأم عناء وضغوط نفسية مضاعفة تؤدي إلى نفاذ مصادر الطاقة المحدودة داخل الجسم أثناء القيام بالأنشطة وبذلك يؤدي إلى نضوب الأنا.

فوجود طفل يعاني من إعاقة على اختلاف أشكالها (الأوتيزم) داخل الأسرة، من شأنه أن يطور لدى الأمهات مجموعة من الأعراض المتراكمة والتي تشتمل على الإرهاق النفسي، والانفعالي، والجسدي، والمعرفي، وتكون نتيجتها النهائية حدوث حالة من الاستنزاف النفسي لديهن . وأن تعرض أمهات أطفال الأوتيزم للإجهاد المفرط والتعب والإحباط والاكتئاب والمشكلات النفسية المختلفة، يدفعهن إلى الشعور الدائم بالإرهاق المزمن، والفشل في التعامل مع أطفالهن، ويؤدي على المدى الطويل للشعور بالإنهاك النفسي.

ويعتبر الأوتيزم من أشد الإعاقات وأكثرها صعوبة وغموضا وتحديا ، حيث نجد أمهات أطفال الأوتيزم يعيشون مستويات عالية من الضغوط النفسية تتجاوز تلك التي يمكن أن تتعرض لها أمهات أطفال ذوي الإعاقات الأخرى.

وترجع أبو العطاء(٢٠١٥) تلك الضغوط الشديدة إلى الأوتيزم على وجه الخصوص وأنه أكثر فئات الإعاقة صعوبة في فهم الطفل والتعامل معه.

وأن رعاية الطفل المعاق بصفة عامة عبئًا ثقيلًا على الأسرة، فميلاد طفل معاق في الأسرة يترتب عليه شعور الوالدان بالصدمة؛ لتعارض صورته الواقعية مع الصورة المثالية التي كونها الوالدين عنه قبل الميلاد، وغالبًا ما تقودهما هذه الصدمة إلى الشعور بالارتباك، واهتزاز الثقة بالنفس، وقلة الحيلة، والشعور بالأسى، والإحباط، والتوتر، والقلق، والخجل، والاكتئاب. **(القريطي، ٢٠١٤، ٤٠)**.

كما يعتبر ميلاد الطفل المعاق في الأسرة بمثابة سلسلة من هموم نفسية لا تحتمل؛ وتكليف بأعباء مادية شاقة، وبداية لصراعات في وجهات النظر من ناحية الآراء وتبادل الاتهامات، ولوم الذات والآخرين، وتفريغ لكل معنى في الحياة، وسيطرة لنزعات التشاؤم والقلق والانهيار النفسي، وتحطيم الثقة في الذات، وتعطيل الإرادة. **(قنديل، ١٩٩٦، ٦٤٣-٦٢٥) و، (أبا الخليل، ٢٠٠٧، ٩).**

واكتشاف اضطراب الأوتيزم يجلب كثيرا من الضغوط والتحديات النفسية والبيئية لوالدي طفل الأوتيزم وخاصة الأم، فتواجه الأم ضغوطات وتحديات متعددة. **(الزريقات، ٢٠٠٤، ١١).**

لقد بدأت الدراسات الحديثة في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية تركز على كل ما هو إيجابي في الفرد، وعلى بعض المتغيرات الهامة التي تساعد الفرد على الحفاظ على صحته النفسية ومن ثم الجسمية وهي متغيرات إيجابية وقد تناولت الدراسة متغير رأس المال النفسي كمتغير هام جدا من المتغيرات الإيجابية والتي تجعل الأم قادرة على مواجهة الشعور بالنضوب الأنا الناتج عن الأحداث الضاغطة التي تواجهها في الحياة.

و يجب على أم طفل الأوتيزم أن تتحلى بحالة نفسية إيجابية التي من خلالها تتحسن علاقتها مع الآخرين ويحدث ذلك من خلال مكونات رأس المال النفسي التي تتمثل في كل من الكفاءة الذاتية والأمل والمرونة والتفاؤل، وتلك المكونات تسهم في مساعدة أم طفل الأوتيزم على الحد من الشعور بنضوب الأنا، حيث يذكر كل من Losada &Fredrickson (2015) أن البحث في المشاعر الإيجابية للفرد يجعل لديه مستويات عالية من المشاعر الإيجابية تساعده في فهم أفضل لرأس المال النفسي.

بينما نجد أن نظرة الفرد تجاه المستقبل تتأثر بما تكون عليه من سمات شخصية وخصائص، أي أن نظرته إذا كانت إيجابية فتتسق معها النظرة بالتفاؤل والأمل والمرونة، وإذا كانت سلبية فتتسق معها النظرة بالتشاؤم والخوف والإحباط **(الخميسي، ٢٠١١، ، ٣١).**

لذلك نجد أن سمات أم طفل الأوتيزم الشخصية تتأثر بشكل كبير بالأنشطة التي تقوم بها كاتخاذ القرار، والتحكم في الأفعال والسيطرة على الرغبات وتنظيم الذات، وكل هذه الأنشطة تحتاج إلى طاقة لأدائها وإتمامها بشكل صحيح، وهذه الطاقة تعتمد على مصادر محدودة داخل الجسم، قابلة للنفاذ عند الإسراف في هذه الأنشطة، وهو ما يعرف بنضوب الأنا.

كما أكد كفافي (٢٠٠٣) على أن تربية طفل ذوى احتياجات خاصة تسبب للوالدين كثير من المشقة والإنهاك النفسي، بالإضافة إلى تدهور العلاقات مع العالم الخارجي. وذكر كل من القاسم، عبيد، والزغبي (٢٠٠٠)، والفرير، وأبو السعد (٢٠٠٩) أن هذه الضغوط تمثل خطرا على الأم وعلى صحتها وتوازنها، و ينشأ عنها آثار سلبية لعدم القدرة على التكيف، وضعف في مستوى الأداء والعجز عن ممارسة المهام اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالاستنزاف النفسي.

ومن هنا بدأت الباحثة في الاهتمام بمتغيرات الدراسة والتي تمثلت في (رأس المال النفسي،و نضوب الأنا) وسوف تتخذ من أمهات أطفال الأوتيزم عينة لها، حيث اهتمت هذه الدراسة بالكشف عن مدى فعالية برنامج لتنمية رأس المال النفسي كمدخل لخفض نضوب الأنا لدى عينة من أمهات أطفال الأوتيزم.

وعلى المستوى الميداني فقد تم تطبيق مقياس رأس المال النفسي، مقياس نضوب الأنا على عينة من الأمهات(ن=٣٠) بمركز تواصل لذوي القدرات الفائقة.

أما على المستوى التجريبي فقد تم تطبيق البرنامج على عينة من الأمهات (ن=٦)، وقد أسفرت الدراسة عن عدة نتائج سوف نميط اللثام عنها في الفصل الرابع.

أولاً: مشكلة الدراسة: تنبثق مشكلة الدراسة من رافدين أساسيين يمكن استعراضهما فيما يلي:

أ-الرافد الشخصي: نعني به البواعث التي حملت الباحثة للتصدي لهذه الإشكالية، ويأتي في صدارتها الاهتمام بفئة أمهات الأطفال الذين يعانون من الأوتيزم بصفة خاصة، حيث لوحظ عن كثب ما تعانيه هذه الفئة من أمهات الأطفال الأوتيزم من

نضوب الأنا، وقد تزايد هذا الإحساس من خلال الاطلاع على نسبة انتشار الضغوط والتي تؤدي إلى نضوب الأنا لدى أمهات الأطفال الأوتيزم في المجتمع العربي، وأيضًا من خلال الزيارات المتكررة لمؤسسات ذوي الاحتياجات الخاصة المختلفة، وهذا الإحساس يُمثل نقطة البدء والدافع الرئيسي لدارسة هذه المشكلة وأبعادها المختلفة عبر الاطلاع على البحوث، من خلال مراجعة المراكز البحثية والمكتبات الجامعية والأبحاث المنشورة عبر الانترنت، وهذا ما دفعني إلى التوجه **نحو:**

ب_ الرافد البحثي وهذا ما سنوضحه فيما يلي:

وكنتيجة للدافع البحثي الذي يشكل طاقة دافعة ومحركة للجانب البحثي بدأت رحلة ارتياد العديد من المكتبات بهدف استجلاء المفاهيم، وتمحيص النظريات، وتحليل الدراسات والاستفادة من المقاييس، والوقوف على سبل تنمية رأس المال النفسي، وسبل خفض نضوب الأنا، ومن ثم فقد تم زيارة المكتبات التالية (المكتبة المركزية– جامعة عين شمس، المكتبة المركزية جامعة القاهرة ، مكتبة كلية البنات للآداب والعلوم والتربية– جامعة عين شمس، المكتبة المركزية– جامعة حلوان، مكتبة كلية التربية _جامعة عين شمس، مكتبة كلية تربية _جامعة المنصورة)

فضلا عن زيارة أهم مواقع البحث العلمي:

a-www. The elementary school journal.com
b-www.proquest.com
c-www.industerial psychology(SAJIP).com
d- www.jstor.org
e-www. SAJA JOURNAL.com
f-international journal of psychology
g- www.sciedu.ca/jne

فمن خلال ما أتيح من الدراسات حول متغيرات هذه الدراسة لوحظ ندرة الدراسات العربية والأجنبية، تناولت موضوع الدراسة بعينتة ، فمن هنا تكونت دافعية الباحثة في الحاجة لدراسة موضوع البحث المتمثل في تنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم ومن خلال مراجعة التراث النظري المرتبط بمتغيرات الدراسة يمكن صياغة مشكلة الدراسة عبر الإشكاليات الفرعية التالية:

<u>الإشكالية الأولى</u>: رأس المال النفسي لأمهات أطفال الأوتيزم، **انبثقت هذه الإشكالية من أطر نظرية ودراسات ميدانية نجمل بعضها فيما يلي:**

يجب على أم طفل الأوتيزم أن تتحلى بحالة نفسية إيجابية التي من خلالها تتحسن علاقتها مع الآخرين ويحدث ذلك من خلال مكونات رأس المال النفسي التي تتمثل في كل من الكفاءة الذاتية والأمل والمرونة والتفاؤل.

ذكرت دراسة **محمد، وحمد**(٢٠٢١) أن رأس المال النفسي لأم طفل الأوتيزم من العوامل التي تساعد على مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن تحديات حياتية كولادة طفل أوتيزم.

وأكد على ذلك دراسة **الشويات** (٢٠٢١) أن عناصر رأس المال النفسي تتنبئ بالضغط النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

وأشار كل من Safari et, al(Kaur & Amin(2017) , Avey (2017) (2017، أن رأس المال النفسي له تأثير كبير على أداء الفرد واتجاهاته.

كما ذكر حسين (٢٠١٩) أن رأس المال النفسي يتنبيء براحة البال لدى الفرد.

وفى ضوء ما تقدم نطرح السؤالين التاليين: –

إلى أي مدى تتحسن درجة رأس المال النفسي لدى أمهات الأطفال الأوتيزم بعد تطبيق البرنامج ؟

٢– إلى أي مدى تختلف درجة رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم باختلاف القياسيين البعدي والتتبعي ؟

الإشكالية الثانية: نضوب الأنا

تعاني أمهات أطفال الأوتيزم من ضغوط نفسية متعددة تؤدى إلى نضوب الأنا لديهن، من خلال ضعف الجهد والأداء لديهن وضعف القدرة على ضبط الذات وصعوبة المهام والشعور بالاستنزاف وتشتت الانتباه، وكل ما يمكن فعلة هو التحكم في ردة الفعل عن طريق التحلي بحالة نفسية إيجابية التي من خلالها تتحسن علاقتها مع طفلها والآخرين ، ويحدث ذلك من خلال مكونات رأس المال النفسي التي تتمثل في كل من الكفاءة الذاتية والأمل والمرونة والتفاؤل، وتلك المكونات تسهم في مساعدة أم الطفل الأوتيزم

على خفض حدة الشعور بالنضوب، ويحدث كل ذلك من خلال تكثيف البرامج الإرشادية التي قد تسهم في الحد من نضوب الأنا، وتساعد على الوصول الي درجة التحلي بحالة نفسية إيجابية.

ذكر كل Wegener, Ludlow, Olsen, Tortosa, & Wintch (2007) أن نضوب الأنا يساهم في فقدان الأمل وحدوث الاكتئاب لدى الفرد.

كما ذكر كل من Ryan,Deci& Moller(2008) أن الدوافع الخارجية كالرقابة والتحكم الخارجي بالذات ترفع نسبة التعرض لنضوب الأنا.

وأشار Sobocko (2012) الى أن العلاقة بين نضوب الأنا والمعالجة الحسية للمشاعر نتج عنها أن استجابة الأشخاص الأكثر حساسية كانت أضعف من غيرهم وكان أدائهم أضعف وهم أكثر عرضة لنضوب الأنا، وذلك بسبب استهلاكهم قدر كبير من طاقتهم بسبب انخراطهم في مشاعرهم السلبية.

كما هدفت دراسة كل من الشاذلي، ومحمود (٢٠١٢) على أنه يوجد علاقة إيجابية بين نضوب الأنا وقلق المستقبل.

أجرى كل من Barlett. C, Oliphant. H, Gregory.W& Jones. D (2016) دراسة هدفت إلى الكشف عن الأفراد الذين يعانون من نضوب الأنا يجدون صعوبة في تجاوز أو تنظيم الأفكار أو العادات أو السلوكيات غير المرغوبة.

و اشار كل من Yiyang Le a,(2021)، كيفية الحد من نضوب الأنا لدى الفرد عن طريق دور التصميم العاطفي في تخفيف تدهور الأداء والحد من زيادة الجهد المعرفي.

تتزايد الضغوط النفسية داخل الأسرة اذا كان لديها أبناء ذوى احتياجات خاصة،وينتج عن ذلك المشاكل النفسية لدى أفرادها ، وخاصة الأم وهو ماأكدته دارسات ، دوكم(٢٠٠٥)، أبو غزالة (٢٠٠٤)، المطيري (٢٠٠٦)، عصفور(٢٠١٢) والتي أجمعت على أن وجود طفل ذوى إعاقة في الأسرة عادة ما يفرض ضغوطا اضافية على الأسرة، تصل هذه الضغوط إلى حد يتجاوز إمكانات الأسرة على تحملها والتوافق معها وأكدت دراسة لورا بيولت (٢٠١٢) أن(٨٠%) من آباء الأطفال الأوتيزم لديهم درجة مرتفعة من الضغط النفسي ويصابون بالأسى والإحباط الشديد، وبذلك تشهد

الأسرة بأكملها حالة من القلق والتوتر الدائم، يسبب لهم صعوبة في الاتصال بالمحيطين والانشغال بطفلهم الأوتيزم، وذلك بدوره يؤثر على الصحة النفسية للوالدين.

وأكد كل من **القاسم** (٢٠٠٠) و **كفافي** (٢٠٠٣) على أن تربية طفل ذوى احتياجات خاصة (الأوتيزم) تسبب للوالدين كثير من المشقة والإنهاك النفسي بالإضافة إلى تدهور العلاقات مع العالم الخارجي، وذكر أن هذه الضغوط تمثل خطرا على الأم وعلى صحتها وتوازنها، مما ينشأ عنها من آثار سلبية لعدم القدرة على التكيف، وضعف في مستوى الأداء والعجز عن ممارسة المهام اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالاستنزاف النفسي.

ذكر سليمان (٣، ٢٠٠١) أن للبرنامج الإرشادي دور مهم في تحسين الظروف التي تعيش فيها كل من الأم والطفل والأسرة، وذلك عن طريق تخفيف الضغوط التي تؤدى إلى المشاعر السلبية لدى الأمهات، وتعد برامج الإرشاد الجمعي ذات أهمية بالغة لتدريب الأمهات وتزويدهن بالمعلومات التي تساعدهن على التخلص من المشاعر السلبية التي تنتج من رعاية طفل الأوتيزم.

وفى ضوء ما تقدم نطرح السؤالين التاليين:-

١- إلى أي مدى تنخفض درجة نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم بعد تطبيق البرنامج ؟

٢-إلى أي مدى تختلف درجة نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم باختلاف القياسيين البعدي والتتبعي ؟

ثانيا: أهداف الدراسة: تسعى هذه الدراسة؛ لتحقيق الأهداف التالية:

الكشف عن مدى اختلاف رأس المال النفسي لدى أمهات الأطفال الأوتيزم باختلاف القياسين القبلي والبعدي.

الكشف عن مدى اختلاف نضوب الأنا لدى أمهات الأطفال الأوتيزم باختلاف القياسين القبلي والبعدي.

تحديد مدى استمرارية أثر البرنامج في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأطفال الأوتيزم في القياس التتبعي.

تحديد مدى استمرارية أثر البرنامج في خفض نضوب الأنا لدى أمهات الأطفال الأوتيزم في القياس التتبعي.

ثالثاً: محددات الدراسة: في ضوء أهداف الدراسة ومتغيراتها يمكن إجمال محددات الدراسة فيما يلي باعتبارها معايير تقويمية للحكم على أي دراسة:-

١- **عينة الدراسة:** تعد العينة من المحددات الأساسية لنتائج أي دراسة، وتعتمد هذه الدراسة على عينه من أمهات أطفال الأوتيزم بإحدى المراكز المتخصصة (تواصل لذوي القدرات الفائقة " في منطقة مدينة نصر _القاهرة _مصر) ممن يعانون من انخفاض رأس المال النفسي وارتفاع نضوب الأنا لديهن ، وعددهم (٦) أمهات ممن تنخفض درجاتهم على مقياس رأس المال النفسي، وترتفع على مقياس نضوب الأنا بمتوسط عمر (٣٣,٦٦)، وانحراف معياري (١,٩٦) بهدف الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي؛ لتنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لدى عينة من أمهات أطفال الأوتيزم.

٢-**منهج الدراسة:** تتحدد نتائج أي دراسة في ضوء نوعية المنهج المستخدم ، وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي، حيث تمثل البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين المتغير المستقل والتابع في التجربة (جابر، وكاظم، ١٩٧٨)، وقد اعتمدت الدراسة على التصميم التجريبي ذي مجموعة واحدة؛ للتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية رأس المال النفسي؛ لخفض نضوب الأنا، بما يتناسب مع أهداف وأسئلة الدراسة.

٣-**أدوات الدراسة:** يلاحظ أن هذه الدراسة تتحدد نتائجها في ضوء استخدام مقياسي (رأس المال النفسي، ونضوب الأنا) بالإضافة إلى إعداد البرنامج القائم على تنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا.

٤-**الإطار الزمني:** يقصد به الفترة الزمنية التي استغرقت في تطبيق الأدوات السيكومترية والعلاجية، وقد استغرقت فترة القياس القبلي والبعدي والتتبعى خمسة

أشهر، كما استغرقت فترة التدخل الإرشادي اثنا عشر أسبوعآ و أسبوع متواصل، لتنفيذ ٣٩ جلسة إرشادية، كما استغرقت فترة القياس التتبعي شهر لقياس تأثير البرنامج الإرشادي على المدى البعيد، وذلك من شهر (يناير حتي شهر مايو لعام ٢٠٢٢).

٥-**الإطار المكاني:** يقصد به الإطار الجغرافي الذي أخذت منه العينة، ويتمثل في أحد المراكز المتخصصة (تواصل لذوي القدرات الفائقة ")، ممن يعانون من ارتفاع نضوب الأنا وانخفاض رأس المال النفسي لديهن.

٦-**المعالجة الإحصائية:** تتباين نتائج الدراسة بتباين الوسائل الإحصائية قد تم تحديدها في ضوء (حجم العينة، والأدوات المستخدمة، والفروض المطروحة)، كما تم إجراء المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS، وتتمثل في الأساليب الإحصائية البارامترية: حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وهي (الاتساق الداخلي، معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية).

الأساليب الإحصائية اللابارامترية: وتتمثل في إجراء التحليلات الإحصائية لنتائج الفروض من خلال اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Rank Test، لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في أدوات الدراسة وسيتم ذكرها تفصيلاً في الفصل الثالث (منهج البحث والإجراءات).

رابعاً: أهمية الدراسة ومبرراتها: تتنوع أهمية الدراسة وتتباين مما يؤكد جدارة الظاهرة بالتناول وأحقيتها بالعلاج ويمكن استعراض هذه الأهمية على النحو التالي:

١-أهمية المجال البحثي وتتمثل فيما يلي:

تنتمي هذه الدراسة لعدة مجالات (أنها تنتمي لعلم النفس الإيجابي، إذ تتناول رأس المال النفسي وهي من ركائز علم النفس الإيجابي، (وتنتمي للصحة النفسية) إذا تتناول نضوب الأنا. ويمكن الاستفادة من نتائجها في مجال علم النفس الإكلينيكي والعلاجي. ربط رأس المال النفسي ونضوب الأنا حلقة وصل بين الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي.

ج- كما تنتمي الدراسة لمجال علم النفس الإيجابي، فقد اتخذت من الأمهات سواء على الصعيد السيكومتري الوصفي، أو الصعيد التجريبي موضعاً لها.

د- كما تهتم ببناء مقاييس لتشخيص كل من رأس المال النفسي ونضوب الأنا وهى بهذا تقع في مجال القياس النفسي.

هـ- وإذا كان من أهدافها تنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا فهي بهذا تحتل موقعا فريدا في مجال الإرشاد النفسي ، دراسة كهذه تنتمي لعدة مجالات بحثية جديرة بأن تكون لها أهمية خاصة بأن يعطيها أهمية خاصة.

و-أهمية عينة "الأمهات" كونها أحد الركائز الأساسية في المجتمع، وما لها من آثار عميقة في تربية أطفالها بوجه عام وفي تربية أطفال الأوتيزم بوجه خاص.

٢- **الأهمية السيكومترية:** تتمثل في تزويد المكتبة العربية بأداتين إحداهما لتشخيص رأس المال النفسي والأخرى لتشخيص نضوب الأنا.

٣- **الأهمية العلاجية الإرشادية:** تتمثل الأهمية العلاجية الإرشادية في إعداد برنامج قائم على تنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم، كما تعزي أهمية الدراسة في محاولتها الجمع بين التوجهين السيكومتري والإرشادي، مما يعطي عمقا أفضل في مناقشة الظاهرة، وتفسيرها.

٤- **الأهمية المنهجية:** تعتمد هذه الدراسة علي المنهج التجريبي الذي يعطي أهمية خاصة؛ لأن الدراسة تتجاوز إلى مرحلة التدخل والكشف عن تحسين رأس المال النفسي يتبعه انخفاض في نضوب الأنا.

٥- **الأهمية الوقائية:** إن تنمية رأس المال النفسي يكون له أثر إيجابي على الجوانب الشخصية والنفسية والاجتماعية والوجدانية مما يساعد الامهات على تحسين القدرة على ضبط الذات و المهام والجهد والأداء والانتباه وأيضا تقليل الشعور بالاستنزاف النفسي.

مما تقدم يتضح أن هذه الدراسة على درجة من الأهمية وبما يستحق التخطيط لها والسعي لجمع معطياتها وتحليل إطارها بهدف الوفاء بأهدافها.

خامساً: مصطلحات الدراسة: نستعرض فيما يلي التعريف الإجرائي للمفاهيم الأساسية للدراسة وذلك على النحو التالي:

أولا: رأس المال النفسي:

في ضوء تحليل تعريفات ونتائج ومقاييس دراسة كل من (4، Norman Avey, Avolio, Luthans,:2006)، (Luthans et al., 2007:3)، (Foster & Lloyd, 2007:30)، (Barkhuizen, 2012)، (العنزي وإبراهيم، ٢٠١٢:٨)، (Baron et al ,2013)، (Carter, Justin& Youssef, Morgan, 2019)، (محمود، ٢٠٢٠)، (سعد، ٢٠٢٢) وكذلك النظريات المرتبطة لكل من(نموذج رأس المال البشري والاجتماعي Ross, Roos, Dragonetti&Edvinsson ,1997)، (نظرية المصادر النفسية، 2002:2, Fredrickson)، (نموذج رأس المال النفسي Luthans et al., HERO, 2007a:3)، (النظرية التنظيمية، Luthans & Avolio,2009:325)، (نظرية رأس المال النفسي، Martin, Donohue&Dawkins,2011)، **ومن ثم أصبح من اليسير صياغة التعريف الإجرائي** لمفهوم رأس المال النفسي: هو الحالة الإيجابية للفرد التي تساعده على تحقيق أهدافه والتأقلم مع مصاعب الحياة، وهو ما يمكن قياسه بالدرجة التي تحصل عليها الأمهات على مقياس رأس المال النفسي (**إعداد الباحثة وهيئة الأشراف**).وتشتمل على الأبعاد التالية:

١: الأمل: Hope

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية ل (كفافي، و عبد الحميد ١٩٩٥)، (Snyder, 2002)، (عبد الخالق، ٢٠٠٤)، (ديغم، ٢٠٠٨)، (طه، ٢٠٠٨)، (شاهين، ٢٠١٠)، (Barbara ,2011)، (الجحيدري ٢٠١٣)، (سليمان، والحديبي، ٢٠٢٠) (محمد، ٢٠٢١)، (أبو زيد، ٢٠٢٢)، تمت صياغة التعريف الإجرائي التالي:

"هو سلوك أم الطفل الأوتيزم الموجه للنجاح وتحقيق الأهداف والقدرة على إيجاد الحلول لصنع مستقبل أفضل.

٢: الكفاءة الذاتية: Self-efficacy

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية ل (عبد الخالق، ٢٠٠٠)، (عبد الخالق، ٢٠٠٥)، (طه، ٢٠٠٨)، (بيروني، وحمدي، ٢٠١٢)، (اغبارية، ٢٠١٧)، (ياسين، ومكأوي، ٢٠٢٠)، (مهيدات، وأبو سارة، ٢٠٢٠)، (بونشادة، وفريجة، ٢٠٢٢) تمت صياغة التعريف الإجرائي التالي:

"هي ثقة أم الطفل الأوتيزم بامتلاكها لقدرات ومهارات تساعدها على أداء سلوك ما للوصول إلى تحقيق هدف معين.

٣- المرونة: Flexibility

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية ل (شقورة، ٢٠١٢)، (Mangalindan,2013)، (Kenari et al,2015)، (الفقي، ٢٠١٦)، (حنور، ٢٠١٩)، (عبد اللا، ٢٠١٩)،)، (النجار، والمهدي، ٢٠٢٠)، (سليمان، والحديبي، ٢٠٢٠)، (جوهر، ٢٠٢٠)، (حسن، ٢٠٢٠)، (أبو زيد، ٢٠٢٢) نصوغ التعريف الإجرائي التالي:

" هي قدرة أم الطفل الأوتيزم على التأقلم مع مصاعب الحياة في الظروف الأسرية الصعبة والمحن الشديدة، المتمثلة في وجود طفل أوتيزم".

٤: التفاؤل: Optimism

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية ل (Scheier& Carver,1985)، (عبد الخالق، ١٩٩٩)، (عبد الخالق، ٢٠٠٥)، (أبو الديار، ٢٠١٠) (شاهين، ٢٠١٠)، (Monsson,2010)، (الجحيدري، ٢٠١٣)، (Moyano ,2013)، (Dockery,2019)، (Gross ,2020)، (محمد، ٢٠٢١)

نصوغ التعريف الإجرائي التالي:

"هو توقع أم طفل الأوتيزم لوقوع أحداث إيجابية في المستقبل، والشعور بالرضا والطمأنينة والسعادة.

ثانيا: تعريف نضوب الأنا **Ego depletion ونستعرضه فيما يلي:**

تم دراسة المصطلح في البيئة العربية والأجنبية بطرق مختلفة وبتحليل تعريف ودراسة ومقاييس كل من.....

(Baumeister,1998)، (Baumeister& Vohs,2007)
(Wegener et al, 2007)، (Burkley,2008)، (Maranges,2014)
(Salamon,2014)، (رضوان، ٢٠١٧)، (الشاذلي، ومحمد، ٢٠١٩)، (السعدي، وجعدان، ٢٠٢٠)، (الدبوني، والعباجي، ٢٠٢٢)، (عباس، ٢٠٢٢)، (على، والعباجي، ٢٠٢٣)

والوقوف على مضامين ونموذج ونظرية كل من (نظرية الموارد المحدودة "نموذج بوميستر"، Baumeister & Heatherton ,1996:p2، (نموذج جونكلافز، Muraven & Baumeister , 2000:p247)، (نظرية التحليل النفسي theory , Psychoanalytic p704: 2008 ، Deci Ryan&)، (النظرية المعرفية Cognitive Theory, Schmeichel, Vohs&Baumeister, 2003, pp33-40)، (النظرية البيولوجية.Biological Theory ، Gailliot, 2006,p:9) وقد أسفرت هذه الخطوة عن عدة مفردات تم الإبقاء على المفردات التي حصلت على تكرار وشيوع عالي وتتمثل في ضعف القدرة على ضبط الذات، تشتت الانتباه، ضعف الجهد والأداء، صعوبة المهام. وهي تمثل مكونات المقياس؛ **ويمكن صياغة التعريف الإجرائي** بأنه ضعف قدرة أمهات الأوتيزم على القيام بالمهام والأنشطة النفسية التي تحتاج إلى طاقة لأدائها والتي تتطلب ضبط الذات وهو ما يبدو من خلال بعض الأعراض وهو ما يقيسه المقياس المعد لذلك (إعداد الباحثة).وتتمثل في الأعراض التالية:

١: **ضعف الجهد والأداء:**

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية ل(Gozum & Bilgin,2009) (Richter & Stanek, 2015) نصوغ التعريف الإجرائي التالي:

هو شعور الأم بالتعب والإنهاك الجسدي كنتيجة لمحاولة الجسم مواجهة الآثار الناتجة عن نضوب الأنا وحدوث بعض المشاعر السلبية التي تشعر بها أثناء أداء المهمة الخاصة بطفلها الأوتيزم..

٢-صعوبة المهام:

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية ل (Folkman & Moskowitz, 2000)، (Kuhn& Carter, 2006)، (Bishop, 2007) (Sobocko, 2012)، نصوغ التعريف الإجرائي التالي: هو انخفاض قدرة الأم على أداء المهام الصعبة الخاصة بطفلها الأوتيزم والتي تحتاج إلى كثير من الطاقة الداخلية والدافع لإنجازها.

٣-تشتت الانتباه:

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية ل (أيوب، ٢٠١٣) (Hummel, 2013)، (الشاذلي، ومحمود، ٢٠١٩)، ، (Osgood, 2015) نصوغ التعريف الإجرائي التالي: هو صعوبة تركيز الأم وانتباهها في الموضوعات والمواقف المتعلقة بطفلها الأوتيزم وعدم القدرة على مقاومة المثيرات الخارجية التي من شأنها تشتت الانتباه.

٤-ضعف القدرة على ضبط الذات:

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية ل(fischmanm,1986)، (Baumeister, 1998)، (Marvin, 2013)، (الضلاعين وآخرون، ٢٠١٧)، (وحيدة، وكريمة، ٢٠١٧)(Amanda,2019)، (Friese et al.,2019) نصوغ التعريف الإجرائي التالي: هو انخفاض قدرة الأم على التحكم والسيطرة على الانفعالات والأفكار والمواقف الصعبة المتعلقة بطفلها الأوتيزم، وفشل المهام التي تتطلب ضبط الذات.

ثالثا: أمهات أطفال الأوتيزم: Autism with Children of Mothers

يمكن تعريفهن بأنهن تلك الفئة من أمهات الأطفال الذين تم تشخيص أطفالهن بأنهم يعانون من اضطراب الأوتيزم وفق المحكات التشخيصية الواردة في DSM-5 لهذا الاضطراب.

رابعا - الأوتيزم Autism:

هو "اضطراب شديد في عملية التواصل والسلوك يصيب الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة ما بين (٣٠-٤٢) شهرًا من العمر ويؤثر في سلوكهم، حيث نجد النصف تقريبًا منهم يفتقر إلى الكلام المفهوم ذي المعنى الواضح، كما يتصفون بالانطواء على أنفسهم وعدم الاهتمام بالآخرين، وتبلد المشاعر، وقد ينصرف اهتمامهم أحيانا إلى الحيوانات أو الأشياء غير الإنسانية ويتصفون بها (**الشخص، ٢٠١٠، ٥٢-٥٣**).

الفصل الثاني
الإطار النظري ودراسات سابقة

المحور الأول: رأس المال النفسي.
المحور الثاني: نضوب الأنا.
المحور الثالث: أمهات أطفال الأوتيزم.

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

تناول هذا الفصل عرض متغيرات الدراسة والدراسات السابقة المرتبطة بها، وقد تم تقسيم الفصل إلى ثلاثة محاور، **المحور الأول:** رأس المال النفسي **المحور الثاني:** نضوب الأنا، **المحور الثالث:** أمهات أطفال الأوتيزم، وذلك لفهمها، والتعرف على الجوانب المحيطة بها، وقد تم الجمع بين الدراسات السابقة للمتغيرات والنظريات المفسرة لها؛ وذلك لبناء البرنامج الإرشادي الذي قدمته الدراسة، والذي هدف إلى تنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا.

وسوف يتم عرضهم بالتفصيل كما يلي:

المحور الأول: رأس المال النفسي **Psychological Capital**

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها لا يمكنه تجنبها بل يتحتم عليه التكيف معها، وقد تكون هذه المواقف سلبية كخطر فعلي أو الإيجابية كتحقيق النجاح؛ لذا فإن الاستجابة للضغوط و انتهاج استراتيجيات معينة هي التي تحدد تأثير الضغوط على الأفراد **(مارثا ديفيز و آخرون، ٢٠٠٥، ١)**.وأشارت **دراسة محمد وحمد**(٢٠٢١) التي **تكونت عينة الدراسة** من (٦٦) أم بواقع (٣٣) أم من مدينة البيضاء و(٣٣) أم من مدينة طبرق حيث توصلت الدراسة إلى أن أمهات أطفال التوحد يستخدمن الاستراتيجيات السلبية بدرجة أقل من الاستراتيجيات الإيجابية.

ومن العوامل التي تساعد على مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن تحديات حياتية كولادة طفل أوتيزم، هو رأس المال النفسي للأم والذي يعني شموله الموارد العقلية التي تقوم ببنائها، وتشمل الأمل والتفاؤل والكفاءة الذاتية والمرونة، وكل هذه العناصر تؤدي إلى سعادة الأم ومقاومة الضغوط الناتجة عن وجود طفل أوتيزم، وبالتالي تشعر الأم بالصحة النفسية **وأكدت على ذلك دراسة الشويات** (٢٠٢١) حيث **توصلت** إلى مساهمة عناصر رأس المال النفسي وقوة الأنا في التنبؤ بالضغط النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

ومن الجدير بالذكر الإشارة إلى أن كل من (الأمل – المرونة– التفاؤل– الكفاءة الذاتية) من المفاهيم الإيجابية التي اهتم بدراستها علم النفس الإيجابي. حيث تساعد على إيجاد أساليب مواجهة إيجابية فعالة لمواجهة الضغوط بأشكالها المختلفة وزيادة التوقع الإيجابي للأحداث اليومية لدى أمهات الأوتيزم، حيث توصلت **دراسة لطيف** (٢٠١٩) إلى دور تمنية أساليب مجابهة الضغوط لخفض أعراض القلق لدى أمهات أطفال الأوتيزم.

ويختلف رأس المال النفسي تبعًا لاختلاف خصائص الشخصية و نوعية الموقف، وكذلك تبعًا لتنوع مصادر المواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية، فحدث ضاغط معين يدركه شخصان بطريقة مختلفة، وبالتالي كل منهم يتبع أسلوب مختلف عن الآخر. كما أشارت **دراسة طه (٢٠١٩)** التي **توصلت** إلى الكشف عن أبعاد رأس المال النفسي وعلاقتها بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة، والكشف عن مدى الاختلاف في درجتي رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط تبعا لمتغيري سنوات الخبرة والنوع.

وظهر رأس المال النفسي في علم النفس الإيجابي كحقل فاعل نشأ أولا من التحذيرات لرئيس جمعية النفسانيين الأمريكان (Martin Seligman) في أواخر التسعينيات من القرن العشرين. **(Foster & Lloyd, 2007:30)**.

وسوف تتناول الدراسة في هذا الفصل تطور مفهوم رأس المال النفسي، تعريفات رأس المال النفسي، النظريات المفسرة، وتصنيفات رأس المال لتوضيح أكثر لمفهوم رأس المال النفسي.

التطور التاريخي لمفهوم رأس المال النفسي:

إن القاعدة المعرفية لنشوء الجذور الفكرية لرأس المال النفسي انبثقت من دراسة Maslow في كتاب الدافعية والشخصية عام ١٩٥٤، حيث اتفقت معظم الكتابات على أن رأس المال النفسي ولد من رحم نظريات ودراسات علم الاقتصاد، علم الاجتماع، وعلم النفس بشكل خاص. وبهذا الصدد فأن أول استخدام ظاهري لهذا المفهوم ظهر من خلال عالم الاقتصادGoldsmith عام ١٩٩٧ عندما أكد على أن

انتاجية الفرد تتأثر بصفاته الشخصية وبالتالي تنعكس هذه الصفات على احترام الذات والتي تسيطر على دوافع الفرد وموقفه العام اتجاه الحياة.

ومن الجدير بالذكر أنه تبلور مصطلح رأس المال النفسي بشكل أكثر وضوحا في أواخر التسعينات من القرن العشرين، عندما أعلن عالم النفس الأمريكي Martin Seligman أن احتياجات المجتمع للتفوق والسعادة الإنسانية سوف يتحقق على أفضل وجه إذا تم التركيز على المشاعر والصفات الإيجابية للفرد. فهو يركز على كيفية استغلال نقاط القوة لديه بدلا من التركيز على نقاط الضعف، وعلى تحرى الفرص بدلا من البحث عن التهديدات، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلا من التوقف عند العقبات. وبالتالي فهو يهدف إلى تنشيط الكفاءة الذاتية، المرونة، الأمل، والتفاؤل بدلا من التركيز على الاضطرابات وعلاجها.

ومن المتعارف والمتداول أن مصطلح رأس المال النفسي يستخدم في مجال الموارد البشرية للتعبير عن أهمية وقيمة الموارد البشرية، كما يستخدم بشكل كبير في مجال علم الاجتماع وعلم النفس، وعلى هذا الأساس ظهرت مصطلحات عدة مع مرور الوقت مثل رأس المال البشرى والفكري والاجتماعي والنفسي. وأن رؤوس الأموال المذكورة رغم أنها تشكل منظومة متكاملة إلا أن لكل منها مهمة محددة، حيث تجاوز رأس المال النفسي إلى أبعد من رأس المال الاقتصادي "ماذا تملك " ورأس المال البشري "ماذا تعرف" ورأس المال الاجتماعي " من تعرف "، إذ يتضمن بشكل أساسي فلسفة "من أنت" وماذا يمكنك أن تصبح " ويساند هذا الرأي رأيا مميزا مفاده أن رأس المال النفسي من الموارد التي تتجاوز رأس المال البشري " ماذا تعرف" أي (خبرة وقدرات) ورأس المال الاجتماعي "من تعرف " أي(العلاقات والشبكات) كونه يتعامل مع "من أنت " وما يمكن أن تصبح في المستقبل القريب. والجدول التالي يلخص أهم الفترات التي تناولت التطور التاريخي لرأس المال النفسي.

جدول (١)

التطور التاريخي لرأس المال النفسي

م	السنة	اسم الباحث	التطور التاريخي
١	١٩٥٤	Maslow	نشوء الجذور الفكرية لرأس المال النفسي في كتاب الدافعية.
٢	١٩٩٧	Goldsmith	أول استخدام ظاهري لمفهوم رأس المال النفسي.
٣	١٩٩٨	M.Seligman	تبلور مصطلح رأس المال النفسي بشكل أكثر وضوحا بهدف التركيز على الصفات الإيجابية للفرد.
٤	٢٠٠٦	F.Luthans	ظهور رأس المال النفسي كاتجاه جديد في إدارة الموارد البشرية.
٥	٢٠١٠	نجم	مراحل تطور رأس المال النفسي الإيجابي في ثلاث مراحل أساسية: ١-دراسته كسلوك إنساني ٢- دراسته كسلوك تنظيمي، ٣- دراسته كميزة تنافسية.
٦	٢٠١٠	A.Caza	رأس المال النفسي نظام يتكون من أربعة مكونات (الكفاءة، المرونة، الأمل، و التفاؤل).
٧	٢٠١١	K.Mathe	استخدم مصطلح رأس المال النفسي في مجال السلوك التنظيمي الذي يركز على المتغيرات النفسية التي يمكن توجيهها إيجابيا في تحسين الأداء التنظيمي.
٨	٢٠١٥	موسى وكرجى	التمييز بين رأس المال البشري والنفسي من حيث امكانية القياس والرقابة والوضوح والتطوير.
٩	٢٠١٧	Tosten&Toprak	التفرقة بين مصطلح رأس المال النفسي والمفاهيم المتشابهة، رأس المال البشري والاجتماعي والاقتصادي.

المصدر: من إعداد الباحثة. بعد مراجعة البحوث والدراسات السابقة في رأس المال النفسي.

تعريف رأس المال النفسي: **Psychological Capital**

رأس المال النفسي مصطلح يستخدم في الاقتصاد، ومع مرور الزمن استخدم في العلوم الأخرى، وظهرت مصطلحات رأس المال البشري والاجتماعي في مجال التنمية البشرية، ورأس المال النفسي يشمل الموارد العقلية التي تقوم ببنائها وتشمل (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة، الثقة بالنفس، واستحقاق الذات) وكل هذه

العناصر تجعل الفرد سعيدا في حياته وأكثر قدرة على مواجهة الفشل والتشاؤم التي يتعرض لها، وإذا لم يكن للفرد مستوى مرتفع من رأس المال النفسي فإنه سوف يكون غير سعيد في حياته**(Pryce,2011)**.

وقد تنوعت تعريفات رأس المال النفسي التي تناولها العلماء:

حيث اتفق كل من Luthans et Norman , et al., (2006), Vink, J., Ouweneel, E.,& Leblanc al.,(2007:3) 2011)، العنزي، (٢٠١٢: ٨)، الشويات، الشرعه، (٢٠٢١) على أن تعريف رأس المال النفسي بشكل عام هو الحالة النفسية الإيجابية للفرد القابلة للتطوير وتتسم "بالكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، المرونة، المثابرة".

ونظر Baron, et al (2013) إلى رأس المال النفسي على أنه يمثل الموارد الشخصية الإيجابية التي تساعد الأفراد على تحقيق النجاح في نواحي الحياة المختلفة.

وقد عرفه(Luthans et al (2007:3 بأنه الحالة النفسية الإيجابية للفرد القابلة للتطوير، ويتميز بوجود الثقة لبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة (الكفاءة الذاتية)، وجعل سند إيجابي حول النجاح في المستقبل (التفاؤل)، والمثابرة نحو الأهداف وإعادة توجيه المسارات نحو الأهداف (الأمل)، والارتداد مرة أخرى بعد التعرض للمشاكل والشدائد لتحقيق النجاح (المرونة).**بينما عرفته** طه (٢٠١٩) بأنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بالحالة الإيجابية التي تساعده على تحقيق أهدافه، والتأقلم مع مصاعب الحياة المهنية ويتبلور ذلك من خلال أربعة مكونات (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل).

وقد ذكر قاموس اكسفورد رأس المال النفسي على أنه مجموعة متكاملة من الموارد الشخصية وتتكون من (الكفاءة ا لذاتية والأمل والتفاؤل والصمود النفسي)، وتؤكد على المعاني والنتائج الإيجابية التي تدفع الإنسان خلال سعيه لتحقيق النجاح وتحسن من أداءه، تلك المجموعة يمكن قياسها وتطويرها وادارتها بفعالية. **Gokcen & (Cavus,2015:245)، (Cameron & Spreitzer,2012:17)**

وفي ضوء التعريفات السابقة فإن الباحثة تعرف رأس المال النفسي بأنه: الحالة الإيجابية لأم الطفل الأوتيزم التي تساعدها على تحقيق أهدافها والتأقلم مع مصاعب الحياة من خلال (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة، والتفاؤل).

رأس المال النفسي و مفاهيم متداخلة:

تعددت المفاهيم المتداخلة مع رأس المال النفسي، فهناك رأس المال الفكري والذي يندرج تحته كل من (رأس المال الهيكلي، رأس المال البشري، ورأس مال العلاقات)، ورأس المال الاجتماعي، ورأس المال الاقتصادي؛ و جميعها لا يركز على الجانب الإيجابي لأنه لا ينبثق من المصادر الفكرية (مثل حل المشكلات – والإبداع) أو من المصادر الطبية (مثل تحمل الإجهاد)، أو من المصادر الاجتماعية (مثل العلاقات)، وإنما ينبثق من الفهم النظري لرأس المال النفسي، والذي أطلقت عليه تسمية (المصادر النفسية) أي يركز على الجانب الإيجابي لدى أمهات أطفال الأوتيزم، وسوف نلقي الضوء فيما بعد على التعريفات المختلفة لأنواع رأس المال.

رأس المال الفكري:**intellectual capital**

يعرف رأس المال الفكري بناءً على التعريف الذى قدمته منظمة التعاون والتطوير الاقتصادي ١٩٩٩ بأنه "القيمة الاقتصادية لفئتين من الأصول غير الملموسة لمنظمة معينة: رأس مال تنظيمي (هيكلي) ورأس مال بشرى (Guthrie ,2001).

