



مجلة علوم

ذوي الاحتياجات الخاصة

بَرْنَامِجُ تَدْرِيبِيٍّ لِتَنْمِيَةِ مَهَارَاتِ الْوَالِدِيَّةِ الْيَقِظَةِ عَقْلِيًّا وَأَثَرَهَا فِي تَحْسِينِ
الصُّمُودِ النَّفْسِيِّ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذُويِ الْإِعَاقَةِ الْعَقْلِيَّةِ

**A Training Program for Developing Mindful Parenting Skills and
Its Effect on the Psychological Resilience among Mothers of children
with Intellectual Disability**

إعداد

د. ناهد منير جاد مكاري

مدرس الإعاقة العقلية

كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة - جامعة بني سويف

Dr.Nahed Mounir Gad Makary
Department of Intellectual Disability
Faculty of Sciences of Special Needs
Beni-Suef University
E-mail: nahedmounir@ssn.bsu.edu.eg

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً في تحسين الصمود النفسي لدى عينة البحث من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والكشف عن تأثير البرنامج في تحسين مهارات الوالدية اليقظة عقلياً والصمود النفسي، بالإضافة إلى التعرف على بقاء أثر البرنامج التدريبي في كل من مهارات الوالدية اليقظة عقلياً والصمود النفسي، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف البحث، وبلغت قوام عينة البحث الأساسية (20) أمماً من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، بمتوسط عمر (41.97) عاماً، وبانحراف معياري (3.84)، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متجانستين؛ تجريبية وضابطة، تتكون كل منهما من (10) من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وتكونت أدوات البحث من مقياس الوالدية اليقظة عقلياً إعداد (McCaffrey, Reitman & Black (2017) تعريب الباحثة، ومقياس الصمود النفسي للأمهات الأطفال المعاقين عقلياً إعداد الباحثة، البرنامج التدريبي القائم على مهارات الوالدية اليقظة عقلياً من إعداد الباحثة، وقد بينت النتائج فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً والذي أثر بدوره في تحسين الصمود النفسي لدى أمهات المجموعة التجريبية، ووجود بقاء أثر البرنامج التدريبي.

الكلمات المفتاحية: الوالدية اليقظة عقلياً - الصمود النفسي - أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

Abstract:

The current research aims to identify the effectiveness of a training program to develop mindful parenting skills in improving the psychological resilience of the study sample of mothers of children with intellectual disabilities and to reveal the relationship between mindful parenting skills and psychological resilience, in addition to identifying the survival of the impact of the training program in both the skills of mindful parenting skills and psychological resilience. The quasi-experimental approach is used for its suitability to the nature and objectives of the research. The basic research sample consists of (20) mothers of children with intellectual disabilities with an average age of (41.97) years, and a standard deviation of (3.84). They are divided into two homogeneous experimental and control groups, each consisting of (10) mothers of children with intellectual disabilities. The study tools consist of the mindful parenting skills scale prepared by McCaffrey, Reitman & Black (2017) Arabized by the researcher and the psychological resilience scale for mothers of intellectual disabilities children prepared by the researcher. The training program based on mindful skills is prepared by the researcher, and the results show the effectiveness of the training program in developing mindful parenting skills. which in turn improve the psychological resilience of the mothers of the experimental group and the existence of the effect of the training program.

Keywords: Mindful Parenting Skills - Psychological Resilience - Mothers of children with Intellectual Disability .

مقدمة البحث:

تعد الإعاقة العقلية من أشد مشكلات الطفولة صعوبة، فوجود طفل ذي إعاقة عقلية يمثل عبئاً على الأسرة، إلا أن العبء الأكبر يُلقى غالباً على عاتق الأم وحدها، فيحتاج هؤلاء الأطفال إلى تربية وتدريب مما يمثل بداية للضغوط النفسية على أمهاتهم، وما يصاحب ذلك من شعور بلوم الذات أو الآخرين أو الشعور بالخزي والذنب واختفاء كثير من الآمال والطموحات والتوقعات المرتبطة بهذا الطفل، ولقد أشارت الأبحاث إلى أن هناك علاقةً ارتباطيةً بين سمات الوالدين وطرق مواجهة الوالدين للضغوط المختلفة المرتبطة بوجود طفل ذوي احتياجات خاصة (Lai & Ishiyama, 2004)، كما أكدت دراسة Sartawi and Smadi (1989) بأن وجود طفل من ذوي الإعاقة داخل أفراد الأسرة مهما كانت درجة وطبيعة إعاقته، يؤثر بصورة كبيرة على نظام الأسرة، وذلك لتسببه في الكثير من المشكلات، فيفرض الطفل العديد من القيود على أسرته وخاصة الأم، لما يتصف به من خصائص كنقص التواصل وتقلص الأنشطة الاجتماعية والاستقلالية، وقد تواجه الأسرة بعض التعليقات التي قد تؤثر بصورة سلبية عليها، فضلاً عن عدم تحملهم لها في بعض الأحيان، وكثيراً ما تتأثر الأم بالاستجابات السلبية، مما يؤثر على أنماط التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

ويتجلى دور الوالدية اليقظة عقلياً التي تنطوي بدورها على بعض من الأساليب والمهارات التي ترشد الوالدين للوصول إلى التنشئة الواعية، حيث وعي الوالدين بانفعالات أبنائهم وانفعالاتهم، وتنمية القدرة على التنظيم الانفعالي والتحكم بالذات، مما يجعل رد فعل واستجابة الوالدين للأبناء من ذوي الاحتياجات الخاصة، أكثر مرونة وتوافقاً في مختلف المواقف (Harnett & Dawe, 2012).

أيضاً ما تشتمله الوالدية اليقظة عقلياً من المهارات والأساليب التي تساعد والدي الطفل ذي الإعاقة العقلية للوصول إلى التنشئة الواعية والصمود النفسي الواعي، فالوالدية اليقظة عقلياً تعد نمطاً واعياً للتفاعل بين الابن والوالدين، ويظهر أثره في وعي الوالدين المتزايد بانفعالاتهم وذواتهم، وكذلك سلوكيات الأبناء ومدى استجابة الوالدين لأبنائهم على نحو أكثر مرونة وإيجابية وصموداً نفسياً، بدلاً من الجمود والسلبية والانهيال النفسي في مواقف التفاعل بينهما، ويعد هذا التفاعل الواعي من أهم مكونات التوافق الاجتماعي والنفسي والعاطفي للأم والطفل، فالاستماع الواعي والاهتمام الوافي والتقبل الواقعي، يوفر طريقة لبناء شخصية سوية للأم والطفل بعيداً عن الاستجابات المفرطة غير السوية (Hamett & Dawe, 2012).

واتخذ البحث الحالي اتجاه دراسة الوالدية اليقظة عقلياً باعتبارها تدخلاً إرشادياً، وهو ما يطلق عليه برامج الوالدية اليقظة عقلياً Mindful Parenting Programs (MPP) أو التدخلات الوالدية المبنية على اليقظة العقلية. Mindfulness-Based in Parenting Interventions، فالتدريب على الوالدية اليقظة عقلياً يعد تطبيقاً جديداً لليقظة العقلية في الاتجاه الوالدي، ويهتم بالانتباه اليقظ Mindful Attention في تفاعلات الوالدين مع الطفل، ويسعى لتحسين الأساليب الوالدية عن طريق تحسين الانتباه الوالدي، والوعي بالضغط، وخفض السلبية وعدم التفاعل، وخفض السلوكيات الوالدية المختلفة وعدم نقلها للأجيال التالية (Sawyer.cohen&Semple,2010).

وأكد Lippold et al.,(2022) أن مفهوم الوالدية اليقظة عقلياً هو توظيف لمفهوم اليقظة العقلية في مجال الوالدية، وهو يتضمن العملية الشخصية للأباء والأمهات، والعملية البيئشخصية للتفاعلات بين الأبناء والوالدين.

وبهذا تعد الوالدية اليقظة عقلياً من السياقات المهمة لتوظيف اليقظة العقلية، وهنا تظهر الأهمية بمكان قدرة الوالدين على الحفاظ على الوعي باللحظة الحالية، دون إصدار الأحكام سواء على التفاعل مع الأطفال والاستجابة لهم أو جودة حياتهم.

وقد نال الطفل ذو الإعاقة العقلية واحتياجاته، قدرًا كبيراً من الاهتمام والتدريب والرعاية دون الاهتمام بأسرته أو بالأم التي تمر بكثير من الأزمات، وبالرغم من ذلك فبعضهن يرى أن المشكلات نسبية والمحن سوف تمر، وتعمل مستغلةً طاقتها وخبراتها السابقة لمحاولة تغيير المواقف الصعبة التي تتعرض لها يومياً لتستعيد فاعليتها النفسية وتعود إلى الهدوء والاتزان النفسي، وهي تسعى لامتلاك أكثر السمات النفسية أهمية في تشكيل الشخصية القوية التي لا تستسلم للضغط أو للفشل وهي ما يطلق عليها "الصمود النفسي"، والبعض الآخر من أمهات الأبناء ذوي الإعاقة العقلية لا يستطيعون مواجهة المشكلات والتصدي للأزمات.

فتحقيق الصمود النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية، يتطلب تحقيق توافق بين ذاتها بكل رغباتها وقدراتها والبيئة التي تعيش فيها بكل صعوباتها ومتطلباتها، ومن ثم تغيير سلوكها. وإذا عجزت عن عمل هذا التغيير زادت مشكلاتها وتجنبّت ما يواجهها من مشكلات صعبة أو أداء مهام معقدة، وتذكرها على أنها مصدر تهديد شخصي، وتكون غير قادرة على تحقيق أضعف الأهداف غير قادرة على تحمل المسؤولية، وتقلع سريعاً عن مواجهة الصعوبات والخبرات الصادمة، مما يجعلها تقع ضحية

للاكتئاب وللضغوط، مما يؤثر ذلك على أبنائها ذوي الاحتياجات الخاصة
(Brooks&Goldstein,2008).

ويعد الصمود النفسي منحى قوياً يسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من
عثرات محققاً الكفاءة والنمو والتوازن بين عوامل الخطورة وعوامل الوقاية التي تتضح في بيئة الإنسان
وتشكل كينونته وصفاته الشخصية لاحقاً، فالصمود النفسي يحدث التوازن الداخلي والخارجي للفرد،
ويرتبط موجباً بالنقاؤل والأمل وإدراك أساليب المواجهة والمساندة الاجتماعية، ويؤدي دوراً حيوياً في
حياة أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية اللاتي يعانين من الضغوط الاجتماعية والنفسية والاقتصادية
التي يسببها طفلهما ذو الإعاقة العقلية، فالصمود النفسي يساعدهن على التوافق مع الضغوط واعتبارها
جزءاً من حياتهن (البحيري، 2001).

ولأن الإعاقة العقلية تعد مشكلة متعددة الجوانب والأبعاد، فأبعادها طبية واجتماعية ونفسية واقتصادية
ومهنية وتأهيلية، وهذه الأبعاد متداخلة مما يجعلها مشكلة تمثل نموذجاً فريداً في التكوين، وتؤثر
الإعاقة العقلية في الطفل وكذلك على المناخ الأسري، فتؤثر بصورة سلبية في بناء العلاقات
والتفاعلات بين أفراد الأسرة والطفل ذوي الإعاقة العقلية، مما يجعل الأسرة تواجه مشكلات نفسية في
هذه الفترة، وبالأخص الأم التي تعيش في وهم أن هؤلاء الأطفال لا يكتسبون المهارات المختلفة التي
تمكّنهم من التواصل وإدراك العالم من حولهم بصورة صحيحة، وكلما كانت الأم على قدر عال من
اليقظة الذهنية الوالدية، وتحلّت بالصمود النفسي، زادت فرص التعاطف من الطفل والتقبّل والعلاقة
الإيجابية، مما يساعد على تدريبه وتأهيله وإكسابه ما يحتاج إليه من مهارات وقدرات. ولأهمية الصمود
النفسي باعتباره متغيراً إيجابياً يقي من الضغوط ويساعد على مواجهة الأزمات والصدمات لأمهات
الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، أجري هذا البحث للتحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على مهارات
الوالدية اليقظة عقلياً لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

مشكلة البحث:

إن ميلاد طفل ذي إعاقة عقلية يمثل صدمة داخل الأسرة، مما يعرض والدي الطفل إلى مستويات
عالية من الضغوط الوالدية والحياتية، ومما لا شك فيه أن هذه الضغوط تؤثر على نحو ملحوظ في
الوالدين واستجاباتهم وردود فعلهم المختلفة نحو أطفالهم، وفي طريقة التواصل بينهم، وما يترتب على
ذلك من تأثيرات محبطة سلبية في الجوانب الوجدانية للوالدين وبالأكثر الأم التي يقع على عاتقها
مسئولية تربية الأبناء، وبين هؤلاء الأبناء طفل ذو إعاقة عقلية، ولقد أشارت نتائج الدراسات السابقة

ومنها دراسة (Ritzema, Sladecze, 2011; Wang, Michaels & Day, 2011; Hayes & Watson, 2012; Lee, Goh, Oei, & ung, 2015) إلى أن الضغوط الوالدية تختلف باختلاف نوع إعاقة الطفل، وشدة إعاقته، وجنسه (ذكر - أنثى)، وأن مواجهة تلك الضغوط والقدرة على الصمود النفسي يتطلب المهارات الوالدية اليقظة عقلياً التي تتيح للوالدين فرصة التمييز بوعي بين الصدمات المؤلمة والمرتبطة بالإعاقة العقلية وتنظيم الذات في العلاقة مع الطفل، وقبوله كما هو في الوقت الراهن بقدراته المحدودة دون إصدار أحكام، وما يترتب على ذلك من قدرة على مواجهة الضغوط المختلفة.

إن الاهتمام البحثي بالوالدية اليقظة عقلياً في مجال ذوي الإعاقة العقلية، ما زال قليلاً في الدراسات العربية، وبالأخص عمل برامج لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً، ولقد تطرقت الدراسات الأجنبية لهذا المفهوم وأظهرت نتائج دراسة (MacDonald & Hastings (2010 أن الوالدية اليقظة عقلياً تعد منبأً جيداً بالاندماج الوالدي في الاهتمام والرعاية لأطفالهم ذوي الإعاقة العقلية، كذلك أوضحت دراسة كلٍّ من (Bayrakli & Kaner (2012 ودراسة قشقش، منصور (2021) أنه نظرًا لدور الأم في حياة طفلها ذي الإعاقة العقلية وضرورة تحلي الأم بقدر كبير من الصمود النفسي، فلقد أظهرت الدراسات انخفاض الصمود النفسي لديها وتعرضها للاكتئاب الناتج عن وجود طفل ذي احتياجات خاصة، أيضًا كشفت نتائج دراسة (Carpena (2015 أن مشكلات الطفل الجسدية، وانخفاض الدعم، وانخفاض المستوى الاقتصادي والمادي، والقصور في المساندة المقدمة من العائلة للوالدين، من المشكلات البارزة التي تؤثر بصورة سلبية على الصمود النفسي لدى الأسرة، وأظهرت نتائج دراسة (Shin, Choi, Kim & Kim (2010 انخفاض درجة الصمود النفسي لدى الأمهات عن الآباء، بينما دراسة حاولت (Brasfield (2008 الكشف عن الفروق بين الضغوط النفسية، والصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في المناطق الريفية والمناطق غير الريفية، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة بين أمهات الأطفال اللواتي يعشن في الريف، واللواتي لا يعشن في الريف في الأساليب المستخدمة لمواجهة الضغط النفسي، كما توصلت إلى وجود ضغوط نفسية مرتفعة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، كذلك وجود ارتباط سالب بين الصمود النفسي للأمهات واكتئاب أبنائهن.

وانطلاقاً من العرض السابق، وأيضاً نظراً لأهمية وأثر البرامج التدريبية مع أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية كما اتضح ذلك في الدراسات السابقة، أيضاً نظراً لندرة الأبحاث في حدود علم الباحثة التي تناولت برامج لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وما يترتب على ذلك من تحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، فقد اهتمت الباحثة بدراسة هذا الجانب، ومن هذا المنطلق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في التساؤلات التالية:

- هل يؤدي برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً إلى تحسين الصمود النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية؟
- هل يستمر تأثير البرنامج لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً في تحسين الصمود النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية؟
- ما هي درجة التأثير والدلالة العملية في تحسين مهارات الوالدية اليقظة عقلياً على تحسين الصمود النفسي لدى أفراد عينة الدراسة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق ما يلي:

- 1- إعداد برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً، وأثر ذلك في تحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وذلك من خلال برنامج يتم إعداده خصيصاً لذلك.
- 2- تطبيق البرنامج على عينة من أمهات الأطفال ذوي إعاقة عقلية، وقياس أثر البرنامج التدريبي للبحث الحالي على تنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً، ومن ثم قياس مدى تحسن الصمود النفسي لعينة البحث، وذلك بعد الانتهاء من التطبيق، وبعد مرور فترة المتابعة، وذلك لمعرفة مدى استمرارية الأثر.
- 3- تفسير العلاقة بين تنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وتحسن الصمود النفسي لدى أفراد العينة، وتفسير ذلك في ضوء نتائج البحث والأطر النظرية.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي في حداثة الموضوع الذي يتناوله، وهو إعداد برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً، وذلك لتحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، وما يمكن أن تسفر عنه نتائج البحث من إفادة الميدان على المستويين التطبيقي والنظري، ويتضح ذلك من خلال ما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

تناول البحث لفئة أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية -وهي العينة المستهدفة من البحث- والذين هم عرضة لكثير من الضغوط متعددة المصادر، حيث الضغوط الوالدية بشكل عام، والضغوط المرتبطة بحالة الإعاقة، وما يترتب عليها من ضغوط أخرى تحتاج لمهارات الوالدية اليقظة عقلياً وذلك لمواجهة، ولندرة الدراسات العربية -على حد علم الباحثة- أيضاً إثراء الميدان التربوي بإطار نظري حول البرامج الخاصة بالمهارات الوالدية اليقظة عقلياً، وإعداد أداة لقياس الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، أيضاً توفير أداة لقياس مهارات الوالدية اليقظة عقلياً من خلال تعريب وتقنين مقياس خاص بذلك، كذلك أهمية دراسة مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وتأثيراتها الإيجابية للوالدين أو العلاقة بينشخصية مع الأبناء من ذوي الإعاقة العقلية، وما تتركه من مخرجات سوية تشكل شخصياتهم، وتعد مؤشراً للصمود النفسي للأم، أيضاً الحدثة النسبية لمتغير الوالدية اليقظة عقلياً واختلاف مؤشراتهما عن الوالدية التقليدية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

في ضوء نتائج البحث الحالي تتمثل الأهمية التطبيقية في الاستفادة من التدخلات الإرشادية والتدريبية القائمة على تدريب أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية على مهارات الوالدية اليقظة عقلياً، وتحسين الصمود النفسي لديهن، من خلال جلسات البرنامج التدريبي الذي يشتمل على عقد ندوات وأساليب مناقشة وحوار ومحاضرات وجلسات فردية وغيرها من الفنيات التدريبية الإرشادية، بهدف تبصير الأمهات بأهمية دورهن في تربية الأبناء بأساليب والدية سوية، وعقد دورات إرشادية للأمهات وتبصيرهن بالدور الأساسي في تربية أبنائهن، الأمر الذي ينعكس على تحسن الصمود النفسي لديهن، كذلك تحقيق التوازن النفسي والتوافق مع مختلف الأزمات والصدمات التي يتعرض لها، الأمر الذي ينعكس على نحو إيجابي على كفاءة قدراتهن على مواجهة الضغوط والوعي باحتياجات وقدرات

أطفالهن ذوي الإعاقة العقلية، أيضاً توجيه الاختصاصيين بالمراكز والمدارس لذوي الإعاقة العقلية للاهتمام بالإرشاد الأسري ورعاية الوالدين، وبالأخص الأمهات اللاتي يقعن على عانتهم الكثير من المهام، من خلال الندوات والجلسات التدريبية والإرشادية والعلاجية.

