



مركز أ. د. احمد المنشاوى
للتنشر العلمى والتميز البحثى
مجلة كلية التربية

=====

فاعلية برنامج ارشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين المرونة النفسية لدى امهات اطفال اضطراب طيف التوحد

بحث مقدم من الباحثة

نجلاء محمود ابراهيم علي

باحث ماجستير بالبرنامج الخاص

تخصص توحد - كلية التربية

mdfathy76@gail.com

تحت اشراف

د/ ميسرة حمدي شاکر

مدرس الصحة النفسية كلية التربية

جامعة اسيوط

Maisara.Hamdy@edu.aun.edu.eg

ا،د/ جمال حسن السيد

استاذ المناهج وطرق التدريس كلية التربية

جامعة اسيوط

gamal.ibrahim1@edu.aun.edu.eg

﴿المجلد الحادي والأربعون- العدد الأول- يناير ٢٠٢٥ م﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

ملخص

هدف البحث إلى التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي القائم على اليقظة العقلية في تحسين المرونة النفسية لدى امهات اطفال اضطراب طيف التوحد ، ولتحقيق هدف البحث تم اعداد قائمة بفنيات اليقظة العقلية وفي ضوئها تم اعداد البرنامج وتحكيمة وتم استخدام استمارة رصد (إعداد الباحثة)، مقياس المرونة النفسية (إعداد امال باظه)، وتكونت مجموعة البحث (٢٠) من امهات اطفال اضطراب طيف التوحد من تتراوح اعمارهم ما بين (٢٥ - ٣٨) وبتطبيق تجربة البحث توصلت نتائج البحث إلى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي ، بينما لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي والتتبعي مما يظهر فاعلية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين المرونة النفسية لامهات اطفال اضطراب طيف التوحد ويوصي البحث بالتوسع في استخدام البرامج الارشادية لامهات اطفال اضطراب طيف التوحد .

الكلمات المفتاحية : اليقظة العقلية – المرونة النفسية – طيف التوحد

The effectiveness of a mentally alert-based counseling program in improving psychological resilience among mothers of children

Autism spectrum disorder

Naglaa Mahmoud Ibrahim Ali

Master's researcher in the special program

Autism Specialization - College of Education

mdfathy76@gail.com

Prof. Dr. Gamal Hassan El-Sayed

Professor of Curriculum and

Teaching Methods, College of Education

Faculty of Education Assiut University

gamal.ibrahim1@edu.aun.edu.eg

Dr. Maysara Hamdi Shaker

Mental health teacher

Faculty of Education Assiut University

Maisara.Hamdy@edu.aun.edu.eg

Abstract

The current research aimed to identify the effectiveness of the counseling program based on mental alertness in improving psychological flexibility among mothers of children with autism spectrum disorder, and to achieve the goal of the research, a list of mental alertness techniques was prepared and in the light of which the program was prepared and arbitrated and a monitoring form was used (prepared by the researcher), psychological flexibility scale (prepared by Amal Baza), and the research group consisted of (20) mothers of children with autism spectrum disorder aged between (25-38) and by applying the research experiment, the results of The research indicated that there are statistically significant differences between the pre- and post-test in favor of the post-test, while there are no statistically significant differences in the post-test and tracer, which shows the effectiveness of the program based on mental alertness in improving the psychological flexibility of mothers of children with autism spectrum disorder and the research recommends expanding the use of guidance programs for mothers of children with autism spectrum disorder.

Key words : Mental alertness – Psychological flexibility – Autism spectrum

اولا: المقدمة

يعتبر اضطراب طيف التوحد من المصطلحات الحديثة نسبيا في مجال التربية الخاصة وقد تردد ذكره بين علماء النفس والاطباء النفسيين ويرجع الفضل الاكبر في التعرف على التوحد والاهتمام به يرجع إلى الطبيب النفسي ليوكاير .

حيث عرف اضطراب طيف التوحد بأنه اضطراب عصبي نمائي يتسم بالتفاعلات الاجتماعية المضطربة، قصور في التواصل، بالإضافة إلى وجود أنماط سلوكية متكررة، أو اهتمامات محددة في أشياء معينة على أن تظهر الأعراض خلال مرحلة الطفولة المبكرة (سوسن شاكر ،١٩،٢٠١٠).

اتفقت معظم الدراسات التي تناولت اضطراب طيف التوحد على كونه خلل نمائي يظهر في صورة قصور في التفاعل الاجتماعي والتواصل (اللفظي وغير اللفظي)، و إلي وجود أنماط سلوكية متكررة وأنه يظهر في السنوات الأولى في عمر الطفل (اسامه فاروق ، كامل الشربيني ،٢٧،٢٠١٣).

ويصف الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس(DSM5) اضطراب طيف التوحد بنقص في التواصل والتفاعل الاجتماعي ، ومحدودية وتكرار السلوك والاهتمامات والنشاطات ، ويمكن حدوث اضطراب طيف التوحد خلال مرحلة الطفولة المبكرة ، وتستمر مدى الحياة وهو اضطراب يحدث في جميع الطبقات الاجتماعية وجميع الاعراق والاجناس American (Psychiatric Association,2013,201)

وتعد اليقظة العقلية من المفاهيم التي فرضت نفسها في علم النفس المعاصر والتي استخدمت في مجال علم النفس كمدخلا وعلاجا للاضطرابات النفسية ، واستراتيجية تعليمية تسمح للفرد بالتعايش مع مطالب الحياة وضغوطها وتحدياتها بمستوى اقل من التوتر (stoops,2005)

وقد اشار علي الواليدي (٢٠١٧ ، ٤٦) الى ان اليقظة العقلية ترتبط بعلم النفس الايجابي وبالصحة النفسية وكذلك السعادة النفسية ، والانفعالات الايجابية والمرونة النفسية والكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية

لذا فإن الاهتمام باليقظة العقلية والمرونة النفسية لامهات الاطفال اضطراب طيف التوحد يساعدهن على تجاوز الصعوبات والمعوقات والمحن والشدائد التي يتعرضن لها .