ويمكن أيضا فهم رأس المال الفكري في منظمة معينة على أنه الفرق بين القيمة السوقية – كما تعبر عنها قيمة الأسهم في السوق – والقيمة الدفترية لأصول المنظمة ويتضح أن رأس المال الفكري يتكون من رأس المال الهيكلي ورأس المال البشرى، ويقصد برأس المال الهيكلي المعرفة التي تظل باقية في المنظمة بعد أن يتركها أعضاؤها سواء بشكل مؤقت أو بشكل نهائي، ويكون مخزنا في قواعد بيانات، ومستندات، وبرامج جاهزة، ومكون مادى للحاسب الآلى Hardware وهياكل تنظيمية. بينما رأس مال العلاقات:يشير إلى العلاقات التي تربط المنظمة بزبائنها وموردیها وتحالفاتها الاستراتيجية.

رأس المال البشري (**human capital**):

يعتبر أحد مكونات رأس المال الفكري والذى يتصف بخاصية هامة وهى أن المنظمة تحصل على مساهماته في العمل بدون أن تتملكه بشكل مباشر مما يضيف درجة من عدم التأكد بنسبة لاستخدامه**(Liebowitz, 1999) .**

بعد رأس المال البشري الذي يملكه الموظفون(الأفراد) بمثابة الموارد التي يمكن أن تساهم في العملية التنافسية والانتاجية العالية طالما أن الإدارة والقيادة في المنظمة سوف تعرف كيفية تدريب الموارد والاستفادة منها من خلال وضعها في سياقات داخلية إيجابية للمنظمة. **(Josan,2013:42p)**

ومما يؤكد صحة ما سبق، قول (Marshall) في كتابه (أصول الاقتصاد) والتي مفادها (أن أثمن ضروب رأس المال هو ما يستثمر في البشر) (**الحبيب، ١٩٨١، ٣٦**).

لأن رأس المال البشري يتميز بسمة لا تتوافر في غيره هي أن منحنى إنتاجيته يتصاعد بنفس اتجاه منحنى خبراته ومهاراته وأن عمره المعنوي يتجدد مع تغيرات العصر ولن تندثر إلا بتوقف عمره الزمني، ومعنى ذلك أنه لا يخضع لقانون المنفعة المتناقصة وهذا ما أشار إليه العنزي وصالح (٢٠٠٩، ١٥٨). ويشمل رأس المال البشري لأي منظمة (الأفراد الذين يعملون فيها حيث يعتمد نجاح الأعمال بذات استراتيجية الحصول على الميزة التنافسية في مجال الأعمال التجارية من خلال الاعتراف والإدارة الفعالة لرأس المال البشري.**(Luthans & Youssef,2004)**

رأس المال الاجتماعي (**Social Capital**):

اشار Ghoshal & Nahapiet (1998) الا أن مصطلح رأس المال الاجتماعي قد ظهر في دراسات المجتمع؛ ليوضح أهمية بقاء وعمل شبكات العلاقات الشخصية في ترسيخ الثقة وتفعيل التعاون وزيادة الأداء الجماعي في المجتمعات.

كما يمكن استعراض مفهوم رأس المال الاجتماعي بأنه أقرب إلى رأس المال الاقتصادي لأنه يمكن أن يتولد في المستقبل، ويستخدم لشراء الأشياء مثل الدعم

الاجتماعي أو المساعدة. ويمكن أن يتولد رأس المال الاجتماعي من خلال شعور مشترك بهوية تبادل الامتيازات أو الشعور بالانتماء والتضامن وقواعد التعاون التي تحفز على الشعور بالالتزام بمساعدة الآخرين .**(Gachter et al.,2011,510).**

ويمثل رأس المال الاجتماعي، بوصفة امتداد لرأس المال البشري، أمرا حاسما أيضا لخلق ميزة تنافسية قائمة على شبكة العلاقات، والمعايير، والثقة **. (Burt, 2000)**

ومع ذلك، فإن معارف الموظفين ومهارتهم وقدراتهم مثلا، رأس المال البشري أصبحت تتقادم بصورة سريعة في بيئة التكنولوجيا التقنية العالية، ويتطلب تطوير والحفاظ على روابط قوية مثلا، الرأس مال الاجتماعي استثمارا كبيرا .**(Kapucu, 2011)**

رأس المال الاقتصادي: **economic capital**

يشير إلى رأس المال المطلوب من البنك من أجل امتصاص الخسائر غير المتوقعة في إطار زمني محدد وعند مستوى ثقة تحدده إدارة البنك، وفي هذا الصدد، **(Munniksma , 2006, 20)**

وتم توضيح أنواع رأس المال ومكوناته وأهميته من خلال جدول (٢)

جدول (٢)

أنواع رأس المال وأهميته ومكوناته

م	نوع رأس المال	أهميته	مكوناته
١	**رأس المال الفكري**	يهتم بالأفراد الذين يمتلكون المعارف والخبرات والمنجزات التي تمكنهم من الإسهام في أداء المنظمات التي يعملون بها وبالتالي الإسهام في تطور مجتمعاتهم والعالم بأسره	رأس المال البشري _ رأس المال الهيكلي _ رأس مال العلاقات

م	نوع رأس المال	أهميته	مكوناته
٢	**رأس المال البشري**	يهتم بالموظفين وبمهاراتهم وخبراتهم	المعرفة والمهارات _ خبرة بالعمل – جدارات مؤهلات وظيفية – ارتباط الموظف بالعمل - الذكاء العاطفي الروح الريادية -المرونة -ولاء الموظف – رضا الموظف – التعليم الابتكار.
٣	**رأس المال الهيكلي**	يهتم ب (عمليات التشغيل الأساسية بالمنظمة، هيكلها، سياساتها، تدفق معلوماتها، محتوى قواعد البيانات، القيادة وأسلوب الادارة، ثقافتها، نظم الحوافز، وموارد غير ملموسة محمية بالقانون).	الهيكل التنظيمي: ١-- قيم المنظمة_٢رأس المال الاجتماعي ٣-فلسفة الادارة العمليات والإجراءات :١-عمليات رسمية ٢-إجراءات ضمنية غير رسمية ٣-عمليات إدارية. الملكية الفكرية١:-أسماء العلامة ٢البيانات والمعلومات ٣-معرفة مرمزة ٤-براءات الاختراع ٥- أسرار صناعية
٤	**رأس مال العلاقات**	يهتم ب (كل العلاقات التي بين المنظمة وأي فرد أو منظمة خارجية).	العلاقات الرسمية -العلاقات غير الرسمية الشبكات الاجتماعية – الشركات – التحالفات الانطباع عن العلامة – الثقة – تشريعات المنظمة ولاء العميل -ارتباط العميل بالمنظمة اتفاقات التراخيص -اتفاقات التوزيع المشروعات المشتركة
٥	**رأس المال الاجتماعي**	يجيب على "ما الذي نعرفه" ويهتم بالعلاقات الاجتماعية بين الأفراد	العلاقات-المعارف-معايير-قيم-شبكة اتصالات-أصدقاء
٦	**رأس المال الاقتصادي**	يجيب على "ماذا تملك " ويهتم ب (جميع المخاطر الواردة في الدعامة الأولى من اتفاقية بازل وهى (مخاطر الائتمأن، مخاطر	التمويل-الموجودات-الملموسات(معدات بيانات، اختراعات، خبرات)

م	نوع رأس المال	أهميته	مكوناته
		السوق، مخاطر التشغيل بالإضافة إلى المخاطر الآخرى الواردة بالدعامة الثانية، ومثالها مخاطر العمال، مخاطر السمعة ومخاطر الاستراتيجية ومخاطر السيولة)	
٧	**رأس المال النفسي**	يجيب على" من نحن" و اذا أصبحنا؟ ويهتم ب (الحالة النفسية الإيجابية للفرد القابلة للتطوير).	الكفاءة الذاتية– الأمل– التفاؤل– المرونة – الثقة بالنفس

قامت الباحثة بعمل جدول . بعد مراجعة البحوث والدراسات السابقة في رأس المال .

النظريات والنماذج المفسرة لرأس المال النفسي:

تناولت عدة نظريات لرأس المال النفسي تعرضها الباحثة كما يلي:

١– نظرية المصادر النفسية ظهرت أسس نظرية بشأن توافق رأس المال النفسي مع نظريات المصدر النفسي:

التي قدمت من قبل العالمة Fredrickson (2001) في مجال علم النفس الإيجابي حيث قامت ببناء وتوسيع نظرية المشاعر الإيجابية، إذ وجدت أن البحث الأساسي في الإيجابية لا ينبثق فقط من المصادر الفكرية (مثل حل المشكلات والإبداع)، أو من المصادر الطبية (مثل تحمل الإجهاد)، أو من المصادر الاجتماعية (مثل العلاقات)، وإنما أيضا ينبثق من الفهم النظري لرأس المال النفسي، والذي أطلقت عليه تسمية (المصادر النفسية).(**Fredrickson, 2,2001**).

٢- **النظريــة التنظيميــة** أشـار (Luthans &Avolio) إلـى أن اغلـب النـواحي المهمة لرأس المال النفسي هي الطبيعة (شبة الرسمية) **(Avolio,2009,325 & Luthans)**.

بينما ذكر (Luthans, et al) أن رأس المال النفسي يتسم بالمتانة بما فيه الكفاية للتأثير بالسلوك والأداء طويل الأمد، في الوقت الذي يبقى فيه قابل للتدخل والتغيير، وأن هذه النوعية من المتانة المتوسطة هي جزء من مجموع أربعة مكونات ثانوية لرأس المال النفسي الكامل**(Luthans, et al,2008,820).**

وقد أشار كل من(2004) Youssef& Luthans ، Cavus & Grace(2015, 244) إلى أن رأس المال النفسي للفرد هو الحالة الإيجابية القابلة للتطوير ويتكون من أربعة أبعاد (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل)

بينما أشار كل من (Luthans,Avolio,Avery&Norman(2007,6 إلى أن رأس المال النفسي يؤثر على سلوك الفرد وهو متغير قابل للتنمية.

-**وعلى الرغم من أن الدارسات النفسية** تناولت كل مكون من مكونات رأس المال النفسي على حدة كمتغير، بينما قامت **نظريــة رأس المـال النفسـي** بالجمع بينهم حيث وجدت أن الجمع بين المكونات يؤدي إلى مفهوم كلي متكامل يؤثر على سلوك الفرد.

كما أوضحت ذلك دراسة (2011) Martin,Donohue&Dawkins حيث اشارا إلى أن الأمل يؤدي إلى الكفاءة الذاتية والتي بدورها تؤدي إلى المرونة، ويتضح من ذلك أن مكونات رأس المال النفسي مجمعة تؤثر بشكل أكبر على سلوك الفرد أكثر من تأثير مكوناته على حده.

وأشار (2013,97) Shukla&Singh على أن الأفراد الأكثر تفاؤلاً وأملاً وكفاءة ومرونة لديهم قدر أكبر على استعادة توازنهم وحل المشكلات والتخلص من العقبات والصراعات لديهن مقارنة بأقرانهم ذوي مستوى رأس مال نفسي منخفض.

ومن الجدير بالذكر أن رأس المال النفسي هو خصائص متغيرة نفسيا وفقا للمواقف وليس سمات أو خصائص ثابتة طوال الوقت **(Cavus & Grace,2015,245)**.

و يشمل المواقف النفسية المرتكزة إلى السلوك التنظيمي الإيجابي: حيث يرى كل من Greenberg&Baron(2003) السلوك التنظيمي على أنه مجال يهتم بمعرفة كل جوانب السلوك الإنساني في المنظمات، بالدراسة النظامية للفرد والجماعة والعمليات التنظيمية، وأن الهدف الأساسي لهذه المعرفة هو زيادة الفعالية التنظيمية وزيادة رفاهية الفرد. ووفقا ل(Luthans (2002,59، فإن السلوك التنظيمي الإيجابي يهتم "بالدراسة والتطبيق لنقاط القوة والقدرات النفسية ذات التوجه الإيجابي الموجود لدى الموارد البشرية التي يمكن قياسها وتطويرها وإدارتها بفعالية لتحسين الأداء في المهام التي يقوم بها الفرد.

٣- نموذج رأس المال النفسي HERO.

قام Luthans وآخرون بتقديم نموذج نظري لرأس المال النفسي يعرف ب HERO ويتكون من أربعة أبعاد (الفعالية الذاتية، والأمل والتفاؤل والصمود النفسي). **(Luthans et al., 2007,3)**

كما أنه يعتمد على نموذج علم النفس الإيجابي وهو أحد فروع علم النفس يهتم بتحسين الأداء النفسي الوظيفي للإنسان، حيث يركز على بحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية يحقق فيها طموحاته، ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد للوصول للرضا عن الذات، وعن الآخرين، وعن العالم بصفة عامة (أبو حلاوة، ٢٠١٤). كما يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق فهم، وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، أو المجتعات من الازدهار، بتوظيف أفضل ما في الطرق العلمية لدراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية بالتركيز على مكامن القوة والفضائل الإيجابية، مما يؤدي على فهمه لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته وفي الآخرين. (**Seligman &Csikszentmihalyi,2000)**

٤- نموذج رأس المال البشري والاجتماعي: يتعلق نموذج رأس المال البشري بالقدرات البشرية القادرة على توليد رأس المال الفكري من خلال الكفايات والاتجاهات ،إذ تتمثل الكفايات في المهارات ومستوى التعليم ، وتتمثل أيضا في الأبعاد السلوكية للفرد ، وتتركز الرشاقة الفكرية على الابتكار والحلول المنظمة. **(Roos, Roos,Dragonetti&Edvinsson,1997)**

أما رأس المال الاجتماعي فيمكن تناوله من جانبين هما رأس المال الاجتماعي الداخلي ويتمثل في قدرة الأفراد على نشر المعرفة داخل المنظمة، والعلاقات بين الأفراد داخل المنظمة ومدى الثقة المتبادلة في أداء أعمال المنظمة، أما رأس المال الاجتماعي الخارجي: يتمثل في العلاقات مع المنظمات الخارجية سواء كانت بينية مع المنظمات المنافسة، أو مع منظمات اخرى في مجالات اخرى تدعم عمليات التوريد وغيرها من مدخلات المنظمة.

تعقيب على النظريات:

من خلال عرض الاتجاهات المتعددة والمفسرة لرأس المال النفسي، نلاحظ أن نظرية المصادر النفسية ترجعه إلى توسع المشاعر الإيجابية وأطلقت عليه تسمية المصادر النفسية، والنظرية التنظيمية قامت على المواقف المرتكزة للسلوك التنظيمي الإيجابي ويهتم بمعرفة كل جوانب السلوك الإنساني في المنظمات، وأيضا يرجعه رأس المال البشري إلى مهارات وخبرات الموظفين في المنظمات، ويفسره رأس المال الاجتماعي في ضوء العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، بينما يفسره علم النفس الإيجابي في ضوء تحسين الأداء النفسي الوظيفي للإنسان، ورغم هذا الأختلاف نجد أن جميع النظريات والنماذج المفسرة لرأس المال النفسي اتفقت على أنة الحالة الإيجابية للفرد ويمكن تنميتها وتطويرها ، وتؤثر في سلوك الفرد ومهاراتة وخبراتة وتحسن الأداء النفسي لدية، و تنظر الباحثة إلى تفسير نموذج رأس المال النفسيHero على أنه التفسير الأنسب لرأس المال النفسي لأمهات أطفال الأوتيزم، وذلك يرجع إلى معرفة حالة الأم النفسية الإيجابية والتي تمثلت في الموارد الشخصية الإيجابية (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل) التي تساعدها على تحقيق النجاح في جميع جوانب

الحياة والتخلص من الصراعات والإحباطات التي تمثل تهديدًا لها بسبب وجود طفل أوتيزم في حياتها، وسوف تتبنى الباحثة نموذج Hero.

وفيما يلي عرض لبعض مكونات رأس المال النفسي التي تناولتها الأطر النظرية والمقاييس والدراسات السابقة:

في ضوء تحليل نتائج النظريات والدراسات السابقة، يمكن استخلاص مكونات رأس المال النفسي على النحو التالي: (Luthans et al., Barkhuizen, 2007) (2012)، و(العنزي وإبراهيم، ٢٠١٢)، و(Qingren,2017)(Baron ,2013)) و(أبوسيف، ٢٠١٨) Rehman &(2018, Adnan ,Anila)، (طه، ٢٠١٩)، (Justin ,Youssef& Morgan,Carter, 2019)، و(الشويات والشرعة، ٢٠٢١)، و(سعد، ٢٠٢٢)، و(محمود، ٢٠٢٠) فيما يلي:

أولا: الأمل: **Hope**

يلعب الأمل دورا مهما عندما تكون الظروف صعبة وقاسية، والأمور لا تسير على ما يرام، فالإنسان يخشى الأسوء ولكن يتطلع إلى الأفضل، والأمل

يساعد الفرد على مواجهة الصعوبات التي يواجها، ويوصف بأنه عامل شفاء ولـه دورا فـي التكيف والتعامل مع المشكلات. **(Gull& Nizami, 2015,145) (Navroodi, et.al, 2018, 129)**.ومن خلال ذلك نجد أن الضغوط النفسية والإنهاك النفسي الذي تتعرض لها أمهات أطفال الأوتيزم تحتاج إلى قدر كبير من الأمل من أجل أن تتقبل من خلالها الأشياء التي لا يمكن تغيرها مثل وجود طفل أوتيزم في حياتها، والقدرة على استعادة توازنها بعد فقدانها القدرة على تحمل التحديات والضغوط المتعلقة بطفلها دون الاستسلام لها، حيث توصلت دراسة **سليمان والحديبي** (٢٠٢٠) إلى أن الأمل والمرونة النفسية ترتبط بالضغوط المدركة لأحداث الحياة اليومية لأمهات أطفال طيف التوحد.

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية ل (كفافي، و عبد الحميد ١٩٩٥)، و(Snyder, 2002)، و(عبد الخالق، ٢٠٠٤)، و(ديغم، ٢٠٠٨)، و(طه،

٢٠٠٨)، و(شـاهين، ٢٠١٠)، و (Barbara ,2011)، و(الجحيـدري ٢٠١٣)، و(سليمان، والحديبي، ٢٠٢٠)، و (محمد، ٢٠٢١)، و(أبـو زيـد، ٢٠٢٢) تمت صياغة التعريف التالي:

"هو سلوك أم الطفل الأوتيزم الموجه للنجاح وتحقيق الأهداف والقدرة على إيجاد الحلول لصنع مستقبل أفضل.

ثانيا: الكفاءة الذاتية: **Self-efficacy**

من المحتمل أن تكون أمهات أطفال الأوتيزم معرضين بشكل خاص لخطر انخفاض الكفاءة الذاتية لديهن بسبب الأعراض المحددة المرتبطة بالاضطراب، وذلك نظرا لأن أطفال الأوتيزم يعانون من سلوكيات صعبة ومتحدية تجعل الأمهات أكثر عرضة للإصابة بالفشل والإحباط نتيجة لعدم قدرتهم على استخدام استراتيجيات التربية والتنشئة النموذجية**(Field ,2006)** ويظهر أطفال الأوتيزم سلوكيات غير لائقة اجتماعية. تشعر الأمهات بالضغط الاجتماعي نتيجة عدم توافق طفلهم مع التوقعات العامة، إضافة إلى شعورهم بالانتقاد والرفض عندما يتصرف طفلهم عكس تلك التوقعات **(Rayan ,2017)**. وغالبا ما يكون من الصعب على الأم تكوين ارتباط قوي بينها وبين الطفل الأوتيزم بسبب الافتقار إلى التفاعل المتبادل والاستجابة الاجتماعية التي تميز الاضطراب **(Smart , 2016)**.ومن ناحية أخرى، عادة ما يتم تشخيص هؤلاء الأطفال بعد سنوات من تجارب الأمهات السيئة، وقد تلوم الأمهات أنفسهن ويشعرون باللوم من قبل الآخرين على سلوكيات أطفالهن. لذلك فإن الكفاءة الذاتية للأم تعتبر مهمة لنتائج العلاج والتدخلات الإيجابية التي تنعكس على مستوى تطور وتقدم الطفل وحل المشكلات. ونظرا لأن أمهات هؤلاء الأطفال معرضون لخطر انخفاض الكفاءة الذاتية. فمن المهم أن يدرك الباحثين أن هذه المشكلة تمثل عقبة محتملة أمام النجاح في العلاج.

أشار Avey,Luthans&Pigeon (2010) أن الكفاءة الذاتية تمثل اعتقادا إيجابيا تجاه الأحداث وليس اتجاه توقع النتائج. كما أشارت دراسة كل من مهيدات

وأبوسارة (٢٠٢٠) التي توصل إلى أهمية التحقق من العلاقة بين الضغوط والكفاءة الذاتية المدركة لدى أمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية ل(عبد الخالق، ٢٠٠٠)، و(عبد الخالق، ٢٠٠٥)، و(طه، ٢٠٠٨)، و(بيروني، وحمدي، ٢٠١٢)، و(اغبارية، ٢٠١٧)، و(ياسين، ومكاوي، ٢٠٢٠)، و(مهيدات، وأبو سارة، ٢٠٢٠)، و(بونشادة، وفريجة، ٢٠٢٢) تمت صياغة التعريف التالي:

"هي ثقة أم الطفل الأوتيزم بامتلاكها لقدرات ومهارات تساعدها على أداء سلوك ما للوصول إلى تحقيق هدف معين.

ثالثًا: المرونة: **Flexibility**

بينما تعد المرونة النفسية كمكون من مكونات رأس المال النفسي من السمات التي ينبغي توافرها لدى أمهات أطفال الأوتيزم وذلك باعتبارها مظلة لغيرها من الخصائص، وتجعلهن أكثر قدرة على مواجهة الضغوط التي تستنفذ طاقة الأم الداخلية وتجعلهن أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية، فقد أكد جون على دور المرونة النفسية في مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها والنظر بشكل أكثر إيجابية للموقف الضاغط **.(Johne,B, 2012)**.

وتعتبر المرونة النفسية ظاهرة تمكن الفرد من التعافي من التأثيرات السلبية للمتاعب أو الأحداث الصادمة ذات الطابع التراكمي أو الممتد، والتعافي من المخاطر الفعلية للفرد، والضغوط النفسية التي يتعرضون لها في الوقت الراهن **.(Bec-Tam,2014)**

كما أشارت **دراسة (جوهر، ٢٠٢٠)** التي **توصلت** إلى وجود علاقة بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال الأوتيزم.

و في ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية لـ (شقورة، ٢٠١٢)، (Mangalindan,2013)، و(Kenari et al,2015)، و(الفقي، ٢٠١٦)، (حنور، ٢٠١٩)، و(عبداللاه، ٢٠١٩)، و(النجار، والمهدي، ٢٠٢٠)، (سليمان، والحديبي،

٢٠٢٠)، و(جـوهر، ٢٠٢٠)، و(حسـن، ٢٠٢٠)، و(أبـو زيـد، ٢٠٢٢) نصـوغ التعريف التالي:

" هـي قدرة أم الطفل الأوتيزم علـى التـأقلم مـع مصـاعب الحيـاة فـي الظـروف الأسرية الصعبة والمحن الشديدة، المتمثلة في وجود طفل أوتيزم".

رابعًا: التفاؤل: **Optimism**

كمـا يعتبـر التفـاؤل أحـد أوجـه رأس المـال النفسـي الـذي يقدم مسـاهمة إيجابيـة لتحقيق النجـاح الآن وفـي المستقبل **(Avey et al;2009,6)**. وقد أوضـحت الكثير من الدارسـات أن الأم بحاجـة إلـى التفـاؤل لرفـع مسـتوى الصـحة النفسـية لـديها لمواجهـة الضـغوط النفسية التـي تتعرض لها بسبب وجود طفل أوتيزم لديها، كمـا أشارت دراسة **الجحيـدر (٢٠١٣)** التـي توصـلت إلـى تنميـة التفـاؤل والأمـل لـدي عينـة مـن أمهـات الأطفال المعاقين حركيا وعلاقته بالصحة النفسية لديهن، وأن تنمية التفاؤل والأمل لدى الأمهات يرفع من مستوى الصحة النفسية لديهن. وأكدت على ذلك دراسة **محمد(٢٠٢١) التي توصلت إلى** التعرف على مستويات التفاؤل والأمل والسعادة والتعرف على العلاقة بين الأمل والتفاؤل والسعادة لدى أمهات أطفال الأوتيزم.

وفـي ضـوء تحليـل مقـاييس والتعريفـات الإجرائيـة ل (Scheier& Charver,1985)، و(عبـد الخـالق، ١٩٩٩)، و(عبـد الخـالق، ٢٠٠٥)، و(أبـو الـديار، ٢٠١٠)، و (شـاهين، ٢٠١٠)، و(Monsson,2010)، و(الجحيـدري، ٢٠١٣)، و(Moyano ,2013)، و(Dockery,2019) ، و(Gross,2020) ، و(محمد، ٢٠٢١).

نصوغ التعريف التالي:

"هـو توقـع أم طفـل الأوتيـزم لوقـوع أحـداث إيجابيـة فـي المسـتقبل، والشـعور بالرضا والطمأنينة والسعادة.

ومـن خـلال مـا سبق نجـد أن تنميـة كـل مـن الأمـل، الكفـاءة الذاتيـة، المرونـة، والتفاؤل أي مكونات رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم يعمل علـى تحسين الصـحة النفسية لـديهن وتجعلها قـادرة علـى النجـاح فـي حياتها وقد أثبتت ذلك **دراسـة**

الشـويات (٢٠٢١) التـي تـم التعـرف مـن خلالهـا علـى مسـاهمة عناصـر رأس المـال النفسي وقوة الأنا في التنبؤ بالضغط النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

وأن ارتفـاع رأس المـال النفسـي بمكونـاتـه الفرعيـة يعطـي الأم نظـرة إيجابيـة للمستقبل مما يؤدي إلى انخفاض نضوب الأنا.

المحور الثاني: نضوب الأنا **Ego depletion**

يعد نضوب الأنا مشكلة من المشكلات التي قد حظيت حديثا باهتمام الباحثين في العالم العربي؛ وأن الإنسان أصبح يعيش في حالة من الاستنزاف البدني والمعرفي الانفعالي، بسبب استسلامه لهمومه المتعددة التي حالت بينه وبين شعور الارتياح والسعادة، فلم يعد بوسعه الاستمرار في الحياة بطريقة تلقائية بسيطة، ولعل ذلك هو سر متاعبنا.

وقد زاد الاهتمام في الفترة الأخيرة بأمهات أطفال الأوتيزم؛ لأنهم يمثلون عنصرا هاما في المجتمع، وتواجهه الأمهات الكثير من الصراعات والدوافع الداخلية والأفكار والمشاعر السلبية مما يتسبب في انغماسها في السلوكيات غير السوية ومنها العنف والسلوك العدواني، والاكتئاب والقلق والخوف والتوتر وغيرها، كما تستنزف مقاومة وكبح مثل هذه السلوكيات والأفكار والمشاعر قدرا من طاقة الأنا مما يؤدي الي فراغ خزان الطاقة الداخلية المحدودة فتصاب بنضوب الأنا.و أشارت دراسة (Ardic (2020 التي توصلت إلى أن رعاية الطفل الأوتيزم والعبء الناجم عن تلبية احتياجاته والصعوبة في المشاركة في الحياة الاجتماعية تتسبب في الشعور بالاستنزاف النفسي لدى أمهات الأوتيزم.

و يعد ضبط الذات من أكثر العمليات المفيدة في بناء شخصية الفرد. وتشير الدلائل إلى وجود ارتباط قوي بين قوة ضبط الذات والسلوكيات المرغوب فيها ومنها العلاقات الشخصية الجيدة، و تحسين الصحة النفسية، و زيادة الفاعلية في التكيف مع المهارات وتقليل العدوانية، وارتفاع مستوي الأداء. كما يعتمد ضبط الذات علي طاقة

محـدودة؛ فالقيـام بالمهـارات التـي تتطلـب ضـبط الـذات يقلـل مـن هـذه الطاقـة لأداء المهارات اللاحقة التي تتطلب ضبط الذات حيث تستنفذ كمية من الطاقة في الفعل الأول. **(Duckworth &Seligman, 2005, 939-944)**

بينما اعتبر انخفاض ضبط الذات أنه السبب الرئيسي للأنشطة غير المرغوب فيها ومنها العنف والعدوانية والسلوكيات الشاذة والشعور بالذنب والخجل وغيرها, وعند نضوب هذا المورد يحدث نضوب الأنا.

(Tangney et al., 2004,282-279).

و أشارت دراسة Friese et al., (2019) التي توصلت إلى أن نضوب الأنا هو أداء منخفض في مهمة تتطلب ضبط الذات للتحكم في الانفعالات وتعديل السلوك والسيطرة على الشهوات واتخاذ القرارات. وتمر الأمهات بمرحلة حرجة من حياتها عندما تكتشـف أن أحـد أبنائهـا يعـاني مـن إحـدى الإعاقـات (الأوتيـزم _الـدوان _إعاقـة عقلية....)، بحيث تستجيب الأمهات تجاه هذه المحنة بشكل مختلف، وعادة ما تكون مستويات الاستنزاف النفسي لديهن عالية.

(Alderfer &Rourk et al., 2004)

وتعد أمهات الأطفال ذوي الإعاقة، وبشكل خاص أمهات الأطفال الأوتيزم، أكثر تأثرا بإعاقة أبنائهم، وأكثر فئة تتعرض للضغوط النفسية الشديدة، وحالات القلق والاكتئاب والتوتر النفسي، بحكم ملازمتهم لطفلهم دائمًا في المنزل أو في الخارج، وهذا ما أشارت إليه دراسة **أبو غزالة (٢٠٠٤)**التي توصلت إلى استجابة الآباء لإعاقة الطفل وتأثرهم بإعاقة أطفالهم والضغوط التي يتعرضون لها.

كما أشارت دراسة الأشول (١٩٩٣) التي توصلت إلى أن أهم ردود الفعل الشائعة لدى والدي لأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة هي الشعور بالذنب والإحباط واليأس و القلق والعجز عن مواجهة الموقف، والتشكك في التشخيص، والاعتراف بإعاقة الطفل دون تبصير بالمشكلة، والتبصر بمشكلة الطفل وقبول إعاقته والسعي إلى تعليمه وتأهيله.

يعد نضوب الأنا من المعوقات التي تظهر لدى أمهات الأطفال المعاقين عموما، وقد تزيد عند أمهات أطفال الأوتيزم خاصة، لما تتعرض لكثير من الضغوط المرتبطة بوجود طفل أوتيزم لديهن، وما يرتبط به من مشاكل نفسية وجسمية واجتماعية، تؤثر سلبا على أدائها، وهو ما يؤدى إلى حدوث آثار مدمرة في الجهد البدني والمعرفي الانفعالي المرتبط بالتنظيم الذاتي، ويتسبب ذلك في انخفاض الطاقة النفسية ونضوب موارد الأنا. و أكدت على ذلك دراسة (Hernandez , et al., 2014) التي توصلت إلى أن تدمير الجهد البدني والمعرفي الانفعالي المرتبط بالتنظيم الذاتي، يتسبب في انخفاض الطاقة النفسية ونضوب موارد الأنا، وأن نضوب الأنا يؤثر بشكل واضح على السلوك الاستهلاكي الذي يتضمن القرارات والخيارات المعقدة، ومعالجة المعلومات، وانخفاض قدرتهم على تنظيم سلوكهم تجاه الأهداف طويلة المدى.

وأن أمهات أطفال الأوتيزم أكثر عرضة لنضوب الأنا وذلك لأنهن تعانين من مشاعر سلبية مثل القلق والاكتئاب والضغوط والإجهاد والتوتر والإنهاك النفسي وبذلك يكون هناك فشل في تنظيم الذات لديهن **(Wolfe ,1989,157_164)**.

وأكدت على ذلك دراسة رضوان(٢٠١٧) التي توصلت إلى تنبئ حالة نضوب الأنا بالاكتئاب النفسي ووجود خصائص اكلينيكية محددة لحالات نضوب الأنا ترتبط بالاكتئاب.

وأيضا ذكرت دراسة (Pomp ,et al., 2013,3) التي توصلت إلى أن تنظيم المشاعر السلبية مثل تنظيم الأعراض الاكتئابية والضغوط النفسية والإجهاد والتعب قد يتطلب الكثير من الطاقة (طاقة ضبط الذات) مما يسهل حدوث نضوب الأنا، وإذا كان الأفراد يعانون من الأعراض الاكتئابية ثم نضبت موارد الطاقة لديهم فقد يجدون صعوبة للقيام باستراتيجيات التنظيم الذاتي.

النبذة التاريخية لنضوب الأنا:

ظهرت ظاهرة الحيوية والطاقة في معظم الثقافات، فنجدها في الثقافة الشرقية أن الصينيون ربطوا الطاقة والحيوية بمفهوم اليوجا، بينما ربطت التقاليد الشرقية القديمة

الطاقة والحيوية بالصحة الروحية والجسمية والعقلية وصوروها بشيء يمكن أن يتجدد وينشط وينضب.

أما في الثقافة الغربية قدم فرويد (١٩٢٣) نموذج اقتصادي عن الطاقة وافترض أن طاقة الأنا تنبع من مصدر محدود والذي يستخدم في كافة المجالات كما أن هذه الكمية المتاحة يمكن أن تجف وتنضب كنتيجة للصراعات والضبط المكثف والقمع الداخلي للذات.

ثم توالى بعد ذلك كثير من الباحثين الذين تناولوا طاقة الأنا واتفقوا في أن الضغوط والصراعات والمشكلات التي لم تحل بعد تستهلك الطاقة المحدودة.

كما أن كل هذه النماذج تناولت الطاقة بأنها مصدر محدود والذي يمكن أن ينضب أو ينفذ أو يمكن ادخاره، في حين أنهم لم يتناولوا كيفية تجديد وتعزيز وحفظ هذه الموارد المتاحة.

وبعد ذلك قدم Selye (1975) نموذج عن الطاقة والصحة النفسية وافترض أن كل الأفراد يمتلكون خزان محدود وأطلق عليه "الطاقة المتبناه "Adaptive Energy وشبها بالطاقة الحرارية التي تُستهلك عند التعرض للضغوط النفسية والبيئية. وتقل الطاقة المتبناه كنتيجة لزيادة الطلب على القدرات النفسية والجسمية وعندما تنخفض الطاقة المتبناة تقل قدرة الأفراد لمواجهة الضغوط كما تقل الاستجابة المناعية للمرض **(Ryan&Deci.,2008,704)**.

(Maranges.,2014,8-9).

و يُعتبر عالم النفس الفرنسي Baumeister أول من صاغ مصطلح نضوب الأنا والذي يُشير إلى حالة من الانخفاض المؤقت في قدرة الذات وخاصة فيما يرتبط بأداء الأفعال الإدارية الناتجة عن الاستعمال السابق. وأشار إلى أن فكرة قوة الأمل تعتمد على مصادر محددة ترجع إلى عالم النفس فرويد:حيث اعتقد أن الأنا تحتاج كمية من الطاقة لا تمام مهامها وتحقيق الاستقرار بين الهو والأنا الأعلى (ا ١٩٢٣/١٩٦١، ب ١٩٣٣/١٩٦١).

ثم بعد ذلك قدم Baumeister كثير من الأبحاث التي تناولت ظاهرة نضوب الأنا بشيء من التفصيل إلى أن تم بلورة وتحديد كل الجوانب المتعلقة بظاهرة نضوب الأنا. كما قدم نموذج قوة ضبط الذات والذي يُشير إلى أن قوة ضبط الذات يعمل بواسطة قوة أو طاقة داخلية والتي تعتمد على مصدر محدود من الطاقة.

(Baumeiste ,et al., 1998 ,4)

مفهوم نضوب الأنا:

بالبحث في المنظور اللغوي لنضوب الأنا: القلة والانقطاع وتشتق كلمة نضوب من الفعل نضب أي قل أو انقطع **(ابن منظور، ١٩٩٩، ١٧١-١٧٢)**

أما من الناحية الاصطلاحية فقد اتفق كل من على تعريف نضوب الأنا (Baumeister ,et al., 1990 ،Baumeister &Vohs ,2007,12 Baumeister et al., 1998,1252-1253) وهو حالة من الانخفاض المؤقت للطاقة اللازمة لضبط الذات، والتي يتم استهلاكها بشكل طبيعي أثناء أداء الذات لوظائفها التنفيذية، والتي تتمثل في مجموعة أنشطة كالتنظيم الذاتي والاختيار الصعب والمبادرة النشطة، وهذه الطاقة لها مجموعة من الموارد المحدودة تعتمد عليها.

بينما وضح كل من (Wegener al et(2007,12، Herman et al., (2007,150)، بأنه حالة من الاستنزاف النفسي ونقص الطاقة الداخلية للفرد الناتجة عن محاولات السيطرة والتحكم في الصراعات الناشئة بين الرغبات الداخلية للفرد والواقع الذي يفرض عليه مجموعة من المعايير والمحددات، التي تتناقص فيها موارد التنظيم الذاتي للأفراد.

كما عرفه كل من (2011,10) Subramaniam، Vohs et al, (2011,32) "أنه ضعف قدرة الفرد على الثبات لمدة محدودة وضعف قدرته على التحكم الذاتي مما يؤدي إلى تنظيم سلوكه بطريقة غير صحيحة".

وقد أضاف كل من(Francis (2014, 3)، Mickibben(2010,57 تعريفا لنضوب الأنا وهو حالة أضيق من التعب النفسي العام والذي يشمل على جانبين وهما: ممارسة ضبط الذات والمهام المزدوجة.

وعرفة أيضا كل من Salmon, et al, (2014,454) بأنه شعور الفرد بنضوب قوته التي من خلالها يستطيع التغلب على السلوكيات والأفكار غير المرغوب فيها والتي يمكن أن تسبب له الكثير من المشكلات والسمات المزعجة.

وأشار كل من الشاذلي ومحمود (٢٠١٩، ٤٠٢)، رضوان (٢٠١٩، ١٩٣) على أنه انخفاض متغير في القدرة على ضبط الذات ويتضح ذلك من خلال الشعور بالاستنزاف النفسي والجسدي وضعف أداء المهام المجهدة وتشتت الانتباه وانخفاض التحكم في الذات.

بينما اتفق كل من الدبوني والعباجي (٢٠٢٢) على تعريف آخر لنضوب الأنا: بأنه حالة تناقص مصادر الطاقة النفسية الناتج عن الإسراف في قيام ضبط الذات أو عند مواجهة صعوبة أو تشتت في الانتباه فيؤدي إلى عدم القدرة في ضبط الذات و الشعور بالاستنزاف.

وتعرف الباحثة نضوب الأنا بأنه فشل الفرد في المهام و الأنشطة النفسية التي تحتاج إلى طاقة لأدائها التي تتطلب ضبط الذات وهو ما يبدو من خلال بعض الأعراض التي تتمثل في (ضعف الجهد والأداء، صعوبة المهام تشتت الانتباه، ضعف القدرة على ضبط الذات).

نضوب الأنا المفاهيم المتداخلة: هناك عدة مفاهيم ترتبط بنضوب الأنا نذكر منها ما يلي:

١- **الاحتراق النفسي:**

الاحتراق النفسي عبارة عن خبرة نفسية سلبية داخلية تتضمن المشاعر والاتجاهات والدوافع وتشمل استجابات سلبية غير ملائمة نحو الغير ونحو الذات، وأنه يحدث على المستوى الفردي الحمر (٢٠٠٦، ١٥). وهى حالة تتسبب عن شعور الفرد بأن احتياجاته لم تلب وتوقعاته لم تتحقق ويتصف بتطور خيبة أمل يرافقها أعراض

نفسية وجسدية التي تؤدى إلى تدني مفهوم الذات ويتطور الاحتراق النفسي مع مرور الوقت، ويرتبط الاحتراق النفسي بضغوط العمل أو المهنة، ومن أكثر الفئات إصابة به المعلمين والمعلمات والممرضات والأطباء، وهو حالة من الإنهاك والإجهاد النفسي التي تصيب الأفراد كنتيجة لكثرة الأعمال والمهام الموكلة إليهم وكثرة الضغوط التي يتعرضون لها.بينما يشير نضوب الأنا إلى حالة من الإجهاد التي تصيب الفرد بعد آدائه لمهام ضبط الذات أي بعد مقاومة وكبح وكبت الأفكار والمشاعر والاغراءات، بل أن لأمر أكثر من ذلك فقد يؤدي نضوب الأنا إلى مجموعة من الأعراض النفسية الأخرى ومنها القلق والاكتئاب واليأس، بل أنه في أقصى الحالات قد يؤدي للانتحار، ويعتبر نضوب الأنا استنزاف للطاقة ومؤشر للإصابة بالأمراض النفسية.

٢- الإنهاك النفسي:

هو حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني الناتج عن التعرض للضغوط القوية والمستمرة، ويشمل مجموعة من المظاهر السلبية مثل: التعب، الارهاق، وفقدان الاهتمام بالآخرين وبالعمل، والشك في قيمة الحياة، وفقدان القدرة على الابتكار، وهو بذلك يركز على الجانب البدني، حيث يصاب الفرد به وتظهر عليه مجموعة من المظاهر السلبية، ومنها سرعة شعورة بالتعب، وعدم القدرة على التعامل الإنساني مع الآخرين، وفقدان المعنى، والجمود والميل للروتين. **(أحمد، ٢٠١١)**، **(زيدان، ٢٠٠٤)**، **(عبد الحميد، ٢٠١٢، ٧٤-٧٥)**.

ويعتبر الإنهاك النفسي حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط، أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين، بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة. **(السمادونى، ١٩٩٠، ٢٢-٢٤)**، **(زيدان، ٢٠٠٤)**، **(أحمد، ٢٠١١، ٦ – ١٨٣)**. وبذلك يعتبر الإنهاك النفسي مظهرا من مظاهر نضوب الأنا. وجدول (٣) يوضح الفرق بين الانهاك النفسي والاحتراق النفسي :

جدول (٣)

الفرق بين الإنهاك النفسي والاحتراق النفسي

	الإنهاك النفسي	الاحتراق النفسي
المفهوم	هو حالة من الاستنزاف الانفعالي بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط شديدة وقد يلازمه لفترات طويلة من الوقت مما يكون له تأثيراته السلبية في كل من الناحية النفسية والفسيولوجية والعقلية والاجتماعية	هو حالة من الإنهاك التي تحصل نتيجة للأعباء الزائدة والمستمرة الملقاة على الافراد ، وزيادة على قدرات الأفراد وطاقتهم.
المكونات	١-التعب البدني ٢- الضغوط الاقتصادية ٣- الضغوط الانفعالية ٤- نقص المساندة والدعم	١-الأجهاد الانفعالي. ٢- تبلد الشعور نحو الأخرين. ٣- انخفاض الإنجاز الشخصي.
الأعرض	١- اعراض معرفية: تظهر في النسيان وعدم القدرة على اتخاذ القرار، مشكلات دائمة مع المقربين، عدم الاهتمام بالأخرين بصفة عامة. ٢-اعراض جسمية: وتتضمن الشعور بالتعب، ارتفاع ضغط الدم، سرعة نبضات القلب، سرعة التنفس وألام في الصدر والظهر، قرحة المعدة، اضطرابات في النوم والأكل. ٣- أعراض نفسية-انفعالية: وتتضمن الشعور بالكأبة والملل، سرعة الانفعال، فقدان الثقة بالنفس، زيادة في التدخين للمدخنين ،انخفاض مفهوم الذات.	١-اعراض معرفية : تظهر في ضعف صنع القرار، وعدم القدرة على معالجة المعلومات، ومشكلات الوقت ،والتفكير المفرط في العمل. ٢-الأعراض الجسمية : وتتضمن الإجهاد البدني ،وتشنج العضلات ، والألآم الجسمية، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب. ٣- أعراض نفسية-انفعالية: وتتضمن الأنكار _التبرير _الغضب _الاكتئاب _تدني مفهوم الذات. ٤-أعراض اجتماعية: تتضمن العزلة الاجتماعية_ الانسحاب _التذمر. ٥- أعراض روحية: تظهر عندما يصل

	٤- أعراض اجتماعية: تتضمن عدم الاستمتاع بالحياة.	الاحتراق الى المرحلة النهائية ،عندما تكون الأنا مهددة ، وتكون الثقة متدنية.
المستويات	١-انهاك نفسي معتدل: حيث ينتج عن نوبات متكررة من التعب والقلق والإحباط. ٢-انهاك نفسي متوسط: وهنا ينتج عن نفس مصادر المستوى السابق ولكنها تستمر لمدة أطول مع عدم القدرة على مواجهتها بفاعلية. ٣- انهاك نفسي شديد : وينتج عن بعض المظاهر الخمنية مثل الفراح ، ونوابت الصداع المزمن الشديد وألام الظهر المزمنة .	١-درجة عالية من الاحتراق النفسي :تتمثل في حصول الفرد على درجات عالية في كل من الانهاك العاطفي ، ومقياس فقدان التعامل الإنساني أو الشخصي ،ودرجات منخفضة على مقياس الانجاز الشخصي. ٢- درجة متوسطة من الاحتراق النفسي: تتمثل حصول الفرد على درجات متوسطة في المقاييس الثلاثة. ٣- درجة منخفضة من الاحتراق النفسي: وتتمثل حصول الفرد على درجات منخفضة في كل من الانهاك العاطفي ، ومقياس فقدان التعامل الإنساني أو الشخصي ،ودرجات عالية على مقياس الانجاز الشخصي.

قامت الباحثة بعمل جدول . بعد مراجعة البحوث والدراسات السابقة في الإنهاك النفسي والاحتراق النفسي.

