

فاعلية استخدام أنشطة اليوجا لتحسين الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لدى الأطفال ذوي اضطراب الذاتوية

اعداد

الباحثة/ هناء مصطفى محمد عبد الغنى^١

مستخلص البحث: هدف البحث إلى: التحقق من فاعلية برنامج أنشطة اليوجا لتحسين الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لدى الأطفال ذوي اضطراب الذاتوية، وتم اتباع المنهج شبه التجريبي (تصميم المجموعة الواحدة)، وطبقت على عينة: من ثمانية (٨) أطفال من الذاتويين، تتراوح أعمارهم من (٥-٧) سنوات، واشتملت أدوات البحث على: اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة اعداد (جون رافن، ٢٠١٦) - مقياس جيليام التقديري لتشخيص اضطراب الذاتوية. اعداد (عادل عبد الله، ٢٠٠٦) - مقياس الكفاءة الانفعالية. (إعداد الباحثة) - مقياس الكفاءة الاجتماعية اعداد (فاتن فاروق عبد الفتاح، ٢٠٠٥) - برنامج أنشطة اليوجا (إعداد الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال الذاتوية التجريبية قبل وبعد التعرض لبرنامج أنشطة اليوجا على مقياس الكفاءة الانفعالية والاجتماعية في اتجاه القياس البعدي. الكلمات المفتاحية:

اليوجا - برنامج أنشطة اليوجا - الطفل الذاتوي - الكفاءة الانفعالية - الكفاءة الاجتماعية

^١ باحثة دكتوراه - كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة

The effectiveness of using yoga activities to improve emotional and social competence in children with autism disorders

Abstract

The current study aimed to Verify the effectiveness of a program of yoga activities to improve the emotional and social competence of children with autism disorder, semi-experimental approach was followed (one group design) and the study sample consisted of an experimental group consisting of (8) children from autistic children from 5 to 7 years old, and the study tools used the Gilliam scale to estimate autism disorder, and the measure of emotional and social competence, And the yoga activities program, and the results concluded that: There are statistically significant differences between the averages of the children's experimental self-degrees before and after exposure to the yoga activities program on the scale of emotional and competence in the direction of the post-measurement

key words:

Yoga - Yoga Activities Program - Autistic Child - Emotional Competence - Social Competence.

مقدمة البحث:

يُعدُّ اضطراب الذاتوية أحد أكثر الاضطرابات النمائية تأثيرًا على نمو الطفل، حيث يتأثر النمو الإدراكي الحسي واللغة سلبًا من جرائه، وبالتالي يتوقف نمو القدرة على التواصل والتخاطب والتعلم والنمو المعرفي والاجتماعي، ويصاحب ذلك نزعة انطوائية وانغلاقًا على الذات، وتظهر عليه علامات الحزن والنمطية والجمود، فالذاتوية إعاقة نمائية أو تطورية تُحدث تأخرًا عامًا في العملية النمائية بأسرها، وعادة ما يظهر هذا الاضطراب بشكل عام قبل أن يصل الطفل الثالثة من عُمره مما يؤثر سلبًا على أداء الطفل بشكل عام.

والتعبير عن الانفعال من فوائد استخدام اليوجا مع الطفل الذاتوي، حيث أن الأطفال عادة ما يجدون سهولة في التعبير عن انفعالاتهم وما يشعرون به بدنيًا بدلًا من التعبير عن ذلك عن طريق الكلام، والتمارين الموضحة فيما بعد قد تساعد الطفل على ذلك، مع تشجيع الطفل على اختيار الوضع أو الشكل الأفضل الذي يُعبّر عما يشعر به في تلك اللحظة كي يستطيع إخضاع يديه ووجهه لما يريد، وأن يُعبّر عن كل ما يشعر به بصورة يوجية سليمة، وإخبار الطفل بأن انفعاله كقطعة الصلصال التي يمكن تشكيلها بما يتناسب مع ما يشعر به، مما يُحسن بشكل طبيعي الكفاءة الاجتماعية لديه.

مشكلة البحث:

تأتي مشكلة البحث الحالي من خلال التدريب العملي للباحثة في مؤسسة اليسر بالمعادي، لاحظت أن أغلب الأطفال الذاتويين، يكون لديهم ضعفًا في مهارات الإدراك الانفعالي لضبط الانفعالات - والتعبير الانفعالي - المتمثلة في نقص التفاعلات العاطفية، وعدم الثبات الانفعالي، وعدم الاستجابة لانفعالات الوالدين والمعلمة أو مبادلتهم نفس المشاعر، كما يعانون من نوبات انفعالية حادة كالصمت التام أو الصراخ، والخوف، والقلق، والحزن الشديد، كما يرفضون أي تغيير في الروتين اليومي، ويغضبون ويتوترون عند حدوث أي تغيير في حياتهم، ولا يخافون من المخاطر الحقيقية، ويظهر عليهم خوفٌ مفرطٌ كاستجابة لموضوعات غير مؤذية، ويحدث عندهم حالات هلع أو انفجارات مزاجية، فضلًا عن القصور الواضح من عدم القدرة على ضبط انفعالاته؛ فينتج عن ذلك مشكلات في التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالية في التساؤل الآتي:

- ما فاعلية استخدام أنشطة اليوجا لتحسين الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لدى الأطفال ذوي اضطراب الذاتوية ؟

أهداف البحث

- ١- اختبار فاعلية برنامج أنشطة اليوجا لتحسين الكفاءة الانفعالية لدى الأطفال ذوي اضطراب الذاتوية .

- ٢- اختبار فاعلية برنامج أنشطة اليوجا لتحسين الكفاءة الاجتماعية للأطفال الذاتويين.
- ٣- اختبار مدى استمراري فاعلية برنامج أنشطة اليوجا لتحسين الكفاءة الانفعالية للأطفال الذاتويين.
- ٤- اختبار مدى استمراري فاعلية برنامج أنشطة اليوجا لتحسين الكفاءة الاجتماعية للأطفال الذاتويين.

[أ] الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة النظرية في أنها تقدم تراثاً نظرياً يوضح تعريفات الأطفال الذاتويين، والكفاءة الانفعالية، والكفاءة الاجتماعية، واليوجا، وأنشطة اليوجا.
- كما تتجلى أهمية البحثمن خصوصية وأهمية استراتيجية اليوجا والفئة المستهدفة فيه، وذلك من خلال تناول فنياتها وأشكالها وتأثيرها وفوائد استخدامها مع الطفل الذاتوي.
- إلقاء الضوء على الأطفال الذاتويين باعتبارهم فئة تستحق المزيد من البحثوالاهتمام بخصوصائهم النمائية سواء الجسمية، أو العقلية، أو اللغوية، أو الاجتماعية أو الانفعالية.

[ب] الأهمية التطبيقية:

- إعداد مقياس الكفاءة الانفعالية حتى يمكن من خلاله تشخيص الأطفال الذين يعانون من خلل في الكفاءة الانفعالية والاجتماعية.
- توجيه أنظار المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس، ومصممين برامج التدخل المبكر، والمتخصصين في مجال الطفولة إلى كيفية التخطيط لنمو الكفاءة الاجتماعية والانفعالية لدى الأطفال الذاتويين باستخدام أنشطة اليوجا.

المصطلحات الإجرائية للبحث

• الذاتوية (Autism):

تُعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "اضطراب نمائي يحدث خلال الثلاث سنوات الأولى من حياة الطفل، ويؤثر على اكتساب المهارات اللغوية للطفل، ومهارات التفاعل الاجتماعي مع الآخرين مع تكرار سلوكيات نمطية شاذة يصاحبها فقدان القدرة على البناء التخيلي، وهو الدرجة التي يحصل عليها الطفل على مقياس جيليام التقديري لتشخيص اضطراب الذاتوية (إعداد: عادل عبد الله، ٢٠٠٦) المستخدم في البحث الحالي.

• الكفاءة الانفعالية Emotional Competence:

تُعرفها الباحثة إجرائياً بأنها قدرة الطفل على فهم انفعالاته والتحكم فيها وتحديد انفعالات الآخرين وقدرته على تنظيم انفعالاته والتعبير عنها، ويتم ذلك من خلال تنمية مهارات الكفاءة الانفعالية المتمثلة في:

- أ- الإدراك الانفعالي Emotional perception: ويقصد بها تنمية القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات، والمشاعر الذاتية، وحسن التمييز بينها، والوعي بالعلاقة

بين الأفكار والمشاعر والأحداث، وأيضًا الوعي بانفعالات الآخرين من خلال تعبيرات الوجه والجسم لانفعالات (الفرح - الحزن - الخوف - الغضب).

ب- التعبير الانفعالي Emotional expression: ويقصد بها التعبير عن انفعالاته بطريقة لفظية مناسبة تدل على الانفعال، أو بطريقة غير لفظية مناسبة كالإيماءات وتعبيرات الوجه .

ج- تنظيم وإدارة الانفعالات Emotional Regulation: ويقصد بها القدرة على تنظيم المشاعر، والانفعالات، وتوجيهها إلى تحقيق الإنجاز، والقدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وتحولها إلى انفعالات إيجابية، والقدرة على حل المشكلات وممارسة الحياة بفاعلية

• الكفاءة الاجتماعية (Social competence):

قدرة الطفل على أن يُعبّر بصورة لفظية وغير لفظية عن مشاعره وآرائه وأفكاره للآخرين وأن ينتبه ويدرك في الوقت نفسه الرسائل اللفظية وغير لفظية الصادرة عنهم، ويفسرها على نحو يساهم في توجيه سلوكه وأن يتصرف بصورة ملائمة في المواقف الاجتماعية ويتحكم في سلوكه اللفظي وغير لفظي ويعدله كدالة لمتطلباتها على نحو يساعده على تحقيق أهدافه، وهو الدرجة التي يحصل عليها الطفل على مقياس الكفاءة الاجتماعية (إعداد: فاتن فاروق ، ٢٠٠٥) المستخدم في البحث الحالية.

• أنشطة اليوجا:

تُعرفها الباحثة إجرائيًا بأنها مجموعة من الأنشطة المقدمّة للطفل الذاتوي والتي تعتمد بشكل أساسي على توظيف اليوجا ومناهجها الأساسية في حياة الطفل كنوع من العلاج الكلي المتكامل، الذي يجمع بين {الجسد - العقل - الروح}، فتفيد الجسد من خلال ممارسة التمارين الجسدية، وتفيد العقل والروح من خلال دمج تدريبات التنفس والتأمل، وكل ذلك في شكل تكاملي وليس شكل منفصل، مما ينمي مجالات كثيرة منها (البدنية-الاجتماعية) .

حدود الدراسة

- تتحدد البحث الحالية بمتغيراتها وهي أنشطة اليوجا- الكفاءة الانفعالية- الكفاءة الاجتماعية -الأطفال ذوى اضطراب الذاتوية، كما تتحدد في ضوء العينة المتمثلة في (٨) أطفال تتراوح أعمارهم بين (٥-٧) سنوات الملتحقين بمدرسة التربية الفكرية بالهرم، كما يتحدد أيضًا في ضوء أهداف البحث، وفروض البحث، والأدوات، والأساليب الإحصائية المستخدمة به.

