

فعالية برنامج للمساندة النفسية قائم على النظرية المعرفية لـ " ارون بيك " لتحسين رأس المال النفسي لأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد

إعداد

د/ داليا محمد همام*

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلي التعرف علي فعالية برنامج للمساندة النفسية يستند إلي النظرية المعرفية لـ "ارون بيك " في تحسين رأس المال النفسي لدي عينة من أمهات الأطفال اضطراب التوحد، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باعداد برنامج للمساندة النفسية يتكون من (١٩) جلسة كما تكونت عينة البحث من (٢٠) اما من أمهات أطفال اضطراب التوحد ممن يعانون من تدنى رأس المال النفسي وحصلن علي درجات منخفضة علي مقياس رأس المال النفسي الذي اعدته الباحثة للتطبيق في البحث الحالي، واطهرت النتائج التأثير الايجابي للبرنامج قائم علي النظرية المعرفية لـ " ارون بيك " في رفع مستوى رأس المال النفسي لأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد.

الكلمات المفتاحية:

المساندة النفسية - نظرية المعرفية لـ" بيك -" رأس المال النفسي - أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد

* أستاذ مساعد- كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة دمنهور

The effectiveness of a psychological support program based on the cognitive theory of "Aaron Beck" to improve the psychological capital of mothers of children with autism spectrum disorder

Abstract

The goal of the research is to identify the effectiveness of a psychological support program based on the cognitive theory of "Aaron Beck" in improving the psychological capital of a sample of mothers of autistic children. To achieve this goal, the researcher prepared a psychological support program consisting of (19) sessions, as a sample The research consisted of (20) mothers of children with autism who suffer from low psychological capital and obtained low scores on the psychological capital scale prepared by the researcher for application in the current research, and the results showed the positive effect of the program in raising the level of psychological capital for mothers of children with spectrum disorder autism.

Key words:

Psychological support - Beck's cognitive theory - psychological capital - mothers of children with autism.

مقدمة:

الإعاقة من القضايا التي تواجه المجتمعات كافة، ويترتب عليها العديد من المشكلات الاجتماعية، والنفسية، والصحية، والاقتصادية، لدي المعاق وأسرته، ومن هذه الإعاقات اضطراب طيف التوحد.

ويعد التوحد من الاضطرابات النمائية المعقدة التي تظهر في مرحلة مبكرة من عمر الطفل، وتستمر مدي الحياة، حيث يظهر لدي معظم أطفال مؤشرات تدل على هذا الاضطراب في عمر سنتين إلي ثلاث سنوات، وغالبا ما يصفهم أبائهم بأنهم مختلفون عن الأطفال الآخرين وأنهم انطوائيون، ومنعزلون، ويظهرون اهتماماً قليلاً بالآخرين، وتؤثر السلوكيات المضطربة في قدراتهم علي التواصل مع الآخرين والتفاعل مع محيطهم الاجتماعي، وبالتالي يجعل من الصعب عليهم الدخول كأعضاء مستقلين في المجتمع. (الظاهر، محمد قحطان ٢٠١٦، ٤٠٧)

إن مساعدة طفل ذي اضطراب التوحد على النمو والتطور أمر مجهد وضاعط نفسياً للعديد من الأسباب منها: التشخيص المضطرب في بعض الحالات، ومسار الاضطراب غير الواضح في المستقبل، وصعوبة التواصل بين الطفل والديه، وخصائص هؤلاء الأطفال المتمثلة في التقلبات المزاجية، وفي بعض الحالات غياب الكلام، وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين في الأسرة كل هذا يجعل تنشئة طفل ذي اضطراب طيف توحد امراً صعباً ومجهداً.

(امطير، عياد والزليطنى، ٢٠١٥، ٥١)

فإن اكتشاف أعراض التوحد لدي الأطفال بمثابة صدمة للأسرة فقد يؤدي إلي خلل في توازنها، وقد تعيش في ظروف ضاغطة نفسياً واجتماعياً واقتصادياً، وتعتبر نقطة البداية لسلسلة من التحولات العامة لأسرة وخاصة الأم، فتتولد الصراعات التي تبدو علي شكل أعراض مختلفة، وربما تظهر علي الأم أكثر من بقية أفراد الأسرة (الحلبي، سوسن ،، ٨٩٢٠١٥).

حيث أشارت نتائج دراسة (Benson(2012) إلي أن ٨٠٪ من آباء الأطفال الذين شخصوا بأنهم ذوو اضطراب التوحد لديهم درجة عالية من الضغوط النفسي، ويصابون بالآلم والإحباط الشديد، وايضا تحدث اضطرابات في العلاقات الأسرية، بالتالي يتعرض توازن العائلة بأكملها للاختلال، فقد يحدث تغير في بعض أدوار أفراد الأسرة وتضطر الأم إلي تقليل نشاطاتها الاجتماعية، وقد تضطر إلي ترك وظيفتها لترعي طفلها، وبذلك تشهد الأسرة بأكملها حالة من التوتر والقلق الدائم يسبب لهم صعوبة في الإتصال بالمحيطين، والإنشغال بطفلهم ذي اضطراب التوحد، وهذا بدوره يؤثر علي الصحة النفسية للوالدين وخصوصاً الأم.

وأكد علي ذلك ايضا (Osborne & Reed, 2010) أن أمهات الأطفال ذوى اضطراب التوحد يعانون من مشكلات عديدة فهن دائما في حالة من الضغط النفسي بسبب الرعاية، والعناية اليومية، وقلة المساعدة المقدمة لهن، وتزداد لديهن مشاعر الذنب والقلق، كما تظهر لديهن عدد من الحاجات منها الإجتماعية، والمالية، الأمر الذي يزيد من حاجة هذه الأم إلي التدخل لمساندة نفسياً واجتماعياً (حفى، علي عبد النبي، ٢٠٠٧، ١٢٦)

وللنهوض بأمهات الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد وللتخفيف من الآثار والآلام التي تعيشها من جراء التعاسة والشقاء فلا بد من إيجاد مساندة اجتماعية ونفسية وهذه الأخيرة عبارة عن مساندة الأم علي فهم الحدث الضاغط (الطفل المصاب باضطراب التوحد) الذي يُشكل عبئاً عليها ويسبب في إساءة أدائها الوظيفي وسوء تكيفها. (الزبيدي، زهير، ٢٠٠٧، ٢٥)

يستلزم القيام بذلك إمدادها بالمصادر والاساليب للتكيف مع الضغوط وقد تكون المساندة بمشاركة وجدانياً ومساعدتها على التنفيس الانفعالي أو بتقديم المعلومات أو مساعدتها على إعادة تنظيم أفكارها وهو ما يمكنها من التخفيف التدريجي من الآثار السلبية والتقليل مما خلفته الإعاقة من آثار نفسية سواء من الناحية الفكرية او الوجدانية او الجسمية.

فتأثير ولادة طفل ذي اضطراب التوحد علي الأمهات يختلف باختلاف عوامل عديدة، منها العوامل المتعلقة بشخصية الأم، فقد توصلت دراسة الزبيدي، زهير (٢٠٠٧) أن الأفراد المعرضين للضغوط نفسية يختلفون في مدي امكانية سيطرتهم ومقاوتهم، تبعاً لعوامل عديدة منا عوامل شخصية، حيث تبين أن الأفراد الذين يتمتعون برأس مال نفسي أكثر قدرة علي السيطرة علي أحداث البيئة المحيطة بهم، وأكثر ايجابية للإستجابة لأي ضغوط نفسية يوجهونها

وأشار كل من (Avey, Luthans, Smith, Morgan & Luthans, 2014, 180) و Palmer, (2010, 17) إلي أن لرأس المال النفسي ابعاداً مثل: امتلاك الفرد الثقة والكفاءة الذاتية للقيام بالجهد اللازم لتخطي المهام الصعبة، والتفاؤل بتحقيق النجاح في الحاضر والمستقبل، والمثابرة نحو تحقيق الأهداف، والتحلي بالأمل، والقدرة علي الإرتداد والنهوض بعد المحن، وهذه الأبعاد قابلة للنمو والتطوير.

ونظرا لتمحور اهتمام الإخصائين في السابق حول الطفل المعاق كونه العنصر الأهم في قضية الإعاقة دون الإلتفاف إلي الأم، وسعياً للتخفيف من معاناة الأم في ظل وجود طفل مصاب بالتوحد جاء هذا البحث لإقتراح برنامج للمساندة النفسية قائم علي نظرية المعرفة لارون بيك لتحسين رأس المال النفسي لأمهات الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد، من خلال تقديم المساندة النفسية لتصحيح افكارهن

والمعتقدات الخاطئة عن الإعاقة وإحداث التقبل وزيادة التفاؤل والأمل والكفاءة الذاتية والصمود للضغوط، انطلاقاً من القناعة أن إشراك الأمهات في برامج رعاية الطفل يلعب دوراً كبيراً في التخطيط لتثنته وبنى جسوراً من الثقة والألفة بينهم ويخلق إحساساً بالمسئولية والمساعدة وتفهم حاجاته وتنمية قدرتهن علي التواصل مع طفلهن بكفاءة وإقناعهن بأن التوقعات الايجابية للوالدين تؤثر بشكل موجب علي البناء النفسي للطفل للتوحدى.

مشكلة البحث:

استشعرت الباحثة مشكلة البحث من خلال تردها علي مركز رعاية وتأهيل أطفال التوحد - بعين شمس - محافظة القاهرة، ومركز المدينة المنورة لرعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة - محافظة الجيزة، وملاحظة عينات إستطلاعية من الأطفال ذوي طيف التوحد، وتم عمل لقاءات مع عينات من أمهاتهم، وجدت أن رعاية طفل ذوي اضطراب التوحد من أكثر المشكلات الضاغطة التي يمكن أن تواجهها الأم، فقد تضع نوبات الصراخ والغضب والهياج الحركي والانفعالي التي غالباً ما تصدر عن الطفل، الأمهات على حافة الإنهيار العصبي ، كما لاحظت إنهن بحاجة إلي أن يتلقن الدعم من الآباء أو أفراد الأسرة الآخرين في رعاية أبنائهن، أو مساندة من أى شخص يساعدهن في رعاية أبنائهن ذوي اضطراب التوحد، وهذا يساعدهن علي التخلص من الأفكار السلبية المتعلقة بالاضطراب وإحلال أفكار أكثر عقلانية تساعدهن علي التصرف بطريقة أكثر ملائمة مع حالة الطفل التوحد. وكذلك لاحظت أن هناك اختلافاً بين الأمهات في حدة الشعور بالضغط النفسي والتوتر، وهذا الاختلاف يستدعي دراسة عوامل وأسباب التي ساهمت في هذا الاختلاف، فقد تكون عوامل تتعلق بشخصية الأمهات، حيث تعد مصدر ذاتي لهن عند التعرض للمشكلات النفسية والمواقف التي تحتاج إلي مواجهته، والتعامل معها بشكل ايجابي.

وتوصلت من خلال اللقاءات مع الأمهات والاحصائين أن إحداث التغيير الذاتي لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد يعمل علي تخفيف مستوى القلق والشعور بالخوف وزيادة الثقة بالنفس، التركيز علي مواجهة الضغوط والأمل والتفاؤل والتخطيط والتنظيم لمواجهة مثل هذه المشكلات، هذا كله يندرج تحت مسمى رأس المال النفسي.

-تتفق نتائج اللقاءات الاستطلاعية مع نتيجة دراسة (Manzano-García & Ayala, 2017)

التي أظهرت أن مستوى المرتفع من عناصر رأس المال النفسي له دور في خفض الإرهاق والتوتر وايضا نتائج دراسة الشويات، الاء محمد (٢٠٢١) التي اشارت إلي أن رأس المال النفسي له دور في التنبؤ بالضغط النفسي لأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد، وأوصت بتوفير برامج توجيهية لأمهات الأطفال

اضطراب طيف التوحد لتعزيز الدعم النفسي واستثمار قدراتهن للتغلب علي المشكلات الناجمة عن ولادة طفل لديه اضطراب طيف التوحد.

ومن هنا جاء البحث الحالي للتعرف علي مساهمة المساندة النفسية في تحسين رأس المال النفسي لأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد .
وبناء علي ذلك يسعى البحث الحالي للإجابة عن الأسئلة التالية:-

١- ما فعالية برنامج للمساندة النفسية القائم علي النظرية المعرفية لتحسين رأس المال النفسي لأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد ؟

٢- هل يستمر أثر برنامج للمساندة النفسية قائم علي النظرية المعرفية لتحسين رأس المال النفسي لأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد ؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلي :

١- فهم متغيرات البحث الحالي المتمثلة في المساندة النفسية ورأس المال النفسي
٢- الكشف عن الفروق وتفسيرها في القياسين (القبلي والبعدي) لمقياس رأس المال النفسي تبعاً لبرنامج المساندة النفسية القائم علي النظرية المعرفية.

٣-الكشف عن الفروق وتفسيرها في القياسين (البعدي - التتبعي) لمقياس رأس المال النفسي تبعاً لبرنامج المساندة النفسية القائم علي النظرية المعرفية.

٣- الكشف عن استمرارية أثر برنامج المساندة النفسية القائم علي النظرية المعرفية لتحسين رأس المال النفسي لأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد

أهمية البحث: ترجع أهمية البحث الحالي إلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

١. أهمية المتغيرات التي يتناولها البحث الحالي المتمثل في (المساندة النفسية - رأس المال النفسي) و أهميتهم في زيادة قدرتهم علي مواجهة الضغوط والتحديات

٢. قلة الأبحاث النفسية التي تناولت موضوع المساندة النفسية وعلاقتها برأس المال النفسي لأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد بناءً علي النظرية المعرفية

٣. وضع تصور للبرنامج القائم علي برنامج المساندة النفسية القائم علي النظرية المعرفية من حيث (المفهوم - الإجراءات - الجلسات - والفنيات -...)

٤. توجه اهتمام الباحثين لإجراء دراسات في هذا المجال عبر الثقافات والإستفادة من نتائج البحث الحالي

ثانياً: الأهمية النظرية:

١. توجيه الاخصائيين إلي استخدام البرنامج برنامج المساندة النفسية القائم علي النظرية المعرفية في مواجهة الضغوط والمشكلات النفسية التي تواجه أمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد
٢. يساعد هذا البحث الاخصائيين والعاملين مع أسر الأطفال اضطراب طيف التوحد في بناء برامج توجيهية وعلاجية موجهة لأمهاتهم.
٣. استفادة الاخصائيين والعاملين في مجال التربية الخاصة من مقياس رأس لمال النفسي لدي أمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد

مصطلحات البحث:**١-المساندة النفسية: psychological support**

عرفتها الباحثة اجرائياً: مختلف أنواع العون الذي يتلقاه الفرد من آخرين، وتنقسم إلي مساندة انفعالية ومساندة وسيلية وتمثل المساندة الانفعالية في شقين الأول هو تلقي العون من الآخرين وقت الحاجة ويتمثل الثاني في تقديم العون والدعم المعنوي للآخرين (علاقة تفاعلية من الأخذ والعطاء). وتمثل الوسيلية في تلقي وتقديم العون والدعم الملموس من الآخرين وللآخرين.

٢- النظرية المعرفية "ارون بيك": Aron Beck Cognitive Theory

هي مقارنة من العلاج النفسي أعده بيك أكد علي أهمية الاعتقادات والتفكير في تحديد السلوك والمشاعر لدي الفرد وهو يركز علي فهم الاعتقادات المعرفية أو المشوهة ويستخدم تقنيات معرفية لتغيير أنماط التفكير غير التوافقي لدي المريض، حيث يكون الإهتمام منصباً علي الأفكار التلقائية التي يكون المريض غير واع بها، وعلي الاعتقادات السلبية لديه.

(أبو هدروس، ياسرة، ٢٠١٥، ١٤١)

٣-رأس المال النفسي: capital psychological (cap-psy)

يقصد به القدرات النفسية المتميزة الإيجابية التي يمتلكها الفرد، وتمثل في أربع قدرات نفسية وهي: فاعلية الذات، والأمل والتفاؤل والصمود النفسي، وهذه القدرات تسهم بتحقيق قدر كبير من رأس

المال البشري (Badran & Morgan,2015,32)

عرفتها الباحثة اجرائياً: الدرجة التي تحصل عليها أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد علي مقياس رأس المال النفسي بدلالته الكلية وابعاده الفرعية.

وعرفت أبعاد رأس المال النفسي اجرائياً :

البعد الأول: الكفاءة الذاتية Self-efficacy: هي الحالة الايجابية للأمهارات تحتاج إلي الشعور بالتفاؤل فيما يرتبط بالكفاءة الذاتية وذلك لأجل تخطى العديد من التحديات التي تواجههن في الوصول للنجاح.

البعد الثاني التفاؤل: هو توقع للموقف الايجابي والنتائج الفعالة التي من المتوقع حدوثها مستقبلاً والإبتعاد عن الموقف السلبية.