أنواع نضوب الأنا:

صنف(2016,88) Baumeister&Vohs نضوب الأنا إلى ثلاثة أنواع هي:

١-النضوب الخفيف Slight depletion

يحدث عند القيام ببعض الأعمال التي تستنزف الأنا ويتطلب ضبط الذات ويستمر لفترة قصيرة.

٢- النضوب الشامل Extensive depletion

يحدث بعد القيام بالعديد من المهام التي تستنزف الأنا لفترة طويلة.

٣- النضوب الشديد Substantial depletion

ويحدث بعد القيام بالعديد من المهام التي تستنزف الأنا ويستمر لفترة أطول، وهذا النوع أشد واقوى.

كما فرق(Vohs et al.,(2007,88-89 بين نوعين من النضوب وهما:

١- **النضوب المعتدل:** وينشأ بعد أداء المفحوصين لمهمة واحدة تتطلب ضبط الذات ويحدث بعد (٥-١٠) دقائق من ممارسة المهمة، ويستمر لدقائق.

٢-**النضوب الشديد:** ويحدث بعد القيام بالعديد من المهام التي تستنزف الأنا ويستمر لفترة أطول، وهذا النوع أشد واقوى من النضوب المعتدل ومن الصعب التغلب عليه ومواجهته وهزيمته

أعراض نضوب الأنا:

من خلال الاطلاع على دراسة كل من البدانية، الرشيد، والمهيزع (٢٠٠٥، ١٥٠-١٥١)، (Fischer,at el.(2007, 1306، (2009,594),.Mead et al يمكن تحديد أعراض نضوب الأنا على النحو التالي:

١-**التهور والاندفاع:** وهي سمة يتسم بها أصحاب ضبط الذات المنخفض، وهم الذين يرضخون لرغباتهم دون إدراك العواقب.

٢- **السهولة:** إن أصحاب ضبط الذات المنخفض يفضلون الطرق المختصرة ويتجنون الطرق التي تحتاج إلى تعب وجهد، وذلك يؤكد على أن ضبط الذات المنخفض يفضل المهمات البسيطة.

٣- **المخاطرة:** أي أنهم يستهدفون الخطر، مثل القيام بالأفعال الإجرامية والحمقاء التي تكون محفوفة بالمخاطر.

٤- **الجسمانية:** السلوكيات الطائشة لا تتطلب مهارة في التفكير ووضع خطط معقدة بل تكون تصرفاتهم حمقاء ومتهورة ليس لها علاقة بالحذر والتنبؤ بالعواقب.

٥- **التمحور حول الذات:** حيث يتسموا بالأنانية وحب الذات وعدم الاحساس بالآخرين.

٦- **المـزاج:** ذوي ضـبط الـذات المـنخفض لـيس لـديهم سـوى قـدر أدنـى مـن قـوة الاحتمال للإحباط أو القدرة على الاستجابة الفكرية للصراعات، ويتعاملون معها من خلال القوة الجسدية، وتتمثل في سمة (المزاج).

٧- **التشـاؤم:** حيث يكون لـديهم أفكـار سلبية حـول قـدراتهم وتوقعـاتهم المسـتقبلية وانخفاض في لضبط الذاتي لديهم.

٨- السلوكيات المضادة للمجتمع والكذب والخداع والغش وعدم الأمانة

٩- الاعتماد على أبسط الاستراتيجيات أثناء المناقشة واتخاذ القرار.

بينما هناك الكثير من الأعراض المرتبطة بنضوب الأنا نذكر منها ما يلي:

١- صعوبة في فهم وتفسير المشكلات وصعوبة في التفكير في المشكلة **(Schmeichel, et al.,2006,33-34).**

٢- الأفكار المرتبطة بالموت وقلق الموت **(Gaillitot, et al.,2006,49)**

٣-اضطرابات في التفكير والانتباه والتذكر **(Baumeister&Vohs,2016,77)**

٦- انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية **(Fischer, et al.,2007, 1306)**

٨- ارتفاع معدل السلوكيات العدوانية.**(Gaillitot, et al.,2006,49)**

٩-الشعور باليأس، الإحباط، الاكتئاب، انخفاض الإرادة الداخلية، والحزن، والرغبة في الانتحار، انخفاض الطاقة، اضطرابات النوم، البلادة، الشعور بالإنهاك، وفقدان الأمل، والأفكار التشاؤمية وصعوبة في التركيز

(Wegener, 2007 ,12-13)

١٠-ظهور السلوكيات الجنسية غير المقبولة.

(Gaillitot&Baumeister ,2006,2)

١١-تناول الكثير من الكحول. **(Gaillitot &Baumeister ,2006,2)**

١٢-الانحلال الأخلاقي حيث يستخدمون الكلمات والألفاظ المبتذلة والسب وعصيان الأوامر والطلبات **(Gaillitot&Baumeister ,2006,2)**

١٣- انخفاض الإدراك. **(Gaillitot&Baumeister ,2006,2)**

وفيما يلي عرض لأعراض نضوب الأنا والتي تناولتها الأطر النظرية والمقاييس والدراسات السابقة:

تتمثل أعراض نضوب الأنا لدى الدبوني والعباجي (٢٠٢٢) في الآتي:

١-النضوب الفسيولوجي

٢- النضوب الاجتماعي

٣- النضوب الانفعالي

٤-النضوب المعرفي

كما تم تحديدها أيضا من قبل كل من(Baumeister, 1998)، (Vohs, Baumeister &2007)، (Burkley,2008)، (Maranges, 2014)، (رضوان، ٢٠١٧)، (رضوان، ٢٠١٩)، (الشاذلي، ٢٠١٩)، (جعدان والسعدي، ٢٠٢٠)، ، (الدبوني والعباجي، ٢٠٢٢)، (عباس، ٢٠٢٢)، (علي، ٢٠٢٣) والتي تكون قريبة من الدراسة الحالية من حيث مناسبتها للعينة وطبيعة الدراسة.

١- ضعف الجهد والأداء ٢-صعوبة المهام ٣-تشتت الانتباه

٤-ضعف ضبط الذات ٥- الشعور بالاستنزاف.

بينما وضح Salmon,2014 أعراض نضوب الأنا التي تتمثل في الآتي:

١-التعب ٢- ضعف القدرة على ضبط الذات ٣-الاندفاع

٤-حساسية النضوب ٥- التحكم.

كما توصل (Wegener (2007 إلى أن أعراض نضوب الأنا تتمثل في:

١-التشتت ٢- ضعف التحكم في الذات ٣-الاكتئاب ٤- اليأس

وفي ضوء تحليل نتائج الدراسات والنظريات، وكذلك الدراسة الاستطلاعية اهتمت هذه الدراسة بعدد من أعراض نضوب الأنا التي تعمل الدراسة على خفض حدتها لدى أمهات أطفال الأوتيزم وهي:

١-ضعف الجهد والأداء:

يمثل الإجهاد والتعب الإنهاك الجسدي العرض الأساسي لنضوب الأنا، ويحدث ذلك كنتيجة لمحاولة الجسم مواجهة الآثار الناتجة عن نضوب الأنا من ناحية والتغيرات الكيميائية التي تحدث لمنع النضوب من ناحية أخرى، وذلك يعنى أن الإنهاك العضلي لا يحدث بسبب النضوب إنما يحدث كنتيجة منع حدوثه ومواجهة آثارة **(Richter & Stanek, 2015, 62)**.

و أشارت دراسة (Gozum & Bilgin(2009 التي توصلت إلى أن أمهات أطفال المعاقين يتعرضن إلى الإجهاد المفرط والتعب والإحباط والاكتئاب والمشكلات النفسية المختلفة، يدفعهن إلى الشعور الدائم بالإرهاق المزمن، والفشل في التعامل مع أطفالهن، ويؤدي على المدى الطويل للشعور بالاستنزاف النفسي أقرب ما يكون لنضوب الأنا.

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية ل (Richter & Stanek, 2015)، (Gozum & Bilgin,2009) نصوغ التعريف الإجرائي التالي:

هو شعور الأم بالتعب والإنهاك الجسدي كنتيجة لمحاولة الجسم مواجهة الآثار الناتجة عن نضوب الأنا وحدوث بعض المشاعر السلبية التي تشعر بها أثناء أداء المهمة الخاصة بطفلها الأوتيزم..

٢-صعوبة المهام:

إن طبيعة مهام ضبط الذات طبيعة شاقة وتتسبب في حدوث بعض المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد أثناء أداء المهمة وهذه المشاعر تؤدي بدورها إلى ضعف الأداء في المهام اللاحقة لضبط الذات,Folkman & Moskowitz, 2000، 649)، ونجد أن الأفراد الذين لديهم حساسية مفرطة بالمشاعر يكونوا أكثر عرضة للإصابة بنضوب الأنا.

و توصلت دراسة (2012) ,Sobockoالتي كان هدفها التعرف على العلاقة بين نضوب الأنا وحساسية المشاعر، وأظهرت نتائج الدراسة بأن الأفراد الذين لديهم

حساسية مفرطة بالمشاعر كانوا أكثر استهلاكا للطاقة المحدودة وبالتالي يكونون أكثر عرضة للإصابة بنضوب الأنا.

وأيضا أشارت دراسة Kuhn &Carter (2006) التي توصلت إلى ظهور الشعور بالاستنزاف النفسي لدى أمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد عند شعورهن بخيبة الأمل وأنهن غير قادرات على التعامل مع المواقف الحياتية، وأن لديهن استنزاف للطاقة، وأنهن وصلن لنقطة لا يمكن عندها العطاء.

ويضيف Bishop et al.,(2007) من خلال دراسته التي توصلت إلى أن الاستنزاف النفسي يشعر أمهات أطفال الأوتيزم بالعجز أثناء أداء المهام، مما يؤثر على صحتهن الجسمية والنفسية.

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية لـ (Folkman & Moskowitz, 2000)، (Sobocko, 2012)، (Kuhn &Carter,2006) (Bishop,2007) نصوغ التعريف الإجرائي التالي: هو انخفاض قدرة الأم على أداء المهام الصعبة الخاصة بطفلها الأوتيزم والتي تحتاج إلى كثير من الطاقة الداخلية والدافع لإنجازها.

٣-تشتت الانتباه:

عادة ما يفشل الأشخاص المنضوبون في تركيز انتباههم حتى وإن كان المناخ العام يساعد على التركيز وفي غياب المثيرات الخارجية، وقد يفشل الشخص المنضوب في تركيز الانتباه حتى في وجود المحفزات الخارجية.

(Osgood 2015, 85-96).

ومن المهام أو المواقف التي تتسبب في حدوث نضوب الأنا الاستمرار في المهام غير السارة، و اتخاذ القرار، وقمع الفكر وقمع المشاعر، والتقديم الذاتي، وبعد أداء تلك المهام التي تستنزف طاقة الأنا يصبح الأفراد غير قادرين علي أداء المهام الصعبة، أو التطوع لمساعدة الآخرين، واستخدام التفكير المنطقي، ومقاومة الاغراءات. **(Hummel, 2013,29)**

و أشارت دراسة كل من الشاذلي ومحمود (٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود علاقة بين نضوب الأنا وقلق المستقبل لدى الطلاب الموهبين وتوصلت أيضا إلى شعور الموهوب بالاستنزاف النفسي والجسدي وتتشتت الانتباه وضعف أداء المهام وانخفاض التحكم في الذات، يعملون كمنبئ لقلق المستقبل.

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية ل(أيوب، ٢٠١٣)، (Hummel,) 2013)، (Osgood, 2015)، (الشاذلي، ومحمد، ٢٠١٩) نصوغ التعريف الإجرائي التالي: هو صعوبة تركيز الأم وانتباهها في الموضوعات والمواقف المتعلقة بطفلها الأوتيزم وعدم القدرة على مقاومة المثيرات الخارجية التي من شأنها تشتت الانتباه.

٥- ضعف القدرة على ضبط الذات:

إن الإسراف في المهام التي تتطلب ضبط الذات قد يستنزف المصادر الداخلية للأنا مما يتسبب في حدوث نضوب الأنا، فمقاومته الاغراءات والدوافع السلبية والسلوكيات والأفكار غير المرغوب فيها والمشاعر السلبية كل ذلك قد يستنفذ طاقة الأنا تاركا الفرد في حالة من الفراغ النفسي.

(Baumeister ,et al., 1998, 1253)

كما أشارت دراسة (Friese ,2019) التي توصلت إلى أن نضوب الأنا يتمثل في انخفاض الأداء للقيام بمهام ضبط الذات اللاحقة للمهمة الأولى، بما في ذلك انخفاض القدرة علي اتخاذ القرار، و الرغبة في التدريب، وصعوبة في مقاومة الدو افع المثيرة، كما تشمل الأعراض الأخرى التعب والإجهاد الذاتي والسلبية تجاهه.

وفي ضوء تحليل مقاييس والتعريفات الإجرائية ل(Abbey&fischmanm,1986)، (Baumeister, 1998)، (Marvin, 2013)، (الضلاعين وآخرون، ٢٠١٧)، (وحيدة، وكريمة، ٢٠١٧)، ، (Friese,2019) (Amanda,2019) نصوغ التعريف الإجرائي التالي: هو انخفاض قدرة الأم على التحكم والسيطرة على الانفعالات والأفكار والمواقف الصعبة المتعلقة بطفلها الأوتيزم، وفشل المهام التي تتطلب ضبط الذات.

ووضحت دراسة كل من الأطرش وآخرون (٢٠٢١) ودراسة لطيف (٢٠١٩) إلى أن البرامج الإرشادية تعزز من قدرات أمهات أطفال الأوتيزم على الصمود النفسي واستخدام أساليب مجابهة إيجابية عند مواجهة الضغوط والتحديات والأعباء الناجمة عن رعاية أطفالهن، وتزيد من ثقتهن بأنفسهن، وتوعيتهن بطبيعة اضطراب الأوتيزم. يتضح مما سبق أن أمهات أطفال الأوتيزم تعانين من مستوى مرتفع من نضوب الأنا، وأنهن بحاجة إلى البرامج الإرشادية التي ترشدهن إلى أفضل الطرق لمواجهة التحديات والعقبات والصعوبات الناجمة عن وجود طفل أوتيزم ولخفض مستوى نضوب الأنا لديهن عن طريق تنمية (الأمل الكفاءة الذاتية، التفاؤل، والمرونة).

تعانين من نضوب الأنا:

كيف يمكن للفرد التعافي من نضوب الأنا ؟ ولديه تنظيم ذاتي ناجح من الواضح أن مورد الفرد الذاتي لن ينفد إلى الأبد.

- على ما يبدو الراحة والنوم من الطرق الشائعة لتجديد الموارد الذاتية. لكن ما هي الطرق الأخرى لتجديد الموارد الذاتية؟

- يمكن أن تساعد العواطف أو الحالة المزاجية في منع نضوب الأنا وتساعد في التنظيم الذاتي الفعال القصير جدا المشاعر الإيجابية تساعد على تجديد موارد الذات.**(Tice,et al., 2007)**أنه يصعب تنظيم المشاعر الشديدة ويكون أكثر نضوبا عند محاولة التحكم في العواطف. إضافة إلى ذلك إذا شعر الفرد بالكثير من النضوب فإن التحكم في العواطف يصبح صعبا **(Tangney,) 2004,97** و بسبب التأثيرات السلبية النضوب الواسعة النطاق لنضوب الأنا التي تؤثر في الأنشطة اليومية.
- يواصل علماء النفس دراسة التقنيات التي تساعد على التعافي من نضوب الأنا ومن الطرق الملائمة لتجديد موارد ضبط النفس تناول الجلوكوز والراحة أو الاسترخاء **(Gailliot&Baumeister,el at.,2006,303)**. وقد تبين أن مستويات الجلوكوز في الدم تنخفض بعد التعرض لنضوب الأنا فقد تبين أن مجرد تناول مادة سكرية تجدد مستويات الجلوكوز في الدم واستعادة موارد التحكم الذاتي مما يؤدي إلى تحسين مهام التحكم الذاتي اللاحقة ومع ذلك فإن تناول السكر لمواجهة آثار النضوب قد يأتي مع اعتبارات صحية. **(Graham ,2015)**.
- وقد تبين أن فترات الراحة أو الاسترخاء تقلل من آثار نضوب الأنا **(Graham ,2015).**

النظريات المفسرة لنضوب الأنا:

تناولت عدة نظريات لنضوب الأنا تعرضها الباحثة كما يلي:

حاول كثير من العلماء تفسير نضوب الأنا كل من وجهة نظرة الخاصة

أولا: نظرية نضوب الأنا: تعتمد على ثلاثة نماذج أساسية لتفسير نضوب الأنا وهي:

١- نظرية الموارد المحدودة:

يرى أصحاب نظرية الموارد المحدودة أن طاقة الذات لها كمية محدودة من الموارد تستخدم لأداء كثير من المهام المختلفة منها تنظيم الذات والأفكار، والتحكم في الانفعالات، والسيطرة على الدوافع والرغبات، والحفاظ على القوة الجسدية، ومقاومة

الفشل، هذه المهام تستنفذ هذه الموارد المحدودة وبالتالي تضعف قدرة الفرد على تنظيم وضبط الذات مما يؤدى بشكل تدريجي إلى نضوب الأنا.

(Baumeister & Heatherton ,1996 ,2)

وتؤكد هذه النظرية على الممارسة كالتدريب حتى يتمكن الفرد من الحفاظ على هذه الموارد المحدودة حيث عمل التدريب على اعتياد التنظيم الذاتي في المواقف المختلفة تماما كالإحماء في الممارسات الرياضية والذي يؤدى إلى زيادة القدرة في الممارسات الرياضية التالية، وهذه هي فرضية مهمة للاستمرار في التنظيم الذاتي دون نضوب؛ فالقدرة على التنظيم تقل على المدى القصير ولكن يمكن استعادة هذه القدرة مع الوقت من خلال التدريبات والممارسة.

(Muraven, Tice & Baumeister,1998, 775)

ويعتمد نموذج نضوب موارد التنظيم الذاتي على ثلاثة افتراضات رئيسية هي:

الافتـراض الأول: هو أن كل الأفكار أو الإجراءات والأفعال التنظيمية الذاتية تستمد طاقتها من الموارد النفسية العامة **(Muraven & Baumeister , 2000, 248)**.

الافتـراض الثـاني: أن هذه الموارد محدودة.يشير هذا الافتراض إلى التنبؤ بأن القدرة على تنظيم الذات في أي لحظة يتم تحديدها من خلال كمية الموارد المتاحة، وعما إذا كانت هذه الكمية تكفي لتلبية المطالب التنظيمية.فإذا ازداد الطلب على هذه الموارد أكثر مما هو متاح فإن الأداء يقل نتيجة لانخفاض مستوى الطاقة (Baumeister, et al., 1998, 1252). كما توجد مصادر الأنا بكمية محدودة وتستهلك بشكل جزئي خلال مهام ضبط الذات

(Muraven & Baumeister , 2000, 247)

الافتراض الثالث: نموذج الطاقة أو القوة: والذي ينص على أن ممارسة ضبط الذات يستنزف الموارد المحدودة في الجسم، ويمكن تشبيه هذه الموارد بالعضلات التي تصبح منهكة بعد الاستخدام الشاق ويمكن استعادة هذه الموارد عن طريق الراحة أو من خلال تجديد الوقود، وهذا لا يعني أن الموارد محدودة فقط، ولكن أيضا قابلة للاستهلاك. ,,

(Baumeister, et al 1998 , 1252)

٢- نموذج جونكلافز:

قدم هذا النموذج أربعة نماذج لتفسير القيام بمهام وأنشطة ضبط الذات غير المترابطة خلال وقت قصير وهي نموذج المهارة– ونموذج المعرفة – ونموذج الطاقة – ونموذج الهجين:

أ- **نموذج المهارة The Skill Model**: وهو يفسر التنظيم الذاتي بأنه مهارة يتم ممارستها ويمكن للأفراد تطويرها بالتدريب لتنظيم أنفسهم ووفقا لهذا النموذج فإن التغيير في الضبط لا يأخذ وقت، كما لا يأخذ وقت للممارسة ضبط الذات.

ب-**نموذج المعرفة:The Knowledge model** يفسر تنظيم الذات بأنه بنية معرفية والذي يحدد لنا كيفية تغيير استجابتنا وحالتنا. وكذلك الفعل الأول الذي يتطلب ضبط الذات يتبع هذا النموذج لتسهيل الفعل اللاحق لضبط الذات. ووفقا لهذا النموذج فإن التغيير في ضبط الذات يتم من خلال فترة زمنية طويلة.

ج-**نموذج الطاقة The Energy model**: فهو يشبه تنظيم الذات بالطاقة وهذا يشير إلى أن افعال التنظيم الذاتي وخاصة الأفعال الإدارية تستهلك طاقة الموارد المتاحة مما يؤدي إلى نضوبها. ووفقا لهذا النموذج فإن التغيير في ضبط الذات يأخذ فترة قصيرة.

٣-نظرية التحليل النفسي:theory Psychoanalytic

قدم فرويد نموذج اقتصادي عن الطاقة وافترض أن طاقة الأنا تنبع من مصدر محدود والذي يستخدم في كافة المجالات كما أن هذه الكمية المتاحة يمكن أن تجف وتنضب كنتيجة للصراعات والضبط المكثف والقمع الداخلي للذات. ثم توالي بعد ذلك كثير من الباحثين الذين تناولوا طاقة الأنا واتفقوا في أن الضغوط والصراعات والمشكلات التي لم تحل بعد تستهلك الطاقة المحدودة. كما أن كل هذه النماذج تناولت الطاقة بأنها مصدر محدود والذي يمكن أن ينضب أو ينفد أو يمكن ادخاره **(704 , 2008 ، Deci Ryan&)**.

٤-النظرية المعرفيةCognitive Theory :

تفسر النظرية المعرفية نضوب الأنا في ضوء نفاذ مصادر الطاقة اللازمة للقيام بالعمليات المعرفية، ونفاذ هذه المصادر يرجع إلى الانخراط في عمليات معرفية

تحتاج إلى تدخل الذات لتوجيه وضبط سير هذه العمليات مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء في العمليات التالية، ففي عمليات استخدام المنطق للوصول إلى تفسيرات، واستخدام الحقائق المعروفة للوصول إلى استنتاجات عن الحقائق المجهولة، وحل المشكلات الصعبة، وفهم الأمور والمعلومات، والعمليات التي تحتاج إلى الذكاء المرن، كل ذلك يحتاج إلى تدخل الذات وإلى طاقة معرفية قد تنفذ مع كثرة هذه العمليات، بينما عمليات تجهيز واستقبال المعلومات، وتخزين واسترجاع المعلومات، والعمليات التي تحتاج إلى الذكاء المتبلور تحدث بشكل اتوماتيكي بدون الحاجة إلى تدخل الذات وبالتالي يمكنها أن تستمر دون أن تؤدي لنضوب الأنا

.(Schmeichel, Vohs&Baumeister,2003, 33-40)

٥- النظرية البيولوجية.Biological Theory

تفسر حدوث نضوب الأنا في ضوء انخفاض مستوي الجلوكوز وعدم قدرة الجسم علي نقل الجلوكوز الي المخ؛ ويحدث النضوب عندما يقوم الأفراد بممارسة المهام التي تتطلب ممارسة ضبط الذات والذي يستنزف كمية كبيرة من (الجلوكوز، الجليكوجين)؛ حيث إنه عند ممارسة ضبط الذات تقل كمية الجليكوجين بالمخ؛ فيحدث الخلل في قيام الأنشطة المخية بوظائفها عندما تنخفض مستويات الجلوكوز بالمخ مسببا كثير من المشكلات المعرفية والسلوكية **(Gailliot, 2006, 9)**.

تعقيب على النظريات:

ويتضح مما سبق تعدد الاتجاهات المفسرة لنضوب الأنا، فبينما يرجعه المعرفيون لنفاذ مصادر الطاقة اللازمة للقيام بالعمليات المعرفية، ويرجعه البيولوجيون للخل الوظيفي في المخ، ويفسره النموذج المزدوج في ضوء زيادة المهام التي تحتاج لمعالجة معقدة، ويرجعه أصحاب نظرية الموارد المحدودة (نموذج Baumeister) إلى نفاذ الطاقة الداخلية المستمدة من موارد محدودة، ويرجعه التحليليون إلى استهلاك الطاقة المحدودة نتيجة للضغوط والصراعات والمشكلات التي لم تحل بعد،ورغم هذا الأختلاف نجد أن جميع الاتجاهات المفسرة سالفة الذكر أتفقت على أن نضوب الأنا

حالة من نفاذ الطاقة الداخلية المستمدة من موارد محدودة ، أي ضعف ضبط الذات لدى الفرد.

بينما ترى الباحثة أن تفسير نظرية الموارد المحدودة Baumeister وكذلك النظرية التحليلية على أنهم التفسير الأنسب لنضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم، وذلك يرجع لكثرة المهام التي تتطلب ضبطا للذات من قبل الأمهات في سعيهم للحصول على رضا المجتمع عنها وعن طفلها وتحقيق مكانة في المجتمع بوجود طفل أوتيزم معها، والقيام بمهام كثيرة تتعلق بطفلها، وذلك يتطلب قدرا كبيرا من تنظيم الذات والأفكار، والتحكم في الانفعالات، والسيطرة على الدوافع والنزعات، والحفاظ على القوة الجسدية، ومقاومة الفشل والإحباط والضغوط والعقبات والمشكلات الجسدية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر بالسلب عليها، وكل هذه المهام تستنفذ طاقة الأم الداخلية والجسدية والمعرفية ومن ثم يحدث نضوب الأنا، ولأن نموذج Baumeister يعد أول نموذج تحدث عن مفهوم نضوب الأنا بشكل صريح ومباشر، وهو السائد في أدبيات علم النفس الاجتماعي، و الأكثر فاعلية لفهم فشل ضبط النفس.لذلك تبنت الباحثة هذا النموذج.

المحور الثالث: أمهات أطفال الأوتيزم **Mothers of autistic children**

يتناول هذا المحور أمهات أطفال الأوتيزم والضغوط التي تتعرض لها وسوف يتم عرضهم كما يلي:

أ- أمهات أطفال الأوتيزم:

تشكل المرأة عماد الأسرة فهي أم وموظفة وتقوم بالعديد من الأدوار؛ لتستمر دورة الحياة الأسرية بتوافق وتكيف مع الضغوط التي تعانيها، ومما يزيد من الضغوط التي تعانيها الأسرة وجود طفل أوتيزم لديها فبالكاد تقاوم الأسرة الضغوط المترتبة على أحداث الحياة لتضاف إليها ضغوط نفسية من نوع آخر نتيجة وجود هذا الطفل الذي يحتاج للكثير من الرعاية والعناية وتكون المسؤولية الأولى في تحمل كل هذه الأعباء على الأم مما يزيد من مستوى القلق والخوف لديها .فالأمهات يغلب عليهن الجانب العاطفي، فينتج عنه الضغوط النفسية لما يتصفن به من خصائص انفعالية، وجسدية

تتطلب منهن مسؤوليات وتفرض عليهن واجبات وأعباء بسبب وجود طفل أوتيزم بالإضافة إلى الاهتمام بالأطفال ورعايتهم وفي الوقت نفسه تحقيق الترابط من حيث علاقتها بزوجها وأبنائها وما يصاحب ذلك من مشاعر الخوف والقلق من عدم قدرتها على الحفاظ على استمرار الأسرة وبقائها(**اليحيى**، ٢٠١٤، ١٤).

وتعتبر أمهات أطفال الأوتيزم من الفئات التي تتعرض للعديد من المشكلات والأزمات النفسية التي ينشأ بعضها من محاولتهم لفهم أطفالهم وطريقة التعامل معهم ومع الآخرين والتعايش معهم وتوقعاتهم المستقبلية، كما تعاني أمهات أطفال الأوتيزم من كثرة الصراعات والضغوط النفسية التي قد تؤول بهن إلى النظرة التشاؤمية للمستقبل والحياة بشكل عام وتعمق لديهن أحاسيس اليأس والفشل، كما توصلت **دراسة عصفور**(٢٠١٢) التي**هدفت** إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى أمهات المراهقين التوحديين، و**كشفت نتائج** الدراسة أن الأمهات يعانين أكثر من غيرهن من ضغوط نفسية ترتبط بشكل مباشر أو غير مباشر، وأنهن يعانين من أعراض نفسية وعضوية، ومشاعر اليأس والقلق علي أطفالها والإحباط، تكونت عينة الدراسة من أمهات المراهقين التوحديين في العاصمة عمان والبالغ عددها (٤٠).

وذكرت دراسة عرفة (٢٠١٦) التي توصلت إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية ومستواها لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، ومعرفة احتياجاتهن ودرجاتها للتخفيف من حدة الضغوط لديهن، وكذلك معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتياجات، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٧٤ أما من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أهم خمسة مصادر للضغوط النفسية، حيث احتلت ضغوط خصائص سلوك الطفل المرتبة الأولى، وجاءت الضغوط الانفعالية في المرتبة الثانية، فيما كان أقل مستوى للضغوط السلوكية والذهنية، كما أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الاحتياجات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، حيث جاءت الاحتياجات المجتمعية في المرتبة الأولى، تلتها في المرتبة الثانية الاحتياجات المعرفية والتدريبية، وجاءت في المرتبة الثالثة الاحتياجات الاجتماعية،

بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الاحتياجات المادية، وفيما يتعلق بالعلاقة بين الضغوط والاحتياجات أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية.

فكل هذه الضغوط التي تتعرض لها أمهات أطفال الأوتيزم تستنزف طاقتهم الداخلية وتجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية وتدهور العمليات المعرفية والاجتماعية، ومن الأمور المسلم بها أن أمهات أطفال الأوتيزم تعيش في صراع مع الحياة في كل جوانبها، فهي تعيش صراع بين الدوافع الداخلية والخارجية، وهذه الصراعات أما أن تتحملها الذات أولا تتحملها، ومن هنا تدخل الأم في دوامة الاضطرابات النفسية ويعمق شعور الأم بنضوب الأنا الذي يضعف من قدرتها على مواجهة ضغوط طفلها الأوتيزم كنتيجة لفشلها في ضبط الذات وتنظيم انفعالاتها، ويجعلها غير قادرة على التحكم و السيطرة على ذاتها وأفكارها وسلوكها وانفعالاتها وكل ذلك يحدث بسبب الاستنزاف التام لمصدر طاقة الأنا، وهذا الاستنزاف يحدث بشكل تدريجي فلا يحدث فجاءة وقبل الاستنزاف التام تعطى الذات للأم مؤشر على نفاذ الطاقة ويتمثل في انخفاض الأداء لديها وشعورها بالتعب والإنهاك واليأس والفشل والتشاؤم وفقدان كل من الأمل والتفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية وفقدان الثقة بنفسها، ويسبب ذلك في سوء العلاقات الأسرية ونشوء المشكلات الاجتماعية والأسرية ويقل الأداء العقلي لديها، ويجعلها غير قادرة على التحكم و السيطرة على ذاتها وأفكارها وسلوكها وانفعالاتها، وعدم القدرة على مقاومة الدوافع و الاغراءات وعدم تحقيق التوازن بين الهو والأنا الأعلى، ومنها شعورها بنضوب الأنا، وهذا الشعور يؤدي إلى ضعف قدرتها على مواجهة الضغوط نتيجة لفشلها في ضبط ذاتها وتنظيم انفعالاتها، مما يزيد من شعورها باليأس وفقدان التفاؤل والأمل والمرونة والكفاءة في كل شيء. ولذلك ساهمت هذه الدراسة بعمل برنامج لتنمية رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم.

كما ذكرت دراسة الشويات (٢٠٢١) التي توصلت إلى مساهمة عناصر رأس المال النفسي، وقوة الأنا في التنبؤ بالضغط النفسي لدى أمهات الأطفال الأوتيزم في

الأردن. حيث تكونت عينة الدراسة من (٧٥) أم من أمهات الأطفال الأوتيزم، واستخدمت الباحثة: مقاييس كل من رأس المال النفسي، وقوة الأنا، والضغوط النفسية.

ويعتبر تأثير الضغوط النفسية على أمهات أطفال الأوتيزم تأثيرا سلبيا على الصحة والسعادة الذاتية وعلى التفاعلات الأسرية في حياة الطفل **Dabrowska A, (2008), (Dabrowska A ,& Pisula, 2010)**، وتتطلب تلك الضغوط تقديم مساعدة للأسرة، لتقبل طفل الأوتيزم، وتجاوز الأزمة النفسية المرتبطة بوجوده. (ملحم، ٢٠١٤، ٢)، حيث يعاني والدي الأطفال الأوتيزم من مشاعر اليأس والإحباط والاكتئاب وشعور منخفض بالقدرة على التماسك وهو ما يؤثر سلبا على الطفل، وهذا ما يجعلهم يتخذون استراتيجيات متعددة تتمثل في اللجوء إلى الدعم الاجتماعي والمراقبة الذاتية، وبما يزيد من تقبل المسؤولية وإعادة تقييم الذات **(نواسية، ٢٠١٣، ٢٢)**.

إذن تربية الأطفال مسؤولية كبيرة وصعبة وشاقة، وتربية طفل أوتيزم أكثر صعوبة وأكثر مشقة، لما تواجهه الأم من مشكلات وتحديات خاصة إضافة إلى تلك التي تواجهها الأسر جميعًا، فالإعاقة غالبًا ما تنطوي على صعوبات نفسية ومادية وطبية واجتماعية وتربوية، ومع ذلك فإن آثار الإعاقة ليست متشابهة عند جميع الأسر، فكل أسرة لها خصائصها الفريدة وتتمتع بمواطن قوة محددة وقد تعاني من مواطن ضعف معينة، وأن ميلاد الطفل المعاق في الأسرة يعد بمثابة سلسلة من هموم نفسية لا تحتمل وتكليفه بأعباء مادية شاقة وبداية لصراعات في وجهات النظر في الآراء، وتبادل الاتهامات، ولوم الذات، والآخرين، وهجران لمناهج الحياة، وتفريغ لكل معنى في الحياة، وسيطرة لنزعات التشاؤم والقلق والانهيار النفسي، والإنهاك النفسي وتحطيم الثقة في الذات وتعطيل الإرادة، مما يجعلهم في حاجة إلى إعداد برامج تربوية وعلاجية مناسبة لهم. **(قنديل،١٩٩٦) و، (أبا الخليل،٢٠٠٧)**.

ومن الضغوط التي تتعرض لها أمهات أطفال الأوتيزم وتأثر عليها تأثيرا سلبيا لوجود طفل أوتيزم في حياتها ما يلي:

١-الضغوط نفسية:

الاحساس بالإحباط والعجز عن مواجهة العقبات، وعدم قدرة الأم على رعاية طفلها أو الاستجابة للمطالب التي يفرضها وجودة، والشعور بالقلق والتوتر على مستقبل طفلها، وكيفية المحافظة على حياته وحياة أسرته، والمخاطر التي يمكن أن يسببها وجودة في الأسرة.

وقد قام كلا من Johnson, Frenn ,et al., (2011) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط الوالدية وكل من الصحة العقلية والجسمية للوالدين والدور الأسري، تكونت عينة الدراسة من ١٢٨ من آباء وأمهات أطفال التوحد، وطبق في هذه الدراسة مقياس الضغوط الوالدية لأطفال التوحد، حيث أشارت النتائج بأن كل الوالدين يعانون من الضغوط النفسية، حيث كانت أعلى الضغوط في بعدى الضغوط الشخصية والحياة الأسرية، كما كانت هناك علاقة بين الضغوط الوالدية والصحة العقلية للأمهات، كما بينت بأن الأمهات الأعلى ضغوط ارتبطت بدرجة أقل من الصحة الجسمية. وأن التناقض في الدور الأسري ارتبط بتوقع أقل في الصحة العقلية.

كما قامت دراسة Weitlauf ,et al,.(2014) التي توصلت إلى أن مستوى الاكتئاب يرتفع لدى أمهات الأطفال الأوتيزم بشكل أعلى من أمهات أطفال ذوي الإعاقات النمائية الأخرى.

وأشارت دراسة لطيف (٢٠١٩) إلى أن مستوى أعراض القلق مرتفع لدى أمهات الأطفال الأوتيزم.

وفي دراسة قام بها Shaked & Yirmiya (2005) من خلال فحص وتقييم أجري على (١٧) دراسة نشرت لغاية (٢٠٠٣) إضافة إلى بحثيين إضافيين عن أعراض متلازمة اسبرجر بهدف المقارنة بين المشكلات النفسية كالكآبة والهوس والعصبية وانفصام الشخصية والقلق واضطرابات نفسية أخرى لدى آباء وأمهات

الأطفال الأوتيزم مع المشكلات النفسية المماثلة لدى مجموعات آباء وأمهات أخرى (آباء وأمهات أسوياء) وآباء وأمهات أشخاص يعانون من الكآبة، أشارت النتائج إلى أن آباء وأمهات أطفال الأوتيزم يعانون من مشكلات نفسية أكثر مما يعانيه آباء وأمهات الأفراد الآخرين، كما أشارت النتائج أن نسبة اضطرابات التفكير كانت عالية لدى آباء أطفال الأوتيزم مقارنة بآباء وأمهات الأطفال الاسوياء.

بينما كشفت دراسة (2001) Hwang Ollson & التي توصلت إلى أن مستوى الاكتئاب لدى أمهات أطفال التوحد عالي مقارنة بأمهات العاديين، كما وجدوا أن مستوى الاكتئاب لدى أمهات الأطفال التوحديين أعلى من مستوى الاكتئاب لدى آباء الأطفال التوحديين و أكدت دراسة كلا من الخميسي، (٢٠١١)، غنيم، (٢٠١٥)، أبو العطا(٢٠١٥)، طاووسي (٢٠١٩)، سعيد ومحمد(٢٠٢٠)، الدرمكي واليماحي(٢٠٢١)، على ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدي أمهات أطفال الأوتيزم وتتمثل أهم هذه الضغوط في القلق على المستقبل والخوف منه والتوتر والاكتئاب والشعور باليأس والإحباط والعجز والإجهاد والأرق المستمر وهذا ما أكدته دراسة كلا من محمد، (٢٠١٥)، طاووسي(٢٠١٩)، الدرمكي واليماحي (٢٠٢١) .

٢-الضغوط الاجتماعية:

وهي الأحداث الحياتية التي ترتبط بعلاقة الأم بالمجتمع وأفراده خاصة فيما يتعلق بوجود طفل أوتيزم في الأسرة، والتي تتمثل في شعور الأم بالخوف وعدم الراحة من علاقتها بالآخرين ونظرة المجتمع للطفل.

وذكرت دراسة زهران(١٩٩٧) التي توصلت إلى أن الزوجات اللاتي لا يحصلن على مساندة اجتماعية أكثر حساسية لمشكلات الحياة اليومية والحياة العملية ويؤدي إلى انخفاض قدرتهن على مواجهة المشكلات، فالمساندة الاجتماعية تساعد الأم على حل المشكلات الحياة اليومية وتزودها بالموارد المالية والمهارات والإرشادات اللازمة لمساعدتها على مواجهة الضغوط.

كما أشارت دراسة حسن (٢٠١٨) التي توصلت إلى المساندة الاجتماعية المقدمة لأمهات أطفال الأوتيزم وعلاقتها بقدرة الأم على اتخاذ قرارات حيال طفلها الأوتيزم.

كما تعاني أمهات أطفال الأوتيزم من ارتفاع مستوي الضغوط الاجتماعية لديهن و أكدت على ذلك دراسة كلا من الخميسي(، ٢٠١١)، غنيم(٢٠١٥) وتتمثل هذه الضغوط في ضعف علاقتهن الاجتماعية وصعوبة التكيف والتوافق مع المجتمع والمحيطين بهن والشعور بالعزلة الاجتماعية وزيادة الخلافات الأسرية وعدم القدرة على أداء أدوارهن المختلفة.

٣-الضغوط الأسرية:

وهي الظروف الشديدة التي تحدث تغييرا في نظام الأسرة، وذلك بفقدان العلاقات مع الأبناء، التشاجر بين الزوجين، الشعور بالخجل و ترك العمل لرعاية الطفل.

وذكرت دراسة كلا من علي، (٢٠٠١)، أبو صيري(٢٠٠٧) التي توصلت إلى أن الأسرة لها دور أساسي في مساندة الزوجة خاصة المساندة مادية ومعلوماتية مدعمة لدورها الأمومي، وأيضا المساندة المعنوية والعاطفية، ويعد الزوج من أهم مصادر المساندة الأسرية للزوجة بتفهمه العاطفي لزوجته

وذكرت دراسة الخميسي (٢٠١١) التي توصلت إلى الضغوط الأسرية كما يدركها آباء وأمهات الأطفال والمراهقين التوحديين ومنها الضغوط المتعلقة بنقص المعلومات والضغوط الناتجة عن خصائص الابن هي أكثر الضغوط التي تعاني منها أسر الأطفال والمراهقين التوحديين، في حين أن أسر المراهقين التوحديين لديهم يعانون أكثر من أسر الأطفال التوحديين في كل من الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية والضغوط المنزلية والضغوط المتعلقة بخصائص الطفل.

كما أن تأثير هذه الضغوط يكون على جميع أفراد الأسرة، ولا يقتصر أثرها على الأم فقط، وهو ما يتطلب من الأسرة التكيف مع نمط حياته وانفعالاته، حيث إن العلاقة بين الطفل والأسرة علاقة تبادلية، نصر (٢٠١٢)، ونتيجة لذلك بدا حديثا الاهتمام بتقديم الخدمات المتخصصة في مجال الإرشاد والتأهيل والعمل الاجتماعي مع

أسر الأطفال ذوي اضطراب التوحد وأمهاتهم، حيث إن وجود طفل ذي اضطراب التوحد في الأسرة قد يسبب كثيرا من المشكلات الأسرية. **(ثامري، ٢٠١٩، ٨).**

٤- الضغوط الاقتصادية:

و يقصد بها الإمكانات المادية من ميزانية الأسرة التي تنفق في عالج الطفل، و التي ترتبط بميزانية الأسرة و التكاليف الطبية و نظام الغذاء والرعاية أن تعرض الأمهات للضغوط النفسية بسبب مواجهة أزمة الأوتيزم تؤدي بها إلى عدم الاتزان والحاجة إلى المساعدة الخارجية لاستعادة التوازن والتكيف مع وجود طفل أوتيزم.

وذكرت دراسة شومان(٢٠٠٢) التي توصلت إلى أن خروج الوالدين للعمل لتوفير حياة كريمة لأطفالهم ومنهم الطفل ذوي الاحتياجات الخاصة، يجعلهم يتركوا الطفل لإحدى المربيات مقابل أجر مادي مما يزيد من ضغوط الأسرة الاقتصادية.

ونتوصل من خلال ذلك إلى ما يلي:

١. أن أمهات الأطفال الأوتيزم يعانون من تشتت انتباه وعدم تنظيم الذات وضعف الجهد والأداء وضعف أداء المهام بصورة مرتفعة مقارنة بأمهات الأطفال العاديين.
٢. تدني رأس المال النفسي لدى أمهات الأطفال الأوتيزم.
٣. أن أمهات أطفال الأوتيزم المتدني لديهن رأس المال النفسي أكثر عرضة لمستويات عالية من نضوب الأنا.
٤. أن تنمية رأس المال النفسي يعمل على خفض نضوب الأنا.

ويمكن تعريف أمهات أطفال الأوتيزم: Autism with Children of Mothers

يمكن تعريفهن بأنهن تلك الفئة من أمهات الأطفال الذين تم تشخيص أطفالهن بأنهم يعانون من اضطراب الأوتيزم وفق المحكات التشخيصية الواردة في DSM-5 لهذا الاضطراب.

التعقيب على الإطار النظري:

١-اتفاق الدراسات السابقة بشأن أهمية المشاعر الإيجابية التي تساعد في فهم رأس المال النفسي دراسة الخميسي (٢٠١١)، و(2015) ,.Fredrickson etal.

٢-أتفقت دراسة كل من قنديل (١٩٩٦)، القاسم ،عبيد ،والزغبي (٢٠٠٠)، كفافي (٢٠٠٣) ، أبو غزالة (٢٠٠٤) ، دوكم (٢٠٠٥) ،المطيري (٢٠٠٦)، أبا الخليل (٢٠٠٧)، أبو السعد (٢٠٠٩)، وعصفور (٢٠١٢) على أن وجود طفل أوتيزم في الأسرة بمثابة سلسلة من هموم نفسية لا تحتمل؛ وتكليف بأعباء مادية شاقة، وبداية لصراعات في وجهات النظر من ناحية الآراء وتبادل الاتهامات، ولوم الذات والآخرين، وتفريغ لكل معنى في الحياة، وسيطرة لنزعات التشاؤم والقلق والانهيار النفسي، وتحطيم الثقة في الذات، وتعطيل الإرادة.

٣-أوضحت دراسة القاسم (٢٠٠٠) ، كفافي (٢٠٠٣) ،و أبو العطا (٢٠١٥) أن إعاقة الأوتيزم أكثر الأعاقات صعوبة في فهم الطفل والتعامل معة ، وذلك يسبب للوالدين درجة مرتفعة من الضغط النفسي ويصابون بالأسى والإحباط الشديد، وبذلك تشهد الأسرة بأكملها حالة من القلق والتوتر الدائم، يسبب لهم صعوبة في الاتصال بالمحيطين والانشغال بطفلهم الأوتيزم، وذلك بدوره يؤثر على الصحة النفسية للوالدين. وترجع الدراسة ذلك إلى أهمية عمل برنامج تنموي لأمهات أطفال الأوتيزم، يساعدهن على تخفيف الضغوط التي تتعرض لها.

