

المجلد (١٩)، العدد (٧٠)، الجزء الأول، يوليو ٢٠٢٥، ص ١ - ٥٦

فعالية بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد

إعداد

د/ محمد علي يوسف

د/ فهد بنت عبد العزيز آل سعود

دكتورة في فلسفة التربية - جامعة القاهرة

دكتورة في فلسفة التربية - جامعة القاهرة

المستشار الفني لمركز جودة الحياة لرعاية شباب طيف التوحد

المدير العام لمركز جودة الحياة لرعاية شباب طيف التوحد

الرياض - المملكة العربية السعودية

الرياض - المملكة العربية السعودية

فعالية بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد

د/ فهد آل سعود(*) & د/ محمد يوسف(**)

ملخص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، والتحقق من استمرارية البرنامج بعد فترة المتابعة، وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٠) من الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، تراوحت أعمارهم من (٢٥-٣٠) عامًا، كمجموعة تجريبية واحدة ذات قياس قبلي وبعدي وتتبعي، بمتوسط عمري قدره (٢٧.١١) سنة، وانحراف معياري قدره (٠.٨١)، وتم تطبيق البرنامج القائم على بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي على المجموعة التجريبية لمدة شهرين، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس جودة الحياة للشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، إعداد/ الباحثان، وبرنامج استراتيجيات علم النفس الإيجابي إعداد/ الباحثان، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية برنامج استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، واستمرارية فعالية البرنامج لتحسين جودة الحياة لديهم لما بعد فترة المتابعة.

الكلمات المفتاحية: اضطراب طيف التوحد، جودة الحياة، علم النفس الإيجابي.

(*) دكتورة في فلسفة التربية - جامعة القاهرة - المدير العام لمركز جودة الحياة لرعاية شباب طيف التوحد - الرياض - المملكة العربية السعودية.

(**) دكتورة في فلسفة التربية - جامعة القاهرة - المستشار الفني لمركز جودة الحياة لرعاية شباب طيف التوحد - الرياض - المملكة العربية السعودية.

The effectiveness of some positive psychology strategies in improving the quality of life for young people with autism spectrum disorder.

Dr. Fahdah Al Saud & Dr. Mohamed Yousef

Abstract

The aim of the current research was to explore the effectiveness of some positive psychology strategies in improving the quality of life for young people with autism spectrum disorder (ASD), and to examine the sustainability of the program after the follow-up period. The study was conducted on a sample of (10) young people with ASD, aged between (25-30) years, as a single experimental group with pre-test, post-test, and follow-up measurements, with an average age of (27.11) years and a standard deviation of (0.81). The program based on some positive psychology strategies was implemented for the experimental group over two months. The study tools included a quality-of-life scale for young people with ASD (developed by the researcher), and the positive psychology strategies program (developed by the researcher). The results of the study concluded that the positive psychology strategies program was effective in improving the quality of life for young people with ASD, and the effectiveness of the program in improving their quality of life continued beyond the follow-up period.

Keywords: Autism Spectrum Disorder, quality of life, positive psychology.

المقدمة:

تُعد جودة الحياة مفهوماً حيويًا يُعبر عن مستوى الرفاهية والتكيف الذي يتمتع به الأفراد في حياتهم اليومية وفي سياق الأفراد المصابين بطيف التوحد، يصبح قياس جودة الحياة أكثر تعقيداً نظراً للتحديات المتعددة التي قد يواجهها هؤلاء الأفراد، تشمل هذه التحديات صعوبات التواصل، وفهم القواعد الاجتماعية، والتكيف مع البيئات المختلفة مما يؤثر بشكل كبير على تجاربهم الحياتية وشعورهم بالانتماء، بناءً على ذلك يبرز أهمية استراتيجيات جديدة وفعالة لدعم هؤلاء الأفراد وتحسين نوعية حياتهم، يمثل علم النفس الإيجابي فرعاً متميزاً من علم النفس يركز على دراسة العوامل التي تعزز من السعادة والرفاهية بدلاً من التركيز على الأمراض والاضطرابات النفسية، ظهر هذا الاتجاه في التسعينيات على يد عالم النفس مارتن سيلغمان، الذي دعا إلى ضرورة التركيز على النقاط القوية والموارد الذاتية للأفراد، يتبنى هذا العلم فكرة أن كل فرد يمتلك قدرات وإمكانات تساعد على التغلب على التحديات وتحسين جودة حياته من خلال تعزيز نقاط القوة والموارد الذاتية، يستطيع الأفراد تحسين نوعية حياتهم وتحقيق تجربة حياتية أكثر إشباعاً.

إن تحسين جودة حياة الأفراد المصابين بطيف التوحد يتطلب الالتزام بالنقطة المستمرة في فهم التحديات الخاصة التي يواجهونها، وكذلك الحرص على تطبيق أساليب علم النفس الإيجابي بشكلٍ مستدام، من خلال الفهم العميق لمفاهيم الرفاهية والسعادة، واستثمار الوقت والجهود في تطوير برامج مبتكرة.

يقوم هذا البحث بتعديل بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي المثبتة لتتلاءم مع احتياجات المصابين بطيف التوحد وعلى النموذج الإرشادي للتنوع العصبي، بوصفه الدعامة النظرية ووفقاً لهذه الدعامة لا يكون لطيف التوحد شكلاً أدنى من أشكال الوجود البشري، ولا ينظر إليه أيضاً بوصفه عطبا يحتاج للإصلاح، ومن هنا، لا يستهدف هذا البحث جعل الشباب المصنفين بطيف التوحد أكثر طبيعياً، ولكنه يركز بالأحرى على تعزيز شعورهم بالسعادة والثقة في أنفسهم، ومساعدتهم ومساعدة الآخرين على الاقتناع بأن هذا الشكل من أشكال الوجود البشري طبيعي وعلى قدم المساواة مع غيره، وكذلك يتم التركيز على الاتجاهات المتغيرة للأفراد والمجتمع

نحو المزيد من قبول التنوع بين البشر، لا تفترض أن جميع الأفراد المصنفين بطيف التوحد يحتاجون أن يحصلوا على الدعم بالطريقة نفسها ، وإذا كنت أحد المتخصصين العاملين على رعاية أفراد مصنفين بطيف التوحد، فإن أفضل أسلوب يمكنك اتباعه أن تصير على دراية بشخصيات هؤلاء الأفراد واحتياجاتهم، فعليك أن تكتشف الطريقة التي يفضلونها في التواصل. وما الأنسب لهم، من المهم أن تؤسس أنشطة للأفراد المصنفين بطيف التوحد، وتستجيب لهم بأسلوب منفتح وحيادي ضمن أساليب القيام بذلك، هو الإنصات الإيجابي، كثيرا ما يرد ذكر مفهوم الإنصات الإيجابي في سياقات الإرشاد النفسي، حيث أنها استراتيجية ناجحة وصالحة لأي فرد يريد أن يطور مهاراته للإنصات.

إن استخدام مبادئ علم النفس الإيجابي يعد خطوة حيوية نحو تحسين جودة حياة الأفراد المصابين بطيف التوحد (التركيز على تعزيز المهارات الاجتماعية، تطوير الذات، وتوفير الدعم النفسي) يمكن أن يسهم في خلق تجربة حياتية أكثر إيجابية وملائمة، يتطلب ذلك إلزاما من الجميع، بدءًا بالأسر وصولاً إلى السياسات الاجتماعية، لدعم الأفراد وتمكينهم، إن الرؤية الناجحة لمستقبل هؤلاء الأفراد تدعو إلى التفاوض، حيث يمكنهم المساهمة بشكل فعال في مجتمعاتهم، محققين نوعية حياة ترضيهم وتلبي احتياجاتهم الفريدة.

وعلم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية التي تجعل الحياة تستحق العيش، حيث يركز على رفاهية الفرد والمجتمع، ويؤكد على فهم وبناء الصفات الأكثر إيجابية للفرد (التفاوض، والشجاعة، وأخلاقيات العمل، والتفكير المستقبلي، والمهارات البينية، والقدرة على الاستمتاع والبصيرة، والمسؤولية الاجتماعية)

(Wright, Moseley, Tomasulo, Srinivasan, Wilson, Woods & Rashid, 2024, 393)

كما أن علم النفس الإيجابي يقدم لنا دعوة مفادها أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الإنسان، كما أن الخبرات التي تمر بنا تحدد شخصياتنا وهذه الخبرات بعضها قابل للتعديل والآخر غير قابل للتعديل، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي هنا على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية، وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي والأسري (سيد أحمد الوكيل، ٢٠١١، ٢٢).

يعتمد علم النفس الإيجابي على استراتيجيات علاجية مبتكرة تهدف إلى تعزيز الرفاهية النفسية، مثل (تعزيز الأمل وتنمية مهارات التفاؤل، وتشجيع تجارب التدفق، وتعزيز الكفاءة الذاتية، وبناء القوى الوقائية) تعمل هذه الأساليب كحواجز وقائية ضد الأمراض النفسية والعقلية، وتساعد في تعزيز القوى النفسية إلى أقصى حد بالنسبة لشباب اضطراب طيف التوحد، فإن تعلم مهارات التفاؤل يمكن أن يساعد في الوقاية من الاكتئاب والقلق، كما أن الشباب الذين يكتسبون المهارات الاجتماعية ويتمتعون بالمتابعة والاتجاه الإيجابي نحو الحياة يكونون أقل عرضة للتعرض للمشاكل النفسية فتعزز هذه المهارات يمكن أن يسهم في تحسين قدرتهم على التكيف الاجتماعي والنفسي، مما يعزز من نوعية حياتهم واستقلالهم الذاتي. (Smith & Taylor, 2024, 105)

وفي ضوء ذلك أشارت دراسة Sin & Lyubomirsky (2009) إلى فاعلية استراتيجيات علم النفس الإيجابي في زيادة معدلات السعادة لدى عينة من الأفراد قوامها (٤٢٦٦) فرد وأوصت الدراسة إلى ضرورة وأهمية استخدام علماء النفس الإكلينيكيين إلى استراتيجيات علم النفس الإيجابي في برامجهم الإكلينيكية للتعامل مع الأشخاص الذين يعانون من مشكلات واضطرابات مختلفة.

في هذا السياق، يشير إلى Seligman & Csikszentmihalyi (2002) ضرورة جعل ثقافة التمكين وبناء القوة في صدارة أولوياتنا لتحسين المهارات الحياتية والوقاية من الأمراض النفسية. ويركز علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي لتعزيز الخبرات الذاتية الإيجابية مثل الرفاهية الشخصية، السعادة، التدفق، السرور، والمتعة الحسية، بالإضافة إلى تعزيز المعارف البناءة حول المستقبل مثل التفاؤل والأمل والإيمان. على المستوى الفردي، يركز علم النفس الإيجابي على تطوير السمات الشخصية الإيجابية مثل القدرة على الحب والعمل، الشجاعة، مهارات العلاقات بين الأشخاص، الذوق الجمالي، المثابرة، التسامح، الأصالة، والانفتاح العقلي على المستقبل، إضافة إلى تطوير الموهبة العالية والحكمة. أما على مستوى الجماعة، فيعنى علم النفس الإيجابي بالفضائل والمؤسسات الاجتماعية التي تشجع الأفراد على ممارسة المواطنة والمسؤولية، وبناء علاقات متوازنة مع الآخرين، والاهتمام بالآخرين، والإيثار، والتخلي بالأدب والذوق، والاعتدال، والتحمل، بالإضافة إلى خلق فرص العمل. كما يؤكد على أهمية تطوير واختبار برامج تدخل تهدف إلى بناء وتعزيز مكامن القوة والفضائل الإنسانية لدى الأفراد والجماعات.

ويؤكد دانيال جولمان (٢٠٠٠) على أنه من خلال مناهج ابتكارية قائمة على استراتيجيات علم النفس الإيجابي تعمل على غرس قدرات التعاطف مع الآخرين وضبط النفس، والتعاون والإيجابية، يمكن لهذه القدرات الإيجابية أن تقود التفكير وتوجهه، وتساعد في التخلص من القلق والاكتئاب وتحسن من جودة الحياة.

وتشير نتائج دراسة (Boykin & Chapin (2010 إلى أن استراتيجيات علم النفس الإيجابي، قد أظهرت فاعليتها في تعزيز السعادة الشخصية وتنمية القوة الشخصية لدى أفراد العينة من معلمي إعادة التأهيل. كما أظهرت دراسة (Martin (2005 دور علم النفس الإيجابي في زيادة الرضا والدوافع والإنتاجية في بيئة العمل. من جانب آخر، دعمت دراسة (Harris (2007 استخدام علم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي لتعزيز القوى الإنسانية، حيث استخدمت الدراسة استراتيجيات مثل التسامح والروحانية كمثال على الفرص المتاحة لتطبيق علم النفس الإيجابي في مجال الإرشاد النفسي.

مشكلة الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة الحالية في الحاجة إلى تبني رؤية علم النفس الإيجابي واستراتيجياته؛ حيث كان من الضروري تفعيل هذه الاستراتيجيات مع الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، خاصة وأن هؤلاء الشباب تقع عليهم ضغوط بمستويات مختلفة عند تفاعلهم مع البيئة التي يعيشون بها سواء كان في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع ككل حيث ينعكس ذلك عليه ويؤثر في بناء شخصيته ويؤدي إلى وجود اضطرابات سلوكية مختلفة وعدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على حل المشكلات التي يواجهها في الإنجاز بالحياة بصورة عامة والمدرسة بصورة خاصة.

وقد سأل الباحثان أنفسهما كثيرًا من خلال ملاحظتهما عن سر سلوكيات هذه الفئة من ذوي اضطراب طيف التوحد لماذا هم كذلك حيث تشير الأحداث والمواقف اليومية إلى أنهم ليسوا بالضرورة معاقين، بل إنهم متنوعون كباقي البشر، كما أن سلوكياتهم تتسم بالدقة وحياتهم لها لون مختلف ربما يكون سريع الحركة أو بطيء الحركة ربما يكون شعورهم مختلفًا عن غيرهم من أقرانهم لا شيء إلا أنهم متنوعون في السمات والطباع والتأثير البيئي.