البعد الثالث: الأمل Hope: هو التوجه والنظر نحو الغايات والأهداف و اعتقاد أمهات أطفال التوحد بتنظيم أهدافها التي تستخدمها لمواجهة المشكلات.

البعد الرابع: المرونة أو الصمود النفسي Resiliency : هي امتلاكهن القدرة علي إعادة التوازن من جديد بعد الأحداث الضاغطة والشدائد والعقبات التي تواجههن بطرق مرنة وصحية

٤- اضطراب طيف التوحد Autistic Disorder:

عرفه الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس للإضطرابات النفسية (2013) DSM-5 بأنه مجموعة من الحالات التي تصنف بأنها أمراض نماء عصبي، ويتميز ذو اضطراب طيف التوحد بالعجز المستمر في التواصل الاجتماعي والتفاعل عبر سياقات متعددة فضلاً عن أنماط السلوك المتكررة وتتواجد حالات العجز هذه في مرحلة الطفولة المبكرة وتؤدي إلي ضعف وظيفي معهم.

حدود البحث:

١- حدود موضوعية:فعالية برنامج للمساندة النفسية القائم علي نظرية المعرفية ارون بيك - رأس المال النفسي - أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد

٢- حدود بشرية: كونت من (٢٠) أما من أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد .

٣- حدود مكانية: مثلت في امهات أطفال اضطراب طيف التوحد المترددين علي مركز رعاية وتأهيل أطفال التوحد - عين شمس - محافظة القاهرة، و مركز المدينة المنورة لرعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة - محافظة الجيزة،

٤- المحددات الزمنية: طبق البرنامج من ٢٠٢٣/٥/٨ إلي ٢٠٢٣/٧/٢٣ تكون البرنامج من (١٩) جلسة ثم تنفيذها علي شهرين واسبوعين، بواقع يومين اسبوعياً،مدة الجلسة (٦٠) دقيقة، وسبقها القياس القبلي باستخدام المقاييس المستخدمة ولحق بها القياس البعدي.

الأطار النظري :

أولاً: رأس المال النفسي: (psychological capital (PsyCap)

وضحت نظرية الحفاظ علي الموارد Conservation of Resources (COR) theory (Luthans, 2002a, 2002b) أن رأس المال النفسي يتحدد بالكفاءة الذاتية والتفاؤل والمرونة، وأشار Luthans et al (2007,20) أن رأس المال النفسي هو القدرات النفسية الإيجابية للفرد، وتتضمن نفس العوامل السابقة، واتفق معهم كل من Cole, Daly & Mak (2009,56) بأنه حالة الفرد النفسية الإيجابية المتنامية التي تتميز بالكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل والمرونة. وعرفه كل من Rus & Jesus (2010,82) بأنه الحالة النفسية الإيجابية للفرد القابلة للتطوير، ويتضمن الكفاءة الذاتية ؛ وتتمثل في وجود ثقة الفرد بنفسه لبذل الجهود لتحقيق النجاح في مهامه الموكلة له والتفاؤل ؛ وهو توقع الفرد الإيجابي للنجاح في المستقبل، والأمل ؛ وهو المثابرة نحو تحقيق الأهداف، والمرونة ؛ وتظهر في قدرة الفرد علي إعادة توازنه بعد التعرض للضغوط والمشكلات للوصول إلي النجاح.

ووضح كل من Avey, Luthans & Youssef (2010a,51) أن رأس المال النفسي ؛ يعني الحالة النفسية الإيجابية للفرد، والتي تؤثر في سلوكه وأدائه في مهام حياته اليومية، وعرفه Chen & Lim (2012,11) بأنه المفهوم الذي يرتبط بقوة الأفراد، ومواقفهم تجاه النظرة العامة للحياة، وعرفه Pryce-Jones (2011,30) بأنه يشمل الموارد العقلية لدي الفرد التي تتضمن الدافعية، الأمل، التفاؤل، الصمود النفسي، والثقة بالنفس.

وعرفه Poon (2013,5) مع ما أشار إليه (Luthans et al. (2007, 92) في أن رأس المال النفسي هو الحالة النفسية الإيجابية المتطورة للفرد التي تتميز بثقته في أداء مهامه المتطلبة للنجاح، ومثابرتة نحو تحقيق أهدافه، وقدراته علي استعادة توازنه في حالة التعرض للمشكلات، ويتكون من الأمل، الكفاءة، المرونة والتفاؤل. وعرفه Van Wyk (2014,30) بأنه المكون المعرفي والحالة النفسية الإيجابية للفرد التي تشتمل على الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل والمرونة"، وأوضح كل من Cavus & Gokcen (2015,19) بأنه دافعية الفرد ومثابرتة من أجل تحقيق الإنجاز والنجاح.

وأضاف كل من Luthans and Youssef-Morgan (2017,17) أن رأس المال النفسي ؛ هو الحالة النفسية الإيجابية للفرد التي تتميز بوجود الثقة الفعالة في القيام بالمهام، وبذل الجهود الضرورية للنجاح في المهام الصعبة، واتخاذ عزو إيجابي (التفاؤل) حول النجاح الآن وفي المستقبل، والمثابرة في سبيل تحقيق الأهداف، وعند الضرورة إعادة توجيه المسارات نحو الأهداف (الأملي) (الذي ينجح، عندما يتعرض الفرد للمشاكل والمعوقات، والمحافظة على إعادة التوازن، وتجاوز الصعوبات) (المرونة) (لتحقيق النجاح.

وعرفه عاشور، رمضان حسين (٢٠٢٠، ٣٠) بأنها " حالة معرفية انفعالية سلوكية إيجابية مستقرة نسبياً تُعبر عن الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل والمرونة خلال مواقف الحياة اليومية المختلفة". وعرفتها إسماعيل، هبه حسين (٢٠١٩، ٥١) بأنها " قدرة الفرد على الاحتفاظ بالحالة الإيجابية التي تساعد على تحقيق أهدافه، والتأقلم مع مصاعب الحياة المهنية، ويتبلور من خلال أربع مكونات هي؛ الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة والتفاؤل."

وعرفتها محمود، جيهان عثمان (٢٠٢٠، ١٠٨) بأنها " حالة انفعالية إيجابية تؤثر في سلوك المتعلم، وأدائه لعمله، وسعيه لتحقيق أهدافه، وأساليب مواجهته للضغوط المختلفة واستعادة اتزانه، ويتضمن أربعة أبعاد هي الشعور بالكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل والمرونة" مما سبق يُمكن نستخلص أن:

- ١- مفهوم رأس المال النفسي مفهوم نسبي، فهو حالة إيجابية مستقرة نسبياً، وهذا ما أشار إليه Cavus et al. (2015) فهو متغير نسبياً وفقاً للمواقف، ولا يتسم بالثبات طوال الوقت.
- ٢- اتفقت جميع التعريفات أن رأس المال النفسي يتمثل في الكفاءة الذاتية، والأمل، والتفاؤل والمرونة .
- ٣- يرى بعض الباحثين أن رأس المال النفسي قدرة نفسية إيجابية، في حين يرى البعض الآخر أنه حالة، وذكر آخريين أنه سمة، واتفقت أغلب التعريفات السابقة أنه حالة نفسية إيجابية.
- ٤- يهدف رأس المال النفسي إلى مساعدة الفرد لتحقيق أهدافه ونجاحه في مختلف مواقف حياته اليومية.

أبعاد رأس المال النفسي:

بمراجعة التراث النفسي حول أبعاد رأس المال النفسي؛ فوجد أن نتائج دراسة كل من Rego, Marques, Leal, Sousa & Pina Cunha (2010) أظهرت أن رأس المال النفسي يتكون من أربعة أبعاد هي: الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل والمرونة، في حين أوضحت نتائج دراسة كل من Gupta & Singh(2014) أن رأس المال النفسي تكون من خمسة أبعاد هي: التفاؤل، الكفاءة الذاتية، أمل طاقة العمل، إدارة العمل، المرونة. وأظهرت نتائج دراسة (Alessandri, Borgogni, Consiglio & Mitidieri, 2015) وجود أربعة أبعاد مكونة لرأس المال النفسي وهي؛ الأمل، التفاؤل، الفاعلية الذاتية والمرونة، مما يساعد الفرد على تنظيم انفعالاته وأفكاره بصورة إيجابية، واتفقت معها نتائج دراسة Rad, Antunes, Caetano., & Pina e Cunha, (2017); Gupta. & Shukla, (2018)

وفي هذا الاطار هدفت دراسة (Luthans et al,2007) لتحليل عوامل رأس المال النفسي (الكفاءة - الأمل - التفاؤل - الصمود) وكيف لهذه العوامل أن تكون مؤشرات للأداء والشعور بالرضا، وأظهرت نتائجها أن الأفراد الأكثر كفاءة ذاتية، وأمل وتفاؤل، وصمود، أقل عرضة للمشكلات ، وهذا ما أكدت ايضا دراسة (Koontz,2016) التي هدفت إلي اكتشاف دور رأس المال النفسي كمنبئ بالأداء والمثابرة لدي طلاب الجامعة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين رأس المال النفسي وأداء الطالب، والتزامه المؤسسي، وشعوره بالرضا، كما قام (Benati & Fischer,2020) بدراسة اظهرت نتائجها أنه يمكن زيادة الثقة وتنمية استعداد للحياة لدي طلاب الخريجين اذا تم تعزيز فرص لتنمية رأس المال النفسي لديهم. كما قام (Safri et al(2017) بدراسة هدفت إلي اكتشاف والتنبؤ بجودة الحياة في علاقتها برأس المال النفسي وأنماط الاتصال الاسري. ودراسة (Kurt & Demirbolat,2019) التي هدفت إلي تحديد العلاقة بين رأس المال النفسي والرفاهية النفسية والرضا الوظيفي لدي المعلمين، ومستويات الرفاهية النفسية ويتبأ بها بشكل كبير، في حين أكدت دراسة علي، بشري حسين (٢٠١٩) علي دور رأس المال النفسي في تحقيق الضبط الاجتماعي، حيث هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين الضبط الاجتماعي ورأس المال النفسي لدي طالبات رياض الأطفال وأن رأس المال النفسي يسهم في زيادة القدرة علي التعامل مع الضغوط والقلق والتوتر والجهد الانفعالي والاستغراق في العمل، قام (Li-Feng & Hua-Li.(2009) بدراسة هدفت لتحديد تأثير رأس المال النفسي كمتغير وسيط علي الضغط الاكاديمي والضغط النفسي المدرك للطلاب الجامعيين، واظهرت النتائج ان رأس المال النفسي مرتبط عكسيا مع القلق وان له علاقة وسيطة بين الضغط الاكاديمي والقلق، وهذا ما اكدته دراسة (Demir,2018) ان زيادة رأس المال النفسي تتخفف مستويات القلق والتوتر ويزيد الرضا والاستغراق الوظيفي، اما دراسة (Fu, Ching,(2014) فقد هدفت إلي دراسة العلاقة بين رأس المال النفسي والجهد الانفعالي لدي الطالبات المعلمات برياض الأطفال، واظهرت النتائج ان العينة لديها مستوى عال من رأس المال النفسي، وانه يؤثر بشكل ايجابي علي الجهد الانفعالي.

كما أشارت نتائج دراسة كل ابو المعاطي، وليد محمد و أحمد، منار منصور (٢٠١٨) إلى وجود أربعة أبعاد مكونة لرأس المال النفسي هي؛ الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل والمرونة، واتفقت معها نتائج دراسة كل من عاشور، رمضان حسين (٢٠٢٠)، دراسة اسماعيل، هبه حسين (٢٠١٩) ونتائج دراسة محمود ، جيهان عثمان (٢٠٢٠).

مما سبق يُمكن أن نُحدد أبعاد رأس المال النفسي في أربعة أبعاد، سيتناولهم البحث الحالي

وهي؛ الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل والمرونة، وسوف نستعرضها فيما يلي:

١- الكفاءة الذاتية **self-efficacy** : وتتمثل الكفاءة الذاتية بمعتقدات الفرد وأفكاره حول إمكاناته وقدراته واستعداداته الفردية؛ من خلالها يتم تقييم والإدراك المعرفي للفرد عن قدراته الشخصية، وذلك وفقاً لخبراته التي اكتسبها؛ فهي تمثل مدى اقتناعه بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته وقدراته على الأداء (Bandura 1997,58).

وذكر كل من (Stajkovic & Luthans (1998,60) أن الكفاءة الذاتية للفرد تعني ثقته في قدراته على المشاركة في الدافع، والموارد المعرفية، والإجراءات اللازمة للنجاح في مهمة محددة، وفي سياق محدد، وأشار كل من (Avey & Graber Pigeon (2010b,46) إلى أنها قوة اعتقاد الفرد بقدراته، ومهاراته الخاصة، والنجاح بها، بصرف النظر عما يحيط به من ظروف ومواقف، فالكفاءة الذاتية تنتج جهداً يتميز بالمتابعة والصلابة. في مواجهة التحديات والصعوبات مما سهم في تحقيق الصحة النفسية وتعتمد الكفاءة الذاتية على مصادر أربعة كما اشر لها Bandura تتمثل في:

- الانجازات الادائية: حيث يكتسب الفرد معلومات شخصية مؤثرة من خلال ما يقوم به من اعمال، وما يتعرض له من خبرات، فيتعلم معني النجاح والشعور بالسيطرة علي البيئة.

-الخبرات البديلة: وتعتمد علي الإقتداء بالنموذج حيث ينظر الفرد إلي قدراته في ضوء خبرات الآخرين، وتكون من خلال ملاحظة خبرات النجاح والفشل لدي الآخرين في مواقف مشابهة.

-الاقناع اللفظي: يقصد به التحدث مع الفرد من قبل أفراد آخرين، أنه قادر علي انجاز مهمه معينة، وهذا يتوقف علي الفرد الذي يقوم بدور المقنع بوصفه مصدرا للثقة، ومدى توافر موضوع الاقناع في خبرات الفرد.

-الاستثارة الانفعالية: وهي درجة وكثافة العاطفة التي يخبرها الفرد في المواقف، فالانفعال الشديد يؤدي إلي إخفاق الاداء والعكس صحيح.(أبو غزال، معاوية محمود ٢٠١٤، ١٦١) (نور، محمد محمد، ٢٠١٩، ٩٠) (حجات، عبد الله ابراهيم، ٢٠١٠، ٨٠) (يونس، ياسمينا محمد، ٢٠١٨، ٥٧٥).

٢- الأمل: **Hope** : ذكر (Snyder (2002,52) أنه يعني حالة تحفيزية إيجابية تعتمد على قوة الإرادة أو الطاقة الموجهة نحو الهدف، فالأمل نظام دينامي معرفي ودافعي، حيث يتبعه عملية معرفية نحو تحقيق الهدف، وطبقاً لوجهة النظر هذه؛ فهو عملية التفكير في الأهداف الشخصية، مع وجود الدافعية التي تدفع الفرد لتحقيق هذه الأهداف، والطرق التي تساعد على تحقيقها، فالأمل تفاعل بين عدة أشياء هي؛ المسؤولية نحو تحقيق الهدف، طريقة التفكير والربط بين الوضع الحالي والهدف المراد تحقيقه على المدى القريب أو البعيد، وأشار كل من (Luthans, Youssef &

Avolio(2015,48) أن الأمل هو الحالة المعرفية التي يضع فيها الفرد أهداف صعبة، ولكنها واقعية، ثم يمد يده إلى العزم والطاقة لتحقيقها.

فأكدت دراسة Valle et al.,(2006) علي أهمية الأمل كقوة نفسية وتحفيزية معرفية تساهم كعامل وقائي للفرد في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما اشارت دراسة Bailey & Snyder, (2007,37) علي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمل والرضا عن الحياة فهو احد أهم المتغيرات التي يمكنها التنبؤ برضا الفرد عن حياته واكدت دراسة Bashant, (2016) على ان الأمل يرتبط بشكل ايجابي بالكفاءة الذاتية وتقدير الذات والرضا عن الحياة والرفاهية والكفاءة الاجتماعية. كما اشارت دراسة O' Toole,(2018.154) أن الأفراد الذين يتمتعون بقدر عال من الأمل اظهروا سلوكيات تتسم بالجرأة والمثابرة والتفاؤل والمرونة والإيمان بالمستقبل، كما أكدت دراسة Kardas et al.,(2019) علي دور الأمل كأحد نقاط القوة لدي الفرد في التنبؤ بالصحة النفسية له، ف جاء في المرتبة الثانية بعد الإمتنان في تحقيق الرفاهية النفسية لطلاب الجامعة، يليه التفاؤل، ثم الرضا عن الحياة، كما اكدت علي وجود علاقة ايجابية بين المتغيرات الأربعة وتحقيق الصحة النفسية.