٤-**المنهج المستخدم:** اعتمدت الدراسات السابقة على المنهج الشبة تجريبي والوصفي وقامت بتنمية مكونات رأس المال النفسي ومنها دراسة(Luthans et al., (2007 ، Foster& Lloyd (2007) ، Avolio (2007) ، Barkhuizen (2012) ، العنزي ، إبراهيم (٢٠١٢) ، Baron (2013) ، طه (٢٠١٩) ، سعد (٢٠٢٢) ،وأن

هذه المكونات تتمثل في (الكفائة الذاتية ، الأمل ، المرونة ، التفاؤل). وترجع الدراسة ذلك الى أهمية تنمية مكونات رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم.

وقد اتفقت هذه الدراسة مع جميع الدراسات السابقة في استخدامها للمنهج الشبة تجريبي لتحقيق أهداف الدراسة .

٥- **الأدوات المستخدمة** :تنوعت الأدوات المستخدمة التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة بين المقاييس والأختبارات والبرامج التدريبية مثل دراسة : أبو ساره (٢٠٢٠) ،الجحيدر (٢٠١٣)، الحديبي (٢٠٢٠)، جوهر (٢٠٢٠) ، الشويات (٢٠٢١) ، ومحمد (٢٠٢٠) وأتفقت تلك الدراسات أيضا على أن رأس المال النفسي يساعد أمهات أطفال الأوتيزم على مقاومة الضغوط والشعور بالصحه النفسية . وترجع الدراسة ذلك لأهتمامها برأس المال النفسي وتوظيفة على عينة أمهات أطفال الأوتيزم. وترجع الدراسة ذلك لأهمية تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم .

٦-**بالنسبة للنوع** : لم تتعارض نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالنوع وتأثيرة على نضوب الأنا مثل دراسة Luthans et al., (2007) ، Foster& Lloyd (2007) ، Avolio (2007) ، Barkhuizen (2012) ، العنزي ، إبراهيم (٢٠١٢) ، Baron (2013) ، طه (٢٠١٩) ، أبو ساره (٢٠٢٠) ،الجحيدر (٢٠١٣)، الحديبي (٢٠٢٠)، جوهر (٢٠٢٠) ، الشويات (٢٠٢١) ، ومحمد (٢٠٢٠).

٧- **حجم العينة:** تباين حجم العينة التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة فكان هنك اختلاف حجم العينة المستخدمة بأختلاف أهدافها مابين وصفي وتجريبي ، ففي الدراسات السابقة الخاصة بتنمية مكونات رأس المال النفسي كانت عينة صغيره مثل دراسة (Luthans et al., (2007) ، Foster& Lloyd (2007) ، Avolio (2007) ، Barkhuizen (2012) ، العنزي ، إبراهيم (٢٠١٢) ، Baron (2013)

، طه (٢٠١٩) ، سعد (٢٠٢٢)، وأخرى كبيرة مثل محمود (٢٠٢٠)، العنزي وإبراهيم (٢٠١٢).

٨-**أتفقت دراسة** Pomp et al (2013) ، رضوان (٢٠١٧) ، Friese et al.,(2019) إلى أن تنظيم المشاعر السلبية مثل تنظيم الأعراض الاكتئابية والضغوط النفسية والإجهاد والتعب قد يتطلب الكثير من الطاقة (طاقة ضبط الذات) مما يسهل حدوث نضوب الأنا، وإذا كان الأفراد يعانون من الأعراض الاكتئابية ثم نضبت موارد الطاقة لديهم فقد يجدون صعوبة للقيام باستراتيجيات التنظيم الذاتي. وترجع الدراسة ذلك إلى أن أمهات أطفال الأوتيزم أكثر عرضة لنضوب الأنا، وذلك لما تتعرض له أمهات أطفال الأوتيزم من ضغوط وإجهاد وتوتر وإنهاك نفسي وقلق واكتئاب وتوتر وبذلك يكون هناك فشل في تنظيم الذات لديهن.

٩-**أوضحت دراسة كل** من Mickibben(2010)، Wegener al et(2007) الشاذلي ومحمود (٢٠١٩)، رضوان (٢٠١٩)،Herman et al., 2007 الدبوني والعباجي (٢٠٢٢)، أن حالة تناقص مصادر الطاقة النفسية الناتج عن الإسراف في قيام ضبط الذات أو عند مواجهة صعوبة أو تشتت في الانتباه فيؤدي إلى عدم القدرة في ضبط الذات و الشعور بالاستنزاف. وترجع الدراسة ذلك إلى أن أمهات أطفال الأوتيزم أكثر فئة من فئات الأعاقة تتعرض لهذة الأعراض، التي تساهم في ظهور نضوب الأنا لديهن.

١٠-**اتفقت دراسة** كل من Baumeister(1998) ، Vohs& Baumeister(2007) ، Maranges (2014)، Salmon (2014) ،رضوان (٢٠١٧) ، الشاذلي (٢٠١٩) ، جعدان ،جاسم (٢٠٢٠) ، عباس (٢٠٢٢) ، الدبوني والعباجي (٢٠٢٢) ، العباجي ، على (٢٠٢٣) أن أعراض نضوب الأنا تتمثل في (ضعف الجهد والأداء، صعوبة

المهام تشتت الانتباه، ضعف القدرة على ضبط الذات).وترجع الدراسة ذلك إلى أهمية خفض هذه الأعراض لدى أمهات أطفال الأوتيزم .

١١ –أوجه الأستفاده :

ا–تحديد متغيرات الدراسة من خلال تناول وتحليل الدراسات السابقة ، تم حصر متغيرات الدراسة هما رأس المال النفسي ونضوب الأنا .

ب– تحديد طبيعة العلاقة بين المتغيرين .

ت– تحديد المصطلحات الإجرائية من خلال الدراسات السابقة .

ج–إعداد أدوات الدراسة من خلال تناول وتحليل الدراسات السابقة .

د–تحديد عينة الدراسة من خلال الدراسات العديدة التي اهتمت بأمهات أطفال الأوتيزم.

١٢_ الجديد الذي تضيفه هذه الدراسة:

أ–دراسة مجال بحث لم يتطرق إليه أي بحث في البيئة العربية _ على حد اطلاع علم الباحثة _وهو تنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لدى أمهات الأطفال الأوتيزم.

ب–بناء مقياس كل من رأس المال النفسي ونضوب الأنا.

ت–بناء برنامج إرشادي يناسب البيئة العربية لتنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لدى أمهات الأطفال الأوتيزم ويعتمد على فنيات (المحاضرة والمناقشة، الحوار، فصل الذات، التنفيس الانفعالي، الاسترخاء، إيقاف الإمعان الفكري، التخيل، القصة الرمزية، صرف الانتباه، حل المشكلات، الوجبات المنزلية.

فروض الدراسة:

من خلال العرض السابق للأطر النظرية الخاصة بالدراسة تفترض هذه الدراسة ما يلي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي- البعدي) على مقياس رأس المال النفسي في اتجاه القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي- البعدي) على مقياس نضوب الأنا في اتجاه القياس القبلي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي- التبعي) على مقياس رأس المال النفسي "
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي- التبعي) على مقياس نضوب الأنا.

الفصل الثالث
منهج الدراسة وإجراءاتها

أولا: منهج الدراسة.
ثانيًا: خطوات الدراسة.
ثالثًا: مجتمع الدراسة وعيناتها.
رابعًا: أدوات الدراسة.

١. مقياس رأس المال النفسي.
٢. مقياس نضوب الأنا.
٣. البرنامج الارشادي.

خامسا: الأساليب الإحصائية.

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

يتضمن هذا الفصل عرض الإجراءات المنهجية للدراسة، وتحديد المنهج المستخدم، خطوات الدراسة، أدوات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي تم الاستعانة بها؛ لتحليل واستخلاص النتائج على النحو التالي:

أولا: منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي، باعتباره الأنسب للإجابة على الأسئلة ومفادها التحقق من التغير الذي طرأ على استجابات العينة التجريبية (ن=٦) بعد القياسين البعدي والتتبعي، وهذا ما أكدت عليه دراسة Sasithoran et al, (2018),Zimmerman et al, (2014)، و مراجع مناهج البحث وذلك لأن المنهج التجريبي طبقاً لما أوضحه(فان دالين، ١٩٩٠) يتميز بأنه أكثر الوسائل كفاية للوصول إلى نتائج بحثية موثوقة، كما يهدف إلى دراسة المتغيرات المستقلة وتحديد ما تحدثه من تغيرات مقصودة في المتغيرات التابعة، بالإضافة إلى العزل والتحكم في متغيرات أخرى دخيلة بهدف الكشف عن العلاقات السببية بينها، كما يتعامل مع الظاهرة من خلال التجارب الضابطة والتجريبية.

ويستخدم المنهج التجريبي في هذه الدراسة لمعرفة مدى تنمية المتغير المستقل للدراسة (رأس المال النفسي) على المتغير التابع (نضوب الأنا)، حيث يعتبر هذا المنهج هذا هو أنسب أنواع المناهج ملائمة للتحقق من الفروض التجريبية، والكشف عن مدى فاعلية البرنامج.

وقد تم اختيار هذا التصميم؛ لأنه يستبعد احتمالات ارجاع الفروق في الأداء إلى الفروق بين الأشخاص، إذ يقوم بمقارنة الفرد نفسه وفي الواقع نتعامل مع متوسط أداء الأفراد **(حسن ٢٠٠٨، ٢٥١)**.

ثانيا خطوات الدراسة: **وتتضمن ما يلي:**

١- استقراء الدراسات، والأطر النظرية لمتغيرات الدراسة على الصعيدين العربي والأجنبي؛ وذلك بغرض تحديد الإطار المرجعي لفروض الدراسة؛ والتدقيق في انتقاء العينة؛ وتحديد منطق اختيارها، وإيضاح خصائصها ومواصفاتها، وتحديد الأطر الفلسفية والسيكولوجية التي تشكل مرجعاً لمناقشة الفروض وتفسيرها.

٢- الوقوف على الأدوات والفنيات، التي يمكن الاستعانة بها، إما بتطبيقها، أو الاستفادة منها في بناء أدوات جديدة تتناسب مع متغيرات الدراسة.

٣- إعداد وبناء مقاييس الدراسة والتحقق من كفاءتها، وذلك لتشخيص متغيرات الدراسة، فضلاً عن إعداد وتصميم برنامج إنمائي إرشادي موجه لأمهات الأوتيزم في المراكز المتخصصة؛ مما يساعد على تحسين الصحة النفسية لديهن.

٤- اختيار وانتقاء عينات الدراسة، وتوفير منطق ومبررات اختيارها؛ وذلك في ضوء مواصفات وخصائص تتطلبها أهداف وفروض الدراسة.

٥- طرح وصياغة الفروض، وذلك على نحو واضح ومنطقي في الصياغة، وقابل للتطبيق، وقد تم الاعتماد في ذلك على أطر ومنطلقات نظرية تساعد على تفسير النتائج ومناقشتها.

٦- تطبيق أدوات الدراسة السيكومترية:

أ- من خلال القياس القبلي على العينة الأساسية، للتحقق من صحة فروض الدراسة على نحو يتضمن تمثيلها للمتغيرات الدينامية والديموجرافية.

٧- اختيار العينة التجريبية، والتي سيطبق عليها البرنامج الإنمائي (وجداني سلوكي عقلاني معرفي) من أمهات أطفال الأوتيزم حصلوا على مستويات منخفضة من رأس المال النفسي.

٨- تطبيق البرنامج على العينة التجريبية.

٩- إجراء القياس البعدي لأدوات الدراسة.

١٠- إجراء القياس التتبعي لأدوات الدراسة.

١١- التحقق من فروض الدراسة؛ وذلك من خلال معالجة النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة البيانات، وحجم العينة، ونوعية الفروض المطروحة.

١٢- استخلاص نتائج الدراسة، ومناقشتها في ضوء السياقات النفسية والمجتمعية والميدانية المختلفة.

١٣- استخلاص توصيات الدراسة، والبحوث المقترحة.

ثالثاً: مجتمع الدراسة وعينتها: يشمل مجتمع الدراسة (أمهات أطفال الأوتيزم)، وتم اختيار عينة ممثلة لهذا المجتمع لإجراء الدراسة وتحقيق أهدافها والإجابة على أسئلتها.وتتضمن العينة الكلية عينتان فرعيتان هما:

١- **العينة التشخيصية (السيكومترية):** والهدف منها جمع البيانات، والتحقق من بعض أهداف الدراسة، كالتحقق من صحة بعض الفروض المطروحة، قياس رأس المال النفسي، ونضوب الأنا، فضلاً عن التحقق من الكفاءة السيكومترية للأدوات، وتتضمن عينة من الأمهات (ن=٣٠)، ممن تتراوح أعمارهن ما بين (٣٠ – ٤٥) بمتوسط عمر (٣٦,٨)، وانحراف معياري (٤,٧).

٢- **عينة الدراسة التجريبية:** وهي من (٦) أم من أمهات الأطفال الأوتيزم الحاصلات على درجات منخفضة في رأس المال النفسي، ودرجات مرتفعة في نضوب الأنا، بمتوسط عمر(٣٣,٦٦)، وانحراف معياري (١,٩٦)، حيث عمدت الباحثة لنوع العينة (المقصودة أو الغرضية)، والتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وقد خضعت هذه العينة لإجراء القياس القبلي لأدوات الدراسة ثم تطبيق البرنامج على العينة التجريبية ثم القياس البعدي والتتبعي لأدوات الدراسة، بهدف التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي لتنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا وقد روعي تجانس العينة من حيث العمر والتعليم والمستوى الوظيفي والمستوى الاجتماعي والثقافي وعدد الأطفال وشدة الإعاقة.

خصائص العينة ومنطق ومبررات هذه الخصائص:

تم اختيار عينة الدراسة استناداً إلى ما يلي:

أ-**من حيث العمر الزمني:** تراوحت أعمار العينة (٣٠: ٤٥) سنة ، نجد أن الأمهات الأكبر عمرآ يعانون من رأس مال نفسي منخفض ، وأتفقت على ذلك دراسة Lina (2013)،Giselle (2007) التي توصلت إلى وجود فروق في رأس المال النفسي وفقآ للعمر لصالح الأمهات الأكبر سنا، بينما اختلفت مع دراسة (لطيف ،٢٠٢٣) التي توصلت الى عدم وجود فروق في رأس المال النفسي وفقآ للعمر، و دراسة (أغبارية ،٢٠١٧) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في رأس المال النفسي وفقآ للعمر، وترجع الباحثة سبب ذلك أن أمهات أطفال الاوتيزم يؤثر العمر على ما يمتلكن من مكونات رأس المال النفسي ،وهذا يتطلب أن يكون لديهن رأس مال نفسي قوى.

ب-**من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي:** العينة من ذوى المستوى الاجتماعي والاقتصادي المتوسط نجد، نجد أن المستوى الاقتصادي لدى أمهات أطفال الأوتيزم يقع ضمن المستوى المتوسط ، وأتفقت على ذلك دراسة سيلفا، فايكوسكيتيو،ايسيان(2012) Silva,Vaicekauskaite ,Acience التي خلصت إلى أن الوضع الاقتصادي لأسر أطفال الأوتيزم كان يقع ضمن المستوى المتوسط وأقل من المتوسط ،ودراسة الزريقات(٢٠١٤) التي توصلت الى أن المستوى الأقتصادي لأسر أطفال الأوتيزم جاء ضمن ذوي الدخل المتوسط والمحدود، وترجع الباحثة ذلك إلى أن معظم أسرة أطفال الأوتيزم عينة الدراسة يعملون ضمن قطاع الحكومه ويتقاضون دخل محدود، وجزء أخر منهم لا يعمل.

ج-**من حيث المستوى التعليمي:** تعليم عالي (جامعي) نجد أن أمهات المتعلمات تعليم عالى يعانون من رأس مال نفسي منخفض ، واتفقت على ذلك نتائج الدراسة مع دراسة أغبارية (٢٠١٧) التي توصلت إلى وجود فروق بين أمهات أطفال الاوتيزم وفقآ للتعليم لصالح التعليم الأعلى ، كما اختلفت مع نتائج دراسة

رشيد (٢٠١٨) التي توصلت إلى عدم وجود فروق وفقآ لمستوى التعليمي ، ودراسة لطيف (٢٠٢٣) التي توصلت الى عدم وجود فروق بين الأمهات الأميات ومتوسطات التعليم ،وعدم وجود فروق بين الأمهات متوسطات التعليم ومرتفعات التعليم،وترجع الباحثة سبب ذلك أن أمهات أطفال الاوتيزم اللاتي يمتلكن رأس مال نفسي منخفض ، يكون لديهن نضوب أنا مرتفع ،وذلك بسبب التحديات التي تواجههن لما يمتلكن من نظرة سلبية نحو المستقبل.

د_ **من حيث عدد الأطفال:** ٣ أطفال عاديين، طفل أوتيزم (ذكر)، نجد أن عدد الأبناء في الأسرة ثلاثة أبناء في وجود طفل واحد أوتيزم ،وتوكد على ذلك دراسة الزريقات (٢٠١٤) التي كان من نتائجها وجود (٤ أبناء) في الأسرة وأن معظم هذه الأسر محدودة ومتوسطة الدخل.

هـ- **من حيث الحالة الاجتماعية:** متزوجة، ويوضح الجدول التالي الخصائص الديموجرافية للعينة ، نجد أن أمهات أطفال الأوتيزم متزوجات ، وأكدت على ذلك نتائج دراسة الزريقات (٢٠١٤) التي توصلت الى أن معظم أسر أطفال الأوتيزم متزوجين زوجة واحدة .

جدول (٤) الخصائص الديموجرافية

العمر الزمني	٣٠-٣٥	٣٦-٤٠	٤١-٤٥
ن	٢	٢	٢
المستوى التعليمي	أمي	متوسط	عالي
ن			٦
عدد الأطفال	٢ فأقل	٣-٤	٥ فأكثر
ن		٦	
عدد أطفال الأوتيزم	١	٢	٣
ن	٦		
شدة الاضطراب	بسيط	متوسط	شديد
ن		٦	
الحالة الاجتماعية	متزوجة	أرملة	مطلقة
ن	٦		

منطق ومبرر اختيار العينة:

أ-تبين من الملاحظات والدراسات السابقة أن الأمهات أكثر تعرضاً للضغوط الناتجة عن وجود طفل أوتيزم أو أكثر لديها لذلك وجب علينا توجيه اهتمامنا لتلك الفئة، وذلك مأكدتة دراسة لطيف (٢٠١٩) التي توصلت الى أن أمهات أطفال الأوتيزم أقل مجابهة للضغوط النفسية بسبب وجود طفل أوتيزم لديها ، وأيضا دراسة أبو العطا (٢٠١٥) التي أكدت على أن أمهات أطفال الأوتيزم يعانون من ضغوط نفسية عالية بسبب وجود طفل أوتيزم لديها.

أما بالنسبة للفئة العمرية (٣٠:٤٥) وتتمثل في:

أ- قد سعينا لتوجيه اهتمامنا بفئة متقدمة في العمر وذلك لمساعدتها لتمضية المستقبل بصحة نفسية والتعامل مع طفلها الأوتيزم بكل كفاءة ومرونة يؤدي إلى تحسين ظروف بيئة الأسرة حولهم، وذلك، لأن الأمهات الأكبر عمراً يعانون من رأس مال نفسي منخفض ، وأتفقت على ذلك دراسة(Lina(2013، (2007) Giselle التي توصلت إلى وجود فروق في رأس المال النفسي وفقاً للعمر لصالح الأمهات الأكبر سنا، بينما اختلفت مع دراسة لطيف (٢٠٢٣) التي توصلت الى عدم وجود فروق في رأس المال النفسي وفقاً للعمر، و دراسة أغبارية (٢٠١٧) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في رأس المال النفسي وفقاً للعمر .

ب-تبين من المعالجات الإحصائية أن تلك الفئة هي الأقل شعورا بالأمل والتفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية مقارنة بالفئات الأخرى.

١- **الأدوات السيكومترية:** وتتمثل في مقاييس الدراسة الآتية:

أ- **مقياس رأس المال النفسي(إعداد الباحثة):** جاء إعداد هذا المقياس بهدف توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة العربية، تتناسب مع ثقافتها.

(١)خطوات إعداد المقياس: مر المقياس بعدة مراحل يمكن ايضاحها على النحو التالي:

المرحلة الأولى: الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة: وهي أولى الخطوات التي تم اتباعها لإعداد هذا المقياس، فقد تم استقراء وحصر الأدبيات السيكولوجية، والأطر النظرية المعنية برأس المال النفسي بشكل عام، وذلك بهدف الوصول إلى فهم عميق لمضمون هذا المفهوم، فضلاً عن استخلاص تعريف إجرائي خاص به قابل للقياس والملاحظة، وكذلك الوقوف على مجالاته، وتحديد مكوناته، والتعرف بصورة علمية على كيفية كتابة بنوده وقد سبقت الإشارة في الفصل الأول للتعريف الإجرائي لهذا المفهوم وهو "الحالة الإيجابية لأم الطفل الأوتيزم التي تساعدها على تحقيق أهدافها والتأقلم مع مصاعب الحياة من خلال (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل)".

المرحلة الثانية: الاطلاع على النظريات المتعلقة برأس المال النفسي: وفيما يلي نشير لأكثر النظريات ارتباطاً بالمفهوم.

المرحلة الثالثة: الاطلاع على التعريفات السابقة: وفيما يلي نشير لبعض التعريفات التي تم الاطلاع عليها والاستفادة منها.

المرحلة الرابعة: الاطلاع على المقاييس السابقة المرتبطة برأس المال النفسي في هذه المرحلة تم الاطلاع على المقاييس المعنية بقياس رأس المال النفسي بوجه عام؛ لتحليل وبيان مكوناتها المختلفة والوقوف على أهم بنودها وكيفية صياغة هذه البنود وبدائل الاستجابة عليها، وكذلك الوقوف على أهم المكونات التي شاع تكرارها بين هذه المقاييس المختلفة والمتعددة؛ لتحديد إمكانية الاستفادة منها في صياغة مكونات و بنود المقياس .

المرحلة الخامسة: تحديد مكونات المقياس: من خلال مراجعة المقاييس السابقة الخاصة برأس المال النفسي، والتعرف على محتوياتها تم استخلاص مكونات مقياس رأس المال النفسي التي تمثلت في:

١. **الكفاءة الذاتية:** هي اعتقاد أم الطفل الأوتيزم وثقتها بامتلاكها لقدرات ومهارات تساعدها على أداء سلوك معين للوصول إلى تحقيق هدف معين.

٢. **المرونـة:** هـي قـدرة أم الطفل الأوتيـزم علـى التكيـف مـع الصـعوبات والأزمـات والمواقف الضاغطة التي تواجهها

٣. **الأمل:** هو سلوك أم الطفل الأوتيزم الموجه للنجاح وتحقيق الأهداف والقدرة على إيجاد الحلول لصنع مستقبل أفضل.

٤. **التفاؤل:** هو توقع أم الطفل الأوتيزم لوقوع أحداث إيجابية في المستقبل، والشعور بالرضا والطمأنينة والسعادة.

ومن خلال ذلك تم التوصل إلى التعريف الإجرائي "لرأس المال النفسي": أنه الحالـة الإيجابيـة لأم الطفل الأوتيـزم التـي تسـاعدها علـى تحقيـق أهدافها والتـأقلم مـع مصاعب الحياة من خلال (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل).

المرحلــة السادســة: تجريــب المقيــاس: طبـق المقيـاس فـي صـورته الأوليـة كتجربـة استطلاعية علـى (ن=٣٠) أم، روعـي تجـانس العينـة الأساسية للدراسـة، وذلـك بهـدف الكشـف عـن (مـدى وضـوح التعليمـات- مـدى وضـوح العبـارات- مدى فهمهم لفقرات المقيـاس- مدى مناسبة طـول المقيـاس). وأسفرت هذه الخطوة عن تعديل صياغة بعض البنود بطريقة تلاؤم فهمهم، أمـا بالنسبة لطـول المقياس فقد تـم حسـاب متوسط الـذي استغرقته العينـة الاستطلاعية، والذي بلـغ (٣٠ دقيقة)، وهو توقيت مناسب؛ إذ لـم تشـعر الباحثة بملل أو شكوى من المفحوصين.

المرحلة السابعة: تصحيح المقياس: بلغ عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٤٢) بندًا موزعة على مكوناته الفرعية الأربعة، توجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل هـي (نعـم- أحيانـا- لا)، وتـم اختيـار ثلاثـة بـدائل لأنـه فـي حالـة تحديـد الاسـتجابة فـي اختيـارين(نعم- لا)، فـذلك يجبـر المفحـوص علـى اختيـار إحداهما رغم عدم مناسبة أياً منهما، فضلاً عن أن سلوك الإنسان لا يمكن تقليصـه بـين اختيـارين فقـط، أمـا عـن وضـع اختيـارات للاسـتجابة تتجـاوز ثلاثة بدائل فذلك من شأنه تشتيت المفحوص وإجباره على اختيار استجابة غير مناسبة، وقد تم تصـحيح المقياس وفقاً لثلاث اختيارات للاستجابة،

بحيث تأخذ العبارات الإيجابية (٣-٢-١) على التوالي، أما العبارات السلبية فتتبع عكس هذا التدريج، وبذلك تكون الدرجة العليا للمقياس(١٢٦) أما الدرجة الدنيا للمقياس (٤٢)، وتشير الدرجات المرتفعة على ارتفاع مستوى رأس المال النفسي لدى أفراد العينة والعكس صحيح، ولا يوجد وقت محدد للإجابة على بنود هذا المقياس. ويوضح جدول (٥)مكونات المقياس وأرقام البنود.

جدول (٥)

عبارات المقياس وبنودة .

مكونات المقياس	ارقام البنود
الكفاءة الذاتية	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١
المرونة	١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١
الأمل	٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١
التفاؤل	٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢

جدول(٦)

مكونات مقياس رأس المال النفسي وأرقام البنود

ذو الصياغة الإيجابية والسلبية لكل مكون

مكونات المقياس	أرقام البنود ذو الصياغة الإيجابية	أرقام البنود ذو الصياغة السلبية
الكفاءة الذاتية	١-٢-٤-٥-٦-٧-٨-١٠	٣-٩-١١
المرونة	١٢-١٣-١٤-١٦-١٨-١٩-٢٠-٢١	١٥-١٧
الأمل	٢٢-٢٤-٢٥-٢٨-٢٩-٣٠-٣١	٢٣-٢٦-٢٧
التفاؤل	٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٩	٣٨-٤٠-٤١-٤٢

المرحلة الثامنة: التحقق من الكفاءة السيكومترية: ونقصد بهذا المعنى تحديد ثبات وصدق المقياس وقدرته على التمييز، وتحقيقه لخاصية المرغوبية الاجتماعية، ونوضح ذلك فيما يلي:

١-**حساب صدق المقياس:** تم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق، ومنطق ذلك أن كل طريقة من طرق الصدق تعالج أحد جوانب الصدق، ومن ثم جاءت ضرورة التكامل بين هذه الطرق من أجل تحقيق المعنى الشمولي للصدق، ويمكن بيان ذلك على النحو التالي:

أ. صدق المحكمين:

تم عرض الصورة الأولية من المقياس على سبعة محكمين متخصصين من في مجالات علم النفس ملحق (١)، وذلك بهدف التحقق من ملائمة عبارات المقياس لكل محور تنتمي إليه وبيان ما إذا كانت العبارات تنتمى للبعد الذي تقيسه أم لا، حيث أبقت الباحثة على العبارات التي تحقق نسبة اتفاق ٨٠%والجدول التالي يبين نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس.

جدول (٧)

نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس رأس المال النفسي

رقم العبارة	عدد المتفقين	عدد المختلفين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	عدد المختلفين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	عدد المختلفين	صدق العبارة
١	٧	_	١٠٠%	١٩	٧	–	١٠٠%	٣٧	٧	–	١٠٠%
٢	٧	_	١٠٠%	٢٠	٧	–	١٠٠%	٣٨	٧	–	١٠٠%
٣	صفر	٧	٠%	٢١	٧	–	١٠٠%	٣٩	٧	–	١٠٠%
٤	٦	١	٨٦%	٢٢	٧	–	١٠٠%	٤٠	٧	–	١٠٠%
٥	٧	–	١٠٠%	٢٣	٧	–	١٠٠%	٤١	٧	–	١٠٠%
٦	صفر	٧	٠%	٢٤	٧	–	١٠٠%	٤٢	٧	–	١٠٠%
٧	٧	–	١٠٠%	٢٥	٧	–	١٠٠%	٤٣	٧	–	١٠٠%
٨	٧	–	١٠٠%	٢٦	٦	١	٨٦%	٤٤	٦	١	٨٦%
٩	٧	–	١٠٠%	٢٧	٧	–	١٠٠%				

١٠	٧	–	%١٠٠	٢٨	٧	–	%١٠٠				
١١	٧	–	%١٠٠	٢٩	٧	–	%١٠٠				
١٢	٧	–	%١٠٠	٣٠	٧	–	%١٠٠				
١٣	٧	–	%١٠٠	٣١	٧	–	%١٠٠				
١٤	صفر	٧	%٠	٣٢	٧	–	%١٠٠				
١٥	٧	–	%١٠٠	٣٣	٧	–	%١٠٠				
١٦	٦	١	%٨٦	٣٤	٧	–	%١٠٠				
١٧	٧	–	%١٠٠	٣٥	٧	–	%١٠٠				
١٨	٧	–	%١٠٠	٣٦	٧	–	%١٠٠				

وجدول(٨) يبين آراء المحكمين على عبارات المقياس:

جدول (٨)

نتائج عرض تحكيم مقياس رأس المال النفسي

المكون	المفردة قبل التعديل	المفردة بعد التعديل	سبب التعديل أو الحذف
الكفاءة الذاتية	أشارك طفلي بأنشطة اجتماعية	حذف	غير ملائم
الكفاءة الذاتية	أجد صعوبة في تربية طفلي	أجد صعوبة في التعامل مع طفلي	تعديل صياغة
الكفاءة ذاتية	اعتمد على نفسي في جميع شؤون طفلي	حذف	غير ملائم
المرونة	أحاول الاندماج مع طفلي	حذف	غير ملائم
المرونة	أتعامل بثبات مع مشكلات طفلي الأوتيزم	أتعامل بمرونة مع مشكلات طفلي الأوتيزم	تعديل صياغة
الأمل	اعتقد أن حياتي تسير بشكل فوضوي	حياتي تسير باتجاه فوضوي	تعديل صياغة
التفاؤل	نادرا ما توقع حدوث أشياء جيدة لي	أتوقع حدوث أشياء سيئة لي	تعديل صياغة

جدول (٩)

البنود التي تم اضافتها من قبل السادة المحكمين

م	المكون	البنود
١	**التفاؤل**	أرى الجانب المظلم في حياة ابني

ب.صدق البناء والتكوين: ويقصد به حسن تمثيل المقياس للظاهرة التي يهدف تشخيصها، وقد تم بناء وإعداد مقياس رأس المال النفسي في ضوء تحليل الأطر النظرية المعنية بتوصيف مظاهر وأشكال رأس المال النفسي من مراجع علمية متخصصة، ودراسات سابقة، ونظريات، وكذلك تحليل المقاييس السابقة، تم تحديد مكونات المقياس، وصياغة بنوده، ومن ثم يصبح المقياس صادقا من حيث البناء والتكوين.

ج- القدرة التمييزية باعتبارها مؤشر صدق: ويقصد بها حساب الفرق بين متوسط الدرجات فوق الوسيط ومتوسط الدرجات أسفل الوسيط في المقياس، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطين.

ويعبر عن قوة المقياس في التفريق بين أفراد العينة، مرتفعي ومنخفضي الأداء ويقصد به مدى قدرة المقياس على التمييز بين المبحوثين، حيث إن هناك علاقة قوية بين دقة المقياس، وقوته التمييزية بين أفراد العينة(**منسي و الشريف، ٢٠١٤، ٢٠١**).

وللتحقق من القدرة التمييزية للمقياس تمت المقارنة بين متوسطات المجموعتين الأعلى، والأقل، حيث يتم تقسيم العينة إلى فئتين منخفضي التقدير وقد تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين الأعلى والأقل من الوسيط، وقد جاءت النتائج علي النحو التالي: اختبار الفروق بين الفئتين باستخدام Independent Samples t-test).

جدول (١٠)

قيمة (ت) للتحقق من القدرة التمييزية لمقياس رأس المال النفسي

القيم الإحصائية / المتغير	الأقل من الوسيط		الأعلى من الوسيط		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الكفاءة الذاتية	٢٠,٦	٢,٢	٢٥,٣	١,٢	٧,٢٧٤	دالة عند ٠.٠١
المرونة	١٩,٨	٢,٣	٤٢,١	١,٢	٦٥,٤٢	دالة عند ٠.٠١
الأمل	٢٠,١	٢,٤	٢٤.٢	١,٢	٥,٨٣١	دالة عند ٠.٠١
التفاؤل	٢٠,٣	٢,١	٢٥,٩	١,١	٩,٣٩١	دالة عند ٠.٠١
مقياس رأس المال النفسي ككل	٨٤,٣	٥,٥	٩٦,١	٣,٢	٧,٢٠١	دالة عند ٠.٠١

يُشير جدول (١٠) إلى تحقق القدرة التمييزية لمقياس رأس المال النفسي، حيث يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات المجموعتين الأعلى والأقل من الوسيط، حيث بلغت قيمة (ت) للأبعاد والدرجة الكلية(٧,٢٧٤، ٦٥,٤٢، ٥,٨٣١، ٩,٣٩١، ٧,٢٠١) وهي دالة عند مستوي (0.01)، مما يشير إلى وجود فرق دال بين المجموعتين الأعلى والأدنى من المتوسط، وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بقدرة على التمييز بين استجابات أفراد العينة، وهذا يعد مؤشرا على صدق المقياس.

- **ثبات المقياس:** تم حساب الثبات بأكثر من طريقة، على اعتبار أن مفهوم الثبات مفهوم معقد، ومن ثم وجب حسابه بأكثر من طريقة للوفاء بالمعني الشمولي للثبات.

وتم حساب ثبات المقياس بطريقة حساب الاتساق الداخلي، ألفا لكرونباخ، التجزئة النصفية.

أ- **حساب الاتساق الداخلي:** لتحقيق هذا النوع من الثبات عولجت استجابات أفراد العينة على مقياس (رأس المال النفسي) باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين

درجة كل عبارة، ومجموع عبارات المقياس وعددها ٤٢ عبارة؛ وذلك للوقوف على الارتباط بين عبارات المقياس ومكوناته، ومن ثم التأكد من أنه يمثل وحدة قياسية تقيس نفس الظاهرة، ونوضح ذلك في جدول (١١).

جدول (١١)

الاتساق الداخلي بين درجة البند والدرجة الكلية للمكون (ن=٣٠).

الكفاءة		الأمل		المرونة		التفاؤل	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠.٨٩**	١٢	٠.٨٠**	٢٢	٠.٦١**	٣٢	٠.٤٣*
٢	٠.٤٢*	١٣	٠.٥٢**	٢٣	٠.٥٢**	٣٣	٠.٦٨**
٣	٠.٥١**	١٤	٠.٧٤**	٢٤	٠.٧١**	٣٤	٠.٤٧**
٤	٠.٧٤**	١٥	٠.٨٩**	٢٥	٠.٥٣**	٣٥	٠.٣٩*
٥	٠.٧٥**	١٦	٠.٤٣*	٢٦	٠.٧٥**	٣٦	٠.٤٩**
٦	٠.٤٩**	١٧	٠.٥٤**	٢٧	٠.٤٨**	٣٧	٠.٥٧**
٧	٠.٧٥**	١٨	٠.٧٨**	٢٨	٠.٨٦**	٣٨	٠.٥٩**
٨	٠.٦٢**	١٩	٠.٦٦**	٢٩	٠.٧٥**	٣٩	٠.٥٧**
٩	٠.٦٥**	٢٠	٠.٥٦**	٣٠	٠.٨٥**	٤٠	٠.٧٩**
١٠	٠.٤٨**	٢١	٠.٧١**	٣١	٠.٤٨**	٤١	٠.٦٢**
١١	٠.٥٣**					٤٢	٠.٨٤**

.٣٦١* .٤٦٣**

يتضح من جدول(١١) ارتباط عبارات مقياس رأس المال النفسي بالدرجة الكلية للمقياس وهي دالة عند (٠.١) باستثناء عبارة (٢-١٦-٣٢-٣٥) دالة عند (٠.٥).

كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي بين مكونات رأس المال النفسي والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٢)

قيمة (ر) بين كل مكون من مكونات المقياس والمقياس ككل

أبعاد المقياس	قيمة (ر)
البعد الأول: الكفاءة الذاتية	٠.٧٥
الجانب الثاني: المرونة	٠.٨٢
الجانب الثالث: الأمل	٠.٧٧
الجانب الرابع: التفاؤل	٠.٨٩

وفي ضوء ما ورد في جدول (١٢) يتضح أن مكونات المقياس تتسق مع المقياس ككل ودالة عند (٠.١).

ب- طريقة ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية: للتحقق من الثبات عبر خلايا المقياس بحساب معامل ألفا والتجزئة النصفية للمقياس ككل، وذلك على عينة من أمهات الأطفال الأوتيزم (ن=٣٠) وأسفر ذلك عن النتائج بالجدول (١٣).

جدول (١٣)

معامل الثبات لمقياس (رأس المال النفسي) بطريقتي التجزئة النصفية، وألفا لكرونباخ

القيم الإحصائية / طريقة حساب الثبات	ن	معامل الثبات
معامل ألفا – كرونباخ	٣٠	٠.٩٢
التجزئة النصفية	٣٠	٠.٨٩

بالنظر لقيم معاملات الارتباط الواردة في الجدول(١٣) أعلاه يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالٍ في كلتا الطريقتين، وهذا دليلٌ على صلاحية المقياس لقياس (رأس المال النفسي) لدى أفراد العينة.

- **المرغوبية الاجتماعية Social Desirability:** تم تحقيق المرغوبية الاجتماعية باعتبارها إحدى الفنيات السيكومترية التي يتم توظيفها بغرض تجنب

اختيار المفحوص الاستجابات المستحسنة اجتماعياً، ولتحقيق ذلك تم استبعاد العبارات التي تبدأ بالنفي، أو العبارات الموحية، والعبارات مزدوجة المعني، والعبارات التي تبداء بكلمات موجبة (ينبغي _ يجب _اعتقد_ من الضروري) ،والحرص على تنوع الصياغة بين السلب والإيجاب، فضلاً عن توزيع عبارات المقياس وبنوده على مكوناته الفرعية بشكل دائري بما لا يوحي باختيار إجابة معينة، وقد بلغ عدد بنود المقياس في صورته النهائية(٤٢) فقرة.

- **مقياس نضوب الأنا: (إعداد الباحثة)** جاء إعداد هذا المقياس بهدف توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة العربية، تتناسب مع ثقافتها، مر بناء المقياس– كسابقه– بعدة مراحل يمكن ايضاحها على النحو التالي:

المرحلة الأولى: الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة: وهي أولى الخطوات التي تم اتباعها لإعداد هذا المقياس، فقد تم استقراء وحصر الأدبيات السيكولوجية، والأطر النظرية المعنية بنضوب الأنا بشكل عام، وذلك بهدف الوصول إلى فهم عميق لمضمون هذا المفهوم، فضلاً عن استخلاص تعريف إجرائي خاص به قابل للقياس والملاحظة، وكذلك الوقوف على مجالاته، وتحديد مكوناته، والتعرف بصورة علمية على كيفية كتابة بنوده ونوضح فيما يلي الدراسات والنظريات والتعريفات والمقاييس التي تشكل روافد علمية أساسية ساعدت على تكوين مجالات ومكونات المقياس.

المرحلة الثانية: الاطلاع على النظريات والنماذج المتعلقة بنضوب الأنا.

المرحلة الثالثة: الاطلاع على التعريفات السابقة.

المرحلة الرابعة: الاطلاع على بعض مقاييس نضوب الأنا بوجه عام؛ لتحليل وبيان مكوناتها المختلفة والوقوف على أهم بنودها وكيفية صياغة هذه البنود وبدائل الاستجابة عليها، وكذلك الوقوف على أهم المكونات التي شاع تكرارها بين هذه المقاييس المختلفة والمتعددة؛ لتحديد امكانية الاستفادة منها في صياغة مكونات و بنود المقياس.

وبناء على ما ورد يمكن **صياغة التعريف الإجرائي لنضوب الأنا** بأنه (هو ضعف قدرة أمهات الأوتيزم على القيام بالمهام و الأنشطة النفسية التي تحتاج إلى طاقة لأدائها التي تتطلب ضبط الذات وهو ما يبدو من خلال بعض الأعراض التي

تتمثل في (ضعف القدرة على ضبط الذات، تشتت الانتباه، ضعف الجهد والأداء، صعوبة المهام) ويتمثل ذلك في الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك.

٥-**المرحلة الخامسة: تجريب المقياس:** طبق المقياس في صورته الأولية -كتجربة استطلاعية -على(٣٠) أم، وذلك بهدف الكشف عن (مدى وضوح التعليمات- مدى وضوح العبارات- قدرة المفحوص على فهم العبارات- مدى مناسبة طول المقياس). وقد تبين أنه توقيت مناسب، كما أشار أفراد العينة أن بنود المقياس مناسبة، وتتسم بالوضوح، فضلاً عن وضوح التعليمات الخاصة بالمقياس.

٦-**المرحلة السادسة: تصحيح المقياس:** توجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل (نعم- أحيانا_ لا)، وتم اختيار ثلاثة بدائل؛ لأنه في حالة تحديد الاستجابة في اختيارين(نعم- لا)، فذلك يجبر المفحوص على اختيار إحداهما رغم عدم مناسبة أياً منهما، فضلاً عن أن سلوك الإنسان لا يمكن تقليصه بين اختيارين فقط، أما عن وضع اختيارات للاستجابة تتجاوز ثلاثة بدائل فذلك من شأنه تشتيت المفحوص؛ وإجباره على اختيار استجابة غير مناسبة، وقد تم تصحيح المقياس وفقاً لثلاث اختيارات للاستجابة، بحيث تأخذ العبارات الإيجابية (٣-٢-١) على التوالي، أما العبارات السلبية فتتبع عكس هذا التدريج، وبذلك تكون الدرجة العليا للمقياس(١٤١) أما الدرجة الدنيا للمقياس (٤٧)، وتشير الدرجات المرتفعة على ارتفاع مستوى نضوب الأنا لدى أفراد العينة والعكس صحيح، ولا يوجد وقت محدد للإجابة على بنود هذا المقياس، ويوضح الجدول التالي مكونات المقياس وأرقام البنود.

جدول (١٤)

عبارات المقياس وبنوده.

مكونات المقياس	أرقام المفردات
ضعف الجهد والأداء	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢
صعوبة المهام	١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣

تشتت الانتباه	٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣
ضعف القدرة على ضبط الذات	٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧

جدول(١٥)

مكونات مقياس نضوب الأنا وأرقام البنود ذو الصياغة الإيجابية والسلبية لكل مكون

مكونات المقياس	أرقام البنود ذو الصياغة الإيجابية	أرقام البنود ذو الصياغة السلبية
ضعف الجهد والأداء	١-٣-٥-٧-٩-١١	٢-٤-٦-٨-١٠-١٢
صعوبة المهام	١٣-١٥-١٧-١٩-٢٠-٢٢	١٤-١٦-١٨-٢١-٢٣
تشتت الانتباه	٢٤-٢٦-٢٨-٣٠-٣٢	٢٥-٢٧-٢٩-٣١-٣٣
ضعف القدرة على ضبط الذات	٣٤-٣٦-٣٨-٤٠-٤٢-٤٤-٤٦	٣٥-٣٧-٣٩-٤١-٤٣-٤٥-٤٧

المرحلة السابعة: التحقق من الكفاءة السيكومترية: ونقصد بهذا المعنى تحديد صدق وثبات المقياس وقدرته على التمييز، وتحقيقه لخاصية المرغوبية الاجتماعية، ونوضح ذلك فيما يلي:

حساب صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق، ومنطق ذلك أن كل طريقة من طرق الصدق تعالج أحد جوانب الصدق، ومن ثم جاءت ضرورة التكامل بين هذه الطرق من أجل تحقيق المعنى الشمولي للصدق، ويمكن بيان ذلك على النحو التالي:

١-صدق المحكمين:

تم عرض الصورة الأولية من المقياس على سبعة محكمين متخصصين من في مجالات علم النفس ملحق (١)، وذلك بهدف التحقق من ملائمة عبارات المقياس لكل مكون تنتمي إليه وبيان ما إذا كانت العبارات تنتمى للمكون الذي تقيسه أم لا، وقد

أبقت الباحثة على العبارات التي تحقق نسبة اتفاق ٨٠% وجدول التالي (١٦) يبين نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس

جدول (١٦)

معاملات الاتفاق بين المحكمين على عبارات مقياس نضوب الأنا.