المفاهيم والمصطلحات الإجرائية للبحث

1- البرنامج التدريبي

عرّفه القحطاني (2020:15) بأنه مجموعة الإجراءات التي تعتمد على مجموعة من الفنيات والأنشطة المتنوعة والتي تهدف إلى تحقيق أهداف إيجابية وتحقق التوافق. ويقصد به في البحث الحالي بأنه مجموعة من الأنشطة التدريبية تم تصميمها في ضوء أسس ومبادئ علمية وتربوية تقدم لعينة البحث من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والتي تعمل على تزويدهم بالمعلومات والخبرات لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً، والتي يمكن أن تؤثر بدورها في تحسين الصمود النفسي لديهم.

2- الوالدية اليقظة عقلياً Mindful Parenting

عرّف (2009:256) Duncan et al. الوالدية اليقظة عقلياً، بأنها عبارة عن خصائص ومهارات وممارسات في تربية الأبناء تتيح للوالدين الوعي باحتياجات الطفل وتقبله، ويكون ذلك عن طريق ممارسات اليقظة العقلية لدى الوالدين، فيتمكن الوالدان من إيجاد مناخ أسري يتسم بالرضا والشعور بالسعادة والاستمتاع في العلاقات بين الوالدين والطفل. وتعرفها الباحثة بأنها مجموعة المهارات التي تجعل الوالدين أكثر وعياً وتقبلاً للأبناء خلال التعامل معهم من خلال الاستماع الواعي لهم وتقبلهم والتحكم في الذات والوعي الانفعالي، مما يتيح للوالدين الاستجابة بصورة أكثر فعالية لاحتياجات أبنائهم، وتوفير سياق أسري سوي ومتوافق، ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الأم لطفل ذوي إعاقة عقلية على مقياس الوالدية اليقظة عقلياً.

3- الصمود النفسي The Psychological Resilience

عرف (Singh & Nanyu 2010: 25) الصمود النفسي بأنه قدرة وكفاءة الفرد في النهوض السريع من عثرته واستعادة التوازن النفسي والشعور بالتفاؤل بعد التعرض للمحن والصدمات. وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه وعي الفرد بقدراته وإمكانياته والسعي إلى التوافق والتكيف الإيجابي مع الصدمات والضغوط المختلفة الماضية والحالية، والنهوض منها بفاعلية من خلال التواصل الجيد مع الآخرين والإيمان بقدراته، وهو دينامية يمكن تنميتها وتعلمها، ويعبر عنه إجرائيًا بدرجة أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية على مقياس الصمود النفسي.

4- أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

هن هؤلاء الأمهات اللاتي تم تشخيص أطفالهن من خلال المقاييس المقننة بأنهم أطفال ذوي إعاقة عقلية ويحتاجون إلى تدخل ومساعدة تدريبية وإرشادية، وقد عرفت الجمعية الأمريكية (2010) "الإعاقة العقلية" بأنها قصور ملموس في الأداء الوظيفي، مصحوبًا بأداء عقلي دون المتوسط بشكل واضح، ويكون متلازمًا مع جوانب قصور وظيفي يظهر في مجالين أو أكثر من مجالات المهارات التكيفية الآتية: التواصل، العناية الذاتية، الحياة المنزلية، والمهارات الاجتماعية، استخدام مصادر البيئة الاجتماعية المحلية، التوجه الذاتي، الصحة والسلامة، والمهارات الأكاديمية الوظيفية، وقضاء وقت الفراغ ومهارات العمل، وتظهر هذه الإعاقة قبل سن الثامنة عشر، ويوجد قصور ملحوظ في كل من بعدي الأداء العقلي الوظيفي والسلوك التكيفي، على نحو يشمل العديد من المهارات الاجتماعية والعملية للطفل، مع ملاحظة أن هذه الإعاقة تظهر قبل وصول الطفل إلى سن 18 عامًا.

أولاً: الإطار النظري:

المحور الأول: الوالدية اليقظة عقليًا

الوالدية اليقظة عقليًا:

تُعرف اليقظة العقلية Mindfulness بأنها "الوعي بالحالات الخارجية والداخلية التي يمر بها الفرد، فمن خلالها يتعلم الأفراد ملاحظة انفعالاتهم وأفكارهم في اللحظة الراهنة دون إصدار ردة فعل أو قرارات أو أحكام" (APA, 2015, P.655).

كما تُعرف الوالدية Parenting "بأنها كل ما يتعلق بالأمومة وبالأبوة وكل ما هو مرتبط بتربية النشء، ومن خلالها يمكن وصف أنماط مختلفة للوالدين أو الأساليب التي يتعامل بها الوالدان مع أبنائهم ومنها نمط الوالدية الاستبدادية، وهو يقلل من أهمية الحوار والتعاون، ويستخدم أشكالاً من العقاب، أيضاً نمط الوالدية المقيدة وهو يسعى لتقديم استقلال الطفل ذاتياً، ولكن ما زالت توجد قيود محددة على سلوك الطفل، أيضاً نمط الوالدية المتساهلة، وهنا يتسم الوالدان بالقبول والإيجابية ويتجنب السيطرة على الطفل، وأخيراً نمط الوالدية المهملة، والتي يكون أكثر انتباهاً لاحتياجاته عن احتياجات الطفل، ويفشل الوالدان في مراقبة سلوكهم تجاه أبنائهم (APA,2015:764).

فالوالدية هي أساليب ومعاملات الوالدين السلوكية مع أبنائهم وتظهر في اتجاهين: الاتجاه الأول هو الدعم ويتضمن القبول والتأثير الإيجابي والاندماج، والاتجاه الثاني هو السيطرة الوالدية والتي تتمثل في التحكم في سلوك أبنائهم عن طريق وضع حدود ومراقبة السلوك. ويمكن أن يقوم سلوك الوالدين بدور خطير، كما قد يكون عاملاً وقائياً في تطور المشكلات السلوكية لأبنائهم Maljaars et al., (2014:503).

وأكد Duncan et al.,(2009) على أن الوالدية اليقظة عقلياً ليست مشروعاً أو برنامجاً لتربية وإعداد الطفل المثالي أو إعداد أحسن أب وأم، ولكنها تعني الانتباه التام الكامل والتواصل اللحظي بأفضل قدرات لدى الوالدين لتربية أبنائهم في علاقة متبادلة من التقبل والاكتشاف، ويذكر Moreira et al.,(2009) أن الوالدية اليقظة عقلياً مفهوم حديث نسبي ويقصد به ممارسة اليقظة العقلية في أفكار ومشاعر وسلوكيات الآباء عند التعامل مع أطفالهم في اللحظة الراهنة، وهي أسلوب تربوي يتسم بالوعي لتصرفات الوالدين نحو أبنائهم من خلال التعرف الإيجابي وعدم الاندفاعية، أي أن تكون السلوكيات الوالدية وقراراتهم يتم أخذها بوعي وانتباه للحظة الراهنة.

وتوصف الوالدية اليقظة عقلياً بأنها خصائص وممارسات ومهارات في تنشئة الأطفال تجعل الوالدين على وعي باحتياجات الطفل وتقبله، ومن خلال ممارسات اليقظة العقلية لدى الوالدين يتمكن الأب والأم من خلق سياق أسري يتسم بالاجتماعية والرضا والتقبل والفرح في العلاقات بين الوالدين والطفل (Duncan et al.,2009).

ويعرف الشاذلي (2018: 396) الوالدية اليقظة عقلياً بأنها مجموعة من المهارات تجعل الوالدين على وعي بأبنائهم خلال التعامل معهم من خلال الاستماع لهم وقبولهم والتحكم الانفعالي والتحكم الذاتي، مما يساعد الوالدين على الاستجابة بشكل فعال لاحتياجات أبنائهم وتوفير مناخ توافقي أسري.

وتستخلص الباحثة مما سبق بأن الوالدية اليقظة عقلياً هي مجموعة المهارات التي تساعد الوالدين على أن يكونوا أكثر وعياً بأبنائهم خلال التفاعل والتعامل معهم، وذلك من خلال قبولهم والاستماع اليهم والتحكم الذاتي والوعي الانفعالي، مما يساعد الوالدين على الاستجابة بشكل فعال لاحتياجات أبنائهم وتوفير مناخ أسري متوافق وسوي.

الأبعاد والنماذج المفسرة للوالدية اليقظة عقلياً

نموذج (Duncan et al., 2009) لتفسير الوالدية اليقظة عقلياً

قدّم دنكان نموذجاً ليفسر الوالدية اليقظة عقلياً، وهو يتكون من خمسة أبعاد توضح العلاقة البيئشخصية بين الآباء والأبناء، وتتمثل هذه الأبعاد في الآتي:

1. الاستماع إلى الأبناء بانتباه كامل.
2. قبول الطفل وقبول الذات دون إصدار أحكام مسبقة.
3. الوعي الانفعالي بالطفل وبالذات.
4. التعاطف مع النفس والطفل.
5. التنظيم الذاتي للعلاقات الوالدية.

وتحقق هذه الأبعاد العديد من المخرجات الإيجابية مثل التوازن بين أهداف الآباء والأمهات وحاجات الأبناء، التقليل من الاتجاهات والمشاعر السلبية لدى الأبناء، فهم وتقدير حاجات وخصائص الأبناء. Duncan et al., 2009

في حين أشار (McCaffrey et al., 2017) إلى أن الوالدية اليقظة عقلياً تتكون من بعدين هما:

1. التواصل في الوقت الحالي مع الطفل. والذي يتم فيه التركيز على الطفل عن طريق التربية التي تهتم بالحاضر، عن طريق تقبل الطفل وتقديم الدفء العاطفي والاجتماعي دون إصدار أحكام مسبقة عليه.

2. الانضباط بيقظة عقلية. وهو يركز على الوالدين عن طريق محاولتهما لضبط سلوك الأبناء من خلال الوعي الوالدي، والمتابعة والتركيز على تحقيق الأهداف المطلوبة وسد الاحتياجات.

خصائص الأبناء والأمهات المتمتعين بالوالدية اليقظة عقلياً:

1. إن الوالدية اليقظة عقلياً تسمح للوالدين بقدر كبير من المرونة في إدراك اللحظة الحاضرة.
2. إن الوالدية اليقظة عقلياً تضمن للوالدين مهارة إعادة الإدراك والنظر بموضوعية دون انفعالية.
3. الوالدية اليقظة عقلياً تتميز بفعالية الذات في العلاقات التي بين الوالدين والأطفال، والوعي بمشكلاتهم واحتياجاتهم، وهذا يعكس القدرة على مواجهة المشكلات والضغوط الوالدية، وهذا يتفق مع دراسة كلٍّ من (Weinstein, Brown & Ryan (2009), Couveia et al., (2016) والتي أكدت على أن الأفراد اليقظين عقلياً يستطيعون استخدام استراتيجيات المواجهة والقدرة على حل المشكلات ومستوى الصمود النفسي لديهم عال.
4. الوالدية اليقظة عقلياً تمكن الوالدين من توفير مناخ أسري يتسم بالسعادة والرضا والاستماع في العلاقة بينهما وبين الطفل.
5. الوالدية اليقظة عقلياً تزيد الوعي الانفعالي بالذات والطفل، كذلك تنمي لديهم الشعور بقبول الذات والطفل دون إصدار أي أحكام دون وعي بالموقف.
6. تساعد الوالدية اليقظة عقلياً الوالدين لكي يكونوا مستمعين ومنتبهين لأطفالهم بصورة كاملة (الضبع، 2022).

وترى الباحثة أنه من الممكن زيادة استعداد الأطفال للإفصاح عن ذواتهم أمام أسرهم في حالة الاستماع الواعي للطفل من قبل الوالدين، كذلك أن تقبل الطفل دون إصدار أحكام يساعد الوالدين على التخلص من التفكير التلقائي والتخلي عن وجهات النظر غير الواقعية وصياغة قواعد ومبادئ الأبوة والأمومة التي من الممكن أن تتوافق مع نمو أطفالهم، أيضاً يزداد الوعي لدى الوالدين بعملية النمو الوجداني الخاص بهم وبأطفالهم، وتوفير فرص لتجنب الأفعال الانفعالية المبالغ فيها، أيضاً يساعد الوالدين على التحكم في استجاباتهم الانفعالية بشكل متوازن، بحيث يمكن اختبار التعبير الانفعالي المناسب للموقف وتحقيق التكيف المقبول.

وأخيراً فمن خلال التعاطف يستطيع الوالدان تزويد أطفالهم بالفهم والراحة، وتقليل لومهم وتقليل الضغط الناتج عن عملية الأبوة والأمومة.

المحور الثاني: الصمود النفسي

يعرّف سميث ويانج (Smith & yang, 2017: 51) الصمود النفسي بأنه قدرة الشخص على التعافي من أصعب الصدمات والتهديد والحرمان. ويتضمن خمسة أبعاد تتمثل في الآتي: معنى الحياة، والاعتماد على الذات، والمثابرة، ومشاعر الوحدة، والتواصل مع الآخرين.

ويعد الصمود أحد القوى النفسية التي تميز بين الأشخاص في الوصول للنجاح والسعادة في أوقات الضغوط والمحن، حيث يؤدي الصمود دورًا هامًا في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والمواقف الضاغطة (cssidy,2016).

وتستخلص الباحثة مما سبق بأن الصمود النفسي هو وعي الفرد بقدراته وإمكانياته، والسعي إلى التوافق والتكيف الإيجابي مع الصدمات والضغوط المختلفة الماضية والحالية، والنهوض منها بفاعلية، من خلال التواصل الجيد مع الآخرين والإيمان بقدراته، وهو دينامية يمكن تنميتها والتدريب عليها.

علاقة الصمود النفسي ببعض المفاهيم: وتستعرض الباحثة بعض المفاهيم التي من الممكن أن

تتداخل مع مفهوم الصمود النفسي ومنها:

المرونة النفسية: هي التكيف في مواجهة الأزمات النفسية والمشكلات الأسرية والاجتماعية والمالية، وهذا يعني الارتداد من الظروف الصعبة.

الصلابة النفسية: هي القدرة على التحمل، وهي تعكس نمطًا معرفيًا وسلوكيًا وانفعاليًا من المقاومة للضغوط، وهي سمة شخصية يمتلكها الشخص لمواجهة الصعوبات والعمل بصورة إيجابية، وقدرة الشخص على استخدام أساليب المواجهة الفعالة التي تحمي الفرد من الوقوع في الأمراض النفسية والجسدية الناتجة عن التعرض للضغوط المختلفة.

المناعة النفسية: مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات وتحمل الصعاب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وانتقام ويأس، وهي تمد الجسم بمناعة إضافية.

وتوجد كلمات مرادفة للصمود النفسي مثل التصالحية والتعافي والمرونة، ولكن الأشمل هو مصطلح الصمود النفسي، حيث الصاد صلابة، والميم مرونة، والنواو وقاية، والدال دافعية. (الأعسر، 2010)

أبعاد الصمود النفسي:

- **الرصانة:** ويقصد بها سيطرة الفرد على نفسه عند الفرح والحزن، وإحساسه بأنه يمكن الاعتماد عليه في الحالات الطارئة وعدم قلقه وخوفه من أشخاص لا يبادلونه التقدير.
- **المثابرة:** ويقصد بها قدرة الفرد على تنفيذ الخطط والأهداف التي يخطط لها وإصراره على القيام بالمهام التي يفضلها مهما كانت النتيجة.
- **الاعتماد على الذات:** ويقصد به قدرة الفرد على الاعتماد على الذات أكثر من الاعتماد على شخص آخر، وقدرته على حل المشكلات، والثقة بالنفس، والتغلب على الصعاب التي تواجهه.
- **الثراء الوجودي:** ويقصد به قدرة الفرد على الاستمتاع بما يقوم به، مع الالتزام بالمبادئ المجتمعية.
- **معنى الحياة:** ويقصد به اعتقاد الفرد أن حياته لها معنى وهدف يعيش من أجله، والشعور بالراحة عند إنجازه عملاً صعباً (محمد، 2019).

