



بناء مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد

إعداد

**أ/ أحمد شعبان عبد المنعم سلامة
المعيد بقسم الصحة النفسية بكلية التربية بتفهننا
الإشراف – دقهلية**

**أ.د/ عبد النعيم عرفة محمود د/ أحمد عبد الفتاح حسين
أستاذ الصحة النفسية مدرس الصحة النفسية
بكلية التربية بالقاهرة- بكلية التربية بالقاهرة-
جامعة الأزهر جامعة الأزهر**

بناء مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد

أحمد شعبان عبد المنعم سلامة¹، عبد النعيم عرفة محمود، أحمد عبد الفتاح
حسين.

قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الأزهر.

¹ البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: Ahmedshaban.2026@azhar.edu.eg

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى بناء مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، والتحقق من الخصائص السيكو مترية له، وبناءاً عليه قام الباحث بالاطلاع على البحوث التربوية المرتبطة بمجال اليقظة العقلية، وفي ضوء ذلك تمكن الباحث من بناء مقياس لليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وقسم الباحث المقياس إلى أربعة أبعاد هي: أولاً: الوعي، ثانياً: التقبل بدون إصدار أحكام، ثالثاً: الوصف، رابعاً: الانفتاح على الجديد. تكونت عينة البحث من (100) أباً وأماً من والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد المقيدين بمدارس التربية الفكرية والمراكز الخاصة بتأهيلهم بمحافظة البحيرة، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد يتمتع بخصائص سيكو مترية مرتفعة من حيث الصدق والثبات بعد تطبيقه على عينة البحث من والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، بما يجعله أداة صالحة للاستخدام لتحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.

الكلمات المفتاحية: مقياس اليقظة العقلية، اضطراب طيف التوحد.



Developing Mindfulness Scale for Parents of Children with Autism Spectrum Disorder

Ahmed Shaaban Abdelmonem Salama¹, Abdelnaem Arafa Mahmoud, Ahmed Abdelfatah Hussein

Mental Health Department, Faculty of Education, Al-Azhar University.

¹Corresponding author E-mail: Ahmedshaban.2026@azhar.edu.eg

ABSTRACT

The current research aimed at developing a scale of mindfulness for the parents of children with autism spectrum disorder and verifying its psychometric characteristics. After reviewing the educational research in the field of mindfulness, the researcher developed the scale of mindfulness for parents of children with autism spectrum disorder. The researcher divided the scale into four dimensions: First: awareness, second: acceptance without judgment, third: description, fourth: open-mindedness to the new. The study sample consisted of (100) fathers and mothers of children with autism spectrum disorder who are enrolled in the schools of intellectual education and special centers in Beheira Governorate. The results of the research concluded that the mindfulness scale for the parents of children with autism spectrum disorder has good psychometric properties in terms of validity and reliability after applying it to the research sample of the parents of children with autism spectrum disorder. Thus, the scale was formed to be a valid tool for using to achieve the goals for which it was set.

Keywords: Mindfulness Scale, Autism Spectrum Disorder.

مقدمة:

تعتبر الأسرة هي اللبنة الأولى في تكوين المجتمعات البشرية، وأكثرها ثباتاً في التاريخ البشري، والأطفال هم نتاج هذه الأسر؛ ففي إطار الأسرة ينظر الكثير من الأفراد إلى الطفل باعتباره الامتداد الطبيعي لهم. وتعاني بعض الأسر من وجود أطفال من ذوي الهمم يختلفون عن غيرهم في قدراتهم، وامكانياتهم، وتكوينهم الذهني، مما يفرض على تلك الأسر المزيد من الضغوط المتعلقة برعاية أبنائهم وتربيتهم وإعدادهم للمستقبل، وهي مهمة ليست من السهولة بمكان لأنها تتعلق ببناء الشخصية لأبنائهم.

وتُعد مشكلة الإعاقة من أكثر المشكلات التي تواجه كل مجتمع، إذ لا يخلو أي مجتمع من المجتمعات عن وجود نسبة لا يستهان بها من أفرادها ممن يواجهون الحياة وقد أصيبوا بنوع أو بأخر من الإعاقات سواء العقلية، أو الجسمية، أو النفسية، أو العصبية. وتوجيه العناية والاهتمام بالأفراد ذوي الهمم وأسرهم عملية ضرورية لتكامل المجتمع، وتضامنه، وتأزره، لكي يتمكنوا من مواجهة تلك الصعوبات والتحديات التي قد تنوء بكاهلهم، وتقبل الضغوط والتفاعل معها بأساليب توافقية من اكتساب المعرفة، والمهارات التي تساعدها على استعادة فاعليتها (عبد الحق منصور، صباح عايش، 2013، 79).

فوجود طفل من ذوي الهمم في الأسرة، وخاصة إذا كان هذا الطفل يعاني من اضطراب طيف التوحد، له تأثير بالغ على كيان الأسرة بشكل عام، وعلى طبيعة العلاقات بين أعضائها وخاصة الأم؛ حيث يحتاج إلى رعاية خاصة واهتمام بصورة أكبر من أقرانه العاديين، بالإضافة إلى عدم وعي الوالدين بطبيعة الطفل وخصائصه واحتياجاته، فإن من شأن كل هذه العوامل أن تخلق ضغوط على الوالدين وتؤثر على صحتهم النفسية من جانب، وتؤثر على تلبية احتياجات باقي أعضاء الأسرة من جانب آخر، لذا فإن الاهتمام باليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد تساعدهم على تجاوز الصعوبات والمعوقات والشدائد والمحن التي يتعرضون لها (رمضان عاشور سالم، 2020: 59).

ويحتاج الوالدين لمواجهة هذه الضغوط، إلى أساليب تتسم بالإيجابية وتتطلب مهارات اليقظة العقلية؛ لكي تهيئ للوالدين الفرصة للوعي بمتطلبات الطفل والاستماع له وقبوله والتعاطف معه واستخدام استراتيجيات إيجابية مثل حل المشكلات وإعادة التقييم الإيجابي (مرفت العدروس أبو العينين، 2019: 133).