وتعتبر اليقظة العقلية أحد مفاهيم علم النفس الايجابي الحديث ، حيث ان اليقظة العقلية تشتمل على ان يصف الفرد بوعي عدم إصدار الاحكام ، وقد اظهرت ان مشاركة الامهات في برامج اليقظة العقلية كاستراتيجية للتدخل ،

وتعد المرونة النفسية باعثا فعالا لعملية التكيف الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات ، والضغوط النفسية ، فهي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة (APA,2014)

واذا كانت البشرية تواجه كثير من التحديات والضغوط التي تمثل عبئا يثقل كاهل البشر فان اضطراب طيف التوحد يمثل عبئا اضافيا على الاسرة بشكل عام والام بصفة خاصة .

لذا نجد ان امهات الاطفال اضطراب طيف التوحد يعانون كثير من تلك الضغوط والافكار السلبية مما يظهر عليهم في عدم قدرتهم على التحمل ويظهر بوضوح في المرونة النفسية المنخفضة .

ولكي تحقق امهات اطفال اضطراب طيف التوحد المرونة النفسية كان ولا بد من استخدام استراتيجيات قائمة على اليقظة العقلية لتحقيق الهدوء والاتزان الانفعالي والنفسي واهمهم تحقيق المرونة النفسية .

ثانيا : مشكلة البحث :

تعتبر الام هي المعلم الاول لطفلها التوحدي ، وبما ان وجود طفل من ذوي اضطراب طيف التوحد يؤثر على كيان الاسرة بشكل عام والام بشكل خاص ويؤثر عليها بشكل سلبي ، حيث ظهرت مشكلة البحث من خلال استطلاع رأي قامت به الباحثة على بعض المراكز الخاصة بالتربية الخاصة تبين مدى معاناة امهات اضطراب طيف التوحد بسبب وجود طفل توحدي في الاسرة لذلك وجهت الباحثة بحثها لهذه الفئة نظرا لعددهم المتزايد ومعاناتهم وقد تمثلت المساعدة في تحسين المرونة النفسية لديهم مما ينعكس ايجابا في تعاملها مع طفلها التوحدي الى جانب مساعدتها له بشكل جيد .

من جانب اخر اشارت العديد من الدراسات العربية والاجنبية كدراسة (Masuda&tully,2012) ودراسة (pidgeon&Keye (2014 إلى ان المرونة النفسية تمثل السبيل لتجنب المخاطر ، وتساعد على التعافي .

بالاضافة كان احساس الباحثة بالمشكلة من خلال عملها كاحصائية توحيد في (مركز تواصل بمدينة منفلوط) وجدت ان الام هي مصدر الدعم لطفلها التوحيدي وان تحقيق المرونة النفسية لها له اثر كبير على الطفل نفسه

وتتحدد مشكلة البحث في ضعف المرونة النفسية لدى امهات اضطراب طيف التوحد

سؤال البحث :

ما فاعلية استخدام برنامج اليقظة العقلية لتحسين المرونة النفسية لدى امهات اضطراب طيف التوحد ؟

فرضا البحث

- يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطات درجات امهات اطفال طيف التوحد في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية لصالح التطبيق البعدي .
- يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطات درجات امهات اطفال طيف التوحد في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس المرونة النفسية لصالح التتبعي .

ثالثا: هدف البحث :

هدف البحث إلى التعرف على فاعلية استخدام برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين المرونة النفسية لدى امهات اضطراب طيف التوحد .

رابعا: مصطلحات البحث :

اضطراب طيف التوحد :

جاء في تعريف الدليل الاحصائي والتشخيصي الخامس (DSM-V-TR) اضطراب طيف التوحد بأنه اضطراب عصبي نمائي يتسم بالتفاعلات الاجتماعية المضطربة ، قصور في التواصل ، بالإضافة إلى وجود انماط سلوكية متكررة ، أو اهتمامات محددة في اشياء معينة ، على ان تظهر الاعراض خلال مرحلة الطفولة المبكرة . (APA, 2014)

المرونة النفسية :

عرفها محمد ابو حلاوة (٢٠١٣, ٣٣) عملية دينامية تتضمن التوافق الايجابي مع محن شديدة أو مصاعب الحياة .

التعريف الاجرائي للمرونة النفسية : هي الدرجة التي حصل عليها من تطبيق مقياس المرونة النفسية المستخدم في البحث

اليقظة العقلية :

عرف فيصل الربيع (٢٠١٩, ٩٧) " اليقظة العقلية حالة من الوعي الحسى، يتميز بصورة مختلفة وفعالة، إذ تترك الفرد منفطحاً على كل ما هو جديد" .

خامساً: اهمية البحث :

- تتمثل الاهمية النظرية لهذا البحث في التعرف بعمق لليقظة العقلية واهم الفنيات الخاصة بها
- توفير مادة علمية تتعلق بالمرونة النفسية واليقظة العقلية تفيد الباحثين في هذا المجال
- تقديم برنامج عملي يلبي احتياجات الاختصاصيين والمهتمين بهذه الفئة
- التعرف على أهم الاساليب التي تساعد الامهات اطفال اضطراب طيف التوحد في مواجهة الضغوطات لديهم .
- تعتبر البحث اضافة للتراث النظري والعملية مما يساعد الباحثين في المجال .
- الخروج بتوصيات يمكن الاستفادة منها لمواجهة الضغوط وكذلك لعمل ابحاث جديدة .

سادساً: ادوات الدراسة :

- ١- استمارة تجميع البيانات إعداد الباحثة
- ٢- قائمة بفنيات اليقظة العقلية ((إعداد الباحثة)
- ٣- مقياس المرونة النفسية (امال باظه ، ٢٠١٦)
- ٤- البرنامج قائم على اليقظة العقلية لامهات اضطراب طيف التوحد (إعداد الباحثة)

سابعاً :حدود البحث:

الحد الزمني : تم تطبيق البحث في الفترة ما بين ٢٠٢٤/٩/٢ وحتى ٢٠٢٤/١٠/٧
الحد المكاني : وقد طبق البرنامج بمركز زهور الحياة بمنفلوط
الحد النظري : نظرية اليقظة العقلية والمرونة النفسية .

الحد التطبيقي : برنامج قائمة على اليقظة العقلية في تحسين المرونة النفسية لامهات اضطراب طيف التوحد (مقياس المرونة النفسيه – فنيات اليقظة العقلية)

الحد البشري : (٢٠) من امهات اضطراب طيف التوحد ممن تتراوح اعمارهم ما بين (٢٥-٣٨) متوسط العمر .