مراحل الصمود النفسي:

- مرحلة التدهور Deteriorating وهي تبدأ بإحساس بالإحباط والغضب، وتتمو هذه المشاعر لدى الفرد، وتتضح في إلقاء اللوم على الآخر، ويتوقف طول هذه المرحلة على المكونات الشخصية للفرد وخبراته السابقة.
- مرحلة التكيف Adaptation، ويسعى الفرد للتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات للتعامل مع الضغوط.
- مرحلة التعافي Recovering يحاول الفرد الوصول إلى مستوى الأداء النفسي السوي كما كان عليه قبل التعرض للضغوط.
- مرحله النمو Growth، وعندما يصل الفرد إلى هذه المرحلة فإنه يستفيد من المحن والضغوط التي يمر بها ويصل إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي السوي، قد يفوق أداءه قبل التعرض للضغوط.

المقومات الخاصة بالصمود النفسي:

- تنمية الكفاية: وتتمثل في تنمية قدرات الفرد الاجتماعية والجسمية والعقلية حتى تصل إلى التوافق مع متطلبات الحياة المتعددة.
- التعامل مع التعاطف: ويُقصد به قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والوعي بعواطفه، لضبطها في المواقف المختلفة.
- الاستقلالية الذاتية: يُقصد بها قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات المرتبطة بحياته.
- نمو الذات: يُقصد بها قدرة الفرد على العمل على تنمية ذاته، ومعرفة إمكانياته والتلاؤم مع الواقع.
- العلاقات الشخصية المتبادلة الناضجة: ويقصد بها قدرة الفرد على إقامة العلاقات الاجتماعية والشخصية بصورة سليمة وسوية.

نظريات الصمود النفسي: سوف تكتفي الباحثة بعرض أحدث النظريات

أ- نظرية ريتشارد سون Richaard son

وهي من النظريات التي أسهمت في عملية الصمود، وقد تم صياغة الصمود بأنة القوة التي بداخل كل فرد، وهذا يدفعه إلى تحقيق الذات، ومواجهة المشكلات المختلفة التي تواجهه في الحياة، والتكيف الفعال في الأزمات، والسير على خطط لتحقيق الأهداف قبل البدء في العمل، وتحقيق التوازن النفسي لمواجهة الصعوبات، والقدرة على بذل الجهد خلال الأوقات الصعبة. والغرض الأساسي للنظرية يقوم على فكرة التوازن النفسي الروحي، والذي يساعد الأفراد على التكيف مع الأحداث الضاغطة، حيث تؤثر الضغوط في قدرتهم على التكيف والتصدي للأحداث التي تقابلهم في الحياة، والتي تتأثر بصفات الصمود، والتفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة والعوامل الوقائية (Richaard son, 2002).

ب- نظرية العجز المتعلم Learned Helplessness Theory

وتفسر نظرية العجز المتعلم عملية الصمود النفسي لدى الشخص بأنها قدرة الشخص على تعديل التفكير، فقد يقع الشخص في ضيق وغضب انفعالي بسبب ما يقابله من أحداث ضاغطة أو صادمة، وقد يصل إحساس بعضهم إلى اليأس والعجز المتعلم بفقدان الدافعية والفاعلية، ومن هنا تأتي أهمية الصمود النفسي التي تساعد من يتمتع به إلى الاحتفاظ بالقوة النفسية والتغاؤل والاتجاه نحو تخطيط

المستقبل وتوقع الأفضل، وكل هذا يعتمد على قدرة الشخص على تغيير أنماط التفكير السلبية، وتوظيف قدراته بصورة إيجابية، والاستفادة بمصادر المساندة والدعم من المجتمع التي يعيش فيه (الشاذلي، 2018).

ويذكر (Jindal-Snape & Miller (2008) أن هناك مجموعة من الأسباب والعوامل تساعد الشخص على تنمية الصمود النفسي، وعوامل أخرى تعيق الصمود النفسي لدى الأشخاص وتتمثل في:

- 1- عوامل تتعلق بالشخص: مثل الوعي الشخصي، نسبة الذكاء، التحكم الداخلي، الجاذبية والمرونة.
- 2- عوامل تتعلق بالأسرة: مثل التماسك الأسري، التوافق الأسري، علاقة أفراد الأسرة معاً.
- 3- عوامل تتعلق بالبيئة: الخبرات الناجحة، التحلي بالقيم الاجتماعية، الإيمان القوي.

وأما العوامل التي تعيق الصمود النفسي لدى الأشخاص فهي كالاتي:

- 1- عوامل تتعلق بالشخص: مثل التأخر الدراسي وصعوبات التعلم، الأمراض المزمنة، مشكلات مرتبطة بالتواصل.
- 2- عوامل تتعلق بالأسرة: عدم التوافق الأسري، انعدام التوجيه والإرشاد الأسري، الضغوط النفسية لدى الوالدين.
- 3- عوامل تتعلق بالبيئة: صعوبة تجاوز المحن، مستوى اجتماعي متدن.

ثانياً: الدراسات السابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية:

توصلت دراسة (Bayat (2007 إلى الكشف عن العلاقة بين الإيجابية في التفكير والكفاءة الشخصية، وتدعيم الصمود النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. واستخدمت الدراسة مقياس الكفاءة الشخصية، والإيجابية، ومقياس الصمود النفس، وأظهرت النتائج أن الإيجابية في التفكير والكفاءة الشخصية، لهما دور لا يمكن إغفاله في تدعيم الصمود النفسي لدى هؤلاء الأمهات ومساعدتهن على التكيف الصحيح، والصمود أمام ما يواجهن من ضغوط مختلفة.

هدفت دراسة (Bayrakli&Kaner, 2012) إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية، وأساليب المواجهة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. وقد طبقت الأدوات على (257) من الأمهات اللواتي لديهن أطفال من ذوي الإعاقة العقلية، كذلك طبقت الأدوات على (243) من الأمهات اللواتي ليس لديهن أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، وتوصلت الدراسة إلى أن كمية ونوعية المساندة الاجتماعية على أسلوب مواجهة المشكلات باتجاه إيجابي بدرجة متوسطة، بينما تؤثر باتجاه إيجابي، ولكن بدرجة قليلة على الصمود النفسي لدى الأمهات في كلتا العينتين.

كذلك دراسة (Rajan&John, 2016) والتي اهتمت بالصمود النفسي لدى والدي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات المرونة التي قد ترجع إلى المتغيرات التالية: النوع، العمر، مستوى التعليم، المدة التي مضت منذ تشخيص إعاقة الطفل. وطبقت الأدوات على (50) من الأمهات، (50) من الآباء، وتوصلت الدراسة إلى أن نصف أفراد العينة يتصفون بمستويات عالية من الصمود النفسي، وأن مستوى التعليم والمدة التي تم تشخيص الطفل فيها، تؤثر على مستوى الصمود لدى الوالدين.

دراسة إيمان مصطفى (2017) والتي سعت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً، واستخدمت الدراسة مقياس للصمود النفسي للأمهات، ومقياس ستانفورد بينيه، ومقياس السلوك التكيفي، والبرنامج الإرشادي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية وتحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً.

كما كشفت دراسة كل من (Rajan & John, 2017) عن الصمود النفسي لأمهات وآباء أطفال ذوي الإعاقة العقلية، وتحديد تأثير إعاقة الطفل على الصمود النفسي للوالدين، وقد طبقت أدوات الدراسة على (121) من أمهات وآباء أطفال ذوي الإعاقة العقلية، وتوصلت نتائجها إلى أن أفراد العينة يمرون بخبرات إيجابية وسلبية كثيرة من خلال تربية أطفالهم ذوي الإعاقة العقلية، كذلك توصلت الدراسة إلى أن الأسلوب الذي يستخدم في تقييم أفراد العينة لأطفالهم ذوي الإعاقة يؤثر بصورة كبيرة على صمودهم النفسي، أيضاً المدركات الإيجابية لأفراد العينة المرتبطة بإعاقة أولادهم تزيد من قدراتهم على مواجهة ضغوط الحياة والقدرة على الصمود النفسي لديهم.

ومن الدراسات الحديثة التي اهتمت بالصمود النفسي دراسة (Pastor, Fernández, Pérez, Tijeras, 2021) والتي هدفت إلى مقارنة مستوى الضغوط الوالدية والصمود النفسي لدى الوالدين من الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد وكان عددهم (23)، أما والدي الأطفال ذوي متلازمة داون فكان

عددهم (32) من الوالدين، وتم تحليل العلاقة بينهما، وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياس الضغوط الوالدية ومقياس الصمود النفسي. وتوصلت الدراسة إلى أنه ترتبط الضغوط الوالدية بخصائص الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (التوحد - الداون سندروم) أكثر من ارتباطها بخصائص الوالدين، كذلك أوضحت أن مستوى الضغوط يكون أعلى لدى والدي الأطفال التوحديين عن والدي الأطفال الداون، وكان مستوى الصمود النفسي معتدل لدى المجموعتين، وأثبت أن هناك ارتباطاً بين الصمود النفسي والضغوط الوالدية، والتي لم تكن مرتبطة بالجوانب المتعلقة بالوالدين أو العوامل الديموغرافية والاجتماعية للعائلات، ولكن بالأحرى بالجوانب المتعلقة بالطفل وخصائص كل اضطراب، كما يراها الوالدان كذلك ارتباطها بالآثار العامة للتدخل، ونظراً لأن السلوكيات غير اللائقة أو التخريبية يمكن أن تكون مصدر مهم لضغوط الأسرة، فأكدت الدراسة على أن تدريب الوالدين على استراتيجيات التدخل فيها يمكن أن يساهم في تعديل سلوك الطفل والحد من إجهاد الوالدين ويجب أن يركز التدريب على الفوائد والجوانب الإيجابية لتربية الطفل بالرغم من إعاقته، ويمكن أن تساعد التدخلات القائمة على اليقظة العقلية من تقليل التوتر وزيادة الضغوط الوالدية، وزيادة الكفاءة الذاتية للوالدين ويجب أن تشمل التدخلات أيضاً جميع أعضاء العائلة بما في ذلك الأشقاء، وفيما يخص تعزيز الصمود النفسي للأسرة سيكون أكثر إفادة إذا شمل الأسرة كلها.

المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود النفسي

دراسة (Arakkathara & Bance, 2019) والتي هدفت إلى تنفيذ برنامج قائم على العلاج المعرفي واليقظة العقلية لتحسين الصمود النفسي والرفاهية النفسية لخفض الضغوط لدى الأمهات ذوي الإعاقة العقلية، وتكونت العينة من (10) أمهات. وقد استخدمت الدراسة مقياس الضغوط الوالدية، والصمود النفسي، والرفاهية النفسية، وتوصلت إلى تحسن الصمود النفسي وانخفاض الضغوط الوالدية لدى الأمهات عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة (Sharif Mohammadi, Chorami, Sharifi, Ghazanfari, 2020) إلى تقصي آثار التدريب على مهارات اليقظة العقلية الوالدية ورأس المال النفسي على التغلب على الضغوط وتحقيق المرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية، واستخدم المنهج شبه التجريبي مع مجموعتين تجريبية وضابطة، تم تصميم تقييم قبلي وبعدي وتتبعي، وتكونت العينة من 72 أمًا لطالبات كفيفات تم اختيارهن بصورة قصدية. وتم التقسيم بصورة عشوائية إلى مجموعتين أحدهما تجريبية تعرضت للبرنامج (التدريب على مهارات اليقظة العقلية الوالدية ورأس المال النفسي) ومجموعة ضابطة لم

تعرض للبرنامج. وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية جلسات البرنامج التدريبي الجماعي القائم على مهارات الوالدية اليقظة عقلياً في تقليل مستويات التوتر النفسي والضغط لدى الأمهات، وتعزيز مستوى المرونة النفسية لديهن، وذلك لأفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وهدفت دراسة **Gemma Pastor-Cerezuela , Maria-Inmaculada Fernández- Andrés, David Pérez-Molina, and Amparo Tijeras-Iborra (2021)** إلى مقارنة مستوى الضغوط الوالدية والصمود النفسي لدى والدي الأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد (ASD) ومتلازمة داون (DS) وتحليل العلاقة بينهما. تكونت عينة البحث من 97 من والديين (ASD: n = 45)، (DS: n = 52)، وتم استخدام مقياس لمؤشر الضغوط الوالدية ومقياس للصمود النفسي، وتوصلت الدراسة إلى أن أولياء أمور الأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد لديهم مستوى عالٍ من الضغوط الوالدية، مقارنةً بأولياء أمور الأطفال الداون سندروم. وأن هذه الضغوط مرتبطة بخصائص الطفل، ولكن لا علاقة لها بخصائص والديين، كذلك توصلت الدراسة إلى أن جميع أولياء الأمور للمجموعتين لديهم مستوى معتدل من الصمود النفسي، وأن هناك تأثيراً واضحاً للعوامل الاجتماعية للأسرة وبالأخص للجوانب المتعلقة بالطفل وخصائص كل اضطراب، وذلك كما يراها والديين، وأكدت الدراسة على وجود علاقة عكسية بين الضغوط الوالدية والصمود النفسي لدى والديين الذين لديهم أطفال ذوي احتياجات خاصة.

المحور الثالث: دراسات تناولت الوالدية اليقظة عقلياً

سعت دراسة (Macdonald & Hastings (2010) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية الوالدية والمشاركة الوالدية في الاهتمام والرعاية المقدمة للأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وتكونت العينة من (105) من والديين لأطفال لديهم إعاقة شديدة ومتوسطة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية الوالدية ومقياس الاندماج الوالدي في رعاية الطفل. وتوصلت الدراسة لوجود علاقة موجبة بين الوالدية اليقظة عقلياً والمشاركة الوالدية في رعاية ذوي الإعاقة العقلية.

وفي دراسة (Vander, Oord & Bogle (2012) كشفت عن فاعلية برنامج تدريبي لمهارات اليقظة العقلية لدى عينة من الأطفال يتراوح أعمارهم من (8-12) سنة من ذوي اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه، وتدريب والديهم على مهارات الوالدية اليقظة عقلياً، وتكونت عينة الدراسة من (22) فرداً من والديين، وتم استخدام مقياس لأعراض اضطراب فرط الحركة وأعراض القلق والاكتئاب لدى الأطفال،

واستمر البرنامج (8) أسابيع، وبعد انتهاء البرنامج أجرى الباحث القياس البعدي ولوحظ تحسن في سلوك الأطفال كذلك زيادة مهارات اليقظة العقلية الوالدية، وكذلك نقص الإجهاد والضغط الوالدية، مما يؤكد على فعالية البرنامج.

هدفت دراسة (Baer ward & Moare (2013) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية الوالدية والصحة النفسية لدى والدي الأطفال المصابين بطيف التوحد. وتكونت عينة الدراسة من (28) من الآباء والأمهات، وتم استخدام مقياس الضغوط الوالدية، وقائمة مشكلات الأطفال السلوكية، ومقياس القلق، ومقياس الوالدية اليقظة عقلياً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية الوالدية وكلٍ من الضغوط النفسية والاكتئاب، كما أوضحت أنه يمكننا التنبؤ بمشكلات الطفل السلوكية من خلال اليقظة العقلية الوالدية.

وأشارت دراسة (Conner & White (2014) إلى العلاقة بين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد والأطفال العاديين، والضغوط الخاصة بالأم كما تدرکہا وكذلك المشكلات السلوكية للأبناء. وبلغت عينة الدراسة (67) أمًا من أمهات أطفال التوحد، (87) أمًا من أمهات الأطفال العاديين، وبلغت أعمار الأطفال ما بين (4-17) سنة، وتم استخدام مقياس الضغوط المدركة ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس القلق وقائمة السلوك غير السوي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية للأمهات والضغوط المدركة لديهن، كذلك ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الأمهات للأطفال العاديين، ووجود علاقة دالة بين اليقظة العقلية للأمهات وبعض المشكلات السلوكية لدى أبنائهم، وأكدت الدراسة على أهمية البرامج العلاجية لتعزيز الانتباه والوعي لدى الأمهات، لما في ذلك من أثر في الحد من الضغوط الوالدية.

أيضًا هدفت دراسة (Gouveia et al., (2016) إلى معرفة دور وأهمية اليقظة العقلية الوالدية، في العلاقة بين التعاطف مع الذات واليقظة العقلية والضغوط الوالدية، وتأثير بعض من المتغيرات الديموجرافية على اليقظة العقلية الوالدية. وبلغت عينة الدراسة (322) فردًا، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس اليقظة العقلية الوالدية، ومقياس التعاطف مع الذات، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس الأساليب الوالدية، ومقياس الضغوط الوالدية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة بين المتغيرات التي بالدراسة، حيث ترتبط اليقظة العقلية الوالدية ارتباطًا إيجابيًا بكل من التعاطف مع الذات واليقظة العقلية، وترتبط الضغوط الوالدية سلبياً مع اليقظة العقلية، واليقظة العقلية الوالدية، والتعاطف مع الذات، كما تتأثر اليقظة الوالدية بالجنس وعدد الأطفال. وتوصلت أيضًا الدراسة إلى أن اليقظة العقلية الوالدية تكون لدى الأمهات أكثر من الآباء.