وتعتبر اليقظة العقلية من الأساليب التي تساعد والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على تعلم كيفية خفض استثارهم الانفعالية، والقدرة على التحكم في استجاباتهم وردود أفعالهم للمواقف الضاغطة، وتعمل على تقبل الوالدين لأطفالهم، كما تؤثر بشكل إيجابي على تقديرهم لذواتهم، فمن خلال ممارسة اليقظة العقلية يتم التعامل ببساطة مع أفكار لوم الذات، والتي ينتج عنها انخفاض تقدير الذات لديهم، فيساعد أسلوب اليقظة العقلية على تقليل التفاعل مع الأفكار والانفعالات السلبية، فتدخل للوعي وتخرج منه دون إصدار أحكام عليها أو تقييمها، الأمر الذي يؤثر إيجابياً على تقدير الذات للوالدين، لذلك فتحسين مستوي اليقظة العقلية لدى الوالدين يقلل من الشعور بنقص الكفاءة والفاعلية الذاتية نتيجة وجود طفل ذوي اضطراب طيف التوحد (Rayan & Ahmad, 2016: 186).



مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في إبراز الحاجة إلى وجود مقاييس لقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، الأمر الذي جعل الباحث يقوم بالاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب وتؤكد على أهمية اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

ما الخصائص السيكو مترية لمقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ما هي مؤشرات صدق درجات مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد؟
- ما هي مؤشرات ثبات درجات مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد؟

أهداف البحث:

1. يهدف البحث الحالي إلى إعداد مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، والتأكد من مدى صدقه وثباته.
2. استخراج الخصائص السيكو مترية لمقياس اليقظة العقلية لوالدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، والتحقق من مدى كفاءته وقدرته على تحقيق أهدافه، وقياس ما وضع لقياسه.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث على المستويين النظري والتطبيقي على النحو التالي:

أولاً: تكمن الأهمية النظرية لهذا البحث فيما يلي:

- إلقاء الضوء على مفهوم اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.
- يقدم هذا البحث إطاراً نظرياً قد يستفيد منه الباحثون والعاملون في مجال التربية الخاصة عامة، والمهتمون باضطراب طيف التوحد بصفة خاصة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تبرز الأهمية التطبيقية لهذا البحث في تقديم مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد تتحقق به الخصائص السيكو مترية والتي تتمثل في الصدق الداخلي والثبات لهذا المقياس.

- مساعدة الباحثين والأخصائيين في استخدام هذا المقياس كأداة لقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

مصطلحات البحث:

أولاً: اليقظة العقلية Mindfulness

تعرف اليقظة العقلية: بأنها الوعي والاهتمام والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام (Baer, et al. 2006: 29).

وتعرف اليقظة العقلية إجرائياً: بأنها وعي الفرد وانتباهه الكامل لما يجري حوله من أحداث داخل البيئة المحيطة به لحظة حدوثها، وتقبلها كما هي سواء كانت سارة أو مؤلمة دون إصدار أي أحكام إيجابية أو سلبية عليها، وقدرته على وصفه لخبراته وانفعالاته ومشاعره، وتوليدته للأفكار الجديدة بدلاً من الاعتماد على الأفكار التقليدية.

ثانياً: اضطراب طيف التوحد Autism Spectrum Disorder

أشارت الجمعية الأمريكية للطب النفسي للتوحد في الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات العقلية: أنه اضطراب عصبي نمائي شامل يؤدي إلى حالة من القصور المستمر في مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، يتميز بانحراف وتأخر نمو الوظائف الأساسية المرتبطة بنمو المهارات الاجتماعية واللغوية والحسية، وظهور سلوكيات نمطية متكررة (American Psychiatric Association, 2013, 50).

ويعرف اضطراب طيف التوحد: بأنه اضطراب نمائي وعصبي معقد يتعرض له الطفل قبل الثالثة من عمره، ويلزمه مدى حياته، يمكن النظر إليه من جوانب ستة على أنه اضطراب نمائي عام ومنتشر يؤثر سلباً على العديد من جوانب نمو الطفل، ويظهر على هيئة استجابات سلوكية قاصرة وسلبية في الغالب تدفع الطفل إلى التقوقع حول ذاته، وأنه إعاقة عقلية واجتماعية متزامنة في نفس الوقت، ونمط من أنماط اضطرابات طيف التوحد يتسم بقصور في السلوكيات الاجتماعية، واللعب الرمزي، والتواصل فضلاً عن وجود سلوكيات واهتمامات نمطية وتكرارية، كما أنه يتلازم مرضياً مع اضطراب قصور الانتباه (عادل عبد الله محمد، 2014: 19).

ثالثاً: والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد Parents Of Children With Autism Disorder

يشير محمد كمال أبو الفتوح وآخرون (2015: 90) إلي آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد Fathers and Mathers Of Children With Autism Disorder: أنهم هؤلاء الآباء والأمهات الذين تم تشخيص أحد أطفالهم تشخيصاً دقيقاً على أنه طفل ذوي اضطراب طيف التوحد، أي طفل يعاني من اضطراب في نموه غالباً ما يبدأ قبل اكتمال سن الثلاث سنوات، وهذا الاضطراب يؤثر في مهام النمو ومعاييرته فيؤدي به إلى الثبات النسبي عند مستوى معين من النمو النفسي والاجتماعي والانفعالي، مما تنعكس آثاره على الأداء المعرفي والوجداني والسلوكي مما يسبب له عدم فهم الآخرين ولا يتواصل معهم إلا في حدود ضيقة ويظل صامتاً لا يتكلم لفترات طويلة منعزلاً عن العالم منهمك في حوار دائم مع الذات.



العرض النظري والبحوث السابقة:

تعتبر اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبيًا، والتي فرضت نفسها بقوة على ساحة علم النفس المعاصر كمفهوم نفسي مع بداية التسعينيات، وشغلت أذهان الباحثين، وحظيت باهتمامهم من حيث التأصيل النظري لها، والبحث عن جذورها التاريخية، وإعداد أدوات مقننة لقياسها.

فُيعد مصطلح اليقظة العقلية من المصطلحات الحديثة، والتي تنتمي لعلم النفس الإيجابي الذي انتشر انتشارًا كبيرًا منذ وقت قريب، أُجْرى عليه الكثير من الدراسات العربية والأجنبية للبحث والتجريب والتقصي والتدريب لأهميته لدى جميع الأفراد في مراحل الحياة المختلفة، فهي تعتبر نهج الحياة، فلا حياة بدون يقظة، فإذا أراد الفرد النمو والرفق؛ فعليه باستخدام مهارات اليقظة العقلية في شتى أمور حياته العملية والعلمية. فقد احتلت مكانًا كبيرًا في مجال علم النفس التعليمي والتربوي والإكلينيكي والإرشاد النفسي والإعاقات (علا عبد الرحمن علي، 2020: 4).