سادسا :الاطار النظري للبحث :

اضطراب طيف التوحد

استخدم مصطلح التوحد لأول مرة عام ١٩٤٣ ، على يد الطبيب النمسا (Leo Kenner)

وقد مر تعريف اضطراب طيف التوحد بمراحل متعددة تبدا بتعريف kanner عام ١٩٤٣ وصولا الى تعريف الجمعية الامريكية في الطبعة الخامسة من الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-V)

جاء في تعريف الدليل الاحصائي والتشخيصي الخامس (DSM-V-TR) اضطراب طيف التوحد بأنه اضطراب عصبي نمائي يتسم بالتفاعلات الاجتماعية المضطربة ، قصور في التواصل ، بالإضافة إلى وجود انماط سلوكية متكررة ، أو اهتمامات محددة في اشياء معينة ، على ان تظهر الاعراض خلال مرحلة الطفولة المبكرة

وجاء في تعريف اسامه فاروق وكامل الشربيني (٢٠١٣،٢٤) كونه خلل نمائي يظهر في صورة قصور في التفاعل الاجتماعي والتواصل (اللفظي وغير اللفظي)، إلى وجود أنماط سلوكية متكررة وأنه يظهر في السنوات الأولى في عمر الطفل .

اما التعريف الاجرائي لاضطراب طيف التوحد / وهو ما يعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها الطفل في مقياس جليام الصورة الثالثة وهو المقياس الذي اعتمدت عليه الباحثة اثناء اختيار مجموعة البحث .

تشخيص اضطراب طيف التوحد Diagnosis of autism spectrum disorder

بالرغم من أن أعراض التوحد الأولية تظهر في سن مبكر إلا أن التشخيص النهائي لا يكون في بعض الأحيان إلا عندما يظهر الطفل خلل من مواكبة المتطلبات الاجتماعية أو تأخر في اكتساب المهارات اللغوية

ذكر (Carol & Vicki 2011) ما أورده منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٧) CDC من العلامات التحذيرية لاضطراب طيف التوحد ومنها

- عدم اللعب التخيلي (مثل التظاهر بتغذية دمية).
- عدم الإشارة إلى الأشياء لإظهار الاهتمام .
- عدم النظر إلى الأشياء عندما يشير إليها شخص آخر
- الرغبة في أن يكون بمفرده
- صعوبة في فهم مشاعر الآخرين أو التحدث عن مشاعر الخاصة .
- تجنب الاحتضان
- يبدو أنه غير مهتم جداً بالناس
- تكرار أو ترديد كلمات أو عبارات سابقة (echolalia)
- صعوبة التعبير عن احتياجاته .
- الميل إلى الأفعال الروتينية .
- لديه مشكلة مع التكيف مع التغييرات في الروتين.
- له ردود أفعال غير عادية.
- فقد المهارات التي سبق اكتسابها

ويعد تشخيص اضطراب طيف التوحد وغيره من اضطرابات العصبية من أكثر العمليات صعوبة وتعقيداً وخصوصاً في المراحل الأولى من عمر الطفل وربما يرجع السبب في ذلك إلى جملة من الأسباب من أهمها :

- ١_تنوع أعراض التوحد وتختلف من فرد إلى آخر ؛ وهذا يرجع إلى العوامل المسببه
- ٢_قلة الاختبارات المناسبة والمتفق عليها لتشخيص التوحد.
- ٣_عدم مناسبة الاختبارات للفئات العمرية المختلفة .
- ٤_عدم وجود اختبارات مقننة للبيئة التي سيطبق فيها المقياس أو الاختبار .
- ٥_قيام أشخاص غير مؤهلين بتطبيق الاختبارات والمقاييس (عصام النمر ، ٢٠٠٨ ، ١٤٦).
- ٦_قصور في اللغة أو انعدامها عند أطفال ASD يعد أحد أهم معوقات التواصل مع الطفل .
- ٧_عدم وجود مقياس طبي واحد يؤكد بصورة قاطعة وجود هذا الاضطراب .(6,2005, Dodd) .
- ٨_إن سلوكيات التوحد تتغير بتقدم الطفل في العمر .
- ٩_قد يحدث خلط بين التوحد واضطرابات أخرى مثل : الصمم الاختياري Landou Kleffner Syndrome (أحمد البخار، ٢٠٠٦، ٦٠:٦١)

المرونة النفسية :

عرفها محمد ابو حلاوة (٢٠١٣,٣٣) عملية دينامية تتضمن التوافق الايجابي مع محن شديدة أو مصاعب الحياة
كما عرفها (Cicchetti,2010) القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الاحداث الضاغطة ، والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل ايجابي ، ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار .

وقد تبنت الباحثة تعريف باظة ٢٠١٦ للمرونة النفسية وهو الاستجابة الانفعالية والمعرفية للمواقف والضغوط بايجابية والتكيف الايجابي مع متطلبات الحياة الشخصية والاجتماعية مع الحفاظ على القيم الدينية والمجتمعية وممارستها بايجابية ، وتحقيق الكفاءة الاجتماعية والاهتمام بالآخرين والتعاطف معهم ويتمثل ذلك في الإدارة الذاتية بما تشمله من ثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات وضبط الانفعالات والتعبير عنها والقدرة على التجديد وإدارة العلاقات مع الآخرين ، والاحتفاظ بدافع الانجاز ومستوى طموح مناسب لإمكانيات الفرد
اما التعريف الاجرائي : فهو الدرجة التي تحصل عليها الامهات في مقياس المرونة النفسية المرتبطة ابعادة بخصائص التعريف باظة ٢٠١٦

طرق بناء المرونة النفسية :

تعددت الطرق التي تعمل على تحقيق المرونة النفسية في حياة الافراد وهناذكر في بحثنا ما جاء في تعريف الجمعية الامريكية فقد أشارت الجمعية الامريكية لعلم النفس APA2010 إلى عشرة طرق لتحقيق المرونة النفسية

- ١- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة ، وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة .
- ٢- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن حلها .
- ٣- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها .
- ٤- القدرة على اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف الصعبة .
- ٥- التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة .
- ٦- تنمية الثقة بالذات .
- ٧- فهم الاحداث الضاغطة في اطار السياق التي تحدث فيه .