رقم العبارة	عدد المتفقين	عدد المختلفين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	عدد المختلفين	صدق العبارة	رقم العبارة	عدد المتفقين	عدد المختلفين	صدق العبارة
١	٧	–	%١٠٠	١٨	٧	–	%١٠٠	٣٥	٧	–	%١٠٠
٢	٧	–	%١٠٠	١٩	٧	–	%١٠٠	٣٦	٧	–	%١٠٠
٣	٧	–	%١٠٠	٢٠	٧	–	%١٠٠	٣٧	٧	–	%١٠٠
٤	٧	–	%١٠٠	٢١	٧	–	%١٠٠	٣٨	٧	–	%١٠٠
٥	٦	١	%٨٦	٢٢	٧	–	%١٠٠	٣٩	٧	–	%١٠٠
٦	٧	–	%١٠٠	٢٣	٧	–	%١٠٠	٤٠	٧	–	%١٠٠
٧	٧	–	%١٠٠	٢٤	٧	–	%١٠٠	٤١	٧	–	% ١٠٠
٨	٧	–	%١٠٠	٢٥	٧	–	%١٠٠	٤٢	٧	–	%١٠٠
٩	٧	–	%١٠٠	٢٦	٧	–	%١٠٠	٤٣	٧	–	%١٠٠
١٠	٧	–	%١٠٠	٢٧	٧	–	%١٠٠	٤٤	٧	–	%١٠٠
١١	٧	–	%١٠٠	٢٨	٧	–	%١٠٠	٤٥	٧	–	%١٠٠
١٢	٧	–	%١٠٠	٢٩	٧	–	%١٠٠	٤٦	–	٧	%٠
١٣	٧	–	%١٠٠	٣٠	٧	–	%١٠٠				
١٤	٦	١	% ٨٦	٣١	٧	–	%١٠٠				
١٥	٧	–	%١٠٠	٣٢	٧	–	%١٠٠				
١٦	٦	١	%٨٦	٣٣	٧	–	%١٠٠				
١٧	٦	١	%٨٦	٣٤	٧	–	%١٠٠				

وجدول (١٧) يبين أراء المحكمين على عبارات المقياس

جدول (١٧)

عرض تحكيم مقياس نضوب الأنا

المكون	المفردة قبل التعديل	المفردة بعد التعديل	سبب التعديل أو الحذف
ضعف الجهد والأداء	أعمل بكفاءة عالية حتى يتواصل طفلي مع الآخرين	أبذل جهدا حتى يتواصل طفلي مع أشقائه	إعادة صياغة
صعوبة المهام	أستطيع أداء المهام الصعبة بكل هدوء	أؤدي المهام الصعبة بسهولة	إعادة صياغة
صعوبة المهام	يقل جهدي عندما أواجه أكثر من مهمة صعبة متعلقة بابني	يصعب علي تحمل أكثر من مهمة خاصة بطفلي	إعادة صياغة
صعوبة المهام	مهما كانت مشكلات طفلي صعبة أنجزها بدقة.	أحل مشكلات طفلي بدقة	إعادة صياغة
ضعف القدرة على ضبط الذات	أشعر بالقدرة على التحكم في مسار حياتي	حذف	غير ملائم

جدول (١٨)

البنود التي تم إضافتها من قِبل السادة المحكمين في مقياس نضوب الأنا،

وقد أصبح عدد بنوده (٤٦) بندًا

م	البعد	البنود
١	ضعف الجهد والأداء	أبذل جهدا للتركيز على طلبات طفلي
٢	صعوبة المهام	أجد صعوبة في حل مشكلات طفلي

٢_ صدق البناء والتكوين: ويقصد به حسن تمثيل المقياس للظاهرة التي يعمل على تشخيصها، وقد تم بناء وإعداد مقياس نضوب الأنا في ضوء الأطر النظرية المعنية بتوصيف مظاهر وأشكال نضوب الأنا من كتب علمية،

ودراسات سابقة ونظريات، والاستفادة من المقاييس السابقة، وبتحليل نتائج الاستبانة المفتوحة، تم صياغة بنود المقياس؛ ليصبح صادقا من حيث محتواه وبنائه.

٣-**القدرة على التمييز:** باعتبارها مؤشر صدق، ويقصد بها حساب الفرق بين متوسط الدرجات فوق الوسيط ومتوسط الدرجات أسفل الوسيط في المقياس، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين فإذا كان هناك دلالة إحصائية يمكن القول أن المقياس صادقا.

ويعبر عن قوة المقياس في التفريق بين أفراد العينة، مرتفعي ومنخفضي الأداء ويقصد به مدى قدرة المقياس على التمييز بين المبحوثين، حيث إن هناك علاقة قوية بين دقة المقياس، وقوته التمييزية بين أفراد العينة(**منسي و الشريف، ٢٠١٤، ٢٠١**).

وللتحقق من القدرة التمييزية للمقياس تمت المقارنة بين متوسطات المجموعتين الأعلى، والأقل، تم تقسيم العينة إلى فئتين منخفضي التقدير وقد تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين الأعلى والأقل من الوسيط، وقد جاءت النتائج علي النحو التالي: اختبار الفروق بين الفئتين باستخدام Independent Samples t- test)

جدول (١٩)

قيمة (ت) للتحقق من القدرة التمييزية لمقياس نضوب الأنا

القيم الإحصائية / المتغير	الأقل من الوسيط ن =١٥		الأعلى من الوسيط ن = ١٥		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
ضعف الجهد والأداء	٢٣,٨	٢,٢	٢٧,٩	١,٤	٦,٠١١	دالة عند ٠.٠١
صعوبة المهام	٢٢,١	١,٦	٢٦	١,٢	٧,٦٩٠	دالة عند ٠.٠١
تشتت الانتباه	٢٠,٩	١,٣	٢٤,٤	١,٢	٧,٧٧٨	دالة

						عند ٠.٠١
ضعف القدرة على ضبط الذات	**٢٦,٧**	**٣,٢**	**٣٢,٩**	**١,٥**	**٦,٧١٤**	**دالة عند ٠.٠١**
مقياس نضوب الأنا ككل	٩٣,٤	٨,٢	١١١,١	٥,١	٧,١٤٠	دالة عند ٠.٠١

يُشير جدول(١٩) إلى تحقق القدرة التمييزية لمقياس نضوب الأنا، حيث يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات المجموعتين الأعلى والأقل من الوسيط، حيث بلغت قيمة (ت) للأبعاد والدرجة الكلية (٦,٠١١، ٧,٦٩٠، ٧,٧٧٨، ٦,٧١٤، ٧,١٤٠) وهي دالة عند مستوي (٠.٠١)، مما يشير إلى وجود فرق دال بين المجموعتين الأعلى والأدنى من المتوسط، وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بقدرة على التمييز بين استجابات أفراد العينة، وهذا يعد مؤشرا على صدق المقياس.

٢-**ثبات المقياس:** تم حساب الثبات بأكثر من طريقة، على اعتبار أن مفهوم الثبات مفهوم معقد، ومن ثم وجب حسابه بأكثر من طريقة للوفاء بالمعني الشمولي للثبات.

حساب ثبات المقياس بطريقة حساب الاتساق الداخلي، ألفا لكرونباخ، التجزئة النصفية.

أ- **حساب ثبات الاتساق الداخلي:** لتحقيق هذا النوع من الثبات عولجت استجابات أفراد العينة على مقياس(نضوب الأنا) باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة، ومجموع عبارات المقياس وعددها ٤٧ عبارة؛ وذلك للوقوف على الارتباط بين عبارات المقياس ومكوناته، ومن ثم التأكد من أنه يمثل وحدة قياسية تقيس نفس الظاهرة، ونوضح ذلك في جدول (٢٠) :

جدول (٢٠)

حساب قيمة (ر) الاتساق الداخلي بين العبارات والمجموع الكلي.

ضعف الجهد والأداء		صعوبة المهام		تشتت الانتباه		ضعف ضبط الذات	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠.٥٢**	١٣	٠.٧٥**	٢٤	٠.٥٢**	٣٤	٠.٥٧**
٢	٠.٤٧**	١٤	٠.٦٢**	٢٥	٠.٧٥**	٣٥	٠.٦٨**
٣	٠.٨٩**	١٥	٠.٥٣**	٢٦	٠.٤٨**	٣٦	٠.٨٤**
٤	٠.٧٠**	١٦	٠.٤٣*	٢٧	٠.٨٠**	٣٧	٠.٨٥**
٥	٠.٣٩*	١٧	٠.٨٩**	٢٨	٠.٧٩**	٣٨	٠.٤٨**
٦	٠.٤٨**	١٨	٠.٤٢*	٢٩	٠.٤٣*	٣٩	٠.٦٥**
٧	٠.٧١**	١٩	٠.٥١**	٣٠	٠.٨٦**	٤٠	٠.٥٧**
٨	٠.٥٣**	٢٠	٠.٧٤**	٣١	٠.٧٥**	٤١	٠.٥٩**
٩	٠.٧٥**	٢١	٠.٦٥**	٣٢	٠.٦٢**	٤٢	٠.٧٤**
١٠	٠.٤٩**	٢٢	٠.٤٨**	٣٣	٠.٤٩**	٤٣	٠.٦٢**
١١	٠.٥٤**	٢٣	٠.٦١**			٤٤	٠.٧٨**
١٢	٠.٧٨**					٤٥	٠.٨٥**
						٤٦	٠.٤٨**
						٤٧	٠.٤٩**

٠.٣٦١* ٠.٤٦٣**

يتضح من جدول (٢٠) ارتباط عبارات مقياس نضوب الأنا بالدرجة الكلية للمقياس وهي دالة عند (٠.١) باستثناء عبارة (٥-١٦-١٨-٢٩) دالة عند (٠.٥).

كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي بين مكونات نضوب الأنا والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢١)

قيمة (ر) بين كل مكون من مكونات المقياس والمقياس ككل

أبعاد المقياس	قيمة (ر)
الجانب الأول: ضعف الجهد والأداء	٠.٥٥
الجانب الثاني: صعوبة المهام	٠.٨٠
الجانب الثالث: شتت الانتباه	٠.٧١
الجانب الرابع: ضعف القدرة على ضبط الذات	٠.٦٥

وفي ضوء ما ورد في جدول (٢١) يتضح أن مكونات المقياس تتسق مع المقياس ككل ودالة عند (0.1).

ب-طريقة ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية: للتحقق من الثبات عبر خلايا المقياس بحساب معامل ألفا والتجزئة النصفية للمقياس ككل، وذلك على عينة من أمهات الأطفال الأوتيزم (ن=٣٠) وأسفر ذلك عن النتائج بالجدول (٢٢)

جدول (٢٢)

معامل الثبات لمقياس نضوب الأنا بطريقتي التجزئة النصفية، وألفا لكرو نباخ

القيم الإحصائية طريقة حساب الثبات	ن	قيمة (ر)
معامل ألفا – كرو نباخ	٣٠	٠.٩٢
التجزئة النصفية	٣٠	٠.٩٠

يتضح من الجدول (٢٢) أن معاملات الارتباط الواردة للمقياس ككل يتمتع بمعامل ثبات عالٍ في كلتا الطريقتين، وهذا دليلٌ على صلاحية المقياس لقياس نضوب الأنا لدى أفراد العينة.

المرغوبية الاجتماعية Social Desirability: التحقق من المرغوبية الاجتماعية باعتبارها إحدى الفنيات السيكومترية التي يتم توظيفها بغرض تجنب اختيار المفحوص

الاستجابات المستحسنة اجتماعياً، ولتحقيق ذلك تم استبعاد العبارات التي تبدأ بالنفي(لا- لم- لن)، أو العبارات الموحية (ينبغي _ يجب _ من الضروري_ اعتقد)، والعبارات مزدوجة المعني، والحرص على تنوع الصياغة بين السلب والإيجاب، فضلاً عن توزيع عبارات المقياس وبنوده على مكوناته الفرعية بشكل دائري بما لا يوحي باختيار إجابة معينة، وقد بلغ عدد بنود المقياس في صورته النهائية(٤٧) فقرة.

الأدوات الإرشادية: وتتمثل في برنامج إرشادي لتنمية رأس المال النفسي وخفض نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم.

البرنامج الإرشادي: هو مجموعة من الإجراءات والأنشطة المنظمة والمتنوعة والتي تم التخطيط لها، بحيث تتم بشكل متكامل، وتستخدم أدوات وأساليب وفنيات معينة، وتجري في جلسات محددة ومنتظمة تحكمها شروط علمية وعملية، وتهدف إلى أحداث تغيير مقصود لدى المشاركين وهو (رأس المال النفسي)، وعموماً يعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه برنامج مخطط يقوم على أسس علمية يتضمن مجموعة من الإجراءات والتدريبات لخفض نضوب الأنا لدى عينة من أمهات أطفال الأوتيزم وذلك بهدف تحسين رأس المال النفسي لديهن.

أهداف البرنامج: وتتضمن ما يلي:-

أولا: الأهداف العامة وتتمثل في...

١- **هدف إنمائي:** يهدف البرنامج تنمية المشاركين في مهارات رأس المال النفسي، مما يؤدي إلى خفض نضوب الأنا لديهن.

٢- **هدف وقائي:** يتمثل في إكساب الأم مجموعة من المهارات والفنيات والاستراتيجيات المعرفية الوجدانية والسلوكية والعقلانية؛ والتي تساعدها على مواجهة المشكلات والعقبات الناتجة عن وجود طفل أوتيزم لديها بشكل مقبول على الجانب الشخصي والاجتماعي والعملي والأسري.

ثانيا: الأهداف الإجرائية وتتضمن:-

١) أن تتعرف المشاركات على مفهوم رأس المال النفسي.

٢) أن تتعرف المشاركات على أهمية رأس المال النفسي.

٣) تمكين الأمهات من استخدام مجموعة من المهارات والقدرات التي تزيد لديهم الشعور بالأمل والتفاؤل والمرونة والكفاءة والقدرة على مواجهة المشكلات.
٤) مساعدة الأمهات على التمتع بمهارات رأس المال النفسي من خلال معرفة نقاط القوة لديهن واستغلالها والتعرف على نقاط الضعف وتصحيحها.
٥) تنمية قدرة الأم على ضبط الذات وممارسته أثناء التعامل مع طفلها.
٦) تعريف الأمهات بمفهوم ضبط الذات.
٧) أن تتعرف الأمهات على مفهوم الأمل.
٨) أن تتعرف الأمهات على مفهوم الكفاءة الذاتية في التعامل مع المشكلات وتنمية مهارة حل المشكلة.
٩) أن تتعرف المشاركات على مفهوم المرونة.
١٠) تنمية قدرة المشاركات على الاحساس بالتفاؤل والأمل.
١١) تمكين الأمهات من استخدام مهارات وفنيات تساعدهن على خفض نضوب الأنا لديهن.
١٢) تنمية وعي المشاركات ببعض المفاهيم مثل التدخل والإرشاد.
١٣) تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة البحث وتشجيعهم على تبنى أفكار عقلانية ومنطقية بدلًا منها.

أهمية البرنامج: تتجلى أهمية البرنامج فيما يلي..

١. تنمية مهارات تساعد على التكيف مع وجود طفل أوتيزم.
٢. زيادة فاعلية الأم تجاه المثيرات التي تتعرض لها.
٣. الشعور بالراحة عند التعامل مع الطفل.
٤. تعزيز الكفاءة الذاتية للأم.
٥. تزويد الأم بمهارات التعامل مع الصعوبات التي تواجهها داخل بيتها بطريقة إيجابية فعالة.
٦. مع تعرض الأم لكثير من المواقف الضاغطة تنبثق أهمية البرنامج والقيام بتنمية بعض المهارات لمواجهة تلك المواقف.

٧. تزايد الاهتمام ببناء برامج إرشادية موجهة نحو أمهات أطفال الإعاقات المختلفة.

٨. اختيار العينة المستهدفة للبحث " أمهات أطفال الأوتيزم " حيث تعرضهم لضغوط كثيرة بسبب ميلاد طفل أوتيزم.

٩- تناول البرنامج لبعض مهارات وفنيات لتنمية رأس المال النفسي والتي تجعل الأم أكثر إيجابية ومرونة وتفاؤل وأمل وكفاءة في مواجهة المشكلات

١٠. استخدام أساليب التقويم المناسبة والمتنوعة، بحيث تشمل ملاحظه سلوك الأم وإنتاجها والمقاييس، وتقويم سلوكها بعد التدريب.

وصف البرنامج ومحدداته ونوضحها فيما يلي:-

مدة البرنامج:أستمر تطبيق البرنامج ثلاثة شهور متتالية وأسبوع.

عدد جلسات البرنامج: بلغ عدد جلسات البرنامج حوالي ٣٩ جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا. وتتراوح مدة الجلسة من (٩٠) دقيقة وربع ساعة راحة.

الفئة المستهدفة من البرنامج: يستهدف هذا البرنامج ست أمهات أطفال الأوتيزم بالمركز المتخصص (تواصل لذوي القدرات الفائقة -مدينة نصر- محافظة القاهرة)، وقد تم سحب العينة ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس رأس المال النفسي، مرتفعة على مقياس نضوب الأنا.

المحدد المكاني: يطبق البرنامج في مركز تواصل لذوي القدرات الفائقة -مدينة نصر- محافظة القاهرة.

المحدد الزماني: استغرق تطبيق البرنامج (من شهر يناير إلى شهر أبريل "الأسبوع الأول منه") لعام ٢٠٢٢.

الأدوات المستخدمة: تمثلت أدوات البرنامج في الآتي:

١- مقياس رأس المال النفسي

٢- مقياس نضوب الأنا

٣- بالإضافة إلى قائمة تقييم البرنامج تقدم للمشاركين عقب انتهاء تطبيق البرنامج.

٤-الفنيات التي ستقوم عليها الجلسات.

أساليب ووسائل التقويم في البرنامج: وتتضمن..

١) تقويم كل مشاركه في الحضور والمشاركة
٢) تقويم كل مشاركه في التفاعل في الأنشطة والفعاليات أثناء تنفيذ البرنامج
٣) تقويم كل مشاركه في أوراق العمل والواجبات المكلفة بها
٤) قائمة تقييم كل جلسة تدريبية عقب الانتهاء منها.
٥) قائمة تقييم للباحث في نهاية كل جلسة.
٦) مقارنة القياس القبلي والبعدي والتتبعي للمشاركين على مقاييس الدراسة.

تعليمات المشاركين: الأمهات الأفاضل انطلاقا من الرؤية الواضحة والتي ندركها لدوركم في تحقيق نجاح البرنامج، برجاء التعاون في مراعاة بعض الاعتبارات قبل البدء بهذا البرنامج:

١) الحرص على الحضور مع الالتزام بقواعد البرنامج والأوقات المخصصة للأنشطة.
٢) الحرص على المشاركة أثناء فعاليات البرنامج، وعدم الاقتصار على التلقي فقط من أجل تحقيق أفضل استفادة من البرنامج.
٣) المشاركة في الحوار والنقاش بذهن متفتح يتقبل الرأي الآخر ويضيف إليه من خبرته مع مراعاة الحيادية في استقبال الأفكار. ولا ينبغي إفشاء المداولات التي تتم أثناء الجلسات، ويجب أن تكون سرية.
٤) الابتعاد عن الأسئلة والمناقشات والأفكار التي لا تخدم موضوع البرنامج واحترام كل وجهات النظر حتى لو كانت غير مقبولة بالنسبة لكي.
٥) مراعاة تجنب عناصر التشويش وما يتبع ذلك من ضياع الوقت أثناء فعاليات البرنامج مثل المحادثات الجانبية وأجهزة المحمول.

خطوات بناء البرنامج: وتتضمن ما يلي.

١- **الخطوة الأولى** الاطلاع على التراث النظري وما يتضمن من أدبيات، ودراسات سابقة، ونظريات ونشير لذلك، ومنها يلي:

الاطلاع على ما توفر من الأبحاث العربية والاجنبية والمؤلفات العلمية التي اهتمت بموضوع هذه الدراسة، الأمر الذي مكن الباحثة من جمع مادة علمية تسهل إعداد الإطار العام للبرنامج: دراسة أبو الديار (٢٠١٠). ودراسة شاهين(٢٠١١)، بيروتي، حمدي(٢٠١٢) ودراسة الجحيدر(٢٠١٣)، ودراسة الفقي(٢٠١٦)، ودراسة حنور(٢٠١٩)، المصري(٢٠٢٢)، و دراسة أبو زيد(٢٠٢٢)، ودراسة سعد (٢٠٢١)

وذلك لبناء تصور عام عن خصائص الظاهرة موضوع الدراسة، وخصائص أفراد العينة، فضلاً عن تحديد أنسب الأساليب والفنيات الإرشادية التي تصلح لمعالجة متغيرات الدراسة والتعامل مع عينة الدراسة.

١- **الخطوة الثانية** مراجعة مقاييس الدراسة باعتبارها محكاً ومرجعاً للقياسات القبلية والبعدية التي سيحدد في ضوئها التغييرات اللاحقة لسلوك العينة أثر تفعيل فنيات البرنامج.

٢- **الخطوة الثالثة** الاطلاع على عدد من البرامج الإرشادية التي تناولت متغيرات أو عينة الدراسة، وذلك بالاطلاع على عدد الجلسات ومدتها، والفنيات والأنشطة المستخدمة ومدى فاعلية تلك الفنيات والأنشطة، وذلك للاستفادة منها في بناء البرنامج الإرشادي الخاصة بالدراسة، ومن هذه البرامج والنظريات.

٣- **الخطوة الرابعة** عرض البرنامج في صورته الأولية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الإرشاد النفسي، وذلك من أجل تقييم البرنامج من حيث: الأهداف والأهمية، وخطوات إعداد الجلسات، وكذلك مدى ملائمة الجلسات للعينة من حيث المحتوى والزمن والفنيات المستخدمة والإجراءات التنفيذية، والأخذ بتوصياتهم ومقترحاتهم وملاحظاتهم للخروج بالصورة النهائية للبرنامج.

مراحل عمل البرنامج: وتتضمن ما يلي:

المرحلة الأولى: وهي بمثابة التمهيد لكل من المرشد والمسترشد، فكلاهما في حاجة للتعرف على الآخر، وتنشأ علاقة إرشادية تعاونية بينهما، والعمل على بث جو الأمن النفسي والاطمئنان من جانب المجموعة الإرشادية، وفى

المرحلة ذاتها يتم التعريف من جانب المرشد بالبرنامج وأهدافه وأهميته، شرح محتوياته والمدة الزمنية التي يستغرقها، والمكان الذي يتم الاتفاق عليه لسير الجلسات ومتابعة الأنشطة، الاتفاق بين طرفي الإرشاد على الالتزام بالحضور، ومعرفة أخلاقيات الإرشاد، والالتزام بما يكلف به من أعباء تتمثل في فنية الواجب المنزلي كعملية ممارسة لمهارة معينة يرجى اكتسابها، ويتم ذلك في الجلسة الأولى من البرنامج كما يتم فيها أيضاً القياس القبلي.

المرحلة الانتقالية: وفيها يتم الانتقال للعمل الفعلي في أولى أهداف البرنامج، فيتم التركيز على المشكلة الرأسية التي يرغب البرنامج في تعديلها وتتمثل في التعريف بمفهوم رأس المال النفسي ومفهوم نضوب، ومكوناته، وكيفية تعزيزه من أجل تحسين الشعور بالأمل والتفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية لدى المشاركين.

مرحلة العمل البناء: وفيها يتم إكساب المشاركات الأساليب والفنيات المختلفة التي تساعد على تنمية رأس المال النفسي، وكذلك مواجهة المشكلات بطريقة إيجابية تؤدي إلى حلها.

مرحلة الإنهاء: والهدف منها الانتهاء من البرنامج، والوقوف على مدى ما تحقق من أهداف، وما تم اكتسابه من مهارات، ومعرفة إذا ما تم تعديل في السلوك والشخصية بصدد متغيرات البرنامج من خلال القياس البعدي لأدوات الدراسة والتي تمثل متغيراتها.

مرحلة المتابعة: وذلك للتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم المشاركين بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي(القياس التتبعي) بفترة مناسبة "شهر".

الاستراتيجيات الفنية للبرنامج: استخدم البرنامج مجموعة من الفنيات نجملها فيما يلي:

فنيات معرفية سلوكية:

١. **فنيات معرفية:** مناقشة وحوار، محاضرة، الحوار الذاتي، التغذية الراجعة، إعادة التقييم الإيجابي، تحديد الأهداف، التفكير الإيجابي، فنية A B C D.

٢. **فنيات معرفية سلوكية:** حل المشكلات، التخيل، صرف الانتباه، ، الحديث الذاتي.

٣. **فنيات سلوكية:** التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي، المراقبة الذاتية، الاسترخاء.

فنيات عقلانية انفعالية:

لعب الأدوار، النمذجة.

فنيات علاج بالمعنى:

قصة رمزية، فصل الذات، إيقاف الإمعان الفكري.

وفيما يلي توضيح مفصل لتلك الفنيات..

تناول هذا البرنامج طرق إرشادية عدة اعتمدت على مجموعة استراتيجيات انتقائية مشتقة من الإرشاد المعرفي السلوكي والإرشاد العقلاني الانفعالي والسلوكي والمعرفي والعلاج بالمعنى، وتتمركز هذه الطرائق كلها حول الإرشاد الجماعي الذي ينطلق من مسلمة أن الموقف الجماعي بعلاقاته المتعددة التي تقوم بين الأفراد يكون أقرب إلى الحياة الواقعية بالمقارنة بالعلاقات الإرشادية في الإرشاد الفردي، حيث إنه يوفر لكل فرد فرصة التفاعل مع الآخرين.

١- **المحاضرة والمناقشة الجماعية:** تعتبر المحاضرة والمناقشة الجماعية أحد أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي وهو أسلوب يساعد فيه المرشد المسترشد على معرفة ذاته وفهمها، ومعرفة القدرات والاستعدادات، وفهم الانفعالات، ودوافع السلوك، والعوامل المؤثرة فيه ومعرفة مصادر المشكلات، والتعرف إلى طرق حل هذه المشكلات **(زهران، ١٩٩٧، ٢٨٣)**.

٢- **الحوار:**

حيث يلعب الاقناع الجدلي اللفظي دورًا هاما في تعديل الاتجاه والسلوك، وهي ضرورية للتقارب والألفة بين أعضاء البرنامج الإرشادي. **(زهران، ١٩٩٧، ٢٨٠)**

٣- **حل المشكلة:**

يساعد هذا الأسلوب الأفراد على إدراك مشكلاتهم وتشجعهم على تقديم الحلول الممكنة المتنوعة لحل المشكلة، ويتكون من عدة خطوات هي تحديد المشكلة، ثم تحديد خطوات حلها، ثم تحديد البدائل التي يمكن أن تستخدم في هذا الحل، ثم تقييم البدائل والنتائج المرتبطة بها، وأخيرًا التحقق من النتائج..

(Mayers& Craighead,1984, 8)

٤- الاسترخاء: Relaxation

هو أسلوب من أساليب العلاج الذاتي، والضبط الذاتي في حالات القلق الفعلي، حيث يتم تدريب الشخص على إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والقلق؛ ولهذا نجد كثيرًا من المعالجين يوصون بمحاولة الاسترخاء لدقائق معدودة يوميًا وقبل الدخول في مواقف حياتية مثيرة للقلق كالظهور أو الحديث إلى الناس أو المقابلات التي تجري عند الترشيح لعمل ما...الخ **(إبراهيم، ١٩٩٤، ١٦٥)**.

٥- الواجبات المنزلية: Home work

تمثل هذه الفنية الأساس الذي يقوم عليه العديد من البرامج العلاجية والإرشادية في تعديل السلوك واكتساب المهارات والقدرات، وهي قائمة على اعطاء المسترشد واجب منزلي في صورة تدريبات وتمرينات مرتبطة بتعديل السلوك غير المرغوب فيه أو باكتساب المهارة، ويفضل أن يتم انتقاء الوجبات من موضوع الجلسة الإرشادية حتى تكون مناسبة للإرشاد..**(Dryden,1995,273)**

٦- فنية التخيل: Imagination Technique:

تقوم هذه الفنية على افتراضين أساسين هما: يُكتسب القلق وفق قوانين الاشتراط الكلاسيك يُولِّد القلق السلوك التجنبي الذي يتعزز بدوره عن طريق تقليل مستوى القلق، حيث إن المثيرات التي تقترن بالألم أو الحرمان تُحدِث ردود فعل انفعالية سلبية، وهذه الانفعالات بدورها تؤدي إلى استجابات تجنبية دفاعية تعزز الاستجابات الدفاعية التي تؤدي إلى إزالة أو إيقاف المثير الشرطي، الذي يبعث على الخوف أو القلق بنجاح. واعتمادًا على ذلك يُطلب في هذا الإجراء من العميل تخيل المواقف التي

تبعث على الخوف لديه؛ وذلك خلافًا لتقليل الحساسية التدريجي، الذي يشتمل على الانتقال بالعميل تدرجيًا من الموقف الأقل إثارة إلى الموقف الأكثر إثارة؛ حيث يبدأ هذا الإجراء بالموقف الذي يبعث على الحد الأقصى من القلق، بل إن المعالج يهول الأمر، وذلك بهدف إبقاء العميل في حالة من القلق الشديد مدة طويلة. **(الخطيب، ١٩٩٠، ٣٦٠)**.

٧- فنية صرف الانتباه: Distraction Technique

تُستخدم فنية صرف الانتباه في العلاج المعرفي السلوكي لأهداف محددة وقصيرة المدى، وذلك بأن يُطلب من العميل الذي يعاني من القلق، مثلًا القيام بسلوك يصرف انتباهه عن الأعراض التي يشعر بها؛ لأن التركيز على هذه الأعراض يجعلها تزداد سوءًا. ولكن لفنية صرف الانتباه بعض الجوانب السلبية التي قد تؤثر سلبًا على سير العملية العلاجية على المدى البعيد، عندما يستخدمه العميل كأسلوب لتجنب الأعراض ويستطيع المعالج المعرفي السلوكي استخدام فنية صرف الانتباه في بداية العلاج؛ لكي يجعل العميل يُدرك أن باستطاعته التحكم في الأعراض التي يشكو منها، وهذه خطوة مهمة جدًا في العلاج، وقد تستخدم هذه الفنية في مراحل متأخرة من العلاج للتعامل مع الأعراض، عندما يكون العميل في وضع لا يسمح له بتحدي الأفكار السلبية التلقائية، مثال ذلك: عندما تأتي العميل الأعراض وهو يتحدث مع شخص ما؛ ففي هذه الحالة بإمكان العميل طرد الأفكار السلبية من خلال الاقتراب أكثر من الشخص الذي يتحدث معه مما يُغطِّي المجال البصري للعميل، أو التركيز على المحادثة نفسها بدلًا من الأفكار المتعلقة بتقويمه لنفسه.

ومن الممكن استخدام أساليب صرف الانتباه لتوضيح النموذج المعرفي السلوكي للاضطرابات النفسية للعميل. فقد يطلب المعالج من العميل عندما يكون مضطربا خلال الجلسة أن يصف بصوت مسموع محتويات الغرفة، ومن ثم يستخدم الاسئلة ليوضح للعميل كيف أن تمرينات صرف النظر تخفف من الاضطراب، مما يدلل على أن الأفكار تلعب دورًا كبيرًا في ظهور الأعراض لديه **(السيد، ٢٠٠٨، ١٥٠-١٥١)**

مما سبق ترى الباحثة أن فنية صرف الانتباه تفيد في خفض مستوى نضوب الأنا عند الأم بعدة طرق من شأنها أن تصرف انتباهها عن الأعراض التي تشعر بها نتيجة للأفكار التي تدور في ذهنها، مما يؤدى به إلى تغيير محتوى تفكيرها إلى أمور أخرى تجعلها أكثر هدوءًا وأقل إنهاكا نفسيا.

٨- التنفيس الانفعالي:

يعمل العلاج العقلاني على تنفيس الانفعالات المختلفة وظيفيًا، مثل القلق والغضب والعدائية، والصراخ، وبالتالي تفسح المجال أمام المقومات الإيجابية في الشخصية للظهور، كما أنه بواسطة استخراج الأفكار اللاعقلانية واستبدال أفكار عقلانية منطقية جديدة بها يستطيع المشاركون التخلي عن هذه الانفعالات المضطربة **(محمد، ٢٠٠٣، ١٢٨)**.

٩- القصة الرمزية:Symbolic Story

يشير " فرانكل " مؤسس هذا المنحى الإرشادي / العلاجي إلى أن هذا الأسلوب وسيلة مفيدة مع بعض الأشخاص، حيث يروى المرشد النفسي قصة توضح معنى معين قد يصعب التعبير عنه بشكل مباشر، وترجع أهميتها كما ذكر البحيري(٢٠٠٥) إلى: كونها تقدم نموذج له دورًا مهمًا في تعديل السلوك.

١٠- فصل الذات: Self-Distancing

القدرة على فصل الذات خاصية أساسية مميزة للوجود الإنساني، فالإنسان لديه القدرة على أن يفصل ذاته عن أسوء الظروف، وتبتدئ القدرة على فصل الذات واضحة في البطولة والتضحية، وكذلك في الفكاهة ويتضمن فصل الذات قدرة أخرى لدى الإنسان، وهي تجاوز ظروفه النفسية والجسمية والارتفاع فوق مستواها، وهذا بعد جديد وهو البعد المعنوي، والذي تتكشف فيه الظاهرة الإنسانية في تميزها الفردي **(فرانكل، ٢٠٠٤، ٢٣)**

١١-إيقاف الإمعان الفكري: Dereflection

تتمثل فنية إيقاف الإمعان الفكري إلى أن الإنسان يبحث عن الجانب الذي فيه المواقف المختلفة، من حزن فرح تشاؤم تفاؤل وهذا مما يؤدى به إلى وقوع في أخطاء

عند تحقيق أهدافه، وعندما يفكر الإنسان في المواقف التي لم تتحقق فيها أهدافه يفرط في التفكير الخاص به مما ينعكس سلبيا عليه **(فرانكل، ٢٠٠٤، ١٢٦-١٢٧)**.

١٢- فنية المراقبة الذاتية: The Technique of Self Monitoring

يُقصد بالمراقبة الذاتية في العلاج المعرفي السلوكي، قيام المفحوص بملاحظة وتسجيل ما يقوم به في مفكرة، أو نماذج معدة مسبقا من المعالج وفقا لطبيعة مشكلة المفحوص. ويحرص المعالج على البدء في استخدام المراقبة الذاتية بأسرع وقت ممكن، خلال عملية التقويم لكي يتمكن من التعرف على مشكلة المريض بشكل يسمح له بإعداد صياغة مشكلة المفحوص والاستمرار في استخدامها؛ لمتابعة العملية العلاجية، وبالإضافة إلى ذلك فالمراقبة الذاتية تؤدي في الغالب إلى انخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوب فيها لدى المفحوص، وتقدم ادلة تحد من ميل المفحوص إلى تذكر فشله بدلا من تذكر نجاحاته. **(المحارب، ٢٠٠٠، ١١٨)**

ويطلب المعالج من المفحوص تعبئة هذه الاستمارة بتسجيل وقت ومصدر المواقف التي تسبب القلق والخوف، والأعراض الجسدية والأفكار التي صاحبته. كما تساعد مراقبة الذات المفحوص على رؤية متاعبه بشكل مختلف فتشجعه على المحاولة، وأن يكون موضوعيا مع نفسه مما يساعده على تحديد مشكلته بأسلوب سلوكي معرفي متعلم، ومن ثم تستخدم المعلومات من قوائم مراقبة الذات في الجلسة التالية كأساس للنقاش. وتعد هذه الوسيلة وسيلة مقبولة تماما، فتتزايد السلوكيات المرغوب فيها وتتناقص السلوكيات غير المقبولة عندما يتم مراقبتها.**(المحارب، ٢٠٠٠، ١١٩)**

١٣- فنية لعب الأدوار: Role Play

وتُعتبر من الفنيات التي تُستخدم مع المكون الانفعالي في العلاج المعرفي السلوكي، إذ تتيح هذه الفنية الفرصة للتنفيس الانفعالي وتفريغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل، على أن يقوم المعالج بدور الطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة. ويتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم السلوك المرغوب. **(شقير، ٢٠٠٠، ٢٧٢)**

فلعب الدور يعني تدريب على تحمل الاحباط، والتحكم في السلوكيات غير المرغوبة ومعالجة نواحي القصور في السلوك الاجتماعي.

كما يستخدم لعب الدور في مساعدة الأفراد على ممارسة السلوكيات التي يرغبون في أن تنمو لديهم كي يصبحوا أكثر وعيا لانفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم مع الآخرين. ويعد لعب الدور أحد الطرق التي تُعين على نمو المهارات الاجتماعي. **(سعادة، ٢٠٠٦، ١١)**.

ويتم لعب الدور من خلال عدة خطوات هي:

١- تحديد السلوك المطلوب تعلمه أو التدريب عليه من خلال النموذج

٢- تشجيع المشارك على أداء الدور مع الباحث أو فرد آخر

٣- تصحيح الأداء وتوجيه الانتباه للمشارك لجوانب القصور فيه وتدعيم الجوانب الصحيحة منه.

٤- إعادة الأداء حتي يتم الاتفاق على شكله النهائي

الممارسة الفعلية للدور في مواقف الحياة الواقعية والحية، وذلك لتعلم خبرات ومهارات وسلوكيات جديدة **(طه، ٢٠٠٤، ٢٣٦)**

وترى الباحثة أن فنية لعب الدور تتيح للأم الفرصة لتجربة طرق بديلة للتغلب على السلوكيات غير المرغوبة، خصوصا عند مقارنة النتائج المترتبة على الاختيار ما بين السلوك المرغوب وغير المرغوب.

١٤- فنية النمذجة: Modeling

يعتبر التعلم بالنمذجة من أهم الأساليب المستخدمة في تعلم العديد من المهارات الاجتماعية، وذلك من خلال التعرف على النماذج السوية في البيئة والاقتداء بها. فالمعالج يعرض على العملاء النماذج المرغوب تعلمها في سلوكهم فيقومون بتقليدها بعد ملاحظتها مع تعزيز أدائهم للسلوك. ومن استخدامات النمذجة زيادة السلوك الإيجابي وخفض السلوكيات العدوانية غير المرغوبة.**(منصور، ٢٠٠٠، ١٠٤)**

١٥- التعزيز الإيجابي: Positive Reinforcement

يرجع هذا المصطلح إلى المدرسة السلوكية، وإلى عملية التعلم الشرطي، فالتدعيم الإيجابي هو أي فعل يؤدي إلى زيادة في حدوث سلوك معين أو تكرار حدوثة، فكلمات المديح وإظهار ملامح الثناء على شخص والإثابة المادية أو المعنوية عند ظهور سلوك إيجابي معين وجميعها أمثلة للتدعيم إذا ما تلتها زيادة في انتشار السلوك الإيجابي. **(إبراهيم، ١٩٩٤، ٨٣)**.

وتنقسم المعززات إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

١- **معززات مادية** تدخل ضمنها كل الأشياء الملموسة (وهو الأمر الذي يرفضه موضوع البحث نظراً لطبيعة المتغير والذي يعتمد على الدوافع الداخلية المحركة للسلوك).

٢- **معززات اجتماعية** وتنقسم إلى:

أ) إظهار الاهتمام والانتباه بكل حب وما يصحب ذلك من مظاهر سلوكية دالة عليه.

ب) الحب والود كالتقبيل والتربيت على جسم الفرد.

ت) الاستحسان باستخدام الألفاظ الدالة عليه أو الحركات كالتصفيق والشكر والثناء.

٣- **المعززات المرتبطة بأداء نشاطات معينة** كمشاهدة التلفاز أو الخروج للنزهة أو أي نشاطات يفضل الفرد التعامل معها. **(إبراهيم، ١٩٩٤، ٧٢-٧٥)**

١٦_ A B C D نظرية أليس:

الإرشاد العقلاني الانفعالي أسلوب جديد من أساليب الإرشاد النفسي المعرفي وهو علاج مباشر وتوجيهي يستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة المريض لتصحيح معتقداته اللاعقلانية وما يصاحبها من خلل انفعالي وسلوكي وتحويلها إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي. **(سرى، ٢٠٠٠، ١٧١)**.

كانت بداية تسمى بالعلاج العقلاني (Rational Therapy) ثم أصبحت تسمى بالعلاج العقلاني الانفعالي (Therapy Rational – Emotive) ثم أضيف إليها " السلوكي " لتصبح أسمها بالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (Rational – Emotive – Behavioral Therapy). **(منصور، ٢٠٠٠، ١٤٧)**.

١٧-فنية الحديث الإيجابي:

هي فنية من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي ويشكل التدريب على (التعليمات الذاتية) طريقة أساسية لتعديل سلوك الفرد **(حسين، ٢٠٠٨، ٢٥٩)**

١٨-العصف الذهني:

إحدى الاستراتيجيات المعرفية التي تعمل على تشجيع الأفراد على إعطاء أكثر من فكرة وكلما كانت الفكرة نادرة كانت أفضل **(حسين، ٢٠٠٨، ٣٠٤)**.

مكونات البرنامج: تكون البرنامج من (٣٩) جلسةً مدة كل جلسة (٩٠) دقيقةً وجدول (٢٣) يبين أهداف كل جلسة.

جدول (٢٣)

محتوى جلسات البرنامج

م	عنوان الجلسة	الفنيات	أهداف الجلسة
١	**تمهيد وتعارف**	– المحاضرة – المناقشة والحوار	١. أن تتعرف الباحثة على أمهات الأطفال الذاتويين. ٢. أن يتم التعارف بين الأمهات. ٣. أن توضح الباحثة الهدف من البرنامج للأمهات. ٤. أن تتفق الباحثة علي مواعيد جلسات البرنامج ونظام العمل به للأمهات
٢ ٣	**إقامة علاقة علاجية إنسانية**	– المحاضرة – المناقشة والحوار	١-أن تقييم الباحثة علاقة إنسانية مع أمهات الأطفال الذاتويين.
	إكساب المشاركات معلومات عن البرنامج	المحاضرة والمناقشة	١-أن توضح الباحثة طبيعة البرنامج للأمهات ٢-أن توضح محتوى البرنامج وأهدافه. ٣-أن توضح الإجراءات المتبعة في تنفيذ البرنامج ٤-أن توضح طريقة تطبيق البرنامج.
٤	**عرض مفهوم الأوتيزم**	المحاضرة والمناقشة الحوار –القصة الرمزية – الواجب المنزلي	١-أن تتعرف الأمهات على مفهوم الأوتيزم ٢-أن تتعرف الأمهات على الاسباب المختلفة للإصابة بالأوتيزم وطرق العلاج.
٥	**عرض مفهوم رأس المال النفسي**	المحاضرة والمناقشة الحوار–الواجب المنزلي	١-أن تتعرف الأمهات على مفهوم رأس المال النفسي. ٢- أن تتعرف الأمهات على مكونات رأس المال النفسي التي سوف يتم تدريبهن عليها.
٦	**التنفيس**	المحاضرة والمناقشة فصل	١-أن تساعد الباحثة الأمهات علي التنفيس الانفعالي.

م	عنوان الجلسة	الفنيات	أهداف الجلسة
	الانفعالي	الـــذات – قصـــة رمزيـــة _الواجب المنزلي.	٢–أن يتم ترك الحرية للأمهات للتعبير عن ذاتهم.
٧	**الأمل**	المحاضرة والمناقشة. – الحوار. –قصة رمزية. – الواجب المنزلي	١–أن توضح الباحثة مفهوم الأمل للأمهات. ٢–أن تحدد الباحثة مكونات الأمل للأمهات. ٣–أن تتعرف الأمهات على سمات ذوي الأمل المرتفع..
٨	**تنمية الأمل**	–المحاضرة والمناقشة – الحوار إعادة التقييم الإيجابي. التخيـل– إيقـاف الإمعـأن الفكري– تحديد الأهداف الواجب المنزلي.	١–مساعدة الأمهات على التدريب على إعادة التقييم الإيجابي. ٢– تُعرف الأمهات على استراتيجيات الأمل. ٣–تدريب الأمهات على إيقاف الأفكار السلبية. ٤–تدريب الأمهات على تحديد الأهداف. ٥–تدريب الأمهات على التركيز على الخبرات الحياتية الإيجابية.
٩	**تنمية الأمل**	المحاضرة والمناقشة. – الحوار. –قصة رمزية. – الواجب المنزلي..	١– أن تتعرف الأمهات على أهمية التدين في حياة الإنسان. ٢– أن تتعلم الأمهات الصبر.
١٠ ١١ ١٢	**تنمية الأمل**	– المحاضرة والمناقشة –الحوار – حل المشكلات – الواجب المنزلي	١– أن توضح الباحثة مفهوم حل المشكلات للأمهات. ٢– أن تدرب الأمهات على خطوات حل المشكلة.
١٣ ١٤	**تنمية الأمل**	المحاضرة والمناقشة. الحوار –التخيل. قصة رمزية–تقدير الذات– استرخاء. الواجب المنزلي	١–أن تعرف الباحثة الأمهات بمفهوم الثقة بالنفس. ٢–أن تقوم الباحثة بتنمية الأمل للأمهات من خلال تنمية الثقة بالنفس.
١٥ ١٦ ١٧	**تنمية الأمل**	المحاضرة والمناقشة. ضبط الذات– الحوار مراقبـــة الـــذات –تعزيـــز الذات– الواجب المنزلي	١–أن توضح الباحثة مفهوم ضبط الذات وفنياته للأمهات. ٢– أن تدرب الأمهات على استراتيجية ضبط الذات.
١٨ ١٩	**تنمية الأمل**	– المحاضرة والمناقشة –الحوار – الواجب المنزلي	١–أن توضح الباحثة مفهوم المساندة الاجتماعية للأمهات. ٢–أن تحدد الباحثة أساليب المساندة الاجتماعية للأمهات. ٣–أن تتعرف الباحثة على الاحتياجات الاجتماعية التي تحتاجها

م	عنوان الجلسة	الفنيات	أهداف الجلسة
			الأمهات. ٤-أن تقوم الباحثة بتنمية المساندة الاجتماعية للأمهات.
٢٠	**الكفاءة الذاتية**	المحاضرة والمناقشة. - الحوار. - الواجب المنزلي.	١-توضح الباحثة مفهوم الكفاءة الذاتية للأمهات. ٢-أن تتعرف الأمهات على سمات ذوي الكفاءة المرتفع. ٣ -أن تتعرف الأمهات على الأشخاص ذوي كفاءة ذاتية منخفضة.
٢١ ٢٢ ٢٣	**تنمية الكفاءة الذاتية**	المحاضرة والمناقشة. - الحوار. -قصة رمزية. -الثقة بالنفس -حل المشكلة -إدارة الذات -العصف الذهني -التعزيز -لعب الأدوار _التخيل. -تحديد الأهداف. - الواجب المنزلي.	١- أن تتعرف الأمهات على مصادر الكفاءة الذاتية. ٢- أن تتدرب الأمهات على تنمية الإنجازات البديلة (تأثير الأقران). ٣- أن تتدرب الأمهات على الاستشارة الانفعالية (الاستجابات النفسية). ٤- أن تتدرب الأمهات على الثقة بالنفس. ٥- أن تتدرب الأمهات على تحديد الأهداف. ٦- أن تتدرب الأمهات على إدارة الذات. ٧- أن تتدرب الأمهات على حل المشكلات. أن تتدرب الأمهات على المثابرة في مواجهة العقبات
٢٤	**تنمية الكفاءة الذاتية**	المحاضرة والمناقشة. - الحوار. -قصة رمزية. -عدم الافراط في التفكير _التخيل. -التعزيز -العصف الذهني - الواجب المنزلي	١_ أن تدرب الباحثة الأمهات على فنية عدم الافراط في التفكير.
٢٥	**المرونة**	المحاضرة والمناقشة. -الحوار. -الواجب المنزلي	١-أن تتعرف الأمهات على مفهوم المرونة النفسية. ٢-أن تتعرف الأمهات على مكونات المرونة النفسية. ٣-أن تتعرف الأمهات على العوامل التي تزيد وتنمي المرونة النفسية. ٤-أن تتعرف الأمهات على خصائص الأفراد ذوي المرونة المرتفعة.