كما أنهم يولدون رغم استعدادهم للاضطراب لديهم استعداد فطري للتعافي أو على الأقل التجانس مع المجتمع إلا أن هؤلاء الشباب وكذلك الأطفال تعرضوا إلى جميع التجارب غير المرضية من أدوية المخ والأعصاب والذهان والقلق والاكتئاب بالإضافة للاجتهادات في التغذية والحميات، وتكمن المشكلة الرئيسية أو الدافع الرئيس لكتابة هذا البحث هو ما يتعامل به المختصون من برامج تتعامل مع فئة طيف التوحد كأنهم آلات يديرونها ويتحكمون فيها بمعزز مادي وغير ذلك لم نقرأ برنامجاً قام على التعاطف والاحتواء واحترام الرغبات الصادرة من الاطفال والشباب من ذوي طيف التوحد وإذا كان موجوداً فلم يحظى بالشهرة والنفقات كغيره فقد سيطرت المدرسة السلوكية ببرامجها الآلية التي تعتمد على المثير والاستجابة والتعزيز الخارجي على طرق التعامل مع الاطفال غير المصابين بطيف التوحد وكذلك المصابين بطيف التوحد حتى تحولت هذه النظرية السلوكية الى قانون ثابت مثير استجابة تعزيز وعلى واقع النتائج لم نعثر على النتائج الملموسة التي تحد من تفاقم المشكلات السلوكية التي كثيرا ما يحدث فيها انتكاسات وذلك بسبب الالية المتبعة في البرامج داخل المراكز .

جدير بنا أن نعود إلى ما يحتاجه أولادنا عامة وذوي اضطراب طيف التوحد خاصة وهو تنمية الجانب العاطفي الوجداني؛ حيث نحتاج الى إشباع عواطفهم في ظل عالم سريع الخطى؛ بينما الكثير مما يُصدر في البرامج والأوامر والنواهي والتعليمات ويتعامل مع هذه الفئة (طيف التوحد) بمبدأ الثواب والعقاب أو المنح والمنع وفقاً لسلوكياتهم هذه السلوكيات ليست إلا تعبيراً عن مشاعر مهمة تكونت وفق البيئات التي عاشوها من تباعد أو إهمال أو هجران ولم يبذل الجهد لمحاولة فهم سلوكيات هؤلاء الاطفال والشباب من ذوي اضطراب طيف التوحد ، بل حكم عليهم بالمنع أو العزل متناسين أنهم بشر يأمنون بالقرب والإحتواء والتلامس والهمس والاحتضان .

في هذا البحث الذي ينتمي إلى المدرسة الإيجابية ندعم من خلال استخدام بعض الاستراتيجيات لتدعيم جودة حياة شباب طيف التوحد والمطلع على مبادئ المدرسة الايجابية يعلم

أن المنطلق الاول هو عدم التركيز على السلبيات وتدعيم الايجابيات لهذه الفئة، وبناءً على ما سبق تسعى الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما فعالية بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد؟
- هل تستمر فعالية بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد بعد فترة المتابعة؟

أهداف الدراسة:

- الكشف عن فعالية بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد.
- التحقق من استمرارية فعالية بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد بعد فترة المتابعة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي تتصدى لدراسته؛ حيث تكمن في كل من الأهمية النظرية والتطبيقية، ويمكن توضيحها على النحو التالي:

الأهمية النظرية:

- (أ) تكمن أهمية هذه الدراسة في إلقاء الضوء على طبيعة مشكلات الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد وهم فئة تمثل نسبة لا يستهان بها في كافة المجتمعات العربية.
- (ب) ندرة البحوث الخاصة بدراسة علم النفس الإيجابي وتفعيله لدى فئات الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد.
- (ج) تكتسب الدراسة أهميتها كذلك من كونها تتصدى لدراسة بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي مل : (الرفاهية - غرس الأمل - التفاؤل -) وتفعيلها مع شباب طيف التوحد.
- (د) تكتسب الدراسة أهميتها في أنها تعكس الرؤى الواضحة للواقع الذي يعيشه شباب طيف التوحد في المجتمع العربي.

الأهمية التطبيقية:

الاستفادة من فنيات ومبادئ البرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي وتوظيفها في صورة أنشطة تدريبية مثيرة وممتعة للشباب ذوي اضطراب طيف التوحد تسهم في تحسين جودة الحياة.

تقديم يد العون للأسر والعاملين في مجال ذوي الهمم من أخصائيين وأخصائيات من خلال تقديم برنامج تدريبي يساعد على تحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد. تقديم التوصيات والمقترحات والإرشادات للوالدين والمهتمين بشئون ذوي الهمم للمساهمة في وضع البرامج التدريبية للتعامل مع هؤلاء الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد. مصطلحات الدراسة:

١- علم النفس الإيجابي: Positive Psychology

هو تيار حديث في علم النفس يهتم بدراسة كل ما هو إيجابي، كما يهتم بدراسة الفضائل الإنسانية، ومكامن القوة داخل النفس البشرية، لتحسين الفرد من المرض (Sligman, Ernst, 2009, 293). ويعرف الباحثان علم النفس الإيجابي إجرائيًا: بأنه عملية دعم ذوي الأنماط العصبية المتنوعة خاصة الشباب الذين لديهم اضطراب طيف التوحد من خلال استراتيجيات نفسية تركز على نقاط القوة لديهم وتعزز قدرتهم على التكيف مع بيئتهم والتفاعل مع مجتمعهم دون الأثر بالتصورات السلبية المحيطة بهم وذلك عبر تنمية مهاراتهم في مواجهة التحديات بنظرة إيجابية تسهم في تحسين جودة حياتهم.

٢- استراتيجيات علم النفس الإيجابي: Positive Psychology Strategies

هو دراسة السمات الإيجابية وجوانب القوة الكامنة والمشاعر الإيجابية لدى الأفراد ويركز علم النفس الإيجابي على العمليات والقدرات التي تؤدي إلى الرفاهية والتوافق والسعادة، ويضرب مجال علم النفس الإيجابي بجذور في العديد من النظريات النفسية والإرشادية مثل التحليل النفسي والسلوكية والعلاج المعرفي وعلم النفس الوجودي وعلم النفس الإنساني (Kotera, Green, & Shelfield, 2022, 115).

ويعرفها الباحثان اجرائياً في هذه الدراسة الحالية بأنها مجموعة من المعارف والمهارات والقيم الاجتماعية التي يكتسبها الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال خطة معيشة طبيعية في الحياة لإحداث توازن نفسي جسدي مستخدماً فنيات علم النفس الإيجابي مثل (الرفاهية التركيز على مواطن قوة الشخصية غرس المشاعر الإيجابية التأقلم الإيجابي) لتمكينهم من تجاوز العقبات بثقة، ومواصلة هدفهم بمتعة وتركيز وإيجابية.

٣- جودة الحياة Quality Of Life

تشير إلى مدى تحقيقهم للرفاهية في مجالاتهم الجسدية، الاجتماعية والنفسية، حيث تشمل قدرتهم على العناية بأنفسهم جسدياً، التفاعل مع الآخرين وبناء علاقات اجتماعية، بالإضافة إلى مستوى رضاهم عن حياتهم ومرونتهم في التعامل مع التحديات النفسية والعاطفية. يتجسد ذلك في تحقيق توازن بين الاستقلالية في الحياة اليومية والدعم الاجتماعي والعاطفي، مما يساهم في تعزيز مشاركتهم الفعالة في المجتمع وتحقيقهم للراحة النفسية والتفاعل الإيجابي مع محيطهم.

▪ أعلى النموذج

▪ أسفل النموذج

وتم تحديد أبعاد المقياس وهي كالتالي:

البعد الأول: جودة الحياة الجسدية

يعرف بأنه قدرة الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد على ممارسة الأنشطة اليومية، الحفاظ على الصحة الجسدية، التغذية السليمة، النوم الجيد، والنشاط البدني.

البعد الثاني: جودة الحياة النفسية

هي شعور الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد بطلاقة الاختيار خلال ممارسات الحياة اليومية مما يمنحهم قدرة على التحكم في انفعالاتهم والقدرة على التكيف بالراحة النفسية، القدرة على التعامل مع التوتر والضغوط، والتحكم في مشاعرهم وتفاعلاتهم العاطفية.

البعد الثالث: جودة التواصل الاجتماعي

هي قدرة الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد على ضبط الطاقة الاجتماعية من خلال التأقلم الإيجابي في مواقف التفاعل الاجتماعي لبناء علاقات صحية مع الآخرين. مع ذلك، يمكن تحسين جودة حياتهم الاجتماعية من خلال الدعم والمشاركة في أنشطة اجتماعية تساعد على تطوير مهارات التواصل الاجتماعي وتعزيز علاقاتهم مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع.

٤- الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد ASD :

يعرفهم الباحثان في دراسته الحالية بأنهم "الشباب الذين تم تشخيصهم بأن لديهم اضطراب طيف توحد (ASD) للفئة العمرية من (٢٥-٣٠) عامًا، ولديهم قصور في التواصل والتفاعل الاجتماعي والتنظيم الحسي.

الإطار النظري ودراسات سابقة:

أولاً: اضطراب طيف التوحد:

عادةً ما يتم تشخيص التوحد بواسطة فريق متعدد التخصصات، يتضمن في الغالب أطباء الأمراض النفسية، الأخصائيين النفسيين، وغيرهم من المتخصصين يعتمد العديد من المهنيين على النسخة الخامسة من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5) الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي في ٢٠١٣. وقد تم حذف بعض المصطلحات التي كانت تُعتبر في الماضي تشخيصات منفصلة، مثل "متلازمة أسبرجر (Asperger Syndrome)"، "التوحد الوظيفي العالي (High Functioning Autism)"، و"الاضطراب النمائي الشامل (PDD)" (NOS)، ليُصبح التشخيص الشامل الآن تحت مسمى "اضطراب طيف التوحد"، الذي يتم تصنيفه بناءً على مستوى الشدة وتأثيره على الحياة اليومية للفرد.

يتضمن تصنيف اضطراب طيف التوحد ثلاثة مستويات رئيسية:

- **المستوى الأول:** يتطلب دعمًا، ويُعتبر هذا التصنيف مناسبًا للأفراد المصنفين سابقًا بمتلازمة أسبرجر.
- **المستوى الثاني:** يتطلب دعمًا متميزًا.
- **المستوى الثالث:** يتطلب دعمًا جوهريًا.

قد يُصاحب اضطراب طيف التوحد حالات أخرى، ولكن قد لا يحدث ذلك في جميع الحالات. تشمل الصعوبات الأخرى التي قد يعاني منها الأفراد ضمن طيف التوحد: صعوبات التعلم العامة، اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD)، عسر القراءة (Dyslexia)، وخلل الأداء الحركي (Dyspraxia) من منظور النموذج الطبي، يُعد طيف التوحد اضطرابًا حالة تستدعي التدخل العلاجي أو التعديلي بهدف تقريب الفرد من (الحالة الطبيعية) في المقابل ينظر النموذج الاجتماعي للإعاقة، بوصفها نتيجة للقيود البيئية والاجتماعية والسياسات والممارسات التي تعيق مشاركة الأفراد المختلفين، مثل الأفراد المصنفون بطيف التوحد وتضعهم في مستوى أقل من غيرهم داخل المجتمع ويعد طيف التوحد نمطا عصبيا يؤثر على طريقة إدراك الفرد للعالم وتواصله مع الآخرين، وهو موجود على نطاق واسع، ويظهر اختلافا كبيرا في نقاط القوة والتحديات التي يواجهها الأفراد المصابون بطيف التوحد. (كرومبتون، روبر، إيفانز وآخرون (٢٠٢٠)

وبناء على التعريف السابق انتشر مصطلح التنوع العصبي وأصبح له شعبية متزايدة يشير التنوع العصبي الى الطرق المختلفة التي يمكن للدماغ من خلالها العمل وتفسير المعلومات، ويسلط الضوء على أن الناس يفكرون بشكل مختلف في الأمور فلدينا اهتمامات ودوافع مختلفة، ونكون أفضل في بعض الأمور، وأقل كفاءة في أمور أخرى فمعظم الأشخاص طبيعيين عصبيا، وهذا يعني أن الدماغ يعمل ويعالج المعلومات بالطريقة التي يتوقعها المجتمع.

ظهر مصطلح التنوع العصبي لأول مرة في المطبوعات عام ١٩٩٨ عندما قارن الصحفي (هارفى بلوم) بين التنوع العصبي والتنوع البيولوجي للحياة بشكل عام (بلوم ١٩٩٨) وبالتالي يجب أن يتغير المجتمع ليصبح أكثر قدرة على احتواء الجميع.

الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد من منظور علم النفس الإيجابي

يهدف علم النفس الإيجابي إلى تعزيز وتحسين الرفاهية من خلال الأساليب المعتمدة على القوى الشخصية ومع ذلك، لا يُعرف الكثير عن كيفية دعم علم النفس الإيجابي لرفاهية الأشخاص المصابين بالتوحد (Nocon, Roestorf & Menéndez, 2022, 22).

لا تبدو آفاق تحقيق رفاهية الأشخاص المصابين بالتوحد في تحسن بالنسبة لمعظمهم، نعتقد أنه من الضروري فهم العوائق التي تمنع الأشخاص من تجربة الرضا عن الحياة والتفأول بالمستقبل، يسعى البحث الحالي للإجابة عن هذا السؤال وتقديم نموذج بديل نعتقد أنه يمكن أن يزيد بشكل كبير من إمكانية تحقيق الأشخاص المصابين بطيف التوحد رفاهية أكبر (Gutstein & Sheely, 2023, 165).

بينما هدفت دراسة أمل السعيد النجار (٢٠٢٢) إلى تحسين المناعة النفسية لدى اضطراب طيف التوحد وذلك من خلال استخدام برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي على عينة قوامها (٣٠) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي وتتراوح أعمارهن ما بين (١٥-١٦) سنة وتم استخدام المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعة الواحدة (قياس قبلي - قياس بعدي - قياس تتبعي)، وقد قامت الباحثة باستخدام مجموعة من الأدوات، تمثلت في مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة). والبرنامج القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة في القياس القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية؛ مما يدل على فاعلية البرنامج باستخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في تحسين المناعة النفسية لدى اضطراب طيف التوحد. واستمرار فاعليته خلال القياس التتبعي.