٣- **التفاؤل: Optimism** ؛ يتضمن إدراك الفرد أن المواقف الإيجابية تحدث بشكل أساسي نتيجة العوامل الداخلية، والحالات السلبية هي نتيجة خارجية وحالات مؤقتة، فالتفاؤل يعزو الأحداث أو المواقف الإيجابية إلى عوامل فطرية، ويفصل نفسه عن السلبية ؛ Seligman, (1998,61)؛ Luthans., & Youssef, (2004, 159)، فالتفاؤل سمة التصرف، فهو النتائج الإيجابية التي يتوقعها الفرد. (Scheier, Carver., & Bridges, 2001, 75).

ويُعد التفاؤل أساس رأس المال النفسي؛ حيث أنه يرتبط إيجابياً مع الأحداث المستقبلية التي تشمل المشاعر والإنفعالات الإيجابية، والتحفيز بوجود تقييم واقعي لتلك الأحداث عن مدي إمكانية حدوثها، مما يزيد من فاعلية الشخص Seligman, (1998,63)، وأظهرت نتائج دراسة كل من (2019) rangnekar & Bharti أن التفاؤل يتكون من بُعدين هما؛ التفاؤل الشخصي، وتفاؤل الاكتفاء الذاتي. فقد اشارت دراسة Morton et al (2014, 211) علي دور التفاؤل والكفاءة الذاتية في مساعدة علي التكيف مع الحياة، واكدت دراسة نور، محمد محمد (٢٠١٩) علي وجود علاقة موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية.

يتصف المتفائلون بصفات وضحاها Aspinwai في ثلاث سلوكيات هي التعامل مع المواقف والأحداث السلبية، معالجة المواقف والمعلومات بمرونة، يمكنهم تنمية مهاراتهم لمواجهة المواقف الصعبة،

كما يتصف المتفائلون بقدرتهم علي تقدير الامور والظروف تقديراً سليماً والتعامل مع الآخرين بمودة وثقة، والإقبال علي الحياة بأمل وسرور وإتزان انفعالي (إليجيا، عائشة بنت فهد ٢٠١٨، ١٩)

كما اشار Seligman & Peterson أن الأفراد المتفائلون هم أكثر قدرة علي الحفظ علي التوقعات الايجابية في الحاضر والمستقبل، وهم أقل تركيزاً علي الأمور السلبية، ولديهم المثابرة عند مواجهة الشدائد والتألم معها، وايضا وضح Tsechelidou أن المتفائلون لا يتوقعون حل المشكلات، إنما يتخذون كافة الوسائل للتعامل معها، وهم ايضا قادرون علي التعامل مع المواقف الخطرة لأنهم يتبنون استراتيجيات المواجهة النشطة مع التركيز علي حل المشكلة بدلاً من تجنبها، ولديهم القدرة علي اتخاذ القرارات المناسبة.

(Charokopki & Argyropulou.2019.187)

٤- الصمود او المرونة: - **Resilience** ؛ ويُقصد بها قدرة الفرد على النهوض من المواقف الصعبة، والتكيف لتخطي النكسات للوصول إلى الأداء العالي (Luthans et al. (2004,22); Masten., (2002,42) Reed, &، واتفق كل من King and Rothstein, (2010,123); Luthans et al. (2006,12)؛ Cole et al (2009,152) أن المرونة عملية ديناميكية للتوافق الإيجابي، والتكيف مع الضغوط والشدائد والمحن التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، فهي تتضمن إعادة التوازن واستجماع القوى بعد مواجهة العقبات والمشاكل، والقدرة على التغلب عليها بنجاح، ورأي كل من ((Longman, (2009); Caza and Milton, (2012,25) أن المرونة تشير إلى قدرة الفرد علي الإزدهار في بيئة متغيرة، وذكر Hobfoll (2011,198) أنها تشير إلى قدرة الفرد على تحمل النتائج السلبية المترتبة على الضغوط والتحديات التي تواجهه، ويظل الفرد قوياً ومشاركاً في مهام الحياة المهمة.

تتضح أهمية المرونة في كونها درعاً واقياً يساعد الفرد علي مواصلة الحياة في ظل الظروف الصعبة والتحديات فتشير دراسة عبد العزيز، محمد الدسوقي (٢٠١٣، ٣٢) إلي وجود علاقة بين الصمود وفاعلية الذات لدي طلبة جامعة القدس، كما اشارت دراسة ابراهيم، تامر شوقي (٢٠١٤، ٤٥) إلي دور المرونة في مواجهة الضغوط النفسية، و أظهرت نتائجها وجود علاقة سلبية دالة بين الصمود والضغوط النفسية، و اشارت دراسة اسماعيل، عبد الكريم رجب (٢٠١٤، ٨٩) إلي فاعلية الصمود في تحسين التوافق لدي طلاب الجامعة، و اوضحت نتائج دراسة (Yildirm & Sonmez.,(2017, 85) إلي اهمية الصمود للطلاب معلمي مرحلة ما قبل المدرسة في تحقيق الشعور بالرضا عن الحياة مما

يجعلهم أكثر فاعلية وقدرة علي المبادرة، وأشارت دراسة مختار، ورد محمد (٢٠١٨، ٢٦) علي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود وأساليب مواجهة الحياة الضاغطة لدي الطالبة المعلمة **مما سبق تستخلص الباحثة** ان رأس المال النفسي يتكون من أربعة أبعاد، **المكون الأول: الأمل**، ويتمثل في الحالة المعرفية التي يُظهر فيها الفرد قدرته على التعامل مع تحقيق الأهداف الصعبة الواقعية من خلال التحفيز الإيجابي الذي يعتمد على قوة الإرادة، والطاقة الموجه نحو تحقيق الهدف، **والمكون الثاني: التفاؤل**؛ ويتمثل في قدرة الفرد على عزوالمواقف الإيجابية التي تحدث إلى العوامل الداخلية، وعزو الأحداث السلبية إلى العوامل الخارجية، والتعامل بإيجابية والتقييم الواقعي للأحداث المستقبلية، **والمكون الثالث: المرونة**؛ ويتمثل في قدرة الفرد على التكيف الإيجابي، وإعادة توازنه واستجماع طاقته بعد مواجهة العقبات والضغوط بما يساعده على تحقيق أهدافه، **والمكون الرابع: الكفاءة الذاتية** ويتمثل في ثقة الفرد في قدراته، ومهاراته، وإرادته للنجاح في مهمة محددة.

ثانيا: المساندة النفسية : psychological support

تعد المساندة النفسية مصدرا مهما من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاج إليه الفرد في حياته اليومية، إذ تعمل علي إمداده بالدعم اللازم لإشباع حاجاته للأمن النفسي. هذا وتتجلي المساندة النفسية في الدعم الإيجابي الذي يتلقاه من المحيطين به وما توفره البيئة من إمكانيات وأساليب من شأنها مساعدة الفرد في مواجهة الصعوبات وأحداث الحياة التي يواجهها والصمود حيالها (البليطي، أسماء مسعود ، ٢٠١٧، ٢٢٠).

فالمساندة النفسية تعاريف كثيرة ومتنوعة، تبعاً لتنوع أبعادها وأشكالها وسنحاول فيما يلي عرض أهم تعريفها بقصد توضيح مفهومها ومعناها:

عرفها خاطر، أحمد مصطفى (٢٠٠٧، ٧) أنها احدي الطرق التي تقدم المساعدة للأفراد والأسر علي المستوي الفردي وذلك بهدف الوقاية أو العلاج من المشكلات التي تحول دون قيامهم بالأدوار المطلوبة منهم علي الوجه الأكمل.

اشار أبو الملوح، محمد (٢٠٠٩، ٩٩) بأنها تزويد الذي يعاني من الصدمة بالدعم النفسي من خلال احساسه بالمشاركة ومساعدته علي التفريغ التنفيس عما يجول بخاطره، ومساعدته علي تنظيم افكاره من خلال استبصاره بالتجربة التي مر بها حتى يتمكن من التخلص التدريجي من آثار الصدمة وما خلفته من اضطرابات فكرية او انفعالية، وعرفتها (Gulacti 2010, 384) علي أنها تقديم المساعدة المادية والنفسية للفرد كالحب واحترام الذات والولاء، كما أنها الدعم الذي يقدم للفرد من المحيطين به، والذي من شأنه تعزيز الجوانب النفسية والجسدية والمعرفية للفرد. وعرفتها الأخرس، ايمان سمير،

والمزيني، أسامة عطية (٢٠١٩، ١٣) بأنها مدي إدراك الفرد لوجوده أو توافر اشخاص مقربين أو مؤسسات يمكن أن يثق بهم، وأن بوسعهم العناية به وإمداده بالمساندة عند الحاجة. واتفق معه اسماعيل ايمان محمد، وعض الله، عماد (٢٠١٨، ٥٩) أنها كمية الدعم والمؤازرة والمحبة والمشاركة والنصح والإرشاد التي يحصل عليها الفرد من جميع المحيطين به، سواء كان من داخل الأسرة أو من خارج الأسرة التي من شأنها التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن هذه الأزمات والضغوط التي يمر بها.

وعرفتها الباحثة اجرائيا: هي تقديم الخدمات المساعدة والمساندة لمهات الأطفال ذوى باضطراب طيف التوحد خلال جلسات البرنامج المعد وفق اسس ومبادئ النظرية المعرفية لآرون بيك بهدف تحسين رأس المال النفسي.

أهداف المساندة النفسية :

يري كل من الأخرس، ايمان سمير، والمزيني، اسامة عطية (٢٠١٩، ١٥)، ابو قوطه، ايمان عبد الرحمن، والعبادسة، انور عبد العزيز (٢٠١٣، ٤٤)، عودة، محمد محمد (٢٠١٠، ٥٣) أن أهداف المساندة النفسية تتمثل في أنها:

- تزيد من قدرة الفرد علي المقاومة والتغلب علي العقبات والاحباطات وحل المشكلات بطريقة جيدة
- تخفف من وقع الصدمات النفسية، وتحمي الفرد من اعراض القلق والتوتر
- تزيد من شعور الرضا الفرد عن ذاته وحياته
- تخفف الضغط النفسي الناتج عن تفاعل الفرد مع بيئته
- تعزز ثقة الفرد في نفسه كما إنها تكون مفهوماً ايجابياً عن الذات والآخرين.
- تؤثر بطريقة مباشرة علي زيادة الشعور بالسعادة.
- تساعد الفرد علي تحمل المسؤولية وتبرز الصفات القيادية له
- إحداث توازن انفعالي سريع

افاد بعض الباحثين أن الأسر بحاجة إلي الرعاية النفسية والرعاية اليومية وبرامج العلاج لأطفالهم، بالإضافة إلي الجوانب المالية والعاطفية والصحة النفسية والجوانب المعرفية (Burton-Smith, McVilly, Yazbeck, Parmenter, & Tsutsui, 2009; Epley, Summers, & Turnbull, 2011; Samuel, Hobden LeRoy, & Lacey, 2012)

وقد انتهت نتائج بعض الدراسات السابقة إلي وجود علاقة بين المساندة النفسية والخدمات المقدمة

للأطفال واسرهم وجودة الحياة الأسرية

(Abbott, Watson, & Townsley, 2005; Balcells-Balcells, et al., 2019; Boehm, & Carter, 2019; Davis & Gavidia-Payne, 2009; Hu, Wang, & Fei, 2012; Jones, 2018; Schippers & van Boheemen, 2009)

من هذا المنطلق تنحصر أهداف المساندة النفسية في العناصر التي تعيد التوازن للفرد وتحقق له الأمن النفسي وخفض مستوي المعاناة النفسية الناتجة عن خفض رأس المال النفسي.
اشكال المساندة النفسية:

- أشارت صميلي، عبير محمد طاهر (٢٠٢١، ٣١٠) إلى أن أشكال المساندة النفسية هي:
 - تدعيم نظام الذات وذلك لزيادة تقدير الذات لدى الفرد والإحساس بالثقة في النفس لتعزيز موجهته الإيجابية.
 - تقوية النظام الانفعالي، وذلك من خلال تنمية التفاعل الإيجابي لتخفيف الإحساس بالقلق والتوتر الانفعالي .
 - توفير مقومات ومصادر المساندة الاجتماعية فعندما يشعر الفرد بتوافر المصادر والرضا عنها تخف لديه الظروف الضاغطة.

وذكرت التوني، سهير كامل (٢٠١٧، ١٠٤) أشكال المساندة النفسية فيما يلي:

- (١) المساندة بالتقدير: يتمثل في تقديم أشكال مختلفة من المعلومات لمساعدة الفرد علي تعميم إحساسه بأنه مقبول من الآخرين ولديه مقومات التقدير الذاتي من المحطين به، وهذا يعطيه احساس بالقيمة الشخصية واحترام الذات وهذا النوع يطلق عليه المساندة التعبيرية أو احترام الذات و مساندة التنفيس.
- (٢) المساندة الأدائية: هي إلحاق الشخص المسند بعمل يتناسب مع إمكانياته وقدراته، كما تشمل علي محاولة أن يحل الفرد مشكلاته عن طريق تزويده ببعض النقود أو الهدايا الملموسة.
- (٣) المساندة بالمعلومات: والتي تكون من خلال النصائح والمعلومات الجيدة والمفيدة، وتعليم مهارة حل المشكلات، وإعطائه معلومات يمكن أن تفيده وتساعد في عبور موقف صعب أو اتخاذ قرار في وقت الخطر.
- (٤) المساندة الإجرائية: وهي تشمل تقديم العون المالي والإمكانيات المادية والخدمات اللازمة، وقد يساعد العون الإجرائي علي تخفيف الضغط عن طريق الحل المباشر للمشكلات أو عن طريق إتاحة الوقت للفرد المتلقي للخدمة أو العون للانشطة مثل الاسترخاء او الراحة ويطلق عليها ايضا المساندة المادية والملموسة.

٥) المساندة المستقبلية: وتعمل علي اشاعة الطمأنينة بإزراء ما قد يحمله المستقبل من مفاجآت ومن نواكب وكوارث.

٦) المساندة الاجتماعية: تتضمن مشاركة العميل لأفراد آخرين يقاسمونه نفس المعاناه من نفس المشكلة في نشاطات وخبرات و تأخذ عدة طوابع المساندة اللفظية والمساندة بالسلوكيات اللفظية.

مما سبق تستخلص أن هذه الأنواع المختلفة من المساندة النفسية يمكن أن تساعد في تحقيق التكيف والمرونة وأمل والفاعلية الذاتية والصمود في مواجهة الضغوط النفسية التي تواجهه الفرد وهذا كله يؤدي بدوره إلي تحسين رأس المال النفسي. من خلال عرض آراء ووجهات نظر في هذا الأطار توصلت الباحثة إلي أن هناك أربع فئات للمساندة النفسية وهي (مساندة التقدير - المساندة بالمعلومات - المساندة الاجتماعية - المساندة المستقبلية) لهما تاثير أكبر علي تكوين رأس المال النفسي لدي الأمهاتويحسن التكيف والتعامل مع الطفل التوحدي في الحياة اليومية.، وسوف تقوم الباحثة بالإعتماد عليهم في

البرنامج المقترح للبحث الحالي

ثالثاً: النظرية المعرفية لـ بيك :

تعد نظرية "بيك" Beck المعرفية واحدةً من أهم النظريات المفسرة للسلوك الإنساني؛ فهي تنظر إليه نظرةً متكاملةً يفسر على أساسها ما يحدث لدي الفرد من اضطرابات انفعالية، وعلى وجه الخصوص الاكتئاب، ويأتي هذا التفسير في ضوء المعتقدات أو الآراء السلبية التي يحملها الفرد عن النفس والعالم والمستقبل، و يعتقد " بيك " أن الخبرات التي يمر بها الفرد تستمد دلالتها الانهزامية من خلال التحامها ببعض أساليب التفكير غير المنطقية؛ إذ إن تبني الفرد مثل هذه الأساليب يؤدي إلي تشويه إدراك الواقع لديه بشكل سلبي.(مفتاح، عبد العزيز، ٢٠٠١، ٦٩)

وبهذا الصدد يري " بيك " أن الإنسان كائن يتمتع بقدرة على التفكير المنطقي، الا إنه في بعض الأحيان يفكر بطريقة لا عقلانية؛ مما يؤدي إلى شعوره بالنقص، ومن هنا فإن نظريته تقوم علي دعامتين أساسيتين في تفسيرها للسلوك الإنساني وهما: إدراك الفرد للعالم الداخلي والخارجي، ومعالجته لما يدرك(أبوهدروس ياسرة محمد ايوب، ٢٠١٥، ١٣٢)

وتستند نظرية" بيك Beck "المعرفية علي مفهوم أساسي هو المخطط المعرفي، إذ تعد المخططات المعرفية الجزء الأكثر عمقاً في المتغيرات المعرفية، وهي تمثل مجموعة المعتقدات الخاصة بالفرد وقواعد الحياة التي تستثير قراءةً موجهةً للموقف، وتدخل تشوهاً في أصل المعرفيات (Andre , 2005).