- ٨- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل .
 - ٩- رعاية المرء لعقله وجسده ، و ممارسة تدريبات منتظمة ، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره ، بالإضافة إلى ممارسة الأنشطة الترفيهية والاسترخاء .
 - ١٠- التعلم والاستفادة من الخبرات السابقة ، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة .
- وتشير بعض الدراسات كدراسة لبنى ابو زيد(٢٠٢٢) إلى ضرورة تحسين المرونة النفسية لمواجهة الضغوط والقلق لدى اسر اطفال ذوي اضطراب طيف التوحد .

اليقظة العقلية :

وعرف فيصل الربيع (٢٠١٩,٩٧)" اليقظة العقلية حالة من الوعي الحسى، يتميز بصورة مختلفة وفعالة، إذ تترك الفرد مفتاحاً على كل ما هو جديد"

خصائص اليقظة العقلية

- يرى (Brown,Ryan,Creswell , 2007) ان اهم خصائص اليقظة العقلية تتمثل :
- وضوح الوعي والذى يعد الخاصية الاساسية والاهم لليقظة العقلية حيث تتضمن هذه الاخيرة الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية المحيطة به وهذا يشمل وعى الفرد بفكاره ومشاعره وسلوكاته .
 - المرونة فى الانتباه ويقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية تبعاً لتغير المواقف والاحداث وعدم التصلب والتقييد بالاستجابات المألوفة ، اى تنوع وتعدد الاستجابات وعدم التقيد بنوع واحد او فئة واحدة
 - الوعي باللحظة الانية فغالبا ما يميل العقل الى جلب الأفكار المتعلقة بذكرىات الماضى واحداثه وخبراته او تلك المتعلقة بالمستقبل والتخطيط له متغافلا عن الوجود والعيش فى الحاضر فى حين تمتاز اليقظة العقلية بالعيش فى اللحظة الحالية وادراكها وتوجيه الوعي لها .
 - الوعي غير التمييزى وغير المفاهيمى ويقصد به الطبيعة غير التمييزية لليقظة العقلية ، اى الاتصال بالعالم الواقعى والعيش فيه كما هو بشكل مباشر وتتميز اليقظة العقلية بالبعد عن التصنيف او التقييم او اجترار الخبرات والاحداث الماضية بل تعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول الى حيز الوعي عن طريق الملاحظة والتأمل البسيط لما يحدث فى الحاضر .

- الاستمرار فى الوعى والانتباه حيث تعد قدرة الافراد على الانتباه والوعى متفاوتة فضلا على الاستمرار فيهما . فهى نادرة وعابرة عند البعض ومتكررة ومستمرة عند البعض الاخر وتمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية على الاستمرار فى حاله الوعى والانتباه .
- وقفة تجريبية نحو الحقيقة فاليقظة العقلية بطبيعتها حالة تجريبية اذ يجرى من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة بطريقة مماثلة لتلك التى ينتهجها عالم فى مجال معين للوصول الى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر (صلاحات الزغول ، ٢٠١٧)

ثامنا إجراءات الدراسة

اولا: استمارة رصد

تم إعدادها ، للإلمام بكل المعلومات الخاصة بالمجموعة الاساسية موضوع البحث ، وذلك بهدف توفر كل البيانات الدقيقة لكل حالة على حدة ، وكل ما يخص الطفل والام والاسرة ودرجات المقاييس المطبقة عليه ، ومكان التطبيق وزمنه ؛ وذلك لمعرفة مدى ملائمة العينة الاساسية للتطبيق .

الاداة الثانية: مقياس المرونة النفسية (إعداد امال باظه ، ٢٠١٦)

يتكون المقياس من ستة ابعاد ويحتوي كل بعد (على ١٥) بندا وبذلك يصبح عدد البنود (٩٠) بندا ، البعد الاول القيم الدينية والاجتماعية ، البعد الثاني الكفاءة الاجتماعية والاسرية ، البعد الثالث التواصل الايجابي ، البعد الرابع الإهتمام والتعاطف بالآخرين ، البعد الخامس الادارة الذاتية ، البعد السادس مستوى الطموح والانجاز . ويطبق المقياس من عمر ١٥ عاما ويشمل المراهقين والشباب .

طريقة تصحيح المقياس :

تقع الاجابة على بنود المقياس في خمس مستويات تتراوح الدرجات من (١-٥) والدرجة المرتفعة تعني التمتع بالمرونة النفسية بدرجة عالية والدرجة المنخفضة تعني انخفاض مستوى المرونة لدى الفرد

الخصائص السيكومترية للمقياس :

تم حساب كل من الصدق والاتساق الداخلي والثبات للمقياس على مجموعة من طلاب تافرة الثانية بكلية تربية ٥٠ طالب ٥٠ طالبة ، وقد تم حساب الصدق بعرض المقياس وبنوده (٩٥) على المحكمين كخبراء من اساتذة الصحة النفسية وقد تم استبعاد (٥) بنود وتم الاتفاق على رفضها وبذلك اصبح بنود المقياس ٩٠ بند .

الثبتات :

وقد تم حساب الثبات باعادة تطبيق بعد (٤٥) يوما من التطبيق الاول على العينة وقوامها ١٠٠ طالب وطالبة وجاء نتائج معامل الثبات للدرجة الكلية ٠,٨٤ و ٠,٨٧ ويظهر لنا من معامل الثبات أن مقياس المرونة النفسية يتمتع بمستوى ثبات في الدرجة الكلية ،

الاتساق الداخلي :

تم حساب الاتساق بين الابعاد الستة والدرجة الكلية وجاءت كل معاملاتها موجبة وتدل على التماسك الداخلي

الاداة الثالثة : البرنامج الارشادي القائم على اليقظة العقلية

اولاً: الفنيات التي قام عليها البرنامج

تم اعداد قائمة بفنيات اليقظة العقلية واستراتيجيتها وقد تم عرضها على المحكمين وتعديلها في ضوء ارائهم و تم استخدام بعض من فنيات اليقظة العقلية المستخدمه في إعداد البرنامج المتعلق بالمرونة النفسية .