تعليق على الدراسات السابقة:

وفي ضوء ما سبق عرضه من الدراسات السابقة، يمكن استخلاص عدة ملاحظات من نتائج هذه الدراسات، توجزها الباحثة على النحو التالي:

ندرة الدراسات العربية التي تناولت مفهوم الوالدية اليقظة عقلياً، سوى دراسة الضبع وآخرين 2016، كذلك لوحظ اهتمام الدراسات الأجنبية بدراسة اليقظة العقلية واليقظة العقلية الوالدية، وذلك بشكل عام وفي علاقتها بمتغيرات عديدة لدى عينات من طلاب الجامعات، والمدارس، والعاديين، وأولياء أمور الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ومن هذه المتغيرات الضغوط والمرونة النفسية والاندماج الوالدي في رعاية الأطفال والصحة النفسية للوالدين والمشكلات السلوكية للأبناء، كذلك كانت هناك دراسات ارتباطية لفحص وكشف علاقات محددة، وأيضاً دراسات قدمت برامج تدريبية وعلاجية قائمة على اليقظة العقلية، ولقد ركزت أغلب الدراسات على ذوي اضطراب طيف التوحد ومعاونة أمهات هؤلاء الأطفال وتعرضهن لكثير من الضغوط، ولاحظت الباحثة ندرة الدراسات العربية التي تناولت برنامجاً تدريبياً قائم على اليقظة العقلية ومدى أثره في تنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً والصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، حيث إن أغلب الدراسات ركزت على العلاقات أكثر من البرامج، مما دفع الباحثة لإجراء الدراسة الحالية. ولقد أفادت هذه الدراسات السابقة الباحثة في إعداد أدوات الدراسة الحالية وتفسير نتائجها.

فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري وأهمية البحث، وأهدافه، وما أسفرت عنه الدراسات السابقة من نتائج يمكن صياغة فروض البحث كما يلي:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للصمود النفسي، لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للوالدية اليقظة عقلياً، لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للوالدية اليقظة عقلياً، لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للصمود النفسي، لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للوالدية اليقظة عقلياً، لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
- 6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للصمود النفسي، لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

الإجراءات المنهجية للبحث:

1 - منهج البحث:

المنهج المستخدم في البحث هو المنهج شبه التجريبي، الذي يعتمد على تصميم مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة لاختبار فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة العقلية وتحسين الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

2 - عينة البحث:

أ- عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات:

اختارت الباحثة عينة عشوائية قوامها (112) من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية بمحافظة القاهرة، وتراوح أعمارهم بين (30 - 50) سنة وبمتوسط عمري (41.1) وانحراف معياري (3.24)، وتم تطبيق أدوات البحث والمتمثلة في (مقياس الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية) ومقياس (الوالدية اليقظة عقلياً) على أفراد العينة بهدف دراسة الخصائص السيكومترية للأدوات، ويوضح الجدول رقم (1) توزيع أفراد العينة.

جدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية

مستوى تعليم الأم			شدة أعاقة الطفل			نوع الطفل		المتغيرات
مؤهل عال	مؤهل متوسط	أقل من متوسط	شديد	متوسط	بسيط	أناث	ذكور	
54	30	28	35	45	32	51	61	العدد
%49	%25.9	%25	%32.1	%41.1	%28.8	%45.5	% 54.5	النسبة المئوية
112								المجموع

العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية للدراسة الحالية من (20) أمًا من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية المقيدون بمركز القلب الأبيض بمحافظة القاهرة، وتراوح أعمارهن بين (30-50) سنة وبمتوسط عمري (41.3) وانحراف معياري (3.25)، ويبلغ المستوى التعليمي لهن ما بين تعليم ثانوي وتعليم متوسط. وحرصت الباحثة على توزيعهن بالاختيار القصدى إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وذلك لضمان سلامة الأسلوب المنهجي العلمي، حيث تم مراعاة التحقق من الضوابط التجريبية من خلال تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي وذلك من حيث كل من العمر الزمني، مستوى الصمود النفسي، مستوى الوالدية اليقظة عقليًا كما في جدول رقم (2) و(3).

شروط اختيار عينة الدراسة:

- أن يكون أفراد العينة أمهات للأطفال ذوي الإعاقة العقلية ممن يواظب أولادهم على الحضور بانتظام في المركز النهاري.
- أمهات أطفال ذوي إعاقة عقلية لديهم مستوى قليل من الصمود النفسي.
- أمهات أطفال ذوي الإعاقة العقلية لديهم مستوى قليل من الوالدية اليقظة عقليًا.
- مواظبات على جلسات البرنامج ومتفاعلات ويقمن بالمهام التي تطلب منهن.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية المترددين على مركز القلب الأبيض لذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة القاهرة.

الحدود الزمنية: تم تطبيق البرنامج في الأشهر التالية مارس - أبريل - مايو /2022.

د. ناهد منير جاد مكارى برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وأثرها في تحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

إجراءات التحقق من شروط العينة:

أولاً: تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) كما في جدول رقم (2)، وذلك في مهارات الوالدية اليقظة عقلياً.

ثانياً: تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) كما في جدول (3)، وذلك في الصمود النفسي.

أولاً: التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) جدول (2) في مهارات الوالدية اليقظة عقلياً:

جدول (2) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مهارات الوالدية اليقظة عقلياً

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	z	الدلالة
التواصل اللحظي مع الطفل	التجريبية	10	17.80	0.92	9.65	96.50	41.5	0.696	غير دالة
	الضابطة	10	18.10	0.74	11.35	113.50			
الانضباط اليقظة عقلياً	التجريبية	10	19.40	1.71	9.95	99.50	44.5	0.440	غير دالة
	الضابطة	10	19.70	1.77	11.05	110.50			
الدرجة الكلية	التجريبية	10	37.20	2.04	9.50	95.00	40.0	0.774	غير دالة
	الضابطة	10	37.80	1.81	11.50	115.00			

يتضح من جدول (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الوالدية اليقظة عقلياً، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بمفرده صحيحة.

ثانياً: التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) جدول (3) في الصمود النفسي:

جدول (3) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الصمود النفسي

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	z	الدلالة
الكفاءة الشخصية والتماسك	التجريبية	10	12.60	1.26	9.85	98.50	43.5	0.558	غير دالة
	الضابطة	10	12.80	1.14	11.15	111.50			

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	z	الدالة
الكفاءة الاجتماعية	التجريبية	10	5.20	0.63	9.25	92.50	37.5	1.076	غير دالة
	الضابطة	10	5.50	0.53	11.75	117.50			
التكيف العاطفي	التجريبية	10	7.40	0.84	11.30	113.00	42.0	0.687	غير دالة
	الضابطة	10	7.20	0.79	9.70	97.00			
المتابعة	التجريبية	10	7.60	0.97	9.30	93.00	38.0	1.069	غير دالة
	الضابطة	10	8.00	0.82	11.70	117.00			
الفهم الواعي بالطفل واحتياجاته	التجريبية	10	12.50	1.18	11.65	116.50	38.5	0.903	غير دالة
	الضابطة	10	12.00	1.33	9.35	93.50			
القدرة على المواجهة وحل المشكلات	التجريبية	10	9.60	1.17	10.00	100.00	45.0	0.391	غير دالة
	الضابطة	10	9.80	1.14	11.00	110.00			
الاتجاه الروحي والتوقعات المستقبلية الإيجابية	التجريبية	10	8.40	1.43	9.90	99.00	44.0	0.626	غير دالة
	الضابطة	10	8.70	1.06	11.10	111.00			
الدرجة الكلية	التجريبية	10	63.30	3.43	10.15	101.50	46.5	0.785	غير دالة
	الضابطة	10	64.00	2.31	10.85	108.50			

يتضح من جدول (3) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الصمود النفسي، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بمفردة صحيحة.

أدوات البحث:

- 1- مقياس الوالدية اليقظة عقلياً (تعريب وتقنين الباحثة).
- 2- مقياس الصمود النفسي لأطفال ذوي الإعاقة العقلية (إعداد الباحثة).

3- البرنامج التدريبي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً، وإثره على الصمود النفسي لديهن (إعداد الباحثة).

1- مقياس الوالدية اليقظة عقلياً: تعريب وتقنين الباحثة (ملحق 1)

إعداد ماكافري وزملائه (McCaffrey.S ,Reitman.D and Black..R,2017) حيث طوروا استبياناً لمقياس الوالدية اليقظة عقلياً (Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ) ترجمت الباحثة وعربت المقياس ومراجعت مع متخصصي اللغة الإنجليزية طبقاً لما يلي:

- تحديد هدف المقياس.
- تحديد محتوى المقياس وما يشتمل عليه من أبعاد.
- تحديد العينة الاستطلاعية للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس.

أ- هدف المقياس:

يهدف المقياس الحالي إلى قياس الوالدية اليقظة عقلياً.

أ- محتوى مقياس الوالدية اليقظة عقلياً لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية:

يتكون المقياس من (28) عبارة موزعة على بعدين، حيث يمثل كل بعد جانب من جوانب الوالدية اليقظة عقلياً، يوضح جدول (4) أبعاد المقياس.

جدول (4) أبعاد مقياس الوالدية اليقظة عقلياً

م	أبعاد مقياس الوالدية اليقظة عقلياً	عدد العبارات بكل بعد
1	التواصل اللحظي مع الطفل	من 1 إلى 13
2	الانضباط اليقظ عقلياً	من 14 إلى 28

طريقة تصحيح المقياس:

يتم تقدير الاستجابات على المفردات في ضوء مقياس ليكرت الرباعي، من خلال رصد درجة واحدة (1) لكل إجابة نادرًا، (2) في بعض الأحيان، (3) معظم الوقت، (4) دائماً، وذلك لعبارات كل بند من بنود الأبعاد الاثنيتين، حيث تتراوح درجات المقياس (28-112) درجة، تشير الدرجات المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الوالدية اليقظة عقلياً وما تشمله من الوعي والانتباه والتواصل اللحظي مع الطفل والانضباط اليقظ عقلياً في التعامل معه، وتشير الدرجات المنخفضة إلى انخفاض مستوى الوالدية اليقظة عقلياً.

طبَّقه معدو المقياس على (203) من والدي الأطفال والمراهقين من سن (2- 16) سنة، وذلك للقيام بالخصائص السيكومترية للأداة واستخدم معدو المقياس طريقة الصدق العملي التي وصلت فيه نسبة التباين للبعدين 43.4% و 42.2%، واستخدموا صدق المحك مع استبيان آخر هو السلطة الوالدية (PAQ). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الاستبيانين، كذلك تم حساب معامل ألفا كرومباخ والتي تراوحت من (66,) إلى (85,)، ومن ثم أصبح المقياس يتمتع بمستوى عالٍ من الصدق والثبات. وحسبت الباحثة الخصائص السيكومترية للمقياس، على العينة الاستطلاعية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية التي كان عددها (ن = 112)، حيث ترجمت المقياس وعرضته على متخصصين في اللغة الإنجليزية لمراجعة الترجمة والتحقق من صحة المعاني، ثم عرضه على السادة المحكمين من أساتذة التربية الخاصة وعلم النفس، للتأكد من مناسبة الأبعاد والعبارات لليقظة العقلية الوالدية ومدى مناسبتها لأفراد العينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وتم عمل التعديلات وملاحظات المحكمين.

الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الوالدية اليقظة عقلياً في الدراسة الحالية:

عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية (ن = 112)

أولاً: الاتساق الداخلي:

1- الاتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة للبعد التابع لها

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد، والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد

لمقياس مهارات الوالدية اليقظة عقلياً (ن = 112)

الانضباط اليقظ عقلياً		التواصل اللحظي مع الطفل	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**0.708	1	**0.623	1
**0.690	2	**0.708	2
**0.648	3	**0.772	3
**0.688	4	**0.769	4

د. ناهد منير جاد مكارى برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وأثرها في تحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

التواصل اللحظي مع الطفل		الانضباط اليقظ عقلياً	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
5	**0.742	5	**0.538
6	**0.738	6	**0.774
7	**0.656	7	**0.772
8	**0.781	8	**0.693
9	**0.747	9	**0.714
10	**0.726	10	**0.686
11	**0.736	11	**0.607
12	**0.731	12	**0.538
13	**0.697	13	**0.738
		14	**0.712
		15	**0.611

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جدول (5) أن كل مفردات مقياس مهارات الوالدية اليقظة عقلياً معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، أي أنها تتمتع بالاتساق الداخلي.

2- الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مهارات الوالدية اليقظة عقلياً ببعضها بعضاً من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6) مصفوفة ارتباطات مقياس مهارات الوالدية اليقظة عقلياً (ن = 112)

م	الأبعاد	1	2	الكلية
1	التواصل اللحظي مع الطفل	.		
2	الانضباط اليقظ عقلياً	**0.721	.	
	الدرجة الكلية	**0.632	**0.702	.

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من جدول (6) أنّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

ثانيًا: صدق المقياس: Validity

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:

1- صدق المحكمين:

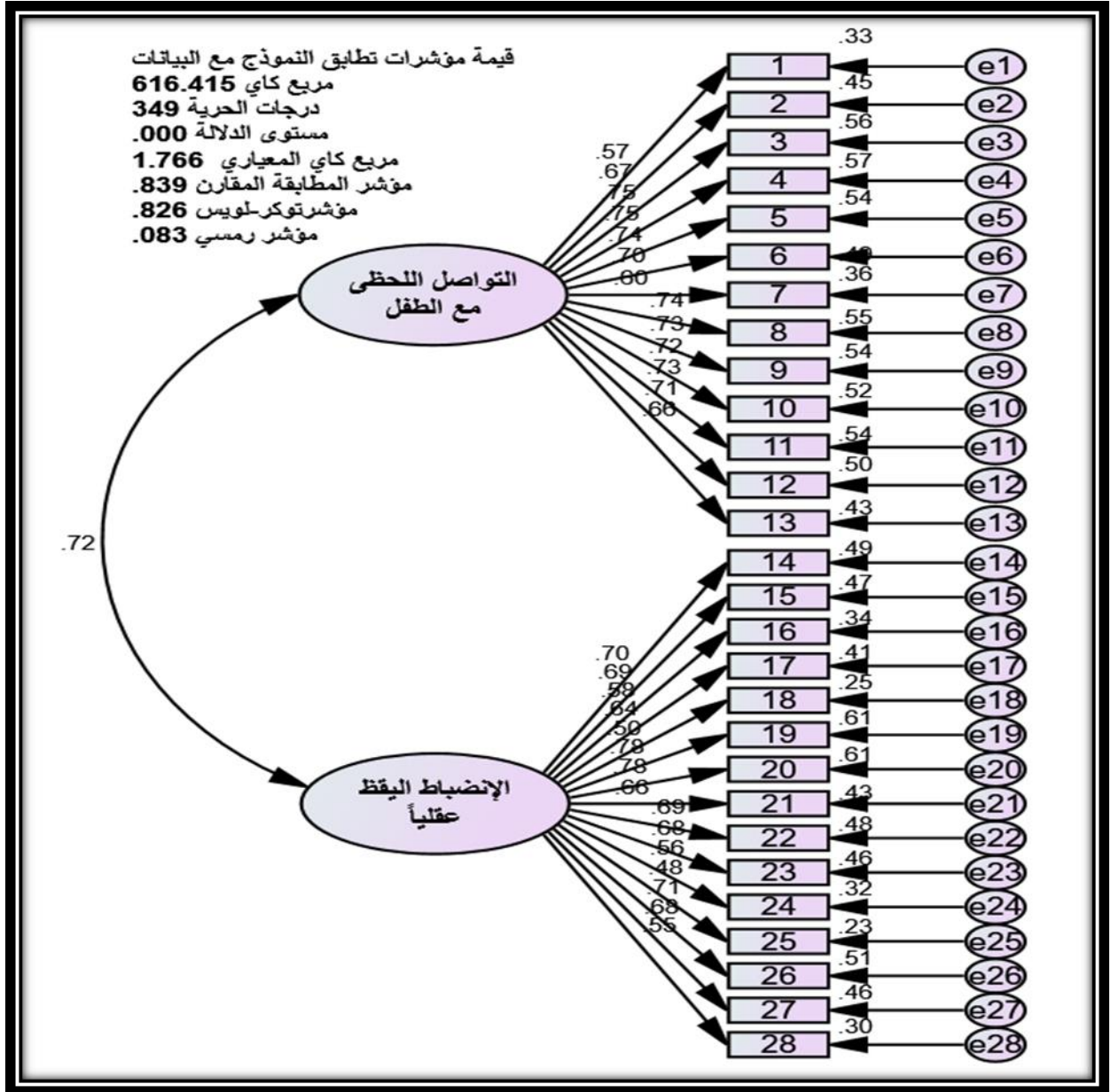
تمّ عرض المقياس بصورته الأولية على عدد (9) من أساتذة التربية الخاصة والصحة النفسية وعلم النفس بكليات التربية والآداب، وعلوم ذوي الاحتياجات الخاصة، وقد اقتصرت ملاحظاتهم على تصحيح وتعديل صياغة بعض المفردات والعبارات، كذلك تصحيح بعض العبارات لغويًا وحظي بنسبة اتفاق عالية، وذلك على مناسبة عبارات المقياس لأبعاده والهدف منه وصياغته اللغوية، وتم تعديل العبارات وفق آراء المحكمين.

2- صدق المحك الخارجي:

حسبت الباحثة صدق المحك، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على المقياس ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية الوالدية إعداد (Duncan et al., 2009)، ترجمة الضبع وآخرون (2016)، وقد بلغ معامل الارتباط (0,64) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند (0,01)، مما يدل على تمتع المقياس بقدر مناسب من الصدق.