ويشير مليكة، لويس كام (١٩٩٠، ٢٣-٦٢) إلى أنه يوجد لدى كل شخص مجموعة من المخططات المعرفية، فالمخطط المعرفي هو جهاز مهم لتشكيل معلوماتنا وإكسابها المعاني وما توحى به من توجهات، ويقتضي التفكير المنطقي بصورته السوية، أن تتصف تلك المخططات بدرجة من المرونة تسمح لها أن تؤسس نفسها على قدر معقول من الموضوعية في معالجة التنبهات الواردة إلى الفرد. ويرى "بيك" أن المخططات المعرفية السالبة يتم تفجرها أو ظهورها بإدراك حدوث أحداث حياة سالبة، ويتم المحافظة عليها يميل الفرد إلى تشويه المعلومات الواردة إليه بطريقة منظمة في أسلوب غير توافقي أو انهزامي. ويعتقد "بيك" أن الأفراد الذين يكونون وجهات نظر سالبة عن الذات والعالم والمستقبل، ويحافظون على وجهة النظر هذه من خلال التشوهات أو الإنحرافات المعرفية، ويتعرضون للإكتئاب عندما تنشط المخططات بخبرات حياة سالبة مشابهة لتلك التي ساهمت في نمو المخططات السالبة (عبد العظيم، طه حسين، ٢٠٠٧، ٨٤)

المفاهيم الأساسية التي تقوم عليها النظرية المعرفية -:

١- **الأفكار الإلالية (التلقائية):** أطلق عليها "بيك" الأفكار الأوتوماتيكية وهي الأفكار التي تنشأ بين الأحداث الخارجية واستجابة الفرد الانفعالية، فهي تعتبر جزء من طريقة تفكير الفرد نحو ذاته والتي تحدث بشكل دائم وسريع ومتكرر (فخري، عبد العادي، ٢٠١٠، ١٠٠) (سعفان، محمد احمد ابراهيم، ٢٠٠٥، ١٤٢).

٢- **المخططات المعرفية (الابنة المعرفية):** وهي الأسس المعرفية لدى الفرد والتي تتشكل في الاعتقادات والافتراضات والتوقعات والمعاني التي يفسر الفرد من خلالها الأحداث والآخرين والبيئة، فهي الهيكل الأساسي الذي يشكل طريقة فهم الفرد لذاته والعالم وعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين، كما أنها تعتبر هي المسؤولة عن بناء الأفكار السلبية. (علوى، اسماعيل وآخرون ٢٠٠٩، ١٢٢)

٣- **التوقعات الافتراضات:** توقعات الفرد نحو ذاته والآخرين ومستقبله، والتي قد تكون توقعات إيجابية نتيجة خبرة سارة أو توقعات سلبية ترتبط باضطرابات انفعالية للفرد. (عبد العظيم، حسين طه، ٢٠٠٧، ١٣٠)

٤- **التحريفات المعرفية (التشوهات):** المعاني والأفكار التي يشكلها الفرد عن حدث ما وتكون خاطئة ومغيرة للواقع الفعلي، وتعتبر حلقة الوصل بين المخططات المعرفية والأفكار التلقائية.

٥- **التلوث المعرفي:** ويعبر عن وجهة النظر التي يشكلها الفرد المكتتب عن ذاته ومستقبله، فالأفراد المكتتبين يشعرون دائماً بأنهم غير جديرين بالاستحقاق والكفاءة، وبالتالي ينظرون إلى العالم بأنه مليء

بالصعاب والعقبات التي تقف أمامهم في محاولتهم لتحقيق أهدافهم، فالتلوث يشير إلي الأمراض النفسية الناتجة عن المعاني والافتراضات الخاطئة. (كوري جيرلاد، ٩٦، ٢٠١١)

ولقد حدد بيك أهداف العلاج المعرفي فيما يلي:

- التعامل مع التفكير الغير منطقي فقد لا يكون هناك تشويش للواقع وإنما يكون التفكير نفسه قائما علي أساس افتراضات خاطئة للوصول إلي استنتاجات خاطئة من المشاهدات أو حدوث زيادة في التعميمات (مفتاح، عبد العزيز، ٢٠٠١، ٧٢)
 - التعرف علي المعارف المختلفة وظيفيا والمرتبطة بمشكلة المريض
 - التعرف علي العلاقة بين المعارف والوجدان والسلوك وفحص الدليل مع أو ضد الاعتقادات والأفكار التلقائية السلبية لدي المريض.
 - تشجيع المريض علي مقاومة هذه الأفكار والاعتقادات الخاطئة وتكوين اعتقادات وأفكار أكثر فاعلية ومنطقية
 - السعي إلي مساعدة المريض علي ادرك ورؤية الحياة والمشكلات لديه من منظور واقعي
 - تشجيع المريض علي التفكير المنطقي والدقيق واستبدال الإنبغيات (وهي تعني أن الفرد يفسر الأحداث في ضوء الكيفية التي ينبغي أن تكون عليه، بدلاً من التركيز ببساطة علي ما هي عليه، او ماذا تكون) لدي الفرد بالتفضيلات، وتكوين فلسفة سوية في الحياة
- (عبد العظيم، طه حسن، ٢٠٠٧، ١٦١)

الدراسات ذات الصلة:

سيتم استعراض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث مع أمهات الأطفال اضطراب التوحد وفئات اخري مرتبة من الأحدث فالأقدم علي النحو التالي:

أولاً: دراسات تناولت رأس المال النفسي في علاقته ببعض المتغيرات الأخرى وأبعادها:

هدفت دراسة الشويبات، الاء محمد (٢٠٢١) التعرف على مساهمة عناصر رأس المال النفسي وقوة الأنا في التنبؤ بالضغط النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بالأردن. أشارت النتائج إلي أن مستوى قوة الأنا كان مرتفعاً ومستوي رأس المال النفسي بدلالته الكلية والضغط النفسي كانا متوسطين ولم تسهم عوامل رأس المال النفسي وعمر الأم بالتنبؤ بالضغط النفسي لدي الأمهات.، دراسة عاشور، رمضان حسين (٢٠٢١) هدف إلى بناء نموذج للعلاقات السببية بين أبعاد كل من رأس المال النفسي ومستوى الطموح والتدفق النفسي وراحة البال، وذلك على عينة من طلبة كلية التربية الفنية

جامعة حلوان، وقد أسفرت نتائج عن تأثير مباشر موجب دال إحصائياً لرأس المال النفسي بأبعاده الفرعية لكل من راحة البال، و مستوى الطموح والتدفق النفسي، دراسة عبد الباري، اسماء فتحي توفيق (٢٠٢١): هدفت إلي التحقق من العلاقة بين رأس المال النفسي وبعض المتغيرات النفسية (مستوى الطموح - قلق المستقبل المهني - الاتجاه نحو المهنة) لدي الطالبات المعلمات برياض الأطفال، واطهرت النتيجة ارتفاع مستوى رأس المال النفسي لدي الطالبة المعلمة ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين رأس المال النفسي وكل من مستوى الطموح والاتجاه نحو المهنة — وان رأس المال النفسي يسهم اسهاما دال احصائيا في التنبؤ بارتفاع كل من مستوى الطموح والاتجاه نحو المهنة، دراسة الحارثي، صبحي بن سعيد (٢٠٢٠): هدفت إلى تعرف مستوى ما يمتلكه معلمي ومعلمات القائمين بتعليم ذوي الإعاقة من رأس المال النفسي والرضا الوظيفي واليقظة العقلية. والعلاقة بينهما والتنبؤ باليقظة العقلية من درجة رأس المال النفسي والرضا الوظيفي. توصلت النتائج إلى أن هناك علاقة دالة موجبة بين رأس المال النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) والرضا الوظيفي واليقظة العقلية

أجرت الحملاوي، منال (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة السببية بين عناصر رأس المال النفسي (فاعلية الذات، والتفاؤل، والأمل، والصمود النفسي) كمتغيرات مستقلة، وأساليب المواجهة الإيجابية والسلبية للضغوط كمتغيرات وسيطة، والرفاه النفسي كمتغير تابع لدي المعلمين، وأظهرت النتائج مطابقة النموذج المقترح مع وجود تأثير مباشر من فاعلية الذات على أبعاد الرفاه النفسي، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي وأساليب المواجهة الإيجابية والسلبية، وأن أساليب مواجهة الضغوط تؤدي دوراً مهماً في تحقيق الرفاه النفسي.، وأجرى **Manzano-García & Ayala,(2017)** دراسة هدفت إلى التعرف على دور الإرهاق كوسيط في العلاقة بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للعاملين في فريق الدعم المباشر لخدمات التوحد المتخصصة. وأظهرت النتائج أن رأس المال النفسي له تأثير رئيسي مهم على الرفاه النفسي لموظفي الدعم المباشر لخدمات التوحد المتخصصة. وأن رأس المال النفسي في بيئة العمل يجب أن يؤدي إلى انخفاض الإرهاق الذي بدوره يؤدي إلى الحصول على درجات أعلى من الرفاه النفسي لموظفي الدعم المباشر لخدمات التوحد.

ثانياً: دراسات تناولت المساندة النفسية :

لم تجد الباحثة - في حدود علمها - دراسة تناولت المساندة النفسية بشكل مستقل، ولكن تم تناولها المساندة الاجتماعية والنفسية معا. فمنها

دراسة السيد الشبراي أحمد، وليد عاطف منصور (٢٠٢١) التي هدفت إلي الكشف عن مستوى جودة الحياة الاسرية والمساندة الاجتماعية والصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وذوي

طيف التوحد وكشفت نتائجها عن وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة الأسرية من خلال المساندة الاجتماعية والنفسية والصمود النفسي وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأسرية، دراسة فرغلي، وسام حسين (٢٠١٨) هدفت إلي الكشف عن المساندة الاجتماعية المقدمة لأمهات أطفال التوحد وعلاقتها بقدرتهن علي اتخاذ القرار حيال أطفالهن وأسفرت النتائج أن الأمهات أطفال التوحد الذي تقع أعمارهم ما بين ٧ إلي ٨ عاماً أكثر احتياجاً للمساندة الاجتماعية، كما اكدت علي أن أمهات اللاتي يقع أعمارهن في المدي من ٣٥-٤٠ عاماً أكثر إحتياجاً للمساندة الاجتماعية، دراسة التونى، سهير كامل (٢٠١٧) هدفت إلي طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية علي المرونة النفسية لدي أولياء أمور الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وأشارت نتائجها عن عدم وجود فروق فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدي أولياء أمور الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لمتغير نوع الإعاقة، وعدم وجود فروق ذات دلالة في المساندة الاجتماعية لديهم تبعاً لمتغير نوع الإعاقة ما عدا بعد المساندة المادية، اوجدت علاقة ارتباطية طردية دالة احصائية بين المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لديهم، دراسة (Vasilopoulou & Nisbet, (2016) أوضحت أن نقص المساندة الاجتماعية لدي آباء الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد تؤثر علي ضعف مستوى جودة الحياة مقارنة بالآباء العاديين، اوضحت دراسة (Ha, J. et al., (2012) إن التأثيرات السلبية لإعاقة الطفل علي الصحة النفسية للوالدين تتخفف عندما يحصل الوالدين علي الدعم ايجابي اكبر من الاسرة. كما بينت نتائج دراسة يوسف (Yuoff, (2012) أن المساندة الاجتماعية لها علاقة جوهرية بالتوافق النفسي، ولقد القت نتائج دراسة (Plumb, J.(2011) الضوء علي دور المساندة الاجتماعية ومرونة الأسرة علي الضغط الوالدي في الاسرة التي لديها طفل مصاب بالتوحد، حيث كشفت نتائجها أن الأسر التي تعاني من مستويات كبيرة من الضغط تحتاج إلي دعم ومساندة المجتمع بمعدلات أعلى من الأسر الأخرى.

استفاد الباحثة من الدراسات السابقة:

- تحديد العينة حيث جميع الدراسات السابقة طبقت علي الطلبة والمعلمين بكافة تخصصاتهم ولم يتطرق أحد إلي أمهات الأطفال ذوي الإعاقات (طيف التوحد).
- استخدام برنامج لتحسين رأس المال النفسي حيث جميع الدراسات اهتمت بالعلاقة بين الرأس المال ومتغيرات أخرى (التدفق النفسي- راحة البال- جودة الحياة - الرفاه النفسية -أساليب المواجهة...) ولم يهتموا بعمل دراسة لتحسين رأس المال النفسي.
- تطوير أدوات البحث الحالي، كما تم الاستفادة من الأطار النظري المستخدم في هذه الدراسات لمناقشة نتائجه.

- يتميز البحث الحالي عن نظيرائه من الدراسات السابقة، إذ أنه البحث الأول - في حدود علم الباحثة الذي ربط بين المساندة النفسية ورأس المال النفس لأمهات أطفال طيف التوحد.

فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وما أسفرت عنه من نتائج، وتوصلت الباحثة إلي صياغة الفروض التالية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج، علي مقياس رأس المال النفسي لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين والبعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج علي مقياس رأس المال النفسي.

الاجراءات المنهجية للبحث:

اولا: منهج البحث:

استخدم البحث الحالي المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة التي تقوم على القياسات المترابطة (القبلي - البعدي - التتبعي) بعد تطبيق أدوات البحث.
ثانيا: عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من (٦٠) أما من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد المترددين علي مركز رعاية وتأهيل أطفال التوحد - عين شمس - محافظة القاهرة، ومركز المدينة المنورة لرعاية وتأهيل ذوي الإحتياجات الخاصة - محافظة الجيزة، تم استبعاد (٦) حالات بسبب رفضهن للإشتراك في تطبيق البرنامج، واستبعاد (٤) أم لعدم انتظامهن بالحضور إلي المركز. فأصبح عدد النهائي لافراد العينة (٥٠) أم من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد جميعهن حصلن علي درجات منخفضة علي مقياس رأس المال النفسي

(أ) العينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث : قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث علي (٣٠) أما من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وذلك للتحقق من صلاحية أدوات البحث من حيث صدق والثبات والاتساق الداخلي

(ب) العينة الأساسية: قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث علي عينة مكونة من (٢٠) أما من أمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتراوحت اعمارهن ما بين ٣٢ إلي ٤٥ عاماً، بمتوسط عمري ٣٨.٠٠٠ وانحراف معياري ٣.٩٣٤

-وللتأكد من تجانس المجموعة تم تطبيق مقياس رأس المال النفسي (قياس قبلي) والمستوي الاجتماعي والاقتصادي.

جدول (١)

تجانس افراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=٢٠

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	٣٨,٠٠٠	٣٨,٥٠٠	٣,٩٣٤	-	٠,٠٤٦
	مقياس رأس المال النفسي						
١	الامل	درجة	١٣,٦٠٠	١٣,٠٠٠	١,٨٤٧	-	٠,١٥٨
٢	الكفاءة الذاتية	درجة	١١,٥٠٠	١١,٠٠٠	٣,٢٠٤	-	٠,٣٩٠
٣	التفاؤل	درجة	١٥,٢٠٠	١٤,٠٠٠	٢,١٩١	-	٠,١١٧
٤	الصمود	درجة	١٤,٦٥٠	١٤,٥٠٠	٢,٣٠٠	-	٠,١٣٢
	اجمالي المقياس	درجة	٥٤,٩٥٠	٥٤,٠٠٠	٨,١٤٠	-	٠,١٩٠

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥١٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٠٠٤

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) كما أنها أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحني الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

أدوات البحث:

- مقياس المكانة الاجتماعية الاقتصادية إعداد / (El-Gilany et al.,2012)
- مقياس رأس المال النفسي إعداد الباحثة
- برنامج للمساعدة النفسية القائم علي النظرية المعرفية إعداد الباحثة

١- مقياس رأس المال النفسي: إعداد/الباحثة

الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلي قياس رأس المال النفسي بأبعاده (الكفاءة الذاتية - الأمل - التفاؤل - الصمود) لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وقد تم تعريفه اجرائياً مسبقاً في مصطلحات البحث.