وتعود أصول مفهوم اليقظة العقلية إلى التقاليد التأملية والثقافية والفلسفية لليودية القائمة على التأمل، ويعتبر كابات زن (Kabat-zinn) هو رائد تطوير هذا المفهوم ونقله من البوذية لمجال التطبيق البحثي والممارسة العلاجية، حيث تتضمن الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية وبدون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي نوجه بها انتباهنا بحيث تجعلنا نتخلص من مركزية الأفكار، فنفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلًا للواقع، وهذا يؤدي إلى الاستبصار (Academic Mindfulness Interest Group, 2006: 286).

وتعتبر اليقظة العقلية من المتغيرات النفسية الإيجابية التي تعزز الرفاهية الذاتية للأفراد، حيث تستخدم كأداة مهمة لعلاج العديد من الاضطرابات النفسية (الاكتئاب - الضغوط) (Zubair, Kamal, Artemeva, 2018: 2)، حيث انتشر استخدام تطبيقات اليقظة العقلية في الآونة الأخيرة في مختلف مجالات علم النفس التطبيقي والصحة النفسية كعلاج معرفي سلوكي Cognitive behavioral therapies، يركز على الأهداف والقبول والتصرف بوعي، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع دون إصدار أحكام (حيدر معن إبراهيم، 2019: 3).

أولاً: مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness.

تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية وفقًا للباحثين واتجاهاتهم النظرية، فيرى فريق منهم أنها مفهوم نفسي، بينما فريق آخر عرفها على أنها سمه، ونظر الفريق الثالث على اعتبار أنها مهارة، وفيما يلي عرض لأبرز وأهم تعريفات اليقظة العقلية (علا عبد الرحمن علي، 2020: 12).

فيعرف (Cardaciotto, et al. (2008: 205 اليقظة العقلية: بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، وتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع دون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار.

بينما أشار (Davis & Hayes, 2011: 198) إلى اليقظة العقلية: بأنها الوعي بالخبرات التي يمر بها الفرد لحظة بلحظة Moment to Moment دون إصدار حكم، وبهذا المعنى ينظر إليها على أنها حالة وليست سمة.

وتشير عائشة علي رف الله (2018: 353) إلى اليقظة العقلية: بأنها طريقة في التفكير تؤكد على انتباه ووعي الفرد ببيئته المحيطة وأحاسيسه الداخلية، بدون إصدار أحكام تقييمية، وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والأحداث كما هي في اللحظة الحالية، ويعمل على التنقية الانفعالية المناسبة للموقف ويمتنع عن التفكير بالطرق التلقائية والنمطية، وعدم تطفل الأفكار المشوهة في العقل.

ويعرف الباحث اليقظة العقلية بأنها ووعي الفرد وانتباهه الكامل لما يجري حوله من أحداث داخل البيئة المحيطة به لحظة حدوثها، وتقبلها كما هي سواء كانت سارة أو مؤلمة دون إصدار أي أحكام إيجابية أو سلبية عليها، وقدرته على وصفه لخبراته وانفعالاته ومشاعره، وتوليده للأفكار الجديدة بدلاً من الاعتماد على الأفكار التقليدية.

ويتضح مما سبق بالرغم من تعدد التعريفات لليقظة العقلية إلا أن جميعها يشير إلى أن اليقظة العقلية تتضمن الوعي والانتباه، والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظة الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام تقييمية عليها، وإعطاء اهتمام للأشياء التي تحدث هنا والآن سواء داخل عقولنا أو أجسادنا أو البيئة المحيطة بنا فنحن عندما نملك الوعي الجيد والتفكير السليم تصبح عقولنا هادئة وأكثر وضوحًا وتركيزًا، وهذا يساعد على الانفتاح على الخبرة وتقبل الخبرات الجديدة.

ثانياً: أهمية اليقظة العقلية.

أصبح مفهوم اليقظة العقلية شائعاً بشكل متزايد في الآونة الأخيرة؛ لأنها توفر مجموعة من الفوائد النفسية والجسدية للأفراد، بجانب استخدام علماء علم النفس الاكلينيكي والأطباء تقنيات اليقظة العقلية لمساعدة الأفراد على التعامل مع مجموعة من الأمراض (Hyland, et al. 2015: 576).

فمن خلال ممارسة الفرد مهارات اليقظة العقلية يتم تعزيز الطرق الدفاعية لديه لتحدي المواقف والخبرات والأحداث الضاغطة، بحيث تجعله يتعامل مع هذه الضغوط بأساليب مواجهة تكيفية إيجابية بدلاً من الأساليب السلبية والتجنبية، وعدم الانخراط في أنماط التفكير السلبية أو المشوهة نحو الماضي أو المستقبل، وتجعله أكثر وعياً وقادراً على الملاحظة الموضوعية للأحداث. (Weinstein, Brown, Ryan, 2009: 375)

ويتعلم الفرد من خلال اليقظة العقلية التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي، وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق من المستقبل مما يزيد من كفاءة الفرد في الاستمتاع بالحياة والنجاح والشعور بالسعادة، وتحسين قدرته على التعامل مع المواقف الصعبة وتجعله يتكيف معها وتزيد من قدرته على الصمود، وتعمل على تعزيز المرونة أثناء مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (Zahra & Riza, 2017: 22).

وبوضوح (Davis & Hayes, 2011: 199- 202) العديد من الفوائد التي تعمل اليقظة العقلية على تحقيقها ومنها ما يلي:

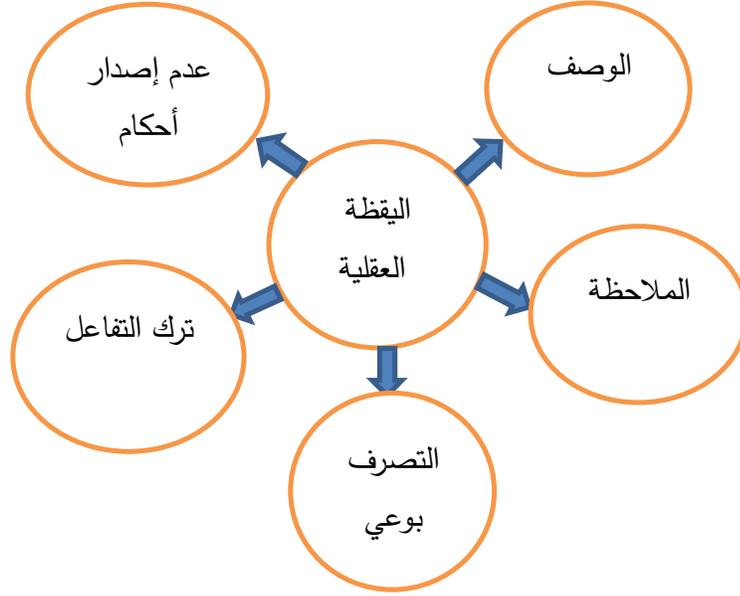
- الفوائد العاطفية Affective Benefits حيث تعمل على تنظيم العاطفة، وأن تأمل اليقظة يعزز من الوعي ما وراء المعرفي، ويقلل من الاجترار، ويعزز قدرة الفرد على الانتباه من خلال المكاسب في الذاكرة العامة، هذه المكاسب المعرفية بدورها تساهم في استراتيجيات تنظيم العاطفة الفعالة، كما تعمل على تقليل أعراض القلق والاكتئاب.
- الفوائد الشخصية Interpersonal Benefits فاليقظة العقلية تزيد من التبصر الذاتي للفرد، والحدس، والقدرة على التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية، والقدرة على تنمية علاقات ناجحة مع الآخرين والحفاظ عليها، بالإضافة إلى تعزيز الوظائف المرتبطة بمنطقة الفص الجبهي الأوسط للدماغ، غير أن لليقظة العقلية فوائد صحية عديدة كزيادة وظائف المناعة، وتحسين الرفاهية الذاتية للأفراد، وتقليل الضغط النفسي. ومن خلال ما سبق يتضح مدى أهمية اليقظة العقلية في كافة جوانب الحياة لدى الفرد من الناحية الصحية والجسدية والعقلية والانفعالية، وإن تمتع الفرد بها يكون سبباً رئيسياً للسعادة وراحة البال ومواجهة كافة الضغوط والتعامل معها بشكل إيجابي، والاستمتاع بالحياة. وتعليمه الحد من التسرع في الحكم على نفسه وعلى الآخرين وعلى الأحداث عند وقوعها، وإكسابه مهارات الصبر والتأني وإكسابه الثقة بالنفس، وتعود الفرد على تنظيم انفعالاته، وتعزيز قدرات الانتباه لديه.

ثالثاً: أبعاد اليقظة العقلية.

تعددت وجهات نظر الباحثين حول أبعاد اليقظة العقلية، وذلك وفقاً لنظرياتهم واتجاهاتهم المختلفة، وسوف نعرض فيما يلي أهم هذه الأبعاد.

توضح الدراسة الذي قام به Baer, et al. (2006) والذي يتضمن خمس دراسات للكشف عن هيكل مكونات وأبعاد اليقظة العقلية، فتوصلت الدراسة إلى خمسة أبعاد لليقظة العقلية وهي:

1. الملاحظة: Observation الذي يقصد بها الانتباه الموجه للخبرات الداخلية كالأحاسيس والأفكار والانفعالات والمعارف، والخبرات الخارجية كالأشكال والأصوات والروائح.
2. الوصف: Description ويعني وصف الفرد للخبرات الداخلية، والقدرة على التعبير عنها بصورة لفظية.
3. التصرف بوعي: Act with awareness ويشير إلى قدرة الفرد على التركيز لما يقوم به من أنشطة وقت حدوثها، وعدم إجراء النشاط بشكل آلي أو تلقائي مع عدم الانتباه للمثيرات الأخرى، والتركيز على هذا المثير فقط.
4. ترك التفاعل: Non-reactive ويعني متابعة المشاعر والأفكار والتصورات التي تأتي وتعود دون التفاعل معها، ودون أن تشتت تفكير الفرد وتفقد تركيزه في اللحظة الآنية.
5. تعليق الحكم: Non - Judgment ويشير إلى عدم إصدار أحكام تقييمية على الخبرات الداخلية والخارجية.



(نموذج Bear لليقظة العقلية)

وتلخص علا عبد الرحمن محمد (2020: 17) أهم مكونات اليقظة العقلية كما حددها الباحثين وفق اتجاهاتهم ونظرياتهم كالآتي:

م	الباحث	أبعاد اليقظة العقلية
		التمييز اليقظ Alert to Distinction وتعني درجة تطوير الأفكار الجديدة، وطرائق النظر للأشياء.
		الانفتاح على الجديد Openness to Novelty وتعني قدرة الفرد على استكشاف المميزات الجديدة واستغراقه فيها.
1	Langer 2000	التوجه نحو الخاص Orientation to the present ويقصد بها درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنياً.
		الوعي بوجهات النظر المتعددة Multiple of Awareness perspectives وتعني قدرة الفرد على رؤية الموقف من زوايا متعددة وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة.

حدد Bear, et al.2006 مكونات اليقظة العقلية كما يلي:		
الملاحظة: Observation والمقصود بها الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية والتي تتضمن المشاعر والانفعالات والأحاسيس.		
الوصف: Description ويقصد به وصف الفرد للخبرات الداخلية والتعبير عنها بوضوح ودقة.		2
التصرف بوعي Acting with Awareness وتعني قدرة الفرد على التعامل بوعي وتركيز مع الحاضر أو النشاط الذي يقوم به.	Bear, et al.2006	
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Nonreactivity ويعني عدم تشتت تفكير الفرد أو تركيزه في اللحظة الحاضرة من خلال الأفكار والمشاعر التي تأتي وتذهب عند الفرد.		
عدم الحكم على الخبرات الداخلية Non judging.		

قدم نموذجًا يتضمن ثلاث مكونات لليقظة العقلية		
-1 القصد: Intention	Kabat Zenn,2003,147.	3
-2 الانتباه: Attention		
- 3 الاتجاه: Attitude		

وضوح الوعي.		
الوعي الكامل بكل العوامل الداخلية والخارجية.		
الوعي الموجه نحو الخاص.		
استمرارية الانتباه والوعي.	Brown, Rayan & Crewell,2012: 1566	4
الوعي غير التمييزي.		
مرونة الانتباه بالوعي.		
موقف واقعي.		

قدم مكونين فقط لليقظة العقلية كما يلي:

1-التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحاضرة Self-
regulation Hasker, 2010,2 5

2-الاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

قدم نموذجًا يتكون من أربعة أبعاد لليقظة العقلية
وهم:

1-الانتباه.

Droutment, et al, 2017:

2-عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. 36

3-عدم الحكم على الخبرات الداخلية.

4-قبول الذات.