م	فنيات اليقظة العقلية المستخدمة	ابعاد المرونة النفسية وارتباطها بفنيات اليقظة العقلية
١	فنية الاسترخاء	الكفاءة الاجتماعية والاسرية
٢	فنية التأمل	القيم الدينية والمجتمعية
٣	تدريبات اليوجا	مستوى الطموح والانجاز
٤	تدريبات التنفس	التواصل الايجابي
٥	فنية تقدير الذات	الادارة الذاتية
٦	إدارة الانفعالات	التواصل الايجابي
٧	إدارة الضغوط	التعاطف والاهتمام بالآخرين

تحديد الاسس الفلسفية التي يقوم عليها البرنامج:

تم بناء البرنامج بعد الاطلاع على الإطار النظري والنظريات المفسرة له، وفهم الفروق الفردية بين اطفال طيف التوحد في مجموعة البحث وكذلك الفنيات المرتبطة باليقظة العقلية .

- ١- يعتمد البرنامج على أنشطة متنوعة ومتعددة
- ٢- يقوم البرنامج الحالي على المشاركة، والتفاعل بين الباحثة والامهات ويقدم النشاط بشكل جماعي.
- ٣- تتدرج أنشطة البرنامج من البسيط إلى المعقد، ومن السهل إلى الصعب؛ حتى يصل إلى محك الإتقان.

٤- يطبق هذا البرنامج في الدراسة الحالية على عينة الدراسة وهم امهات اطفال اضطراب طيف التوحد من المترددين على المراكز التدريبية الخاصة بمحافضة اسيوط تطبق أنشطة البرنامج بواسطة الباحثة، يطبق البرنامج بشكل جماعي وفق طبيعة وأهداف النشاط.

المبادئ والأسس التي يقوم عليها البرنامج:

يرتكز البرنامج في البحث على بعض المبادئ والأسس التي تقوم عليها اليقظة العقلية وهي:

- ١- يستند إلى المسح الشامل العميق لحاجات امهات اضطراب طيف التوحد .
- ٢- يقوم البرنامج على تقديم خدمات ارشادية متكاملة لامهات اطفال اضطراب طيف التوحد تدعم جوانب شخصياتهم.
- ٣- يقوم على تقديم خدمات ارشادية تربوية فردية وجماعية لامهات اضطراب طيف التوحد .
- ٤- يستند البرنامج إلى الملاحظة المنظمة والمتابعة المستمرة للتغيرات التي تطرأ على شخصيات امهات الاطفال وتقويمهم باستمرار وتصحيح مسارهم يوميا.

آليات إعداد البرنامج في ضوء اليقظة العقلية :

- تقييم مستوى اعضاء المجموعة التجريبية وذلك من خلال تطبيق الاختبار القبلي .
- إعداد قائمة بفنيات اليقظة العقلية المستخدمة وتحكيما
- تحديد اهداف واضحة
- اختيار اساليب التدريب الملائمة للفنيات المستخدمة وكذلك خصائص مجموعة البحث
- كتابة محتوى واضح وموجز ومفصل

الهدف العام للبرنامج :

تحسين المرونة النفسية لدى امهات اطفال اضطراب طيف التوحد باستخدام برنامج ارشادي قائم على اليقظة العقلية .

الأهداف الفرعية للبرنامج :

- ان تتعرف " امهات أطفال اضطراب طيف التوحد " على برنامج التحسين القائم على اليقظة العقلية ومراحلها واستراتيجيات ودورة في تحسين المرونة النفسية لديهم .
- ان تتدريب الام على تحديد أهداف واضحة وانتاج العديد من الطرق لتحقيق تلك الاهداف وإثارات دافعيها وقدرتها .
- تدريب الأم على كيفية بناء استراتيجيات ناجحة من أجل حل المشكلات وإزالة العقبات وحلها بنفسها .

- تبصير الامهات بطبيعة اضطراب طيف التوحد وطرق تحسين حالة اطفالهم المصابين به وتدريبهم على التوقعات الايجابية في ظل وجود طفل ذوي طيف توحّد .
- زيادة قدرة الام على المحافظة على التفكير الايجابي من خلال التركيز على الامكانيات الداخلية والنجاحات السابقة التي تزيد من المرونة النفسية التي تساعد على مواجهة التحديات بشكل افضل .

محتوى البرنامج

الخطوات الإجرائية للدراسة:

١. تجميع المادة العلمية موضوع الدراسة.
٢. الحصول على الموافقات لتطبيق البرنامج.
- اختيار افراد المجموعة طبقا للشروط وهي:
- امهات أطفال اضطراب طيف التوحد السن ٢٥-٣٨ سنة المستوى التعليمي متوسط اوفوق المتوسط والمستوى الاقتصادي متساوي بين عينة الدراسة
- لديهم توحّد بسيط الى متوسط بدرجة من ٥٦ : ٦٦ بمقياس جليام .
- تطبيق المقياس المرونة على مجموعة البحث المجموعة الواحدة اختبار قبلي وبعدي في مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة.
٣. إعداد برنامج قائم على اليقظة العقلية .
٤. تطبيق ٢١ جلسة بمعدل ٥ جلسات في الأسبوع لمدة ٣٤ يوم .
٥. إجراء القياس البعدي.
٦. إجراء القياس التتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.
٧. استخدام أساليب إحصائية مناسبة لمعالجة النتائج التي تم التوصل إليها.
٨. تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة.

مراحل تنفيذ البرنامج

يتم تنفيذ البرنامج على ثلاث مراحل:

(المرحلة التمهيدية- والمرحلة التنفيذية- ومرحلة التقويم).

المرحلة الاولى : وضع خط الأساس وتهيئة أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد لعملية التحسين القائمة على اليقظة العقلية

ويكون الهدف من هذه المرحلة تحديد البداية في البرنامج بناء على مستوى المرونة لدى امهات اطفال اضطراب طيف التوحد للعينة ، حيث يتم من خلالها التعرف على الاسباب التي ادت إلى خفض المرونة النفسية لديهم ؛ بهدف تحضير أمهات اطفال اضطراب طيف التوحد افراد المجموعة التجريبية عينة الدراسة للدخول في عملية التحسين باليقظة العقلية وذلك من خلال تزويدهم بالمعارف والمعلومات عن طبيعة اليقظة العقلية اهدافها اسسها فنياته ، دورها في تحسين المرونة النفسية ، وتبصيرهم بالمسئوليات الملفاة على كاهلهم .