خطوات إعداد المقياس:

تم إعداد المقياس بعد الاطلاع علي الاطر النظرية والدراسات المقاييس السابقة ذات الصلة: مثل دراسة كل من (Varas, Encinas & Suárez (2019)، أبو سيف (2018)، ومقياس كل من الحارثي، صبحي بن سعيد (2020)، Luthans et al.,2007، ترجمة صفاء الاعصر (٢٠١٨)، عبد الباري، أسماء فتحي توفيق (٢٠٢١)، أبو المعاطي، وليد محمد ؛ وأحمد، منار منصور (٢٠١٨) مصلىح، السنباتي، عامر عبد الوهاب (٢٠١٨)، (Yalçın& Işgör(2017)، (Stajkovic ,(2006)، (Luthans, Luthans & Jensen (2012)، Shaufeli ,(2007)

وصف المقياس: في ضوء الدراسات والمقاييس السابقة اعدت الباحثة مقياس رأس المال النفسي وتضمن (٤١) مفردة في صورته الأولية موزعه علي أربعة أبعاد، وكل مفردة يتبعها ثلاث استجابات، يوضح جدول (٢) عدد مفردات كل بعد من أبعاد مقياس رأس المال النفسي في صورته الأولية:

جدول (٢)

عدد مفردات كل بعد من ابعاد مقياس رأس المال النفسي في صورته الأولية

المجموع الكلي	الصمود	التفاؤل	الكفاءة الذاتية	الأمل	ابعاد المقياس
٤١	١٢	١٠	١١	٨	عدد المفردات

الخصائص السكومترية لمقياس رأس المال النفسي:

تم تطبيق المقياس في صورته الأولية علي عينة التحقق من الخصائص السيكومترية (٣٠) أم من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وذلك بهدف حساب: الصدق، والثبات، والاتساق الداخلي وفيما يلي عرض للنتائج المرتبطة بكل هدف من الأهداف السابقة:

أ- صدق مقياس رأس المال النفسي: قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بطريقتي صدق المحكمين، والصدق المحك وفيما يلي توضيحاً لكل طريقة:

-صدق المحكمين: تم عرض مقياس رأس المال النفسي في صورته الأولية علي عدد(١٣) من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية بهدف التحقق من صلاحيته وصدقه لقياس رأس المال النفسي، وإبداء ملاحظاتهم حول الاتساق بين مفردات كل بعد من ابعاد

المقياس مع ما يقيسه البعد، ووضوح صياغة مفردات المقياس، ومناسبة نظام تقدير الدرجات، وتم تعديل بعض المفردات بناءً علي تعديلات السادة الخبراء، وقامت الباحثة بحساب نسب اتفاق السادة الخبراء علي كل مفردة من مفردات المقياس، تراوحت نسب اتفاق الخبراء علي صلاحية مفردات المقياس بين (٨٠٪ : ١٠٠٪) ومتوسط نسبه صدق لوشي للمقياس ككل (٨٠) مما يشير إلي تمتع المقياس بمستوى مقبول من الصدق

جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول ابعاد مقياس رأس المال النفسى

ن=١٣

م	الابعاد	أوافق		لاوافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%		
١	الامل	١٣	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	١٣	١٠٠.٠٠٠
٢	الكفاءة الذاتية	١٣	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	١٣	١٠٠.٠٠٠
٣	التفاؤل	١٣	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	١٣	١٠٠.٠٠٠
٤	الصمود	١٣	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	١٣	١٠٠.٠٠٠

يوضح جدول (٣) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول ابعاد مقياس رأس المال النفسى وقد اجمع السادة الخبراء بنسبة (١٠٠.٠٠٠٪) علي أهمية تلك الابعاد .

جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس رأس المال النفسى

ن=١٣

المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثانى		المحور الاول	
نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م
٩٢.٣١	٣٤	٨٤.٦٢	٢١	١٠٠.٠٠	١٠	١٠٠.٠٠	١
١٠٠.٠٠	٣٥	١٠٠.٠٠	٢٢	٩٢.٣١	١١	١٠٠.٠٠	٢
١٠٠.٠٠	٣٦	١٠٠.٠٠	٢٣	١٠٠.٠٠	١٢	٩٢.٣١	٣
٨٤.٦٢	٣٧	٧٦.٩٢	٢٤	١٠٠.٠٠	١٣	١٠٠.٠٠	٤
١٠٠.٠٠	٣٨	١٠٠.٠٠	٢٥	٦١.٥٤	١٤	١٠٠.٠٠	٥
١٠٠.٠٠	٣٩	٢٣.٠٨	٢٦	١٠٠.٠٠	١٥	٨٤.٦٢	٦
٦١.٥٤	٤٠	٤٦.١٥	٢٧	٥٣.٨٥	١٦	٣٨.٤٦	٧
٥٣.٨٥	٤١	٣٨.٤٦	٢٨	٣٨.٤٦	١٧	٥٣.٨٥	٨
١٠٠.٠٠	٤٢	٣٠.٧٧	٢٩	١٠٠.٠٠	١٨	١٠٠.٠٠	٩
١٠٠.٠٠	٤٣	٦١.٥٤	٣٠	٣٠.٧٧	١٩		
		١٠٠.٠٠	٣١	١٠٠.٠٠	٢٠		
		٧٦.٩٢	٣٢				
		١٠٠.٠٠	٣٣				

يوضح جدول (٤) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات لمقياس رأس المال النفسى ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٢٣.٠٨% - ١٠٠.٠٠%) وقد إرتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها ٧٦.٩٢ % فاكثر

جدول (٥)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة والمعدلة لمقياس رأس المال النفسي

م	الابعاد	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	الامل	٩	٢	٧ - ٨	٢	١ - ٦	٧
٢	الكفاءة الذاتية	١١	٤	١٤ - ١٦ - ١٧ - ١٩	٤	٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤	٧
٣	التفاؤل	١٣	٥	٢٦ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠	٣	٢٥ - ٢٦ - ٣٢	٨
٤	الصمود	١٠	٢	٤٠ - ٤٧	١	٣٥	٨
	الاجمالي	٤٣	١٣	١٣	١٠	١٠	٣٠

يوضح جدول (٥) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس رأس المال النفسي

ويتضح اتفاق السادة الخبراء علي استبعاد عدد (١٣) عبارة من اجمالي المقياس وعدده (٤٣) عبارة

وتعديل عدد (١٠) عبارات وبذلك أصبح العدد النهائي لإجمالي المقياس (٣٠) عبارة

٢- الاتساق الداخلي للمقياس: -

جدول (٦)

الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس رأس المال النفسي

ن = ٣٠

البعد الأول			البعد الثاني			البعد الثالث			البعد الرابع		
م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع
١	*٠,٩٠٣	*٠,٨٧٧	٨	*٠,٨٦٥	*٠,٨٣٨	١٥	*٠,٨٦١	*٠,٩٢٢	٢٣	*٠,٨٤٩	*٠,٨٩٨
٢	*٠,٨٦٢	*٠,٨٤٥	٩	*٠,٨١٧	*٠,٨٩١	١٦	٠,٩١٣	*٠,٨٧٦	٢٤	*٠,٨٠٤	*٠,٨٥٧
٣	*٠,٨١٤	*٠,٨٦٧	١٠	*٠,٨٤٤	*٠,٩١٦	١٧	٠,٨٩٦	*٠,٩٢٣	٢٥	*٠,٨٦٥	*٠,٨٨٩
٤	*٠,٨٦٥	*٠,٨٢٦	١١	*٠,٩٠٢	*٠,٨٧٢	١٨	٠,٨٦٣	*٠,٨٤٨	٢٦	*٠,٩٠٢	*٠,٧٩٦
٥	*٠,٩٠٣	*٠,٨٨٣	١٢	*٠,٨٣٤	*٠,٩٠٤	١٩	٠,٩٢٨	*٠,٨٧٥	٢٧	*٠,٨٤١	*٠,٩٢٣
٦	*٠,٨٥٢	*٠,٩١٣	١٣	*٠,٨٩٧	*٠,٧٨٣	٢٠	٠,٨٩٢	*٠,٩٢٧	٢٨	*٠,٨٣٦	*٠,٩٠٥
٧	*٠,٩١٦	*٠,٨٥١	١٤	*٠,٨٧٢	*٠,٩١٣	٢١	٠,٧٩٨	*٠,٨٧٧	٢٩	*٠,٩١٥	*٠,٨٤٦
						٢٢	٠,٨٢١	*٠,٨١٤	٣٠	*٠,٨٣٢	*٠,٧٨٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد حيث تراوحت قيمة (ر)

المحسوبة ما بين (٠.٧٩٨ - ٠.٩٢٨) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي

لمقياس رأس المال النفسي حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٨٣ - ٠.٩٢٧) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمقياس قيد البحث.

جدول (٧)

الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لمقياس رأس المال النفسي

ن = ٣٠

م	الابعاد	معامل الارتباط
١	الامل	* ٠.٨٧٩
٢	الكفاءة الذاتية	* ٠.٨٧٦
٣	التفاؤل	* ٠.٩١٢
٤	الصمود	* ٠.٨٦١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي لمقياس رأس المال النفسي حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٦١ - ٠.٩١٢) ذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥

٣-الصدق المحك: قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات مقياس رأس المال النفسي اعداد الباحثة و مقياس رأس المال النفسي (الاء الشويات) لبيان معامل الصدق (صدق المحك) للمقياس قيد البحث

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجات مقياس رأس المال النفسي اعداد الباحثة و مقياس رأس المال

النفسى (الاء الشويات) لبيان معامل الصدق (صدق المحك) للمقياس قيد البحث

ن = ٣٠

م	البيان	مقياس رأس المال النفسي اعداد الباحثة		مقياس رأس المال النفسي (المحك)	
		س	ع±	س	ع±
١	صدق المحك	٥٠.٢٦٧	٧.٠٧٥	٣٨.١٣٣	٤.٧٦١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين درجات مقياس رأس المال النفسي قيد البحث وبين درجات مقياس رأس المال النفسي (المحك) اعداد (الاء

الشويات (٢٠٢١) حيث حقق معامل الارتباط بين درجات المقياسيين قيمة قدرها (٠.٨٨٤) مما يشير تمتع المقياس (اعداد الباحثة) بمعاملات صدق عالية
ب- حساب معاملات ثبات المقياس:

لايجاد مؤشرات ثبات المقياس تم تطبيقه على (٣٠) اماً من امهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وتم ايجاد مؤشرات الاتساق الداخلي باستخدام كرونباخ الفا والتجزئة النصفية واعادة تطبيق الاختبار

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس رأس المال النفسى

ن=٣٠

البعد الأول		البعد الثانى		البعد الثالث		البعد الرابع	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*٠.٩٣٧	١	*٠.٩٣١	١	*٠.٩٤٧	١	*٠.٩٢٦
٢	*٠.٩٠٥	٢	*٠.٨٨٢	٢	*٠.٩٠٥	٢	*٠.٩٢٤
٣	*٠.٩٦٥	٣	*٠.٩٢١	٣	*٠.٩٦٤	٣	*٠.٩٤٣
٤	*٠.٩٤٧	٤	*٠.٩٥٤	٤	*٠.٩٤٢	٤	*٠.٩٢٧
٥	*٠.٩٥٦	٥	*٠.٨٩٢	٥	*٠.٨٧٣	٥	*٠.٩١٩
٦	*٠.٩١٢	٦	*٠.٩١٣	٦	*٠.٩٤٥	٦	*٠.٩٢٣
٧	*٠.٩٠٦	٧	*٠.٩٣٥	٧	*٠.٩٥٧	٧	*٠.٩٣١
				٨	*٠.٨٩٨	٨	*٠.٩١٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٠.٣٦١

يوضح جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق لمقياس رأس المال النفسى حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٧٣-٠.٩٦٥) وهى معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس

جدول (١٠)

التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس رأس المال النفسي

ن = ٣٠

م	محاور المقياس	اختبار التجزئة النصفية	
		جتمان	سييرمان - براون
١	الامل	٠.٨٧٢	٠.٧٨٤
٢	الكفاءة الذاتية	٠.٨٤٩	٠.٨٦١
٣	التفاؤل	٠.٨٦١	٠.٨٨٧
٤	الصمود	٠.٨٢٣	٠.٨١٦
	الدرجة الكلية	٠.٨٢٨	٠.٨٣٦

يوضح جدول (١٠) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سييرمان - براون و جتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لابعاد البحث الاربعة لمقياس رأس المال النفسي بالاضافة الى اجمالى المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشير الى ثبات المقياس - الصورة النهائية للمقياس: (٣٠) مفردة موزعه علي اربعة ابعاد ويوضح جدول (١١) توزيع مفردات مقياس رأس المال النفسي علي ابعاده

جدول (١١)

توزيع مفردات ابعاد مقياس رأس المال النفسي

مجموع المفردات	الصمود	التفاؤل	الكفاءة الذاتية	الأمل	ابعاد رأس المال
٣٠	٣٠ : ٢٣	٢٢ : ١٥	٦ : ١٤	٧ : ١	توزيع المفردات

طريقة تقدير درجات المقياس: تقدر الاجابة وفقا لتدرج ليكرت الثلاثي، وهي (دائما ثلاث درجات، احيانا درجتين، ابدأ درجة واحدة) للمفردات الموجبة، العكس للمفردات السلبية، وبالتالي فإن الدرجة الصغرى للمقياس (٣)، والدرجة العظمى (٩٠) درجة.

ثانيا: برنامج للمساندة النفسية قائم علي النظرية المعرفية:

يستند البرنامج الذي أعدته الباحثة في هذا البحث علي الأساليب الإرشادية المعرفية المنبثقة من نظرية " بيك " المعرفية وهو برنامج جمعي استعانت فيه الباحثة ببعض الفنيات السلوكية والانفعالية الداعمة لأهداف البرنامج بجانب الفنيات المعرفية.

أهداف البرنامج:

الهدف العام: تحسين رأس المال النفسي لأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد

الأهداف الفرعية: تدريب الأمهات علي:-

- رؤية العلاقة بين الأفكار والمشاعر
- المراقبة الذاتية للأفكار والتخيلات السلبية وإخراجها من حيز التفكير
- تدريب الأمهات علي كيفية استبدال المعتقدات الخاطئة والتصورات الذهنية السلبية تجاه أطفالهن التوحديين بمعتقدات إيجابية
- رفع مستوى كفاءة الذاتية والثقة بالذات
- تدريب الأمهات علي تحسين التفاؤل والامل في النظر التعامل مع المواقف
- الصمود امام المشكلات وكيفية التعامل معها بمرونة
- تعديل الاتجاهات السلبية باستخدام اعادة البناء المعرفي و التي تتمثل في إحلال الأفكار الإيجابية محل الأفكار السلبية لتحسين رأس المال النفسي لهن.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

- الاسس العامة: تشمل مراعاة مرونة السلوك الإنساني وحق الأمهات في التقبل دون قيد أو شروط وكذلك حقهن في مواصلة جلسات البرنامج أو الإنسحاب منها متى اردن ذلك.
- الاسس الفلسفية: استمد هذا البرنامج اصوله من النظرية المعرفية بشكل عام، وكذلك مراعاة طبيعة الأمهات وأخلاقيات المهنة النفسية ومنها سوية المعلومات، الإصغاء، الحرية في الكلام، والاحترام.. الخ
- الاسس الاجتماعية: وهذه الاسس تشمل علي الاهتمام بالفرد ككائن اجتماعي يتاثر ويؤثر في البيئة التي يعيش فيها وأن الضغوط الاجتماعية التي تعيشها الأمهات نتيجة وجود الأطفال المصابون باضطراب التوحد، تؤثر علي شخصيتهن من حيث الكفاءة الذاتية والصمود والامل والتفاؤل في النظر إلي المستقبل.

الخدمات التي يقدمها البرنامج: تتضمن الاتي : -

- الخدمات النفسية: تتمثل في مساندة أمهات الأطفال التوحدين نفسياً وتحسيسهن بالإهتمام والتقبل من تحسين رأس المال النفسي بأبعاده الربعة (الكفاءة الذاتية - الصمود - الأمل - التفاؤل) وذلك من خلال تعديل الأفكار الخاطئة وابدالها بأفكار صحيحة وأكثر إيجابية.

- الخدمات الوقائية: يعمل البرنامج علي أن تكتسب الأمهات بعض التقنيات المعرفية التي تمكنهن من تحسين رأس المال النفسي بإبعاده الأربعة

الفنيات المستخدمة: قامت الباحثة باختيار مجموعة من الفنيات والانشطة والفعاليات كالمحاضرات، وتنمية الوعي بعمليات التفكير، واسلوب الاسترخاء، والتفريغ الانفعالي للتعبير عن الأفكار والمشاعر بحرية، إعادة البناء المعرفي - طرح الاسئلة - وواجبات منزلية - المناقشات الجماعية - التغذية الراجعة - العصف الذهني - التعزيز - الحوار الذاتي

وللتأكد من صدق محتوى البرنامج ومدى ملائمة ووضوحه وأمكان استفادة عينة البحث قامت الباحثة بعرض الجلسات البرنامج في صورته الأولية علي مجموعة من المحكمين والاحصائين في مجال الإرشاد النفسي وتصمي البرامج، والتزمت الباحثة بإجراء التعديلات التي اقراها السادة الخبراء علي جلسات البرنامج خاصة فيما يتعلق بعدد الجلسات وتوقيت كل جلسة وأهداف كل جلسة والواجبات المنزلية المناسبة لمحتوى الجلسة إلي أن اصبح بصورته النهائية الجاهزة للتطبيق.