م	عنوان الجلسة	الفنيات	أهداف الجلسة
٢٦	المرونة	–المحاضرة والمناقشة. –الحوار. –التعزيز –قصة رمزية. –النمذجة –الواجب المنزلي	١– أن تتعرف الأمهات على أهمية المرونة النفسية. ٢–أن تتدرب الأمهات على المسؤولية واتخاذ القرار. ٣–أن تتدرب الأمهات على تحسين صورة الذات. ٤–أن تتدرب الأمهات على اثبات الذات.
٢٧ ٢٨	المرونة	المحاضرة والمناقشة. –الحوار. – الحديث الذاتي. –التعزيز –النمذجة. – التخيل. –المراقبة الذاتية. –الاسترخاء. –العصف الذهني. _التفكير الإيجابي. –الواجب المنزلي.	١–أن تتدرب الأمهات على الحديث الذاتي. ٢– أن تتدرب الأمهات على الحد من الأفكار السلبية. ٣–أن تتدرب الأمهات على التخلص من التفكير الانهزامي.
٢٩ ٣٠	المرونة	المحاضرة والمناقشة. –الحوار. –التعزيز –قصة رمزية. –النمذجة. – التخيل. –العصف الذهني. _التفكير الإيجابي. –الواجب المنزلي.	١–أن تتدرب الأمهات على حل المشكلة. ٢–أن تتدرب الأمهات على ضبط الذات. ٣–أن تتدرب الأمهات على الثقة بالنفس. ٤– أن تتدرب الأمهات على التواصل الاجتماعي الجيد. ٥–أن تتدرب الأمهات على القيم الموجهة (التسامح والصبر).
٣١	التفاؤل	المحاضرة والمناقشة. – الحوار. –قصة رمزية. – الواجب المنزلي.	١–توضح الباحثة مفهوم التفاؤل للأمهات. ٢–تحدد الباحثة مكونات التفاؤل للأمهات. ٣–أن تتعرف الأمهات على سمات ذوي التفاؤل المرتفع. ٤–أن توضح الباحثة أوجه التشابه والاختلاف بين الأمل والتفاؤل.
٣٢	التفاؤل	– المحاضرة والمناقشة. – الحوار.	١–دربت الباحثة الأمهات على مهارة المراقبة الذاتية للأفكار التشاؤمية.

م	عنوان الجلسة	الفنيات	أهداف الجلسة
		– التفكير الإيجابي. –مراقبة الذات. _التخيل. –العصف الذهني. –الاسترخاء _حل المشكلة. – الواجب المنزلي	٢–قامت الباحثة بتدريب الأمهات على استراتيجية حل المشكلات.
٣٣	التفاؤل	المحاضرة والمناقشة. – الحوار. – التفكير الإيجابي. _التخيل. –لعب الأدوار –المقارنة –التحليل –قصة رمزية –الحديث الذاتي. – الواجب المنزلي	١–أن تناقش الباحثة الدور الإيجابي للتفاؤل في حياة الإنسان. ٢–أن توضح الباحثة للأمهات العلاقة بين التفاؤل والصحة النفسية والجسدية. ٣–أن توضح الباحثة العلاقة بين أسلوب التفكير والتفاؤل للأمهات. ٤–أن تتدرب الأمهات على الحوار الذاتي.
٣٤	التفاؤل	المحاضرة والمناقشة. – الحوار. –ملاحظة الذات. –التخيل. –فنية A B C D. –دحض الأفكار السلبية العصف الذهني. –الحديث الذاتي –التعزيز الإيجابي. – الواجب المنزلي.	١– أن تُدرب الباحثة الأمهات على فنية (A.B.C.D.E)
٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨	الاسترخاء	المناقشة والمحاضرة. – الاسترخاء. – التخيل. – صرف الانتباه. – الواجب المنزلي	١–أن توضح الباحثة مفهوم الاسترخاء. ٢–أن تتدرب الأمهات على تمارين الاسترخاء

م	عنوان الجلسة	الفنيات	أهداف الجلسة
٣٩	الجلسة الختامية	التغذية الراجعة. – الحوار والمناقشة	١–تلخيص وتقييم وأنهاء جلسات البرنامج. ٢–الشكر والتقدير لتعاونهم والتزامهم في البرنامج.

رابعا: خطوات السير في الدراسة: وتتمثل فيما يلي:

١. الاطلاع على التراث النظري الخاص بكل من رأس المال النفسي ونضوب الأنا
٢. استقراء وتحليل المقاييس والبرامج التي تناولت متغيرات الدراسة، بهدف الاستفادة منها في بناء أدوات جديدة.
٣. بناء الأدوات التي تساعد على قياس كل من رأس المال النفسي ونضوب الأنا، وكذلك البرنامج الإرشادي.
٤. تحديد عينة الدراسة التجريبية بما يحقق أهداف الدراسة.
٥. صياغة فروض الدراسة على عينة الدراسة، ثم تحليل النتائج.
٦. تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة ثم تحليل النتائج.
٧. تطبيق البرنامج الإرشادي.
٨. التحقق من فروض الدراسة من خلال معالجة البيانات بالأساليب الإحصائية الملائمة.
٩. استخلاص نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها.
١٠. صياغة التوصيات والبحوث المقترحة.

خامسا: أساليب المعالجات الإحصائية:

تم الاستعانة في هذه الدراسة ببرنامج المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "(SPSS) ٢٤اصدار"؛ للتحقق من صحة الفروض وتنوعت الأساليب الإحصائية في ضوء(حجم العينة، الفروض، الأدوات المستخدمة). **وتضمنت الأساليب الإحصائية ما يلي:**

الأساليب الإحصائية البارومتري:

وتتمثل في حساب الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة وهي (الاتساق الداخلي، معامل ألفا لكرو نباخ والتجزئة النصفية، القدرة التميزية).

الأساليب الإحصائية اللابارامترية: وتتمثل في إجراء التحليلات الإحصائية؛ لنتائج الفروض من خلال اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Rank Test، لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في أدوات الدراسة.

الفصل الرابع
نتائج الدراسة ومناقشتها

- نتائج الفرض الأول ومناقشتها
- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها
- نتائج الفرض الثالث والرابع ومناقشتها
- توصيات الدراسة.
- البحوث المقترحة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وتفسيرها، ويبدأ بعرض النتائج من خلال التحقق من فروض الدراسة ومعالجتها كميًا من خلال استعراض القيم الرقمية عبر الجداول الإحصائية وتفسيرها، ومناقشته النتائج في ضوء نتائج الدراسات السابقة، مضمون النظريات، المفاهيم، السياقات النفسية، الاجتماعية ومكونات البرنامج و أنشطته، ويتضح ذلك فيما يلي:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين(القبلي– البعدي)على مقياس رأس المال النفسي في اتجاه القياس البعدي.

للتحقق من صحة هذا الفرض عولجت استجابات على مقياس الدراسة بأستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للمقارنة بين عينتين مرتبطتين؛ وذلك لإيجاد قيمة Z و لحساب الفرق بين رتب درجات العينة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي القبلي والبعدي كما تم حساب حجم تأثير البرنامج وقد تم ذلك من خلال المعادلة التالية:

$$r_{prb} = \frac{4T}{\eta(\eta+1)} - 1$$ (النجار، ٢٠١٣، ٦٥)

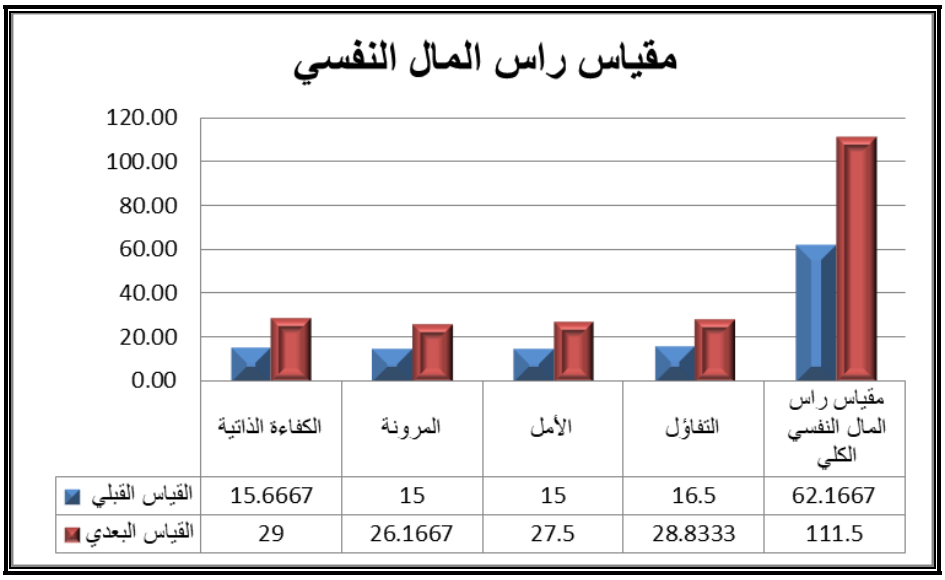
ونوضح ذلك في جدول(٢٤) يبين ما توصلت له الباحثة من نتائج:

جدول (٢٤)

قيمة (z) ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس رأس المال النفسي.(ن=٦)

مكونات المقياس	القياس	المتوسط الحسابي	الآنحراف المعياري	ن	اتجاه فروق الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الكفاءة الذاتية	قبلي	١٥,٢٧	١,٩٥	صفر	السالبة	صفر	صفر	٢.٢٢٦	دالة عند ٠.٠٥	.٩٨
				٦	الموجبة	٣,٥٠	٢١			
	بعدي	٢٩	٤,٠٩٨	–	التساوي	–	–			
المرونة	قبلي	١٥	.٨٩٤٤	صفر	السالبة	صفر	صفر	٢.٢٠١	دالة عند ٠.٠٥	.٩٨
				٦	الموجبة	٣,٥٠	٢١			
	بعدي	٢٦,١٦	٤,١٦٧	–	التساوي	–	–			
الأمل	قبلي	١٥	٢,١٩٠	صفر	السالبة	صفر	صفر	٢.٢٠١	دالة عند ٠.٠٥	.٩٨
				١٦	الموجبة	٥٣.٥٠	٥٢١			
	بعدي	٢٧,٥	٣,٢٠٩	–	التساوي	–	–			
التفاؤل	قبلي	١٦,٥	١,٠٤٨	صفر	السالبة	صفر	صفر	٢.٢٠٧	دالة عند ٠.٠٥	.٩٨
				٦	الموجبة	٣.٥٠	٢١			
	بعدي	٢٨,٨٣	٤,٥٧٨	–	التساوي	–	–			
				٦	الموجبة	٣.٥٠	٢١			
مقياس رأس المال النفسي ككل	قبلي	٦٢,١٦	٤,٣٥٥	صفر	السالبة	صفر	صفر	٢.٢٠٧	دالة عند ٠.٠٥	.٩٨
				١٦	الموجبة	٥٣.٥٠	٥٢١			
	بعدي	١١١,٥	١٤,٨٦٩	–	التساوي	–	–			

ويمكن تمثيل ذلك بيانيا من خلال الشكل:



شكل (١)

الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية علي مقياس رأس المال النفسي في القياس القبلي والبعدي

يتضح من الجدول (٢٤) وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية، على مقياس رأس المال النفسي ومكوناته الفرعية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما يوضح الجدول أن قيمة z كانت (٢.٢٢٦، ٢.٢٠١، ٢.٢٠١، ٢.٢٠٧، ٢.٢٠٧)، على التوالي، وهي دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠٥)، كما يتضح من الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج (٠.٩٧) وهو تأثير كبير يؤكد على قدرة البرنامج على تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم، حيث أشار النجار(٢٠١٣: ٦٥) أن حجم التأثير إذا بلغ ٩. كبير وإذا بلغ ٧. متوسط، وإذا بلغ ٤. صغير، وقد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كلا من بيروتي، حمدي(٢٠١٢)، أبو الفتوح (٢٠١٣)، الجحيدر(٢٠١٣)، الفقي(٢٠١٦)، الحميد (٢٠١٧)، حسن(٢٠١٨)، Stratman&Morgan(2019)، Georgiou& Nikolaou (2019)، عبد المنعم والمرسى(٢٠٢٠)، عبد ياسين، مكاوي(٢٠٢٠)، مهيدات، وأبو سارة(٢٠٢٠)،

محمد(٢٠٢١)، أبو زيد(٢٠٢٢) سعد(٢٠٢٢) التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق في رأس المال النفسي بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي مما يدل على تحسن رأس المال النفسي.

وترجع الباحثة أن التحسن الواضح في أداء الأمهات إلى تأثير البرنامج، حيث استهدف الجانب السلوكي لدى الأم، وتدريبها على مكونات رأس المال النفسي، التي من شأنها مساعدتها على التعامل بكفاءة مع الضغوط والصعوبات التي تتعرض لها؛ بسبب وجود طفل ذاتوي لديها، وذلك باستخدام فنيات معرفية سلوكية، يعتبر من الإسهامات التي يطلق عليها الاتجاه التعليمي، حيث يؤكد هذا الاتجاه على وجود أدلة قوية، منها أن وراء كل تصرف انفعالي مقرون بالسلوك بناءً على تصورات والمعتقدات الخاطئة التي يتبناها الفرد حول نفسه أو ما يعتقد.

كما تفسر الباحثة النتائج التي توصلت إليها إلى اعتماد البرنامج على بعض فنيات معرفية سلوكية حيث تنوعت هذه الفنيات مثل (فنية المحاضرة والمناقشة)، حيث ساعدت هذه الفنية في تقديم شرح مبسط من قبل الباحثة، تناولت فيه بعض المعلومات عن البرنامج الإرشادي ورأس المال النفسي والأوتيزم وكيفية التعامل.

حيث يذكر كامل (٢٠٠٥، ٥٨٧) أن المناقشة الجماعية تعمل على النقض المستمر للأفكار الخاطئة، ومساعدة الفرد على اكتشاف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة، كما تمكنه من تعليم طريقة جديدة تؤدى إلى القدرة على استخدام فنية حل المشكلات واستكشاف الطرق البديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية، مما يساعد الفرد على تعديل سلوكه وهذا ما استخدمته الباحثة مع الأمهات مما جعلهن يغيرن أفكارهن الخاطئة اتجاه إعاقة أطفالهن وإكسابهن طرق جديدة ساعدتهن على التغلب على المواقف الصعبة التي تعتريهن في حياتهن اليومية، حيث قدم لهن البرنامج الذى أعدته الباحثة ذلك.

فتعدد الأنشطة في برنامج تنمية رأس المال النفسي (إعادة التقييم الإيجابي، التعزيز، ايقاف الإمعان الفكري، عدم الإفراط في التفكير، النمذجة). الجمعية المنظمة

الهادفة والفنيات الأخرى المستخدمة في البرنامج ساهمت بشكل ملحوظ في تنمية رأس المال النفسي لدى أمهات الأطفال الأوتيزم وتعديل سلوكهم من خلال التدريب والتعلم.

كما ساهم البرنامج على تفعيل فنية A B C D Eوتجنب الأفكار السلبية للخبرات المؤلمة بدلا من الاندماج بها وإبدالها بأفكار إيجابية وعدم الإفراط في التفكير، ودحض الأفكار السلبية وفصل الذات، وقد انسحب أثر ذلك

في تنمية الأمل والتفاؤل والكفاءة الذاتية وعلى مرونتهن مع أطفالهم، وذلك اتضح حينما تحدثت أحدى الأمهات إلى قائلة:

("كنت أظن أنني لن أستطيع التعامل مع طفلي للأبد، وعندما كنت أتحدث إلى طفلي وأجده لا يهتم لكلامي، كنت أشعر بخيبة أمل كبيرة وغضب شديد، وأقوم بضرب طفلي وتوبيخه وسب اليوم الذي أنجبته فيه، ولكن بعد التدريب الذي تعرضت له في هذا البرنامج، أصبحت أشعر بشعور مختلف، وأصبحت أصرف الأفكار السلبية عن عقلي وأصرف انتباهي عنها وأبدلها بإيجابية بكل بساطه وأحاول إدارة وضبط مشاعري، وأوظف تفكيري على مقدرة تفكير طفلي، وأصبحت أتقبله ولا أغضب عليه، وأصبحت أكثر صبرا عليه راجية من الله الثواب العظيم، وشعرت بذلك عندما عادت إلى ثقتي بنفسي ومساندة أهل ي وزوجي لي وأصبح لي أهداف جديدة تعطيني أمل في الحياة وأقوم بحل مشكلاتي بطرق كثيرة وأرى بإذن الله مستقبل مشرق لطفلي، وألتزم دائما بعمل تمارين التي تم تدريبي عليها وخصوصا تمارين الاسترخاء والثقة بالنفس ").

ثم أشارت أم أخرى إلى أنها (استفادت جدا من استخدام القصص، والأمثلة والنماذج المشهورة في العالم الذين تحدوا الصعاب وتسلحوا بالأمل والتفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية).

كما ساعدت الجلسات الأمهات على إعادة الثقة بالنفس وتقبل سلوك الطفل، وأصبح لديهن قدرة على تحديد أهدافهن وبذلك أصبحن أكثر مرونة، وأكثر وعي بالأحداث التي تثير غضبهن وكدرهن وأصبحن يتحررن منها بسهولة وبذلك أصبحت المرونة هي نقطه اتصال باللحظة الراهنة بشكل كامل، وأصبح هدفهن هو السعي

الكامل للتغير المستمر لتحقيق أهدافهن المتصلة بقيمهن الشخصية وصولا لسعادتهن وسعادة جميع أفراد الأسرة.

وهو ما يتفق مع النظرية السلوكية، حيث إن السلوكيين يروا أن الاضطراب السلوكي هو سلوك متعلم يتعلمه الفرد من البيئة التي يعيش فيها، والفرد عندما يتعلم السلوكيات الخطأ إنما يتعلمها من محيطها الاجتماعي عن طريق التعزيز وتسلسل السلوكيات غير المناسبة، كما يرى هذا الاتجاه بأن المحور أو العزل أو الاطفاء أو النمذجة الإيجابية والتعزيز الإيجابي وغيرها من أهم أساليب تعديل السلوك (**العزة، ٢٠٠٢، ٤٣**).

ويرى أصحاب هذه النظرية أيضا أن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة ، ويرجعون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد فسلوك الفرد خاضع لظروف البيئة فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أم شاذة فهي من وجه نظرهم سلوكيات متعلمة (**محمد، والشناوي، ١٩٩٤، ٥٣**).

وأن الفنيات المتعددة التي حاولت الباحثة إكسابها للأمهات هي ذات معنى ومغزى مما جعل الأمهات أكثر وعيا وحرصا على الاستفادة من كافة أنشطة البرنامج، بجانب المعززات وأساليب التوجه المختلفة وتطبيق ما تعلمتهن مع الباحثة أثناء الجلسة داخل المنزل مع أسرتهن وأطفالهن.

ويركز السلوكين على الإرشاد النفسي المتوافق على تعزيز السلوك السوى المتوافق، وذلك عند تدرب الأم على إدارة وضبط الذات من خلال ملاحظة الذات تعمل على تعزيز نفسها تعزيزا إيجابيا، وتقدير الذات الذي يعمل على زيادة الثقة بالنفس، وذلك من وجهة نظر السلوكيين يساعد الأم على تعلم سلوك جديد والتخلص من سلوك غير مرغوب فيه وأيضا من خلال تدريب الأم على كيفية عدم الإفراط في التفكير وإعادة التقييم الإيجابي وايقاف الإمعان الفكري، وكل ذلك يخلص الأم من أفكار وسواسية أو سلوك قهري كانت تقوم به؛ لتجنب أفكار مثيرة للشعور بالذنب.

كما حرصت الدراسة على مناقشة فنية (الواجب المنزلي) مع الأمهات وتقديم التغذية الراجعة لهن على أدائهن وطريقة تعاملهن مع الضغوط التي تواجهنها، وهذا ما أكده (العزة، ٢٠٠٠، ١٦٩) أن الواجبات المنزلية تصحح المعتقدات الخاطئة لأعضاء المجموعة التجريبية، بحيث تجعلهن يفكرون ويسلكون بطرق أفضل عقلانية.

ومن هذا المنطلق تؤكد الدراسة على أهمية البرامج التدريبية المقدمة لأمهات أطفال الأوتيزم في إكسابها مكونات رأس المال النفسي، فذلك يرجع كون الإنسان لا يمكن أن نعمل على تعديل سلوكه وتنميته إلا من خلال برامج متكاملة، تعتمد على العديد من الأنشطة المتنوعة لتتضافر معًا من أجل تحقيق الأهداف المطروحة، حيث أكدت دراسة كلًا من عبيد (٢٠١٢)، ودراسة Loura et al(2012)، ودراسة Debkeen&Sylvia Rodger (2012)، على أهمية البرامج التدريبية لأمهات الأطفال الأوتيزم.

كما تناول البرنامج فنيات متنوعة ساعد أمهات الأطفال الأوتيزم على تنمية رأس المال النفسي، وساعدتها أيضا على التفكير السليم في حياتها وتبني أفكار سوية اتجاه طفلها الأوتيزم، وتزويدها بمشاعر الهدوء وإدارة الذات والتحكم فيها وأيضا جعلها تتقبل ذاتها، وذلك من خلال هذه الفنيات التي أعتمد عليها البرنامج (المحاضرة والمناقشة، الحوار، فصل الذات، التنفيس الانفعالي، الاسترخاء، ايقاف الإمعان الفكري، التخيل، القصة الرمزية، صرف الانتباه، حل المشكلات، تحديد الأهداف، التفكير الإيجابي، النمذجة، لعب الادوار، الثقة بالنفس، عدم الإفراط في التفكير، الحديث الذاتي، المقارنة، دحض الأفكار السلبية، فنيةA B C D، التحليل، تقدير الذات، ضبط الذات، مراقبة الذات، إدارة الذات، الوجبات المنزلية)، حيث تم تنفيذ ذلك على مدى ثلاثة عشر أسبوعا متواصلا ويوما، وبلغ عدد الجلسات (٣٩) جلسة بواقع (٣) جلسات أسبوعيا تستغرق الجلسة الواحدة بين (٩٠) دقيقة و ربع ساعة راحة، وتم تنفيذ ذلك في مركز "تواصل لذوي القدرات الفائقة " وتم عرض الجلسات من قِبل الباحثة بطريقة جماعية من أجل خلق جو من الألفة والثقة المتبادلة بين الأمهات والباحثة، وتذكر لهن الباحثة أهمية الحوار والمناقشة أثناء الجلسة و أيضا أهمية القيام بالواجبات

المنزلية للجلسات مما ساهم في التغلب على مشكلة الفروق الفردية بين أفراد العينة (الأمهات).

ومن هنا فإن الجلسات الأولى من البرنامج كانت تسير بشكل بطيء وسرعان ما تدربت وتعلمت الأمهات وتبين أنهن أصبحن أكثر تفاعلًا وحبًا للجلسات، ربما يرجع ذلك إلى نجاح الأساليب والفنيات التي تم استخدامها في البرنامج، حيث كان لها الأثر طويل المدى على عينة الدراسة.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين(القبلي- البعدي)على مقياس نضوب الأنا في اتجاه القياس القبلي.

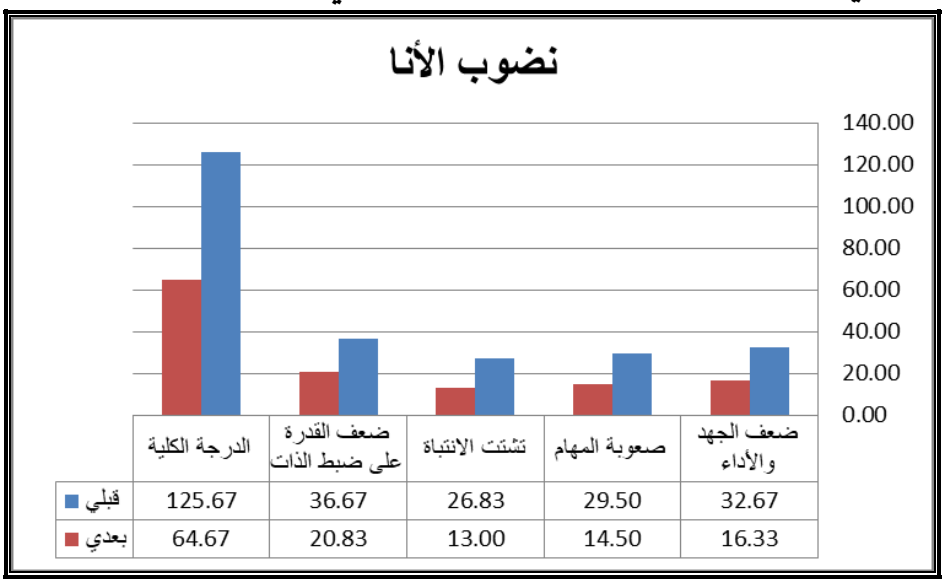
للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للمقارنة بين عينتين مرتبطتين؛ وذلك لإيجاد قيمة Z و لحساب الفرق بين رتب درجات العينة التجريبية على مقياس نضوب الأنا القبلي والبعدي، وجدول (٢٥) يبين ما تم التوصل إليه من النتائج:

جدول (٢٤)

قيمة (z) ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس نضوب الأنا (ن=٦)

المهارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
ضعف الجهد والأداء	قبلي	٣٢,٦٧	٥,٣٩	السالبة	٦	٣.٥٠	٢١	٢.٢٠١	دالة عند ٠.٠٥	٠,٩٨
				الموجبة	صفر	صفر	صفر			
	بعدي	١٦ ،٣٣	١ ،٧٥	التساوي	–	–	–			
صعوبة المهام	قبلي	٢٩,٥٠	١ ،٠٤	السالبة	٦٦	٣.٥٠	٢١	٢.٢٠٧	دالة عند ٠.٠٥	٠,٩٨
				الموجبة	صفر	صفر	صفر			
	بعدي	١٤,٥٠	١ ،٨٧	التساوي	–	–	–			
تشتت الانتباه	قبلي	٢٦,٨٣	١ ،١٧	السالبة	٦	٣.٥٠	٢١	٢.٢٠٧	دالة عند ٠.٠٥	٠,٩٨
				الموجبة	صفر	صفر	صفر			
	بعدي	١٣	١ ،٢٦	التساوي	–	–	–			
ضعف القدرة على ضبط الذات	قبلي	٣٦ ،٦٧	١ ،٦٣	السالبة	٦	٣.٥٠	٢١	٢.٢٠٧	دالة عند ٠.٠٥	٠,٩٨
				الموجبة	صفر	صفر	صفر			
	بعدي	٢٠,٨٣	١,٩٤	التساوي	–	–	–			
مقياس نضوب الأنا ككل	قبلي	١٢٥ ،٦٧	٥ ،٨٩	السالبة	٦	٣.٥٠	٢١	٢.٢٠١	دالة عند ٠.٠٥	٠,٩٨
				الموجبة	صفر	صفر	صفر			
	بعدي	٤٦ ،٦٧	٢ ،٣٥	التساوي	–	–	–			

ويمكن تمثيل ذلك بيأنيا من خلال الشكل التالي:



شكل (٢)

الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس نضوب الأنا

يتضح من الجدول (٢٥) وجود فروق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية، على مقياس نضوب الأنا ومكوناته الفرعية في القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس القبلي، كما يوضح الجدول أن قيمة z كانت (٢.٢٠١ _ ٢.٢٠٧ _٢.٢٠٧_٢.٢٠٧ _ ٢.٢٠١) على التوالي، وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، كما يتضح من الجدول (٢٨) أن حجم تأثير البرنامج (٠,٩٨) وهو تأثير كبير وقد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كلًا من، Marvin (2013) Amanda، (2019) Greenberg، (2003) Abbey&Fisch(1986)، حيث هدفت إلى تنمية ضبط الذات لدى أمهات أطفال الأوتيزم وكذلك دراسة وحيدة، وكريمة (٢٠١٧) التي هدفت إلى تنمية ضبط الذات وخفض تشتت الانتباه لدى عينة أخرى، وأيضا دراسة كلا من Safe&joosten (2014)، الضلاعين، القرالة، والتخيانة(٢٠١٨)، وعبد الهادي(٢٠٢٠) التي هدفت أيضا إلى تنمية إدارة الذات لدى أمهات أطفال الأوتيزم، وكذلك دراسة شحاتة(٢٠١٦)

التي هدفت إلى خفض الإجهاد النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين بينما أكدت دراسة النجار(٢٠٢١) على خفض الإنهاك النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم، إذن توصلت نتائج دراستهم إلى وجود فروق في(الإنهاك النفسي، وضعف ضبط الذات وإدارة الذات وتنظيم الذات) أي نضوب الأنا لصالح البعدي، مما يدل على خفض نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم، وقد أعتمد ت الباحثة على هذه الدراسات وذلك في حدود اطلاعها وجود ندرة في الدارسات العربية والأجنبية التي تتناول نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم خاصة والإعاقات بصفة عامة، وقد أعتمد ت الباحثة في تناولها لهذه الدراسات على دراسة كلا من (Friesem&Loschelder,et.,al ,2019) Wegener,Baumeister (2007), حيث ذكروا أن نضوب الأنا هو: أداء منخفض في مهمة تتطلب ضبط الذات كنتيجة للمجهود المبذول في مهام سابقة احتاجت إلى أنشطه ضبط الذات_ كالتحكم في الانفعالات وتعديل السلوك وإدارة وتنظيم النفس والسيطرة عليها وعلى الشهوات واتخاذ القرار، مما يؤدي إلى ضعف التحكم الذاتي في أداء هذه المهمة، وأيضا هي انخفاض مؤقت للطاقة اللازمة لضبط الذات وأيضا هو حالة من الإنهاك النفسي ونقص الطاقة الداخلية للفرد.

وترجع الباحثة تفسير هذه النتيجة إلى أن البرنامج الإرشادي الذى تم إعداده من قبلها والمستخدم في الدراسة الحالية يستند إلى أساليب علاجية متنوعة، وفنيات متنوعة ودلالة هذه الفنيات النفسية الموحية؛ لخفض نضوب لدى أمهات أطفال الأوتيزم، ولعل العلاقة بين الباحثة وأمهات أطفال الأوتيزم في المجموعة التجريبية قد ساعدتهن على إتقان الفنيات المستخدمة في البرنامج، وتغيير المفاهيم الخاطئة والمشوهة لديهن إلى مفاهيم صحيحة مستوحاه من الواقع.

كما يمكن تفسير الفروق في نضوب الأنا في القياسين القبلي والبعدي إلى التلميحات والمعاني الضمنية والمؤثرة أثناء الحديث في الجلسات الإرشادية، وذلك يخدم الأمهات ويساعدهن على إعادة التقييم الإيجابي و حيث يعتبر إعادة التقييم الإيجابي وإعادة البناء المعرفي من خلال فنية ABCDE التي تعتبر من أساليب التدخل التي تهدف إلى تصحيح المعتقدات والاتجاهات المضطربة وظيفيًا والتي تؤدي إلى

الاضطراب النفسي الناتج عن خبرات ومعارف خاطئة، حيث تساعد فنية إعادة البناء المعرفي أمهات أطفال الأوتيزم على استبدال المعارف الخاطئة لديهن بأخرى صحيحة، حيث اشتمل ذلك على التعرف على المواقف السلبية والخاطئة، وتحديد الأفكار المشوهة معرفيًا، ثم التدعيم الإيجابي لممارسة السلوك الصحيح.

وتعتبر أيضا فنية A B C D E من أساليب التدخل التي تهدف إلى تطوير استجابات مختلفة بناء على معتقدات خاصة رغم تعرضهن إلى نفس الحدث وهذه المعتقدات هي ركيزة أساسية عندما يتعلق الأمر بفهم كيف ترى الأم العالم المحيط بها وبطفلها وكيف ترى طفلها، وكيف تقرر التكيف مع متطلبات هذا العالم ومع طفلها؟

وكذلك وجد أن نضوب الأنا يؤدي إلى ضعف الرقابة على السلوكيات الأخرى التي تتطلب ضبط الذات، مما يؤدي إلى إضعاف الرقابة على الاستجابات التي يكون لها قوالب نمطية (أي الاستجابات التي تكون محددة بمعايير أو شروط محددة) وليس الاستجابات التلقائية **(Govorun&Payne,2006: 111)**.

وأيضا وضحت دراسة دول وزملائه (٢٠٠٧)أن السبب الأقرب للعدوان في كثير من الأحيان هو فشل ضبط الذات، إذ بينت هذه الدراسة أن النضوب الناجم من أفعال ضبط الذات في المهام السابقة أدى إلى زيادة الاستجابة العدوانية لدى الأفراد المستنزفين مقارنة بغير المستنزفين **(Dewell,et.al,2007: 62)**. ويؤدي الانخفاض في قوة ضبط الذات أيضا إلى انخراط الأشخاص في الأعمال غير القانونية مثل: الإجرام عندما تتاح لهم الفرصة وعندما يفشلون في منع تصرفاتهم المتهورة، أي أن الأفعال الإجرامية وغير الأخلاقية والمنحرفة تنبع من ضعف في ضبط الذات **(Muraven,et.al,2006: 263)**.

كما تظهر آثار نضوب الأنا في مجال واسع من السلوكيات مثل، اتخاذ القرارات غير الصائبة، وزيادة التأثير السلبي والإجهاد الشخصي)

(Francis, 2014: 2).

واتضح ذلك من خلال سلوك الأمهات العدواني اتجاه نفسها وطفلها والمجتمع المحيط بها، والقرارات الخاطئة التي تتخذها اتجاه نفسها وطفلها، حيث قامت الباحثة

بتنمية ضبط الذات من خلال التدريب على (مراقبة الذات– ضبط المثيرات – تعزيز الذات– تقييم الذات) وأن ضبط الذات يعتمد على إمداد الفرد بالمعلومات المناسبة اللازمة له عن سلوكه وطبيعة تصرفاته في المواقف المختلفة، ويحدث ذلك من خلال ممارسة الفرد لاستراتيجية ضبط الذات والتحكم فيها، حيث تعمل فنياته على تقديم تغذية مرجعية مرتدة تعمل على تصحيح رؤية وتقييم وتدعيم الفرد لذاته.

ومن هنا يمكن أن تصل الأم من خلال التدريبات إلى اخضاع العمليات اللاإرادية إلى نفوذ الإرادة، تتعلم كيف يمكن أن تتحكم في سلوكها وتضبطه، وتم ذلك من خلال التدريب على الأساليب المختلفة للعمليات المكونة لضبط الذات.

ومن خلال جلسات البرنامج نجد أن فنية الحديث الذاتي للأمهات من الفنيات الهامة، التي ساعدتهن على تنمية التفاؤل وأن الحديث الذاتي هو السبب الرئيسي في شعورنا بالتشاؤم، حيث إن الإنسان يسلك بحسب ما يفكر، أي ان أي حوار مع النفس عند أي نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، وحديث المرء مع ذاته وما يحويه من انطباع والتوقعات عن المواقف التي تواجهه، هو السبب في تفاعله المضطرب.

لذلك دربت الباحثة الأمهات على الحديث الذاتي الإيجابي، الذي ساعدهن على تنمية التفاؤل لديهن.

وتؤكد على ذلك النظرية السلوكية حيث يهدف الإرشاد السلوكي بصفة عامة من وجهة نظر السلوكيين إلى تغيير وتعديل وضبط السلوك مباشرة ومحو تعلم مظاهر السلوك المضطرب والمطلوب التخلص منه (**زهران، ٢٠٠٥:٣٦٥**)، بما في ذلك خفض نضوب الأنا لدى الأمهات، ومحو السلوك المضطرب لديهن وإكسابهن سلوكيات جديدة، وفي حالة النضوب نجد أنه سلوك تتعلمه الأم كأي سلوك آخر، وأن الأم تكتسب جزءًا كبيرًا من سلوكها من خلال الآثار التي يتركها هذا السلوك على البيئة، وأنه يمكن تقوية جوانب معينة من السلوكيات الجيدة للأم إذا أعقبناها بالتعزيز الإيجابي، وأكدت على ذلك نظرية (التشريط الانفعالي) وهي أنه يمكن تقوية جوانب معينة من السلوك إذا أعقباها تدعيم (**إبراهيم، عسكر، ١٩٩٩: ٢٨٦**).

كما اتبعت الباحثة مع أمهات أطفال الأوتيزم مراجعة ذلك من خلال الواجبات المنزلية، حيث استخدمتها الباحثة بهدف مراجعة ما تم إنجازه خلال جلسات البرنامج المختلفة بالشكل المناسب، والتحقق من أن هذه الجلسة قد تحقق منها الفائدة المرجوة، حيث ساعدت الواجبات المنزلية أمهات أطفال الأوتيزم أن يفكروا ويسلكوا بطريقة أفضل عقلانية، ويذكر العزة(٢٠٠٠، ١٦٩) أن الواجبات المنزلية تقدم من قبل الباحث إلى أعضاء المجموعة التجريبية، ويمكن تنفيذها داخل المجموعة وخارجها لتصحيح المعتقدات الخاطئة.

ويؤكد على ذلك حسين (٢٠٠٤، ٨٢) على أن فكرة الواجب المنزلي تقوم بتكليف أفراد المجموعة التجريبية ببعض الواجبات المنزلية عقب كل جلسة، والمهارات التي تم تعليمها أثناء الجلسات الإرشادية لابد من التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية، ويتم ذلك في نهاية كل جلسة، حيث يعطي الباحث للعميل واجب منزلي محدد يقوم فيه بممارسة المهارات التي تعلمها في الواجبات المنزلية، وفي الجلسة التالية في الغالب يطلب من أفراد المجموعة التجريبية تقرير عن هذه الواجبات، وأن تكون مرتبة بشكل هرمي تبدأ من الأهم إلى الأقل أهمية؛ لكي تكون إمكانية النجاح فيها عالية، ثم يتم التدريب على الواجبات الأكثر صعوبة، وهذا ما اتبعته الباحثة مع أمهات أطفال الأوتيزم أثناء الجلسات واتباع كل جلسة بالواجب المنزلي الخاص به.

كما اعتمد البرنامج على الاسترخاء، حيث دربت الباحثة الأمهات على الاسترخاء الذي ساعدهن على خفض أعراض نضوب الأنا لديهن من خلال القيام ببعض التدريبات العضلية، وهذا ما ساعد البرنامج في خفض نضوب الأنا.

ويؤكد على ذلك عنان (١٩٩٥: ٦٠٥) إلى أن تعلم استرخاء عضلات الجسم مهارة أساسية لكل أنواع استراتيجيات إدارة الضغط النفسي والتدخل فيه، فالقدرة على الاسترخاء الذهني والبدني تعد الخطوة الأولى والأساسية في تعلم كيفية ضبط الذات، ويلاحظ أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية ركز في مفرداته على التحكم بالتنفس الذي يعمل على تغيرات نفسية وفسيولوجية إيجابية إذ أكد الشبح (١٩٩٤، ٢٠)على أن التغيرات النفسية تكمن في إطلاق الانفعالات المكبوتة

والشعور بالاسترخاء، اتزان انفعالي، وانخفاض التفكير السلبي، والثاني (الفسيولوجية)، وتتضمن انطلاق الأدرينالين، وانخفاض أثر الجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول عن زيادة حالة الانفعال والتوتر والقلق والتشتت وضعف ضبط الذات وصعوبة المهام والتعب والإجهاد والأداء الضعيف نتاج مادة أندورفين بيتا (endorphin-beta)المخفضة للألم ومصدر السرور والابتهاج.

ويتبين لنا أن الفرق في درجات المجموعة التجريبية على مقياس نضوب الأنا يرجع إلى وضع فنيات بشكل مسلسل؛ لكي تكتسبها الأمهات بشكل تلقائي أثناء جلسات البرنامج الإرشادي.

نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

ينص الفرض الثالث على أنه " "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي–التتبعي) على مقياس رأس المال النفسي ".

للتحقق من صحة هذا الفرض عولجت استجابات على مقياس الدراسه باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للمقارنة بين عينتين مرتبطتين؛ وذلك لإيجاد قيمة Z و لحساب الفرق بين رتب درجات العينة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي البعدي والتتبعي، وجدول (٢٦) يبين ما تم التوصل إليه من نتائج

جدول (٢٦)

قيمة (z) ودلالتها للفرق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي

مكونات المهارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثر
الكفاءة الذاتية	بعدي	١٥,٢٧	١,٩٥	السالبة	صفر	صفر	صفر	٢.٢٢٦	دالة عند ٠.٠٥	.٩٨
				الموجبة	٦	٣,٥٠	٢١			
	تتبعي	٢٩	٤,٠٩٨	التساوي	–	–	–			
المرونة	بعدي	١٥	.٨٩٤٤	السالبة	صفر	صفر	صفر	٢.٢٠١	دالة عند ٠.٠٥	.٩٨
				الموجبة	٦	٣,٥٠	٢١			
	تتبعي	٢٦,١٦	٤,١٦٧	التساوي	–	–	–			
الأمل	بعدي	١٥	٢,١٩٠	السالبة	صفر	صفر	صفر	٢.٢٠١	دالة عند ٠.٠٥	.٩٨
				الموجبة	١٦	٥٣.٥٠	٥٢١			
	تتبعي	٢٧,٥	٣,٢٠٩	التساوي	–	–	–			
التفاؤل	بعدي	١٦,٥	١,٠٤٨	السالبة	صفر	صفر	صفر	٢.٢٠٧	دالة عند ٠.٠٥	.٩٨
				الموجبة	٦	٣.٥٠	٢١			
	تتبعي	٢٨,٨٣	٤,٥٧٨	التساوي	–	–	–			
				الموجبة	٦	٣.٥٠	٢١			
مقياس رأس المال النفسي ككل	بعدي	٦٢,١٦	٤,٣٥٥	السالبة	صفر	صفر	صفر	٢.٢٠٧	دالة عند ٠.٠٥	.٩٨
				الموجبة	٦	٥٣.٥٠	٥٢١			
	تتبعي	١١١,٥	١٤,٨٦٩	التساوي	–	–	–			

يتضح من الجدول (٢٦) عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند رأس المال النفسي ومكوناته الفرعية في القياسين البعدي والتتبعي، كما يوضح الجدول أن قيمة z كانت (٢.٢٠٧، ٢.٢٠٧، ٢.٢٠١، ٢.٢٠١، ٢.٢٢٦)، وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي–التتبعي) على مقياس نضوب الأنا ".