3- صدق التحليل العاملي (التوكيدي):

وهي حساب الصدق العاملي للمقياس عن طريق استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis باستخدام البرنامج الإحصائي (AMOS 26)، وذلك للتأكد من صدق البناء الكامن (أو التحتي) للمقياس، عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، حيث تم افتراض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس الوالدية اليقظة عقليًا حول عاملين كامينين كما هو موضح بالشكل (1):



شكل (1) نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس الوالدية اليقظة عقلياً

وقد حظي نموذج العامل الكامن لمقياس التجول على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، حيث كانت قيمة (مربع كاي = 616.415) ودرجة حرية = (349) ومؤشر رمسي $RMSEA = (0.083)$ وهذا يدل أن نموذج يتمتع بمؤشرات مطابقة جيدة وجدول (7) يوضح معاملات المسار المعيارية وقيمة (ت) للمتغيرات، ويوضح الجدول (7) التالي: نتائج التحليل العائلي التوكيدي لأبعاد المقياس:

جدول (7) ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس الوالدية اليقظة عقلياً

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيم "ت" ودالاتها الإحصائية
التواصل الحظي مع الطفل	1	0.57	0.33	**7.174
	2	0.67	0.45	**6.972
	3	0.75	0.56	**6.733
	4	0.76	0.57	**6.645
	5	0.74	0.54	**6.74
	6	0.70	0.49	**6.902
	7	0.60	0.36	**7.137
	8	0.74	0.55	**6.754
	9	0.74	0.54	**6.800
	10	0.72	0.52	**6.813
	11	0.73	0.54	**6.786
	12	0.71	0.50	**6.882
	13	0.66	0.43	**7.026
الانضباط اليقظ عقلياً	14	0.70	0.49	**6.857
	15	0.69	0.47	**6.885
	16	0.58	0.34	**7.131
	17	0.64	0.41	**7.034
	18	0.50	0.25	**7.246
	19	0.78	0.61	**6.473
	20	0.78	0.61	**6.512
	21	0.66	0.43	**6.998
	22	0.70	0.48	**6.853

د. ناهد منير جاد مكاري برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وأثرها في تحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيم "ت" ودالاتها الإحصائية
	23	0.68	0.46	**6.924
	24	0.56	0.32	**7.176
	25	0.48	0.23	**7.272
	26	0.71	0.51	**6.815
	27	0.68	0.46	**6.949
	28	0.55	0.30	**7.182

(**) دال عند مستوى (0,01)

يتضح من الجدول (7) أن نموذج العامل الكامن قد حظي على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، وأن معاملات الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)؛ مما يدل على صدق جميع العبارات المشاهدة لمقياس الوالدية اليقظة عقلياً، ومن هنا يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي لهذا المقياس، وأن الوالدية اليقظة عقلياً عبارة عن عاملين كامنين تنتظم حولهما العوامل الفرعية (28 عبارة) المشاهدة لهما.

2- القدرة التمييزية:

تم استخدام القدرة التمييزية لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعي والمنخفضي في الصفة التي يقيسها (مهارات الوالدية اليقظة عقلياً)، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية في الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى وهو الطرف القوي، والإرباعي الأدنى، والجدول (8) يوضح ذلك :

جدول (8) القدرة التمييزية لمقياس مهارات الوالدية اليقظة عقلياً (ن = 112)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرباعي الأدنى ن=28		الإرباعي الأعلى ن=28		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	14.976	3.22	23.61	5.70	42.14	التواصل اللحظي مع الطفل
0.01	13.893	4.60	28.54	6.14	48.68	الانضباط اليقظ عقلياً
0.01	17.746	6.44	52.14	9.56	90.82	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (8) أن الفارق بين الميزانين المرتفع والمنخفض دال إحصائياً عند مستوى (0.01) وفي اتجاه المستوى الميزاني القوي، مما يعني تمتع المقياس بقدرة تمييزية عالية.
ثالثاً: ثبات المقياس:

- طريقة معامل ألفا - كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس مهارات الوالدية اليقظة عقلياً باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لأبعاد المقياس، وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (9):

جدول (9) معاملات ثبات مقياس مهارات الوالدية اليقظة عقلياً باستخدام

معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
1	التواصل اللحظي مع الطفل	0.768
2	الانضباط اليقظ عقلياً	0.760
	الدرجة الكلية	0.754

يتضح من خلال جدول (9) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناءً عليه يمكن العمل به.

2- طريقة التجزئة النصفية:

طبقت الباحثة مقياس مهارات الوالدية اليقظة عقلياً على عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين؛ القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة معامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (10):

جدول (10) معاملات ثبات مقياس مهارات الوالدية اليقظة عقلياً بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سبيرمان - براون	جتمان
1	التواصل اللحظي مع الطفل	0.957	0.749
2	الانضباط اليقظ عقلياً	0.951	0.753
	الدرجة الكلية	0.928	0.748

يتضح من جدول (10) أنّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه لمهارات الوالدية اليقظة عقلياً.

2- مقياس الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية (إعداد الباحثة) ملحق (2)

خطوات إعداد مقياس الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية:

أعدت الباحثة المقياس طبقاً لما يلي:

- تحديد هدف المقياس.
- مصادر إعداد المقياس.
- تحديد محتوى المقياس وما يشتمل عليه من أبعاد.
- تحديد العينة الاستطلاعية للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس.

أ- هدف المقياس:

يهدف المقياس الحالي إلى قياس الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

ب- مصادر إعداد المقياس:

بنت الباحثة المقياس وحددت بنوده، وذلك من خلال الاطلاع على التراث السيكولوجي، وما يتوافر فيه من أطر نظرية تتناول مفهوم الصمود النفسي، وأساليب قياسه لدى البالغين وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية من خلال مسح الدراسات العربية والأجنبية، والمقاييس التي تناولت الصمود النفسي مثل مقياس الصمود النفسي 2011 إعداد: محمد البحيري، مقياس الصمود النفسي 2015 إعداد إيمان سرميني، مقياس المرونة الإيجابية 2010 إعداد: محمد سعد حامد. (Greef, 2010) (Kadyi et al., 2018).

ب- محتوى مقياس الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية:

يتكون المقياس من (47) عبارة موزعة على (7) أبعاد، حيث يمثل كل بعد جانب من جوانب الصمود النفسي، يوضح جدول (11) أبعاد المقياس

جدول (11) أبعاد مقياس الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

م	أبعاد مقياس الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية	عدد وأرقام العبارات بكل بعد
1	الكفاءة الشخصية والتماسك	9 عبارات (1- 9)
2	الكفاءة الاجتماعية	4 عبارات (10- 13)
3	التكيف العاطفي	6 عبارات (14- 19)
4	المثابرة	6 عبارات (20- 25)
5	الفهم الواعي بالطفل واحتياجاته	9 عبارات (26- 34)
6	القدرة على المواجهة وحل المشكلات	7 عبارات (35- 41)
7	الاتجاه الروحي والتوقعات المستقبلية الإيجابية	6 عبارات (42- 47)

البعد الأول: الكفاءة الشخصية والتماسك.

ويقصد به قدرة الفرد على حل المشكلات التي تواجهه، والاستفادة من خبرات النجاح فيما يقابله من مشكلات، والثقة بنفسه وقدراته.

البعد الثاني: بعد الكفاءة الاجتماعية

يقصد بها قدرة الفرد على الاتصال الجيد بالآخرين المحيطين به، والتفاعل معهم بالدرجة التي تجعله يشعر بالارتياح في مختلف المواقف الاجتماعية، وثقته نحو سلوكه الاجتماعي.

البعد الثالث: بعد التكيف العاطفي

يقصد به التوازن مع الأحداث، وتنظيم السلوك الصادر منه في المواقف الاجتماعية.

البعد الرابع: بعد المثابرة

يقصد به التركيز على الهدف رغم وجود صعوبات تواجههم، والإصرار على بذل الجهد والتفكير في حلول للوصول للهدف.

البعد الخامس: بعد الفهم الواعي بالطفل واحتياجاته

يقصد به قدرة الفرد على فهم الطفل والمراحل العمرية التي يمر بها، وكذلك فهم الاحتياجات المختلفة على المستوى الجسدي والنفسي والعقلي.

البعد السادس: بعد القدرة على المواجهة وحل المشكلات

يقصد به قدرة الفرد على مواجهه التحديات والمشكلات التي تقابله، والبحث عن حلول متعددة للتغلب على ما يمر به.

طريقة تصحيح المقياس:

يتم تقدير الاستجابات على المفردات في ضوء مقياس ليكرت الخماسي، من خلال رصد درجة واحدة (1) لكل إجابة لا يحدث أبداً، (2) لنادراً، (3) في بعض الأحيان (4) معظم الوقت (5) دائماً، وذلك لعبارات كل بند من بنود الأبعاد السبعة، حيث تتراوح درجات المقياس (47-235) درجة، تشير الدرجات المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وتشير الدرجات المنخفضة إلى انخفاض مستوى الصمود النفسي لديهن.

- مبررات إعداد مقياس الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

- الحاجة إلى مقياس يناسب أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وخصائصهم المعرفية والنفسية.
- تحقيق أهداف الدراسة الحالية، نظراً لعدم وجود مقاييس في حدود علم الباحثة- تناولت الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
- اختلفت المقاييس المتوفرة في الدراسات السابقة عن المقياس الحالي في عينة البحث والبيئة الثقافية والبحثية الحالية.
- اهتمت الباحثة بتبسيط العبارات، وعدم الغموض أو التكرار الزائد الغير مبرر في عبارات المقياس، حتى يسهل على الأمهات التجاوب بسهولة وصدق مع عبارات المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية في الدراسة الحالية:

أولاً: الاتساق الداخلي:

1- الاتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة للبعد التابع لها.

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد والجدول (12) يوضح ذلك:

جدول (12) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس

الصمود النفسي (ن = 112)

معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد
**0.781	26	الفهم الواعي بالطفل واحتياجاته	**0.646	1	الكفاءة الشخصية والتماسك
**0.794	27		**0.689	2	
**0.639	28		**0.703	3	
**0.830	29		**0.701	4	
**0.749	30		**0.626	5	
**0.842	31		**0.789	6	
**0.764	32		**0.603	7	
**0.789	33		**0.662	8	
**0.772	34		*0.195	9	
**0.480	35	القدرة على المواجهة وحل المشكلات	**0.464	10	الكفاءة الاجتماعية
**0.555	36		**0.725	11	
**0.681	37		**0.768	12	
**0.630	38		**0.763	13	
*0.197	39	الاتجاه الروحي والتوقعات المستقبلية الإيجابية	**0.416	14	التكيف العاطفي
**0.650	40		**0.467	15	
**0.580	41		**0.380	16	
**0.477	42		**0.469	17	
**0.743	43		**0.461	18	
**0.746	44		**0.552	19	
**0.869	45		**0.696	20	
**0.851	46		**0.733	21	
**0.874	47	**0.747	22		
			**0.657	23	المثابرة
			**0.777	24	
			**0.705	25	

د. ناهد منير جاد مكارى برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وأثرها في تحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

** دالة عند مستوى دلالة 0.01 * دالة عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من جدول (12) أنّ كل مفردات مقياس الصمود النفسي معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستويين (0.01، 0.05)، أي أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي.
2- الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد الصمود النفسي ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (13) يوضح ذلك:

جدول (13) مصفوفة ارتباطات مقياس الصمود النفسي (ن = 112)

م	الأبعاد	1	2	3	4	5	6	7	الكلية
1	الكفاءة الشخصية والتماسك	-							
2	الكفاءة الاجتماعية	**0.625	-						
3	التكيف العاطفي	**0.421	**0.618	-					
4	المثابرة	**0.578	**0.425	**0.555	-				
5	الفهم الواعي بالطفل واحتياجاته	**0.509	**0.568	**0.636	**0.517	-			
6	القدرة على المواجهة وحل المشكلات	**0.615	**0.504	**0.587	**0.589	**0.496	-		
7	الاتجاه الروحي والتوقعات المستقبلية الإيجابية	**0.500	**0.475	**0.535	**0.514	**0.514	**0.539	-	
-	الدرجة الكلية	**0.547	**0.621	**0.412	**0.485	**0.587	**0.521	**0.554	-

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من جدول (13) أنّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

ثانياً: صدق المقياس: Validity

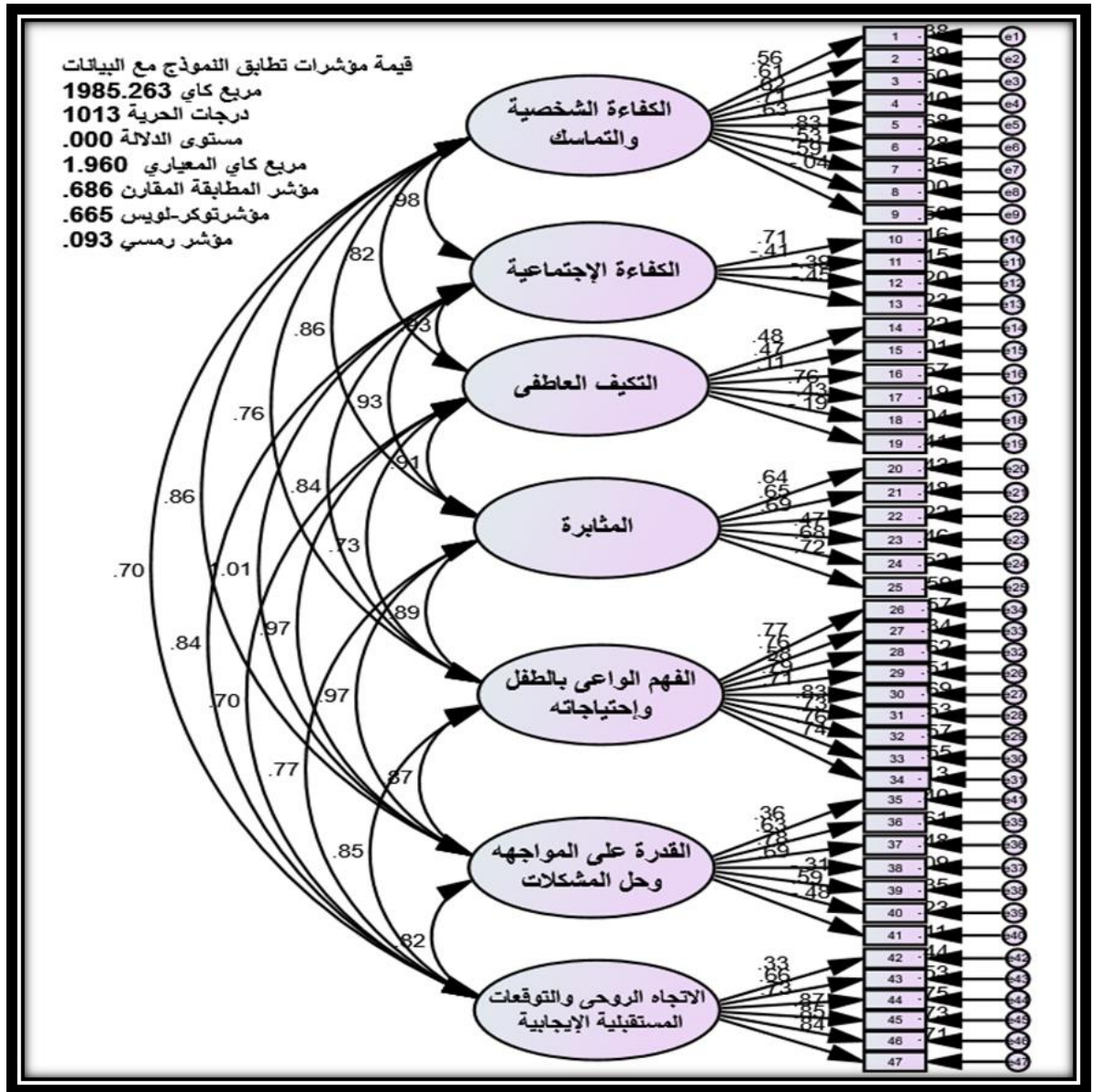
1- **صدق المحكمين:** تمّ عرض المقياس بصورته الأولية على عدد (9) من أساتذة التربية الخاصة والصحة النفسية وعلم النفس بكلّيات التربية والآداب، وعلوم ذوي الاحتياجات الخاصة، وقد لوحظ أن هناك عدداً كبيراً من المفردات يحظى بنسبة اتفاق عالية للمحكمين، وتم عمل التعديلات المطلوبة ولم يتم حذف أي مفردة من المقياس.

2- صدق المحك الخارجي:

حسبت الباحثة صدق المحك الخارجي، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية لمقياس الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية للدراسة الحالية، والدرجات الكلية لمقياس الصمود النفسي لإعداد محمد البحيري 2001. وقد بلغ معامل الارتباط (0,61) وهي قيمة دالة إحصائياً عند (0,01) مما يدل على تمتع المقياس بقدر مناسب من الصدق.

3- صدق التحليل العاملي (التوكيدي):

وهي حساب الصدق العاملي للمقياس عن طريق استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis باستخدام البرنامج الإحصائي (AMOS 26)، وذلك للتأكد من صدق البناء الكامن (أو التحتي) للمقياس، عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، حيث تم افتراض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس الصمود النفسي حول عاملين كامنين كما هو موضح بالشكل (2):



شكل (2) نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس الصمود النفسي

وقد حظي نموذج العامل الكامن لمقياس التجول على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، حيث كانت قيمة (مربع كاي = 1985.263) ودرجة حرية = (1013) ومؤشر رمسي RMSEA = (0.093) ويوضح الجدول (14) التالي: نتائج التحليل العائلي التوكيدي لأبعاد المقياس:

جدول (14) ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس الصمود النفسي

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيم "ت" ودالاتها الإحصائية
الكفاءة الشخصية والتماسك	1	0.56	0.31	**7.051
	2	0.61	0.38	**6.95
	3	0.62	0.39	**6.851
	4	0.71	0.50	**6.583
	5	0.63	0.40	**6.847
	6	0.83	0.69	**5.626
	7	0.53	0.28	**7.105
	8	0.59	0.35	**6.979
	9	0.51	0.31	**7.448
الكفاءة الاجتماعية	10	0.71	0.50	**6.577
	11	0.41-	0.16	**6.978
	12	0.39-	0.15	**7.133
	13	0.45-	0.20	**6.978
التكيف العاطفي	14	0.48	0.23	**6.932
	15	0.47	0.22	**6.953
	16	0.43	0.21	**7.43
	17	0.76	0.58	**4.747
	18	0.43-	0.19	**6.85
	19	0.39	0.21	**7.339
المثابرة	20	0.64	0.41	**6.874
	21	0.66	0.43	**6.63
	22	0.69	0.48	**6.501
	23	0.47	0.22	**7.143
	24	0.68	0.46	**6.713

د. ناهد منير جاد مكارى برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وأثرها في تحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية
الفهم الواعي بالطفل واحتياجاته	25	0.72	0.52	**6.09
	26	0.79	0.62	**6.576
	27	0.71	0.51	**6.921
	28	0.83	0.69	**6.343
	29	0.73	0.53	**6.852
	30	0.76	0.57	**6.753
	31	0.74	0.55	**6.825
	32	0.58	0.34	**7.194
	33	0.76	0.57	**6.796
	34	0.77	0.59	**6.703
القدرة على المواجهة وحل المشكلات	35	0.64	0.40	**6.994
	36	0.78	0.61	**5.808
	37	0.69	0.48	**6.664
	38	0.62	0.28	**7.393
	39	0.59	0.35	**7.114
	40	0.48-	0.23	**7.25
	41	0.36	0.13	**7.298
الاتجاه الروحي والتوقعات المستقبلية الإيجابية	42	0.33	0.11	**7.362
	43	0.66	0.44	**6.973
	44	0.73	0.53	**6.681
	45	0.87	0.75	**5.308
	46	0.85	0.73	**5.53
	47	0.84	0.71	**5.799

(**) دال عند مستوى (0,01)

يتضح من الجدول (14) أن نموذج العامل الكامن قد حظي على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، وأن معاملات الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)؛ مما يدل على صدق جميع العبارات المشاهدة لمقياس الصمود النفسي، ومن هنا يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى

قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي لهذا المقياس، وأن الصمود النفسي عبارة عن سبعة عوامل كامنة تنتظم حولها العوامل الفرعية (47 عبارة) المشاهدة لها.