وقد بلغ عدد هذه الجلسات (١٩) جلسة ثم تنفيذها علي شهرين واسبوعين، بواقع يومين اسبوعياً، مدة الجلسة (٦٠) دقيقة

جدول (١٢)

ملخص الجلسات

الجلسة	الموضوع	الهدف	الفنيات المستخدمة
الاولي	التعارف وكسر الجمود	- بناء علاقة ارشادية ايجابية بين الباحثة والأمهات - تأهيل الامهات للبرنامج - تتعرف علي اهمية برنامج المساندة النفسية في مساعدة الامهات لتحسين رأس المال النفسي بإبعاده - التطبيق القبلي لمقياس رأس المال النفسي	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
الثانية	قواعد البرنامج وسير جلساته	- التعرف علي قواعد سير الجلسات - التعرف علي طبيعة الواجب المنزلي المكلفين به	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
الثالثة	مهارة الاسترخاء العقلي والجسدي والتنفيس الانفعالي	- تتعرف الامهات علي مهارة الاسترخاء العقلي - توضيح اهمية مهارة الاسترخاء في تخفيف الضغوط	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الاسترخاء - الواجبات المنزلية - التعزيز

الجلسة	الموضوع	الهدف	الفنيات المستخدمة
الرابعة	اضطراب التوحد	-بناء قاعدة معلومات ذات اسس علمية عن اضطراب التوحد -تشجيع الامهات علي البوح بمشاعرهن تجاه اطفالهن المصابون بالتوحد	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
الخامسة	استكشاف الافكار المشوهة والمعتقدات الخاطئة وعلاقتها بالمشاعر	-التعرف علي الافكار التلقائية -تحديد العلاقة بين الافكار التلقائية والمشاعر -تتمكن الامهات من ادراك العلاقة بين الافكار المشوهة ورأس المال النفسي -مساعدة الامهات علي المواجهة الذاتية لخبرتهن ومعاشيتهن للحدث الضاغطة	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
السادسة	الافكار المشوهه (السلبية) و نظرية بيك المعرفية	-التعرف علي اكثر الافكار السلبية انتشارا بين امهات الأطفال التوحد -تعرف علي استراتيجيات تصحيح الافكار السلبية	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
السابعة	مفهوم رأس المال النفسي	- تتعرف علي مفهوم رأس المال النفسي - تحدد اهمية رأس المال النفسي في تخفيف الضغوط اثر اضطراب طفها - تتعرف علي العوامل المساعدة في تحقيق رأس المال النفسي	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
الثامنة	الافكار والمشاعر والسلوك (كفاءة الذاتية)	- اكساب الامهات مهارة المراقبة الذاتية - تعرف إليه عمل الافكار و تأثيرها في السلوك باستخدام تقنية مراقبة الذات - الفصل بين الافكار والمشاعر والسلوك تقنية ملئ الفراغ ABC - القدرة علي تسمية المشاعر والافكار والتفرقة بين المشاعر الايجابية والسلبية	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
الثاسعة	التخيل وصرف الانتباه	-تعرف علي التخيلات السلبية اتجاه الموقف -مساعدة الامهات علي اخراج التخيلات السلبية الي حيز التفكير -تبديل انتباه الامهات عن التخيل السلبي للموقف الضاغط	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز

الجلسة	الموضوع	الهدف	الفنيات المستخدمة
العاشر	التنفيس الانفعالي والحوار الجماعي	-تعبير الامهات عن انفسهم بحرية	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
الحادي عشر	الحوار الذاتي (ما اقوله لنفسى)	- تعرف الامهات علي مفهوم الحديث والحوار الذاتي - تاثير الحديث الذاتى علي زيادة رأس المال النفسي	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
الثاني عشر	المساندة النفسية بانواعها	- تبادل الخبرات والمعارف فيما بين الامهات - تبصير الامهات بانهن ليس فقط من تعانين من هذه المشكلة -توعية الامهات باثر المساندة النفسية لهن علي الطفل التوحدي	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
الثالث عشر	تعزز التفاؤل لدى الامهات	- اكساب الامهات مهارات تمكنها من التغلب علي الصعوبات - التدريب علي كيفية مواجهة المواقف الصعبة بعزيمة وثبات - مساعدة الامهات لمقاومة الياس والاحباك	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
الرابعة عشر	معالجة الافكار والمشاعر السلبية والصمود	- تحديد الافكار السلبية وكيفية التعامل معها بمرونة - حث الامهات علي المرونة والتخلي عن التصلب والتزمت في الافكار	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
الخامس العاشر	التفاؤل و المساندة النفسية	-تنمية الوعي بزيادة التفاؤل واهميته في تدعيم التعامل مع طفل التوحد -تبصير الامهات باهمية تناغم الادوار داخل الاسرة وتقديم المساندة النفسية للامهات	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
السادس عشر	تقبل الذات والثقة بالنفس	- تدريب الامهات علي تقبل الذات والآخرين - تنمية الثقة بالذات	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
السابع عشر	الامل	-التعرف علي مفهوم الامل اهميته في حياتنا	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز
الثامن عشر	الصمود امام المشكلات وكيفية التعامل معها بمرونة	-تنمية قدرة الامهات للصمود امام المشكلات -كيفية التعامل مع المشكلات بمرونة	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز

الجلسة	الموضوع	الهدف	الفنيات المستخدمة
الجلسة التاسع عشر	انهاء البرنامج	تقييم الجلسات ، وانهاء البرنامج	المناقشة والحوار - العصف الذهني - طرح الاسئلة - الواجبات المنزلية - التعزيز

نتائج الدراسة مناقشتها:

الفرض الاول:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج، علي مقياس رأس المال النفسي بأبعاده (الأمل والكفاءة الذاتية والتفاؤل والصمود) لصالح القياس البعدي.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مجموع الابعاد والمجموع الكلي لمقياس رأس المال النفسي

ن=٢٠

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	الامل	١٣,٦٠	١,٨٤	١٦,٨٠	١,٣٦	٣,٢٠٠	٠,٥٥١	٥,٨١٢*	٢٣,٥٢٩	١,٧٥٤	مرتفع
٢	الكفاءة الذاتية	١١,٥٠	٣,٢٠	١٩,٠٠	١,٤٥	٧,٥٠٠	٠,٨٦٦	٨,٦٦٠*	٦٥,٢١٧	٢,٦٣٧	مرتفع
٣	التفاؤل	١٥,٢٠	٢,١٩	١٨,٢٠	٢,٢٨	٣,٠٠٠	٠,٨٣٤	٣,٥٩٩*	١٩,٧٣٧	١,٢٨٦	مرتفع
٤	الصمود	١٤,٦٥	٢,٣٠	١٨,٦٠	٢,٢١	٣,٩٥٠	٠,٨٠٩	٤,٨٨٠*	٢٦,٩٦٢	٢,٠٩٨	مرتفع
	اجمالي المقياس	٥٤,٩٥	٨,١٤	٧٢,٦٠	٥,٠٩	١٧,٦٥٠	٢,٥٨٧	٦,٨٢٣*	٣٢,١٢٠	٢,١١٧	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٧٢٩

مستويات حجم التأثير لكوهن: - ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مجموع الابعاد والمجموع الكلي لمقياس رأس المال النفسي وقد حققت المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (٣.٥٩٩ الى ٨.٦٦٠) بنسبة تحسن تراوحت ما بين (١٩.٧٣٧% الى ٦٥.٢١٧%) وقد حققت المحسوبة لاجمالي المقياس قيمة قدرها (٦.٨٢٣) بنسب تحسن قدرها (٣٢.١٢٠%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيمة تراوحت ما بين (١.٢٨٦

الى (٢٠٦٣٧) واجمالي (٢٠١١٧) وهي دلالة مرتفعة مما يدل على فعالية المتغير التجريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع

مما يعنى قبول الفرض الأول وتحققه وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ما سبق من الدراسات السابقة والإطار النظري حيث اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ميسه، جميلة (٢٠١٨) التي توصلت إلي فاعلية برنامج مساندة نفسية قائم علي النظرية المعرفية في تحقيق التكيف لأمهات الأطفال المصابين بالتوحد.

فالبرنامج الحالي ساهم في رفع ابعاد الأربعة لرأس المال النفسي (الكفاءة، الأمل، التفاؤل، الصمود) وهي العوامل الرئيسية اللازمة لتأسيس رأس المال النفسي.

كما اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Syme, Berkman, 2020) إلى أن المساندة النفسية لها تأثير فعال في تخفيف أحداث الحياة الضاغطة لأمهات الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة وايضا تتفق مع نتيجة كل من عبد السلام، علي (٢٠٠٥)، و Ferenc, et al (2023) حيث تشير هذه النتائج إلى أن المساندة الإجتماعية لأمهات التوحد لها تأثير للتكيف النفسي لهن، و أن أمهات الأطفال في طيف التوحد قد يتبنون مواقف مختلفة تجاه التوحد، اعتمادًا على مستوى أعراض التوحد لدي أطفالهم وعبء مقدم الرعاية.

تفسر الباحثة صحة الفرض إنها تعود لجلسات برنامج المساندة النفسية ، ومن خلال الدراسة

الميدانية وما تم عرضه من نتائج الفرض الأول وجد أن هناك فرق بين القياس القبلي والبعدي - فبعد الكفاءة الذاتية تحسنت بنسبه أعلى فهي تصور أو اعتقاد يتعلق بقدرات الفرد الشخصية، فالكفاءة الشخصية لا تتعلق بكفاءة الأم بل تتعلق بالإيمان بالقدرات الشخصية، فالاشخاص الواثقون بأنفسهم يمكنهم اختيار وتطوير السبل التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم، ويمكن اعتبار الكفاءة الذاتية عاملاً داخلياً لتوجيه الأمهات وتنفيذ المهام والأدوار المختلفة في حياتهم تنفيذاً محكماً.

- يليها بعد الصمود حيث يرتبط بالتكيف الايجابي والقدرة علي تخطي الشدائد، وقد اوضح لوثانز وآخرون أن الأشخاص المرنين يستغلون المواقف المعقدة لتحسين أنفسهم، ويدفع الصمود الأفراد لمواجهة جميع المواقف التي تطرأ في حياتهم. وقد عرف Özkalp هذا المصطلح علي أنه حياة مركب يشمل التحمل والتسامح وردود الفعل والضغط النفسية والصمود النفسي والتركيز علي الأهداف والنجاح (.

(Richardson, 2002.307- 321)

ويؤكد البحث الذي أجراه Luthans et al أن الصمود النفسي يتمثل في مهارات التكيف لدي الأشخاص في حالة الشك وعند حدوث المواقف السلبية وظهور العقبات (قاسم عيسي، ٢٠٢٢، ٢٠٠)

ووفقا Cetin فان الصمود ينطوي علي المكونات الآخري للأمل والكفاءة الذاتية والتفاؤل وتري .
 Luthans et al., (2006, 387-393) أن الصمود مكونات يمكن إدارتها وتطويرها مثل عوامل الاصول
 التي تزيد من مستوى صمود الشخصية وعوامل الخطر التي تقلل من مستويات الصمود وتؤثر في
 مختلف السلوكيات، وتري ايضا ان الاشخاص المرنين قادرون علي التعلم من الازمات.
 - ثم يليه بعد الأمل الذي يرتبط بطريقة التفكير، إذ يؤدي بدورا توجيهيا في إنجاز عملها ورعايتها للطفل
 ذوي اضطراب طيف التوحد، يمكن تعريف الأمل علي أنه طاقة توجه نحو الأهداف الشخصية ، فالأمل
 هو وسيلة تحفز الناس اثناء القيام بمتطلبات حياتهم، حيث أن الأمل حالة نفسية ايجابية ذات صلة
 وثيقة، وهامة لرفاهية أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد حيث يعد الأمل اسلوباً مفيداً للإدارة
 الذاتية لدعم الأمهات، فالأمل مصدر تأقلم يمكن للأمل الإعتماد عليه في عملية التعامل مع الاحداث
 الضاغطة حيث تشير العديد من الدراسات أن الأمل يرتبط ارتباطا ايجابيا بالرضا عن الحياة والتحفيز
 لمجابهة الاحداث العصبية مثل دراسة (Luthans et al., (2010), Whitehead, (2013)،
 Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010)، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة
 Ogston, Mackintosh & Myers(2011) التي استهدفت التعرف علي العلاقة بين الأمل وكل من
 القلق والضغط لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وكشفت عن أن الأمهات اللاتي
 لديهن مستوى امل مرتفع اقل في مستوى الضغوط النفسية، وكذلك دراسة سليمان والحديبي، وعبد المولي
 (٢٠٢٠) التي توصلت إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط والأمل لدي الأمهات الأطفال ذوي
 اضطراب طيف التوحد .

كما اشار Geiger(2013) إلي أن الأمل كعملية معرفية بحد ذاتها له تاثيرات مباشرة وغير
 مباشرة علي رأس المال النفسي واساليب التكيف مع الضغوط، ويدعم ذلك ما اشر إليه Ekas,(2021)
 من أن الأمل يرتبط برأس المال لدي أمهات الأطفال اضطراب طيف التوحد وكذلك يحميهم من
 التعرض للإكتئاب، من خلال زيادة تزيد رأس المال النفسي لهم.

ومن خلال مراجعة الدراسات مثل دراسة رجب، إيمان السيد، سعيد، ثناء حسن (٢٠٢١) وجد أن الأفراد
 ذوي الأمل المرتفع اكثر تكيفاً مع الضغوطات من نظرائهم ذوي الأمل المنخفض.

- ثم يأتي بعد التفاؤل فهو يشير إلي توقع إيجابي لمستقبل افضل وقد اظهر بحث اجراه Hmieleski
 واخرون أن التفاؤل والرفاه الشخصي لهما علاقة ايجابية برأس المال النفسي وبالمثل أكد Carver

كذلك أن المتفائلين يختلفون عن غيرهم في مواجهة المشاكل والتحديات وكذا في طريقة التعامل مع الشدائد

مما سبق يتضح لنا أن تلك المكونات الأساسية لرأس المال الإيجابي " قابلة للقياس والتطوير والتكامل " وعليه ومن أجل تحسين وتطوير رأس المال النفسي ومكوناته، لا ينبغي للأمهات الاستسلام للالتزامات بل عليهن دائماً المقاومة والمثابرة إذ يمكن اعتبار رأس المال النفسي عمادا للمثابرة. Masten, (2001, 227)

فالابعاد الأربعة للرأس المال النفسي متناغمة ومتآزره، وبالتالي يكون الأشخاص المتفائلون أكثر مرونة وتحفيزاً لمواجهة الصعاب في حياتهم، كما يمكن للأشخاص.

وأشار Osborne & Reed, (2010) أن أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد دائماً في حالة من الضغط النفسي بسبب الرعاية، والعناية اليومية، وقلة المساعدة المقدمة لهن، وتزداد لديهن مشاعر الذنب والقلق، لذا فإن تعرض أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد للضغوط يجعلهن بحاجة إلى تطوير استراتيجيات مناسبة للتعايش مع إعاقة أطفالهن ومواجهة الضغوط المرتبطة بهذه الإعاقة.

رأس المال النفسي يساعد في أساليب التعامل مع الضغوط؛ لأنه يشتمل على أبعاد مهمة للحالة النفسية الإيجابية التي تجعل الأفراد يتعاملون مع المواقف والأحداث الضاغطة بشكل إيجابي، وهذا ينعكس بدوره على صحتهم النفسية، ورفاههم النفسي (Morgan & Luthans, (2014) Avey, Luthans, Smith) Palmer, (2010), & Adil & Kamal, (2016)

وأظهرت نتائج Vidyasagar & Koshy, (2010) أن مستوى الضغوط النفسية لدي أمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد أعلى من أمهات الأطفال العاديين، من خلال البحث عن الدعم الاجتماعي، والتجنب أو الهروب أو عن طريق إعادة التقييم الإيجابي للموقف بشكل متكرر أكثر من أمهات الأطفال العاديين.

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من S.Mishra & S.Y.Psrk & J.S.Yoo, (2020) و (M.Shafiq, (2018), S.jie, H.U.Junsheng, (2018) والتي توصلت إلي أن المساندة النفسية والاجتماعية لها قدرة علي التنبؤ برأس المال النفسي .

وتفسر الباحثة الأثر الإيجابي الذي أحدثه البرنامج لدي أمهات الأطفال اضطراب التوحد إلي عدة عوامل منها حرص الباحثة علي إقامة علاقة ارشادية تتسم بالدفء والمودة مع الأمهات أطفال التوحد وتهيئة جو آمن يسوده الشعور بالثقة المتبادلة والطمأنينة يشجعين علي التفاعل والتواصل

الإيجابي مع بعضهن البعض بحرية، وارساء بعض المبادئ والقيم التي جعلت عملية الإرشاد أكثر فاعلية مثل الاحترام المتبادل، والتعاون، والاستماع للآخر، والمشاركة الوجدانية، كما كان لتشجيع الباحثة لأمهات على الاشتراك في البرنامج دوراً كبيراً حيث حاولت أن تبرر لهن خصائصهن الايجابية التي تميزهن عن غيرهن، كما قامت الباحثة بتوضيح أهمية البرنامج بالنسبة لهن والتي تكمن في تنمية بعض الجوانب الايجابية والتي تساعدهن علي تكوين رأس المال النفسي لديهن يمكنهن من مواجهة ضغوط الحياة بكل ثقة وفاعلية، كما حرصت الباحثة علي المناقشة والحوار مع الأمهات أثناء الجلسات البرنامج وكان لهذه العلاقة اثر جيد في حماس الأمهات أطفال التوحد لاستكمال البرنامج مع الباحثة ونجاحه وامتداد أثره.