للتحقق من صحة هذا الفرض عولجت استجابات على مقياس الدراسه باستخدام اختبار ويلكسون Wilcoxon للمقارنة بين عينتين مرتبطتين؛ وذلك لإيجاد قيمة Z و لحساب الفرق بين رتب درجات العينة التجريبية على مقياس نضوب الأنا البعدي والتتبعي، والجدول(٢٧) يبين ما تم التوصل إليه من نتائج:

جدول (٢٧)

قيمة (z) ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس نضوب الأنا (ن=٦)

المهارات	القياس	المتوسط الحسابي	الآنحراف المعياري	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
ضعف الجهد والأداء	بعدي	١٦,٣٣	١,٧٥	السالبة	٤	٣	١٢	١,٣٤٢	غير دال
				الموجبة	١	٣	٣		
	تتبعي	١٥ ،٨٣	٢ ،٣٢	التساوي	١	–	–		
صعوبة المهام	بعدي	١٤,٥٠	١ ،٨٧	السالبة	٦١	٢	٢	١,١٣٤	غير دال
				الموجبة	٣	٢,٦٧	٨		
	تتبعي	١٥,١٧	٢ ،٦٤	التساوي	٢	–	–		
تشتت الانتباه	بعدي	١٣	١ ،٢٦	السالبة	١	٣.٥٠	٣,٥٠	١,٦٣٣	غير دال
				الموجبة	٥	٣.٥٠	١٧,٥٠		
	تتبعي	١٣ ،٣٧	٠ ،٨٢	التساوي	صفر	–	–		
ضعف القدرة على ضبط الذات	بعدي	٢٠ ،٨٣	١ ،٩٤	السالبة	١	١	٣	١	غير دال
				الموجبة	صفر	صفر	٧		
	تتبعي	٢٠,٦٧	١,٨٦	التساوي	٥	–	–		
مقياس نضوب الأنا ككل	بعدي	٦٤ ،٦٧	٥ ،٣٥	السالبة	٢	١,٥٠	٢١	٠,٧٤٣	غير دال
				الموجبة	٢	٣,٥٠	صفر		
	تتبعي	٦٥ ،٣٣	٥ ،٥٧	التساوي	٢	–	–		

يتضح من الجدول (٢٦) عدم وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية، على مقياس نضوب الأنا ومكوناته الفرعية في القياسين البعدي والتتبعي، كما يوضح الجدول أن قيمة z كانت (١,٣٤٢، ١.١٣٤، ١.٦٣٣، ١، ٠.٧٤٣) على التوالي، وهي غير دالة إحصائيا.

مناقشة الفرضين الثالث والرابع:

وقت اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كلا من

Luthans,. Avey& Avolio(2007) ،Abbey,Fischman(1986)

أبوالديار(٢٠١٠)، شاهين(٢٠١١)، بيروتي، وحمدي(٢٠١٢)، الجحيدري(٢٠١٣)، الفقي(٢٠١٦)، شحاتة(٢٠١٦)، الضلاعين وأخرون(٢٠١٧)، وحيدة، وكريمة(٢٠١٧) Amanda (2019)، - Youssef ,Morgan& Carter(2019)، حنور(٢٠١٩)، عبد الهادي(٢٠٢٠)، التهامي(٢٠٢١)، (النجار، ٢٠٢١)، عيسى، والثبيتي(٢٠٢١)، سعد(٢٠٢٢)، أبوزيد(٢٠٢٢)، المصري(٢٠٢٢)، قشطة(٢٠٢٢)، رأس المال النفسي ونضوب الأنا في القياسي البعدي والتتبعي، وترجع الباحثة تفسير هذه النتيجة إلى أن الفروق في درجات المجموعة التجريبية على مقياسي (رأس المال النفسي _نضوب الأنا) عند إجراء قياس تتبعي بعد شهر ونصف بعد انتهاء البرنامج، يرجع إلى وضع فنيات واستراتيجيات لرأس المال النفسي بشكل مسلسل لكي تكتسبها الأمهات بشكل تلقائي، حيث قامت الدراسة بإعداد جلسات تمهديه لتهيئة المشاركين فيها وتوجيههم لكيفية تعلمها، ولأهمية التسلسل لتألفها الأمهات ويفهمونها ويطبقوا ما تعلموه في الجلسة التي تليها وهكذا حتى انتهاء البرنامج وتنمية رأس المال النفسي لدى الأمهات.

ويفسر ذلك أيضا من خلال محتوى البرنامج من مفاهيم ومبادئ وعلاقة إرشادية وطيدة بين الباحثة وأمهات أطفال الأوتيزم، والوعي بالأفكار الإيجابية المرتبطة برأس المال النفسي، التي تؤدي إلى الشعور بالأمل والتفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية، وكذلك الاستعداد للتخلص من النظرة السلبية وتقوية الإرادة لدى الأمهات للتخلص من نضوب الأنا لديهن.

ويؤكد على ذلك قانون" الأثر" أن أي ارتباط قابل للتعديل بين موقف واستجابة، حيث يزداد إذا صاحبته حالة إشباع، ويضعف إذا أعقبته حالة ضيق، ويظهر هذا جليًا خلال فنيات البرنامج، من حيث الحرص على إشاعة روح المودة والفكاهة، وأثراء أداء المشاركين معرفيًا ووجدانيا لأحداث تغيير فعلى في حياة الأمهات.

كما ترجع الباحثة ما توصلت إليه من نتائج بعدم وجود فروق دالة إحصائيا لدى الأمهات في رأس المال النفسي ومستوى نضوب الأنا بين القياسي القبلي والبعدي، لما تضمنه البرنامج من فنيات العلاج المعرفي السلوكي والعلاج بالمعنى والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، حيث كان لهم تأثير قوي في تنمية رأس المال النفسي وخفض نضوب الأنا لدى الأمهات واستمرار فاعليته، وهذا يبين حاجة الأمهات الماسة إلى البرامج الإرشادية المتنوعة، والتي تستند على الاتجاهات النظرية المختلفة التي يزخر بها مجال الإرشاد النفسي.

حيث ينتج السلوك نتيجة تفاعل عدة عوامل، وهذا يجعل التدخل للبرامج الإرشادية المتنوعة للاستفادة من الإمكانيات والطاقة الكامنة لدى الأمهات، ويذكر بيك (٢٠٠٠، ٢٣) أن الناس بصفة عامة يتصرفون كثيرًا في أوقات مختلفة؛ لمعرفة أفكارهم ومشاعرهم وأمانيهم وأفعالهم، وهذا يجعل الإنسان يعقد مداولة داخلية بينه وبين نفسه، من خلال مطارحتها الرأي، حيث يستطيع بذلك التوازن بين ما يتاح له وأماله وهذا ما يساعده على اتخاذ القرار.

وهذا ما أطلق عليه الرشيدي(١٩٩٩) أن الحوار الذاتي يركز على حديث الفرد نفسه، وكذلك الطريقة التي يستخدمها في الحديث لها نفس الأثر في السلوك الذى يأتي به الحديث الذى يتحدثه الفرد لنفسه، وهذا ما جعل الباحثة تقدم للأمهات بعض التعليمات التي تتمثل في إلقاء تعليمات الذات، وأن يفكرن بطريقة متوافقة حتى ينخفض لديهن نضوب الأنا، ويكون لديهن أمل وتفاؤل وكفاءة ومرونة لمواجهة الصعوبات والعقبات والضغوط الناجمة عن وجود طفل أوتيزم لديهن.

حيث اكتسبت الأمهات مجموعة جديدة من الخبرات وتدربن على مجموعة من الفنيات، مما أدى إلى تفاعلهن في جلساتهن الإرشادية التي تلقن مما جعلهن يكتسبن

القدرة على نقل التدريب على هذه الفينات إلى مواقف متشابهة في حياتهن الواقعية، حيث الممارسات الإرشادية تعتمد على تعليم التفكير.

ويذكر الشناوي، ومحمد (١٩٩٤، ١٢٣) أن عملية الإرشاد تتلخص في كيف يفكر بعقلانية ومنطقية؟ كما ساعد تدريب الأمهات على بعض فنيات العلاج بالمعنى إلى خفض مستوى نضوب الأنا وتنمية رأس المال النفسي لدى الأمهات، ومن الفنيات التي تم تدريب الأمهات عليها فنية (ايقاف الإمعان الفكري)، حيث يذكر فرانكل (١٩٩٧، ١٢١) أنه كلما ركز الفرد على اللذة كهدف أخطا الهدف، فالإفراط في التفكير يعني الاهتمام المبالغ فيه والتلقائية والنشاط يتعرضان الإعاقة إذا أصبحت هدفًا للاهتمام المفرط، فالإفراط في التفكير يؤدي إلى الإفراط في القصد، والإفراط في القصد يؤدي إلى الإفراط في التفكير، و الإفراط في التفكير يؤدي إلى مشاكل عديدة منها الاستنزاف النفسي، وهذا ما جعل الباحثة تدرب الأمهات على فنية (ايقاف الإمعان الفكري) التي تستند على قدرة الإنسان على تجاوز ذاته، حيث يستطيع الإنسان مساعدة نفسه على الخروج من التمركز حول الذات باحثًا عن المعنى لوجوده.

كما ساعدت الباحثة الأمهات على التدريب على فنية (فصل الذات)التي ساعدتهن على أن يفصلن ذواتهن عن أسوء الظروف التي يتعرضن لها، وذلك عن طريق تدريبهن على مواقف التضحية والفكاهة، حيث يتجاوز الإنسان ظروفه النفسية والجسمية والارتقاء فوق مستواها، مما جعل الباحثة تروي لهن قصص رمزية توضح لهن معنى معين، وكيفية ارتباط الحياة الإنسانية بالمعاناة.

حيث ذكرت لهن قصة (حبة الخردل) التي وضحت للأمهات كيفية التغلب على المعاناة، وهذا أدى إلى اكتسابهن أمل وتفاؤل وكفاءة ومرونة للتصدي للعقبات والصعوبات والضغوط التي تتعرضن لها لوجود طفلهم الأوتيزم، مما أدى إلى انخفاض مستوى نضوب الأنا لديهن واستمراره أثناء فترة المتابعة.

كما تؤكد نظرية انتقال" أثر التدريب " أن الفرد يكتسب الخبرة في موقف ويطبقها ويعممها على كثير من المواقف الاخرى، فالتعميم شكل من أشكال الفهم ينطبق على مواقف أخرى غير الموقف الذي حدث فيه التدريب، مما يساعد الفرد على

استمرار ممارسته لأسلوب التفكير العلمي في مواقف حياته، حيث سعى البرنامج إلى تكوين عادات التفكير الصحيح المبني على جمع الحقائق، والقدرة على تنظيم الأفكار ومعالجة المشكلات، وإعادة التقييم الإيجابي وايقاف الإمعان الفكري، وهذه المهارات ساعدت عينة البرنامج (أمهات الأطفال الأوتيزم) على مواجهة المشكلات خارج إطار جلسات البرنامج الإرشادي، وظهر ذلك من استمرار التحسن في رأس المال النفسي وخفض نضوب الأنا، لما بعد انتهاء البرنامج.

وتظهر الممارسة لدى عينة البرنامج (أمهات الأطفال الأوتيزم) من خلال الواجبات المنزلية التي تم تقديمها إليهم ومراجعتها في بداية كل جلسة، فضلًا عن الفنيات المختلفة التي تضمنتها الجلسة، والتي قام بها أفراد عينة البرنامج بتطبيقاتها في حياتهم اليومية ومن أهمها فنية "الاسترخاء".

ويمكن القول أن البرامج الفعالة هي التي تستمر أثرها مدة طويلة بعد انتهاء البرنامج، ويرجع ذلك إلى إعداد أنشطة ومواقف البرنامج من واقع الحياة بما يناسب طبيعة العينة وخصائصها، ونجاح الاستراتيجيات والفنيات التي تم استخدامها، وأن عينة الدراسة اكتسبوا المهارات التي تم التدريب عليها حيث أصبحت هذه المهارات جزء من الأنشطة السلوكية في حياتهم اليومية واستمرار تطبيقها وخاصة فنية الاسترخاء.

ويمكن إجمال نتائج الدراسة فيما يلي:-

١. تحسن درجة رأس المال النفسي لدى أمهات الأطفال الأوتيزم بعد تطبيق البرنامج.
٢. خفض درجة نضوب الأنا لدى أمهات الأطفال الأوتيزم نتيجة التحسن في درجة رأس المال النفسي بعد تطبيق البرنامج.
٣. استمرارية فعالية البرنامج في تحسين درجة رأس المال النفسي بعد القياس التتبعى.
٤. استمرارية فعالية البرنامج في خفض درجة نضوب الأنا بعد القياس التتبعى.

توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة ومعايشة الواقع ونتائج الدراسات يمكن صياغة التوصيات .

١. إقامة دورات في المراكز المختصة بالفئات الخاصة حول كيفية تفعيل دور مكونات رأس المال النفسي بحيث يمكن توظيفها لخفض نضوب الأنا.
٢. عقد الدورات التدريبة بصفة دورية لأمهات أطفال الأوتيزم والمرشدين النفسيين في مجال الإعاقة وخاصة الأوتيزم؛ من أجل أيضاح أدوارهم الإرشادية والوقائية، والتعرف على كيفية تنمية الأمل والتفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية لدى الأمهات.

البحوث المقترحة:

١-تنمية رأس المال النفسي؛ لخفض نضوب الأنا لدى أمهات الإعاقة العقلية.
٢-الأمل والمرونة وعلاقتها بنضوب الأنا لدى أمهات الأطفال الأوتيزم.
٣-تنمية ضبط الذات لخفض تشتت الانتباه لدى أمهات الأطفال الأوتيزم.
٤- تنمية رأس المال النفسي لخفض ضعف الجهد والأداء لدى أمهات الأطفال الأوتيزم.
٥-تنمية رأس المال النفسي لخفض تشتت الانتباه لدى أمهات الأطفال الأوتيزم
٦-تنمية ضبط الذات لخفض صعوبة المهام لدى أمهات الأطفال الأوتيزم
٧-تنمية رأس المال النفسي لخفض صعوبة المهام لدى أمهات الأطفال الأوتيزم
٨-تنمية الكفاءة الذاتية لتحسين المرونة لدى أمهات أطفال الأوتيزم
٩-ضبط الذات وعلاقته بنضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم.
١٠-التفاؤل والأمل وعلاقتهما بنضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم
١١_الكفاءة والمرونة وعلاقتهما بنضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم.
١٢-التفاؤل وعلاقة بالتفكير الإيجابي لدى أمهات أطفال الأوتيزم.
١٣- تنمية ضبط الذات لخفض ضعف الجهد والأداء لدى أمهات الأطفال الأوتيزم.

مراجع الدراسة

أولا: المراجع العربية.
ثأنيا:المراجع الأجنبية.

أولا: المراجع العربية:

إبراهيم، عبد الستار وعسكر، عبد الله (١٩٩٩).***علم النفس الإكلينيكي.*** القاهرة: مكتبة الأنجلو.

إبراهيم، عبد الستار(١٩٩٤).***العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليبه وميادين تطبيقية).*** القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

إبراهيم، عبد الستار (٢٠١١). ***العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. أساليب وميادين تطبيقية.*** القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

أحمد، إيمان شعبان. (٢٠١١). الانهاك النفسي للأم ذات الطفل التوحدي وعلاقته بإدارة موارد الأسرة. **المؤتمر العلمي السنوي العربي السادس – الدولي الثالث – تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة.** المنصورة: كلية التربية النوعية – جامعة المنصورة، مج ١، ١٨٣ –.٢١٦ مسترجع من http//:search.mandumah.com/Record83279/

أبا خليل، فايزة بنت عثمان (٢٠٠٧). ***الضغوط التي تواجه أسر ذوي الاحتياجات الخاصة ودور البرامج الإرشادية.*** الدوحة: دار الثقافة للطباعة و النشر.

ابن منظور، محمد (١٩٩٩). ***لسان العرب.*** بيروت: دار إحياء التراث العربي.

أيوب، علاء (٢٠١٣). أثر برنامج تدريبي لتنمية استراتيجيات التنظيم الذاتي فى خفض التشتت وتحسين الكفاءة الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي اضطراب الانتباه وفرط الحركة بالمرحلة الابتدائية. ***المجلة المصرية للدراسات النفسية،*** مج٢٣، (٨١)، ٥٥ – ١٠٢.

أبو العطا، غادة صابر (٢٠١٥). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أمهات الأطفال الذاتوية دراسة إكلينيكية.***مجلة التربية الخاصة والتأهيل. مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل.***

أبو الفتوح، محمد كمال أحمد (٢٠١٣).فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المرونة الأسرية لدى أمهات أطفال الاوتيزم. ***مجلة التربية الخاصة***. كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع ٣.

ابو الفتوح، محمد كامل (٢٠١٦).فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجية التغذية الرجعة التعليمية في زيادة الحصيلة اللغوية التعبيرية لدى الأطفال ذوي اضطراب التوحد. ***مجلة التربية الخاصة والتأهيل***، ع ١٠، ٧٢-١٤٠.

أبو الديار، مسعد نجاح الرفاعي (٢٠١٠).فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في تنمية التفاؤل لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من الأطفال المعوقين سمعيا.***مجلة العلوم الاجتماعية***، جامعة الكويت مجلس النشر .مج٣٨(٣٤).

أبو النصر، مدحت محمد محمود (٢٠٠٩). ***ادارة الذات المفهوم والاهمية والمحاور***.القاهرة: شركة الرسالة للصحافة والطباعة والنشر والتوزيع.

أبو حلاوة، محمد السعيد(٢٠١٤).***علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية***. الكتاب العربي للعلوم النفسية: مؤسسة العلوم النفسية العربية.

أبو زيد، لبنى شعبان أحمد (٢٠٢٢). فاعلية برنامج قائم على العلاج بالأمل لتحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل لدى أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد بمحافظة مطروح، ***المجلة المصرية للدارسات النفسية***. كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة مطروح، مج ٣٢، ع ١١٤،

أبوسيف، محمود سيد علي(٢٠١٨).دور جودة حياة العمل في العلاقة بين رأس المال النفسي ومستوى الالتزام التنظيمي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية في جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية. ***مجلة التربية بالمنصورة***. مج ١٠١(٢)، ١٨١-١٠٩.

أبـو غزالـة، سـميره (٢٠٠٤).فاعليـة برنـامج إرشـادي فـي إدارة الحيـاه فـي تخفـيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين.***مجلة العلوم التربوية*** ،معهد الدراسات التربوية، ع٣، ٣٥-٨٦.

اغبارية، أشرف كمال (٢٠١٧).**الاحتراق النفسي لدى أمهات الاطفال ذوى اضطراب التوحد وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة في تنشئة الأطفال الأخرين داخل الاسرة في أم فحم**(رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم التربوية النفسية، جامعه عمان العربية، الاردن.

ايمان أبو العلا (١٩٩٥). ***الجوانب النفسعصبية في أهم أمراض الأطفال النفسية و العصبية*** (رسالة ماجستير). كلية الطب، جامعة عن شمس.

الأشول، عادل أحمد عز الدين(١٩٩٣). الضغوط النفسية والإرشاد الأسري للأطفال المتخلفين عقليا. ***مجلة الإرشاد النفسي –جامعة عين شمس*** ، مج ١ (١)، ١٥ – ٣٥.

الأطرش، رمضان كامل؛ مصطفي، ولاء ربيع؛ و حلمي، جيهان أحمد. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي لتعزيز الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. ***مجلة كلية التربية ببني سويف،*** ١٨(١٠١)، ٦٣٦-٦٦٩.

البحيري، عبد الرقيب أحمد(٢٠٠٥).قائمة الأعراض المعدلة. كراسة تعليمات. ***مركز الإرشاد النفسي والتربوي***، أسيوط، مصر.

البحيري، محمد (٢٠٠٥).***فاعلية برنامج لتعديل الغضب ومظاهره لدى عينة مت المتأخرين عقليا القابلين للتعلم*** (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية البنات، جامعه عين شمس.

البدانية، ذياب والرشيد، صلاح و المهيزع، ناصر (٢٠٠٥).فحص فروض نظرية العامة في الجريمة في السعودية. ***مجلة مؤتة للبحوث والدارسات.***

الجبلي، سوسن شاكر (٢٠٠٥). ***مشكلات الأطفال النفسية واساليب المساعدة فيها.*** سوريا:مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع.

الجبلي، سوسن شاكر (٢٠٠٧). ***التوحد الطفولي... أسبابه، خصائصه، تشخيصه و علاجه***. الكتاب العربي للعلوم النفسية، ع١٦.

الجحيدري، فاطمة محمد مفتاح (٢٠١٣). تنمية التفاؤل والأمل لدي عينة من أمهات الأطفال المعاقين حركياً وعلاقته بالصحة النفسية لديهن. **مجلة البحث العلمي في الآداب** (كلية البنات جامعة عين شمس)، ع١٤(٣)، ١٨٩.

الحبيب، مصدق جميل (١٩٨١).***(التعليم والتنمية الاقتصادية)***. بغداد– العراق:الدار الوطنية للتوزيع والإعلان.

الحمر، رائدة حسن (٢٠٠٦). دراسة مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة مقارنة بالمعلمين العاديين في مملكة البحرين.***مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل***، ع٢٣.

الخميسي، سعدالدين (٢٠١١).الضغوط الاسرية كما يدركها آباء و أمهات الاطفال و المراهقين التوحديين.***مجلة كلية التربية بالمنصورة***، مصر.

الخطيب، جمال (١٩٩٠). ***تعديل السلوك: القوانين والإجراءات***، ط٢. الرياض: مكتبة الصفحات الذهبية.

الخطيب، جمال محمد سعيد(٢٠٠٥). ***المدخل الى التربية الخاصة***. الأردن: دار وائل للنشر.

الخولي، هشام عبد الرحمن(٢٠١٠).***الاوتيزم الإيجابية الصامتة "استراتيجيات لتحسن أطفال الاوتيزم***.مصر: دار المصطفي للطباعة.

الدبوني، آلاء عبد الجبار، العباجي، ندى فتاح زيدان(٢٠٢٢). بناء مقياس نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل جامعة الموصل العراق. ***مجلة التربية للعلوم الإنسانية***، مج ٢، ٤١٩–٤٤٦، ٢٨.

الدرمكي، موزة سيف و اليماحي، مريم راشد (٢٠٢١). الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد و أساليب مواجهتها. ***مجلة شؤون اجتماعية***، مج ٣٨ (١٤٩)، ٩–٥٠، ٤٢.

الدسوقي، محمد كمال(١٩٩٠). ***ذخيرة علوم النفس***. مصر: وكالة الأهرام.

الرشيدي، هارون توفيق (١٩٩٩). ***الضغوط النفسية: طبيعتها –نظريتها :برنامج لمساعدة الذات في علاجها***. مصر: مكتبة الأنجلوا.

الزراع، نايف بن عابد(٢٠١٠).***المدخل الى اضطرابات التوحد وطرق التدخل***. عمان_ الأردن:دار الفكر.

الزريقات، إبراهيم عبد الله فرج (٢٠٠٤). ***التوحد الخصائص والعلاج***. عمان: دار المسيرة.

الزعبي، عبد الله حسين (٢٠١٢). ***التوحد تنمية مهارات التواصل لدى الأطفال التوحديين من خلال الأنشطة الرياضية***. عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع.

السمادوني، السيد (١٩٩٠). إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية، **المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر**، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج٢ (١)، ٧٢٩-٧٦٣.

الشاذلي، وائل أحمد سليمان، محمود، محمد عبدالعظيم محمد (٢٠١٩). نضوب الأنا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية. ***مجلة كلية التربية***. جامعة أسيوط – كلية التربية، مج٣٥(٦)، ٣٩٤ – ٤٤٨.

الشويات، الاء محمد و الشرعه، حسين سالم (٢٠٢١). مساهمة عناصر رأس المال النفسي وقوة الأنا في التنبؤ بالضغط النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الأردن. ***مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية***، مج ١٢(٣٤).

السعد، سميرة عبد اللطيف(١٩٩٨). ***معاناتي والتوحد***.الكويت: دار البحوث.

السعدي، سعيد عبد جاسم و جعدان، إيمان حسن (٢٠٢٠).نضوب الآنا لدى المرشدين التربويين في محافظة الديوانية، **مجلة الآداب**، مج ٢٠٢٠ (١٣٥)، ١٨٥-٢٠٨، ٢٤.

السمادوني، السيد. (١٩٩٠). إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية، **المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر**، الجمعية المصرية للدراسات النفسية بمصر، ٢ (١)، ٧٢٩-٧٦٣.

السويدي، عائشة (٢٠٠٠). خصائص الطفل التوحدي. ورقة عمل ندوة الإعاقة النمائية _مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات أطفال طيف التوحد. **مجلة جامعة سرت للعلوم الإنسانية**، مج ١١ ع ١.

الشاذلي، وائل أحمد سليمان و محمود، عبد العظيم محمد (٢٠١٩). نضوب الأنا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية. **مجلة كلية التربية_ جامعة أسيوط**، مج٣٥، ع٦، ٣٩٤ – ٤٤٨.

الشبح، نضال سعيد عبدالله (١٩٩٤) ***فاعلية كل من برنامج إرشادي جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي*** (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.

الشخص، عادل عبد العزيز (٢٠١٠).برنامج مقترح لتدريب الاطفال التوحديين على إدارة الذات لتحسين سلوكهم التكيفي و مواجهة مشكلاتهم السلوكية. ***مجلة كلية التربية_ جامعه عين شمس***، مج١ (٣٤)، ٥٧٩ – ٦٠٠.

الشخص، عبد العزيز (٢٠١٠). ***التربية الخاصة والتأهيل لذوي الاحتياجات الخاصة***. القاهرة: الأنجلو المصرية.

الضلاعين، أنس، القرالة، عبدالناصر، و التخاينه، صهيب (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشاد أسري في تنمية إدارة الذات وتقديرها، لدى أمهات الأطفال التوحديّين في محافظة الكرك. ***مجلة جامعة النجاح الأبحاث (العلوم الإنسانية)***، مج ٣٢(١).

العثمان، إبراهيم عبد الله (٢٠١٢). المساندة الاجتماعية والتوافق الزواجي وعلاقتهما بالضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. ***مجلة كلية التربية***، جامعه عين شمس.

العزة، سعيد حسن(٢٠٠٢).***التربية الخاصة لذوي الإعاقة العقلية***. عمان: مكتبة روعة للطباعة.

العنزي، سعد علي و الطائي، إبراهيم خليل (٢٠١٢). رأس المال النفسي الايجابي: منظور فكري في المكونات و المرتكزات الجوهرية للبناء و التطوير. ***مجلة العلوم الاقتصادية و الإدارية***، كلية الإدارة و الاقتصاد، جامعة بغداد، مج ١٨(٦٥)، ١-٣١.

العنزي، سعد علي، صالح، أحمد علي، (٢٠٠٩).***إدارة رأس المال الفكري في منظمات الأعمال)***. عمان- الأردن: دار اليازوري للنشر والتوزيع.

العثمان، إبراهيم عبد الله و الببلاوي، إيهاب عبد العزيز(٢٠١٢). المساندة الاجتماعية والتوافق الزواجي وعلاقتهما بالضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. **مجلة كلية التربية_ عين شمس**، مج١، ع٣٦، ٧٧٨_٧٣٩.

العزة، سعيد حسن (٢٠٠٠).***الإرشاد الأسري***. عمان: مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع.

العنزي، سعد على حمود و إبراهيم، خليل إبراهيم (٢٠١٢).رأس المال النفسي الإيجابي "منظور فكرى في المكونات والمرتكزات الجوهرية لبناء والتطوير".**مجلة العموم الاقتصادية و الإدارية _ جامعة بغداد**، مج١٨، (٦٥).

العنزي، سعد علي، صالح، أحمد علي، (٢٠٠٩). ***إدارة رأس المال الفكري في منظمات الأعمال***.عمان- الأردن: دار اليازوري للنشر والتوزيع.

القاسم، جمال و عبيد، ماجد والزغبي، عماد (٢٠٠٠). ***الأضطرابات السلوكية***. عمان: دار صفاء.

الفرير، أحمد نايل و أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩). ***التعامل مع الضغوط النفسية***. عمان: دار الشروق لمنشر والتوزيع.

القريطي، عبد المطلب أمين (٢٠١٤). ***سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم***. القاهرة: عالم الكتب.

الفقي، أمال إبراهيم (٢٠١٦). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الاوتيزم. **مجلة الإرشاد النفسي**_ جامعة عين شمس. ع٤٧، ٩٣ – ١٣٦.

المصري، فاطمة الزهراء محمد مليح جاد (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية كل من رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية لدى طالبات الجامعة الموهوبات. **مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية**، مج ١٦(٧).

المحارب، ناصر بن إبراهيم (٢٠٠٠)***المرشد في العالج الاستعرافي السلوكي:***دار الزهراء.

المسعودي، مريم عاد داخل (٢٠١٥). ***الإنهاك النفسي وعلاقته بالأداء الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة***(رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء، العراق.

المطيري، فهد نايف محمد (٢٠٠٦). ***مصادر الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال التوحديين بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية وعلاقتها ببعض المتغيرات***(ماجستير التربية الخاصة). كلية التربية، الجامعة الأردنية.

النجار، إياد (٢٠١٣). ***الحاسوب وتطبيقاته التربوية***.عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

النجار، مرفت عاطف والمهدي، سمية الخليفة (٢٠٢٢). الرأفة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**. مج ١٢ (٣٦).

النجار، أسماء عبد الحسين محمد (٢٠٢١).فاعلية برنامج ارشادي في خفض الإنهاك النفسي لدى أمهات الأطفال التوحديين في مدينة بغداد.***مجلة العلوم الإنسانية والعربية*** ، مج ٢(١).

إلهامي، عبد العزيز أمام وآخرون (٢٠٠١). ***سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة***. القاهرة: بدون دار نشر.

اليحيى، ابتسام سلمان (٢٠١٤). ***فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين*** (رسالة ماجستير غير منشوره). كلية تربية، جامعه أم القرى، السعودية.

بركات، سري (٢٠٠٨).***الإرشاد النفسي لذوي الاحتياجات الخاص***. الرياض: دار الزهراء

بونشادة عواطف، فريجة رحمة(٢٠٢٢). ***الكفاءة الذاتية لدى أمهات أطفال التوحد وعلاقتها ببعض المتغيرات*** (رسالة ماجستير). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

بيروتي، عائدة وحمدي، نزية(٢٠١٢). فاعلية تدريب الأمهات على التعزيز التفاضلي وإعادة التصوير في خفض سلوك عدم الطاعة لدى أطفالهن وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأمهات. ***المجلة الأردنية في العلوم التربوية***. ٤مج(٨)، ٤٥ –١٩٩٣.

بيك وأرون (٢٠٠٠). ترجمة عادل مصطفي، ***العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية***. القاهرة: دار الأفاق العربية.

ثامري، السعيد(٢٠١٩). ***أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد دراسة ميدانية بمدرسة أطفال التوحد وذوي الاحتياجات الخاصة ببوسعادة*** (رسالة ماجستير). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

جابر، عبد الحميد كاظم، أحمد خيري (١٩٧٨).***مناهج البحث في التربية وعلم النفس***. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.

جعدان، إيمان حسن و السعيدي، سعيد عبد الجاسم (٢٠٢٠). نضوب الآنا لدى المرشدين التربويين في محافظة الديوانية. ***مجلة الآداب _كلية الآداب _جامعه بغداد***، مج ٢٠٢٠(١٣٥)، ١٨٥–٢٠٨، ٢٤.

جمال الخطيب، و، منى الحديدي (٢٠٠٧). ***التدخل المبكر التربية الخاصة في الطفولة المبكرة***. عمان: دار الفكر.

جوهر، إيناس سيد علي عبد الحميد (٢٠٢٠). المرونة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي أمهات أطفال الذاتويين. ***مجلة بحوث ودراسات الطفولة- كلية تربية الطفولة –جامعة الفيوم***، مج١١(١)، ٢٠٠- ١٤٨. https://doi.org/10.21608/ojom.2020.90617

حسن، رمضان علي (٢٠١٨).برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة وأثره في المعتقدات المعرفية لدى طالب الجامعة. ***مجلة العلوم التربوية_ كلية الدراسات العليا للتربية_ جامعة القاهرة***، مج ٢٦(٤)، ٢٤٦- ٣٠٣.

حسن، ممتاز عبدالكريم مدبولي (٢٠٢٠). الوصمة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة، **المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية – دراسات وبحوث تطبيقية، جامعة أسيوط – كلية الخدمة الاجتماعية.** ع١٢، (٢)، ٣٢٤ – ٣٤١.

حسن، وسام حسين فرغلي(٢٠١٨). المساندة الاجتماعية لأمهات أطفال التوحد وعلاقتها بقدرتهن على اتخاذ القرارات في ضوء عمر الأم والطفل. **مجلة الإرشاد النفسي_ كلية التربية_ جامعة أسيوط.**

حسين، رمضان عاشور (٢٠١٩).القيمة التنبؤية لرأس المال النفسي براحة البال لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. ***مجلة بحوث التربية النوعية***، مج ٢٠١٩، ٥٤ – ٥٤-٢٥-٦١.

حسين، طه عبدالعظيم (٢٠٠٤). ***الإرشاد والتوجيه النفسي (النظرية-التطبيق- التكنولوجيا المركزية)***. عمان: دار الفكر.

حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٨).***استراتيجيات تعديل السلوك العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة***. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.

حنور، قطب عبدة خليل(٢٠١٩). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين المرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. ***مجلة كلية التربية*** _جامعة كفر الشيخ، مج١٩(٢)، ٥٩٥-٦٢٤.

خطاب، محمد أحمد محمود(٢٠١٢). أثر تغيير أساليب المعاملة الوالدية في خفض أعراض التوحد لدي الأطفال. ***المجلة المصرية للدراسات النفسية***، مج٢٢، (٧٥)، ٣٣٩ – ٣٧٩.

خطاب، محمد أحمد محمود (٢٠٠٥). ***سيكولوجية الطفل التوحدي تعريفها – تصنيفها – أعراضها تشخيصها – أسبابها – التدخل العلاجي***. عمان: دار الثقافة.

خليل، رائد(٢٠٠٦). ***التوحد***. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

خليل، عمر بن الخطاب(١٩٩٤).خصائص الأطفال المصابين بالتوحدية (الأوتستية) على اختبار إيزنك. **مجلة معوقات الطفولة**_ جامعة الأزهر، مج٣، ع١.

خليل، محمد بيومى (١٩٩٦).***المساندة النفسية-ا لاجتماعية إدارة الحياة ومستوى الألم***. مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

دوكم، أنيسة عبدة مجاهد (٢٠٠٥). الضغوط النفسية التي يعاني منها أولياء أمور المعاقين وأساليبهم في التعامل معها. ***مجله العلوم التربوية_ مصر***، مج١٣، (٣).

ديغم، عبدالمحسن إبراهيم (٢٠٠٨). الفاعلية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل. ***مجلة دراسات عربية***، مج ٧(١).

رضوان، اسماء أبو بكر(٢٠١٧). ***نضوب الأنا وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة دراسة سيكوميترية _إكلينيكية*** (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة عين شمس.

رضوان، أسماء أبوبكر و حافظ، نبيل عبد الفتاح، عبد الله، يوسف (٢٠١٩). علاقة نضوب الأنا بكلٍ من النوع والعمر لدي عينة من طلاب الجامعة. بحث

مشتق من رسالة علمية تخصص صحة النفسية. ***مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية _كلية تربية _جامعة سوهاج***، مج١ (١)، ١٨٨-٢١١.

زعارير، علي (٢٠٠٩).مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أولياء أمور الأطفال التوحديين وعلاقتها ببعض المتغيرات (رسالة ماجستير).جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٧). ***الصحة النفسية والعلاج النفسي***، ط٤. بيروت: عالم الكتب.

زيدان، عصام محمد زيدان (٢٠٠٤). لإنهاك النفسي لدى آباء و أمهات الأطفال التوحديين و علاقته ببعض المتغيرات الشخصية و الأسرية. ***مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية- جامعة المنوفية***، مج ١٩(١)، ١٢٠ – ١٦٧.

سامي، مريم، مهيدات، محمد (٢٠١٩).***العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد*** (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة اليرموك.

سرى: إجلال (٢٠٠٠). ***علم النفس العلاجي***، ط٢. القاهرة: عالم الكتب.

سعادة، جودت أحمد، ورفاقه (٢٠٠٦). ***التعلم النشط بين النظرية والتطبيق***. عمان: دار الشروق.

سعد، إبراهيم محمد (٢٠٢٢). برنامج إرشادي لتنمية رأس المال النفسي وأثرة في اليقظة العقلية لدى الهيئة المعاونة من جامعة القاهرة. ***مجلة العلوم التربوية-جامعة القاهرة***، مج ٢٩(٤)، ١-٤٥.

سعيد، رضوان صديق، و محمد، جاجان جمعة (٢٠٢٠). الاحتراق النفسي لدى أمهات أطفال التوحد (الاوتيزم). ***مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع***، مج٥٣، ٢٣٧-٢٥٦.

سلامة، ربيع شكري (٢٠٠٥) ***التوحد – اللغز الذى حير العلماء والأطباء***.القاهرة: دار النهار.

سليمان، عبد الرحمن سيد (٢٠٠١). ***سيكولوجية ذوى الحاجات الخاصة "الخصائص والسمات***. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق ج٣.

سليمان، منتصر صلاح عمرو الحديبي، مصطفي عبد المحسن(٢٠٢٠). الأمل و المرونة النفسية و علاقتهما بالضغوط المدركة لأحداث الحياة اليومية لأمهات أطفال طيف التوحد المدمجين في مدارس التعليم العام بأسيوط. ***مجلة كلية تربية جامعة أسيوط***، مج ٢٠٢٠(٩)، ١٢٦-١٦٣، ٣٨.

شاهين، هيام صابر (٢٠١٠). الأمل و التفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع. ***مجلة العلوم التربوية والنفسية*** ،البحرين ١٤مج(٤)، ديسمبر ٦٢٠-٦١٧.

شاهين، هيام صابر صادق(٢٠١١). فاعلية برنامج قائم على الأمل والتفاؤل في تنمية الصمود النفسي لدى عينة من تلاميذ ضعاف السمع.**مجلة البحث في التربية وعلم النفس _ كلية التربية _ جامعة المنيا**، مج ٢٤(٢).

شحاته، محمد علي (٢٠١٦). فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الإجهاد النفسي لدى عينة من الأمهات متعددات الأبناء الصم. ***مجلة الإرشاد النفسي***، جامعة عين شمس.

شطب، أنس أسود (٢٠٢٠)، التسول العاطفي وعلاقته باستنزاف الأنا لدى طلبة المرحلة الإعدادية. ***مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية***، مج ٢٨(٧)، ٣٩٣-٤١٤.

شعبان، إيمان.(٢٠١١). الإنهاك النفسي للأم ذات الطفل التوحدي وعلاقته بإدارة موارد الأسرة تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة: المجلد الأول: **المؤتمر العلمي السنوي العربي السادس والدولي الثالث لكلية التربية النوعية في الفترة من ١٣ إلى ١٤ أبريل كلية التربية، جامعة بنها**، ع ٧، ٢٩٣-٣٣٠.

شقير، زينب محمود (٢٠٠٠).***التعليم العلاجي والرعاية المتكاملة لغير القادرين***، ج٢.القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

شقورة، يحيى عمر شعبان (٢٠١٢). ***المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة*** (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

شومان، طه مصطفي (٢٠٠٢). دور الوالد علي تنشئة الطفل المعوق في مرحلة الطفولة المبكرة.***مجلة البحوث النفسية والتربوية جامعة المنوفية***، ٣٦مج (٢).

طاوسي، مريم(٢٠١٩)قلق المستقبل وعلاقته بالأمن النفسي لدى أمهات أطفال اضطراب التوحد بمدينة ورقلة، .**رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.

طه، هبة حسين إسماعيل (٢٠١٩). رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة، **مجلة البحث العلمي في الآداب جامعة عين شمس – كلية البنات للآداب والعلوم والتربية**. ع٢٠، ج٤.

طه، هبه حسين إسماعيل(٢٠٠٨). ***تنمية التفاؤل والأمل مدخل لخفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من ضعاف السمع***(رسالة دكتوراه). جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية.

عباس، إن تظار حمزة (٢٠٢٢).نضوب الأنا وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. **رسالة ماجستير**، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء.

عبد الحميد، جديات (٢٠١٢). ***الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى أطباء و ممرضي الصحة العمومية*** (رسالة ماجستير). كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية_ قسم علم النفس و التربية و الأرطوفونيا تخصص علم النفس العمل و التنظيم، جامعة الجزائر.

عبد الحميد، هبة جابر(٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات في تحسين المرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، **مجلة الإرشاد النفسي _ جامعة عين شمس**، ع ١٥، ١٤٣ – ٢١٠.

عبد الخالق، أحمد محمد (١٩٩٩). التفاؤل والتشاؤم، عرض لدراسات عربية، **مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية**، جامعة الكويت: كلية الآداب، قسم علم نفس ١٣١-١٥٢.

عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٠).***التفاؤل والتشاؤم، عرض لدراسات عربية***. مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٤). الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل. ***مجلة دراسات نفسية***. مج١٤(٢)، ١٨٣-١٩٢.

عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٥). المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم: نتائج مصرية. مجلة ***دارسات نفسية***. مج١٥، ع٢.

عبد اللا، محمد الصافي عبد الكريم (٢٠١٩). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والمرونة النفسية في خفض أعراض الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى اضطراب التوحد. **مجلة الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس**. ع٥٨، ٢٣٧ – ٢٩٩.

عبد اللاه، يوسف عبد الصبور وآخرون(٢٠١٩). علاقة نضوب الأنا بكل من النوع والعمر لدراسة عينة من طلاب الجامعة. **مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية- كلية التربية- جامعة سوهاج.**، مج ١.

عبد المنعم، عبير محب والمرسى، دعاء عوضين(٢٠٢٠). المرونة الإيجابية لدى عينة من الزوجات وعلاقتها بالاستقرار الأسرى. **مجلة الإسكندرية للتبادل العلمي – قسم الاقتصاد المنزلي كلية التربية النوعية-جامعة المنصورة**، مج٤١(٢).

عبد الهادي، شيماء ابراهيم (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي لتنمية إدارة الذات لدى أمهات أطفال اضطراب التوحد. ***مجلة كلية التربية – جامعة المنصور***، ع١١١.

عبيد، ماجدة السيد (٢٠١٢). تقييم مستوى فاعلية مراكز الإعاقة العقلية الحكومية والخاصة في محافظة العاصمة عمان. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة**. مج٢٠(٢).

عرفة، عبير (٢٠١٦).***الضغوط النفسية واحتياجات أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد والعلاقة بينهما في دولة الأمارات*** (رسالة ماجستير). جامعة الأمارات.

عسلية، كوثر حسن (٢٠٠٦). ***التوحد***. عمان: دار صفاء.

عصفور، غدى عمر محمود (٢٠١٢). ***الضغوط النفسية لدى أمهات المراهقين التوحدين*** (رساله ماجستير غير منشورة). كلية العلوم التربوية والنفسية، عمان.

عكاشة، أحمد (١٩٩٨).***الطب النفسي المعاصر***. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عكاشة، أحمد (٢٠٠٣).***الطب النفسي المعاصر***. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عكاشة، حمود فتحي (١٩٩٠).تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية الشخصية عينة من أطفال مدينة صنعاء. ***مجلة كلية التربية بالمنصورة، جامعة المنصورة – كلية التربية***، مج ٥ (٨)، ٧٧_ ١١١.

على، آلا عبد الجبار و العباجي، ندى فتاح (٢٠٢٣). دراسة مقارنة في نضوب الأنا لدى طلبة جامعة الموصل. **مجلة كلية التربية**، ع١(٥٠).

علي، عبد السلام (٢٠٠١).المساندة الاجتماعية واتخاذ قرار الزواج واختيار القرين وعلاقتهما بالتوافق الزواجي. **دراسات نفسية**، مج ١١(١)، ٦٩ – ٩٥.

عمارة، ماجد السيد (٢٠٠٥).***إعاقة التوحد بين التشخص والتشخيص الفارق***. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

عنان، محمود عبد الفتاح (١٩٩٥).***سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيقي والتجريب***. القاهرة: دار الفكر العربي.

عيسى، ماجد محمد عثمان و الثبيتي، شذا شعيل محمد (٢٠٢١). شعبان، برنامج ارشادي في خفض أعراض الاكتئاب والاحتراق النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي

اضطراب طيف التوحد. ***مجلة البحث العلمي في التربية -جامعة عين شمس*** ، مج ٢٢.

غنيم، وائل ماهر محمد(٢٠١٥). الضغوط وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. ***مجلة الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس***.مج٤٤(٤٤)، ٣٠١-٣٦١.

فاروق، أسامة والشربيني، السيد كامل (٢٠١١). ***التوحد (الأسباب - التشخيص - العلاج)***.عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

فخرو، عبد الناصر و بيتاوي، إيمان و البوفلاسة، مريم وغريب، ساره (٢٠٢١). أثر برنامج عالجي لخفض الاحتراق النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ومتلازمة داون بدولة الكويت. ***مجلة كلية العلوم التربوية***، كلية التربية، جامعة قطر، ع ١٨.

فراج، عثمان لبيب (٢٠٠٢).برامج التدخل العلاجي والتأهيلي لأطفال التوحد. **النشرة الدورية لاتحاد هيئات الفئات الخاصة.** ع١٩.

فرانكل ،فيكتور ترجمه طلعت منصور(١٩٩٧).***الإنسان يبحث عن المعنى***. الكويت: دار القلم، ١٢١.

فرانكل فيكتور (٢٠٠٤). ***إرادة المعنى، أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى***. ترجمة إيمان فوزي. القاهرة: دار زهراء الشرق.

فرغلي، علاء الدين بدوي (٢٠٠٨). ***مهارات العلاج المعرفي السلوكي***. مصر: مكتبة النهضة.

قشطة، رائدة محمود إبراهيم موسى (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الشعور بالإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين بمحافظة رفح الفلسطينية. ***مجلة كلية التربية بالمنصورة***. ع١١٨(٢)، ١٠٦ - ٦٤٠.