ويتضح من خلال العرض السابق لمكونات اليقظة العقلية، أنه على الرغم من اختلاف الباحثين وفقًا للاتجاهات والنظريات والخلفيات المختلفة لهم، إلا أنهم أجمعوا على أبعاد مشتركة لا يمكن التخلي عنها كمكونات لليقظة العقلية وهي كما يلي: الملاحظة الواعية والهادفة، والتصرف بوعي وحكمة، وعدم إصدار أحكام، وقبول الذات، والوصف وحسن التفاعل مع البيئة.

من خلال النظر إلى نتائج مجموعة الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وجد أن دراسة Singh, et al (2006) توصلت إلى أن تعليم الوالدين لليقظة العقلية يؤدي إلى تقليل العدوان، وإيذاء الذات لدى أطفالهم، وفعالية اليقظة العقلية في تقليل المشكلات السلوكية لدى الأبناء. كما توصلت دراسة Baer, Ward & Moore إلى أن ممارسة الوالدين لليقظة العقلية تعمل على الحد من الضغوط النفسية والأعراض الاكتئابية، وأنه يمكن التنبؤ بمشكلات الطفل السلوكية من خلال اليقظة العقلية. كما وضحت أيضًا دراسة Conner & White (2014) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة لدى الأمهات، فكلما زاد مستوى اليقظة العقلية أدى ذلك إلى الحد من الضغوط. وأن التدخلات العلاجية تعزز الانتباه وتحد من الضغوط الوالدية لدى الأمهات.

وأثبتت دراسة Singh, et al (2014) دعم السلوك الإيجابي القائم على اليقظة العقلية، وفعالية اليقظة العقلية في مساعدة الوالدين لإدارة السلوكيات العدوانية لدى أطفالهم ذوي اضطراب طيف التوحد بشكل فعال، وفي زيادة تفاعلاتهم الاجتماعية الإيجابية معهم.

وتوصلت دراسة Hwang, Kearney, Klieve, Lang and Roberts (2015) إلى فعالية اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وكذلك انخفاض القلق، وخفض العدوان لدى أطفالهم.

وأكدت دراسة Rayan & Ahmad (2016) إلى فعالية اليقظة العقلية لتحسين جودة الحياة وإعادة التقييم الإيجابي للتكيف لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وأظهر الوالدين تحسينات كبيرة في مجال الصحة النفسية، كما وجدت علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة.

وأوضحت دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع وآخرون (2016) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة، وأن اليقظة العقلية تتأثر بجنس الوالدين حيث كانت الفروق لصالح الأمهات، كما تتأثر أيضاً بنوع إعاقة الطفل حيث كانت الفروق لصالح والدي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وأن اليقظة العقلية لا تتأثر بالمستوى التعليمي، ولا الحالة الوظيفية، ويمكن التنبؤ بكفاءة المواجهة من خلال اليقظة العقلية.

كما أكدت دراسة Chan & Lam (2017) وجود علاقة إيجابية بين الوصمة والاكنتاب والقلق وعبء تقديم الرعاية، وأن الآباء الأكثر وعياً ويقظة هم أقل تأثراً من الناحية النفسية بالوصمة العامة. وتشير النتائج أيضاً إلى أن اليقظة العقلية تحمي الأفراد من التأثير السلبي للوصمة، وأنه يتم مكافحة الوصمة بشكل أساسي من خلال الحد من الأفكار الذاتية السلبية للأفراد، والتثقيف النفسي والمعرفي.

وأوضحت دراسة Ridderinkhof, et al (2018) مدى فعالية اليقظة العقلية في خفض المشكلات لدى الوالدين والأطفال، وتقليل مشكلات التواصل الاجتماعي لدى الوالدين.

وأثبتت دراسة Jones, Gold, Totsika, (2018) مدى فعالية اليقظة العقلية في تقليل الضغوط وانخفاض القلق والاكنتاب لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وأوصت بالمزيد من البحوث حول ممارسات اليقظة العقلية.

وتوصلت دراسة Ren, Hu, Han, (2020) إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وممارسات الإباء الإيجابية/السلبية سواء لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد أو والدي الأطفال العاديين، وأن والدي الأطفال العاديين أظهروا درجات مرتفعة في اليقظة العقلية مقارنة بوالدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

كما أكدت دراسة رمضان عاشور سالم (2020) دور اليقظة العقلية وأهميتها كمنبئ للمرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

تعقيب:

من خلال تناول الباحث لمفهوم اليقظة العقلية الذي يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي و الصحة النفسية، يتضح مدى أهمية دور اليقظة العقلية في زيادة الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث وقت حدوثها دون إصدار أي أحكام مسبقة عليها، وتجعل الفرد قادراً على التحكم في حالته الداخلية، فتمكنه من الفهم الواعي لما يجري حوله من ممارسات وأحداث، وتعديل تفاعل الفرد مع بيئته التي يعيش فيها وتجعله أكثر تكيّفاً وتوافقاً معها، وإكسابه مهارات وسلوكيات جديدة تجعله أكثر وعياً، وتعمل على تحسين قدرة الفرد على التنظيم الذاتي، كما أنها تعزز المواجهة الإيجابية للأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد مما يؤدي للتقليل منها، وخفض الشعور بالقلق والتوتر، والمثابرة أمام المهام الصعبة، ومواجهة العقبات، وتقليل الاستجابات السلبية وتعزيز الاستجابات الإيجابية، والقدرة على الانخراط في السلوكيات الموجهة نحو الهدف وتلعب دوراً مهماً في زيادة ثقة الفرد بنفسه، كما تساعد على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً، والتمتع بحياة أكثر بهجة، وتجعله يظهر على المدى البعيد العديد من الصفات الإيجابية مثل (الرحمة، والتعاطف، والتسامح)، وشعوره بالرضا عن الحياة.

الإجراءات المنهجية للبحث:

أولاً: عينة البحث:

أُجري البحث على مجموعة من آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، والذي بلغ عددهم (100) أباً وأماً الذين تم الحصول عليهم من مجموعة من المراكز المتخصصة بتأهيل هؤلاء الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، ومن بعض المدارس الفكرية التابعة لمحافظة البحيرة ومحافظة الغربية.