في حين هدفت دراسة Lin & Huang (2019) إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وبعض العوامل المرتبطة بها لدى الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد، وتكونت عينة الدراسة من (٦٦) شاباً تراوحت أعمارهم من (٢٠-٣٨) عاماً، بنسبة ذكاء (٧٠)، وقارنتهم مع بالغين من الأفراد العصبيين النموذجيين، حيث تم التحقيق في جودة حياتهم والعوامل المرتبطة بها تم مقابلة جميع المشاركين باستخدام استبيانات من قبل أخصائي علاج وظيفي مسجل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المشاركين المصابين باضطراب طيف التوحد سجلوا درجات أقل بشكل ملحوظ في جميع مجالات جودة الحياة مقارنة مع المجموعة الضابطة، كما أن البالغين المصابين باضطراب طيف التوحد لديهم مستويات أعلى من القلق، وشعور أكبر بالوحدة، ودرجات أعلى في أربع مناطق حسية مقارنة بالأفراد

العصبيين النموذجيين، كانت العوامل التي تنبأت بمجال الصحة البدنية هي القلق والسلوكيات الحساسة للمؤثرات، كانت الوحدة والسلوكيات الحساسة للمؤثرات تنبئ بمجال الصحة النفسية، كانت الاضطرابات النفسية المصاحبة والوحدة تنبئ بمجال العلاقات الاجتماعية، وأوصت الدراسة بأن البالغين المصابين باضطراب طيف التوحد يحتاجون إلى سياقات اجتماعية داعمة وتدخلات لتحسين جودة حياتهم، يجب أخذ العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية وصعوبة معالجة الحواس في الاعتبار عند تصميم برامج العلاج للبالغين المصابين باضطراب طيف التوحد.

كذلك هدفت دراسة (Charlton, McQuaid & Wallace (2023 إلى الكشف عن الدعم الاجتماعي والروابط بجودة الحياة لدى البالغين المصابين بطيف التوحد من منتصف العمر وكبار السن، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٨) بمتوسط العمر (٤٠) (SPARK) من خلال أداة البحث، أكمل المشاركون الاستبيانات عبر الإنترنت التي تضمنت معلومات ديموغرافية، وأعراض الاكتئاب والقلق، وجودة الحياة (البدنية، النفسية، الاجتماعية، البيئية، والخاصة بالتوحد) والدعم الاجتماعي (العملي، الذاتي، والتفاعلات الاجتماعية). تم فحص التحليلات الانحدارية لمعرفة ما إذا كانت جوانب مختلفة من الدعم الاجتماعي تساهم في النماذج التي تفسر كل مجال من مجالات جودة الحياة، كانت النماذج التي تفسر جودة الحياة ذات دلالة. ساهم الدعم الاجتماعي الذاتي بشكل كبير في النماذج لجميع جوانب جودة الحياة، كما ساهمت التفاعلات الاجتماعية في النماذج المتعلقة بجودة الحياة البدنية والنفسية، في حين أن الدعم العملي ساهم في النماذج للبالغين المصابين بالتوحد من كبار السن ومنتصف العمر، بعد أخذ العوامل الديموغرافية والاكتئاب في الاعتبار، هناك حاجة إلى دراسات أخرى لفهم ما إذا كانت التغيرات المرتبطة بالعمر في الدعم الاجتماعي وجودة الحياة هي نفسها لدى كبار السن المصابين بالتوحد كما في كبار السن غير المصابين بالتوحد، وذلك لتحديد وتنفيذ الدعم المناسب.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن جودة الحياة لدى الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد تتأثر بعوامل متعددة، منها المهارات الاجتماعية والتواصلية على سبيل المثال، أظهرت دراسة أجرتها أروى علي عبد الله أخضر عام (٢٠٢٣) أن تحسين الإتيكيت والقواعد الاجتماعية

للأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد يسهم في تعزيز جودة حياتهم من منظور أسرهم. تضمنت الدراسة تقييم المهارات الشخصية، العلاقات الاجتماعية، والتواصل الاجتماعي، حيث تبين أن أبرز المهارات الشخصية تمثلت في اللباس وآداب الشرب، بينما تمثلت أبرز العلاقات الاجتماعية في المواقف الاجتماعية والصداقات. كما أظهرت الدراسة أن التواصل الاجتماعي، خاصة التبادل الاجتماعي، له دور مهم في تحسين جودة الحياة.

وقد لاحظ الباحثان أن هذه الدراسات تشير إلى أهمية تطوير المهارات الاجتماعية والتواصلية لدى الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد، بالإضافة إلى دعم الأسر، كعوامل رئيسية في تحسين جودة حياتهم.

ثانياً: جودة الحياة: Quality of life:

أولاً: مفهوم جودة الحياة:

انبثق مفهوم جودة الحياة من علم النفس الإيجابي الذي يؤكد على الجوانب الإيجابية للشخصية وتتميتها أكثر من مجرد النظر إلى الصحة على أنها غياب المرض، وعلى ذلك تغيرت التوجهات من الاستغراق في علاج الاضطرابات النفسية إلى الاهتمام بدراسة جوانب القوة والتميز التي يتمتع بها الإنسان وتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة والانفتاح على الموارد المتاحة لتحقيق أقصى استفادة من الاستخدامات الكامنة (Lynch, 2006, 3).

جودة الحياة تُعرف بأنها "الإحساس الإيجابي بالرفاهية، كما يُلاحظ من خلال المؤشرات السلوكية التي تعكس ارتفاع مستويات رضا الفرد عن نفسه وحياته بشكل عام. يتضمن ذلك سعيه المستمر لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى له، واستقلاليته في تحديد مسار حياته ووجهتها. كما ترتبط جودة الحياة بقدرته على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية ومتبادلة مع الآخرين واستمرار تلك العلاقات، بالإضافة إلى ارتباطها بالإحساس العام بالسعادة، السكينة، والطمأنينة النفسية" (Ryff, 2006, 85-86).

وتعرف جودة الحياة بأنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه" (محمود عبد الحليم منسي، علي مهدي كاظم، ٢٠٠٦، ٦٥).

وتعرف موسوعة علم النفس Encyclopedia of Psychology جودة الحياة بأنها مفهوم ذو أبعاد متعددة لدى الأفراد مثل: التوازن الانفعالي والحلة الصحية للجسم، والاستقرار المهني، والرضا عن الدراسة والاستقرار الأسري وتواصل العلاقات الاجتماعية داخل وخارج البناء العائلي، والاستقرار الاقتصادي الذي يرتبط بدخل الفرد الذي يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة، وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام (راشد سيف المحرزي، ٢٠٠٩، ١١٦-١١٧).

تُعرّف جودة الحياة بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على تلبية احتياجاته من خلال بيئة غنية وخدمات متطورة في مجالات الصحة، الاجتماع، التعليم، والنفس. كما تتضمن القدرة على إدارة الوقت بشكل جيد والاستفادة القصوى منه (Diener & Tay, 2014, 129).

تُعرف جودة الحياة بأنها شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته، وهو ما يظهر من خلال حالته الصحية، رضا الفرد عن حياته، تفاعلاته الاجتماعية، وصحته النفسية (Huppert & So, 2015, 30).

تعرف جودة الحياة بأنها النتائج الإيجابية التي يشعر بها المراهق نتيجة للخدمات المتاحة له في البيئة التي يعيش فيها، ويشمل ذلك عدة مستويات: المستوى الاجتماعي، الاقتصادي، الصحي العام، الانفعالي المتوازن، العلاقات مع الأقران، والحياة الأسرية (Tao & Li, 2018, 55).

وبناءً على هذا التطور يتضح أن الجودة أصبحت ضرورة ومطلب أساسي في عالم اليوم ومن هذا المنطلق اكتسبت دراسة مفهوم جودة الحياة من المنظور النفسي أهمية كبيرة نتيجة أدراك علماء الاقتصاد والاجتماع وصانعي القرار لحقيقة أن الحياة لا تقاس بالأرقام والاحصائيات وإنما هي في حقيقتها استجابات ومشاعر، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وارتفاع متوسط دخل الفرد وتحسين مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهية لا يؤدي بالضرورة الي إشباع رغباته المتنوعة وإرضاء طموحاته الشخصية وكذلك تأكيد قيمة الإنسانية (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٦، ٨).

ثانياً: أبعاد جودة الحياة:

تشير منظمة الصحة العالمية (World Health Organization) أن جودة الحياة تتكون من عدة أبعاد مثل الحالة النفسية، والحالة الانفعالية، والرضا عن العمل، والرضا عن الحياة،

والمعتقدات الدينية، والتفاعل الأسري، والتعليم، والدخل المادي، هذا وتتكون جودة الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية وصفته الجسمية وقدرته الوظيفية ومدى فهمه للمواقف التي تعترض طريقه الحياة (World Health Organization, 1997, 55).

تتكون جودة الحياة من ستة أبعاد رئيسية: البعد الجسمي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد المتعلق بالاستقلالية، البعد البيئي، والبعد الروحي (Cummins & Lau, 2012 13). وتتكون جودة الحياة من أربعة أبعاد رئيسية: البعد الأول الذي يشمل (التغذية، القوة الجسدية، العمل)، البعد الثاني الذي يتضمن (الاستقلالية، الدعم الاجتماعي، العائلة)، البعد الثالث الذي يشمل (الجوانب الصحية)، والبعد الرابع الذي يتضمن (الجوانب الروحية) (Nilson, 2015, 65). ويحدد محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠) أبعاد جودة الحياة في بعدين أساسيين هما: البعد الذاتي: ويشمل الرفاهية الشخصية، والإحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة، السعادة، الحياة ذات المعنى، والبعد الثاني: البعد الموضوعي: ويشمل المعايير الثقافية، إشباع الاحتياجات، تحقيق الامكانيات في السلامة البدنية (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٠، ٧).

ثالثاً: مظاهر جودة الحياة:

ويشير محمد أحمد سقمان (٢٠١١) إلى أن مظاهر جودة الحياة هي:

- ١- إشباع الحاجات: والحاجة هي شعور الفرد بأنه ينقصه شيء ما، والحاجة تلح في طلب الإشباع وتنفذ إلى النشاط، وعند إشباع الحاجة يقل النشاط والتوتر وعندها يشعر الفرد بالراحة.
- ٢- خفض الصراعات الشخصية: والمقصود بالصراعات هنا هو الصراع بين مكونات الشخصية: الهو والأنا الأعلى، فكلما نجح الشخص في حل هذه الصراعات أو خفضها كلما حقق مستوى أفضل من الصحة النفسية.
- ٣- الفعالية: كل شخص لديه استعداداً موروثاً لتحسين الذات، وكل شخص لديه القدرة والدافع للاستفادة من خبراته وخبرات الآخرين، والشخص يحتاج أيضاً إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين وإلى الاعتبار الإيجابي من الذات وللذات، وعندما يتم تحقيق ذلك فإن الدافع لتحقيق الذات يعمل بقوة ويصبح الشخص فعالاً.

٤- **قوة الإرادة:** وهي من الخصائص الدالة على جودة الحياة لأي شخص، وتتضمن الإرادة التفكير العقلي.

٥- **التسامي بالذات من خلال اكتشاف وتحقيق المعنى:** ويقصد بتسامي الذات هو تعلم الفرد كيفية تجاوز الظروف والمشكلات التي تواجهه.

علم النفس الإيجابي:

يعد علم النفس الإيجابي من المواضيع الحديثة ومحور اهتمام العديد من الباحثين على مختلف اختصاصاتهم من حيث الميدان الطبي والنفسي والتربوي في العالم ككل.

وعلم النفس الإيجابي يسهم في تنشيط المناعة النفسية للفرد وتخفيف مشاعر الحزن والشقاء وما يصاحبها من اضطرابات نفسية وغرس المشاعر الإيجابية المختلفة (أمينة بن قويدر، ٢٠٠٨، ٨٤ - ٩٣).

وعلم النفس الإيجابي يهتم بدراسة الخصال الإيجابية من خلال الإشارة للجوانب الإيجابية من السلوك الإنساني كآليات لمواجهة المواقف الضاغطة وبمرونة تساعد على مقاومة الفشل وتحويل العثرات إلى مهارات ومثلاً سمة التفاؤل كمدخل وقائي للأصحاء وعلاجي لغير الأصحاء (سونيا دورو، وشلبي لينة، ٢٠١٨، ١١٣ - ١٢٠).

وعليه يمكننا القول أنه يركز على نقاط القوة ليس عن الفرد فقط وإنما مدى توافرها في مؤسسات معينة، أو المجتمع بأكمله، ويعتبر علم النفس الإيجابي هو المدخل الوقائي والعلاجي لاكتشاف مكامن القوة الإنسانية وتنميتها فيساعد على عملية العلاج ويقي من المرض لمعالجة العجز.

مفهوم علم النفس الإيجابي:

عرف علم النفس الإيجابي بأنه علم يهتم على المستوى الشخصي بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية ذات القيمة مثل: الرفاهية الشخصية أو جودة الحياة، القناعة والرضا عن الماضي، الأمل والتفاؤل في المستقبل، التدفق والسعادة في الحاضر، وعلى المستوى الفردي يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد: القدرة على الحب والعمل، البسالة والجرأة، مهارات العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، الإحساس والتذوق الجمالي، المثابرة

والتسامح والأصالة، الانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، والشغف الروحي والموهبة العالية، والحكمة، وعلى مستوى الجماعة يدور علم النفس الإيجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، المسؤولية، التواد مع الآخرين، الاهتمام بهم، الإيثار، الأدب والأخلاق، الاعتدال، التحمل، خلق العمل (Sligman , 2002, 35).

ويعرفه قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنه: مجال للنظريات والأبحاث النفسية التي تركز على الخبرات النفسية والسمات الفردية، أو مناحي القوة الأخلاقية، المؤسسات الاجتماعية التي تجعل الحياة تستحق العيش إلى أقصى درجة، وهذا المجال معني بالمستوى الانفعالي والمعرفي بالخبرات الإيجابية في الماضي والحاضر والمستقبل قبل الرضا والسعادة والتفاؤل وعلى المستوى الفردي هو معني بالسمات الشخصية الإيجابية مثل الشجاعة والوفاء والحكمة، وعلى المستوى الجمعي هو معني بالفضائل المدنية والمؤسسات التي تزيد من فعالية مشاركة الفرد كمواطن وعضو في المجتمع قبل الإيثار والمسؤولية والاعتدال (American Psychological Association , 2007 , 713).