قنديل، شاكر (١٩٩٦). الاستجابات الانفعالية السلبية لآباء الأطفال المعاقين عقلياً ومسئولية المرشد النفسي " دراسة تحليلية ".**المؤتمر الدولي الثالث لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس**، ٦٢٥-٦٤٣.

كامل، محمد (٢٠٠٣).***الاوتيزم التوحد الإعاقات الغامضة بين المفهوم والعلاج.*** الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب الجامعي.

كامل، وحيد مصطفي (٢٠٠٥). فعالية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في خفض احداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة. **رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية.** مج ١٥(٤).

كفافي، علاء الدين و عبد الحميد جابر (١٩٩٥). ***معجم على النفس والطب النفسي.*** ج٧ ، القاهرة: دار النهضة العربية.

كفافي، علاء الدين (٢٠٠٣). ***الإرشاد الأسري للطفل المعوق.***القاهرة: دار الفكر العربي.

لطيف، مروة عبد الحكيم عوض (٢٠١٩). ***تنمية أساليب مجابهة الضغوط مدخل لخفض أعراض القلق لدى أمهات أطفال الذاتويين*** (رسالة ماجستير) علم نفس تعليمي. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

لطيف، مروة عبد الحكيم عوض (٢٠٢٣). رأس المال النفسي و علاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى أمهات أطفال الاوتيزم،مجلة بحوث _كلية البنات_جامعة عين شمس،ع ٢ (٣).٧٤-١٠٨.
https://buhuth.journals.ekb.eg/article_297763_bd6cb182c0edf15929b1e3151699387b.pdf

محمد، السيد يس التهامي (٢٠٢١). العلاقة بين الأمل والتفاؤل والسعادة لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب التوحد. ***مجلة البحث العلمي في التربية*** _ جامعة عين شمس – كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع٢٢(٩). ١١١_١٤٨.

محمد و الشناوي عبد الرحمن (١٩٩٤).المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية،** ع٨.

محمد، هندية (٢٠٠٣).***مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي –سلوكي في تخفيف حدة الاكتئاب لدى الأطفال***(رسالة دكتوراه غير منشورة). معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

محمود، جيهان عثمان(٢٠٢٠). رأس المال النفسي والامتنان كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين جودة حياة العمل المدركه والهناء الذاتي لدى المعلمين بالمرحلة الإعدادية، ***المجلة التربوية*** – جامعة سوهاج، ع٧٥.

ملحم، نسرين نبيه (٢٠١٤). ***فاعلية برنامج تدريبي قائم على تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد*** (رسالة دكتوراه). قسم التربية الخاصة، كلية التربية، جامعة دمشق.

مليكة، كامل مليكة (١٩٩٨). ***الإعاقات العقلية والاضطرابات الارتقائية***. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

منسي، محمود عبد الحليم، و الشريف، خالد حسن.(٢٠١٤). ***التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام Spss***.الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.

منصور، رشدي فأم (٢٠٠٠). ***علم النفس العلاجي والوقائي***. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

مهيدات، محمد و ابو سارة، مريم (٢٠٢٠). العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة، الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الأردن.**المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، مج ١٧، ع ٤، ٥٤٧-٥٦٤.

موسى، صباح محمد وكرجي، سحر أحمدَ (٢٠١٥). "أثر رأس المال النفسي الإيجابي في الأداء الاستراتيجي للإدارة الموارد البشرية: دراسة تحليلية لآراء هيئة من التدريسيين في الجامعة المستنصرية/كلية الهندسة". **مجلة الإدارة والاقتصاد العراق**، ع ١٠٥، ٩٠.

موسى، عبدالعزيز رشاد (٢٠٠٢). ***علم نفس الإعاقة***. القاهرة: مكتبة الانجلو.

ميريلا كيارا ندا (١٩٩٢). ***التربية الاجتماعية في رياض الأطفال*** (ترجمة فوزى عيسى عبد الفتاح حسن). القاهرة: دار الفكر العربي.

نبهان، حارث (٢٠١٣). ***تحديد الأهداف***. الرياض: العبيكان.

نجم، نجم عبود (٢٠١٠). ***إدارة اللأملموسات: إدارة مالا يقاس***". عمان، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

نصر، سهى أحمد أمين (٢٠١٢).فعالية برنامج إرشادي جمعي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الاطفال ذوي اضطراب التوحد. ***مجلة الطفولة والتربية– جامعة الإسكندرية – كلية رياض الأطفال***. مج ٤(١٢). ٣٩٥ – ٤٨٠.

نواسية، فاطمة عبد الرحيم (٢٠١٣).***الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة***. عمان:دار المناهج.

هارون، سرى رشيد (٢٠١٨). التفاعل الاجتماعي لدى اطفال التوحد.***مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية– جامعة بابل***، ع٣٨.

وحيدة، سماح، وكريمة، شكري (٢٠١٧). ***فاعلية برنامج إرشادي قائم على ضبط الذات للتخفيف من تشتت الانتباه لدى عينة من أطفال المرحلة التحضيرية*** (*رسالة ماجستير غير منشور*). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد الصديق بن يحيى – جيجل. الجزائر.

ياسين، حمدي محمد و مكاوى، لمياء محمد محمد (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية المدركة للأمهات و أعراض الأليكسيثيميا أطفالهن الذاتويين: دراسة ارتباطية مقارنة. ***المجلة المصرية للدراسات النفسية***، مج ٣٠ (١٠٩).١-٤٠، ٤٠.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

A Caza, et al. (2010). "Psychological capital and authentic leadership". ***Asia-Pacific journal of business administration*** , 2(1), 54-55.

Adnan Adil & Anila Kama.(2018). Impact of Perceived Authentic Leadership and Psychological Capital on Burnout: Mediating Role of Psychological Ownership. ***Journal of Psychological Studies,*** 63, 243–252,Springer.

Amanda.(2019). ***Self- Control Self-Control Training for Paining for Parents of Childr ents of Children with A en with Autism and utism and Related Disabilities in Albania***.(Master's) A thesis submitted to the faculty of Brigham

Young University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Educational Specialist.

American Psychiatric Association.(2003). 85 ,17-22.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th edn.). ***American Psychiatric Association***, Arlington, Va: USA.

Autism Society of America (2015). ***What is autism*.** Bethesda. Md. (June 29).

Avey, J. B. , Luthans, F. & Jenes, S. M.(2009). "Psychological capital: a positive resource for combating employee stress and turnover. "***Human resource management***, (September-October).5, 677-693. https://www.researchgate.net/publication/211381690_Psychological_Capital_A_positive_resource_for_combating_employee_stress_and_turnover.

Avey, J. B., Luthans, F., & Youssef, C. M. (2010). The additive value of positive psychological capital in predicting work attitudes and behaviors. ***Journal of management***, 36(2), 430-452.

Barbara, A & Pia, L (2011). *The Resilience Scale*: Psychometric Properties and Clinical Applicability in Older Adults. Archives of Psychiatric Nursing, 25, 11-20. http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2010.05.001.

Barkhuizen, N. & Du Plessis, Y. (2012). Psychological capital:A requisite for organizational performance in South Africa. South African. ***Journal of Economic and Management Sciences***, 15(1).

Barlett. C, Oliphant. H, Gregory.W& Jones. D. (2016). Ego-depletion and aggressive behavior. ***Aggressive Behavior***, 42, 533–541. https://doi.org/10.1002/ab.21648

Baron, L, Morin, L. (2013). "The impact of executive coaching on self-efficacy related to management soft- skills. ***Leadership & Organization Development Journal***, 31 , 18-38.

Baron, R. A., Franklin, R. J., & Hmieleski, K. M. (2013). Why Entrepreneurs Often Experience Low, Not High, Levels

of Stress: The Joint Effects of Selection and Psychological Capital. ***Sage journals*** , 42, (3).

Baumeister, K.D.& Vohs (2016). Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment, Controversies, Update**.** ***Advances in Experimental Social Psychology***, 54.

Baumeister, R. F. D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.). (1998**).** ***The self*.** In Handbook of social psychology New York: McGraw-Hill, 4th ed., 680–740.

Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). ***Self-regulation failure***: An overview. Psychological Inquiry, 7, 1–15. doi:https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. ***Journal of Personality and Social Psychology***, *74*(5), 1252–1265. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252.

Baumeister, R. F.,& Vohz, K. D. (2007). Self- Regulation. Ego depletion. And motivation. ***J Social and Personality Psychology Compass,*** 1 (1), 115–128.

Bishop, S. L., Richler, J., Cain, A. C., & Lord, C. (2007). Predictors of perceived negative impact in mothers of children with autism spectrum disorder. ***American Journal on Mental Retardation***, 112(6), 450-461.

Burkley, E. (2008). The role of self-control in resistance to persuasion. ***Personality and Social Psychology Bulletin,*** 34, 419–431. doi:10.1177/ 0146167207310458.

Burt, R.S. (2000). The Network Structure of Social Capital. ***Research in Organizational Behavior***, 22, 345-423. http://dx.doi.org/10.1016/S0191-3085(00)22009-1.

Cameron, K. S., & Spreitzer, G. M. (Eds.) (2012). ***The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship***. Oxford: Oxford University Press.

Carter, Justin & Youssef,Morga (2019). The positive psychology of mentoring: A longitudinal analysis of psychological capital development and performance in a formal

mentoring program. ***Human Resource Development Quarterly,*** 30(1) ,383–405.

Cavus Mustafa Fedai & Gokcen Ayse (2015). Psychological Capital: Definition, Components and Effects. ***British Journal of Education, Society & Behavioural Science***, 5(3), 244-255.

Dabrowska, A. (2008). Sense of coherence and coping with stress in fathers of children with developmental disabilities**.** ***Polish Psychological Bulletin,*** 39, 29–34. [Google Scholar]

Dabrowska, A. and Pisula, E. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of pre-school children with autism and Down syndrome. ***Journal of Intellectual Disability Research***, 54, 266–280. [PubMed]

DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. ***Journal of Experimental Social Psychology,*** 43, 62-76. doi: 10.1177/1088868318762183. Epub 2018 Mar 29.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. ***Psychological Science,*** 16(12) , 939-944.

Eapen, V., Črnčec, R., Walter, A., & Tay, K. P. (2014). Conceptualization and Development of a Quality of Life Measure for Parents of Children with Autism Spectrum Disorder. ***Autism Research and Treatment.*** (Pub Med). DOI: 10.1155/2014/160783.

Fields, M. A. (2006).Parenting children on the autistic spectrum: A survey of parents' perceived self-efficacy. The Wright Institute.

Fischer Peter, Greitemeyer, Tobias, & Frey Dieter.(2007). Ego Depletion and Positive Illusions: Does the Construction of Positivity Require Regulatory Resources?. ***Personality and Social Psychology Bulletin,*** *33 (9).*

Fischman, Abbey. (1986). ***The use of transfer enhancers in teaching self-control and understanding the feelings of***

others to abusive parents (PhD). Syracuse University. ProQuest Dissertations Publishing.

F. Luthans, et al.,(2006)."Psychological capital development: Toward a microintervention". ***Journal of Organizational Behavior***, 27 (3), 389. doi 10.1002/job.373.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. ***American Psychologist***, *55*(6) , 647–654. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647.

Foster, S.L. & Lloyd, P.J. (2007). "Positive psychology principles applied to consulting psychology at the individual and group level**". *Consulting Psychology Journal: Practice and Research,*** 59(1), 30-40.

Francis,Z.(2014). ***Flipping the self-control switch: Anovel within supject paradigm to test the effects of ego depletion*** (Master). University of Toronto. https://hdl.handle.net/1807/68584.

Fred Luthans, Bruce J. Avolio, James B. Avey, & Steven M. Norman (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. ***Personnel Psychology*** ,60(3), 541 – 572.

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broadenand-build theory of positive emotions. ***American Psychologist***, 56, 218–226.

Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2015). "Positive affect and the complex dynamics of human flourishing". ***American Psychologist***, 60,678–686.

Freud, S. (1923). ***The Ego and the Id***. New York, NY: W.W. Norton.

Friese, M. , Loschelder, D. , Gieseler, K., Frankenbach, J.& Inzlicht, M. (2019). Is Ego Depletion Real? An Analysis of Arguments. ***Personality and Social Psychology*** ,Review, 23(2) 107–131.

Gachter, M., Savage, D.A. & Torgler, B. (2011). "The relationship between stress, strain and social capital". ***Policing: An International Journal***, 34 (3), 515-540.

Gailliot, M. T., Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2006). Self-regulatory processes defend against the threat of death: Effects of self-control depletion and trait self-control on thoughts and fears of dying. ***Journal of Personality and Social Psychology***, 91(1), 49–62.

Georgiou Konstantina & Nikolaou Ioannis (2019). The influence and development of psychological capital in the job search context**.** ***International Journal for Educational and Vocational Guidance,*** 19(1).

Ghoshal ,S. ,& Nahapiet ,J. (1998). Social Capital, Intellectual Capital, and the Organizational Advantage. ***The Academy of Management***, 23(2).

Giselle Esquivel, psyd (2007). **well-being, spirituality, and hope as predictors OF parenting SENSE OF competence in mothers of children with autism**. the degree of phd of philosophy, the graduate school of education of fordham university.

Gokcen A, cavus, M.(2015). Psychological Capital: Definition, Components and Effects. ***British Journal of Education, Society & Behavioural Science***, 5(3), 244-255.

Goleman.D.(1995). ***Emotional Intelligence.Why it can matter more than I***.Q. ,New-york, Bantam.

Govorun, O., & Payne, B. K. (2006). Ego-depletion and prejudice: Separating automatic and controlled components. ***Social Cognition***, 24, 111-136.

Gozum Sebahat,& Bilgin Sonay (2009).Reducing burnout in mothers with an intellectually disabled child: an education programme. ***j Adv Nurs***, 65(12), 2552-61.

Graham, J. D., & Bray, S. R. (2015). Self-control strength depletion reduces self-efficacy and impairs exercise performance. ***Journal of Sport and Exercise Psychology***, 37(5), 477–488. https://doi.org/10. 1123/jsep.2015-0064.

Greenberg and Baron, R.A. (2003). ***Behavior in Organization: Understanding and Managing the Human Side of Work***. 7th Edition, Prentice Hall ,Upper Sadle River,8(4).

Gull, M. & Nizami, N. (2015). Gender Difference on Hope & Psychological Well-being among the Parents of Differently Abled Children. ***The International Journal Of Humanities & Social Studies,*** 3 (1), 1-4.

Guthrie, J. (2001). "The management, measurement and the reporting of intellectual capital". ***Journal of Intellectual Capital***, (2) 1, 27-41.

Hefferon, Kate. Boniwel, Ilona (2011).***Positive Psychology: Theory, Research and Applications***: McGraw-Hill Education **,** 270.

Hernandez, J. M. da C., Matias, A. P. N., Oliveira, R. P. S. de, & Galhanone, R. F. (2014). Ego depletion and its effects on information search and product evaluation. In *Anais*. ***Rio de Janeiro: ANPAD***. Recuperado ,de http://www.anpad.org.br/admin/pdf/2014_EnANPAD_MKT1451.p

Herrmann, E., Call, J., Hernandez-Lloreda, M.V., Hare, B., &Tomasello, M. (2007). Humans have evolved specializedskills of social cognition: the cultural intelligence ***hypothesis.Science***,317, 1360–136. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x.

H. Goldsmith, Jonathan r. veum, & William darity jr. (1997). The impact of psychological and human capital on wages. ***Journal Economic inpuiry*** , 35(4). 815-829.

Hummel, A. M. (2013). ***Therapist reactions to a client facing terminal illness: A test of ego and countertransference***. (PhD dissertation) , College Park , University of Maryland.

Hummer , M.; Dember , W. ; Melton , R.& schefft , B. (1992). ***Current psychology: Research and Reviews*** , 11 (1).

Jason d. shaw,1tae-youn park, & Eugene, kim (2013). Aresource-based perspective on humancapital losses, hrm investments,and organizational performance, ***strategic***

management journal. 34(5), pp509-633. jay liebowitz. knowledge management handbo*ok*. crc press, february 1999. isbn 978-0-8493- 0238-1.

Johnson, N., Frenn, M., Feetham, S., & Simpson, P. (2011). Autism spectrum disorder: Parenting stress, family functioning and health-related quality of life**.** ***Families, Systems, & Health.*** 29(3), 232–252. https://doi.org/10.1037/a0025341.

Joosten, A. Safe (2014).Management strategies of mothers of school-age children with autism: implications for practice. ***Australian occupational therapy journal.*** 61, 249–258. doi: 10.1111/1440-1630.12116.

Kapucu, Naim (2011). "Social Capital and Civic Engagement." International.***Journal of Social Inquiry***, 4 (1), 23–43. http://dergipark.gov.tr/download/article-file/164113.

Kaur, J., & Amin, S. (2017). Psychological capital and stress among school students. ***Indian Journal of Positive Psychology***, 8(4), 495-499.

K. Mathe,. (2011)."***an Individual, Unit, and Organizational level Examination of Perceived External Prestige, Psychological Capital, and Psychological Empowerment in Quick Service Restaurants***" (ph.D). Submitted to the Faculty of the Graduate College of the Oklahoma State, University in partial fulfillment of the requirements for , 11.

Kuhn. J., & Carter, A. (2006). Matemal self- efficacy and associated parenting cognitions among and burnout amongst mothers of Mentally handicapped children with autism. ***Am J O orthopsychiatry***, 76(4), 564 -575.

Lai, F. J. (2013). ***The relationships between parenting stress, child characteristics, parenting self-efficacy and social support in parents of children with autism in Taiwan*** (PhD). Columbia University.

Lin, Maria ,Moyano (2013). **The Role of Dispositional Optimism on Agency when Parenting Achild with**

Autism Spectrum Disorders, the Degree of Dh of Education, Nova Southeastern University https://doi.org/10.7916/D8BR90C2.

Laura Baylot Casey, Steve Zanksas, Jamesn. Gillbert R., Rum Cogdal and Kevin Pisula, E.& Kossakowska, Z. (2012). Sense of Coherence and Coping with Stress Among others and Fathers of Children with Autism. ***Journal of autism and developmental disorders,*** 40(1), 485–1494.

Leithead, S., S. (2012). Parenting a Child with Autism: Parental Stress Levels and Autistic Symptomology, Master Dissertation, The Adler school of professional Psychology. ***Retrieved from ProQuest data bases,*** UMI Number: 1548957.

Luthans F, & Youssef CM. (2004). m "Human, social, and now positive psychological capital management". **Journal of *Organizational Dynamics*,** 33, 152, 143–60.

Luthans F, Youssef CM,& Avolio BJ. (2007b). "***Psychological capital***", Oxford University Press, New York.

Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. **Journal of Organizational Behavior**, 23, 695–706.

Luthans, F., & Avolio, B. J. (2009). "Inquiry unplugged: building on Hackman's potential perils of POB". ***Journal of Organizational Behavior***, 30, 323-328.

Luthans, F., Avey, J.B., Clapp-smith, R. & Li, W. (2008). "More evidence on the value of Chinese workers' psychological capital: a potentially unlimited competitive resource?". **International *Journal of Human Resource Management***, 19, 818-27.

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007a). "Positive sychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction". ***Journal Personnel Psychology***,60, 541-572.

Maranges (2014). ***Ego Depletion and Changes in the Premenstrual Phase: Impaired Self-Control as a Common Source*** (PhD). Florida State University

Libraries. retrieved from. http://purl.flvc.org/fsu/fd/fsu_migr_uhm-0391.

Martin, A., O'Donohue, W., & Dawkins, S. (2011). Psychological Capital at the individual and team level: Implications for job satisfaction and turnover intentions of emergency services volunteers. ***Journal of anzam*** , 1, 1-17.

Maslow, A. H. (1954). ***Motivation and personality***. New York: Harper.

McGraw -Hill. Shukla A, Selye, H. (1975). Linking Perceived Organizational Support to Organizational Trust and Commitment: Moderating Role of Psychological Capital. ***The Stress of Life***, 2nd edn. New York, NY.

McKibben, E. (2010). ***The relationship between mood, emotional labor, ego- depletion, and customer outcomes over time. All Dissertations*** (PhD of Philosophy) Industrial-Organizational Psychology , Clemson University. 575.

Munniksma, K. (2006). ***Credit Risk Measurement under Basel II*** (Master in Risk Management). Vrije Universities, Faculty of Sciences Business Mathematics and Informatics De Boelelaan, 1081a 1081 HV, Amsterdam.

Munson Jeffrey, Annette Estes,& Robert Abbott.(2019). Parenting stress and psychological functioning among mothers of preschool children with autism and developmental delay.***Sage Journals***, 13 (4). https://doi.org/10.1177/1362361309105658

Muraven, M. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., , & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. ***Journal of Personality and Social Psychology,*** 74(5), 1252–1265, https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252.

Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?**.** ***Journal Psychological Bulletin***, 126(2), 247–259. https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247.

Navroodi , eyed & Nicknam , Mojgan & Ahmadi , Ameneh (2018). Examining the Effectiveness of Group Positive

Parenting Training on Increasing Hope and Life Satisfaction in Mothers of Children with Autism. ***Iranian Journal of Psychiatry***,13(2),129-135.

Norman, S.M Luthans, F., Avey, J.B., Avolio, B.J.,. & Combs, G.M. (2006). Psychological Capital Development: Toward a Micro-Intervention. ***Journal of Organizational Behavior***, 27, 2387-393. http://dx.doi.org/10.1002/job.373.

Olsson, M. B., & Hwang, C. P. (2001). Depression in Mothers and Fathers of Children with Intellectual Disability. ***Journal of Intellectual Disability Research***, 45, 535-543. http://dx.doi.org/10.1046/j.1365-2788.2001.00372.x.

Osgood, J. M. (2015). Acute Cardiovascular Exercise Counteracts the Effect of Ego-Depletion on Attention: How EgoDepletion Increases Boredom and Compromises Directed Attention. **I*nternational Journal of Psychological Studies***, 7 (3), 85– 96.

Pomp, Sarah , Fleig Lena [a], Schwarzer , Ralf [a], Lippke Sonia (2013). Effects of a self-regulation intervention on exercise are moderated by depressive symptoms: A quasi-experimental study. ***iternational Journal of Clinical and Health Psychology,*** (2013) 13, 1−8.

Pryce, Jones (2011). ***Happiness at Work: Maximizing Your Psychological Capital for Success***. Book.

Rayan, A., & Ahmad, M. (2017). Psychological distress in Jordanian parents of children with autism spectrum disorder: The role of positive reappraisal coping. ***Archives of Psychiatric Nursing***, 31(1), 38-42.
DOI: 10.1016/j.apnu.2016.07.017

Richter, M., & Stanek, J. (2015). ***The muscle metaphor in self-regulation in the light of current theorizing on muscle physiology. In G. H. E. Gendolla, M. Tops, & S. L. Koole*** (Eds.), Handbook of biobehavioral approaches to self-regulation. 55–67. Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1236-0_5.

Roos, J., Roos, G., Dragonetti, N.C. and Edvinsson, L. (1997). Intellectual Capital: Navigating in the New Business Landscape. Basingtoke, Macmillan. ***journal iBusiness*** , 6 (2), May 20.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. ***journal Social and Personality Psychology Compass,*** *2*(2), 702–717. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x.

Safari, F., Mahmoodi, M., & Amirianzadeh, M. (2017). Forecast quality of life in connection with psychological capital and family communication patterns in students. ***Indian Journal of Health & Wellbeing,*** 8(2).

Saif ur Rehman, Cao Qingren, Yasir Latif, Pervaiz Iqbal (2017). Impact of psychological capital on occupational burnout and performance of faculty members. Journals, ***International Journal of Educational Management*** , 31(4).

Salmon, S. J., Adriaanse, M. A., De Vet, E., Fennis, B. M., & De Ridder, D. T. (2014). "When the going gets tough, who keeps going?" Depletion sensitivity moderates the ego-depletion effect. ***journal Frontiers in psychology***, 5, 647-654.

Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. ***J Health Psychology***, 4, 219–247.

Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. ***journal Health Psychology***, 4, 219–247.

Schmeichel, Brandon J Vohs & Baumeister (2003). Intellectual Performance and Ego Depletion: Role of the Self in Logical Reasoning and Other Information Processing ***Journal of Personality and Social Psychology***, 85(1), 33-46.

Schmeichel, B. J., Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2006). Self regulatory processes defend against the threat of death: Effects of self-control depletion and trait self-control on thoughts and fears of dying. ***Journal of Personality and Social Psychology***, 91, 49–62. doi: 10.1037/0022-3514.91.1.49**.**

Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. (2000)**.** ***Positive psychology.*** Am. Psychol, 55, 5–14.

Seligman MEP. (1998). ***Learned Optimism***. New York: Pocket Book.

Seligman, M. E. P. (2000*).* ***Learned Optimism***. New York: Knopf.

Shaked, Michal & Yirmiya , Nurit (2005). Psychiatric disorders in parents of children with autism: A meta-analysis. ***Journal of Child Psychology and Psychiatry***, 46(1), 69-83.

Shukla, A., & Singh, S. (2013). Psychological capital & citizenship behavior: Evidence from telecom sector in India. Indian. ***Journal of Industrial Relations***, 49(1), 97–110.

Silva,Vaicekauskaite ,Acience. (2012).Alternative support for Families with Autisitic children in lithuania, Tiltal, 2,125-134.

SJ Salmon, MA Adriaanse, (2014). E De Vet "When the going gets tough, who keeps going?" Depletion sensitivity moderates the ego-depletion effect. ***journal Personality and Social Psychology,*** 5.

Snyder , C. R.,(2002)."Hope theory: Rainbows in the mind.***psychological Inquiry***, 13 (4), 240-300, https://www.researchgate.net/publication/233229259_Hope_theory_Rainbows_in_the_mind.

Smart, Larene (2016). ***Parenting Self-efficacy in parents of children with autism spectrum disorder. Unpublished*** (MA). Thesis, Brigham Young University, Provo, Utah.

Sobocko Karin(2012). ***The Relationship Between Ego-depletion and Sensory Processing Sensitivity***.Book. Carleton University. 148.

Stratman Jason,. Morgan,. Carolyn M (2019). Bellevue University Can positivity promote safety? Psychological capital development combats cynicism and unsafe behavior. ***journal Safety Science*** ,116(6), 13-25.

Subramaniam, S. (2011).Ego Depletion and its relationship to postpon gratification among university students, Department of psychology. ***Journal of Personality and Social Psychology***, 76(3).

Swedish National of Health. (2003). ***National Institute of Public Health, Stockholm***, SE-103 52.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. ***Journal of Personality***, 72, 271–324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.

Tice, D. M., Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). The Strength Model of Self-Control. Current Directions in. ***journal Psychological Science***,16(6), 351–355.

Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. ***Journal of Experimental Social Psychology***, 43, 379–384. doi:10.1016/j.jesp.2006.05.007.

Tosten, Rasim & Toprak,Mustafa (2017).Positive psychological capital and emotional labor: A study in educational organizations. ***journal Cogent Education***,4 (1) Article 1301012.

Vink, J., Ouweneel, E., Leblanc, P. (2011). Psychological resources for engaged employees: Psychological capital in the job demands-resources model. ***journal Gedrag & Organisatie,*** 24(2) 101-120.

Vohs ,Kathleen D. Brian D. Glass, and Arthur B. Markman.(2010). Ego Depletion Is Not Just Fatigue: Evidence From a Total Sleep Deprivation Experiment. ***journal Social Psychological and Personality Science,***2(2),166.

Wang L., Hong S.(2015). Relationship between Psychological Capital and Burnout among Chinese Nurses, Department of Psychology, the College of Public Health , Harbin Medical University, Harbin, China. ***Journal***, 10(4). Apr 21.DOI: 10.1371/journal.pone.0122128.

Wang, P., Michaels, C.A., Day, M., S. (2011). Stresses and coping strategies of Chinese families with children with autism and other developmental disabilities. *j autism dev disord* , 4(6) ,783–795. DOI: 10.1007/s10803-010-1099-3

Wegener, R. J., Ludlow, E. C., Olsen, J. A., Tortosa, M. & Wintch, H. p.. (2007). Ego Depletion: A Contributing factor of hopelessness depression. ***Journal of Psychology***. 3, 12- 17.

Weitlauf, AC Vehorn, JL Taylor, ZE Warren, (2014). Relationship satisfaction, parenting stress, and depression in mothers of children with autism. ***journals.sagepub.com*** , 18(2). DOI: 10.1177/1362361312458039.

Wolfe, L (1989). Brief report: Psychological effects of parenting stress on parents on parents of autistic children**.** ***Journal of Autism and Developmental Disorders***, 19(1), 157-164. DOI: 10.1007/BF02212727.

Yiyang Le a, Zhongting Chen a c, Shuo Liu a, Weiguo Pang b, & Ciping Deng a. (2021). Investigating the effectiveness of emotional design principle to attenuate ego depletion effect. ***journal Computers & Education***, 174, December 2021, 104311.
https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104311

Youssef-Morga, Carolyn M.& Justin Carter (2019). The positive psychology of mentoring: A longitudinal analysis of psychological capital development and performance in a formal mentoring program. ***Journal of Human Resource Development Quarterly*****,30(1),**
https://www.researchgate.net/publication/332129574_The_positive_psychology_of_mentoring_A_longitudinal_analysis_of_psychological_capital_development_and_performance_in_a_formal_mentoring_progr

ملاحق الدراسة

- ملحق (١): أسماء السادة المحكمين على أدوات الدراسة.
- ملحق (٢): الصورة الأولية لمقياس رأس المال النفسي لأمهات أطفال الأوتيزم.
- ملحق (٣): الصورة النهائية لمقياس رأس المال النفسي لأمهات أطفال الأوتيزم.
- ملحق (٤): الصورة الأولية لمقياس نضوب الأنا لأمهات أطفال الأوتيزم
- ملحق (٥): الصورة النهائية لمقياس نضوب الأنا لأمهات أطفال الأوتيزم.
- ملحق (٦): برنامج تنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم.

ملحق (١)

أسماء السادة المحكمين على أدوات الدراسة (*)

م	الاسم	الدرجة الوظيفية
١	أ.د/ أحمد خيري	أستاذ علم النفس _كلية آداب_ جامعة عين شمس
٢	أ.د/ ريهام محي الدين	أستاذ علم النفس _المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية
٣	أ.د/ شحاتة الزيات	أستاذ علم النفس _المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية
٤	أ.د/ محمد رزق البحيري	أستاذ علم النفس _ ووكيل كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس
٥	أ.د/ محمود السيد أبو النيل (رحمة الله عليه)	أستاذ علم النفس _كلية آداب_ جامعة عين شمس
٦	أ.د.م/ فيفر محمد الهادي	أستاذ علم النفس المساعد _ كلية آداب _جامعة عين شمس
٧	أ.د.م/ محمد أحمد خطاب	أستاذ علم النفس المساعد _ كلية آداب_ جامعة عين شمس
٨	أ.د/ محمد رزق البحيري	أستاذ علم النفس _ ووكيل كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

(*)الأسماء مرتبة أبجديا

كليـــة البنات
جامعة عين شمـــس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

كلية البنات للعلوم والآداب والتربية
قسم علم النفس

ملحق (٢)
الصورة الأولية لمقياس رأس المال النفسي لأمهات أطفال الأوتيزم

إعداد
مروة عبد الحكيم عوض لطيف

إشراف

ا. د/ هبة حسين إسماعيل طه
أستاذ علم النفس
كلية البنات – جامعة عين شمس

د. منال محمود إسماعيل
مدرس علم النفس التعليمي
كلية البنات – جامعة عين شمس

٢٠٢٣م

كلية البنات للعلوم والآداب والتربية
قسم علم النفس

ملحق (٣)

الصورة النهائية لمقياس رأس المال النفسي لأمهات أطفال الأوتيزم

إعداد

مروة عبد الحكيم عوض لطيف

إشراف

ا. د/ هبة حسين إسماعيل طه
أستاذ علم النفس
كلية البنات – جامعة عين شمس

د. منال محمود إسماعيل
مدرس علم النفس التعليمي
كلية البنات – جامعة عين شمس

2023

كلية البنات للعلوم والآداب والتربية
قسم علم النفس

ملحق (٤)

الصورة الأولية لمقياس نضوب الأنا للأمهات أطفال الأوتيزم

إعداد

مروة عبد الحكيم عوض لطيف

إشراف

ا. د/ هبة حسين إسماعيل طه
أستاذ علم النفس
كلية البنات – جامعة عين شمس

د. منال محمود إسماعيل
مدرس علم النفس التعليمي
كلية البنات – جامعة عين شمس

2023

كلية البنات للعلوم والآداب والتربية
قسم علم النفس

ملحق (٥)

الصورة النهائية لمقياس نضوب الأنا لأمهات أطفال

إعداد
مروة عبد الحكيم عوض لطيف

إشراف

ا. د/ هبة حسين إسماعيل طه
أستاذ علم النفس
كلية البنات – جامعة عين شمس

د. منال محمود إسماعيل
مدرس علم النفس التعليمي
كلية البنات – جامعة عين شمس

2023

كلية البنات للعلوم والآداب والتربية
قسم علم النفس

ملحق (٦)

برنامج تنمية أساليب رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لعينة من أمهات أطفال الأوتيزم.

إعداد
مروة عبد الحكيم عوض لطيف

إشراف

ا. د/ هبة حسين إسماعيل طه
أستاذ علم النفس
كلية البنات – جامعة عين شمس

د. منال محمود إسماعيل
مدرس علم النفس التعليمي
كلية البنات – جامعة عين شمس

2023

كلية البنات للعلوم والآداب والتربية
قسم علم النفس

ملخص دراسة دكتوراة

تنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم

إعداد

مروة عبد الحكيم عوض لطيف

للحصول على درجة الدكتوراة في التربية

(علم نفس)

إشراف

ا. د/ هبة حسين إسماعيل طه
أستاذ علم النفس
كلية البنات – جامعة عين شمس

د. منال محمود إسماعيل
مدرس علم النفس التعليمي
كلية البنات – جامعة عين شمس

2023

مقدمة:

تنطلق مشكلة الدراسة في ظل ما تعانيه أمهات أطفال الأوتيزم من ضغوط نفسية متعددة تؤدى إلى نضوب الأنا لديهن، من خلال ضعف الجهد والأداء لديهن وضعف القدرة على ضبط الذات وصعوبة المهام والشعور بالاستنزاف وتشتت الانتباه، وكل ما يمكن فعلة هو التحكم في ردات الفعل عن طريق التحلي بحالة نفسية إيجابية التي من خلالها تتحسن علاقتها مع طفلها والآخرين ويحدث ذلك من خلال مكونات رأس المال النفسي التي تتمثل في كل من الكفاءة الذاتية والامل والمرونة والتفاؤل، وتلك المكونات تسهم في مساعدة أم الطفل الأوتيزم على خفض حدة الشعور بالنضوب، ويحدث كل ذلك من خلال تكثيف البرامج الإرشادية التي قد تسهم في الحد من نضوب الأنا، وتساعد على الوصول إلى درجة التحلي بحالة نفسية إيجابية.

يمكن تحديد مشكلة الدراسة في ضوء الأسئلة الاتية:

١. إلى أي مدى تتحسن درجة رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم بعد تطبيق البرنامج؟
٢. إلى أي مدى تنخفض درجة نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم بعد تطبيق البرنامج؟
٣. إلى أي مدى يختلف رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم باختلاف القياسيين البعدي والتتبعي للبرنامج؟
٤. إلى أي مدى يختلف نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم باختلاف القياسيين البعدي والتتبعي للبرنامج؟

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع والبرنامج الذي تتناوله الدراسة بالبحث وهو برنامج إرشادي لتنمية رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم وما يترتب على ذلك من خفض نضوب الأنا لدى هذه العينة.

- توصلت الباحثة إلى التعريفات الإجرائية لكل من:

رأس المال النفسي **Psychological Capital**:

التعريف الإجرائي: في ضوء الاطلاع على تعريف(Baron et al ,2013)، (Barkhuizen,2012)، (العنزي، ٢٠١٢:٨)، (Foster & Lloyd, 2007:30)، (Luthans et al., 2007:3)، (Luthans: 2006 ،4، Avolio، Avey، Norman) لمفهوم رأس المال النفسي نستخلص التعريف الاجرائي التالي: أنه الحالة الإيجابية لأم الطفل الأوتيزم التي تساعدها على تحقيق أهدافها والتأقلم مع مصاعب الحياة من خلال (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل).

ثانيا: نضوب الأنا **Ego depletion**:

التعريف الاجرائي: في ضوء الاطلاع على تعريف كل من(الشاذلي، ٢٠١٩)، (رضوان، ٢٠١٧)، (Salamon,2014) (Maranges,2014))، (Burkley,2008)، (Wegener et al, 2007: 12)، (Baumeister& Vohs, 2007, p.116)، Baumeister,1998:1252_1253)، لمفهوم نضوب الأنا نستخلص التعريف الاجرائي التالي: هو فشل الفرد في المهام و الأنشطة النفسية التي تحتاج إلى طاقة لأدائها التي تتطلب ضبط الذات وهو ما يبدوا من خلال بعض الأعراض التي تتمثل في (ضعف القدرة على ضبط الذات، تشتت الانتباه، ضعف الجهد والأداء، صعوبة المهام).

ثالثا: أمهات أطفال الأوتيزم:**Autism with Children of Mothers**

يمكن تعريفهن بأنهن تلك الفئة من أمهات الأطفال الذين تم تشخيص أطفالهن بأنهم يعانون من اضطراب الأوتيزم وفق المحكات التشخيصية الواردة في DSM-5 لهذا الاضطراب.

يمكن استنتاج فروض الدراسة كما يلي:

استخلاص فروض الدراسة، والتي جاءت على النحو التالي حيث تسعى هذه الدراسة للتحقق من الفروض الأتية:

١- يتحسن رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم باختلاف القياسين القبلي والبعدي.

٢-ينخفض نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم باختلاف القياسين القبلي والبعدي.

٣-لا يختلف رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم باختلاف القياسين البعدي والتتبعي.

٤-لا يختلف نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم باختلاف القياسين البعدي والتتبعي.

طرق إجراءات البحث:

بعد التحقق من فروض الدراسة، تعتمد الدراسة على المنهج التجريبي من خلال البرنامج القائم على تنمية رأس المال النفسي وخفض نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم.

إجراءات الدراسة:

العينة السيكو مترية:

تتكون عينة الدراسة من (٣٠) أم لحساب الخصائص السيكومترية، وتعتمد الدراسة على عينة من أمهات أطفال الأوتيزم، وسنوضح ذلك لاحقا حيث إبراز خصائص العينة ومبررات اختيارها في ضوء الدراسة الميدانية التي سوف تقوم بها الباحثة.

العينة التجريبية:

تم اختيار عينة الدراسة من أمهات مركز" تواصل لذوي القدرات الفائقة" في منطقة مدينة نصر _القاهرة _مصر من أمهات الأطفال الأوتيزم وعددهم (٦) أمهات تتراوح اعمارهن ما بين (٣٠-٤٥) عاما ممن تنخفض درجاتهم على مقياس رأس المال

النفسي، وترتفع على مقياس نضوب الأنا بهدف الكشف عن فاعليه برنامج إرشادي؛ لتنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا لدى عينة من أمهات أطفال الأوتيزم.

أدوات الدراسة:

أعتمدت هذه الدراسة في إجراءاتها على الأدوات التالية:

أ- **أدوات تشخصية تتمثل في** (مقياس رأس المال النفسي، ومقياس نضوب الأنا) إعداد الباحثة.

ب- **وأدوات انمائية إرشادية تتمثل في** (برنامج لتنمية رأس المال النفسي لخفض نضوب الأنا) إعداد الباحثة.

<u>الأساليب الإحصائية:</u>

استخدمت الدراسة الأساليب التالية من فروضها وهي:

اختبارات بارومتريه: تتمثل في الاتساق الداخلي، معاملات الثبات، معامل الفا كرونباخ، **اختبارات لابارامترية:** اختبار ويلككسون للتحقق من دلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة.

نتائج الدراسة: **أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:**

١. تحسن درجة رأس المال النفسي لدى أمهات أطفال الأوتيزم بعد تطبيق البرنامج.
٢. انخفاض درجة نضوب الأنا لدى أمهات أطفال الأوتيزم نتيجة التحسن في درجة رأس المال النفس بعد تطبيق البرنامج.
٣. استمرارية فعالية البرنامج في تحسين درجة رأس المال النفسي بعد القياس التتبعى.
٤. استمرارية فعالية البرنامج في خفض درجة نضوب الأنا بعد القياس التتبعى.

Faculty Of Girls
Psychology Section

Developing The Psychological Capital To reduce The Ego Depletion Among Autistic Children`s Mothers

Thesis

(An introduced plan to get the philosophy Doctorate in Education Special Education)

Submitted

Marwa Abd Al Hakim Awad Latef

Supervision

DR.Heba Hussein Ismail
Professor Of Psychology
Ain Shams University
Faculty of Women

DR.Manal Mahmoud Ismail
Lecturer Of Psychology
Ain Shams University
Faculty of Women

2023

Summary of the Study

An introduction

The problem of this study project comes from the Autistic Children`s Mothers` suffering from psychological pressures that leads to the Ego depletion as a result of their double efforts , not having the ability to control themselves , the difficult tasks they do and feeling attrition and losing attention and all what can be done is to control their reactions by having a positive psychological mood by which they the relation between the mother and the child or others gets better and all this happens by the components of the psychological capital which is represented on the self-sufficiency , hope , flexibility and optimism. All the previous things contribute to helping the autistic child`s mother to reduce the repletion by having a focused guidance programmes in order to reduce their depletion and having a good psychological mood .

- According to what I just mentioned , this study aims to develop the psychological capital to reduce the Ego depletion for the autistic children's mothers.

-We can specify the problem study in these questions

1-To what extent the psychological capital degree develops in the post and pre –test?

2-To what extent the Ego depletion degree reduces in the post and pre – test?

3-To what extent the psychological capital degree differentiates in the post and pre –test?

4-To what extent the Ego depletion degree differentiates in the post and pre –test?

The importance of this study and its programme stays as a guidance program to develop the psychological capital and the pressure reduction for the autistic children`s mothers that follows it.

The researcher has found out and concluded by the measurements and the procedural definitions to the following study terms.

1-The psychological capital [Baron , 2013] [Foster Lloyd ,2007] [Lythonis ,2007] [Al Anzy,2012) ,we can conclude the following procedural definition " It is the positive condition of the autistic child`s mother which helps to achieve her goals and adapt to the life`s hardships by the self sufficiency.

2-The Ego Depletion (Al Shazly, 2019) ,(Abu Bakr. 2017), (zalamon , 2014), (Biomester ،1998,2007) we say " it is the individual`s failure in his tasks and psychological activities that need to energy to do them that require self-control that appears through some symptoms like the weakness of self control , losing attention and feeling attrition , the weakness to do efforts and having difficulty in doing tasks .

3- Mothers of Autism children: Autism with Children of Mothers can be defined as the category of mothers of children whose children have been diagnosed with autism disorder according to the diagnostic criteria contained in DSM-5 for this disorder.

-The Study assumptions can be concluded in these points

1-the psychological capital degree for the autistic child's mother develops in the post and pre -test

2-the Ego depletion degree for the autistic child's mother reduces in the post and pre -test

3-the psychological capital degree for the autistic child's mother doesn`t differentiate in the post and pre -test

4- the Ego depletion degree for the autistic child's mother doesn`t differentiates in the post and pre –test

The Research method and procedures

1-The methods

To check the study assumptions, the study will rely on the experimental method through the programme based on developing

the psychological capital to reduce the Ego Depletion Among Autistic Children`s Mothers

2-The study procedures.

-The Psychometric sample

This sample of autistic children`s mothers will consist of thirty mothers to count the psychometric characteristics. We will explain later these characteristics and the reasons for choosing them according to the exploratory research which the researcher will do by visiting a foundation called " My son ,"Ibny" for autism , the special categories in Mis el gedida area and also a foundation called " Tawasol" or communication for those with premium capabilities in Nasr city area.

The experimental sample.

This sample consists of six mothers with low grades in the psychological capital with their autistic children and high ones in Ego depletion to chech the positivity of the guidance programme to develop their psychological capital and reduce their ego depletion .They are aged [30-45] and this is assured by Zidan`s study , 2004] and [ Hakan & Ceyda, 2017) that the psychological weakness to those mothers ranged from 30 to 50 and their ، children ages range from 3 to 5 and this was a;so assured by [ Sophia , 2018 ] [ M. Goldber that the autistic children`s mothers between 3 to 5 have low grades in their psychological capital. I will choose the unemployed mothers as they have low grades in their psychological capital as assured by [Kuhn JCI , Carter AS , 2006).

I mainly chose this sample and the experimental method of the one setto have more control in the experimental control and the programme activity path and activating its techniques [Al Shenawai ,1996] and the mothers from Tawasol" or communication foundation for those with premium capabilities in Nasr city area will be polarized.

Thirdly

The study tools

In order to check the results of the study , the researcher will rely on the following tools.

1-The psychological capital measurement (prepared by the researcher).

2-the Ego Depletion measurement (prepared by the researcher).

3-A guidance program to develop the psychological capital (prepared by the researcher) .

The researcher will employ the statistical techniques (Parametric and non-parametric) which go with the study method , the sample number and the assumptions.

The study results :

1. improve the degree of resistance to psychological capital in the mothers of autistic children after the application of the program.
2. low degree of Ego depletion among mothers of autistic children as a result of improvement in the degree of resistance to pressure after the application of the program.
3. Continuity of the effectiveness of the program in improving the degree of resistance to psychological capital after tracking measurement.
4. Continuity of the effectiveness of the program in reduce the degree of Ego depletion after tracking measurement.