4- القدرة التمييزية:

تم استخدام القدرة التمييزية لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصفة التي يقسها (الصمود النفسي)، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية في الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباعي الأعلى وهو الطرف القوي، والإرباعي الأدنى والجدول (15) يوضح ذلك:

جدول (15) القدرة التمييزية لمقياس الصمود النفسي (ن = 112)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرباعي الأدنى ن=28		الإرباعي الأعلى ن=28		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	11.305	4.33	23.25	3.49	35.14	الكفاءة الشخصية والتماسك
غير دالة	0.323	3.35	11.71	3.25	12.00	الكفاءة الاجتماعية
0.01	4.160	3.39	17.29	2.75	20.71	التكيف العاطفي
0.01	13.724	2.73	15.11	2.69	25.04	المثابرة
0.01	14.252	4.37	25.29	3.45	40.29	الفهم الواعي بالطفل واحتياجاته
0.01	7.651	2.29	20.82	2.62	25.86	القدرة على المواجهة وحل المشكلات
0.01	12.096	3.34	16.25	2.78	26.18	الاتجاه الروحي والتوقعات المستقبلية الإيجابية
0.01	21.848	10.25	129.71	8.70	185.21	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (15) أن الفرق بين الميزانين المرتفع والمنخفض دال إحصائياً عند مستوى (0.01) وفي اتجاه المستوى الميزاني القوي، مما يعني تمتع المقياس بقدرة تمييزية عالية.

ثالثاً: ثبات المقياس:

1- طريقة معامل ألفا - كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس الصمود النفسي باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لأبعاد المقياس، وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (16):

جدول (16) معاملات ثبات مقياس الصمود النفسي باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
1	الكفاءة الشخصية والتماسك	0.752
2	الكفاءة الاجتماعية	0.729
3	التكيف العاطفي	0.739
4	المثابرة	0.781
5	الفهم الواعي بالطفل واحتياجاته	0.781
6	القدرة على المواجهة وحل المشكلات	0.656
7	الاتجاه الروحي والتوقعات المستقبلية الإيجابية	0.791
	الدرجة الكلية	0.740

يتضح من خلال جدول (16) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناءً عليه يمكن العمل به.

2- طريقة التجزئة النصفية:

طبقت الباحثة مقياس الصمود النفسي على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين: القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة معامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، وهذا يدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (17):

جدول (17) معاملات ثبات مقياس الصمود النفسي عقلياً بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سبيرمان - براون	جتمان
1	الكفاءة الشخصية والتماسك	0.910	0.774
2	الكفاءة الاجتماعية	0.919	0.839
3	التكيف العاطفي	0.805	0.639
4	المثابرة	0.941	0.833
5	الفهم الواعي بالطفل واحتياجاته	0.958	0.732
6	القدرة على المواجهة وحل المشكلات	0.712	0.669
7	الاتجاه الروحي والتوقعات المستقبلية الإيجابية	0.968	0.823
	الدرجة الكلية	0.869	0.597

يتضح من جدول (17) أنّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للصمود النفسي.

البرنامج التدريبي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية (إعداد الباحثة): ملحق (3)

إجراءات البحث:

- إعداد أدوات الدراسة استعداداً للقيام بالدراسة الاستطلاعية.
- إجراء الدراسة الاستطلاعية للتأكد من مدى ملائمة الأدوات المستخدمة في جمع البيانات.
- التأكد من صدق الأدوات وثباتها.

تطبيق إجراءات البحث:

- تطبيق مقياس الوالدية اليقظة عقلياً والصمود النفسي على عينة البحث الأساسية.
- تطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية.

وصف برنامج البحث:

يتكون البرنامج من (36) جلسه، بمعدل زمنى للجلسة الواحدة يتراوح ما بين 60 - 90 دقيقة، ويتم تطبيق نشاط أو أكثر تبعاً للهدف من الجلسة.

مراحل بناء البرنامج:

- 1- الاطلاع على الدراسات المختلفة والأطر النظرية لانتقاء الفنيات المناسبة لتحقيق أهداف البرنامج، وتحديد الجلسات والأنشطة المناسبة لكل جلسة.
- 2- عرض البرنامج في صورته النهائية على المحكمين، لإبداء تعليقاتهم وآرائهم، ومراعاة التعديلات المطلوبة.

الهدف العام من البرنامج:

الكشف عن فاعلية برنامج لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً، وأثره على تحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وذلك من خلال:

- أ- هدف تدريبي بنائي: يتمثل في إكساب الأمهات المشاركات بالبرنامج مهارات الوالدية اليقظة عقلياً من خلال التدريب عليها وربطها بالواقع، ومنها (الملاحظة، التفاعل الواعي، التوجه نحو الحافز.....).
- ب- هدف وقائي يتمثل في وقاية الأمهات أفراد المجموعة التجريبية من التعامل الخاطئ مع المشكلات الحياتية التي يواجهونها، والنتائج السلبية التي يمكن أن تنشأ عنها، وإكسابهم مجموعة استراتيجيات تمكنهم من مواجهة المشكلات المستقبلية، وتحديد أهدافهم بصورة فعالة، مما تساعدهم على ارتفاع مستوى الصمود النفسي لديهم.

الأهداف الإجرائية للبرنامج: من المتوقع في نهاية التدريب على أنشطة البرنامج أن تكون الأم قادرة على أن:

- تدرك مهاراتها وإمكانياتها وأفكارها وانفعالاتها.
- تنظيم معلوماتها، وضبط مهاراتها وتخطط وتقيم أدائها.
- تدرك ما لديها من خبرات واستراتيجيات.
- قادرة على اتخاذ القرارات.
- قادرة على الاستماع بوعي وانتباه إلى طفلها.
- قادرة على عدم إصدار أحكام مسبقة.
- متقبلة ابنها وخصائصه الخاصة، ومتكيفة مع ضغوط الحياة المختلفة.

مصادر البرنامج: مسحت الباحثة بعض الأدبيات والدوريات والمراجع في التراث السيكلوجي، والتي

اهتمت بمجال اليقظة العقلية الوالدية والصمود النفسي ومنها (Suave et al.,2011؛ Bear et al., 2008)

وذلك بهدف الاستفادة منها في التعرف على كل متغير على حدة، بجانب التعرف علاقة المتغيرات ببعضها بعضاً، والاستفادة منها في البحث الحالي.

المسلمات التي يستند عليها البرنامج:

- الوالدية اليقظة عقلياً من الخصائص الهامة الإيجابية في الشخصية، والتي يمكن ملاحظتها وقياسها.

- سلوكيات الفرد وانفعالاته تتأثر بمدى انتباهه ووعيه ومستوى التركيز لديه.

واعتمدت الباحثة على الأبعاد التي وضعها (Bear et al. (2008 وهي خاصة باليقظة العقلية، والمتمثلة في:

1. الملاحظة Observation: ويقصد بها الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية، وتشمل المشاعر والانفعالات.

2. الوصف Description: أو يقصد به القدرة على ترجمة الخبرات الداخلية، والتعبير عنها بكلمات مناسبة.

3. التعرف الواعي Acting with Awareness، ويقصد بها أن يكون ذهن الفرد حاضرًا في نشاطاته، أو يقصد به أيضًا تركيز الانتباه في النشاط الذي يعمل به.

4. عدم التجاوب مع التجارب الداخلية non reactivating to inner experience.

5. عدم إصدار أحكام بناء على التجارب الداخلية non Judging of inner experience.

وتوجد أبعاد (Suave et al. (2011 وهي تم تحديدها في خمسة أبعاد تتمثل في النشاط مقابل السلبية، الرغبة مقابل عدم الرغبة، التغيير مقابل عدم التغيير، عدم الحكم مقابل عدم رد الفعل، القبول النشط مقابل القبول السلبي.

واستنادًا إلى ما سبق ومن خلال الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة لمفهوم اليقظة العقلية والوالدية اليقظة عقلياً، فقد اعتمدت الباحثة على أبعاد ومنها:

1. **الملاحظة:** وتتمثل في التركيز والانتباه للخبرات الخارجية والداخلية، مثل الانفعالات والمشاعر والأحاسيس والروائح والأصوات.

2. **الوصف:** ويقصد به القدرة على التعبير عن المواقف المختلفة، من خلال استخدام كلمات مناسبة.

3. التعرف الواعي المتزن: ويقصد به تركيز الانتباه على ما يقوم به الشخص من أعمال ومهام وأنشطة.
4. الاتجاه نحو الحاضر: ويقصد به مدى اهتمام وانشغال الفرد باللحظة الحالية، وعدم التسرع في إصدار أحكام بناءً على الخبرة الماضية.

الأساس النظري للبرنامج:

1. العلاج المعرفي القائم على فنيات اليقظة العقلية **Mindfulness- based cognitive Therapy (MBCT)**، وهو مزيج من العلاج المعرفي السلوكي مع مبادئ اليقظة العقلية. ولقد استحدث آرون بيك 1960 Aron Beck العلاج المعرفي السلوكي، متبنيًا نظرية توضح أن السلوك والمشاعر والانفعالات تنتج بصورة جزئية من العمليات المعرفية، لذلك فهو يساعد العمل من خلال تغيير الصورة الذهنية والمعتقدات وأساليب التفكير، بحيث يساعد العمل على التغلب على المشكلات السلوكية الانفعالية، ومن ثم تغيير السلوك غير الصحيح واستبداله بسلوك صحيح (الشرقاوي، 2000)، وفيما يخص اليقظة العقلية وتقنياتها فهي تسعى إلى مساعدة الأشخاص بأن يكونوا أكثر وعياً بالأحاسيس الجسمية، وفهم أفكارهم وإدراكها، وإدراك المشاعر المرتبطة بالخبرات، وتقبل الصعوبات، والعطف الذاتي، والوعي لتحويل الخبرات السلبية إلى خبرات إيجابية، والنقد الذاتي، والقبول دون إصدار أحكام (Alassemi, Jamal, 2018).
- ولهذا تم تخصيص جلسات لمساعدة أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً لتنمية الصمود النفسي لديهم.

2. الإرشاد العقلاني الانفعالي **Rational Emotional Counselling (R-E-C)** وهو ينتمي إلى نظرية طورها ألبرت إليس Albert Ellis تقوم على أساس أن الضغوط النفسية تنشأ من أنماط تفكير خاطئة، وأن الأشخاص يشتركون في غايتين أساسيتين وهما: المحافظة على الحياة، والإحساس بالسعادة بصورة نسبية والتخلص من الألم، والتفكير العقلاني يساهم في تحقيق هذه الأهداف، ويرى إليس أن الأشخاص لديهم استعداد فطري وميل مكتسب إلى العقلانية، الشعور بالسعادة، وعلى النقيض فإن لديهم طاقة كبيرة لأن يكونوا مدمرين لأنفسهم وللآخرين ويكرروا الأخطاء ويكونوا غير عقلانيين غير منطقيين (الشاذلي ، 2018) ومن هذه النظرية تم تخصيص جلسات تقوم على المحاضرة والمناقشة

والحوار، لمساعدة الأمهات للتخلص من المعتقدات الخاطئة حول المشكلات والاضطرابات التي يمرضون بها.

الجدول التالي رقم (18) يوضح خطة سير جلسات البرنامج

جدول رقم (18) جلسات البرنامج التدريبي

رقم الجلسة	هدف الجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات المستخدمة
1	التعارف وتكوين مناخ مملوء بالدفء والتقبل	تمهيد وتعارف	محاضرة - المناقشة
2	تعرف أفراد المجموعة على مفهوم الصمود النفسي ومكوناته.	الإطار المعرفي للصمود النفسي (التعريف ومكوناته وأعراضه)	المحاضرة العصف الذهني - واجب منزلي
3	تعرف أفراد المجموعة على مفهوم اليقظة العقلية الوالدية وأبعادها	الإطار المعرفي لليقظة العقلية الوالدية (مفهومها - مكوناتها وأبعادها - أهميتها)	المحاضرة - المناقشة - توجيه - عصف ذهني - تحديد الأفكار وتصحيحها - واجب منزلي
4	تعرف أفراد المجموعة على أهمية وفوائد اليقظة الوالدية	تابع الإطار المعرفي الوالدية اليقظة عقلياً	محاضرة - مناقشة ملاحظة الذات
5	تدريب أفراد المجموعة على أساليب حل المشكلات وطرق توظيفها مع الطفل	فنية حل المشكلات	محاضرة - مناقشة ملاحظة الذات تغذية راجعة واجب منزلي
6	تعرف وتدريب أفراد المجموعة على مهارة الوصف وأهميتها	مهارة الوصف	محاضرة مناقشة - إعادة البناء المعرفي - الواجب المنزلي
7	تعرف وتدريب أفراد المجموعة على مهارة الاسترخاء وأهميتها	مهارة الاسترخاء	مناقشة وحوار - ملاحظة الذات - واجب منزلي
8	تدريب وتعريف أفراد المجموعة على الوعي بالذات وأهميته	الوعي بالذات	محاضرة - تغذية راجعة واجب منزلي
9	تدريب وتعريف أفراد المجموعة على مهارة مواجهة الضغوط بصورة عامة	مهارة مواجهة الضغوط	عصف ذهني محاضرة - تعديل بناء معرفي - واجب منزلي

د. ناهد منير جاد مكارى برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وأثرها في تحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

10	تدريب أفراد المجموعة على مواجهة غوط المواقف الحياتية وأساليب مواجهتها	مواجهة ضغوط المواقف الحياتية	محاضرة - مناقشة تغذية راجعة - تعديل بناء معرفي - الحس الإنساني المشترك - واجب منزلي
11	تدريب أفراد المجموعة على الاستماع بانتباه كامل للطفل	الاستماع بانتباه كامل للطفل	المحاضرة - المناقشة - توجيه - عصف ذهني - الإرشاد المعرفي - واجب منزلي
12	تدريب أفراد المجموعة على أساليب قبول الذات	قبول الذات	محاضرة - مناقشة ملاحظة الذات
13	تعريب أفراد المجموعة على قبول الطفل بالرغم من السلوكيات الغير مرغوبة	قبول الطفل	محاضرة - مناقشة ملاحظة الذات تغذية راجعة واجب منزلي
14	تدريب أفراد المجموعة على عدم إصدار أحكام مسبقة على الطفل أو المواقف المختلفة التي يمرون بها	عدم إصدار أحكام مسبقة	محاضرة مناقشة - إعادة البناء المعرفي - الواجب المنزلي
15	تدريب أفراد المجموعة على الوعي الانفعالي بالذات	الوعي الانفعالي بالذات	مناقشة وحوار - ملاحظة الذات - واجب منزلي
16	تدريب أفراد المجموعة على الوعي الانفعالي بالطفل	الوعي الانفعالي بالطفل	محاضرة - تغذية راجعة واجب منزلي
17	تدريب أفراد المجموعة على التنظيم الذاتي في العلاقات مع الطفل	تنظيم الذاتي في العلاقات مع الطفل	عصف ذهني محاضرة - التعلم بالنموذج - تعديل بناء معرفي واجب منزلي
18	تدريب أفراد المجموعة على التعاطف مع الذات	التعاطف مع الذات	محاضرة - مناقشة تغذية راجعة تعديل بناء معرفي واجب منزلي
19	تدريب أفراد المجموعة على التعاطف مع الطفل	التعاطف مع الطفل	المحاضرة - المناقشة - توجيه - عصف ذهني - واجب منزلي
20	تدريب أفراد المجموعة على التصرف بعدم اندفاعية	التصرف بعدم اندفاعية	محاضرة - مناقشة ملاحظة الذات