مرحلة التنفيذ (إجراءات الجلسات):

يتم تنفيذ البرنامج التدريبي الحالي من (٢١) جلسة بواقع (٥) جلسات أسبوعياً مدة الجلسة تتراوح بين (٤٥-٥٠) دقيقة بهدف تحقيق المرونة النفسية ولقد قدم لكل عملية أكثر من نشاط مختلف المحتوى وتتضمن كل جلسة هدف لا بد من تحقيقه.

وقد اشتملت عينة الدراسة على (٢٠) من امهات اطفال اضطراب طيف التوحد وتم تطبيق اختبار قبلي وبعدي على العينة التجريبية

تقويم البرنامج:

استخدمت الباحثة عدة أنواع من التقويم:

القياس القبلي أو المبدئي؛ حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس المرونة النفسية تطبيقاً قبلياً على المجموعة التجريبية عينة الدراسة لتقييم الأداء ، بالإضافة إلى تحديد نواحي الضعف، حتى يتم تنويع الأنشطة فردية وجماعية حسب مستوى المرونة ونوع النشاط والهدف منه.

التقويم التكويني ويتم أثناء تطبيق البرنامج الارشادي وذلك بغرض تقديم المعونة للامهات إلى جانب تغير الطريقة في توضيح البرنامج بحيث يصل إلى مرحلة تحقيق المرونة النفسية وفي هذا البحث استخدمت الباحثة التقويم التكويني وذلك عن طريق تقويم اداءات الامهات مع اطفالهم بعد تطبيق البرنامج لهم عقب كل جلسة ومناقشتهم فيما أنجزوا في الجلسة التي تليها.

القياس البعدي التقويم النهائي: حيث تم تطبيق مقياس المرونة النفسية تطبيقاً بعدياً عقب انتهاء البرنامج مباشرة، وذلك للوقوف على فاعلية البرنامج في تحقيق المرونة النفسية من خلال إعادة تطبيق المقاييس التي تم استخدامها على المجموعة التجريبية عينة الدراسة .

القياس التتبعي: تم تطبيقه على المجموعة التجريبية عينة الدراسة بعد الانتهاء من البرنامج بشهر؛ لنرى أثر البرنامج هل ما زال موجوداً أم انتهى أثره بانتهاء التدريب

خطوات تطبيق البرنامج، وتتضمن الخطوات التالية:

- الأهداف الإجرائية للجلسات التي تحقق المرونه النفسية .
- الفنيات المستخدمة.
- الأدوات والوسائل المستخدمة.
- الاستراتيجيات التربوية المستخدمة.
- التقويم.
- الواجب المنزلي.

الفئة المستهدفة من البرنامج:

. امهات اطفال اضطراب طيف التوحد من عمر ٢٥ : ٣٨ للاطفال من بسيط : متوسط التوحد للطفل

متطلبات تطبيق البرنامج:

- ١- تحديد عوامل التنفيذ التربوية (الوسائل التعليمية- والمساعدات).
- ٢- كتابة الخطوات الارشادية بكل تفاصيلها ومتطلباتها.
- ٣- أن تكون العلاقة طيبة بين الباحثة والامهات لضمان نجاح البرنامج.
- ٤- أن يكون المحتوى متناسب مع اهداف البرنامج.
- ٥- التقويم المستمر للبرنامج أثناء تنفيذ البرنامج وبعده.
- ٦- أن يكون متدرجاً من البسيط إلى الأصعب.
- ٧- ان يكون مشوق وممتع
- ٨- أن ترتبط الجلسات، وتكون متسلسلة فهي مترتبة على بعضها.

إعدادات عامة لجلسات البرنامج:

هناك بعض الإعدادات العامة التي يجب اتباعها في كل جلسة من جلسات البرنامج نجملها في نقاط وتتم داخل كل الجلسات، وهي:

- أن تبدأ كل جلسة بالترحيب بالامهات وسؤالهم عن أحوالهم، واحوال اولادهم وتجلسهم في أماكنهم، وتعمل على جذب انتباههم.
- أن تبدأ الجلسة الأولى بأول نشاط في البرنامج بعد أن توضح الخطوات بعد تمام التأكد بأن الأجواء مناسبة من حيث الهدوء وانتباه وعدم وجود مشتتات لانتباههم.
- أن يتم تقديم المعزز للامهات وفقا لما يفضلونه ابنائهم، مع تنويع المعازات ما بين معنوي ومادي.

تتم عملية التحفيز عن طريق:

- لوحة التعزيز والتعارف والتي يتم تكريم من أدوا الأنشطة بشكل جيد بوضع نجوم أمام صورهم في نهاية كل جلسة.
- تقديم المعززات المادية والمعنوية.

التخطيط والتنفيذ الزمني للبرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي، والذي يتكون من (٢١) جلسة تطبق خلال (٣٤ يوما) وكانت مدة الجلسة حوالي (٤٥-٥٠) دقيقة تمثل فترة ويمثل المحتوى الخاص الذي يقوم عليه البرنامج أجزاء من مقرر فنيات اليقظة العقلية وارتباطها بالمرونة النفسية

الفنيات المستخدمة في البرنامج الارشادي للامهات لتحقيق المرونة النفسية :

(التعزيز - المحاكاه - الواجب المنزلي - التغذية الراجعة).

تاسعاً: نتائج البحث

اولاً : للاجابة على سؤال البحث

تم اختيار مجموعة من امهات اضطراب طيف التوحد وجاءت النتيجة كالتالي .

" يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية ككل وأبعاده

الفرعية لصالح التطبيق البعدي". تم استخدام اختبار Z للعينات اللابارامترية للأزواج المرتبطة من خلال البرنامج الإحصائي Spss V23، وجدول (١، ٢) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية ككل وأبعاده الفرعية (ن = ٢٠)

الأبعاد	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القيم الدينية والمجتمعية	قبلي	٤٢	٢.٢٥
	بعدي	٧٢	٢.٩٦
الكفاءة الاجتماعية والأسرية	قبلي	٣٦	١.٢٩
	بعدي	٦٢	١.٣٦
التواصل الإيجابي	قبلي	٣٧	٢.١٢
	بعدي	٦١	٢.٣٩
الاهتمام والتعاطف	قبلي	٣٨	٢.١١
	بعدي	٦٤	٢.٧٤
الإدارة الذاتية	قبلي	٣٦	٢.٠١
	بعدي	٦٢	١.٩٨
مستوى الطموح والإنجاز	قبلي	٣٥	١.٩٦
	بعدي	٦٣	١.٩٨
الدرجة الكلية	قبلي	٢٢٤	١١.٧٤
	بعدي	٣٨٤	١٣.٤١

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- ارتفاع المتوسط الحسابي لدرجات أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد في القياس البعدي أعلى من المتوسط الحسابي للقياس القبلي في الأبعاد والدرجة الكلية المجموعة التجريبية ، وهذا يعد مؤشرا على فاعلية التدريب داخل جلسات البرنامج في تحسين المرونة النفسية وهذا يدل على ارتفاع المرونة النفسية للامهات بعد تطبيق البرنامج ،

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات امهات أطفال اضطراب طيف التوحد في القياس القبلي والبعدي للمرونة النفسية لصالح البعدي

جدول (٢)

كما جاءت نتائج اختبار "Z" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد في التطبيقين القبلي والبعدى لمقياس المرونة النفسية ككل وأبعاده الفرعية (ن=٢٠)

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة الإحصائية Sig0.05	حجم الأثر
القيم الدينية والمجتمعية	موجبة	٢	٢.٢٥	٤.٥٠	٤.١٢	دال	٠.٩٢٢
	سلبية	١٨	٦.٥٥	١١٧.٩٠			
الكفاءة الاجتماعية والاسرية	موجبة	١	١.١٥	١.١٥	٤.١٨	دال	٠.٩٣٥
	سلبية	١٩	٧.٢٦	١٣٧.٩٤			
التواصل الإيجابي	موجبة	٢	٢.٢٣	٤.٤٦	٤.٢١	دال	٠.٩٤٢
	سلبية	١٨	٦.٤٤	١١٥.٩٢			
الاهتمام والتعاطف	موجبة	١	١.١٧	١.١٧	٤.٠٢	دال	٠.٨٩٩
	سلبية	١٩	٨.٢٥	١٥٦.٧٥			
الادارة الذاتية	موجبة	٢	٢.٦٩	٥.٣٨	٤.٠٧	دال	٠.٩١١
	سلبية	١٨	٦.٥٧	١١٨.٢٦			
مستوى الطموح والانتاج	موجبة	١	١.١٤	١.١٤	٤.٢٢	دال	٠.٩٤٤
	سلبية	١٩	٧.٦٦	١٤٥.٥٤			
الدرجة الكلية	موجبة	١	١.٣٣	١.٣٣	٤.١٧	دال	٠.٩٣٣
	سلبية	١٩	٨.١٤	١٥٤.٦٦			

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد في التطبيقين القبلي والبعدى لمقياس المرونة النفسية ككل وأبعاده الفرعية لصالح التطبيق البعدى وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يدل على فاعلية البرنامج الارشادي القائم على اليقظة العقلية لتحسين المرونة النفسية لدى امهات اطفال اضطراب طيف التوحد وقد اتفقت نتائج البحث الحالية مع دراسة كل من رمضان عاشور (٢٠٢٠) ايمان مرعي (٢٠٢٢) حسن عيد (٢٠٢٠) في وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات

القياسين القبلي والبعدى لمقياس المرونة النفسية بابعادة (القيم الدينية والمجتمعية ، الكفاءة الاجتماعية والاسرية ، التواصل الايجابي ، الاهتمام والتعاطف ، الادارة الذاتية ، مستوى الطموح والانجاز) لدى امهات اطفال اضطراب طيف التوحد وتختلف مع دراسة لبنى ابو زيد (٢٠٢٢) منتصر سليمان ، مصطفى الحديبي (٢٠٢٠)

- وبذلك يتحقق الفرض الاول من فروض البحث وهو يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطات درجات امهات اطفال طيف التوحد في التطبيق القبلي والبعدى لمقياس المرونة النفسية لصالح التطبيق البعدى .

نتائج الفرض الثاني :

وللتحقق من فاعلية البرنامج الارشادي وبقاء اثره تم تطبيق مقياس المرونة النفسية بعد مرور شهر من التطبيق البعدى تم التطبيق التتبعي وعلى ضوء ما جاء في البحث كانت النتائج كما يوضحا الجدول (٣ ، ٤) يوضحا ذلك.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد في التطبيقين البعدى والتتبعي لمقياس المرونة النفسية ككل وأبعاده الفرعية (ن= ٢٠)

الأبعاد	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القيم الدينية والمجتمعية	بعدى	٧٢	٢.٩٦
	تتبعي	٧٣	٢.٩١
الكفاءة الاجتماعية والاسرية	بعدى	٦٢	١.٣٦
	تتبعي	٦٢	١.٣٣
التواصل الايجابي	بعدى	٦١	٢.٣٩
	تتبعي	٦٣	٢.٤٠
الاهتمام والتعاطف	بعدى	٦٤	٢.٧٤
	تتبعي	٦٤	٢.٧٥
الادارة الذاتية	بعدى	٦٢	١.٩٨
	تتبعي	٦١	١.٩٢
مستوى الطموح والانجاز	بعدى	٦٣	١.٩٨
	تتبعي	٦٤	١.٩٦
الدرجة الكلية	بعدى	٣٨٤	١٣.٤١
	تتبعي	٣٨٧	١٣.٢٧

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

- تقارب المتوسط الحسابي لدرجات أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المرونة النفسية ككل وأبعاده الفرعية، وهذا يدل على استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي داخل الجلسات لتحسين المرونة النفسية لامهات أطفال اضطراب طيف التوحد .