ولا شك ان التزام الأمهات في حضور جلسات البرنامج وحرصهن علي المشاركة والتفاعل والتعبير عن انفعالاتهن ومشاعرهن بحرية وتطبيق التدريبات والانشطة كان دليلاً علي حرصهن علي التغيير للأفضل واكتساب المهارات التي تمكنهن من فهم انفعالاتهن والتعامل مع الآخرين، والاستجابة بطريقة مختلفة للمواقف الانفعالية.

كما أن للبرنامج الجماعي دوراً وأثراً في التحسن الذي ظهر علي أداء الأمهات بالشعور انهن تعانين نفس المعاناة وجميعهن في حاجة إلي تنمية بعض الجوانب الايجابية في شخصيتهن، وزاد من تفاعلهن ومشاركتهن وتنفسيهن عن مشاعرهن

ولعل من أهم العوامل التي أسهمت في التحسن الإيجابي الذي أحدثته البرنامج اعتماد الباحثة علي الفنيات مثل (تنمية الوعي بعمليات التفكير، واسلوب الاسترخاء، والتفريغ الانفعالي للتعبير عن الأفكار والمشاعر بحرية، إعادة البناء المعرفي، طرح الاسئلة، وواجبات منزلية، المناقشات الجماعية، التغذية الراجعة، العصف الذهني، التعزيز، الحوار الذاتي)، ساعد افراد العينة التجريبية علي تعديل اتجاهاتهن ومعتقداتهن السلبية إلي اتجاهات ايجابية وتنمية التفكير الايجابي، كما ساهم في تنمية قدرة الأمهات علي ضبط الذات، ومواجهة ضغوط الحياة بإيجابية، والاستجابة المتفردة تجاه المواقف الانفعالية التي يتعرض لها، والفهم والوعي بانفعالاته و انفعالات الآخرين، والتعبير عن انفعالاته بفاعلية وانفتاحية، فهذه الفنيات قد خاطبت العقل، والوجدان والسلوك، مما ساعد في تحقيق أثر إيجابي للبرنامج. فاستخدام الباحثة فنية المحاضرة والمناقشة في معظم جلسات البرنامج ساهمت في اكسابهن العديد من المعلومات بطريقة منظمة ومتدرجة يتخللها مناقشات تفاعلية لتعديل اتجاهاتهن وتدريبهن علي التواصل وتشجيعهن علي الحوار والمناقشة والسماح لهم للتفكير عن افكارهن ومشاكلهن.

كما يعد تدريب افراد المجموعة التجريبية علي تمرينات الاسترخاء من الأساليب والفنيات المهمة التي ساعدت في خفض التوتر والقلق الذي قد ينتاب الأمهات أثناء تذكرهن لبعض المواقف الضاغطة التي يتعرضن لها، مما كان له أثر بالغاً في مساعدتهن علي مواجهة المواقف الحياتية الصعبة بهدوء واتزان انفعالي.

وقد حرصت الباحثة علي استخدام التعزيز علي اساس أن الإثابة اللاحقة للسلوك البناء او المرغوب تؤدي إلي تدعيمه وتدفع صاحبه إلي تكراره مما كان لهذا أثراً كبيراً في استكمال افراد العينة البرنامج

وتضمن البرنامج ايضاً استخدام فنية الواجبات المنزلية وهي الفنية الوحيدة التي بدأت واختتمت بها الباحثة كل جلسات البرنامج، وقد لعبت الواجبات المنزلية وما تبعها من عمليات تقييم وتعزيز، أدوار أهمها التأكيد على أوجه الاستفادة من هذه الجلسات، ولمزيد من التدريب علي المهارات التي اكتسبوها خلال جلسات البرنامج، مما ساهم في انتقال أثر التعلم من الجلسات إلى الحياة اليومية . كل هذه الفنيات التي تعرضن لها وتدربن عليها (أفراد المجموعة التجريبية) بشكل متكامل ساهمت في تحسين أدائهن على مقاييس البحث الحالي.

الفرض الثاني:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج علي مقياس رأس المال النفسي.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس البعدي والقياس التتبعي لدي مجموعة البحث في مجموع الابعاد والمجموع الكلي لمقياس رأس المال النفسي

$$n=20$$

م	الابعاد	القياس البعدي		القياس التتبعي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التغير %
		س	ع±	س	ع±				
١	الامل	١٦.٨٠٠	١.٣٦١	١٦.٧٠٠	١.٤١٨	٠.١٠٠	٠.١٣٢	٠.٧٥٨	٠.٥٩٥
٢	الكفاءة الذاتية	١٩.٠٠٠	١.٤٥١	١٨.٨٥٠	١.٤٩٦	٠.١٥٠	٠.١٥١	٠.٩٩٣	٠.٧٨٩
٣	التفاؤل	١٨.٢٠٠	٢.٢٨٥	١٨.١٥٠	٢.٢٥٤	٠.٠٥٠	٠.٠٧٣	٠.٦٨٥	٠.٢٧٥
٤	الصمود	١٨.٦٠٠	٢.٢١٠	١٨.٥٥٠	٢.١٨٨	٠.٠٥٠	٠.٠٧١	٠.٧٠٤	٠.٢٦٩
	اجمالي المقياس	٧٢.٦٠٠	٥.٠٩٣	٧٢.٢٥٠	٥.٣٤٠	٠.٣٥٠	٠.٢٥٤	١.٣٧٧	٠.٤٨٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٢.٠٩٣

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين البعدي والقياس التتبعي لدي مجموعة البحث في مجموع الابعاد والمجموع الكلي لمقياس رأس المال النفسى وقد حققت المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (٠.٦٨٥ الى ٠.٩٩٣) بنسبة تغير تراوحت ما بين (٠.٢٦٩% الى ٠.٧٨٩%) وقد حققت المحسوبة لاجمالي المقياس قيمة قدرها (١.٣٧٧) بنسب تغير قدرها (٠.٤٨٢%)

يتماشى ذلك مع ما جاء في الادب العلمي حيث اكدت العديد من الدراسات (S. Aziz & Mishra, & M. Shafiq, (S.J. Ching & all, 2019) (L. Huang & T. Zhang, 2021) all, 2018) (D.Y. Jung, & H.J. Yoon, 2018) (R.S. Kundan, 2016) (2021)) العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسى والمساندة، حيث تمثل المساندة النفسية والاجتماعية عامل وقاية وأمان ضد الأحداث والمصاعب اليومية، مما يشعرها بالراحة النفسية والاطمئنان ويسهم من رفع مواردها النفسية ورأس المال النفسى الايجابي.

يشير الفرض إلى امتداد أثر البرنامج ولم ينتهى أثره بانتهاء مدة البرنامج، فكل العوامل السابقة وتكامل الفنيات مع بعضها، والتركيز على الجوانب الايجابية فى شخصية الأمهات، والحرص على مشاركتيهن لبعضهن البعض الخبرات اللاتي تعرضن لها أدت إلى إمتداد أثر البرنامج وذلك يدل على إن النمو الايجابى الذى ظهر لدي أمهات المجموعة التجريبية والذى تلخص فى التفكير الايجابى والتقاؤل والأمل والقدرة علي مواجهة ضغوط الحياة، والاستجابات الانفعالية تجاه المواقف بطريقة متفردة، والتعبير بصدق وانفتاحية عن انفعالتهن أصبح أسلوب حياة ولم يقتصر على مجرد إحداث تغيرات وقتيه لا تلبث أن تتعرض للانطفاء بانتهاء البرنامج، ولكنه يتضمن استمرار الآثار الايجابية له، فالأمهات تعلمن مهارات جديدة كمهارة الاسترخاء التي تساعدهن علي التغلب علي توترهن، وحرصن علي ممارستها باستمرار، تدربن علي كيفية التعبير الصادق عن مشاعرهن وانفعالتهن دون ابداء الغير، وكيفية الاستجابة تجاه المواقف الانفعالية التي يتعرضن لها بجده وتفرد، والتعبير عن انفعالتهن.

التوصيات:

- ١- توفير خطط وبرامج إرشادية موجهة لأمهات وأسر أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد تستهدف تعزيز القدرة على التعامل مع الطفل التوحدي وتوفير الدعم النفسى للأمهات والأسر.
- ٢- متابعة أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من قبل مختص نفسى يكمن دوره في مساعدتهن على إيجاد وإستثمار قدراتهن وتزويدهن بالطرق التربوية الملائمة لحاله أطفالهن.

- ٣- تنظيم ملتقيات للتعريف أكثر بهذا الإضطراب والأعراض الخاصة به، لمساعدته الأمهات على فهمه، إضافة لتقديم الاقتراحات والإرشادات التربوية والعلاجية لتوطيد العلاقة بين الطفل وأمه.
- ٤- ضرورة وجود هيئة شاملة ومنظمة تلبي وتتابع احتياجات أسر الأطفال ذوي اضطراب التوحد من تشخيص مبكر على أسس سليمة، توفر العلاج الطبي، والسلوكي، الدعم المعرفي والتدريبي للأسر الأطفال ذوي اضطراب التوحد.

البحوث المقترحة

- فاعلية برنامج قائم علي إيقظة العقلية لتحسين مستوى رأس المال للأمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد
- دراسة بعض المتغيرات المرتبطة برأس المال النفسي لدي أمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.
- فعالية برنامج ارشادي مستند إلي استراتيجيات علم النفس الايجابي في تحسين رأس المال النفسي لدي امهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.
- اساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين راس المتل النفسي والإزدهار النفسي لدي أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

المراجع:-

- ابراهيم، تامر شوقي (٢٠١٤): الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والاداء الاكاديمي لدى الطالبة الجامعية، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية البنات
- اسماعيل، عبد الكريم رجب (٢٠١٤): فعالية برنامج تدريبي لتعليم مهارات الصمود واثره علي التوافق لدي عينة من طلاب الجامعات الفلسطينية في غزة، رسالة دكتوراه، غزة
- <https://library.iugaza.edu.ps>
- اسماعيل، هبة حسين (٢٠١٩): رأس المال النفسي وعلاقته باساليب مجابهة الضغط لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة البحث العلمي في الادب، (٢٠) ٤، ٤٧-٧٢
- اسماعيل، ايمان محمد، و عوض الله، عماد (٢٠١٨): العلاقة بين الشيخوخة الناجحة والمساندة الاجتماعية المدركة لدي المسنين: دراسة مقارنة بين المسنين والمسنات، المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والانسانية (١١)، ٤١-٩٩

- اثير، عياد والزليطني، نجات (٢٠١٥): الضغوط النفسية عند امهات أطفال التوحد، **المجلة الجامعة**، ١٧(١): ٥١ - ٧٤
- ابو الغزال، معاوية محمود (٢٠١٤): **نظريات النمو وتطبيقاتها التربوية**، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ابو المعاطي، وليد محمد ؛ واحمد، منار منصور (٢٠١٨): رأس المال النفسي وعلاقته بالالتزام المهني لدى معلمي التعليم العام، **مجلة العلوم التربوية**، ٢(٣)، ٤١١-٤٤١.
- ابو هديوس، ياسرة محمد ايوب (٢٠١٥): **فاعلية برنامج ارشادي يستند إلى نظرية المعرفة ل " بيك "** في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات واثره علي التوافق الزوجي لديهن، **مجلة الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية**، جامعة الملك سعود، (٥٠) ١٦٢-١٣١
- ابو قوطة، ايمان عبد الرحمن، والعبادسة، انور عبد العزيز (٢٠١٣): قلق الحمل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى النساء ذوات المواليد بعيب خلقي، **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الاسلامية، غزة
- ابو الملوح، محمد (٢٠٠٩): **المساندة النفسية الاجتماعية لطلبة من اثار الصدمة**، **مجلة رؤي التربوية**، غزة (٢٩)، ٢٥٠-٢٦٣
- التوني، سهير كامل (٢٣٠١٧): **اثر المساندة الاجتماعية علي المرونة النفسية لدى اولياء امور الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة**، **مجلة دراسات في الطفولة والتربية**، جامعة اسيوط، كلية التربية للطفولة المبكرة، ٢ (٢)، ٨٩-١٠٠
- حفني، علي عبد النبي (٢٠٠٧): **العمل مع اسر ذوى الاحتياجات الخاصة" دليل المعلمين والوالدين "** مصر: دار العلم والانتان للنشر والتوزيع
- حجات عبد الله ابراهيم (٢٠١٠): **عادات العقل والفاعلية الذاتية**، عمان دار جليس الزمان.
- حسانين، السيد الشبراوي، الصياد، وليد عاطف (٢٠٢١): **جودة الحياة الاسرية والمساندة الاجتماعية والصمود النفسي لدي امهات الأطفال ذوى الاعاقة العقلية وذوى اضطراب طيف التوحد في مصر: دراسة تنبؤية فارقة**، رابطة التربويين العرب، جامعة الازهر (١٢٩)، ٥١٩ - ٥٥٧
- خاطر، احمد مصطفى (٢٠٠٧): **الخدمة الاجتماعية**، القاهرة، مكتبة الانجلو.

- رجب، إيمان السيد قنديل، سعيد، ثناء حسن أبو زيد (٢٠٢١): الأمل وعلاقته بضغط الوالدية كما يدركها أمهات الأطفال ذوى اضطراب التوحد، *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج (٩٥)٢، ١٢٣٨-١١٤٨
- البليطى، اسماء مسعود محمد احمد (٢٠١٧): التنبؤ بالصمود النفسي من خلال المساندة الاجتماعية وجود الحياة لدى المعاقين حركيا، *مجلة التربية*، جامعة الأزهر (١٧٥) ٢٢٠-٣٦٠
- الجلبى، سوسن (٢٠١٥): التوحد الطفولي، أسبابه، خصائصه - تشخيصه - علاج، دمشق، مؤسسة علاء الدين للطباعة والنشر.
- الحملوى، منال (٢٠١٩): اساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين، *دراسات نفسية*، ٢٩(٢)، ٣٠٧-٢١٧
- الحارثي، صبحي بن سعيد عوض (٢٠٢٠): رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات ذوى الاعاقة، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة القصيم، ١٤(٢)، ١٢٢-١٢٩
- الزبيدى، زهير (٢٠٠٧): ادارة الذات نحو تطوير الشخصية، عمان، دار كنوز المعرفة.
- السنباتي، توفيق مصلح، السنباتي، عامر عبد الوهاب (٢٠١٨): الاحتراق الوظيفي وأثره علي رأس المال النفسي لدى العاملين في هيئة مستشفى نمار العام من وجهة نظرهم، *مجلة الاداب*، جامعة نمار، إيلمن (٨)، ٧٩-٣٦
- الشويات، الاء محمد مصطفى (٢٠٢١): مساهمة عناصر رأس المال النفسي وقوة الانا في التنبؤ بالضغط النفسي لدي أمهات الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد في الاردن، *مجلة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية*، جامعة القدس المفتوحة، ١٢(٣٤)، ٢٥٨-٢٦٩.
- الاخرس، ايمان سمير، والمزيني، اسامة عطية (٢٠١٩): المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الاسي النفسي والتفاؤل لدي أهالي المفقودين اثناء الهجرة غير الشرعية (رسالة ماجستير) الجامعة الاسلامية، غزة
- إليحيا، عائشة بنت فهد عبد الله (٢٠١٨) التحصيل الاكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم وفاعلية الذات لدى طالبات الصف الثالث الثانوي بمدينة الرياض، *المجلة العربية للدراسات التربوية والاجتماعية*، (١٣)، ١٥٥-١٩٣

http://search.mandumah.com//record/10_62526

- الظاهر، قحطان (٢٠١٦): مدخل إلي التربية الخاصة، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع
- سعفان، محمد احمد ابراهيم (٢٠٠٥): العملية لارشادية، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- سليمان، منتصر صلاح، الحديبي، مصطفى عبد المحسن، وعبد المولي يثرب عبد المعتمد (٢٠٢٠):
الأمل والمرونة النفسية وعلاقتها بالضغط المدركة لأحداث الحياة اليومية لأمهات أطفال طيف
التوحد المدمجين في مدارس التعليم العام بأبوظ، مجلة دراسات الارشاد النفسي والتربوي، كلية
التربية، جامعة أسيوط، ٩(٩)، ١٢٥-١٥٣
- صميلي، عبير محمد ظاهر (٢٠٢١): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى امهات
ذوى الاعاقة بمنطقة جازان، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٨،
(١٣٦)، ٣٢٢-٣٠٣.
- عبد العظيم، طه حسين (٢٠٠٧) : العلاج النفسي المعرفي " مفاهيم وتطبيقات "، مصر، دار الوفاء
للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- علوى، اسماعيل وآخرون (٢٠٠٩): العلاج النفسي المعرفي، عمان: جدار الكتاب العالمي للنشر
والتوزيع
- عودة، محمد محمد (٢٠١٠): الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة
الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية
التربية، الجامعة الاسلامية، غزة
- عبد الباري، اسماء فتحي توفيق (٢٠٢١): رأس المال النفسي لدى الطالبات المعلمات برياض
الأطفال وعلاقته بعض المتغيرات النفسية، مجلة الطفولة والتربية، جامعة الاسكندرية - كلية رياض
الأطفال، ١٣(٤٨)، ٣١٩-٢١٥
- عبد العزيز، محمد الدسوقي (٢٠١٣): العلاقة بين الصمود وفاعلية الذات لدى طلبة جامعة القدس
المفتوحة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٥١)، ١٥٨-١٨٥.
- علي، بشري حسين (٢٠١٩): الضبط الاجتماعي وعلاقته برأس المال النفسي لدى طالبات قسم
رياض الأطفال، مجلة كلية التربية الاساسية، المؤتمر العلمي التاسع عشر، العراق، الجامعة
المستنصرية، ٤٦٣-٣٨٤
- عيسي، قاسم، فوزى ميهوبي (٢٠٢٢) رأس المال، تعريفه، مكوناته، خصائصه وآثاره، مجلة المرشد،
الجزائر، (١)١٢، ١٨٩-٢٠٤
- عاشور، رمضان حسين (٢٠٢١): بناء نموذج للعلاقات السببية بين ابعاد كل من رأس المال النفسي
ومستوى الطموح والتدفق النفسي وراحة البال لدي عينة من طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في
التربية، ١٦٥-١٦٧
- فخري، عبد الهادي (٢٠١٠): علم النفس المعرفي، عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع

- فرغلي، وسام حسين (٢٠١٨): المساندة الاجتماعية لامهات أطفال التوحد وعلاقتها بقدرتهن علي اتخاذ القرارات في ضوء عمر الم والطفل، دراسات في الارشاد النفسي والتربوي، كلية التربية النوعية، جامعة اسيوط، ٣(٣)، ١- ١٤
- فطيمه، بوسنه، محيد، بركاد (٢٠٢٢): تاثير مصادر المساندة الاجتماعية علي رأس المال النفسي الايجابي للمرأة العاملة في ظل جائحة كروونا، مجلة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، ٧(١)، ٧٩٩-٩٢٤
- كوري جيرلاد، (٢٠١١) ترجمة، الخفش وديع سامح، النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي،، الأردن، دار الفكر ناشرون وموزعون
- محمود، جيهان عثمان (٢٠٢٠): رأس المال النفسي والامتنان كمتغيرين وسيطين في الطلاقة بين جودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي لدي المعلمين بالمرحلة الاعدادية، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٧٥)، ٩٩- ١٢٠
- محمد، فاطمة الزهراء محمد (٢٠٢٢): فعالية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي في تنمية كل من رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية لدي طالبات الجامعة الموهوبات، مجلة العلوم التربوية النفسية، جامعة الفيوم، (٧)١٦، ٨٦٧- ٩٨٥
- مفتاح، عبد العزيز (٢٠٠١): علم النفس العلاجي " اتجاهات حديثة، القاهرة، دار القباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- مختار، ورد محمد (٢٠١٨): فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسي لدي الطالبة الجامعية لتحسين اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، كلية البنات ١٠(٩)، ٢١٣- ٢٥٣
- مليكة، لويس كامل (١٩٩٠): العلاج السلوكي وتعديل السلوك، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- نور، محمد محمد (٢٠١٩): التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة الجوف، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، (٢) ٨، ١١٤-١٢٤
- يونس، ياسمينا محمد محمد (٢٠١٨): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال، المجلة التربوية، (٥٢)، ٥٥٨-٣٦٠
- Andre C (2005). **Less therapies cognitive**, Ed Bernet, Danilo, Meschers
- Abbott, D., Watson, D., & Townsley, R. (2005). **The proof of the Pudding: What difference does multi-agency working make to Families with disabled children with complex health care needs?** Child and Family Social Work, 10(3), 229–238.

<https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2005.00362.x>

- Avey, J. B., Nimnicht, J. L., & Graber Pigeon, N. (2010b). Two field studies examining the association between positive psychological capital and employee performance. *Leadership & Organization Development Journal*, 31(5), 384-401.
- Avey, J., Luthans, F., Smith, R. & Palmer, N. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. **Journal of occupational health psychology**, 15(1), 17-28.
- Avey, J. B., Luthans, F., & Youssef, C. M. (2010a). The additive value of positive psychological capital in predicting work attitudes and behaviors. *Journal of management*, 36(2), 430-452
- Alessandri, G., Borgogni, L., Consiglio, C., & Mitidieri, G. (2015). Psychometric Properties of the Italian Version of the Psychological Capital Questionnaire. **International Journal of Selection and Assessment**, 23(2), 149-159.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (pp. 3-604). New York: WH Freeman
- Bharti, T., & Rangnekar, S. (2019). Employee optimism in India: validation of the POSO-E. *Benchmarking: An International Journal*.
- Cavus, M. F., & Gokcen, A. (2015). Psychological capital: Definition, components and effects. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 244-255
- Boehm, T. L., & Carter, E. W. (2019). Family quality of life and its correlates among parents of children and adults with intellectual disability. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 124(2), 99-115.
- Badran, M. & Morgan, C. (2015). Psychological capital and job satisfaction in Egypt. **Journal of Managerial Psychology**, 30(3), 354-370.
- Benson, P. (2012). Network Characteristics, Perceived Social Support, and Psychological Adjustment in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, 42(12), 2597-2610.
- Benati, Kelly & Fischer, Juan. (2020). beyond human capital: student preparation for graduate life. *Education & Training*, 63(1), 151- 163
- Chen, D. J., & Lim, V. K. (2012). Strength in adversity: The influence of psychological capital on job search. **Journal of Organizational Behavior**, 33 (6), 811- 839

- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life & hope: A look at age & marital status. *The Psychological Record*, v57 p.233- 240
- Bashant, J. L. (2016). Instilling Hope in Students. **Journal for leadership & instruction**, 15 (1), 17- 20.
- Cole, K., Daly, A., & Mak, A. (2009). Good for the soul: The relationship between work, wellbeing and psychological capital. *The Journal of Socio-Economics*, 38(3), 464-474
- Bandura, a (1997). **Self-efficacy the exercise of control**. New York W.H. freeman company
- Balcells-Balcells, A., Giné, C., Guàrdia-Olmos, J., summers, J. A., & Mas, J. M. (2019). Impact of supports and partnership on family quality of life. *Research in developmental disabilities*, 85, 50-60
- Burton-Smith, R., McVilly, K. R., Yazbeck, M., Parmenter, T. R., & Tsutsui, T. (2009). Services and support needs of Australian careers supporting a family member with disability at home. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 34(3), 239–247.
<https://doi.org/10.1080/13668250903103668>
- Çavuş, Mustafa Fedai& Gökçen, Ayse (2015): Psychological Capital: Definition, Components and Effects. **British Journal of Education, Society&Behavioral**
- Charokopaki, Argyro & Argyropoulou, Katerina. (2019). Optimism, Career Decision Self- Efficacy & Career Indecision among Greek Adolescents. *Education Quarterly Reviews*, 2 (1), 185- 197
- Dabrowska, A. & Pisula, B. (2010). Parenting Stress and Coping Styles in Mother and Fathers of Pre-school Children with Autism and - Down syndrome. **Journal of Intellectual Disability Research**, 5(3), 266-280.
- Davis, K., & Gavidia-Payne, S. (2009). The impact of child, family, and professional support characteristics on the quality of life in families of young children with disabilities. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 34(2), 153–162.
<https://doi.org/10.1080/13668250902874608>
- Demir, S. (2018). The Relationship between psychological capital and stress, anxiety, burnout, job satisfaction, and job involvement. **Eurasian Journal of Educational Research**, 75, 137-153.
- Epley, P. H., summers, J. A., & Turnbull, A. P. (2011). Family outcomes of early intervention: Families' perceptions of need, services, and outcomes.

Journal of Early Intervention, 33(3), 201–219.
<https://doi.org/10.1177/1053815111425929>

- FU, Ching- Sheue. (2014). an exploration of the relationship between psychological capital & the emotional labor of Taiwanese preschool teachers. **Journal of Studies in Social Sciences**, 7 (2), 226- 246.
- Ferenc, Kinga; Byrka, Katarzyna; Król, Magdalena Ewa(2023): The Spectrum of Attitudes towards the Spectrum of Autism and Its Relationship to Psychological Distress in Mothers of Children with Autism, *The International Journal of Research and Practice*, (1)27 54-64 Jan 2023
- Gupta, D., & Shukla, P. (2018): “Role of psychological capital on subjective well-being among private sector female employees”. **Indian Journal of Health & Wellbeing**, 9(5), 281: 300.
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849
- Gupta, V. & Singh, S. (2014). Psychological capital as a mediator of the relationship between leadership and creative performance behaviors: Empirical evidence from the Indian R & D sector. **The International Journal of Human Resource Management**, 25 (10), 1373-1394
- Hobfoll, S.E. (2001): “**The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory**”. *Appl. Psychol.* **2001**, 50, pp: 337–421
- Ha, J., Greenberg, J. S. & Seltzer, M. M. (2012) Parenting a child with a disability: The role of social support for African American parents, *Family Process*, 92(4): 405-411.
- Hu, X., Wang, M., & Fei, X. (2012). Family quality of life of Chinese families of children with intellectual disabilities. **Journal of Intellectual Disability Research**, 56(1), 30–44.<https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2011.01391.x>
- Jones, J. (2018). Family Quality of Life for Parents of Children with Autism: The Role of Social Support and Unsupportive Social Interactions. *Electronic Theses and Dissertations*. 7528. <https://scholar.uwindsor.ca/etd/7528-x>.
- Koontz, Richard D. (2016). Psychological capital as a predictor of student performance & persistence: An exploratory study. Pro quest LLc, D.B.A Dissertation, Anderson University. <https://eric.ed.gov>.
- Kurt, N. & Demirbolat, A. (2019). Investigation of the relationship between psychological capital perception, psychological well-being and job satisfaction of teachers, **Journal of Education and Learning**, 8 (1), 87-99
- King, G. A., & Rothstein, M. G. (2010). 13. Resilience and leadership: the self-management of failure. *Self-management and leadership development*, 361.

- Kulasinghe, Kavindri; Whittingham, Koa; Mitchell, Amy E (.2021): Mental Health, Broad Autism Phenotype and Psychological Inflexibility in Mothers of Young Children with Autism Spectrum Disorder in Australia: A Cross-Sectional Survey, *The International Journal of Research and Practice*, (5)25, 1187-1202 Jul
- Kurt, Neslihan, & Demirbolat, Ayseottekin. (2019). Investigation of the Relationship between Psychological Capital Perception, Psychological Well-Being & Job Satisfaction of Teachers. **Journal of education & learning**, 8 (1). 87- 99
- Luthans, F. (2002a). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Luthans, F. (2002b). The need for and meaning of positive organizational behavior. **Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior**, 23(6), 695-706
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007): “**Emerging positive organizational behavior**”, *Journal of Management*, 33(3): 321-349
- Luthans, F., Youssef, C.M., & Avolio, B.J. (2015): “**Psychology capital and beyond**”, New York: Oxford university, ISBN 978-0-19-931649-6
- Luthans, F. & Youssef, C. (2004). Human, social and now positive Psychological capital management: **Investing in People for Competitive Advantage. Organizational Dynamics**, 33 (2). 143-160.
- Luthans, F., Vogelgesang, G. R., & Lester, P. B. (2006). Developing the psychological capital of resiliency. *Human resource development review*, 5 (1), 25- 44
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive
- Li- feng, Z., & Hua- li, R. (2009). The relationship between knowledge & innovation performance: The mediating role of absorptive capacity. Master Thesis of business administration.
- Morton, Stephen. Mergler, Aamanda & Boman, Peter. (2014): managing the transition: The role of optimism & self- efficacy for first- year-Australian university students. *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 24 (1), 90-108.
- Luthans, F. (2002a): Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Luthans, F. (2002b): The need for and meaning of positive organizational behavior. **Journal of Organizational Behavior: The International Journal of**

- Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(6), 695-706
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017): Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366
 - Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007): Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.
 - Longman, K. A. (2009): The high impact leader: Moments matter in accelerating authentic leadership development. *The Review of Higher Education*, 32(2), 282-284.
 - Luthans, F., Youssef, C.M., & Avolio, B.J. (2012): “**Psychology capital and beyond**”, New York: Oxford university, ISBN 978-0-19-931649-6
 - Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002): Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
 - Manzano-García, G. & Ayala, J. (2017): Relationship between Psychological Capital and Psychological Well-Being of Direct Support Staff of Specialist Autism Services. The Mediator Role of Burnout. **Frontiers in Psychology**, 8(1), 1-12.
 - Masten, A. S. (2001): Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>
 - Morgan, Y. & Luthans, F. (2014): Psychological Capital and Wellbeing. **Journal of Stress and Health**, 31(1), 180–188.
 - Osborne, L. & Reed, P. (2010): Stress and self- Perceived parenting behaviors of parents with autistic spectrum conditions. **Research in Autism spectrum Disorders**, 22(2), 4405-414.
 - O'Toole- Arzola, Susan. (2018): leading education with hope: A collective case study on the role of hope in superintendent leadership. Proquest LLC, Ed. D. Dissertation, University of Verne.
 - Poon, R. (2013): The Impact of Securely Attached and *Integrated Leadership on Follower Mental Health and Psychological Capital*. Regent University Psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21(1), 41-67. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20034>
 - Pryce-Jones, J. (2011): Happiness at work: Maximizing your psychological capital for success. John Wiley & Sons
 - Rego, A., Marques, C., Leal, S., Sousa, F., & Pina e Cunha, M. (2010). Psychological capital and performance of Portuguese civil servants: exploring neutralizers in the context of an appraisal system. *The International Journal of Human Resource Management*, 21(9), 1531-1552

- Rus, C., & Jesus, S. N. (2010): Psychological capital in organizational context: A meta-analytic study. *Modern psychology research: Quantitative research vs. qualitative research*, 142-151
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017): Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta facultatis medicae Naissensis*, 34(4), 311-319
- Samuel, P. S., Hobden, K. L., LeRoy, B. W., & Lacey, K. K. (2012): Analyzing family service needs to typically underserved families in the USA. *Journal of Intellectual Disability Research*, 56, 111-128
- Snyder, C. R. (2002): Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998): Social cognitive theory and self-efficacy: Go beyond traditional motivational and behavioral approaches. *Organizational dynamics*, 26(4), 62-74
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010): Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059-1069. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.11.001>
- Seligman, M. (1998): **Learned optimism**. New York, NY: Pocket Books.
- Schippers, A., & van Boheemen, M. (2009). Family quality of life empowered by family-oriented support. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 6(1), 19-24. <https://doi.org/10.1111/j.1741-1130.2008.00195>
- Vasilopoulou, E., & Nisbet, J. (2016): The quality of life of parents of children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 23, 36-49
- Van – Wyk, R. (2014): Nelson Mandela's defense: A psychological capital Documentary analysis South African. *Journal of Science*, 110, (11), 1-7
- Valle, Michael F., Huebner, E. Scott., Suldo, Shannon. M. (2006): An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of school psychology*, 44 (5), 393- 406. eric.ed.gov.
- Wang, P., Micheals, C. & Day, M. (2010): Stresses and coping strategies of Chinese families with children with autism and other developmental disabilities. *Journal of Autism and Development Disorders*, 41(6), 783.795
- Whitehead, M. J. (2013): November (28). ON psychological capital. Changing behaviours. Blog. <https://changingbehaviours.blog/2013/11/28/on-psychological-capital/>
- Yalçın, S. & Işgör, I. (2017). Investigating teachers' professional life quality Levels in terms of the positive psychological capital. *International Education Studies*, 10 (5), 1-12.

- Yildirim, Gunseli & Sönmez, Sibel. (2017). The Relation between Resilience & Life Satisfaction in Pre-Service Preschool Teachers in Turkey. **Journal on Educational Psychology**, 11 (1), 5- 13.
- Psychological Adjustment in International Undergraduate Students in a Public Higher Education Institution in Malaysia, **Journal of Studies in International Education**, 80(2): 222-278