إطار نظري ودراسات سابقة

المحور الأول: اضطراب الذاتوية

إعاقة نمائية (تطورية) تظهر دائماً في الثلاث سنوات الأولى من العمر، نتيجة للاضطرابات العصبية التي تؤثر على وظائف المخ، الأطفال الذائويون هم الأطفال المصابون بالتوحد داخل قوقعة حيث أحاط بهم مجموعة من الاضطرابات في (العلاقات الاجتماعية-القدرات اللغوية- السلوك الاستحواذي المتكرر) التي تحول بينهم وبين التواصل مع العالم من حولهم، أو أن يكونوا أطفالاً طبيعيين قادرين على التحدث والتواصل واللعب والتخيل، وتحول هذه الاضطرابات بينهم وبين تقدمهم وتطورهم الحياتي أو الأكاديمي. (Steinbrenner & Hume, 2020, 8)

والذاتوية تُعتبر إعاقة نمائية تؤثر بشكل ملحوظ على التواصل اللفظي والغير لفظي في التفاعل الاجتماعي، وعادة ما تظهر قبل سن الثلاث (٣) سنوات، بحيث تؤثر سلباً على أداء الطفل التعليمي، ويتصف الطفل بحركات تكرارية، ونمطية، ويرفض أي تغيير في البيئة، مع استجابة غير عادية للخبرات الحسية. (أشرف البلتاجي، ٢٠٢١: ٨١٩)

وتستخلص الباحثة من خلال التعريفات السابقة أن اضطراب الذاتوية ما هو إلا نوع من الاضطرابات الارتقائية المعقدة التي تظل مترامنة مع الطفل منذ ظهورها قبل ثلاث سنوات وعلى مدار حياته، وتؤثر على جميع جوانب نموه بالسلب، حيث تؤثر على التواصل سواء أكان تواصلًا لفظيًا، أم تواصلًا غير لفظي، والذي يؤثر على التفاعل الاجتماعي، وعلى أغلب القدرات العقلية .

خصائص الأطفال ذوي اضطراب الذاتوية

[١] الخصائص الحركية: قد يظهر لدى الطفل ذي اضطراب الذاتوية تبعثر في المهارات فقد يتعلم قراءة الكلمات دون تعلم أسماء الحروف، وربما يكون قادرًا على المشي والجري والقفز لكنه غير قادر على استخدام الإيماءات أو لغة الجسد في التواصل فقد يوجد تفوق في المهارات الحركية الكبرى مثل التسلق والتوازن بينما هناك تأخر دال في نمو المهارات الحركية الدقيقة مثل مسك القلم أو الملعة وقد يكون العكس صحيحًا لدى بعض الحالات. (إيمان رجب، ٢٠٠٩، ٥٨)

[٢] الخصائص اللغوية: يعاني الأطفال ذوي اضطراب الذاتوية من نقص حاد في التواصل اللغوي، فلا يستطيع التواصل مع الآخرين والتعبير عن نفسه، وعدم القدرة على تسمية الأشياء، ويكون التواصل عن طريق الإشارات بدلاً من الكلمات، وغير قادر على المناغاة في الشهور الأولى. (Shawler, 2016:5)

[٣] الخصائص العقلية والمعرفية: نجد أن حوالي ٤٠٪ من الأطفال ذوي اضطراب الذاتوية تصل نسب ذكائهم أدنى من ٥٠-٥٥ درجة من اختبار الذكاء، وحوالي ٣٠٪ تصل نسبة ذكائهم ٧٠ درجة أو أعلى من ذلك، وحوالي خمس الأفراد ذوي اضطراب طيف الذاتوية لديهم ذكاء غير لفظي، وهذه النتائج تؤكد أهمية الخلل المرتبط بالوظائف اللغوية، وتظهر أعراض الذاتوية بوضوح وشدة على الأطفال الصغار، وتتلاشى شدتها مع التطور الإدراكي لديهم، وعندما يكون الذاتوية مصحوبة بإعاقة فكرية شديدة يُسمى ذلك الذاتوية ذا الأداء المنخفض، وتؤثر الإصابة

بالإعاقة الفكرية على الأفراد من ذوي اضطراب طيف الذاتوية من ناحية مدى تقدمهم؛ حيث تتضاءل قدرتهم على التعلم من خلال تجاربهم اليومية، وكلما زادت الإعاقة الفكرية لديهم؛ كلما انخفضت بالتالي فرص اعتماده على نفسه، واستغناؤه عن مساعدة الآخرين له. (وفاء على، ٢٠٠٤، ٢٤)

[٤] الخصائص الاجتماعية: يعاني ذوي اضطراب الذاتوية من قصور في العلاقات الاجتماعية وعدم الاهتمام بالآخرين وعدم الاستجابة لهم والانسحاب، كما يتسُمون بقصور أو غياب سلوك التعلق وعدم القدرة على التواصل البصري، وتجنب تلاقي الأعين وتكون استجابته ضعيفة للإشارات الاجتماعية مثل الابتسامة أو النظر للعيون، وصعوبة فهم مشاعر الآخرين، ويُبدى اهتمامًا أقل بتكوين صداقات مع الآخرين. (صابر مصطفى وإبراهيم جابر، ٢٠١٩: ٧)

[٥] الخصائص الانفعالية: يعاني الطفل الذائوي من نقص التفاعلات العاطفية، وعدم الثبات الانفعالي، وعدم الاستجابة لانفعالات الوالدين أو مبادلتهم نفس المشاعر، فيعانون من نوبات انفعالية حادة كالصمت التام أو الصراخ، والخوف والقلق والحزن الشديد، كما يرفض أيّ تغيير في الروتين اليومي، ويغضب ويتوتر عند حدوث أيّ تغيير في حياته، ولا يخاف من المخاطر الحقيقية، ويظهر عليه خوفٌ مفرطٌ كاستجابة لموضوعات غير مؤذية، ويحدث عنده التغييرُ هلعًا أو انفجاراتٍ مزاجيةً، فضلًا عن القصور الواضح من عدم القدرة على ضبط انفعالاتهم، وعدم تناسب سلوكه وحركته لمستوى سنّه، وسرعة التأثر وعدم تحمل القلق. (Shawler, 2016: 5)

المحور الثاني: الكفاءة الانفعالية

مفهوم الكفاءة الانفعالية:

هي فهم الشخص لانفعالاته، وانفعالات الآخرين والميل إلى إظهار انفعالاته بأسلوب الأفضل من الناحية الموقفية، والثقافية والسيطرة على الانفعالات، واختبار، وتعديل السلوكيات الناجمة عن الانفعالات وإظهارها بأسلوب لائق اجتماعيًا؛ بهدف تحقيق أهدافه. (آمال إسماعيل، ٢٠١٨: ٣٣٦)

وتعرف الباحثة الكفاءة الانفعالية بانها قدرة الطفل على فهم انفعالاته، والتحكم فيها، وتحديد انفعالات الآخرين، وقدرته على تنظيم انفعالاته والتعبير عنها؛ ويتم ذلك من خلال تنمية مهارات الكفاءة الانفعالية، أي أنها مجموعة من المهارات التي يمتلكها الطفل، وتُمكنه من التفاعل الإيجابي مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها .

أبعاد الكفاءة الانفعالية:

لقد تزايد التأكيد خلال السنوات القليلة الماضية على أهمية تدريب المهارات الانفعالية، وهناك آليات للتدريب على المهارات الانفعالية مجزأة في الآتي:

١- التدريب على تعديل الإدراك الانفعالي: يعنى القدرة على الالتقاط وتفسير الإشارات الغير لفظية التي يُصدرها الآخرون في موقف التفاعل الاجتماعي، وأن تمييز الإشارات والتقاطها يُعدُّ عنصراً مميّزاً للماهرين اجتماعياً.

٢- التدريب على الاستدلال الانفعالي: هناك العديد من مصادر الخطأ في عمليات الاستدلال الانفعالي المعيارية من شأن الوعي بها وتدريب الأفراد لتلافيها، هذا يجنب الفرد الوقوع في العديد من المشكلات في العلاقات الشخصية الناجمة عن تلك الأخطاء واحتمال التغلب عليها حال حدوثها.

٣- التركيز على تغيير البنية المعرفية: ويتم ذلك من خلال إعادة التشكيل في الاتجاه الصحيح للبنية المعرفية وتعديل المعتقدات الغير منطقية، واستبعادها وإحلال معتقدات أخرى منطقية؛ حتى تساعد الفرد على التوافق في علاقاته الاجتماعية وتدريب الفرد على إصدار المزيد من العبارات الإيجابية بدلاً من السلبية. (عبد الفتاح مطر ورشا إبراهيم، ٢٠١٤: ٣٢٠) (ظريف فرج، ٢٠١٣: ٨٨)

طرق وأساليب اكتساب مهارات الكفاءة الانفعالية:

[١] استراتيجية توقع النتائج: تدور فكرة توقع النتائج حول نتيجة الخبرات السابقة، فقد يتوقع الطفل أن تصرفات أدائية محددة له، ستكافأ بناءً على التوقعات السابقة، وهذه الفكرة هي ما قامت عليها نظرية Rotter للتعلّم الاجتماعي، حيث أكد على التوقعات الذاتية لدى الفرد بشأن النواتج المستقبلية وعلى القيمة الذاتية للتدعيمات في الموقف النفسي الذي يمر به الفرد، وتتوقف عملية احتمال حدوث نوع معين من السلوك على توقعات الفرد التي تتعلق بالنواتج أو المترتبات الناشئة عن سلوكه، وعن القيم المدركة لتلك النواتج مثال (عدم قيام الطفل بتلوّث ملابسه؛ لأنه يتوقع العقاب بسبب هذا الفعل)، كما أن هذه الاستراتيجية تعتمد على استخدام مفهوم الأداء والتفاعل والتوقع معاً؛ لتفسير العمليات الاجتماعية داخل الجماعة. (محمود سرحان، ٢٠١٣: ٥٩)

[٢] استراتيجية التعزيز الاجتماعي: يشير سكنر Skinner إلى أن المعززات الاجتماعية ذات فاعلية في دراسة الاشتراط الإجرائية، ويركز على التغيرات السلوكية التي تحدث نتيجة المباشرة، والتي تعقبها مكافأة للاستجابات التي تبرهن على نجاحها، وتميل إلى التكرار، بينما تميل الخبرات إلى التضاؤل، وهناك نوعين من التعزيز؛ النوع الأول (التعزيز المستمر): ويُقصد به تعزيز الاستجابة في كل مرة يصدر منها، النوع الثاني (التعزيز المتقطع): ويقصد به تعزيز الاستجابة في بعض مرات حدوثها دون البعض الآخر. (عبد الفتاح خير الله، ٢٠١٣: ٧٧)

[٣] استراتيجية النموذج الاجتماعي: انتقد باندورا Bandura الأسلوبين السابقين في تعلم المهارات الانفعالية، وعرض أسلوباً آخر من خلال نظريته في التعلّم الاجتماعي، واعتقد أن المعززات والعقاب لا يحققان تقوية للسلوك أو إضعافه أتوماتيكياً وأن التعزيز لا يُفسّر على نحو تام، والأساليب التي تم بها اكتساب السلوك والمحافظة عليه أو تعديله، ويرى أن سلوك الإنسان

لا يسيطر عليه التعزيز الخارجي المباشر، بل يمكن أن تكون هناك خبرات سابقة تميل إلى توقع أنواع معينة من السلوك سيكون له أثر في حدوثها، ويؤدي سلوك آخر إلى نتائج لا يرغب فيها الإنسان، وأخرى ثابتة أو تأثيرها ضئيل أو ثابت. (سميرة شندی، ٢٠٠٦: ٦٣)

المحور الثالث: الكفاءة الاجتماعية

مفهوم الكفاءة الاجتماعية

وقد عرِّفت الكفاءة الاجتماعية بأنها العملية التي يرتبط بها أعضاء الجماعة بعضهم مع بعض عقلياً ودافعياً، فهي الإحساس بالارتياح في المواقف الاجتماعية، وبذل الجهد؛ لتحقيق الرضا في العلاقات الاجتماعية، والشعور بالثقة تجاه السلوك الاجتماعي، وتحقيق التوازن المستمرين الفرد وبيئته؛ لإشباع الحاجات الشخصية والاجتماعية للفرد.