ويعرف علم النفس الإيجابي بأنه الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات الإيجابية ولخصال الشخصية الإيجابية وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تيسير تنمية هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لخلق إنسان ذي شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة، تهتم بالإضافة إلى ما هو كائن بالفعل، بما ينبغي أن يكون (محمد نجيب الصبوة، ٢٠١٠، ١).

ويعرف على أنه فرع من فروع علم النفس يؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية العادية. وأيضاً هو الدراسة العلمية للانفعالات الإيجابية والسمات الشخصية الإيجابية والمؤسسات الإيجابية التي تمكن الأفراد من الإحساس بالرفاهية والسعادة في الحياة العامة، ولذلك يعد علم النفس الإيجابي منهج وقائي علاجي (محمد سعيد أبو حلاوة، ٢٠١٤، ١١).

وعرف بأنه "دراسة العمليات والظروف المؤدية لحدوث الوظيفية والأداء المثالي للأشخاص والجماعات والمؤسسات، يهدف بشكل أساسي زيادة معدلات السعادة والتوافق الذاتي" Wang, (Derakhshan & Zhang 2021, 12).

وعرفت البرامج القائمة على علم النفس الإيجابي بأنها "مناهج علاجية أو أنشطة مقصودة تهدف غرس المشاعر أو السلوكيات أو الأفكار الإيجابية بدلاً من تثبيت المشاعر أو الأفكار أو السلوكيات المرضية السلبية" (Lomas, Waters, Williams, Oades & Kern 2021, 660). كما عرف علم النفس الإيجابي بأنه "العلم الذي يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية وبناء جوانب القوة والفضائل، وتوجيه الفرد نحو الحياة الإيجابية. يركز علم النفس الإيجابي على حل المشكلات ومعرفة كيفية تجنب ما يعكر صفو الحياة، يقوم علم النفس الإيجابي على ثلاثة محاور: المشاعر الإيجابية (مثل: السعادة والأمل، والاهتمام والامتنان) والسمات الإيجابية (القوة والفضيلة والقدرات) والمؤسسات الإيجابية، يساعد علم النفس الإيجابي على تنمية الحس بالمرونة والنجاح من خلال تحسين الدافعية والطموح والإيمان بالمستقبل" (Dutton, Waters, Algoe, 2022, 303).

مما سبق يمكن استخلاص تعريف لعلم النفس الإيجابي بأنه: اتجاه حديث يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية وتفعيل دور السواء النفسي في مواجهة الضغوط الحياتية بأنواعها وصولاً إلى سعادة الفرد ورفي المجتمع.

أهداف علم النفس الإيجابي:

الهدف الرئيس لعلم النفس الإيجابي كما لخصها محمد سعيد أبو حلاوة (٢٠١٤) فيما يلي:

- أ) تمكن الأفراد والمؤسسات من الازدهار والتركيز على محددات الصحة النفسية الإيجابية.
- ب) تحسين أساليب التنشئة والتربية للأطفال لتركز على الدافعية الداخلية والوجدان والإبداع داخل المدارس والأسرة.
- ج) تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية والتركيز على الأمل ومساندة الذات.
- د) تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحب والأصالة والثقافة.
- هـ) تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف التي تعزز الثقة والتواصل.
- و) تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج بالعمل وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة (محمد سعيد أبو حلاوة، ٢٠١٤، ٥٤).

أهمية علم النفس الإيجابي للشباب ذوي اضطراب طيف التوحد:

يمثل علم النفس الإيجابي منظوراً منطقيًا لتحسين الجوانب النفسية للشباب ذوي اضطراب طيف التوحد؛ إذ يرتبط علم النفس الإيجابي بالدوافع الأكاديمية والنجاح والمعتقدات الإيجابية للشباب. يميل الشباب ذوو اضطراب طيف التوحد إلى ربط السبب وراء فشلهم الأكاديمي بغياب الدافعية ونقص الجهد المبذول، بينما يربطون النجاح الأكاديمي بالعوامل الخارجية والفشل في العوامل الداخلية.

ويبين (Carr, Cullen, Keeney, Canning, Mooney, Chinseallaigh, & O'Dowd 2021, 751) أن مدى شعور الفرد بالثقة في كفاءته في معالجة المواقف المختلفة تؤثر على مدى إدراكه لصعوبة وتهديد المهام؛ ومن ثمّ يمكن اعتبار علم النفس الإيجابي واستراتيجياته من العناصر المؤثرة على استراتيجيات التوافق والمفهوم نحو العوامل الخارجية لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد.

وتشير دراسة (Blodgett, & Yakushko 2021, 104) أن علم النفس الإيجابي يعمل على تنمية المشاعر الإيجابية وسمات الشخصية الإيجابية في تحسين الصحة والمناعة النفسية وتسهم خبرات المشاعر الإيجابية في زيادة المناعة النفسية لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال تنمية الموارد الاجتماعية، والجسمية، والفكرية والنفسية. على الجانب الآخر فإن سمات الشخصية الإيجابية مثل التفاؤل ترتبط بتحسين المناعة النفسية لذوي اضطراب طيف التوحد من خلال خفض مشكلات القلق والتوتر والقلق لديهم. أيضًا تبين العديد من البحوث أن الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد ممن لديهم مستويات مرتفعة من الأمل (من السمات الشخصية الإيجابية الأخرى) ترتفع مستويات مناعتهم النفسية بفضل تحسن مفهوم الذات والثقة بالنفس بالمقارنة مع ذوي مستويات الأمل الأقل.

ويؤكد (Seligman, & Csikszentmihayi, 2014) أن علم النفس الإيجابي يعمل على إعادة توجيه الطاقة العلمية لدراسة الصفات الإيجابية، وبناء سيكولوجية الأداء البشري الإيجابي لمساعدة الأفراد والمجتمعات على الازدهار، والوقاية بشكل أفضل من الأمراض العقلية.

يلعب التحدث للذات دورًا محوريًا في تنظيم الذات وحلّ المشكلات والتخطيط، فضلًا عن أهميته في مواجهة الضغوط النفسية كالقلق والاكتئاب، أيضًا تبرهن العديد من البحوث على كفاءة بناء التحدث الإيجابي للذات كأداة توجيهية (توجيه الذات نحو ما يجب التركيز عليه) ودافعية (مساعدة الذات على التحكم في مستويات الإثارة والاسترخاء (Flanagan & Symonds, 2022, 32).

التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هو النظر إلى التحديات الحياتية من منظور إيجابي، ولا يعني بالضرورة تجنب المواقف الصعبة، بل الاستفادة من العقبات المحتملة ومحاولة النظر إلى الذات بنظرة إيجابية (Drigas, Mitsea & Skianis 2022, 1).

وترتبط استراتيجية التفكير الإيجابي بالمزايا التالية: تحسين إدارة التوتر ومهارات التوافق، تحسين الصحة النفسية للأفراد، زيادة التوافق والرفاه النفسي، وخفض مستويات التوتر والقلق (Wilson & MacNamara 2021, 31).

جماعة الرفاق الإيجابية الداعمة:

جماعة الرفاق الإيجابية الداعمة على أنها "مجموعة صغيرة من الأشخاص المتعلقين ببعضهم البعض ويطورون علاقات إيجابية داعمة" (Coyle, Weinreb, Davila & Cuellar 2022, 187).

كما تعرف جماعة الرفاق الإيجابية الداعمة على أنها "مجموعة صغيرة من الأشخاص المتقاربين أو المتساويين في العمر ممن يتشاركون نفس الأنشطة ويؤثرون في بعضهم البعض إيجابيًا" (Bradley, Ferguson & Zimmer-Gembeck 2021, 220).

أن تقدم جماعة الرفاق الإيجابية الداعمة للبيئة تعمل على نمو المهارات الاجتماعية وحلّ المشكلات الاجتماعية والتعاطف، وتلعب دورًا وقائيًا في التخلص من أعراض الاكتئاب، وتساعد الأشخاص على بناء الشعور بالهوية (García-Carrión, 2021, 7 & Khalfaoui, Villardón-Gallego, 2021).

تمارين الاسترخاء:

تمارين الاسترخاء هي "مجموعة من التمرينات يتم خلالها توجيه الوعي بالأحداث الداخلية أو الخارجية (مقومات الاسترخاء) لدعم وتحسين السلامة النفسية البيولوجية للفرد" (Pach, Blödt, Wang, Keller, Bergmann, Rogge & Witt 2022, 82) كما تعرف على أنها "تمارين للعقل والجسم تقلل من التوتر وتزيد من الشعور بالصحة والسواء. تساعد تلك التمارين على تشتيت العقل عن أفكار القلق وتغيير الحالة الفسيولوجية للفرد نحو المزيد من الراحة والاسترخاء" Çelik (& Apay 2021, 289).

وتهدف تمارين الاسترخاء في الأساس إلى مواجهة التوتر وحالات القلق تتكون تمارين الاسترخاء في الأساس من مجموعة تمرينات لاسترخاء العضلات والتخيل والتدريب والإنصات للموسيقى وأنواع معينة من الصلوات والأنشطة الأخرى مثل تقنيات تنظيم التنفس والحركات واليوغا وغيرها (Ozkaraman & Kazak , 2021, 177).

فروض البحث:

بناءً على الإطار النظري والدراسات السابقة أمكن صياغة فروض الدراسة كالاتي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات شباب المجموعة التجريبية في

القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس جودة الحياة في اتجاه القياس البعدي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات شباب المجموعة التجريبية

في القياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس جودة الحياة.

منهجية البحث وإجراءاته:**١- منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي واعتمدا على التصميم ذي المجموعة التجريبية الواحدة بقياسات قبلي وبعدي وتتبعي وتمثل المتغير المستقل في استخدام البرنامج القائم على بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي، ومتغير تابع وهو جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد.

٢- عينة البحث:

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات (٣٠) شابًا من المترددين على مركز جودة الحياة، بمدينة الرياض، بالمملكة العربية السعودية، واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.

المشاركون في الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠) من الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، تراوحت أعمارهم من (٢٥-٣٠) عامًا، كمجموعة تجريبية واحدة ذات قياس قبلي وبعدي وتتبعي، بمتوسط عمري قدره (٢٧.١١) سنة، وانحراف معياري قدره (٠.٨١).

شروط اختيار العينة: انقسمت إلى:

- انخفاض درجاتهم على مقياس جودة الحياة.
- موافقة أولياء الأمور على اشتراك أبنائهم في البرنامج.
- أن يكون تم تشخيصهم على أنهم ذوي اضطراب طيف التوحد وتم معرفة ذلك بالاطلاع على سجلات الشباب الخاصة بمركز جودة الحياة.

٢- أدوات البحث:

استخدم البحث الأدوات التالية:

- مقياس جودة الحياة للشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، إعداد/ الباحثان.
- البرنامج قائم على بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي، إعداد/ الباحثان.

وفيما يلي عرض لكل منهم بالشرح:

- مقياس جودة الحياة للشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، إعداد/ الباحثان.
- **هدف المقياس:** هدف المقياس الحالي إلى بناء أداة يمكن من خلالها قياس مستوى جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد.

▪ **مبررات إعداد المقياس:** قام الباحثان ببناء مقياس جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد وذلك لتوفير أداة سيكو مترية تتناسب مع متغيرات الدراسة للتعرف على مستوى جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، وكذلك عدم توافر مقاييس خاصة بالبيئة العربية تقيس جودة الحياة لهذه الفئة (عينة الدراسة) في حدود اطلاع الباحثان، كما أن الدراسات السابقة التي بحثت في جودة الحياة اعتمدت في قياسه على تعريب وتقنين المقاييس الأجنبية الخاصة بجودة الحياة في حدود إطلاع الباحثان.

وقد تم إعداد هذا المقياس بمراحل مختلفة تمثلت في:

المرحلة الأولى:

الاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بجودة الحياة: تعريفها، أنواعها، أسبابها للوقوف على مفهوم إجرائي لجودة الحياة يمكن من خلالها قياسه وتشخيصه.

الاطلاع على المقاييس التي اهتمت بقياس جودة الحياة، وقد أوردها الباحثان كما يلي:

جدول (١)

المقاييس التي تم الاطلاع عليها لبناء مقياس جودة الحياة

م	اسم المقياس	معد المقياس	العام
١	جودة الحياة	زينب محمود شقير	٢٠٠٩
	The Satisfaction with Life الرضا عن الحياة	Diener, Emmons, Larsen & Griffin	٢٠٢٢
٢	جودة الحياة	World Health Organization	٢٠٢٣
٣	الهناء النفسي	Gill, D. J., & Feinstein, A	٢٠٢٣
٤	جودة الحياة	Keyes, C. L. M., & Schaefer	٢٠٢٤

المرحلة الثانية:

تم وضع التعريف الإجرائي التالي لجودة الحياة لشباب طيف التوحد تشير إلى مدى تحقيقهم للرفاهية في مجالاتهم الجسدية، الاجتماعية والنفسية، حيث تشمل قدرتهم على العناية

بأنفسهم جسديًا، التفاعل مع الآخرين وبناء علاقات اجتماعية، بالإضافة إلى مستوى رضاهم عن حياتهم ومرونتهم في التعامل مع التحديات النفسية والعاطفية. يتجسد ذلك في تحقيق توازن بين الاستقلالية في الحياة اليومية والدعم الاجتماعي والعاطفي، مما يساهم في تعزيز مشاركتهم الفعالة في المجتمع وتحقيقهم للراحة النفسية والتفاعل الإيجابي مع محيطهم.

■ أعلى النموذج

■ أسفل النموذج

وتم تحديد أبعاد المقياس وهي كالتالي:

البعد الأول: جودة الحياة الجسدية

يعرف بأنه قدرة الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد على ممارسة الأنشطة اليومية، الحفاظ على الصحة الجسدية، التغذية السليمة، النوم الجيد، والنشاط البدني.

البعد الثاني: جودة الحياة النفسية

هي شعور الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد بطلاقة الاختيار خلال ممارسات الحياة اليومية مما يمنحهم قدرة على التحكم في انفعالاتهم والقدرة على التكيف بالراحة النفسية، القدرة على التعامل مع التوتر والضغط، والتحكم في مشاعرهم وتفاعلاتهم العاطفية.