21	تدريب أفراد المجموعة على بذل مجهود وإع	بذل مجهود وإع	محاضرة - مناقشة ملاحظة الذات تغذية راجعة واجب منزلي
22	تدريب أفراد المجموعة على تجنب سياسة وأسلوب الثواب والعقاب	تجنب سياسة الثواب والعقاب	محاضرة مناقشة - اعاده البناء المعرفي - التقبل والمراقبة - الواجب المنزلي
23	تدريب أفراد المجموعة على منح حب غير مشروط للطفل وللأسرة	منح حب غير مشروط	مناقشة وحوار - ملاحظة الذات - التأمل - واجب منزلي
24	تدريب أفراد المجموعة على أساليب التواصل المختلفة مع الطفل	التواصل مع الطفل	محاضرة - تغذية راجعة - التعاطف - واجب منزلي
25	تدريب أفراد المجموعة على خلق مساحة لحرية الطفل	خلق مساحة لحرية الطفل	عصف ذهني محاضرة - تعديل بناء معرفي - المشاركة - واجب منزلي
26	تدريب أفراد المجموعة على ترتيب الأولويات	ترتيب الأولويات	محاضرة - مناقشة - تغذية راجعة - تعديل بناء معرفي - واجب منزلي
27	تدريب أفراد المجموعة على المشاركة بين الوالدين	المشاركة بين الوالدين	المحاضرة - المناقشة - توجيه - عصف ذهني - الإقناع اللفظي - واجب منزلي
28	تدريب أفراد المجموعة على خفض الانشغالات المرضية	خفض الانشغالات المرضية	محاضرة - مناقشة - ملاحظة الذات - التعلم بالنموذج - الواجب المنزلي
29	تدريب أفراد المجموعة على خفض وتجنب الضغوط المحيطة	خفض وتجنب الضغوط المحيطة	محاضرة - مناقشة - ملاحظة الذات - تغذية راجعة - واجب منزلي

د. ناهد منير جاد مكارى برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وأثرها في تحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

30	تدريب أفراد المجموعة على الاستماع بانتباه كامل للطفل	الاستماع بانتباه كامل للطفل	محاضرة - مناقشة - إعادة البناء المعرفي - الواجب المنزلي
31	تدريب أفراد المجموعة على توظيف مهارات اليقظة العقلية	توظيف مهارات اليقظة العقلية	مناقشة وحوار - ملاحظة الذات - واجب منزلي
32	تدريب أفراد المجموعة على توظيف مهارات اليقظة العقلية	توظيف مهارات اليقظة العقلية	محاضرة - تغذية راجعة واجب منزلي
33	تدريب أفراد المجموعة على مهارة الثقة بالنفس	على مهارة الثقة بالنفس	عصف ذهني محاضرة - تعديل بناء معرفي - واجب منزلي
34	تدريب أفراد المجموعة على مهارة خفض الاستجابات التلقائية	مهارة خفض الاستجابات التلقائية	محاضرة - مناقشة تغذية راجعة - تعديل بناء معرفي - واجب منزلي
35	تدريب أفراد المجموعة على خفض النقد الذاتي	خفض النقد الذاتي	المحاضرة - المناقشة - توجيه - عصف ذهني - واجب منزلي
36	التقييم النهائي وتطبيق القياس البعدي		

الإطار الزمني لتطبيق أدوات الدراسة، أشهر مارس - أبريل - مايو 2021، ثم تم القياس التتبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي:

عالجت الباحثة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية بالاعتماد على حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً SPSS، حيث إن حجم عينة الدراسة من النوع الصغير (ن = 20) (10) تجريبية، (10) ضابطة، فقد تم استخدام أساليب إحصائية لا بارامترية لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها، حيث تُعد الأنسب لطبيعة متغيرات الدراسة الحالية، وحجم العينة.

وقد اعتمدت الباحثة في التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة الحالية على الأساليب الإحصائية التالية:

1. اختبار مان ويتي Mann-Whitney ، وقيمة Z لاختبار دلالة الفروق لعينتين مستقلتين، خلال التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وفي اختبار صحة بعض الفروض أيضاً.

2. اختبار ويلكوكسون Willcoxon وقيمة z لاختبار دلالة الفروق لعينتين مرتبطتين، وذلك خلال اختبار صحة الفروض.

خطوات البحث:

- 1- اختيار عينة البحث الاستطلاعية للتحقق من الشروط السيكومترية للأدوات المستخدمة في البحث.
- 2- تطبيق مقياس الصمود النفسي.
- 3- تطبيق مقياس الوالدية اليقظة عقلياً.
- 4- تحديد عينة البحث الأساسية.
- 5- تقسيم عينة البحث الأساسية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.
- 6- إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث.
- 7- تطبيق البرنامج التدريبي القائم على مهارات الوالدية اليقظة عقلياً على أفراد المجموعة التجريبية.
- 8- تطبيق أدوات البحث بعد تطبيق البرنامج.
- 9- استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج التي تم الحصول عليها من تطبيق الأدوات المستخدمة في البحث.

نتائج البحث وتفسيرها:

التحقق من نتائج الفرض الأول:

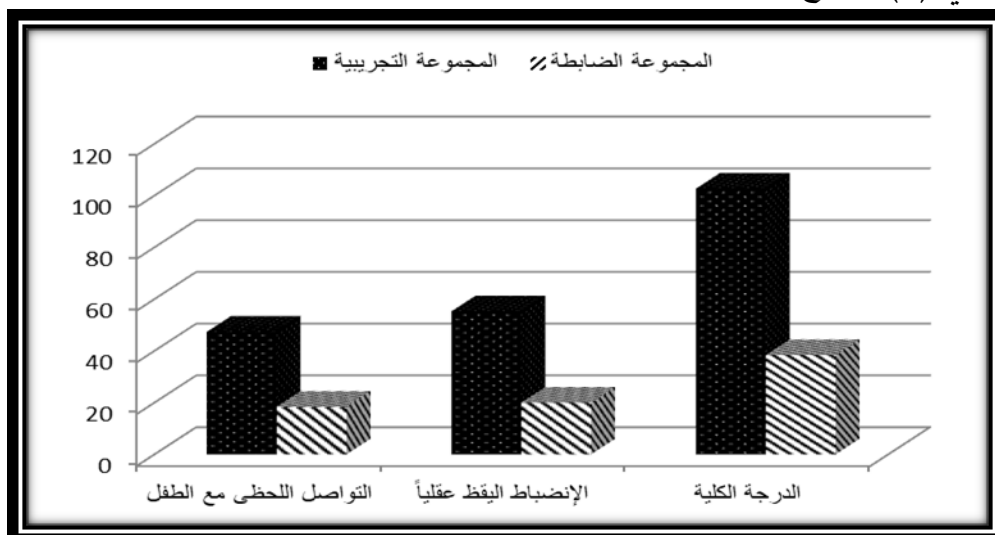
ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للوالدية اليقظة عقلياً لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "مان ويتني"، ويوضح الجدول (19) نتائج هذا الفرض:

جدول (19) اختبار "مان ويتني" وقيمة z ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الوالدية اليقظة عقلياً

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	الدلالة
التواصل اللحظي مع الطفل	التجريبية	10	47.40	3.69	15.50	155.00	3.817	0.01
	الضابطة	10	18.40	0.84	5.50	55.00		
الانضباط اليقظ عقلياً	التجريبية	10	55.30	7.17	15.50	155.00	3.807	0.01
	الضابطة	10	20.00	2.05	5.50	55.00		
الدرجة الكلية	التجريبية	10	102.70	9.10	15.50	155.00	3.805	0.01
	الضابطة	10	38.40	2.01	5.50	55.00		

يتضح من الجدول (19) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس الوالدية اليقظة عقلياً، لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، أي أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية لمقياس الوالدية اليقظة عقلياً، أكبر بدلالة إحصائية من نظيره بالمجموعة الضابطة، وهذا يحقق صحة الفرض الأول.

والشكل البياني (3) يوضح ذلك:



شكل (3) متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الوالدية اليقظة عقلياً

يتضح من الشكل البياني (2) ارتفاع درجات الوالدية اليقظة عقلياً لدى المجموعة التجريبية، بالمقارنة بدرجات المجموعة الضابطة في قياس الوالدية اليقظة عقلياً بعد تطبيق البرنامج.

التحقق من نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للصدوم النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية"،

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "مان ويتني"، ويوضح الجدول (20) نتائج هذا الفرض:

جدول (20) اختبار "مان ويتني" وقيمة z ودالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين

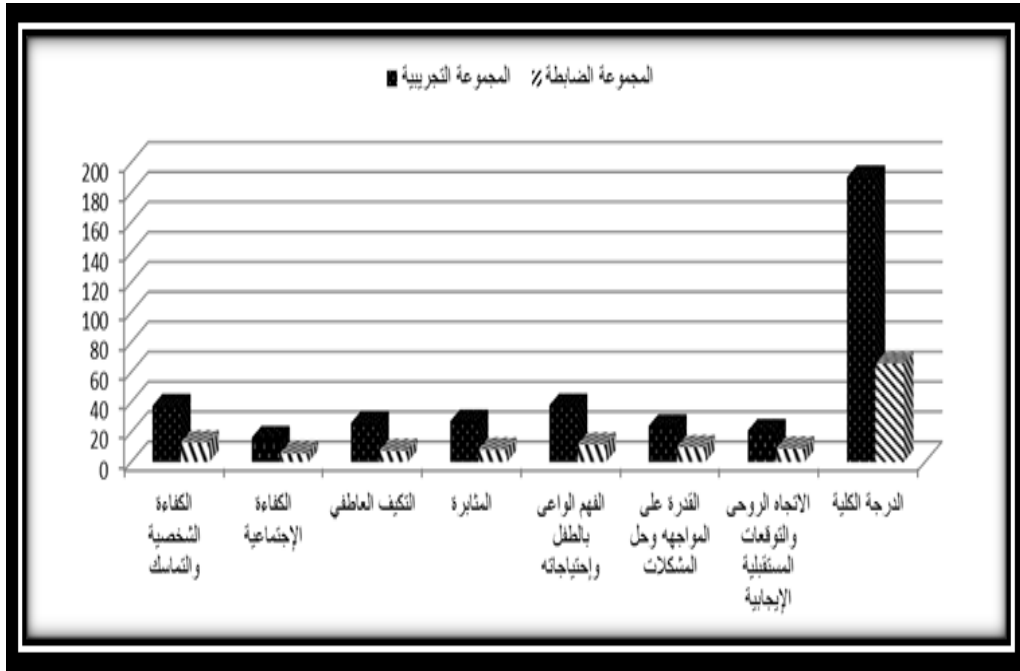
التجريبية والضابطة في مقياس الصدوم النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	الدلالة
الكفاءة الشخصية والتماسك	التجريبية	10	37.60	2.01	15.50	155.00	3.811	0.01
	الضابطة	10	13.00	1.05	5.50	55.00		
الكفاءة الاجتماعية	التجريبية	10	16.30	1.25	15.50	155.00	3.832	0.01
	الضابطة	10	5.80	0.79	5.50	55.00		
التكيف العاطفي	التجريبية	10	26.10	1.52	15.50	155.00	3.823	0.01
	الضابطة	10	7.50	0.97	5.50	55.00		
المثابرة	التجريبية	10	27.20	1.23	15.50	155.00	3.882	0.01
	الضابطة	10	8.40	0.70	5.50	55.00		
الفهم الواعي بالطفل واحتياجاته	التجريبية	10	37.90	2.33	15.50	155.00	3.807	0.01
	الضابطة	10	11.70	1.16	5.50	55.00		
القدرة على المواجهة وحل المشكلات	التجريبية	10	24.10	1.45	15.50	155.00	3.832	0.01
	الضابطة	10	10.00	0.94	5.50	55.00		
الاتجاه الروحي والتوقعات المستقبلية الإيجابية	التجريبية	10	21.00	1.63	15.50	155.00	3.810	0.01
	الضابطة	10	9.00	1.05	5.50	55.00		
الدرجة الكلية	التجريبية	10	190.20	3.26	15.50	155.00	3.794	0.01
	الضابطة	10	65.40	2.99	5.50	55.00		

يتضح من الجدول (20) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس الصدوم النفسي لأمهات

د. ناهد منير جاد مكارى برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقليًا وأثرها في تحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، أي أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية لمقياس الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية أكبر بدلالة إحصائية من نظيره بالمجموعة الضابطة، وهذا يحقق صحة الفرض الثاني. والشكل البياني (4) يوضح ذلك:



شكل (4) درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصمود النفسي

يتضح من الشكل البياني (4) ارتفاع درجات الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية لدى المجموعة التجريبية، بالمقارنة بدرجات المجموعة الضابطة في قياس الصمود النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية بعد تطبيق البرنامج.

التحقق من نتائج الفرض الثالث:

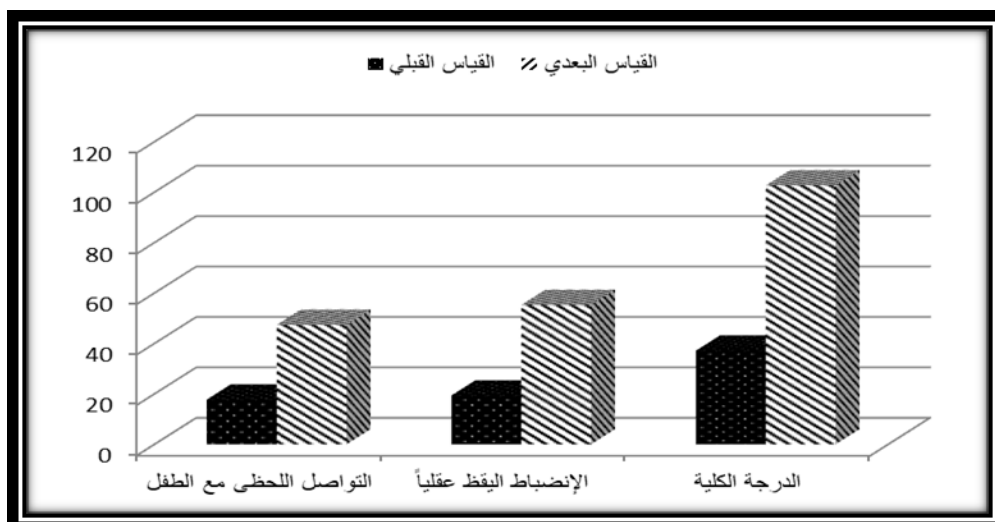
ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للوالدية اليقظة عقلياً"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوسون" "W"، ويوضح الجدول (21) نتائج هذا الفرض.

جدول (21) اختبار ويلكوسون وقيمة z ودالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الوالدية اليقظة عقلياً

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
التواصل اللحظي مع الطفل	10	القبلي	17.80	0.92	-	0	0.00	0.00	2.814	0.01	0.890	قوى جدا
	10	البعدي	47.40	3.69	+	10	55.00	5.50				
الانضباط اليقظة عقلياً	10	القبلي	19.40	1.71	-	0	0.00	0.00	2.840	0.01	0.898	قوى جدا
	10	البعدي	55.30	7.17	+	10	55.00	5.50				
الدرجة الكلية	10	القبلي	37.20	2.04	-	0	0.00	0.00	2.807	0.01	0.888	قوى جدا
	10	البعدي	102.70	9.10	+	10	55.00	5.50				

يتضح من الجدول (21) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الوالدية اليقظة عقلياً لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي، أي أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس الوالدية اليقظة عقلياً أكبر بدلالة إحصائية من نظيره بالقياس القبلي، وهذا يحقق صحة الفرض الثالث. والشكل البياني (5) يوضح ذلك:

د. ناهد منير جاد مكارى برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وأثرها في تحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية



شكل (5) درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الوالدية اليقظة عقلياً

يتضح من الشكل البياني (5) ارتفاع درجات الوالدية اليقظة عقلياً لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي، بالمقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي.

التحقق من نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للصدود النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوسون" "W"، ويوضح الجدول (22) نتائج هذا الفرض.

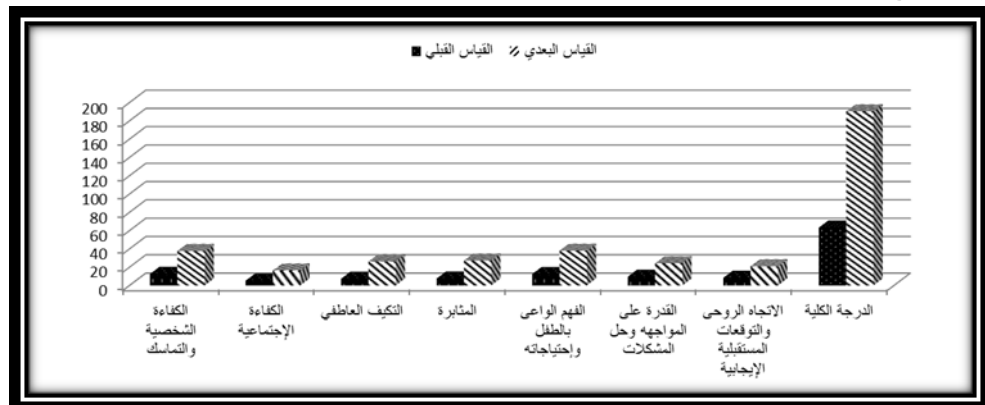
جدول (22) اختبار "ويلكوسون" وقيمة z ودالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي

والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي

حجم التأثير	مربع إيتا	الدلالة	قيمة z	مجموع الترتب	متوسط الترتب	العدد	الإشارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	ن	الأبعاد
قوي جداً	0.889	0.01	2.812	0.00	0.00	0	-	1.26	12.60	القبلي	10	الكفاءة الشخصية والتماسك
						10	+	2.01	37.60	البعدي	10	
قوي جداً	0.893	0.01	2.825	0.00	0.00	0	-	0.63	5.20	القبلي	10	الكفاءة الاجتماعية
						10	+	1.25	16.30	البعدي	10	
قوي جداً	0.892	0.01	2.820	0.00	0.00	0	-	0.84	7.40	القبلي	10	التكيف العاطفي
						10	+	1.52	26.10	البعدي	10	
قوي جداً	0.894	0.01	2.827	0.00	0.00	0	-	0.97	7.60	القبلي	10	المثابرة
						10	+	1.23	27.20	البعدي	10	

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
الفهم الواعي بالطفل واحتياجاته	10	القبلي	12.50	1.18	-	0	0.00	0.00	2.807	0.01	0.888	قوي جداً
	10	البعدي	37.90	2.33	+	10	5.50	55.00				
القدرة على المواجهة وحل المشكلات	10	القبلي	9.60	1.17	-	0	0.00	0.00	2.823	0.01	0.893	قوي جداً
	10	البعدي	24.10	1.45	+	10	5.50	55.00				
الاتجاه الروحي والتوقعات المستقبلية الإيجابية	10	القبلي	8.40	1.43	-	0	0.00	0.00	2.816	0.01	0.891	قوي جداً
	10	البعدي	21.00	1.63	+	10	5.50	55.00				
الدرجة الكلية	10	القبلي	63.30	3.43	-	0	0.00	0.00	2.812	0.01	0.889	قوي جداً
	10	البعدي	190.20	3.26	+	10	5.50	55.00				

يتضح من الجدول (22) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الصمود النفسي، لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي، أي أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس الصمود النفسي أكبر بدلالة إحصائية من نظيره بالقياس القبلي، وهذا يحقق صحة الفرض الرابع. والشكل البياني (6) يوضح ذلك:



شكل (6) درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي

د. ناهد منير جاد مكارى برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وأثرها في تحسين الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

يتضح من الشكل البياني (6) ارتفاع درجات الصمود النفسي لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي بالمقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي.