(صالح أبو جادو، ٢٠٢٠: ٨٧)

وترى الباحثة أن الكفاءة الاجتماعية هي مجموعة من المهارات التي يمتلكها الطفل بحيث تمكنه من الاندماج في المجتمع والتفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي .

أبعاد الكفاءة الاجتماعية:

وتتلخص أبعاد الكفاءة الاجتماعية على النحو التالي:

- البعد الاجتماعي يتمثل في التعامل والتواصل الاجتماعي، والانفتاح، والمشاركة، والتعاون والنجاح، وتجنب الفشل ولعب الأدوار.
- البعد النفسي الانفعالي: ويتمثل في التكيف، والتوافق النفسي، والتعاطف مع الآخرين، وكذلك الثقة بالذات، والإحساس بالفاعلية الذاتية، وضبط الانفعالات الداخلية والخارجية، وتوكيد الذات وزيادة الدافعية.
- البعد المعرفي: ويتمثل في الذكاء لتوجيه الذات، المهارات الاجتماعية، الاتصال.

(إسلام عطا، ٢٠١٦: ١٨)

القصور في مهارات الكفاءة الاجتماعية لدى الطفل الذائوي:

إن عجز المهارات الاجتماعية من السمات المميزة للذائوية، وهي المعيار الأساسي في التشخيص وهو عجز ملحوظ في استخدام العديد من السلوكيات الغير لفظية مثل النظر في العين، الفشل في تطور العلاقات والاهتمام بالآخرين، الانسحاب الاجتماعي، نقص الدافعية، عدم الاهتمام بإقامة علاقات اجتماعية، وقد قسمت المهارات الاجتماعية إلى ثلاث أقسام هي:

- التواصل الغير لفظي: وتعنى القدرة على قراءة وفهم التلميحات الغير لفظية الصادرة من قبل الآخرين، والتعبير عن الأفكار والمشاعر بشكل واضح عن طريق تعابير الوجه، والإيماءات، ولغة الجسد، ويفشل بعض الذائويين في الإيماءات الغير لفظية.

- المبادرة الاجتماعية: لدى الذائويين صعوبة في المبادرة والتفاعل مع الآخرين، وهناك تصنيفين للمبادرة، منهم من يعزف عن المبادرة وهم يُظهرون المخاوف والقلق أو

اللامبالاة الاجتماعية، والنوع الثاني يبادر في التفاعلات بشكل متكرر ولكن مبادرتهم عادةً تكون في توقيت سيء غير مدروس.

- التبادلية الاجتماعية: تُشير إلى عملية الأخذ والعطاء في التفاعلات الاجتماعية الناجحة، التبادل المشترك بين شخصين أو أكثر على شكل تكلم واستماع بالتناوب، ينخرط العديد من الذاتويين في تفاعلات من طرف واحد؛ حيث يقومون بكل الحديث أو يفشلون في الاستجابة لمبادرة الآخرين.

(أشرف بلتاجي، ٢٠٢١: ٨٥٦)

المحور الرابع: اليوجا

مفهوم اليوجا

ومصطلح اليوجا له معاني كثيرة؛ لذلك ليس من الغريب أن يكون هناك بعض الارتباك حول ما هي اليوجا حقًا، فهذا الجزء يعرض معاني اليوجا وتعريفها:

حيث أن اليوجا هي وسيلة لموازنة وتنسيق الجسم والعقل والعواطف، أي تكامل وتناغم بين الفكر والشعور والفعل، أو التكامل بين الرأس والقلب واليد، كلمة اليوجا تعني "الوحدة" حيث أنها تعمل على جميع جوانب الشخص؛ البدنية والعقلية العاطفية والنفسية والروحية، وهي تقنية لها جاذبية عالمية من حيث أنها غير مرتبطة بالإيمان الديني، وتُعتبر تقنية للتنمية الشخصية، وهناك عدة أنواع من اليوجا؛ اثنان منها الأكثر انتشارًا - هما هاثا وراجا يوجا، التي تُمارس عادة في الغرب، فالـيوجا تتطوي على تأديب العقل والجسم من خلال التمارين والتأمل كما أنها تشمل التأمل والاسترخاء والسيطرة على التنفس والانسجام والتوازن الوظيفي بين مختلف أجهزة الجهاز العصبي، مما يؤدي إلى صحة أفضل وشعور بالرفاهية، وتمارين اليوجا تقوي وتزيد من قوة العضلات الضعيفة مع السيطرة الواعية على وظائف الجسم المستقلة. (أحمد محمد، ٢٠١٩: ١٣)

وتستخلص الباحثة مما سبق أن اليوجا لها معاني كثيرة، لذلك ليس من الغريب أن يكون هناك بعض الارتباك حول ما هي اليوجا، ولكن هناك شبه إجماع على أنها اتحاد الجسد والعقل والروح، في حالة من التأمل والصفاء الذهني؛ بهدف الوصول إلى السلام الداخلي، وينعكس ذلك بشكل إيجابي على حياة الفرد بكل جوانبها.

فوائد اليوجا للأطفال العاديين

وفوائد ممارسة اليوجا للأطفال تتلخص فيما يلي:

١- **التنفس الجيد:** حيث تساعد الأطفال على كيفية التنفس بطريقة سليمة بواسطة الاستنشاق ببطء وبعمق من خلال الأنف ثم إلى أسفل حتى الرئتين وهذا النوع من التنفس يساعد على إيجاد حالة من الهدوء والتركيز ونقاء الذهن، أما التنفس بصورة تقليدية لا يتم فيها الاستنشاق بعمق ولا يصل النفس مباشرة إلى داخل الرئة؛ ويسبب نوعًا من الاضطراب مما يصعب فيه التركيز والاسترخاء.

- ٢- **هدوء الجهاز العصبي:** حيث أن الأطفال في العادة يصلون إلى قمة الإثارة العصبية أمام التلفزيون، وألعاب الفيديو، ويصبح الطفل في حالة عدم اتزان، وهنا يكون دور الممارسات الیوجية في تأثيرها العميق على تهدئة عقل الطفل والتحكم في الحالات الانفعالية له، ويتعلم كيف يصبح هادئاً؛ فيحتفظ الطفل بكامل اتزانه.
- ٣- **بناء الثقة بالنفس واحترام الذات:** لا يوجد في الیوجا نظام الثواب والعقاب، أو نظام الفائز والخاسر، أو نظام الأفضل والأسوأ، حيث أن المكافأة التي يحصل عليها الطفل من ممارسة الیوجا هي الممارسة ذاتها؛ حيث أن الطفل لا يدخل في منافسة أو اختبار مع أحد وغيرها من احتمالات الخوف والحكم عليه والتعرض للنقد، وهذا الشعور بالحرية يساعد الطفل على تنمية الإحساس بالثقة بالنفس واحترام الذات.
- ٤- **تغيير المزاج:** تُعلم الیوجا كيفية تحكم الطفل في جسمه بطريقة إيجابية، وهذا له تأثير عميق جداً على مزاج الطفل، فعندما ينتاب الطفل الإحساس بالحزن أو نقص في الثقة بالنفس، فيتعلم إيجاد حالة ذهنية إيجابية، ومواجهة الحالة السلبية من خلال ممارسة الیوجا، فتعمل الیوجا على علاج الكثير من المشاكل مثل الضغط النفسي والميول العدوانية.
- ٥- **تنمية اليقظة والإدراك:** ممارسة تدريبات الیوجا بشكل منتظم يعمل على تعليم اليقظة والإدراك، وهذا معناه أنك بكل محتوياتك الذهنية والبدنية بداخل ما تفعل تماماً، ويستفيد الأطفال من تلك اليقظة والإدراك التام، حيث يُنمّي ذلك قوة التركيز لديهم، ويُنمّي عندهم الانتباه لأنفسهم وللأشياء المحيطة بهم .
- ٦- **تجنب المنافسة:** أفضل طريقة لتجنب الطفل الإحساس بالمنافسة، هي ممارسة الیوجا حيث أن من المبادئ الأساسية للیوجا، إذا لم يستطع الطفل القيام بالوضع الیوجي بشكل صحيح، فهذا لا يدعي إلى الإحباط أبداً، وإذا قام بأداء الیوجا بطريقة صحيحة لن يجعله مميزاً عن أحد، مع تجنب عمل المقارنات بين أداء الطفل نفسه أو مع الأقران.
- ٧- **المساحة الروحية:** إن ممارسة تمارين الیوجا كما ذكرنا تُكسب الفرد الإحساس العميق بالانسجام والهدوء الداخلي، وهذا ما يسمى بالمساحة الروحية داخل كل فرد، ومن خلالها يصبح الفرد متحرراً من أي نوع من أنواع الخوف أو المعاناة من أي شيء.
- ٨- **رغبة التملك:** أحد الموضوعات التي يُعاني منها كلُّ الآباء والأمهات هي مشكلة كيف يتعاملون مع المتطلبات والاحتياجات التي قد لا يستطيعون تلبيتها أو التي لا يريدون تلبيتها عند إصرار الأطفال على امتلاك شيء ما، وحيث من أهم التعاليم الأساسية في الیوجا هي تعلم الشعور بالقناعة، ونعلمها للطفل عند ممارسة الیوجا في شكل طفولي يُدعى (رغبة التنين) ونشبه الطفل بالتنين الذي ينفخ النار عند الرغبة في شيء ويصر عليه مثلاً، حتى تصبح القناعة مبدأً عند الطفل.

(Swami Muktibodhananda,2013:67)

وتستخلص الباحثةُ مما سبق أن فوائد اليوجا متعددة ومتنوعة، وتمتد فوائدها إلى شتى جوانب شخصية الطفل (المادية – العقلية – الروحية) بعكس أي برنامج تدريبي آخر يركز على تحسين جانب واحد- فقط- من جوانب شخصية الطفل.

استخدام اليوجا مع الطفل الذاتوي وذوي الاحتياجات الخاصة:

تستطيع اليوجا أن تدعم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مثل (اضطراب الذاتوية، صعوبات التعلم، الهشاشة، الاضطراب العاطفي، متلازمة داون، اضطراب القلق، ومع جميع الإعاقات)، حيث تعتبر اليوجا نوع من النشاط الرياضي، والنشاط الرياضي من البرامج التدريبية المستخدمة مع الطفل الذاتوي والذي له فوائد عديدة ومتنوعة بالنسبة له، وتؤكد على ذلك دراسة (موزيكة حليم، ٢٠١٥) بعنوان: تأثير النشاط الرياضي المكيف على ذوي اضطراب طيف الذاتوية من الناحية النفس حركية من (٥-١٠) سنوات وتكونت العينة من: أربعة وعشرين (٢٤) إحصائياً، في خمسة مراكز تم اختيارهم بشكل مقصود أدوات الدراسة: استبيان يضم ٣٠ سؤالاً وتوصلت البحث إلى: إبراز دور النشاط الرياضي المكيف على اضطراب طيف الذاتوية من الناحية النفس حركية سواء في الجانب الاجتماعي؛ من حيث تقبل البيئة الاجتماعية وتقبل الآخرين، وتنمية روح التعاون والتواصل معهم، أو من الجانب النفسي والانفعالي؛ من حيث تفريغ الانفعالات بما فيها الغضب والحد من السلوك العدواني وظاهرة الانسحاب من مختلف المواقف الاجتماعية، وأيضاً على الجانب الحركي في التوازن وحركة المشي والثبات.