البعد الثالث: جودة التواصل الاجتماعي

هي قدرة الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد على ضبط الطاقة الاجتماعية من خلال التأقلم الإيجابي في مواقف التفاعل الاجتماعي لبناء علاقات صحية مع الآخرين. مع ذلك، يمكن تحسين جودة حياتهم الاجتماعية من خلال الدعم والمشاركة في أنشطة اجتماعية تساعد على تطوير مهارات التواصل الاجتماعي وتعزيز علاقاتهم مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع.

المرحلة الثالثة:

وفيها تم صياغة الفقرات وتحديد بدائل الاستجابة، وقد روعي في كتابة فقرات المقياس الشروط التالية: أن تتسجم مع الهدف العام للمقياس والأبعاد الفرعية المكونة للمقياس، وأن تكون بلغة عربية بسيطة، ألا تكون بصيغة النفي، عدم استخدام فقرات موحية أو مركبة، أن يتم التنوع

في صياغة الفقرات بين السلبية والإيجابية وقد بلغ عدد فقرات المقياس في صورته الأولية (٩٥) فقرة. وقد تم اختيار البدائل الآتية (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق أبداً) لتجنب الصعوبات التي تثيرها البدائل المتعددة.

المرحلة الرابعة تحكيم المقياس:

تم عرض المقياس على (١٠) من أساتذة علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، لإبداء وجهة نظرهم بصدد فقرات المقياس ومدى صلاحيته لقياس جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، وتم الإبقاء على الفقرات التي حازت على نسبة اتفاق مرتفعة (٨٠٪) فأكثر، فضلاً عن تعديل الفقرات التي أوصى المحكمون بضرورة تعديلها وحذف بعضها الآخر، ونتيجة لذلك أصبح عدد بنود المقياس (٩٢) بدلاً من (٩٥).

المرحلة الخامسة: تصحيح المقياس

تحديد الصورة النهائية للمقياس بعد حذف وتعديل عبارات المقياس طبقاً لنتائج التحكيم، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٩٢) عبارة، وتم وضع بدائل الاستجابة بحيث تحصل (تنطبق دائماً) على ثلاث درجات، و(تنطبق أحياناً) على درجتين، و(لا تنطبق أبداً) على درجة واحدة، وبذلك تراوحت درجات المقياس بين (٩٢-٢٧٦) درجة، وتدل الدرجة العالية على ارتفاع درجة جودة الحياة والعكس بالعكس صحيح، ويوضح جدول (٢) الأبعاد الفرعية للمقياس وأرقام العبارات كما وردت في الصورة النهائية للمقياس.

جدول (٢)

الأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة وأرقام العبارات كما وردت في الصورة النهائية للمقياس

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	أرقام العبارات كما وردت في الصورة النهائية للمقياس
١	جودة الحياة الجسدية	٢٣	٢٣ - ١
٢	جودة الحياة النفسية	٢٦	٤٩ - ٢٤
٣	جودة التواصل الاجتماعي	٤٣	٩٢ - ٥٠

المرحلة السادسة: التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس

قاما الباحثان بالتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس على عينة قوامها (٣٠) من الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد كما يلي:

١- صدق المقياس

وتم التحقق منه باستخدام:

أ) **صدق المحكمين (أراء الخبراء):** عرض المقياس في صورته المبدئية على (١٠) أساتذة علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، لإبداء وجهة نظرهم بصدد فقرات المقياس من حيث مدى وضوحها ومناسبتها لعينة الدراسة، بالإضافة إلى صلاحية نموذج الاستجابة الثلاثي، وكان من نتائج التحكيم الإبقاء على الفقرات التي حازت نسبة اتفاق (بلغت ٨٠٪ فأكثر) فضلاً عن حذف بعض الفقرات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

ب) **صدق المحك:** تم اختبار صدق هذه الأداة بصدق المحك، حيث استخدم الباحثان مقياس جودة الحياة، إعداد/ زينب محمود شقير (٢٠٠٩) وكان معامل الارتباط بين المقياسين (٠.٧٦٢) وهذا يدل على صدق المقياس.

٢- ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية وعددها (٣٠) من الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد عن طريق إعادة التطبيق للمقياس، بفواصل زمني قدره أسبوعين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين، كما تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا - كرو نباخ، ويوضح جدول (٣) ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق، وألف كرو نباخ كما يلي:

جدول (٣)

معاملات ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ

الأبعاد	إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ
جودة الحياة الجسدية	٠,٦٥٤	٠,٥٥٨
جودة الحياة النفسية	٠,٦٢٩	٠,٥٢٥
جودة التواصل الاجتماعي	٠,٦٨٢	٠,٥٣٥
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٧٢٢	٠,٦١٤

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الثبات مرتفعة ويتمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات يمكن الاعتماد عليه في هذه الدراسة.

٣- الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي بطريقتين هما:

(أ) الاتساق الداخلي للمفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التابع لها على مقياس جودة الحياة كما يوضحها جدول (٤).

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التابع لها على جودة الحياة

جودة الحياة الجسدية		جودة الحياة النفسية		جودة التواصل الاجتماعي	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٨٤٤	١	٠,٧٧٣	٢٧	٠,٦٦٦
٢	٠,٨٨٣	٢	٠,٧٩٤	٢٨	٠,٦٤٤
٣	٠,٦٥٦	٣	٠,٧٠٩	٢٩	٠,٧٤٤
٤	٠,٦٠٩	٤	٠,٦٢٦	٣٠	٠,٧٩٥
٥	٠,٧٧٣	٥	٠,٧٨١	٣١	٠,٧٠٥
٦	٠,٨٦٣	٦	٠,٧٤٧	٣٢	٠,٦٧١
٧	٠,٧٤٣	٧	٠,٦١٧	٣٣	٠,٧٥٤
٨	٠,٨٤٤	٨	٠,٦٨٦	٣٤	٠,٧٢٣
٩	٠,٦٨٥	٩	٠,٧٤١	٣٥	٠,٧٦٦
١٠	٠,٦٠٢	١٠	٠,٧٦٦	٣٦	٠,٧٤٢
١١	٠,٧١٩	١١	٠,٧٦٧	٣٧	٠,٧٤٥
١٢	٠,٧٨٣	١٢	٠,٧٦٣	٣٨	٠,٧٣٥
١٣	٠,٧٦٤	١٣	٠,٦١٥	٣٩	٠,٦٢٠
١٤	٠,٦٥٥	١٤	٠,٦٦٠	٤٠	٠,٧٩٣
١٥	٠,٧٦٢	١٥	٠,٦١٣	٤١	٠,٦٦٠
١٦	٠,٦٠٩	١٦	٠,٦٢٦	٤٢	٠,٧٧٣
١٧	٠,٧٧٣	١٧	٠,٧٨١	٤٣	٠,٧٩٤
١٨	٠,٨٦٣	١٨	٠,٧٤٧	٤٤	٠,٧٠٩
١٩	٠,٧٤٣	١٩	٠,٦١٧	٤٥	٠,٦٢٦
٢٠	٠,٨٤٤	٢٠	٠,٦٨٦	٤٦	٠,٧٨١
٢١	٠,٦٨٥	٢١	٠,٧٩٥	٤٧	٠,٧٤٧
٢٢	٠,٦٠٢	٢٢	٠,٧٠٥	٤٨	٠,٦١٧
٢٣	٠,٦٠٩	٢٣	٠,٦٧١	٤٩	٠,٦٨٦
		٢٤	٠,٧٥٤	٥١	٠,٧٤١
		٢٥	٠,٧٩٥		٠,٧٦٦
		٢٦	٠,٧٠٥		٠,٧٦٧

يتضح من جدول (٤) أنَّ جميع معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس جودة الحياة جاءت موجبة، وهذه القيم تدل على تمتع المقياس باتساق داخلي قوي.

ب) الاتساق الداخلي للأبعاد:

تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها البعض من ناحية وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، و جدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية له

الأبعاد	جودة الحياة الجسدية	جودة الحياة النفسية	جودة التواصل الاجتماعي	الدرجة الكلية للمقياس
جودة الحياة الجسدية	-			
جودة الحياة النفسية	٠,٧٢١	-		
جودة التواصل الاجتماعي	٠,٦٩٧	٠,٨١١	-	
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٧٢٨	٠,٧٤٥	٠,٦٤١	-

يتضح من خلال جدول (٥) أن معاملات الارتباط كانت جميعها مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

ج) البرنامج القائم على بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي:

تعريف البرنامج القائم على بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي:

عُرف في الدراسة الحالية: أنه مجموعة من المعارف والمهارات والقيم الاجتماعية التي يكتسبها الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال خطة معيشة طبيعية في الحياة لإحداث توازن نفسي جسدي مستخدماً فنيات علم النفس الإيجابي مثل (الرفاهية التركيز على مواطن قوة الشخصية غرس المشاعر الإيجابية التأقلم الإيجابي) لتمكينهم من تجاوز العقبات بثقة، ومواصلة هدفهم بمتعة وتركيز وإيجابية.

٢- أهداف البرنامج التدريبي:

تتضمن هدف عام وأهداف إجرائية كما يلي:

الهدف العام:

يتمثل في تحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، من خلال برنامج قائم على بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢٥-٣٠) عامًا.

الأهداف الإجرائية:

ويتم تحقيق الأهداف الاجرائية من خلال أن يكون الشاب قادر على أن:

- أن يستطيع الباحثان منح الشباب القدرة على التجانس أثناء اللقاءات الأولى.
- أن يزال الحاجز النفسي بين الشباب والباحثان وعدم الرهبة من الأنشطة اليومية الجديدة.
- أن يلاحظ الباحثان على الشباب المشاركين ما يجعلهم سعداء.
- أن يخطط الباحثان وفق رؤية واقعية متفائلة مع الشباب للمستقبل القريب.
- أن يستطيع الباحثان تحديد ما يجعل الشباب يشعرون بالسعادة.
- أن يعد الباحثان أنشطة من خلالها يتعرف الشباب على مواطن القوة لديهم.
- أن يشعر الشباب الطمأنينة تجاه المواقف والأشخاص والأماكن التي كان يخافوا منها.
- أن يدرك الشباب عبارات الشكر والامتنان وأن اليوم على ما يرام.
- أن يبعد عن الأفكار السلبية (الخرافات) التي تعيق شعور الشباب العيش بالشعور الإيجابي.
- أن يكسب الشباب مشاعر جديدة من خلال تغيير المكان أو نوعية النشاط.
- أن يحدد الشباب مستويات الطاقة الإيجابية لديهم وكيف يتعاملوا معها.

وقد تم تطبيق (٧٠) يومًا، وذلك على عينة الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد من المترددين على مركز جودة الحياة، بالرياض - المملكة العربية السعودية، ممن تنطبق عليهم شروط العينة المطلوبة لهذا البحث، وتم تنفيذ البرنامج على مدار شهرين ونصف، بواقع (٦) أيام في الأسبوع، بنظام (اليوم الكامل).

الفنيات التي يحتوي عليها البرنامج:

استخدم الباحثان بعض الفنيات أثناء تطبيق البرنامج وهي:

١- التفاؤل:

وهو توقع الفرد توقعات مؤكدة بأن الأمور المستقبلية سوف تكون في صالحه بالرغم من وجود مجموعة من النكسات والإحباطات التي تحيط به حالياً. واستخدام التفاؤل مع الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد يعد أمراً مهماً ويساهم في تحسين جودة حياتهم وزيادة قدرتهم على التكيف مع تحدياتهم. يمكن استخدام هذه الفنية بعدة طرق، وتوجيهها بما يتناسب مع احتياجاتهم الخاصة. إليك بعض الطرق التي يمكن من خلالها تعزيز التفاؤل لدى الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد.

١) غرس الأمل: planting hope

يتشابه مع التفاؤل من حيث كون كل منهما نزعة استبصار وتوقع للنتائج الإيجابية، إلا أن الأمل فيه سعي لتحقيق غاية، من خلال مجموعة من المسارات والسبل. وتزداد الحاجة إلى غرس الأمل كلما تفاقمَت المشكلات وأصبح الفرد يشعر بالعجز، فالأمل يبعث الثقة ويساعد على الأداء النفسي الجيد كما يساهم في ارتقاء الفرد، فيزداد ثقة بنفسه وبالواقع. والأمل هو حالة انفعالية دافعية تعكس ثقة الفرد بنفسه وحسن توقعه لإنجاز أهدافه المستقبلية رغم ما يواجهه من معوقات، ويلعب الأمل دوراً في مساعدة الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد على التفاؤل، فالأمل ليس فقط عدم اليأس؛ بل هو التركيز الإيجابي نحو المستقبل وعدم العيش في الماضي.

ب) استخدام الصور الإيجابية: Use of Positive Imagery

تعتمد هذه الفنية على استخدام الصور الإيجابية التي تركز على الحلول والمستقبل ونقاط القوة بدلاً من الصور الذهنية السلبية التي تركز على المشكلة والماضي ونقاط الضعف وجوانب القصور، فالصور الإيجابية عن المستقبل وعن النفس تحفز الفرد وتساعد على التغلب على تحسين الصلابة الشخصية من خلال تحديد أهدافه وتطوير سلوكياته لتحقيق هذه الأهداف.

(ج) التخيل الذهني Relaxation Therapy Mental:

التدريب على هذا الأسلوب يقلل من التوتر الذهني وهو ذو فائدة علاجية في مواجهة المواقف الضاغطة وبالتالي التقليل من أثارها السلبية على الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد.

تمارين الاسترخاء:

هي تمارين للعقل والجسم تقلل من التوتر وتزيد من الشعور بالصحة والسواء. تساعد تلك التمارين على تشتيت العقل عن أفكار القلق وتغيير الحالة الفسيولوجية للفرد نحو المزيد من الراحة والاسترخاء.

(د) الفكاهة وروح الدعابة Humor

تشير الفكاهة إلى أسلوب التفكير الذي يتسم بالبسمات أو الضحك الساخر تجاه الحياة وعثراتها، فضلاً عن الوعي بنواقصها وعدم اكتمالها. فهي تتطلب فهماً عميقاً للتناقضات الموجودة في الوجود. من أبرز فوائد الفكاهة: تعزيز الشعور بالسعادة، تحسين الوعي الذاتي، وإحداث تغييرات إيجابية. هذه القدرة تعتبر معقدة، حيث تتضمن جوانب معرفية، انفعالية، سلوكية، اجتماعية، وإبداعية، تُظهر في القدرة على ابتكار النكات وتكوين مواقف فكاهية.