جدول توزيع المشاركين على المدارس والمراكز التي تم التطبيق فيها

م	المكان	الآباء	الأمهات	مجموع المشاركين
1	المدرسة الفكرية بمركز ومدينة إيتاي البارود محافظة البحيرة	19	11	30
2	مركز وجمعية د. عادل شمس لتأهيل الأطفال ذوي القدرات الخاصة وتنمية المهارات بمركز ومدينة كوم حمادة محافظة البحيرة.	4	8	12
3	مركز د. أحمد ضرغام للتخاطب وتنمية مهارات الأطفال بمركز ومدينة كوم حمادة محافظة البحيرة.	3	3	6
4	مركز تفاؤل بمدينة طنطا – محافظة الغربية.	2	19	21
5	المؤسسة المصرية للإرشاد النفسي والأسري بمركز ومدينة إيتاي البارود – محافظة البحيرة.	2	4	6
6	مركز يلا نبداً للتدخل المبكر وتنمية مهارات وقدرات الطفل بمركز ومدينة إيتاي البارود – محافظة البحيرة.	7	4	11
7	جمعية خطوات الخير لتأهيل الأطفال ذوي القدرات الخاصة بمركز ومدينة إيتاي البارود- محافظة البحيرة.	6	8	14
	الإجمالي	43	57	100



ثانياً: مبررات إعداد المقياس: قام الباحث بإعداد هذا المقياس؛ وذلك لعدد من الأسباب أهمها:

- قلة المقاييس التي استخدمت لقياس اليقظة العقلية لدى أباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد التي تتناسب مع خصائصهم التي تختلف عن خصائص العينات الأخرى كالطلبة وغيرهم.

ثالثاً: خطوات إعداد مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد:

اتبع الباحث خلال إعداد مقياساً لليقظة العقلية لوالدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد الخطوات التالية:

- تحديد هدف المقياس.
 - مصادر إعداد المقياس.
 - تحديد وصف المقياس.
 - الخصائص السيكومترية للمقياس.
- أ- هدف المقياس:

يهدف المقياس الحالي إلى قياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

ب- مصادر بناء المقياس.

1. تم بناء المقياس من خلال الاطلاع على التراث النظري المتعلق باليقظة العقلية من أطر نظرية ودراسات سابقة؛ للتعرف على مفهوم اليقظة العقلية وأبعادها ومكوناتها وممارستها منها على سبيل المثال لا الحصر (Baer, et al, 2006, Davis, Hayes, 2011) ودراسة فتحي عبد الرحمن الضبع 2016، ودراسة على بن محمد الوليدي 2017، ودراسة هالة سناري إسماعيل 2017، ودراسة عائشة على رف الله عطية 2018، ودراسة علا عبد الرحمن محمد 2020، دراسة السيد الفضالي عبد المطلب 2020).

2. من أجل الوقوف على أبعاد اليقظة العقلية، وصياغة عبارات المقياس الحالي؛ تم الرجوع إلى مجموعة من المقاييس التي تناولت اليقظة العقلية وقياسهما من خلال مقاييس أحادية البعد ومقاييس متعددة الأبعاد، ومن أهم هذه المقاييس:

قائمة فرايبورج لليقظة العقلية (FMI) Freiburg Mindfulness inventory 
أعدته. (2001) Buchheld, Grossman & Walach

مقياس وعي الانتباه اليقظ The mindful Awareness Scale الذي أعدته 
(2003) Brown & Ryan. ويتكون من بعد واحد (الوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة).

مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية Philadelphia Mindfulness Scale 
(PHLMS) والذي يتكون من بعدين وهما الوعي والقبول.

مقياس مهارات اليقظة العقلية لـ (Zacchia, Bourkas, Glaser, 2014) والذي يتكون من ثلاثة أبعاد (القبول – الوعي – نزع الهوية).

قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills) التي تتكون من أربعة أبعاد (الملاحظة أو المراقبة – الوصف – التصرف بوعي- التقبل بدون حكم).

مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Baer et al.2006)، الذي يتكون من خمسة أبعاد وهي (الملاحظة – الوصف – التصرف بوعي – عدم الحكم على الخبرات الداخلية – عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

ت-وصف المقياس:

بالاستفادة من الأطر النظرية سألقة الذكر والمقاييس أعلاه، وبناءً على التعريف الإجرائي لليقظة العقلية؛ قام الباحث ببناء مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في صورته الأولية مكون من (28) عبارة لقياس اليقظة العقلية لدى الوالدين. ثم قام بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال تطبيقه على مجموعة من الوالدين يبلغ عددهم (100) والدًا يختلفون عن العينة الأساسية.

ث-حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق Validity

1. الصدق البنائي:

اعتمد الباحث في التحقق من الصدق البنائي للمقياس من خلال التحليل العاملي، وذلك بعد تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (100) فردًا من والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من نفس المجتمع الأصلي لعينة البحث، وتم حساب التحليل العاملي للمقياس من خلال المصفوفة الارتباطية لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية باستخدام طريقة التحليل العاملي في تحديد أبعاد المقياس ومكوناته، واستخدمت طريقة المكونات الأساسية في حساب التحليل العاملي لمصفوفة معاملات الارتباط، وبعد التدوير المتعامد للعوامل بطريقة Varimax، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص أربعة عوامل رئيسية، وهذه العوامل كان الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد، والتشعبات الدالة على العوامل أكبر من 0.3.



جدول (1)

مصفوفة العوامل الناتجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لمقياس اليقظة العقلية

الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	
.693				16			.465	
.494				17			.408	
.516				18			.569	
.478				19			.478	
.659				20			.494	
.424				21			.624	
.537				22			.442	
.555				23			.428	
.448				24			.320	
.579				25			.670	
.431				26			.657	
.427				27			.329	
.452				28			.454	
.581				الجنر الكامن	5.262	2.547	2.027	1.494
.448				التباين	18.792	9.096	7.241	5.336

يتضح من الجدول السابق أن التحليل العاملي لمقياس اليقظة العقلية أسفر عن أربعة عوامل كان الجنر الكامن لها على الترتيب (5.262 - 2.547 - 2.027 - 1.494)، ونسب التباين (18.792% - 9.096% - 7.241% - 5.336%) وقد تشبعت عليها جميع عبارات المقياس: حيث كانت تشبعت العبارات أعلى من 0.3.

وفيما يلي عرض يوضح تسمية العوامل الناتجة من التحليل العاملي:

العامل الأول: تشبعت عليه العبارات (1، 5، 9، 13، 17، 21، 25) وتكشف مضامين هذه العبارات عن إدراك الفرد ووعيه لما يحدث حوله وما يدور بوجوده من أحداث وخبرات في اللحظة الحالية بكل تفاصيلها، مع التركيز على الأهداف دون التشتت بموضوعات أخرى. وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ (الوعي).