فوائد اليوجا للأطفال ذوي اضطراب الذاتوية

إن فوائد ممارسة اليوجا للأطفال الذاتويين متعددة ومتنوعة، فهي تخفف القلق وتحسن الحركة، والتنظيم الذاتي لديهم وتحسن قدرتهم على التأقلم والتكيف عندما يشعرون بالقلق والاضطرابات الانفعالية، وتساعدهم أيضاً في تدعيم قدرتهم على الهدوء الذاتي والمشاركة في تعلم أعمال الحياة اليومية بطريقة أكثر فعالية. (Angela Moorad,2011:9)

وقد عرّف معجم مصطلحات اضطراب الذاتوية العلاج باليوجا (Yoga Therapy): على أنها مدرسة هندوسية فلسفية تسعى لتحقيق الاتحاد مع كائن أعلى، أو مبدأ أعلى عن طريق تدريب عقلي، وتدريبات جسمية محددة، ولليوجا جلسة معينة، وتمارين بدنية، وتمارين للسيطرة على التنفس، كما أن التدريب العقلي يقضي التركيز على موضوع محدد، وفصله عن غيره، والتدرج من ذلك إلى التركيز في اللاشيء مع ترديد لا يوجد شيء بقصد إفراغ العقل، وهذا يساعد على استبصار الحقيقة، والكشف عنها، وكثيراً ما تُستخدم تدرجات اليوجا كوسيلة للتخفيف من التوتر، وبلوغ حالة من التأمل، وضبط الذات، والاسترخاء النفسي. (عبد الرحمن سليمان، ٢٠١٢:٣٣٦)

التعبير عن الانفعال: كما أن التعبير عن الانفعال من فوائد استخدام اليوجا مع الطفل الذائوي وبحيث أن بداية جلسة اليوجا هي وقت جيد لك ولطفلك حتى تتناغم وتتسجم مع مزاجك الذهني وانفعالاتك، حيث أن الأطفال عادة ما يجدون سهولة في التعبير عن انفعالاتهم وما يشعرون به بدنياً، بدلاً من التعبير عن ذلك عن طريق الكلام، والتمارين الموضحة فيما بعد قد تساعد الطفل على ذلك، مع تشجيع الطفل على اختيار الوضع أو الشكل الأفضل الذي يُعبّر عما يشعر به في تلك اللحظة؛ كي يستطيع إخضاع يده ووجهه لما يريد، وأن يُعبّر عن كل ما يشعر به بصورة يوجية سليمة، وإخبار الطفل بأن انفعاله كقطعة الصلصال التي يمكن تشكيلها بما يتناسب مع ما يشعر به، مع تشجيعه على القيام بتفاصيل الحركة بدقة، وبطريقة صحيحة. (خيرية السكري، ٢٠٠٦:٤١)

تفيد تمارين اليوجا الأطفال العاديين والذائويين - على الخصوص - في تحسين التوازن، المرونة، القوة، تنمية التركيز والانتباه، الوعي بالجسد، الثقة بالنفس، الاسترخاء، التحكم في الذات، الإبداع، احترام الآخرين، تخفيف الضغوط، إزالة القلق، تحسين الهضم، القدرة على اتباع التعليمات وتحسين الذاكرة، وتمثل المشكلة الرئيسية التي تواجه الطفل في القدرة على التركيز؛ إذ يكون الطفل غير قادر على تركيز انتباهه لفترات طويلة على هدف بعينه ويمكن استغلال كون الجلسات تحمل أسماء طيور وحيوانات.

(Angela Moorad,2011:13)

وأكدت دراسة (Shantha Radhakishna & Nagarathna, 2010) أهمية استخدام اليوجا مع الأطفال ذوي اضطراب طيف الذاتوية بعنوان: Integrated Approach To Yoga Therapy And Autism Spectrum Disorders منهج متكامل باستخدام اليوجا لعلاج اضطراب طيف الذاتوية، هدفت البحثي: تطبيق منهج متكامل مُصمم خصيصاً لوحده علاج اليوجا على اضطراب طيف الذاتوية، على مدى فترة عامين تكونت عينة البحث من ستة عشر (١٦) طفلاً من ذوي اضطراب طيف الذاتوية، وتوصلت البحثي أنه بعد تطبيق المنهج المتكامل لليوجا تحسّن أطفال اضطراب طيف الذاتوية في التقليد والسلوك في المنزل، والتواصل الاجتماعي، والشعور بالذات.

كما أن استخدام اليوجا مع الأطفال ذوي اضطراب طيف الذاتوية يُحسّن (الانضباط الذاتي، التوازن، المرونة، الثقة بالنفس، الوعي والتركيز، المهارات الاجتماعية، المهارات الحركية الدقيقة، القلق، اضطرابات النوم، التعبير المناسب عن العواطف) أي أن استخدامها يُحسّن الآثار السلبية المترتبة على هذه الإعاقة، وبخاصة استخدام جزء تمارين الاسترخاء والتنفس حيث تركز على الجهاز العصبي للطفل الذائوي فتدعم ما يلي:

وتأكد ذلك دراسة (Gary & Pamela, 2018) بعنوان The Effect of Yoga and Breathing Exercises on Children with Autism تأثير اليوجا وتمارين التنفس على

أطفال الذاتوية، هدفت البحث إلى: تحديد آثار اليوجا، وتمارين التنفس على أطفال اضطراب الذاتوية، وتكونت العينة من: مشارك واحد يبلغ من العمر ١١ سنة، وتم إجراؤه في منزل الطفل، ونتائج الدراسة: بمقارنة نتائج التطبيق القبلي والبعدي وُجد تغيرًا بسيطًا على الطفل، وأرجع الباحث ذلك إلى قصر مدة التدريب .

تعقيب عام على الإطار النظري:

بعد استعراض اضطراب الذاتوية، وخصائص الأطفال المصابة به، والتأكيد على أن الطفل الذاتوي يعاني من مشكلات في المهارات الانفعالية والاجتماعية كنتيجة للإصابة بالاضطراب، ومن خلال العرض السابق أيضًا للعلاج باليوجا وتأكيد بعض الدراسات الأجنبية على أهميتها، نجد أن من البرامج الملائمة والمهمة والتي يمكن استخدامها للتدخل المبكر للأطفال ذوي اضطراب الذاتوية؛ البرامج القائمة على فنيات وتكنيكات اليوجا وفقا لحالة كل طفل، والتي تُستخدم لتنمية المهارات المختلفة للطفل الذاتوي، ومنها المهارات الانفعالية والاجتماعية المتمثلة في الإدراك الانفعالي والتعبير الانفعالية، والإدارة والتحكم في الانفعالات، والتي تمكنه من التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والتي تحتاج إلى تعاون بين الأسرة ومُطبق البرنامج، وفريق العمل بأكمله؛ ليصل الطفل إلى أعلى درجة من توافقه مع الأشخاص المحيطين به، وبالتالي تزداد الكفاءة الاجتماعية لديه، ويجب مراعاة درجة اضطراب الذاتوية عند تطبيق برنامج اليوجا؛ فهو لا يتناسب مع الطفل الذاتوي ذي الأداء الوظيفي المنخفض؛ نظرًا لما يحتاجه من مهارات خاصة يجب أن تكون لدى الطفل أثناء التطبيق.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال الذاتوية التجريبية قبل وبعد التعرض لبرنامج أنشطة اليوجا على مقياس الكفاءة الانفعالية في اتجاه القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الذاتوية التجريبية قبل وبعد التعرض لبرنامج أنشطة اليوجا على مقياس الكفاءة الاجتماعية في اتجاه القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال الذاتوية التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لبرنامج أنشطة اليوجا على مقياس الكفاءة الانفعالية.
- ٤- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال الذاتوية التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لبرنامج أنشطة اليوجا على مقياس الكفاءة الاجتماعية.

منهج البحث وإجراءاتها:

منهج البحث

تستهدف البحث الحالية التعرف على مدى فاعلية برنامج أنشطة اليوجا لتحسين الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لدى عينة من أطفال اضطراب الذاتوية وبناءً على ذلك فان المنهج المستخدم هو المنهج شبه التجريبي الذي يعتمد على التصميم ذي المجموعة الواحدة (قبلي - بعدي - تتبعي).

عينة البحث:

اختارت الباحثة عينة البحث الحالية بالطريقة العمدية من المترددين على مدرسة التربية الفكرية بالهرم، وتتكون عدد الحالات من عشر (١٠) حالات؛ من حالات الأطفال الذاتويين، ثم تم تطبيق مقياس جيليام لتقدير الذاتوية ذوي الأداء الوظيفي المتوسط، حيث تم استبعاد حالتين (٢) من الأطفال الذاتويين؛ وذلك نظرًا إلى عدم تطابق المقياس عليهم ويرجع أيضًا إلى عدم انتظام هؤلاء الأطفال في التردد على المدرسة، وعدم تطابق العمر مع عمر العينة المطلوبة، وتمثلت عينة البحث الحالية من ثمانية (٨) أطفال ذاتويين ذوي الأداء الوظيفي المتوسط، حيث اشتملت العينة على عدد ستة (٦) ذكور وعدد (٢) إناث، وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٥-٧) سنوات.

ثالثًا: الأدوات

أ- أدوات جمع البيانات

- اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة. (جون رافن، ٢٠١٦)
- مقياس جيليام التقديري لتشخيص اضطراب الذاتوية. (عادل عبد الله، ٢٠٠٦)

ب- أدوات البحث

- مقياس الكفاءة الانفعالية. (إعداد الباحثة)
- مقياس الكفاءة الاجتماعية. (فاتن فاروق عبد الفتاح، ٢٠٠٥)
- برنامج أنشطة اليوجا. (إعداد الباحثة)

[١] اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة: (إعداد/ جون رافن، ٢٠١٦)

وصف المقياس

- ١- المجموعة (A): والنجاح فيها يعتمد على قدرة الفرد على إكمال نمط مستمر، وعند نهاية المجموعة يتغير هذا النمط من اتجاه واحد إلى اتجاهين في نفس الوقت.
- ٢- المجموعة (AB): والنجاح فيها يعتمد على قدرة الفرد على إدراك الأشكال المفضلة في نمط كلي على أساس الارتباط المكاني.
- ٣- المجموعة (B): والنجاح فيها يعتمد على فهم الفرد للقاعدة التي تحكم التغيرات في الأشكال المرتبطة منطقيًا أو مكانيًا، وهي تتطلب قدرة الفرد على التفكير المجرد.

وكل مجموعة من المجموعات السابقة تتكون من (١٢) مصفوفة، وكل مصفوفة تحتوي بأسفلها على (٦) مصفوفات صغيرة، بحيث يختار المفحوص مصفوفة واحدة لتكون هي المكملة للمصفوفة التي بالأعلى، والمجموعات الثلاثة السابقة وضعت في صورة مرتبة؛ وهذا الترتيب ينمى خط منسق من التفكير والتدريب المقتن على طريقة العمل؛ مما يجعل الفرصة متاحة لقياس النمو العقلي للأطفال حتى يصلوا إلى المرحلة التي يستخدمون فيها التفكير القياسي كطريقة للاستنتاج؛ وهي مرحلة النضج العقلي، والتي تبدأ في الانحدار في مرحلة الشيخوخة؛ وهذا ما يجعل متوسط الأداء لطفل ال (٨) سنوات قريباً من أداء شخص في ال (٨٠) من عُمره.

كما يُلاحظ أن هذه البطاقات قد صممت بألوان مختلفة؛ حتى تستطيع تلك البطاقات جذب انتباه الطفل المفحوص أكبر قدر ممكن، بدلاً من تشتت انتباهه في أشياء أخرى.

ثبات وصدق المقياس

يتمتع هذا الاختبار بثبات وصدق جيد، وذلك من خلال تتبع العديد من الدراسات السابقة، التي قامت باستخدامه، حيث تراوحت معاملات الثبات ما بين (٠,٦٢-٠,٩١)، وفي دراسات أخرى تراوحت ما بين (٠,٤٤-٠,٩٩)، ودراسات أخرى تراوحت ما بين (٠,٨٢-٠,٥٥).