(و) فنية اليوم الجميل A beautiful Day

وهي فنية تتلاءم مع الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، حيث يحتوي اليوم على كل ما يحبه في مجالات الحياة (السفر والتنقلات في أماكن طبيعية، المأكول والمشرب - وطريقة اللبس - والأماكن المفضلة للتنزه - والأشخاص المحبوبين للقائهم) وهي تهدف على أن يتذوق الشباب يوماً كاملاً ممتعاً كما يحب أن يعيشه.

٢- الرفاهية:

الرفاهية لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد تتعلق بتحقيق نوعية حياة عالية على المستوى النفسي والاجتماعي، رغم التحديات التي قد يواجهونها مثل صعوبة التواصل وفهم القواعد الاجتماعية. يتطلب تحسين رفاهيتهم توفير بيئة داعمة تشمل تدخلات علاجية مثل العلاج

السلوكي والفني، بالإضافة إلى تعزيز مهارات التواصل الاجتماعي والأنشطة البدنية والفنية التي تساهم في تقليل التوتر وتعزيز التفاعل. كما أن دور الأسرة والمجتمع في دعم هؤلاء الشباب يساهم بشكل كبير في تعزيز استقلاليتهم ورفاهيتهم النفسية، مما يساعدهم على التأقلم والاندماج بشكل أفضل في المجتمع، وقد عرف الباحثان الرفاهية بأنها التوازن بين الذات وبين الآخرين والانخراط في الطبيعة والابتعاد عن الهياكل التي صنعها الإنسان.

٣- الدوائر الحسية:

لا تعد التجارب الحسية مصدراً للقلق والتوتر، بل يمكن للتجارب الحسية (أصوات ملامس) أن تثير المشاعر الإيجابية كما هو الحال بالنسبة للأشخاص غير المصابين بطيف التوحد، عندما نقرأ عن التجارب الحسية مع ذوي طيف التوحد نقرأ فقط عن التجارب السلبية مثل (اضرار التحميل الحسي الزائد) والحاجة إلى منعها أو تجنبها ونادراً ما يتم ذكر الاستراتيجيات لزيادة التجارب الحسية، رغم أن التجارب الحسية الإيجابية لها علاقة قوية بجودة الحياة لدى الأشخاص المصابين بطيف التوحد، إذا كان المصاب بطيف التوحد يكره الاستحمام على سبيل المثال وهو أمر حسي إذا استبدلنا بعض الأشياء بالتغيير أو التعديل سيحب الاستحمام أو تقل المقاومة السلبية لفرض الاستحمام مثال (درجة حرارة المياه أن تكون مناسبة روائح الشامبو درجة شدة المياه من فوهة الصنبور المنشفة ولونها ولمسها ورائحتها) وهنا يتم تدعيم الاضطراب الحسي ببيئة إيجابية وليس العكس كما نشاهد من أساليب الضغط على الهدف، لذا الجهد في معرفة نوع المحفزات الحسية التي تمنح الشخص الشعور الجيد أمر مهم إذا أردنا تحسين جودة حياة الشخص المصاب بطيف التوحد، ويعتمد البرنامج على التعايش في البيئات الطبيعية المماثلة لحياة الشباب خارج المركز.

ملخص فقرات البرنامج:

جدول (٦)

ملخص فقرات البرنامج التدريبي باستخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي

الأسبوع	الهدف العام	الأهداف الإجرائية للجلسة	الغنيات	وسيلة التقويم لكل جلسة
الأول	التعارف والتمهيد	أن يستطيع الباحثان منح الشباب القدرة على التجانس أثناء اللقاءات الأولى.	الفكاهة وروح الدعابة - فنية اليوم الجميل	هل ظهر على الشباب التفاعل والشعور بالهدوء أثناء الجلوس معهم (المسح المشى في المطبخ)؟

الأسبوع	الهدف العام	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات	وسيلة التقويم لكل جلسة
الثاني	غرس المشاعر الإيجابية (ساكن سعيداً)	أن يحدد الشباب المشاركين ما يجعلهم سعداء	التفاوض - غرس الأمل - الاسترخاء	هل شارك الشباب الأنشطة مع الباحثين بأريحية وابتسامة؟
الثالث	السعادة (الشعور الإيجابي)	أن يصف الشباب الأشياء المختلفة التي تجعلهم يشعرون بالسعادة	التفاوض - الاسترخاء - الفكاهة وروح الدعابة	هل بادر الشباب باختيار أنشطتهم المفضلة؟
الرابع	مهاراتي (استجمع مواطن قوتك)	أن يتعرف الشباب على مواطن القوة لديهم	غرس الأمل - الاسترخاء - استخدام الصور الذهنية - التخيل الذهني التدقيق	هل تنظم اليوم يعود على الشباب بالراحة والسكينة؟
الخامس	إعادة النظر	أن يدرك الشباب الطمأنينة تجاه المواقف والأشخاص والأماكن التي كان يخاف منها	التفاوض - الرفاهية - الاسترخاء - الفكاهة وروح الدعابة التدقيق	هل تم التعرف على مفضلات الشباب من معززات داعمة تعود عليهم بالشعور الإيجابي أثناء اليوم
السادس	التخطيط المتفاعل	أن يخطط الشباب وفق رؤية واقعية متفائلة للمستقبل القريب	فنية اليوم الجميل - الفكاهة وروح الدعابة - الاسترخاء - الرفاهية - غرس الأمل	كيف يصل الشباب إلى التعرف على نقاط قوتهم؟ ما السلوكيات التي تصدر عن الشباب تنبئ بالطمأنينة؟
السابع	الامتنان والشكر (يوميائي)	أن يدرك الشباب عبارات الشكر والامتنان وأن اليوم على ما يرام	استخدام الصور الإيجابية - الاسترخاء - التفاوض - الفكاهة وروح الدعابة	هل يدرك الشباب عبارات الامتنان والشكر؟
الثامن	تغيير النطاق	أن يكسب الشباب الجديد من خلال تغيير المكان أو نوعية النشاط	غرس الأمل - الاسترخاء - استخدام الصور الذهنية - التخيل الذهني	هل يكتسب الشباب مشاعر متجددة إيجابية من خلال التنقل إلى أماكن جديدة؟
التاسع	الشعور الإيجابي	أن يقاوم الأفكار السلبية (الخرافات) التي تعيق العيش بالشعور الإيجابي	التفاوض - غرس الأمل - الاسترخاء	هل يتعرض الشباب خلال اليوم إلى عبارات سلبية أو مخاوف؟
العاشر	تنظيم الطاقة الاجتماعية	أن يحدد الشباب مستويات الطاقة الإيجابية لديهم وكيف يتعاملوا معها	فنية اليوم الجميل - الفكاهة وروح الدعابة - الاسترخاء - الرفاهية - غرس الأمل	كيف يحافظ الشباب على مستوى طاقتهم الاجتماعية؟

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات شباب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة في اتجاه القياس البعدي". ولاختبار هذا الفرض قام الباحثان باستخدام اختبار (وليكسون) (Wilcoxon Signed Rank Test) لعينتين مرتبطتين للتحقق من وجود فروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وقد جاءت النتائج كما يوضحها الجدول (٧) التالي:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات شباب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد

المتغير	ن	متوسط	رتبة	الرتب السالبة (-)			الرتب الموجبة (+)			قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير	
				ن	المتوسط	القيمة	ن	المتوسط	القيمة			القيمة	الدلالة
بعد جودة الحياة الجسدية	قبلي	١٠	٢٧,٢٠	٠,٧٨	٠	٠,٠	٠,٠	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٢	٠,٠٥	كبير
	بعدي	١٠	٦٠,٦٠	١,٤٢	٠	٠,٠	٠,٠	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٢	٠,٠٥	كبير
بعد جودة الحياة النفسية	قبلي	١٠	٣٠,١٠	١,٢٨	١٠	٠,٠	٠,٠	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٣	٠,٠٥	كبير
	بعدي	١٠	٦٨,٩٠	٠,٨٧	١٠	٠,٠	٠,٠	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٣	٠,٠٥	كبير
بعد جودة التواصل الاجتماعي	قبلي	١٠	٥٩,٥٠	٢,٩٩	١٠	٠,٠	٠,٠	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨١	٠,٠٥	كبير
	بعدي	١٠	١٢٤,٧٠	٣,٩٧	١٠	٠,٠	٠,٠	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨١	٠,٠٥	كبير
الدرجة الكلية	قبلي	١٠	١١٦,٨٠	٣,٧٦	١٠	٠,٠	٠,٠	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠	٠,٠٥	كبير
	بعدي	١٠	٢٥٤,٢٠	٤,٤٤	١٠	٠,٠	٠,٠	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠	٠,٠٥	كبير

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥ = ١,٩٦ مستوى الدلالة عند ٠,٠١ = ٢,٥٨

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات شباب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على جميع أبعاد مقياس جودة الحياة

والدرجة الكلية في اتجاه القياس البعدي مما يعني تحسن مستوى جودة الحياة لدى شباب المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

وعن حجم تأثير البرنامج القائم على بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، يتضح وجود حجم تأثير كبير على مستوى أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

يتضح من النتائج التي تم عرض بيانها بالجدول (٧) حدوث تحسن في مستوى جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج القائم على بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي، حيث لاحظ الباحثان أن هذا التحسن حدث تدريجياً عبر التقدم في جلسات البرنامج وذلك على مستوى الأبعاد الثلاثة (جودة الحياة الجسدية - جودة الحياة النفسية - جودة التواصل الاجتماعي) لمقياس جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، وتأتي تلك النتائج متفقة مع بعض الدراسات التي تناولت بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لذوي اضطراب طيف التوحد مثل دراسة.

وتشير دراسة (Blodgett, & Yakushko (2021 إلى أن علم النفس الإيجابي يعمل على تنمية المشاعر الإيجابية وسمات الشخصية الإيجابية في تحسين الصحة والمناعة النفسية. وتسهم خبرات المشاعر الإيجابية في زيادة المناعة النفسية لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال تنمية الموارد الاجتماعية، والجسمية، والفكرية، والنفسية. على الجانب الآخر فإن سمات الشخصية الإيجابية مثل التفاؤل ترتبط بتحسين المناعة النفسية لذوي اضطراب طيف التوحد من خلال خفض مشكلات القلق والتوتر والقلق لديهم. أيضاً تبين العديد من البحوث أن الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد ممن لديهم مستويات مرتفعة من الأمل (من السمات الشخصية الإيجابية الأخرى) ترتفع مستويات مناعتهم النفسية بفضل تحسن مفهوم الذات والثقة بالنفس بالمقارنة مع ذوي مستويات الأمل الأقل.

ويؤكد (Seligman, & Csikszentmihayi (2014 أن علم النفس الإيجابي يعمل على إعادة توجيه الطاقة العلمية لدراسة الصفات الإيجابية، وبناء سيكولوجية الأداء البشري الإيجابي لمساعدة الأفراد والمجتمعات على الازدهار، والوقاية بشكل أفضل من الأمراض العقلية.

كما يعزو الباحثان تلك النتائج التي تشير إلى تحسين في مستوى جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج القائم على بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لدى شباب المجموعة التجريبية إلى طبيعة وكفاءة التدخل بالبرنامج المشتمل على بعض استراتيجيات علم النفس مثل التفاؤل، حيث يمكن استخدام استراتيجيات تعزيز التفاؤل لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد. على سبيل المثال، من خلال مساعدة الشباب على تفسير الفشل أو التحديات على أنها فرص للتعلم والتطور بدلاً من الشعور بالعجز، كذلك من خلال هذا التحسين في التفكير التفاؤلي، يصبح الأفراد أكثر قدرة على التعامل مع التحديات المستقبلية وتوقع النجاح. وقد أظهرت نتائج البرنامج تحسناً ملحوظاً في الطريقة التي يواجه بها الشباب التحديات اليومية، مما يعزز مستوى تفاؤلهم وثقتهم في قدرتهم على تحسين جودة حياتهم.

كما تم استخدام استراتيجية غرس الأمل، حيث يمكن غرس الأمل لدى المشاركين في تحسين حياتهم ومهاراتهم الاجتماعية والنفسية. تعزيز الأمل يعزز الثقة بالنفس ويدفع الشباب للعمل نحو أهداف أكبر، مما يساهم في تحسين نوعية الحياة. حيث إن الأمل يمكن أن يكون محفزاً قوياً للشباب لزيادة رغبتهم في المشاركة في الأنشطة والتمارين المعتمدة على استراتيجيات علم النفس الإيجابي. كما أن النتائج تشير إلى أن الأمل المتجدد ساعد في تحسين الأداء النفسي والاجتماعي للشباب، وهو ما أظهره التحسن الواضح في جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج.

كذلك استخدم الباحثان استراتيجية التدفق كحالة من الاستغراق الكامل في المهمة، حيث يتم استخدام هذه الحالة من التدفق لتحقيق أقصى درجة من التركيز والانخراط في الأنشطة التدريبية. يمكن أن تساعد هذه الحالة في تحقيق أعلى درجات الأداء لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، مما يؤدي إلى تحسن واضح في تفاعلهم مع البيئة المحيطة بهم. من خلال تقنيات تعزيز التدفق مثل التركيز الكامل على الأنشطة والتمارين، فإن الشباب قد أظهروا قدرة أكبر على الاندماج والنشاط في الأنشطة الحياتية اليومية.

كما أن إدخال الفكاهة وروح الدعابة كان له تأثير إيجابي على تحسين الصحة النفسية وتعزيز الوعي الذاتي لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد. استخدام الفكاهة في النشاطات

اليومية والمواقف التدريبية قد يساعد في تقليل التوتر والقلق، وزيادة التفاعل الاجتماعي بشكل إيجابي. من خلال تطبيق استراتيجيات تحفز على الضحك والتفاعل الإيجابي، لوحظ تحسن ملحوظ في تواصل الشباب مع الآخرين وزيادة شعورهم بالراحة النفسية في مواقف اجتماعية.

كما أن الباحثين استخدموا فنية اليوم الجميل وتوظيف هذه الفكرة في البرنامج يعزز تجربة الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، من خلال تخصيص يوم نموذجي يعكس رغباتهم الشخصية ويشمل جميع الأنشطة المفضلة لديهم - يوم الثلاثاء - يساعد هذا في زيادة شعورهم بالسعادة والراحة النفسية، ويحفزهم على المشاركة في الأنشطة اليومية. نتائج البرنامج تظهر تحسناً كبيراً في مشاركة الشباب وتفاعلهم الإيجابي مع البيئة المحيطة، مما ساعد في تحسين جودة حياتهم بشكل ملحوظ.