العامل الثاني: تشبعت عليه العبارات (2، 6، 10، 14، 18، 22، 26) وتكشف مضامين هذه العبارات عن تقبل الفرد لذاته وتقبله للموقف الحاضر، ومواجهته للأحداث المختلفة كما هي في الواقع دون إصدار رد فعل فوري تجاه تلك المواقف بناء على خبراته ومشاعره الداخلية. وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ (القبول دون إصدار أحكام).

العامل الثالث: تشبعت عليه العبارات (3، 7، 11، 15، 19، 23، 27) وتكشف مضامين هذه العبارات عن قدرة الفرد على وصفه لخبراته الداخلية وانفعالاته ومشاعره، والتعبير عنها من خلال كلمات وعبارات واضحة ومفهومة وبشكل محدد دون تعميمات، مع استطاعته على إجراء حوار مع الآخرين. وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ (الوصف).

العامل الرابع: تشبعت عليه العبارات (4، 8، 12، 16، 20، 24، 28) وتكشف مضامين هذه العبارات عن قدرة الفرد على توليد الأفكار الجديدة والابتكارية والفعالة والاعتماد عليها بدلاً من الاعتماد على الفئات التقليدية والنمطية من الأفكار، والاستفادة من وجهات نظر الآخرين. وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ (الانفتاح على الجديد).

ومن خلال نتائج الصدق العاملي تم بناء المقياس في صورته النهائية مكون من (28) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي: الوعي، التقبل دون إصدار أحكام، الوصف، الانفتاح على الجديد، يشتمل كل بعد على (7) عبارات. وفيما يلي تعريف لكل بُعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية.

البعد الأول: الوعي (Awareness) ويعني إدراك الفرد وانتباهه لما يحدث حوله وما يدور بوجوده من أحداث وخبرات في اللحظة الحاضرة ومعايشتها بكل تفاصيلها وأبعادها ومكوناتها.

البعد الثاني: التقبل بدون إصدار أحكام (Accepting without judgment) ويعني تقبل الفرد لذاته وتقبله للموقف الحاضر، ومواجهة الأحداث المختلفة كما هي في الواقع دون أي إصدار أحكام عليها بناءً على خبراته أو مشاعره الداخلية.

البعد الثالث: الوصف (Describing) ويعني قدرة الفرد على وصفه لخبراته الداخلية وانفعالاته ومشاعره التي يشعر بها، والتعبير عنها من خلال الكلمات والعبارات الواضحة والمفهومة.

البعد الرابع: الانفتاح على الجديد (Opening to Living) ويعني قدرة الفرد على توليد الأفكار الجديدة والابتكارية الفعالة والاعتماد عليها بدلاً من الاعتماد على الفئات التقليدية والحالية من الأفكار، والاستفادة من وجهات نظر الآخرين.

جدول (2)

معاملات الاتساق الداخلي

الانفتاح على الجديد		الوصف		القبول دون إصدار أحكام		الوعي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
.530**	4	.404**	3	.483**	2	.652**	1
.421**	8	.569**	7	.602**	6	.544**	5
.495**	12	.458**	11	.563**	10	.557**	9
.674**	16	.519**	15	.472**	14	.656**	13
.578**	20	.567**	19	.475**	18	.521**	17
.511**	24	.533**	23	.577**	22	.493**	21
.481**	28	.318**	27	.625**	26	.655**	25

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البُعد الذي تنتهي إليه دالة إحصائياً، وذلك لجميع العبارات؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول الآتي يوضح ذلك

جدول (3)

معاملات الاتساق الداخلي

معامل الارتباط	البعد	م
.763**	الوعي	1
.307**	القبول دون إصدار أحكام	2
.779**	الوصف	3
.774**	الانفتاح على الجديد	4

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى صدق المقياس.



ثانياً: الثبات Reliability

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفا كرو نباخ (Alpha Cronbach Method)، والجدول الآتي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (4)

معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ألفا كرو نباخ

م	البعد	معامل الثبات
1	الوعي	.775
2	القبول دون إصدار أحكام	.705
3	الوصف	.713
4	الانفتاح على الجديد	.723
5	الدرجة الكلية	.829

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (0.775 – 0.705 – 0.713 – 0.723 – 0.829) وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

نتائج البحث:

أسفرت نتائج البحث الحالي أن مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد يتميز بالكفاءة السيكو مترية بدرجة عالية من الصدق والثبات، وعليه أصبح المقياس قابل للتطبيق لمعرفة مستوى اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

بحوث ودراسات مقترحة:

-برنامج إرشادي لتحسين اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي الفئات الخاصة.

- دور بعض المتغيرات الديموغرافية مثل النوع والمستوى التعليمي في اليقظة العقلية.

قائمة المراجع:

المراجع العربية

- حيدر معن إبراهيم (2019). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها. العراق. بغداد: دار كلكامش للطباعة والنشر
- رمضان عاشور حسين سالم (2020). اليقظة العقلية والشفقة بالذات كمنبئات بالمرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، 44(2)، 55-146.
- السيد الفضالي عبد المطلب (2020). اليقظة العقلية في ضوء نظرية Langer وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبه جامعة الزقازيق. المجلة التربوية جامعة سوهاج، كلية التربية، 69، 147-189.
- عادل عبد الله محمد (2014). مدخل إلى اضطراب التوحد (النظرية والتشخيص وأساليب الرعاية). الطبعة الأولى. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- عائشة علي رف الله عطية (2018). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة الفيوم. المجلة المصرية للدراسات النفسية_ الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 28(100)، 347-418.
- عبد الحق منصور، صباح عايش (2013). علاقة الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين بالعلاقات الأسرية. المجلة العربية للدراسات التربوية والاجتماعية- جامعة المجمعة، 4(4)، 79-100.
- علا عبد الرحمن محمد (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة الدراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط، 12(1)، 1-68.
- علي بن محمد بن علي الوليدي (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة الملك خالد- كلية التربية، مركز البحوث التربوية، 68(68)، 41-68.
- فتحي عبد الرحمن الضبيع، أحمد على طلب، عمرو محمد سليمان (2016). الوالدية اليقظة عقلياً وعلاقتها بكفاءة المواجهة لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال الذاتويين والمعاقين عقلياً. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية- جامعة عين شمس- كلية التربية، 40(4)، 161-263.
- محمد كمال أبو الفتوح عمر، محمد بن حسن أبو راسين، أحمد يعقوب النور تيراب، صالح عبد المقصود السواح (2015). فاعلية برنامج إرشادي لتوعيه آباء وأمهات أطفال التوحد (الأوتيزم) بمحافظة جازان بالحميات الغذائية الفعالة في تحسين حالة أبناءهم. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، 2(8)، 84-132.