[٢] مقياس جيليام التقديرى لتشخيص اضطراب الذاتوية

(إعداد/عادل عبدالله، ٢٠٠٦)

يقوم بتشخيص اضطراب الذاتوية لدى الأطفال، ويختلف هذا المقياس عن غيره من أدوات تقييم هذا السلوك في أنه يمكنه تحديد إذا كان طفلك يعاني اضطراب الذاتوية، أو غيره من اضطرابات تأخر في النمو مثل التخلف العقلي؛ حيث أنه يجعل من السهل لمقدمي الرعاية الصحية، والمعلمين، وأولياء الأمور تحديد، وتصنيف الأطفال المصابين باضطراب الذاتوية، ويهدف أيضاً إلى تحديد، وتقييم مدى التطور، أو التقدم الذي يمكن أن يطرأ على حالة الطفل الذاتوي على أثر خضوعه لبرامج تدخل معينة، حيث راعى الباحث أن يكون أفراد العينة ذو مستوى وظيفي على مقياس جيليام (١١٠-٨٩).

وصف المقياس:

يضم هذا المقياس أربعة مقاييس فرعية كل منها يتكون من ١٤ عبارة، ليصبح إجمالي عبارات المقياس ٥٦ عبارة، وتصف العبارات التي يتضمنها كل مقياس فرعي الأعراض المرتبطة باضطراب الذاتوية فيما يتعلق بهذا الجانب، أو ذلك.

١- المقياس الفرعي الأول: خاص بالسلوكيات النمطية، ويضم (١٤) عبارة وجميعاً تصف ما يصدر عن الطفل من سلوكيات نمطية، واضطرابات حركية، وغيرها من الاضطرابات الأخرى الغريبة التي قد يتعرض لها.

٢- المقياس الفرعي الثاني: خاص بالتواصل يضم (١٤) عبارة أي العبارات من (١٥-٢٨) وجميعاً تصف السلوكيات اللفظية، والغير لفظية التي تمثل أعراض اضطراب الذاتوية.

٣- المقياس الفرعي الثالث: خاص بالتفاعل الاجتماعي، ويضم (١٤) عبارة أيضًا أي العبارات (٢٩-٤٢)، والتي تصف جميعًا مدى قدرة الطفل على التفاعل بشكل ملائم مع الأفراد والأشياء، والأحداث. ونلاحظ هنا أن كل مقياس من هذه المقاييس الأربعة مستقل بذاته، بمعنى أنه يمكن تطبيقه بشكل منفصل بدون الآخرين وإن كان من الأفضل تطبيقهم جميعًا معًا؛ لتحقيق أقصى استفادة من المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب الذاتوية:

وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بإيجاد معاملات الصدق والثبات لمقياس اضطرابات الذاتوية جيليام على عينة قوامها عشرين (٢٠) طفلًا على النحو التالي:

الصدق التلازمي:

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الارتباط بين مقياس اضطرابات الذاتوية لجيليام ترجمة عادل عبد الله (٢٠٠٦) ومقياس CARS كارز كمحك خارجي كما يتضح في جدول (٥).

جدول (١)

معاملات الصدق لمقياس جيليام

الأبعاد	معاملات الصدق
درجة الذاتوية	٠,٩٣

معاملات الثبات:

وقامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات لمقياس جيليام باستخدام طريقة ألفا كرونباخ كما يتضح في جدول (٦).

جدول (٢)

معاملات الثبات لمقياس جيليام

الأبعاد	معاملات الثبات
درجة الذاتوية	٠,٨٩

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

{٣} مقياس الكفاءة الانفعالية: (إعداد الباحثة)

تعريف الكفاءة الانفعالية:

هي قدرة الفرد على فهم انفعالاته والتحكم فيها، وتحديد انفعالات الآخرين، وقدرته على تنظيم انفعالاته، والتعبير عنها، ويتم ذلك من خلال تنمية مهارات الكفاءة الانفعالية المتمثلة في:

• البعد الأول: الإدراك الانفعالي (Emotional knowledge)

ويقصد بها تنمية القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها، والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث، وأيضًا الانتباه والإدراك لانفعالات الآخرين من خلال تعبيرات الوجه والجسم لانفعالات (الفرح - الحزن - الخوف - الغضب).

• البعد الثاني: التعبير الانفعالي (Emotional)

ويُقصد بها التعبير عن انفعالاته بطريقة لفظية مناسبة تدل على الانفعال، أو بطريقة غير لفظية مناسبة كالإيماءات، وتعبيرات الوجه.

• البعد الثالث: تنظيم وإدارة الانفعالات (Emotional Regulation)

ويقصد بها القدرة على تنظيم المشاعر والانفعالات وتوجيهها إلى تحقيق الإنجاز والقدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية والقدرة على حل المشكلات وممارسة الحياة بفعالية.

📌 الهدف من المقياس:

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس؛ بهدف التعرف على الأطفال الذين يعانون من قصور في الكفاءة الانفعالية للأطفال الذائبين.

📌 وصف المقياس:

حددت الباحثة بنود المقياس في (٧٣) عبارة، تمثل بعض عناصر الكفاءة الانفعالية للطفل الذائب، ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد (الإدراك الانفعالي، التعبير الانفعالي، وإدارة وتنظيم الانفعالات) حيث يتكون:

- البعد الأول (الإدراك الانفعالي) من (١٨) عبارة.
 - البعد الثاني (التعبير الانفعالي) من (٢٧) عبارة.
 - ويتكون البعد الثالث (إدارة وتنظيم الانفعالات) من (٢٨) عبارة.
- 📌 الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الانفعالية:

- صدق المقياس Validity

١- صدق المحكمين:

حيث قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية والمناهج؛ لإبداء الرأي فيه وتعتمد هذه الطريقة على نوعين من الصدق:

أ- الصدق الظاهري

وهو الصدق المتعلق بالمظهر العام للمقياس من حيث ملائمة المقياس لما يقيس وعلى من يطبق والتأكد من وضوح وصياغة العبارات، ومدى مناسبتها للهدف التي أعدت من أجله.

وقد تمثلت أوجه اتفاق المحكمين بعد الفحص لمحتويات المقياس فيما يلي:

- ملاءمة أبعاد المقياس لقياس الكفاءة الانفعالية .
- ملاءمة عبارات المقياس لقياس الأبعاد التي تم تحديدها .
- ملاءمة عبارات المقياس لأطفال (٥-٧) سنوات .
- مناسبة عبارات المقياس لبيئة الطفل .
- مناسبة الصياغة من حيث استخدامها للهجة العامة .
- وضوح تعليمات المقياس .

للتأكد من هذا النوع من الصدق تم عرض المقياس على عشرة (١٠) من السادة المحكمين؛ للتأكد من مدى صلاحية المقياس كأداة لقياس الكفاءة الاجتماعية، وكان عدد عباراته ٧٦ عبارة، عرضت فيه

الباحثة الهدف من المقياس، والتعريف الإجرائي للكفاءة الانفعالية ولأبعادها وطريقة التصحيح، وطلبت الباحثة من السادة المحكمين إبداء أية ملاحظة، أو توجيه يفيد في البحث، وبحساب النسبة المئوية لاتفاق المحكمين تم الإبقاء على المواقف التي قرر المحكمون صلاحيتها لحصولها على نسبة اتفاق (٨٠٪-١٠٠٪) وعدلت الباحثة صياغة بعض البدائل بأخرى، وأصبح عدد العبارات في صورته النهائية ٧٣ عبارة، وهذا ما توضحه الجداول التالية:

جدول (٣)
نسب الاتفاق للسادة الأساتذة المحكمين لبعد الإدراك الانفعالي
بمقياس الكفاءة الانفعالية لطفل الروضة

رقم البند	البعد الأول: الإدراك الانفعالي	عدد المحكمين المتفقين	نسبة الاتفاق
١	يحدد التغيير في الحالة الانفعالية الداخلية لديه إلى (الفرح - الحزن)	٨	٨٠%
٢	يحدد التغيير في الحالة الانفعالية الداخلية لديه إلى الخوف	٩	٩٠%
٣	يستطيع تحديد انفعالات الآخرين (الفرح- الحزن) عند رؤيتها على وجوههم.	٨	٨٠%
٤	يستطيع تحديد انفعالات الآخرين (الخوف) عند رؤيتها على وجوههم يظهر عليه التغيرات الانفعالية.	٩	٩٠%
٥	يستطيع تحديد انفعالات الآخرين (الغضب) عند رؤيتها على وجوههم.	٩	٩٠%
٦	يظهر عليه التغيرات الانفعالية.	١٠	١٠٠%
٧	يكون لتغير حالته الانفعالية أسباب واضحة	١٠	١٠٠%
٨	يستطيع تحديد احتياجاته (الجوع - العطش - التعب)	١٠	١٠٠%
٩	يميز بين إحساسه بالجوع والتعب.	٩	٩٠%
١٠	يستجيب لتفاعلات الآخرين معه.	٩	٩٠%
١١	يتعاطف مع مشاعر الآخرين.	١٠	١٠٠%
١٢	يستفسر عند عدم فهمه لسبب انفعال الآخرين.	٩	٩٠%
١٣	يحدد السبب عندما يشعر بالضيق.	١٠	١٠٠%
١٤	يتقبل عيوبه.	٩	٩٠%
١٥	يتحمل مسؤولية أفعاله.	٩	٩٠%
١٦	يحاول موازنة شخص متضابق.	١٠	١٠٠%
١٧	يصف مشاعره التي يشعر بها حسب الموقف.	١٠	١٠٠%
١٨	يحدد رغبات وحاجات الآخرين.	١٠	١٠٠%

وكذلك بالنسبة لبعد التعبير الانفعالي وإدارة وتنظيم الإنفعالات

بعد عرض المقياس في صورته النهائية على عدد عشرة (١٠) من أساتذة، وأساتذة مساعدين-من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في التربية الخاصة، والصحة النفسية، وعلم النفس، وجاءت نسب الاتفاق على جميع بنود المقياس تتراوح بين ٨٠% - ١٠٠%، وهي نسب مرتفعة مما يثبت الصدق الظاهري للمقياس.

نتائج تحكيم المقياس:

اتفقت آراء السادة المحكمين على استخدام مقياس الكفاءة الانفعالية مع الأطفال الذاتويين، وأنه مناسب لخصائص أطفال هذه المرحلة العمرية، كما اتفقوا على أن المقياس يحقق الأهداف التي صُمم من

أجلها، ولم يكن هناك اختلاف في وضوح العبارات أو ملاءمتها لموضوع البحث، إلا أنه كان هناك بعض المقترحات اتفق عليها السادة المحكمون، والتي تم أخذها بعين الاعتبار، وتم في ضوءها إجراء التعديلات اللازمة إلى أن وصل مقياس الكفاءة الانفعالية لصورته النهائية وهذه المقترحات كانت:

- تعديل الصياغة الخاصة ببعض البنود حتى تناسب وتلائم كبعدمن أبعاد المقياس.
- تم حذف بعض البنود وتقليل إجمالي العبارات من ٧٦ إلى ٧٣ وكانت هذه البنود تتمثل في بعض العبارات الإيجابية وأخرى سلبية.
- ويوضح الجدول التالي التعديلات التي قامت بها الباحثة بناءً على آراء السادة المحكمين.
- ثبات المقياس:

أ- معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات لأبعاد المقياس، وللمقياس ككل بطريقة إعادة التطبيق على عينة قوامها ثلاثين (٣٠) طفلاً ذاتوي، العمر العقلي لهم (٥-٧) سنوات أي عمر طفل الروضة بفاصل زمني قدره شهر، كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٤)

معاملات الثبات لمقياس الكفاءة الانفعالية لطفل الروضة بطريقة إعادة التطبيق

ن=٣٠

معامل الثبات	البعد
٠,٩١	الإدراك الانفعالي
٠,٩٢	التعبير الانفعالي
٠,٩١	إدارة وتنظيم الانفعالات
٠,٩٢	إجمالي المقياس

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

ب- معاملات الثبات (ألفا) بطريقة كرونباخ:

اعتمدت الباحثة على إيجاد معاملات الثبات لأبعاد المقياس، وللمقياس ككل كما يتضح في الجدول

التالي:

جدول (٥)

معاملات الثبات (ألفا) لمقياس الكفاءة الانفعالية لطفل الروضة بطريقة كرونباخ

ن=٣٠

معاملات الثبات	البعد
٠,٨٣	الإدراك الانفعالي
٠,٨٤	التعبير الانفعالي
٠,٨٣	إدارة وتنظيم الانفعالات
٠,٨٥	إجمالي المقياس

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

[٤] مقياس الكفاءة الاجتماعية: (إعداد/فاتن فاروق عبد الفتاح، ٢٠٠٥)

وصف المقياس

تم تصميم مقياس الكفاءة الاجتماعية للأطفال ما قبل المدرسة؛ للاستخدام في تقويم الكفاءة الاجتماعية للأطفال من الأعمار سنتين وستة شهور حتى ست سنوات وستة شهور، وتعتمد المعايير على تقدير المعلمين للأطفال - خلال المدى العمري السابق.