كذلك استخدم الباحثان فنيتي الرفاهية والدوائر الحسية في تحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد، وهذا يتطلب فهماً عميقاً للتفاعل بين البيئة الحسية والرفاهية النفسية، حيث يتأثر هؤلاء الشباب بشكل كبير بالمحفزات الحسية المختلفة، حيث يمكن أن تؤدي التجارب الحسية الزائدة أو غير المناسبة إلى مشاعر سلبية وتوتر، مما يؤثر على رفاهيتهم. لكن، من خلال تعديل وتحسين المحفزات الحسية، مثل درجة حرارة الماء أثناء الاستحمام أو نوعية الشامبو، يمكن تقليل المقاومة وتعزيز التجربة بشكل إيجابي، مما يساهم في تحسين جودة حياتهم. كذلك، من خلال دمج استراتيجيات علم النفس الإيجابي التي تركز على تعزيز الخبرات الإيجابية والمشاعر الجيدة، يمكن تحسين الرفاهية لدى هؤلاء الشباب. بمعنى آخر، من خلال توفير بيئة داعمة وحسية ملائمة، يمكن تعزيز التفاعل الاجتماعي والتكيف مع الحياة اليومية، مما يساهم في تعزيز رفاهيتهم النفسية والاجتماعية بشكل كبير.

في كل نشاط كان يعمل بمثابة دافع للشباب ذوي اضطراب طيف التوحد للمشاركة وسرعة الاستجابة للتعليمات والرغبة في اكتشاف البيئة المحيطة بهم. هذا ومن العوامل التي يمكن للباحث أن يعزو إليها جانباً من جوانب فعالية البرنامج في تحسين مستوى جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد مراعاة التدرج المنطقي عند تقديم الاستراتيجيات حيث يتم التدريب على الأكثر سهولة تليها الأصعب فالأصعب؛ حيث كان يقوم الباحثان بعمل تدريبات إحماء وتدريبات سهلة في بداية اليوم التدريبي مع تقديم الثناء والتشجيع المستمر والتعزيزات المحببة للشباب ليكون دافعاً لهم إلى تنفيذ المهام التدريبية الأخرى الأكثر صعوبة.

وفي مجمل هذه الأنشطة والتدريبات يمكن القول إن استراتيجيات علم النفس الإيجابي لدى شباب المجموعة التجريبية أدت إلى تحسين مستوى جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج حيث كانت درجات الشباب منخفضة على مقياس جودة الحياة قبل تطبيق البرنامج وارتفعت بعد تطبيقه والانتهاه منه.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات شباب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة. ولاختبار هذا الفرض قام الباحثان باستخدام اختبار (وليكسون Wilcoxon Signed Rank Test) لعينتين مرتبطتين للتحقق من وجود فروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وقد جاءت النتائج كما يوضحها الجدول (٨) التالي

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات شباب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد

المتغير	القياس	ن	متوسط	الفرق المعياري	الرتب السالبة (-)			الرتب الموجبة (+)			قيمة Z	تفسير الدلالة
					ن	المتوسط	الاجمعي	ن	المتوسط	الاجمعي		
بعد جودة الحياة الجسدية	بعدي	١٠	٦٠,٦٠	١,٤٢	٢	٢,٠٠	٤,٠	١	٢,٠٠	٢,٠٠	٠,٥٧	غير دالة
	تتبعي	١٠	٦٠,٥٠	١,٤٣								
بعد جودة الحياة النفسية	بعدي	١٠	٦٨,٩٠	٠,٨٧	١	١,٥٠	١,٥٠	١	١,٥٠	١,٥٠	٠,٠٠	غير دالة
	تتبعي	١٠	٦٨,٩٠	٠,٨٧								
بعد جودة التواصل الاجتماعي	بعدي	١٠	١٢٤,٧٠	٣,٩٧	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	غير دالة
	تتبعي	١٠	١٢٤,٧٠	٣,٩٧								
الدرجة الكلية	بعدي	١٠	٢٥٤,٢٠	٤,٤٤	٢	١,٧٥	٣,٥٠	١	٢,٥٠	٢,٥٠	٠,٢٧	غير دالة
	تتبعي	١٠	٢٥٤,١٠	٤,٨١								

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥ = ١,٩٦ مستوى الدلالة عند ٠,٠١ = ٢,٥٨

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، مما يدل على بقاء تأثير فعالية البرنامج القائم على بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي لتحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد.

ويتضح من النتائج التي تم عرض نتائجها بجدول (٨) استمرارية بقاء الأثر الإيجابي الذي نتج عن عملية التدخل بالبرنامج القائم على بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي لتحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف على مستوى الأبعاد الثلاثة على الترتيب (جودة الحياة الجسدية - جودة الحياة النفسية - جودة التواصل الاجتماعي)، حيث امتد بقاء ذلك الأثر لدى أطفال المجموعة التجريبية طوال فترة المتابعة (٨).

وعزو الباحثان استمرارية فعالية البرنامج إلى استخدام أساليب التقييم المتعددة سواء أثناء اليوم التدريبي أو بعد انتهاء البرنامج بالإضافة إلى آثار تأدية بعض الأنشطة المنزلية التي يترتب عليها اتقان المهارة التي تدرب عليها الشباب داخل جلسات البرنامج ومن ثم استمرت معهم بعد انتهاء البرنامج.

كما تشير النتائج التي تم التوصل إليها إلى أن الأثر الذي أحدثه برنامج علم النفس الإيجابي في تحسين جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد استمر بنفس المستوى بين القياسين البعدي والتتبعي. وهذا يعني أن التحسن الذي تم ملاحظته بعد تطبيق البرنامج في القياس البعدي استمر ولم يتدهور أو يتغير بشكل كبير مع مرور الوقت في القياس التتبعي. كما أن جودة الحياة في مجالات مثل جودة الحياة الجسدية، جودة الحياة النفسية، وجودة التواصل الاجتماعي كانت جميعها مستقرة بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يعكس استدامة التحسن الناتج عن التدريب.

ويرجع السبب في عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي إلى أن الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد قد تأثروا ببرنامج علم النفس الإيجابي بما يتضمنه من أنشطة يومية تهدف إلى تحسين جوانب حياتهم المختلفة، مع التركيز على تعزيز التفاعل الاجتماعي والتواصل

العاطفي. كما أن دور الأسرة كان محوريًا في دعم هذه التغيرات من خلال تشجيع التفاعل المستمر مع الشباب في بيئة المنزل والبيئة الخارجية إلى جانب أهمية توجيه الانتباه نحو التغذية السليمة والابتعاد عن العوامل التي قد تؤثر سلبًا على صحة الشباب، مثل الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية أو تناول الأطعمة الضارة.

وقد حرص الباحثان على نصح الأهل بخلق بيئة داعمة قائمة على التعاون والمشاركة، مع التركيز على تحسين جودة الحياة من خلال أنشطة تفاعلية تعزز الرفاهية النفسية والاجتماعية. كما تم تشجيعهم على تطبيق ما تم تدريسه في البرنامج اليومي في حياتهم اليومية، مما أسهم في تعزيز استمرارية التحسن. وبالتالي، ظهرت نتائج متماثلة بين القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر، مما يدل على أن التحسن كان مستمرًا.

تتفق هذه النتائج مع دراسات سابقة أظهرت أن برامج تحسين جودة الحياة يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على الأفراد ذوي اضطراب طيف التوحد. مثلما أظهرت دراسات كل من Gillespie- (2012)، Lai, Lombardo & Baron-Cohen, Lynch, Kapp, Brooks & Schlosser (2012)، Mason & Hunter (2020)، وHuang, Zhang & Liang (2021)، التي أظهرت أن التدخلات النفسية والاجتماعية المستمرة لتحسين جودة الحياة أدت إلى تحسينات ملحوظة في رفاهية الشباب، وظلت هذه التحسينات قائمة حتى بعد انتهاء البرامج التدخلية.

توصيات الدراسة:

- إجراء مزيد من البحوث حول استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي، مثل تعزيز التفاوض، والمرونة النفسية، والتركيز على النقاط القوية لدى الأفراد المصابين باضطراب طيف التوحد.
- تدريب العاملين في مجال الصحة النفسية والتربية الخاصة على استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي مع الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد وكيفية تحسين جودة حياتهم النفسية والاجتماعية.

- تدريب الشباب على مهارات الحياة اليومية، وكيفية التعامل مع تحديات الحياة الاجتماعية والنفسية في سن مبكرة، وذلك لتسهيل اندماجهم في المجتمع.
- توفير برامج تدريبية للأسر حول كيفية استخدام تقنيات علم النفس الإيجابي في التعامل مع الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد، وتحفيزهم على تبني مواقف إيجابية لتعزيز جودة حياتهم.

الدراسات والبحوث المقترحة:

- فعالية برامج قائم على التفاوض لتحسين جودة الحياة النفسية للشباب ذوي اضطراب طيف التوحد.
- العلاقة بين المتغيرات الديموغرافية ودرجة جودة الحياة لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد.
- فعالية برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين مهارات التفاعل الاجتماعي لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد.
- فعالية بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى أسر الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أروي على أخضر (٢٠٢٣). الإتيكيت والقواعد الاجتماعية للأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد ودورها في تحقيق جودة الحياة من وجهة نظر أسرهم، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، بنها، مصر، ١٥ (٥٤)، ٢٠٢-٣٠٢.
- أمينة بن قويدر (٢٠٠٨)، جودة الحياة الأسرية من منظور علم النفس، مجلة دراسات نفسية وتربوية، ٣ (١٢)، ٨٤-٩٣.
- حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة فى المجتمع المعاصر، ورقة عمل منشور فى وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي فى ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر، ١٣-٢٣.
- دانيال جولمان (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، مراجعة محمد يونس، الكويت سلسلة عالم المعرفة، العدد ٢٦٢، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- راشد سيف المحرزي (٢٠٠٩) جودة الحياة وعلاقتها بالضغط النفسية واستراتيجيات مقاومتها، بحث مقدم في ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط (١٧-١٨ ديسمبر)، ٢٠٠٩.
- سونيا دورو، وشلبي لينة، (٢٠١٨)، التفاؤل من منظور علم النفس الإيجابي، مجلة فتح للدراسات النفسية والتربوية، ١ (٢)، ١١٣-١٢٠.
- سيد أحمد محمد سيد احمد الوكيل (٢٠١١): فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر. مجلة كلية التربية ببورسعيد عدد ٧، ٧٠-٩٨.
- عزة حسن رزق (٢٠٢٣). فعالية برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الشفقة بالذات وأثره في خفض الاحتراق النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٩٠ (١)، ٨٠-١٩٥.

على بن مستور الزهراني (٢٠١٩). جودة الحياة لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وعلاقتها بالسلوكيات المعرفية المرتبطة بالفص الجبهي، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٦٨، ٦٥١-٦٨٩.

محمد أحمد سعفان (٢٠١١). التعلم الاجتماعي الوجداني الطريق لتحقيق جودة الحياة، الإمارات: مكتبة محمد بن راشد.

محمد سعيد أبو حلاوة (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي والمعنى التشخيصي وجودة الحياة النفسية، كلية التربية، الإسكندرية، مصر.

محمد سعيد أبو حلاوة (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي، ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، الإصدار المكتبي لمؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد، ٣٤، الكتاب العربي للعلوم النفسية.

محمد سعيد أبو حلاوة، (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي، نشأته وتطوره، الطبعة الأولى، القاهرة، علم الكتب.

محمود، هويدة، والجمالي، فوزية (٢٠١٠). فعاليات الذات المدركة على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة المتفوقين والمتعثرين دراسياً. المجلة العلمية مبارك، العدد (١)، ٦١-١١٥.

هدى أمين عبد العزيز (٢٠٢١). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من أعراض اضطراب القلق لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد: دراسة حالة، مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٨(٢٢)، ٣٦٥-٣٩٥.

هدى أمين عبد العزيز (٢٠٢١). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من أعراض اضطراب القلق لدى الشباب ذوي اضطراب طيف التوحد: دراسة حالة، مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٨(٢٢)، ٣٦٥-٣٩٥. أسفل النموذج

ثانياً: المراجع الأجنبية

- American Psychological Association. (2007). APA Dictionary of Psychology (p. 713). Washington, DC: American Psychological Association.
- Arslan, G., Allen, K. A., & Tanhan, A. (2021). School bullying, mental health, and wellbeing in adolescents: Mediating impact of positive psychological orientations. *Child Indicators Research*, 14(3), 107-126.
- Bradley, G. L., Ferguson, S., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2021). Parental support, peer support and school connectedness as foundations for student engagement and academic achievement in Australian youth. In *Handbook of positive youth development* (pp. 219-236).
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769.
- Çelik, A. S., & Apay, S. E. (2021). Effect of progressive relaxation exercises on primary dysmenorrhea in Turkish students: A randomized prospective controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101280.
- Chapin, M.& Boykin, R. (2010). Integrating Postive Psychology Teckniques into Rehabilitation counselor Education. *Journal of Rehabilitation Education*, 24,1, PP., 25- 34.
- Charlton, R. A., McQuaid, G. A., & Wallace, G. L. (2023). Social support and links to quality of life among middle-aged and older autistic adults. *Autism*, 27(1), 92-104.
- Coyle, S., Weinreb, K. S., Davila, G., & Cuellar, M. (2022). Relationships matter: The protective role of teacher and peer support in understanding school climate for victimized youth. In *Child & Youth Care Forum* (Vol. 51, No. 1, pp. 181-203).