مرفت العدروس أبو العنين ندا (2019). اليقظة العقلية لدى الوالدين وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من والدي الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه. رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية. 29 (1)، 129-187.

هالة خير سناري إسماعيل (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الارشاد النفسي جامعة عين شمس، (50)، 287-335.

المراجع مترجمة:

Abdelhak Mansour. Sabah Avesh (2013). The relationship of psychological stress among families of the disabled to family relations. The Arab Journal of Educational and Social Studies - Majmaah University, (4), 79-100.

Adel Abdullah Mohammed (2014). Introduction to autism disorder (theory, diagnosis and methods of care). first edition. Cairo: The Egyptian Lebanese House.

Aisha Ali Rafallah Attia (2018). The relative contribution of mental alertness and strategies for coping with stress in predicting academic resilience among academically outstanding students at the Faculty of Education. Fayoum University. The Egyptian Journal of Psychological Studies - The Egyptian Society for Psychological Studies, 28 (100), 347-418.

Ali bin Mohammed bin Ali Al Waleedi (2017). Mental alertness and its relationship to psychological happiness among King Khalid University students. King Khalid Journal - College of Education, Educational Research Center, (68), 41-68.

El-sayed Al-Fadali Abdul Muttalib (2020). Mental alertness in the light of Langer's theory and its relationship to the trend towards specialization, learning style, and the type of written test preferred by Zagazig University students. Educational Journal, Sohag University, College of Education, 69, 147-189.

Fathi Abdel-Rahman Al-Dabaa. Ahmed Ali Taleb. Amr Mohamed Suleiman (2016). Mentally vigilant parenting and its relationship to coping efficiency among a sample of parents of autistic and mentally handicapped children. Journal of the College of Education in Psychological Sciences - Ain Shams University - College of Education, 40(4), 161-263.

Haider Maan Ibrahim (2019). Mindfulness and cognitive beliefs and how to measure them. Iraq. Baghdad: Gilgamesh House for Printing and Publishing

Hala Khair Sinari Ismail (2017). Psychological flexibility and its relationship to mental alertness among students of the College of Education: a predictive study. Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University, (50), 287-335.

- Mervat Al-Adros Abu Al-Anin Nada (2019). Parents' mental alertness and its relationship to coping styles of stress in a sample of parents of children with attention deficit hyperactivity disorder. Egyptian Association of Psychologists, 29 (1), 129-187.
- Muhammad Kamal Abul-Fotouh Omar. Muhammad bin Hassan Abu Rasin. Ahmed Yagoub Al-Nur Terab. Salih Abdul-Maasoud Al-Sawah (2015). The effectiveness of a counseling program to educate parents of autistic children in Jazan Governorate about effective diets in improving the condition of their children. Journal of Special Education and Rehabilitation. Foundation for Special Education and Rehabilitation, 2 (8), 84-132.
- Ola Abdel Rahman Mohamed (2020). Mental vigilance and its relationship to achievement motivation, test anxiety and the cumulative average of early childhood female students at the university. Journal of Studies in Childhood and Education, Assiut University, (12), 1- 68.
- Ramadan Ashour Hussein Salem (2020). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological resilience in mothers of children with special needs. Journal of the College of Education in Psychological Sciences, Ain Shams University, 44(2), 55-146.

المراجع الأجنبية

- Academic Mindfulness Interest Group. M.. & Academic Mindfulness Interest Group. M. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 40(4), 285-294.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed). Washington, DC: American Psychiatric Association
- Baer, M., Ward, L., & Moar, K. (2013). The relationship between mindful parenting and distress in parents of children with an autism spectrum disorder. Mindfulness, 4(2), 102-112.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Honkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13(1), 27-45.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. Assessment, 15(2), 204-223.
- Chan, K. K. S., & Lam, C. B. (2017). Trait mindfulness attenuates the adverse psychological impact of stigma on parents of children with autism spectrum disorder. Mindfulness, 8(4), 984-994.



- Conner. C. M.. & White. S. W. (2014). Stress in mothers of children with autism: Trait mindfulness as a protective factor. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(6), 617-624.
- Davis, D. M.. & Haves. J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Hwang, Y. S.. Kearney. P.. Klieve. H.. Lang. W.. & Roberts. J. (2015). Cultivating mind: Mindfulness interventions for children with autism spectrum disorder and problem behaviours. and their mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 24(10), 3093-3106.
- Hyland, P. K.. Lee. R. A.. & Mills. M. J. (2015). Mindfulness at work: A new approach to improving individual and organizational performance. *Industrial and organizational Psychology*, 8(4), 576.
- Jones, L.. Gold. E.. Totsika. V.. Hastings. R. P.. Jones. M.. Griffiths. A.. & Silverton. S. (2018). A mindfulness parent well-being course: Evaluation of outcomes for parents of children with autism and related disabilities recruited through special schools. *European Journal of Special Needs Education*, 33(1), 16-30.
- Rayan, A.. & Ahmad. M. (2016). Effectiveness of mindfulness-based interventions on quality of life and positive reappraisal coping among parents of children with autism spectrum disorder. *Research in developmental disabilities*, 55, 185-196.
- Ren, Y.. Hu. X.. Han. Z. R.. Yang. X.. & Li. M. (2020). Mindful Parenting and Parenting Practices in Chinese Families of Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 559-571.
- Ridderinkhof. A.. de Bruin. F. I.. Blom. R.. & Bögels. S. M. (2018). Mindfulness-based program for children with autism spectrum disorder and their parents: direct and long-term improvements. *Mindfulness*, 9(3), 773-791.
- Singh, N. N.. Lancioni. G. E.. Winton. A. S.. Fisher. B. C.. Wahler. R. G.. Mcaleave. K.. ... & Sabaawi. M. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 14(3), 169-177.
- Singh, N. N.. Lancioni. G. E.. Winton. A. S.. Karazsia. B. T.. Mvers. R. E.. Latham. L. L.. & Singh. J. (2014). Mindfulness-based positive behavior support (MBPBS) for mothers of adolescents with autism spectrum disorder: Effects on adolescents' behavior and parental stress. *Mindfulness*, 5(6), 646-657.

-
- Weinstein. N., Brown. K. W., & Ryan. R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality*, 43(3), 374-385.
- Zahra, S. T., & Riaz. S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress-resilience relationship among university students. *Pakistan Journal of Psychology*, 48(2) 21- 32.
- Zubair, A. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A cross cultural perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(2), 1-19.