جدول (٤)

نتائج اختبار "Z" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المرونة النفسية ككل وأبعاده الفرعية (ن = ٢٠)

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة الإحصائية Sig0.05
القيم الدينية والمجتمعية	موجبة	١٠	٧.٢٥	٧٢.٥٠	٠.٢٦٢	غير دال
	سلبية	١٠	٦.٥٥	٦٥.٥٠		
الكفاءة الاجتماعية والاسرية	موجبة	٨	١٢.١٥	٩٧.٢٠	٠.١٨٣	غير دال
	سلبية	١٢	٧.٢٦	٨٧.١٢		
التواصل الإيجابي	موجبة	١١	٦.٢٣	٦٨.٥٣	٠.٢٤٧	غير دال
	سلبية	٩	٩.٤٤	٨٤.٩٦		
الاهتمام والتعاطف	موجبة	١٢	٦.١٧	٧٤.٠٤	٠.٤٠٢	غير دال
	سلبية	٨	٨.٢٥	٦٦.٠٠		
الادارة الذاتية	موجبة	١٣	٧.٦٩	٩٩.٩٧	٠.٧٨٠	غير دال
	سلبية	٧	١٢.٥٧	٨٧.٩٩		
مستوى الطموح والانتاج	موجبة	٧	٥.١٤	٣٥.٩٨	٠.٣٨٣	غير دال
	سلبية	١٣	٦.٦٦	٨٦.٥٨		
الدرجة الكلية	موجبة	١١	٦.٣٣	٦٩.٦٣	١.٠٢	غير دال
	سلبية	٩	٨.١٤	٧٣.٢٦		

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المرونة النفسية ككل وأبعاده الفرعية وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠٥

مما سبق نستنتج أن فاعلية البرنامج القائم على البقطة العقلية قد ساعد امهات اطفال اضطراب طيف التوحد على تحسين المرونة النفسية لديهم ، وظهر هذا الاثر من خلال تنفيذ فنية الاسترخاء وإدارة الانفعالات كل ذلك ساعدهم في تخفيف الضغوط عليهم وتحقق المرونة النفسية

قد يرجع ذلك الى

- مناسبة الفنيات المستخدمه لطبيعة الهدف
- تفاعل الامهات اثناء الجلسات
- حرص الباحثة على تقديم الدعم للامهات اثناء الجلسات
- سهولة تنفيذ البرنامج وتطبيق الانشطة ساعد على بقاء اثره

توصيات البحث :

في ضوء نتائج البحث نوصي بالتالي:

- اقامة تدريبات وندوات لامهات اطفال اضطراب طيف التوحد .
- استخدام برامج متعددة لتحسين المرونة النفسية .
- وضع برامج متنوعه تقوم على اليقظة العقلية .
- ضرورة الاهتمام بالمرونة النفسيه والسعادة الاسرية .

البحوث المقترحة :

- فاعلية برنامج ارشادي لتحسين المرونة النفسية لدى اخوات اضطراب طيف التوحد.
- فاعلية برنامج ارشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصحة النفسية لدى امهات اضطراب طيف التوحد.
- اثر الهشاشة النفسيه على التكيف لامهات اضطراب طيف التوحد .
- العلاقة بين السعادة الاسرية والمرونة النفسية في ضوء مفهوم الذات .

قائمة المراجع

- ابوزيد ، لبنى شعبان احمد (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على العلاج بالامل لتحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل لدى امهات اضطراب طيف التوحد بمحافظة مطروح ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١١٤ ، ٤٤٥
- باطة، امال عبد السميع (٢٠١٦). مقياس المرونة النفسية : كراسة التعليمات ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- البخار ، أحمد سليم (٢٠٠٦) . التوحد واضطراب السلوك ، الاردن : دار أسامة للنشر والتوزيع .
- الجلبي ،سوسن شاكر (٢٠١٠). التوحد اسبابه ، خصائص ، تشخيصه ، علاجه، دار ديبونو للنشر والتوزيع .
- الربيع ، فيصل (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك ، المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، ١٥ (١) ١٧٩-٩٧
- رمضان ، عاشور حسين سالم (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والشفقة بالذات كمنبئات بالمرونة النفسية لدى امهات الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية ، ٢ ، ٥٥-١٤٦
- سليمان ، منتصر صلاح عمر ،الحديني، مصطفى عبد المحسن (٢٠٢٠). الامل والمرونة النفسية وعلاقتهما بالضغط المدركة لأحداث الحياة اليومية لامهات اطفال طيف التوحد المدمجين في مدارس التعليم العام باسيوط ، مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي ، كلية التربية جامعة اسيوط ، ٩ ، ١٢٧-١٦٣
- صلاحات ، محمد علي ؛الزغلول ، رافع عقيل (٢٠٢٧) . القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، ٩ (٢٥) ، ٣٨-٢١.
- عصام النمر (٢٠٠٨) القياس والتقويم في التربية الخاصة ، الاردن : دار البارودي العلمية للنشر والتوزيع .

فاروق ،اسامه مصطفى ، الشربيني، السيد كامل (٢٠١٣). سمات التوحد ، عمان ، دار

المسيرة للنشر والتوزيع

محمد السعيد ابو حلاوة (٢٠١٣). المرونة النفسية ، ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية ،

اصدار شبكة العلوم النفسية العربية الالكترونية .

مرعي ،ايمان فتحي (٢٠٢٢). وصمة الذات واليقظة العقلية كمنبئات بالمرونة النفسية لدى

المراهقين ذوي الاعاقة البصرية ، مجلة كلية علوم ذوي الاحتياجات

الخاصة ، ٨٦-١

الواليدي ، علي محمد (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك

خالد ، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية (٢٨) ٤١-٦٨.

المراجع

- American Psychological Association. (2014). The Road to Flexibility, impact of stigma and prejudice: a descriptive review of empirical Instruction and Learning. Unpublished Doctoral Dissertation, West International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2(5),27-32
- Manuel of Mental Disorders (DSM-5). Washington, DC:Author.
- Masuda, A., Hill, M. L., Morgan, J., & Cohen, L. L. (2012). A mindfulness, and psychological well-being in university students.
- Pidgeon, A.,& Keye, M.(2014).Relationship between flexibility, psychological flexibility-based intervention for modulating
- Stoops, T. L. (2005). Understanding Mindfulness: Implications for Virginia University.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. psychological inquiry, 18(4). 211-237
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. Assessment, 15(2), 204-223.