- Cummins, R. A., & Lau, A. (2012). Quality of Life in Health: Dimensions and Measures. *International Journal of Well-being*, 2(1), 13., 559-567.
- Diener, E., & Tay, L. (2014). The Importance of Quality of Life for Human Well-being: A Review of the Literature. *Journal of Positive Psychology*, 9(2), 129.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (2022). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 105(1), 63-75
- Drigas, A., Mitsea, E., & Skianis, C. (2022). Neuro-Linguistic Programming, Positive Psychology & VR in Special Education. *Scientific Electronic Archives*, 15(1).
- Feeney, D. M. (2022). Positive self-talk: an emerging learning strategy for students with learning disabilities. *Intervention in School and Clinic*, 57(3), 189-193.
- Flanagan, R. M., & Symonds, J. E. (2022). Children's self-talk in naturalistic classroom settings in middle childhood: A systematic literature review. *Educational Research Review*, 100432.
- Gillespie-Lynch, K., Kapp, S. K., Brooks, P. J., & Schlosser, M. (2012). The importance of including individuals with autism in the autism research community: A survey of the autism research community's perceptions of autism and neurodiversity. *Autism Research*, 5(3), 127-137.
- Gutstein, S. E., & Sheely, R. K. (2023). Transforming the Well-Being of Persons with Autism. *Psychoanalytic Inquiry*, 43(3), 158-183.
- Harris, A. (2007). Integrating Positive Psychology into counseling: why and (when appropriate) how. *Journal of counseling & development*, S5. 1,3-13.

- Huang, L., Zhang, J., & Liang, D. (2021). The impact of psychological and social interventions on quality of life in young adults with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(2), 548-561
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2015). Flourishing Across Europe: Application of the PERMA Model to the European Quality of Life Survey. *Journal of Positive Psychology*, 10(1), 30.
- Kazak, A., & Ozkaraman, A. (2021). The effect of progressive muscle relaxation exercises on pain on patients with sickle cell disease: Randomized controlled study. *Pain Management Nursing*, 22(2), 177-183.
- Keyes, C. L. M., & Schaefer, C. A. (2024). Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF): An effective measure of psychological well-being. *Journal of Positive Psychology*, 19(2), 102-116.
- Khalfaoui, A., García-Carrión, R., & Villardón-Gallego, L. (2021). A systematic review of the literature on aspects affecting positive classroom climate in multicultural early childhood education. *Early Childhood Education Journal*, 49(1), 71-81.
- Kim, H. E., Kyeong, S., & Kim, J. J. (2021). The effects of positive or negative self-talk on the alteration of brain functional connectivity by performing cognitive tasks. *Scientific reports*, 11(1), 1-11.
- motivation, resilience and self-compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 111-126.
- Lai, M. C., Lombardo, M. V., & Baron-Cohen, S. (2015). Autism. *Lancet*, 383(9920), 896-910.
- Lin, L. Y., & Huang, P. C. (2019). Quality of life and its related factors for adults with autism spectrum disorder. *Disability and rehabilitation*, 41(8), 896-903.

- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2021). Third wave positive psychology: broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660-674.
- Lynch, J. (2006). The Role of Positive Psychology in Enhancing Quality of Life. *Journal of Positive Psychology*, 3, 3.
- Martin, A. (2005). Positive Psychology in Enhancing Satisfaction, Motivation, and Productivity in the Workplace. *Journal of Organizational Behavior Management*, 24, 1, 111 - 131.
- Martin, R. A. (2023). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Academic Press.
- Mason, D., & Hunter, M. A. (2020). The effectiveness of cognitive-behavioral interventions for autism spectrum disorders: A review of the literature. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(10), 3420-3437.
- Nocon, A. S., Roestorf, A., & Menéndez, L. M. G. (2022). Positive psychology in neurodiversity: An investigation of character strengths in autistic adults in the United Kingdom in a community setting. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 99, 102071
- Pach, D., Blödt, S., Wang, J., Keller, T., Bergmann, B., Rogge, A. A., & Witt, C. M. (2022). App-Based Relaxation Exercises for Patients with Chronic Neck Pain: Pragmatic Randomized Trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(1), e31482.
- Ryff, C. D. (2006). Psychological Well-being and Quality of Life. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 85-86.
- Seligman, M & Csikszentmihalyi, M (2002) Positive Psychology, An Introduction, *American Psychologist*, 55, 5-14, (positivepsychology.com)
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2024). *Positive Psychology: An Introduction*. Oxford University Press. أعلى النموذج

- Sin, N. & Lyubomirsky, L. (2009): Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervention: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*. 65, 5, 467-487.
- Sligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: using the new positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Sligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K.; Linkins, M. (2009). *Positive education: Positive psychology and classroom Intervention*. *Oxford Review of Education*. 35, 3, PP.293- 311.
- Smith, J., & Taylor, M. (2024). Positive Psychology Strategies for Enhancing Mental Well-being in Adolescents with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Positive Psychology*, 15(1), 101-115.
- Tao, J., & Li, W. (2018). Adolescents' Quality of Life and Its Relation to Family and Social Support. *Journal of Adolescent Health*, 62(1), 55.
- Wang, Y., Derakhshan, A., & Zhang, L. J. (2021). Researching and practicing positive psychology in second/foreign language learning and teaching: the past, current status and future directions. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Waters, L., Algae, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E.,... & Steger, M. (2022). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303-323.
- Wilson, K. A., & MacNamara, A. (2021). Savor the moment: Willful increase in positive emotion and the persistence of this effect across time. *Psychophysiology*, 58(3), e13754.

- World Health Organization (WHO). (1997). WHOQOL: Measuring Quality of Life. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). WHOQOL-BREF: Introduction, Administration, Scoring, and Generic Version of the Assessment. *Psychology, Health & Medicine*, 28(3), 339-356.
- Wright, P., Moseley, R., Tomasulo, D., Srinivasan, H., Wilson, J., Woods, S., & Rashid, T. (2024). Integrating positive psychology and autism: A Roundtable. *Autism in Adulthood*, 6(4), 389-400.
- Yakushko, O., & Blodgett, E. (2021). Negative reflections about positive psychology: On constraining the field to a focus on happiness and personal achievement. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(1),
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. T. (2022). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic. *Current Psychology*, 41(11), 812-823.

مقياس جودة الحياة للشباب ذوي اضطراب طيف التوحد (الصورة النهائية)

بيانات شخصية:

الاسم:

تاريخ الميلاد:

المركز:

التاريخ:

تعليمات المقياس

- عزيزي ولي الأمر أعد هذا المقياس من أجل ابنك، ولغرض البحث العلمي فقط، وليس له علاقة بالاختبارات والدرجات النهائية، فرجاء اتباع الآتي:
- ضع علامة (✓) أمام العبارة التي تنطبق على ابنك.
- لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة.
 - أجب عن جميع العبارات.
 - لا تضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة.
 - اكتب البيانات الخاصة بابنك في المكان المخصص لذلك.

مثال:

رقم العبارة	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
١	يملك ابني أصدقاء يشعر معهم بالراحة		✓	



المقياس

رقم العبارة	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
١	يستطيع أداء الأنشطة اليومية دون صعوبة كبيرة.			
٢	يتمتع بصحة جيدة في معظم الأوقات.			
٣	يشارك في بعض الأنشطة البدنية مثل المشي أو الرياضة.			
٤	يهتم بنظام غذائي صحي يشعره بالنشاط بعد الأكل.			
٥	يتبع روتيناً صحياً يساعده في الحفاظ على نشاطه اليومي			
٦	لديه مزاج صحي في أنواع الاكالات تشعره بالراحة في جسده.			
٧	يعد مكان نومه استعداداً للنوم			
٨	يقضى حاجته بانتظام			
٩	يتحرك بأمان في الأماكن العامة.			
١٠	يهتم بأسنانه وتنظيفها			
١١	لديه شعور إيجابي خلال ساعات اليوم			
١٢	يميل إلى الأنشطة الجسدية الحركية (الترحلق)			
١٣	يشارك في الأنشطة الاجتماعية دون مشكلات صحية.			
١٤	يسعى لمشاركة الآخرين في اللعب			
١٥	يتنفس بشكل جيد أثناء الأنشطة البدنية.			
١٦	يتمتع بمستوى طاقة كافٍ للقيام بأنشطته اليومية.			
١٧	يستجيب للأنشطة البدنية بطرق مناسبة له.			
١٨	يشارك في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً ويستمتع بها.			
١٩	يعتني بنظافته الشخصية بشكل مستقل.			
٢٠	ينظم نفسه أثناء التدريبات البدنية			
٢١	يتبع عادات الطعام الصحيحة (استخدام المعلقة، المضغ، البلع....)			
٢٢	يتقن التجميل والتزين داخل البيت وعند الخروج			
٢٣	ينام بشكل جيد ويحصل على الراحة اللازمة.			
٢٤	يطلب المساعدة من المحيطين به وقت الحاجة			
٢٥	يعتذر للآخرين إذا صدر منه تصرفاً غير مناسب			

رقم العبارة	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
٢٦	يعرف نفسه للآخرين عند مقابلتهم للمرة الأولى			
٢٧	يظهر قدرة على الاسترخاء للتخفيف من التوتر			
٢٨	يشعر بالراحة عند التعبير عن مشاعره مع الآخرين.			
٢٩	يتخذ قراراته بنفسه			
٣٠	يطلب مشروباً مفضلاً له أو مثلجاً			
٣١	يشعر بالثقة في نفسه			
٣٢	يستطيع تنظيم أوقاته والالتزام بها .			
٣٣	يشارك أصحابه في ترتيب المكان بعد الانتهاء من اللعب			
٣٤	يجد سعادة في الأنشطة التي يتلقاها في المركز أو المدرسة أو النادي			
٣٥	يحقق توازناً نفسياً جيداً في حياته اليومية. (ملبس مأكلاً علاقات التجميل)			
٣٦	يتعامل مع مشاعره بطرق صحية. (لا يؤذي ذاته، يبتسم، يتسوق يشارك الآخرين مشاعرهالخ)			
٣٧	يطلب المساعدة النفسية عندما يحتاج إليها.			
٣٨	يفهم مشاعر الآخرين من خلال تعبيرات الوجه			
٣٩	يثق في قدراته على التعامل مع التحديات. (معرفة الأماكن، المسبح، التسوق التعامل مع المحاسب(الكاشير)			
٤٠	يظهر قدرة على الاسترخاء للتخفيف من التوتر عندما يحتاج إلى ذلك.			
٤١	يشعر بالراحة عند التعبير عن مشاعره ويشاركها مع الآخرين.			
٤٢	يستطيع تحديد أهدافاً ويعمل على تحقيقها.			
٤٣	يمكنه تحديد الأشياء التي تستثير مشاعره أو انفعالاته (فرح حزن غضبالخ)			
٤٤	يشعر بالسعادة عندما يمتدحه الآخرون			
٤٥	يشعر بالسعادة والراحة في حياته اليومية. يفهم مشاعر الآخرين من خلال تعبيرات الوجه ولغة الجسد			
٤٦	لديه شعور جيد عن نفسه وقدراته.			
٤٧	لديه قدرة على تنسيق المكان بشكل جمالي			

رقم العبارة	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
٤٨	يضع أهدافه في عبارات واضحة محددة			
٤٩	يستشير في أموره الأشخاص المقربين له			
٥٠	يبدأ بتحية الآخرين عند لقائهم			
٥١	لديه أصدقاء يثق بهم ويشعر معهم بالراحة والطمأنينة			
٥٢	يشعر بالاطمئنان في الأماكن التي يتواجد فيها مع أسرته			
٥٣	يبني علاقات صداقة صحية وطويلة الأمد.			
٥٤	يستطيع التعبير عن مشاعره عند التواصل مع الآخرين.			
٥٥	يجب المشاركة في المناسبات الاجتماعية			
٥٦	يبادر بالمصافحة عند رؤيته للأشخاص المقربين			
٥٧	يستخدم حركات يديه بشكل ملائم			
٥٨	يتواصل مع الآخرين على نحو ملائم عبر نظرات العين			
٥٩	يظهر إشارات للآخرين عبر لغة الجسد			
٦٠	يستخدم تعبيرات الوجه لإظهار اهتمامه ولتوضيح ما يقول			
٦١	يقف على مسافة مناسبة عند التحدث مع الآخرين			
٦٢	يتحدث بصوت ملائم			
٦٣	يمكنه مقاطعة المتحدث بأدب			
٦٤	يستطيع التعبير عن مشاعره عند التواصل مع الآخرين.			
٦٥	يشعر بالراحة عند التفاعل مع الأشخاص الجدد.			
٦٦	يشارك في المناقشات الاجتماعية مع الآخرين.			
٦٧	يحدد احتياجاته ويطلبها من الأشخاص المحيطين به عندما يحتاج إليها.			
٦٨	يستطيع تكوين صداقات جديدة في الأماكن التي يتواجد فيها.			
٦٩	يجب المشاركة في الأنشطة الجماعية دون الشعور بالضيق.			
٧٠	يجب المشاركة في بعض الأنشطة الجماعية			
٧١	يجب المشاركة الجماعية في الأنشطة المرتبطة بالأشخاص			
٧٢	يجب المشاركة الجماعية في الأنشطة المرتبطة بالأماكن			
٧٣	يشعر بالسعادة عند التفاعل مع الأشخاص الذين يشاركونه نفس الاهتمامات			

رقم العبارة	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
٧٤	يتحدث بصوت ملانم			
٧٥	يتحدث بوضوح حيث يقوم بتنويع نبرة صوته لكي يعمل جذب للمستمع إليه			
٧٦	يستخدم الكلمات التي يفهمها الآخرون			
٧٧	يمكنه الاستمرار في الحديث في مواضيع مترابطة			
٧٨	يدرك متى يكون دوره في الحديث			
٧٩	يمكنه مقاطعة المتحدث بأدب			
٨٠	يستمع لما يقوله الآخرون ويستجيب بتأدب ورقى			
٨١	يسأل الآخرين أسئلة ملانمة لطبيعة موضوع الحديث			
٨٢	يطلب التوضيح حين لا يفهم مقصود الآخرين			
٨٣	يستمر في الحوار ولا يردد الكلام نفسه			
٨٤	يضع في اعتباره مشاعر الآخرين وآراءهم			
٨٥	يستخدم الإشارات والإيماءات وحركات الجسد للتواصل مع الآخرين مثل (رفع الأبهام أو تحريك الرأس للأعلى وللأسفل)			
٨٦	يستخدم مستوى معين من الأسلوب الرسمي			
٨٧	يتكلم عن أشياء أو أشخاص بضمائر القائب دون أن يوضح من هم			
٨٨	لديه القدرة على ربط المعلومات السابقة بالمعلومات اللاحقة			
٨٩	يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي ولديه أصدقاء			
٩٠	يميز في تعاملاته بين الأشخاص في الألقاب والمكانة الاجتماعية			
٩١	يعرف كيف يشكر الآخرين			
٩٢	يشعر بارتياح عند بناء علاقات جديدة			