يتكون المقياس من ثلاثين فقرة تمثل عينات من السلوكيات ذات الأهمية في الإطار الاجتماعي لطفل المدرسة، تغطي فقرات المقياس مدى واسعاً من السلوكيات مثل الاستجابة للأمور التقليدية، الاستجابة لغير المألوف، اتباع التعليمات، القيام بالشرح، المشاركة، مساعدة الآخرين، المبادأة بالأنشطة، توجيه التعليمات للأنشطة، رد الفعل للإحباط، وقبول الحدود، حيث أن الفقرات تم تصميمها بحيث توافق ما يمكن ملاحظته في مجال برامج قبل المدرسة، إلا أن أهمية هذه السلوكيات تتجاوز هذه البيئة المحددة.

تحتوي كل فقرة أربع عبارات تمثل الدرجات المتفاوتة من الكفاءة التي تنتمي إلى السلوك الذي تقيسه هذه الفقرة، وتعتمد إجابة فقرات المقياس الحال على فقرات مقياس القدرة العقلية، تمت صياغة فقرات مقياس الكفاءة الاجتماعية بوصف الأداء الذي يُجرى تقويمه في صورة سلوكية، وتقل الذاتية في عملية التقويم ويرتفع ثبات الحكم، لا توجد مواقف معينة لتطبيق المقياس، ولا توجد ضرورة لأن يقوم المتخصص النفسي بتطبيق المقياس بنفسه.

الكفاءة السيكومترية لمقياس الكفاءة الاجتماعية:

ثبات المقياس: تم تطبيق المقياس على ١١٤ من أطفال محافظة الشرقية (٥٠ طفلاً، ٦٤ طفلة) الملتحقين بدور الحضانه ورياض الأطفال، تمت أعمارهم من أربع سنوات وشهر حتى خمس سنوات وستة شهور، قام بتطبيق المقياس أربع معلمات في أربعة فصول؛ بحيث لم تقل مدة ملازمة المعلمة للأطفال-الذين يُقَوَّمون من خلال المعلمة - عن ستة أشهر، تم حساب درجات كلِّ طفل في كلِّ من الفقرات ذوات الترتيب الفردي والفقرات ذوات الترتيب الزوجي- كلٌّ على حدة، ثم حساب معامل ثبات المقياس كله بتطبيق معادلة سبيرمان وتوضع البيانات بالجدول رقم(١٦)، قيم معاملات الثبات.

جدول (٦)

معاملات ثبات المقياس

٠,٦٧٢	معامل ثبات نصف المقياس
٠,٨٠٤	معامل ثبات المقياس كله

تم بعد ذلك حساب معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية في المقياس، ويوضح الجدول رقم (١٧) هذه المعاملات.

جدول (٧)

معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للعيينة

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
٠,٦٨	٢١	٠,٦٢	١١	٠,٦٢	١
٠,٦٤	٢٢	٠,٧٣	١٢	٠,٥٨	٢
٠,٧١	٢٣	٠,٥٩	١٣	٠,٥٦	٣
٠,٥٩	٢٤	٠,٧١	١٤	٠,٦٤	٤
٠,٦٠	٢٥	٠,٦٥	١٥	٠,٧٢	٥
٠,٧١	٢٦	٠,٦٢	١٦	٠,٦١	٦
٠,٦١	٢٧	٠,٧١	١٧	٠,٧٤	٧
٠,٧٢	٢٨	٠,٥٩	١٨	٠,٥٢	٨
٠,٦١	٢٩	٠,٨١	١٩	٠,٦٧	٩
٠,٦٢	٣٠	٠,٦٦	٢٠	٠,٧٧	١٠

وقامت الباحثة في البحث الحالية بحساب ثبات الاختبار بطريق إعادة التطبيق بعد مرور ٢١ يوماً على عينة قوامها ٣٠ طفلاً ذاتياً، وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجات في التطبيقين، وجاءت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) والجدول رقم (١٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

معاملات ثبات مقياس الكفاءة الاجتماعية بإعادة الاختبار في

البحث الحالية

الدالة	معامل الارتباط	ثبات مقياس الكفاءة الاجتماعية
٠,٠١	٠,٨٧٩	

دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ وعند مستوى ٠,٠٥

صدق المقياس:

- صدق البناء: تمت صياغة فقرات المقياس الحالي بناءً على السلوكيات التي يقوم بها أطفال مراحل الحضانه ورياض الأطفال، كما حددتها مَعلمات هذه المراحل التربوية؛ وبذلك يكون مُحتوى المقياس مطابقاً للواقع الفعلي.
- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على خمسة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية - جامعة الزقازيق؛ المهتمين بالمقياس النفسي لتقرير مدى ملاءمة فقرات المقياس لتقدير الكفاءة التربوية لأطفال الحضانه ورياض الأطفال، وقد اتفق الجميع على صلاحية المقياس للغرض الذي يُستخدم فيه.
- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية): تم حساب صدق المقياس عن طريق المقارنة الطرفية (صدق التمايز)، وذلك بترتيب درجات عينة التقنيين وفق الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى. والجدول (١٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لمقياس الكفاءة الاجتماعية

المتغيرات	المستوى المرتفع (ن=٧)		المستوى المنخفض (ن=٧)		قيمة (ت)
	ع	م	ع	م	
الكفاءة الاجتماعية	١٢,٠٠٥	٢,١٠٦٨	٥,٥٠٧١	١,٢٠٧٢	٧,١٠٦٧

يتضح من الجدول السابق وجود فروقٍ دالةٍ إحصائيةً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات الأطفال ذوي المستوى المرتفع، والأطفال ذوي المستوى المنخفض - وفي اتجاه المستوى المرتفع، مما يعني تمتع المقياس وأبعاده بصدق تمييزي قوي.

[٥] برنامج أنشطة اليوجا: (إعداد الباحثة)

{١} أهداف أنشطة اليوجا: تنقسم أهداف أنشطة اليوجا إلى قسمين:

أولاً: الهدف العام: حيث تهدف أنشطة اليوجا إلى تحسين الكفاءة الانفعالية والاجتماعية للأطفال ذوي اضطراب الذاتوية، وذلك من خلال اكتساب الطفل ما يلي:

١- اكتساب المعرفة الانفعالية والوعي الذاتي بانفعالاته، والتعبير عن مشاعره في المواقف المختلفة بطريقة صحيحة مناسبة.

٢- القدرة على فهم انفعالات وأفكار واتجاهات الآخرين؛ من خلال سلوكهم الغير لفظي (تعبيراتهم الوجيهة - وإيماءاتهم الجسمية).

٣- وإدارة انفعالاته وخاصة الغضب وكيفية تنظيمها والتحكم بها.

ثانياً: الأهداف الإجرائية:

وقد صاغت الباحثة الأهداف الإجرائية كما يلي (يستطيع الطفل كلما امكن ذلك ان):

- ١- يُقلد الطفل حركات الباحثة وحركات الأطفال الآخرين.
- ٢- يُحدد التغيير في الحالة الانفعالية الداخلية لديه؛ إلى (الفرح - الحزن - الخوف..)
- ٣- يستطيع تحديد انفعالات الآخرين (الفرح-الحزن-الخوف...) عند رؤيتها على وجوههم
- ٤- يتعود الطفل على ممارسة الوضع اليوجي المفضل له عند إحساسه بتغيير حالته الانفعالية.
- ٥- يتحكم الطفل في انفعالاته عند الغضب أو الحزن أو السعادة.
- ٦- يتواصل الطفل مع الآخرين بطريقة مناسبة .
- ٧- يبقى الطفل هادئاً عند تعرضه لمشكلة ما.
- ٨- يسيطر الطفل على انفعالاته عندما تتغير الظروف.
- ٩- يُعبّر الطفل بسلوكه عن تكيّفه مع المواقف الجديدة.
- ١٠- يلتزم الطفل بالأوامر ويتبع التعليمات الموجهة له.

{٢} فلسفة البرنامج:

تُشتق الفلسفة التربوية لهذا البرنامج من فلسفة المجتمع الذي يعيش فيه الطفل ذاتوي، واختارت الباحثة عينة الدراسة الأطفال الذاتويين لما لديهم من قصورٍ في العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخر،

وهذا بالإضافة إلى اشتقاق فلسفة البرنامج من عدد من نظريات التعلم والنمو التي تتناسب مع طبيعة البرنامج الحالي ومنها؛ النظريات القائم عليها البرنامج:

{ ٣ } وصف البرنامج

يتكون البرنامج من (٨١) جلسة سوف طبق لمدة ٥ أشهر مقسمة إلى محورين.

أولاً: المحور الخاص بالأمهات: ويتكون من (١٢) جلسة خاصة بالأمهات مقسمة كالاتي:

- المرحلة التمهيديّة : تتكون من (١) جلسة تعارف وتكوين علاقة بين الباحثة والأمهات وعرض مبسط للبرنامج وأهميته لهن ولالأطفال وتطبيق القياس القبلي.

- مرحلة التنفيذ :تكونت من (١٠) جلسات تدرب الباحثة فيها الامهات على كيفية تحسين المهارات الإنفعالية لأطفالهن.

- مرحلة التقويم: (١) جلسة للختام ومعرفة أثر البرنامج على الأمهات.

ثانياً: المحور الخاص بالأطفال: يتكون من (٦٩) جلسة خاصة بالأطفال مقسمة كالاتي:

- المرحلة التمهيديّة :تتكون من(٢) جلسة تعارف وتكوين علاقة بين الباحثة والأطفال.

- مرحلة التنفيذ :تتكون من(٦٥) جلسة، تحتوي على أنشطة لتحسين المهارات الإنفعالية للأطفال الصم.

- مرحلة التقويم :تكون من (٢) جلسة للختام وتطبيق القياس البعدي والتتبعي.

نموذج عن جلسات البرنامج

الجزء الخاص بتوظيف اليوجا لتحسين الكفاءة الإنفعالية الخاصة بالطفل الذائوي

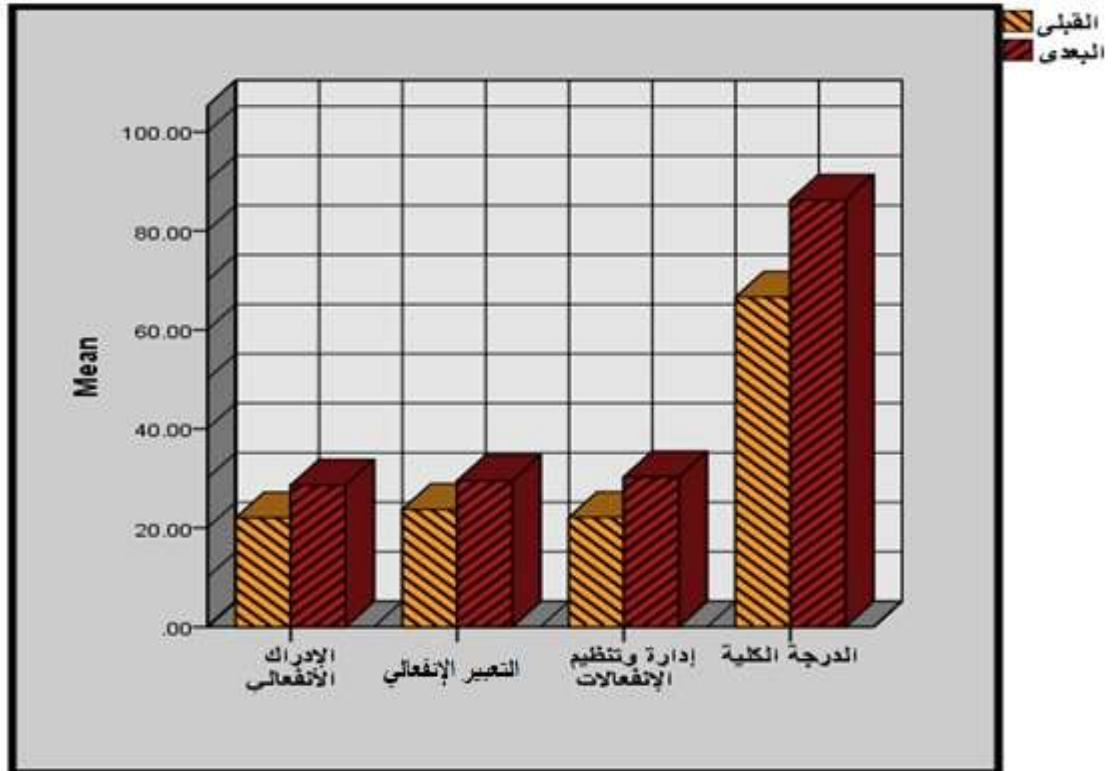
رقم الجلسة	اسم الجلسة	الأهداف	الفنيات المستخدمة	أسلوب الأداء والتنفيذ	الزمن	التقييم البنائي
٣٠	لاحتظني وقلد	(١) أن تمارس المعلمة الوضع اليوجي عندما تتظاهر بشعورها بالغضب. (٢) أن يلاحظ الطفل ما تقوم به المعلمة ويقلدها.	صورة للوضع اليوجي	أن تفتعل الباحثة موقفاً يثير غضبها مثلاً(أخذ مقعد) ثم تمارس التمرين اليوجي المفضل للطفل وتنتظر بعده بالهدوء، وتطلب من الطفل تقليدها والطفل يلاحظها ويقلدها.	٣٠ دقيقة	تطلب الباحثة من الطفل أداء الوضع اليوجي الذي قامت به من فترة.
٣١	المرأة الغاضبة	(١) أن يقلد الطفل الوضع اليوجي الذي في القصة امام المرأة الغاضبة.	قصة من (٢) - (٣) مشاهد امرأة كبيرة	تحضر الباحثة القصة وتحكيها بأن هناك طفل كان ينظر في المرأة وهو غاضب فغضبت المرأة ونصحتة بأن يفعل مثلها ويؤدي الوضع اليوجي فشعر الطفل عندها بالهدوء والسعادة.	٣٠ دقيقة	تسأل الباحثة الطفل ما الذي قامت به المرأة الغاضبة
٣٢	تابع المرأة الهادئة	(٢) أن يؤدي الطفل الوضع اليوجي المناسب لتهدئة المرأة.	مرأة كبيرة	تطلب الباحثة من الطفل أن يقلد الوضع اليوجي الذي قام به الطفل في القصة امام المرأة، وتساعد الباحثة إذا لم يستطع وتعززه على الوضع.	٣٠ دقيقة	تسأل الباحثة الطفل ماذا تفعل لتهدئة المرأة الغاضبة
٣٣	الوجوه المختلفة	(١) أن يلاحظ الطفل الحركة اليوجية التي تقوم بها الباحثة عندما ترتفع بطاقة الوجه الحزين أو السعيد.	بطاقات لتعبيرات الوجه مرفوعة على عصا.	تحضر الباحثة بطاقات للتعبيرات المختلفة مرفوعة على عصا ، تمسك الباحثة العصا التي عليها الوجهة الغضبان، وتمارس الوضع اليوجي المفضل للطفل ، والطفل يلاحظها، وهكذا مع بطاقة الوجه الحزين والمبالغ في السعادة .	٣٠ دقيقة	تطلب الباحثة من الطفل أداء الوضع اليوجي عندما ترفع بطاقة الوجه السعيد أو الحزين

نتائج الدراسة

يُنصُّ الفرضُ الأولُ على أنه:

توجد فروقٌ دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات أطفال الذاتوية التجريبية قبل وبعد التعرض لبرنامج أنشطة اليوجا على مقياس الكفاءة الانفعالية في اتجاه القياس البعدي .

ويوضح شكل (١) الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق برنامج أنشطة اليوجا وبعد التطبيق على مقياس الكفاءة الانفعالية .



الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق على مقياس الكفاءة الانفعالية

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الانفعالية كما يتضح في جدول (١٠).

جدول (١٠)
نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الانفعالية

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن
الإدراك الانفعالي	٢٢,٠٠	٢٨,٦٠	%٢٣
التعبير الانفعالي	٢٣,٧٠	٢٩,٥٠	%١٩,٦
إدارة وتنظيم الانفعالات	٢٢,١٠	٣٠,٣٠	%٢٧
الدرجة الكلية	٦٦,٦٠	٨٦,٢٠	%٢٢,٧

وتشير النتائج إلى تحقق الفرض الأول، حيث وُجدت فروقٌ دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي، وهذا يشير إلى تحسن في أداء المجموعة التجريبية يرجع إلى برنامج أنشطة اليوجا في تنمية الكفاءة الانفعالية لدى أطفال عينة الدراسة. مناقشة نتائج الفرض الأول:

في ضوء النتائج التي تكشف عن مدى فاعلية برنامج أنشطة اليوجا المستخدم في الدراسة، في تحسين الكفاءة الانفعالية لدى الأطفال الذائبيين:

فسرت الباحثة نتائج الفرض الأول التي توصلت إليها البحثي ضوء ما تناولته من أبعاد وموضوعات خلال جلسات برنامج أنشطة اليوجا، وتدرجها الباحثة فيما يلي:

- اختيار جلسات البرنامج بما يتناسب مع طبيعة فئة العينة من حيث درجة الذائبية والعمر الزمني ودرجة الذكاء.
- كذلك تعتمد الجلسات - في معظمها - على بنود المقياس المستخدم في قياس مدى فاعلية البرنامج.
- احتواء أنشطة البرنامج على مهارات تعمل على تنمية التعبيرات الانفعالية، مع مراعاة أن تكون مكثفة ومثيرة ومشوقة ومتنوعة وترفيهية؛ حتى تجذب الانتباه، مما يلقي القبول من جانبهم، ويزيد من دافعيتهم في تنفيذ هذه الأنشطة؛ وهذا بدوره أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن لدى أطفال الذائبية، وهذا مؤشر يدل على نجاح البرنامج.
- وقد ساعد البرنامج الأمهات في تعديل أفكارهن الخاطئة المرتبطة باضطراب الذائبية وخصائص أطفالهم، وساعد في تنمية أساليب المعاملة الوالدية السوية، وأشارت بعض الأمهات أن أبناءهم عند الغضب كانوا يجرون ويصرخون ويكون ولا تعرف كيف تقوم بتهدئتهم؛ ولكن بعد تطبيق البرنامج أصبح الطفل إذا غضب فإنه يؤدي الوضع اليوجي المفضل له، ويمارس تمارين الاسترخاء والتنفس، وبعد شعوره بالهدوء يبدأ بالتعبير عن إحساساته ومشاعره وسبب غضبه، أيضًا ذكرت إحدى الأمهات أن طفلها كان عنيفًا

لدرجة أنه إذا تضايق - يضرب نفسه أو غيره بعنف، وكان الأطفال لا يُحبون اللعب معه ويخافون منه؛ وبذلك لا يمتلك أصدقاء، وأما بعد تطبيق البرنامج بدأ يهدأ؛ ولديه صديقين.

تناولت جلسات برنامج أنشطة اليوجا فنية التعزيز، فقد كان بالأمر الضروري للأطفال الذاتويين؛ حيث أدى ذلك إلى زيادة نسبة التحسن لديهم، وزيادة دافعيتهم لتكرار السلوك الممارس، وهذا ما أكده بانديورا؛ حيث افترض أننا نعمل كي نحصل على التعزيز والمكافآت. (سهير كامل، ٢٠٠٧:٢٦١)

كما ساعدت الواجبات المنزلية على حدوث التعلم الانتقالي من خلال تطبيق أفراد المجموعة التجريبية ما تعلموه من خبرات جديدة في المواقف الحياتية. وهناك فنيات أخرى ساعدت على تنمية مهارات الكفاءة الانفعالية (من مهارات الفهم اللفظي ومهارات الفهم الغير لفظي)، وقد تضمنت هذه الفنيات التدريب على الحوار والمناقشة والنمذجة ولعب الأدوار مما أعطى أفراد المجموعة التجريبية فرصة التعبير بحرية تامة عن مشاعرهم، وآرائهم، وأفكارهم، وتدريبهم على الاستفسار عن الأشياء الغامضة التي لا يفهمونها؛ كوسيلة مهمة للحصول على المعلومات أو تصحيحها. وأيضا فنية التمثيل الصامت (البانتوميم) أحد أنواع التمثيل الذي يتم بدون كلام على شكل مسرحية قصيرة - كان لها أثرا واضحا في تنمية قدرة أفراد المجموعة التجريبية على التعبير عن حاجاتهم، وأفكارهم، ومشاعرهم - باستخدام لغة الحركة أو لغة الجسد وتعبيرات الوجه، والتواصل بالعينين، وفهم مشاعر وانفعالات وأفكار الآخرين؛ من خلال سلوكهم الغير لفظي (إيماءاتهم الجسمية وتعبيراتهم الوجهية)، كما أن البرنامج الإرشادي كان له دورا مهما في توضيح مفهوم الكفاءة الانفعالية، وتأثيرها على التفاعل الاجتماعي، وتواصل الأطفال مع الآخرين.

حيث اتجهت الباحثة بصفة مستمرة خلال برنامج اليوجا إلى تقديم تغذية راجعة، ومعالجة أخطاء أفراد المجموعة التجريبية بالنسبة لأداء الوضع اليوجي، وتعديل سلوكهم للأفضل بعد شعورهم بالهدوء، وإذا غضب الطفل وتصرف بعذوانية، تُرشده الباحثة؛ بأن تُخرج بطاقة الوضع اليوجي المفضل له، وتحثه على تقليده، فيؤدى الطفل الوضع مصحوبا بتدريبات التنفس العميق ويبدأ في الهدوء، وتذكره بالجلسات الماضية والتحكم في الغضب وضبط الذات، وتعزز الباحثة السلوكيات الإيجابية؛ لتثبيتها وتعديل الخاطئة الغير مرغوبة، وتصحيحها، وتقديم التعزيز المناسب بعد قيام الأطفال المشاركين بالاستجابة الصحيحة، والتركيز على النقاط الإيجابية في الإنجاز.

أيضا تغير سلوك الأمهات أنفسهم؛ بعد تطبيق برنامج أنشطة اليوجا، حيث كانت بعض الأمهات تقابل عدوانية أبنائهم، وبكاءه المستمر - بالضرب الشديد حتى تُعلّم على جسمه، وتذكر

بعض الأمهات أنها تبكي بشدة بعد ضرب أطفالهم، ولكنها تخرج عن شعورها من شكوى الجيران، وبيت العائلة من أطفالهم؛ ولكن بعد تطبيق البرنامج تغير سلوك الأمهات، وأتاح لهن تبادل المشاعر وأعطى فرصة للحوار والتفيس الانفعالي، وخلق علاقة قوية مع أبنائهم (دعم اجتماعي).

والتدريبات الحركية والنمذجة كان لهما دورًا هامًا في تشكيل السلوك المستهدف لدى أفراد المجموعة التجريبية من ذوي اضطراب الذاتوية- ساعدتهم في التعرف على السلوكيات الخاطئة، وتعلم السلوكيات الصحيحة.

وقد راعت الباحثة على مدار الجلسات أن يكون هناك ترابط وتواصل وإرشاد للمشرفات العاملات بالمؤسسة؛ بحيث كانوا يتواجدن أثناء تنفيذ بعض الجلسات وتطبيق البرنامج.

وجاءت النتائج الإيجابية تعبيرًا عن أهمية وحاجة الأطفال الذاتويين إلى تحسين الكفاءة الانفعالية لديهم، وانعكاس تحسن المهارات الانفعالية لديهم بشكل إيجابي على الكثير من المهارات الأخرى، وهذا ما أكدته دراسة (دلشاد على، ٢٠١٣)، (Tell, 2009) حيث أكدوا على أهمية تنمية التعبيرات الانفعالية للطفل الذاتوي؛ ليتمكن من التفاعل الاجتماعي والتفاعل مع المجتمع المحيط، والتعبير الانفعالي هو مهارة الإرسال الغير لفظي؛ حيث يُعبّر عن طريقها عن رغباته ومشاعره تجاه الآخرين، وتتلخص في عدة أوجه؛ تتمثل في بعض التصرفات كالابتسام في حضور شخص مألوف، التواصل البصري مع الآخرين والإشارة بالتفضيل، فالذاتويين في الأشهر الأولى من حياتهم يفتقدون تمامًا مهارات التواصل، فقد لا يستجيبون حتى لوالديهم حتى ولو بالمشاركة العاطفية، إلا أنهم لا يبدون أية ردة فعل، أو إشارة إلا في حالات نادرة . (حببية طيطي، كريمة ميدة، ٢٠١٣)

النظريات المفسرة لنتيجة الفرض الأول:

تعتبر النظرية السيكودينامية من النظريات المفسرة لنتيجة الفرض الأول حيث ترجع هذه النظرية اضطراب الذاتوية عوامل نفسية، وبحسب هذه النظرية فإن الطفل السليم يولد في بيئة حيث لا يشعر بأن أحد يحبه أو يتقبله ويسبب الضغط النفسي الشديد المرتبط بغياب العاطفة، فإن الطفل يتوقع على نفسه ويصبح منعزلاً عن الآخرين، ولا يستجيب لهم، ولا يتجاوب مع العالم الخارجي، وقد استخدم العلماء أمثال (برونو بيتلهم) مصطلح الأم الثلجة، أو الأم الباردة، وكان العلاج يتم عن طريق إخضاع الأمهات لاختبارات نفسية عظيمة؛ تُفسّر فشل الأم في محبة طفلها، وبعد ذلك ظهرت نظرية الحرمان البيئي، ومازال الاعتقاد السائد أن أطفال الذاتوية يولدون بحالة جيدة إلا أنهم يعودون لعالمهم هربًا من البيئة الخارجية، وبسبب عدم وجود بيئات مشجعة؛

فإن نظرية الحرمان البيئي سرعان ما تم استبدالها بنظرية أكثر منطقية. (جنوى هيفلين، دونا أليمو، ٢٠١١: ٨٦)

توصيات الدراسة

في ضوء إجراءات البحث الحالية، وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات فإنها تعرض فيما يلي بعض التوصيات وهي:

١- إدخال جلسات الاسترخاء والتنفس الخاصة باليوجا في صورة أنشطة ضمن البرنامج اليومي للطفل الذائوي داخل المراكز الملتحق بها الطفل الذائوي.

١- إعداد كوادر خاصة مؤهلة علمياً وعملياً للعمل مع الأطفال الذائويين وصقل خبراتهم تربوياً ونفسياً واجتماعياً.

٢- الاهتمام بالرعاية المتكاملة للأطفال الذائويين في جميع النواحي؛ الصحية والنفسية والاجتماعية .

٣- الاهتمام بأنشطة الاسترخاء الیوجية، ودمجها مع الأنشطة الاجتماعية للأطفال الذائويين، وتوظيفها في تحسين قدراتهم على التواصل والتفاعل الاجتماعي وخفض مشكلاتهم السلوكية .

٤- تثقيف كل من (المعلم والأخصائي النفسي والأخصائي الاجتماعي والأسرة) المتعاملين مع الطفل الذائوي- بأهمية الأنشطة الیوجية للطفل الذائوي - وخاصة تمارين الاسترخاء- ودورها في تحسين الكفاءة الانفعالية والاجتماعية له.

٥- ضرورة العمل كفريق متكامل أثناء التعامل مع الطفل الذائوي، يشترك جميع أفراد (المعلم والأخصائي النفسي والأخصائي الاجتماعي والأسرة) في خدمة هذا الطفل.

٦- الاهتمام بتوجيه وتوعية المعلمين وأولياء الأمور من خلال عقد دوراتٍ تدريبية وندوات تثقيفية؛ تتناول أهمية تنمية مهارات الكفاءة الانفعالية والاجتماعية للأطفال والعمل على تشخيصها ومعالجتها والاهتمام بالاكشاف المبكر للأطفال الذائويين.

٧- ضرورة إعداد مزيد من برامج الیوجا الخاصة بأولياء أمور الأطفال الذائويين؛ لتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو أطفالهم وتدريبهم على كيفية التعامل مع هؤلاء الأطفال.

٨- ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات التي تتناول برامج الیوجا، والتي تهدف إلى علاج جوانب أخرى من جوانب القصور لدى الأطفال الذائويين والعاديين.

ثالثاً: البحوث المقترحة

- في ضوء نتائج الدراسات السابقة، وما أسفرت عنه البعثات الحالية من نتائج، يمكن اقتراح بعض البحوث المستقبلية فيما يلي:
- ١- فاعلية استخدام اليوجا لتحسين الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لطفل الروضة.
 - ٢- استخدام فنيات اليوجا لخفض السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين سمعياً.
 - ٣- فاعلية تمارين الاسترخاء والتنفس لتخفيف الضغوط النفسية لدى امهات الأطفال الذائويين.
 - ٤- استخدام تمارين الاسترخاء والتنفس لتخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة.
 - ٥- أساليب التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية وعلاقتها بمهارات الكفاءة الانفعالية والاجتماعية .
 - ٦- إعداد برنامج إرشادي قائم على فنيات اليوجا لمعلمين رياض الأطفال؛ لتنمية المهارات اللازمة للتعامل مع الأطفال الذائويين.

قائمة المراجع:

- أحمد محمد عبد الفتاح (٢٠١٩). اليوجا لعلاج الذاتوية، بنى سويف: دار الطباعة الحرة.
- إسلام عطا سعادات. (٢٠١٦). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى النساء اللواتي هدمت بيوتهن في العدوان الإسرائيلي على غزة ٢٠١٤ م، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- أشرف محمد بلتاجي. (٢٠٢١). الخلاصة في التربية الخاصة، مركز الخلاصة، ط١.
- أمال اسماعيل حسين. (٢٠١٨): علاقة الكفاءة الانفعالية بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، العدد الحادي والثلاثين، ٥٣١-٥٨٠.
- إيمان رجب السيد قنديل. (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات الإستقلال الذاتي لتحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين المعاقين عقليا القابلين للتعلم، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بنها.
- جنوى هيفلين ودونا أليمو. (٢٠١١): الطلاب ذوو اضطرابات طيف الذاتوية، ترجمة: نايف الزراع واخرون: دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- خيرية السكرى. (٢٠٠٦). اليوجا للكبار والصغار تدريب- لياقة- تعلم - علاج: المعارف بالاسكندرية.
- دلشاد على. (٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية السلوكيات الغير لفظية لدى عينة من الأطفال الذائويين، المنظمة السورية للمعوقين "آمال"، مجلة جامعة دمشق، مجلد ٢٩، العدد الأول.
- سميرة شندي. (٢٠٠٦). برامج ذوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
- سهير كامل أحمد. (٢٠١٢). التدخل المبكر وطفل ما قبل المدرسة، الرياض: خبراء التربية.
- صابر مصطفى إبراهيم محمد وإبراهيم جابر. (٢٠١٩): النمو النفس حركي للتوحد، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- صالح محمد أبو جادو. (٢٠٢٠). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، عمان: دار المسرة للنشر والتوزيع.
- ظريف فرج. (٢٠١٣). المهارات الاجتماعية والاتصالية: دار غريب للنشر، القاهرة.
- عادل عبد الله محمد. (٢٠٠٦). مقياس جليام التقديري لتشخيص الذاتوية: دار الرشاد.
- عبد الرحمن سليمان. (٢٠١٢). معجم مصطلحات اضطراب الذاتوية: الانجلو المصرية.
- عبد الفتاح خير الله. (٢٠١٣): مدى فاعلية التعلم الحانفي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين عقليا من فئة قابلي التعليم، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- عبدالفتاح مطر ورشا إبراهيم. (٢٠١٤): فاعلية القصص الحركية في تنمية الكفاءة الانفعالية لدى الطفل التوحد، مجلة كلية التربية، بنى سويف، عدد يناير، الجزء الأول.
- فاتن فاروق عبد الفتاح. (٢٠٠٥). مقياس الكفاءة الاجتماعية لأطفال ما قبل المدرسة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- محمود سرحان. (٢٠١٣). تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين سمعيا، دار التضامن للتوزيع والنشر، القاهرة.
- موزيكة حليم. (٢٠١٥). تأثير النشاط الرياضي المكيف على ذوي اضطراب طيف الذاتوية من الناحية النفس حركية من (٥-١٠) سنوات، رسالة ماجستير، الجزائر.

- وفاء على الشامي، (٢٠٠٤). علاج الذاتوية) الطرق التربوية والنفسية والطبية(، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- Angela Moorad, (2011): Theraputic Yoga For Kids And Teens With Autism, Oklahoma Statewide Autism Conference-November 19,2011.
 - Gary,B &Pamela,S (2018):The Effect of Yoga And Breating Exercises On Children With Autism, The University of Akron, Honors Research Project.
 - Kaur.M (2016):Creative Yoga Intervention For Children With Autism Spectrum Disorder, Doctor Of Philosoph The Faculty of The University of Delaware in partialy, fulfillment of the requirements
 - Kristie Patten & Anne buckle (2012):Efficacy Of The Get Ready To Learn Yoga Program Among Children With Autism Spectrum Disorder, The American Journal of Occupational Therapy, Volume 66, Number5,p538
 - Shantha Radhakishna &Nagarathna,(2010): Integrated Approach To Yoga Therapy And Autism Spectrum Disorders, Journal Of Ayurveda &Integrative Medicine | April 2010 | Vol. 1 | Issue.
 - Shawler, P. (2016). Does early intervention reduce the risk of future emotional and behavioral problems in children with autism spectrum disorder. Oklahoma State University, ProQuest Dissertations Publishing.
 - ShawneeThornoton Hardy, (2014), Asnas For Autism And Special Needs,Avialable at WWW.Yogabysawnee.comSteinbrenner,J.
 - Swami Muktibodhananda (2013) Hatha Yoga Pradipika, Trust, Munger, Bihar, India.
 - Tell.D.(2009): Recognition of Emotions from facial Expression and situational cuse in children with Autism, PHD, University Chicago of Illinois.