التحقق من نتائج الفرض الخامس:

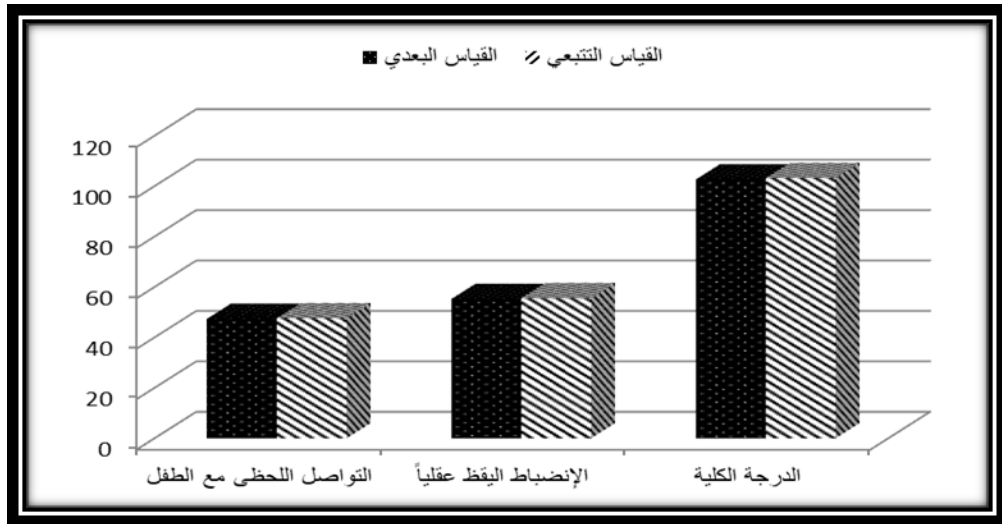
ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للوالدية اليقظة عقلياً"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" "W"، والجدول (23) يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول (23) اختبار "ويلكوكسون" وقيمة z ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الوالدية اليقظة عقلياً

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
التواصل اللحظي مع الطفل	10	البعدي	47.40	3.69	-	5	4.50	22.50	0.540	غير دالة
	10	التتبعي	47.60	4.88	+ =	5 0	6.50	32.50		
الانضباط اليقظة عقلياً	10	البعدي	55.30	7.17	-	5	4.00	20.00	0.796	غير دالة
	10	التتبعي	55.60	7.75	+ =	5 0	7.00	35.00		
الدرجة الكلية	10	البعدي	102.70	9.10	-	5	3.50	17.50	1.046	غير دالة
	10	التتبعي	103.20	10.92	+ =	5 0	7.50	37.50		

يتضح من الجدول (23) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الوالدية اليقظة عقلياً لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية، أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الوالدية اليقظة عقلياً، وهذا يحقق صحة الفرض الخامس.

والشكل البياني (7) يوضح ذلك:



شكل (7) درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الوالدية اليقظة عقلياً

يتضح من الشكل البياني (7) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوالدية اليقظة عقلياً لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية بالمجموعة التجريبية، مما يدل على بقاء أثر البرنامج لدى المجموعة التجريبية.

التحقق من نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للصدود النفسي لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" "W"، والجدول (24) يوضح نتائج هذا الفرض:

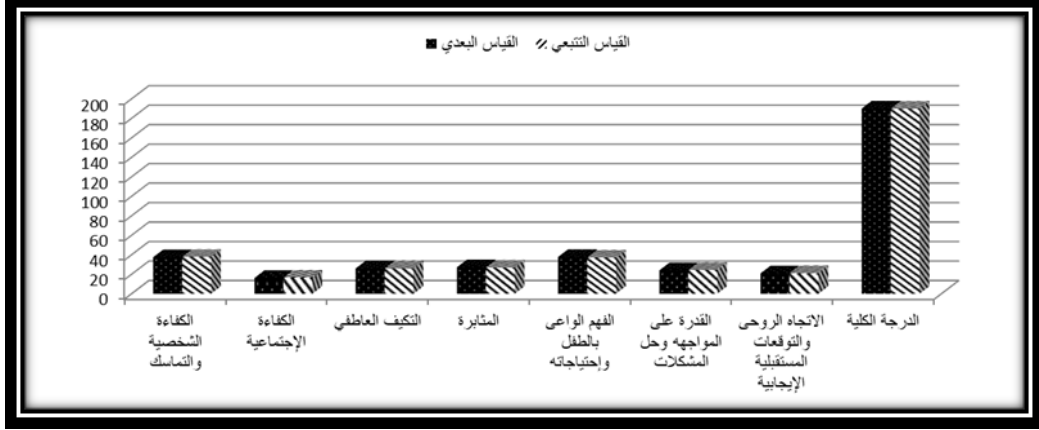
جدول (24) اختبار "ويلكوكسون" وقيمة z ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الصدود النفسي

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
الكفاءة الشخصية والتماسك	10	البعدي	37.60	2.01	-	5	4.50	22.50	0.540	غير دالة
	10	التتبعي	37.90	2.73	+	5	6.50	32.50		
					=	0				

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
الكفاءة الاجتماعية	10	البعدي	16.30	1.25	-	5	4.00	20.00	0.796	غير دالة
	10	المتبعي	16.60	1.58	+	5	7.00	35.00		
التكيف العاطفي	10	البعدي	26.10	1.52	-	6	5.50	33.00	0.632	غير دالة
	10	المتبعي	25.90	2.23	+	4	5.50	22.00		
المثابرة	10	البعدي	27.20	1.23	-	6	5.83	35.00	0.832	غير دالة
	10	المتبعي	26.90	1.91	+	4	5.00	20.00		
الفهم الواعي بالطفل واحتياجاته	10	البعدي	37.90	2.33	-	5	5.20	26.00	0.159	غير دالة
	10	المتبعي	37.10	4.23	+	5	5.80	29.00		
القدرة على مواجهة وحل المشكلات	10	البعدي	24.10	1.45	-	5	4.50	22.50	0.540	غير دالة
	10	المتبعي	24.30	2.16	+	5	6.50	32.50		
الاتجاه الروحي والتوقعات المستقبلية الإيجابية	10	البعدي	21.00	1.63	-	5	4.00	20.00	0.796	غير دالة
	10	المتبعي	21.30	2.31	+	5	7.00	35.00		
الدرجة الكلية	10	البعدي	190.20	3.26	-	5	4.90	24.50	0.307	غير دالة
	10	المتبعي	190.00	11.54	+	5	6.10	30.50		

يتضح من الجدول (24) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتبعي على مقياس الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتبعي على مقياس الصمود النفسي، وهذا يحقق صحة الفرض السادس.

والشكل البياني (8) يوضح ذلك:



شكل (8) درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي يتضح من الشكل البياني (8) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية بالمجموعة التجريبية، مما يدل على بقاء أثر البرنامج لدى المجموعة التجريبية.

نتيجة الفرض الأول والثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للوالدية اليقظة عقلياً لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية".

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية".

يشير تحليل نتائج الجداول السابقة إلى تحقق فروض الدراسة من حيث فاعلية إجراءات البرنامج القائم على مهارات اليقظة العقلية في تنمية الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وكما يتضح الأثر الواضح لدى المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج، ويظهر ذلك في الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الوالدية اليقظة عقلياً والصمود النفسي وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وبتحليل هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة نجدها تتفق مع الإطار النظري والدراسات

السابقة، فنجد أن اليقظة العقلية تتأثر بالأسلوب الوالدي في التعاملات مع أبنائهم ومشكلاتهم، فتؤدي الوالدية اليقظة عقلياً دوراً هاماً في تحديد الأسلوب الوالدي المنحصر في الأسلوب الاستبدادي واستبداله بأسلوب يضع الثقة في الأبناء، ويتضح ذلك في تصورات ذهنيه للوالدين عن أساليب الحوار والسيطرة على الأبناء، وهذا يؤدي بدوره إلى استيعاب أو عدم استيعاب مشكلات الأبناء، مما يؤثر بدوره في الوالدية اليقظة عقلياً (Williams and whaler (2010) ولقد أشارت دراسة الضبع وآخرين (2016) إلى أن الوالدية اليقظة عقلياً تتأثر بنوع إعاقة الطفل، حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوالدية اليقظة عقلياً بين والدي الأطفال الذاتويين والمعاقين عقلياً، لصالح والدي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. وتتفق نتيجة الفرضين مع دراسة إسماعيل (2017) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الكلية، تكونت العينة من (221) طالباً، وتمثلت الأدوات في مقياس المرونة ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Beer (2006، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، ولقد أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بمستوى المرونة النفسية لدى الطلاب، كما تتفق مع دراسة الخاتنتة (2019) والتي هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى عينة من الطلاب، وتكونت العينة من 64 طالباً لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية واستخدمت الدراسة مقياس الضغط النفسي، ومقياس نمط الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج لتقليل الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى المجموعة التجريبية، كما يتفق مع دراسة (Arakkathara & Bance, (2019 والتي توصلت إلى تحسين الصمود النفسي وانخفاض الضغوط الوالدية لدى الأمهات عينة الدراسة من خلال برنامج لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً.

كذلك تتفق نتيجة الفرض مع دراسة (Sharif Mohammadi, Chorami, Sharifi, Ghazanfari (2020 التي هدفت إلى تقصي آثار التدريب على مهارات اليقظة العقلية الوالدية ورأس المال النفسي على التغلب على الضغوط وتحقيق المرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية جلسات البرنامج التدريبي الجماعي القائم على مهارات الوالدية اليقظة عقلياً في تقليل مستويات التوتر النفسي والضغوط لدى الأمهات وتعزيز مستوى المرونة النفسية لديهن وذلك لأفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

أيضاً يتفق مع دراسة (Gemma Pastor-Cerezuela et al. (2021 التي هدفت إلى مقارنة مستوى الضغوط الوالدية والصمود النفسي لدى الوالدين من الأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف

التوحد (ASD) ومتلازمة داون (DS)، وتحليل العلاقة بينهما، وتوصلت الدراسة إلى أن جميع أولياء الأمور للمجموعتين لديهم مستوى معتدل من الصمود النفسي، وأن هناك تأثيراً واضحاً للعوامل الاجتماعية للأسرة، وبالأخص للجوانب المتعلقة بالطفل وخصائص كل اضطراب، وذلك كما يراها الوالدان، وأكدت الدراسة على وجود علاقة عكسية بين الضغوط الوالدية والصمود النفسي لدى والدي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

وانطلاقاً من نتائج الفرضين الأول والثاني، والأثر الواضح للبرنامج على نتائج المجموعة التجريبية التي تعرضت لبرنامج قائم على الوالدية اليقظة عقلياً ومدى تحسن الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، كان من الضروري التطرق إلى فوائد الوالدية اليقظة عقلياً والتي تجلت بوضوح في نتائج الفرض الأول والتي تتمثل في الآتي:

أ- الإيجابية ثنائية الاتجاه: حيث توفر الوالدية اليقظة عقلياً قدرًا عاليًا من الإيجابية في المعاملة مع الأبناء، وذلك من جهة الآباء نحو أولادهم وكذلك الأبناء نحو آباءهم مجرد فعل ومحاكاة لإيجابية الآباء والأمهات، فالوالدية اليقظة عقلياً هي مجموعة مهارات واستراتيجيات تغير من طبيعة الوالدين الذاتية وتنمي قدراتهم من الجانب النفسي، مما يساعد على تكوين إيجابية ثنائية الاتجاه في التعاملات بين الوالدين والأبناء (Singh et al., 2006).

ب- إدراك حاجات الأبناء: تؤدي الوالدية اليقظة عقلياً إلى استمرار ادراك الوالدين لحاجات أبنائهم، وخلق مناخ أسري يسمح بمزيد من المرونة والتعبير عن الرأي وعدم التسرع بإصدار أحكام ظاهرية والاستماع للأبناء، مما يوفر حالة رضا دائم وتمتع في العلاقة بين الآباء والأبناء.

ج- تنمية المهارات التربوية للوالدين: من خلال الوالدية اليقظة عقلياً يمكن الحد من ردود فعل الآباء والأمهات المبالغ فيها، وزيادة المرونة والصبر، والانسجام مع الأهداف، والتنظيم الذاتي، واختيار الاستراتيجيات التربوية الأكثر فعالية كالانتباه والقبول، والوعي والتخطيط (Williams & Wahier, 2010).

د- تحسين الصحة النفسية والتخفيف من حدة الاضطرابات النفسية: فلقد أوضحت كثير من الدراسات الارتباط السلبي بين الوالدية اليقظة العقلية والاضطرابات النفسية كالتوتر، الاكتئاب، القلق، فكلما زادت الوالدية اليقظة عقلياً، قلت هذه الاضطرابات، وذلك في إطار جو أسري يسوده التقاهم (Bear et al., 2006 ; corthorn & Milicic, 2015 ; perez -blasco et al., 2013)

هـ - الرفق والهدوء: وهي من ثمار الوالدية اليقظة عقلياً، وتؤدي دورها في العلاقة بين الوالدين والأبناء، وتضفي الإيجابية على الحياة الأسرية، وتحقيق الأهداف التربوية في مناخ أسري مملوء بالعلاقات الدافئة والثقة المتبادلة.

و- توفير النموذج والقوة: حيث توفر الوالدية اليقظة عقلياً القدوة التي تؤتي بثمارها الواضحة في التفاعل بين الأبناء والوالدين، فيقلد الأبناء الوالدين في وعيهم الانفعالي مع المحيطين بهم، وكذلك التنظيم الذاتي والتحكم في الذات والاستماع إلى الآخرين وقبولهم (Duncan et al.,2009).

كل ما سبق عرضه يؤكد على الأثر الواضح والأهمية الكبيرة لليقظة الوالدية عقلياً على الصمود النفسي، وتعزى الباحثة زيادة مهارات الوالدية اليقظة عقلياً، وبالتعبية تحسين الصمود النفسي لدى الأمهات، إلى فاعلية الأسلوب الإرشادي والتدريبي الجماعي والفردى المستخدم فى البرنامج، وشعور الأمهات بالاهتمام والدفع، والإحساس بقيمتهم وتدريبهن على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، من خلال تدريبهن على المواقف اللاتي يتعرضن لها خلال تواجدهن في أماكن التدريب، وتنمية الثقة بالنفس، وتعلم مهارات التواصل الإيجابي مع الآخرين، والتواصل الاجتماعى من خلال التأثيرات المتبادلة بين الأمهات.

ويرجع وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، إلى عدم مشاركة أفراد المجموعة الضابطة في جلسات البرنامج وما تحتويه من أنشطة وفنيات وخبرات، وعدم توظيف فنيات الإرشاد النفسي في التعامل مع المواقف المختلفة.

نتيجة الفرضين الثالث والرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للوالدية اليقظة عقلياً لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية".

ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية".

ويمكن تفسير نتيجة الفرض الثالث والرابع في ضوء المحاور الآتية:

1. تعمل الوالدية اليقظة عقلياً على تجاوز نظام العقاب والثواب التقليدي (كالإهمال أو النقد الشديد أو التعزيز) وتفعيل إطار من اليقظة العقلية الوالدية (كالاستماع بانتباه، النقد البناء، مساعدة الأولاد على

تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات، والتعلم من الأخطاء، وعدم السرعة في إصدار أحكام) خلال المواقف التربوية والتفاعلية بين الأبناء والأبناء، وهذا بدوره يؤدي لتقبل الآباء لأبنائهم ولذواتهم.

2. المهارات الشخصية للأمهات التي توفرها الوالدية اليقظة عقلياً بالبرنامج، والتي تؤدي دوراً هاماً في التقليل من الإحساس بالضغط النفسي، والقدرة على التصرف في المواقف المختلفة، في إطار من الانتباه للحظة الراهنة للطفل، والاستماع إليه، والتعرف على مشكلاته، والعمل على حلها بشكل إيجابي، والحكم المترين على المشكلات التي تقابلهم، والتنظيم الذاتي للانفعالات، وهذا ما أشارت إليه دراسة Bogels et al. (2014) إلى أن تعلم الوالدين لمهارات الوالدية اليقظة عقلياً يعمل على تخفيف حدة الضغوط الوالدية وتحسين العلاقات الوالدية.

3. سعى الوالدان للعيش بمستوى اقتصادي اجتماعي مناسب؛ حيث تسعى الأمهات لتوفير احتياجات أبنائهن ومتطلباتهن من مستوى معيشي مناسب، وهذه المحاولات تأخذ من الأم مجهوداً ووقتاً وتفكيراً مما يؤثر على يقظتهن العقلية، فقد تضطر الأم للعمل خارج البيت لفترات طويلة لسد احتياجات أولادهن، مما يجعلها في حالة ضغط مستمر، ولكن عندما تحقق التوازن فهذا يشعر الأم بالقدرة على الصمود النفسي.

4. طبيعة الأمهات: حيث تعبر الأمهات عن مشاعرهن نحو أطفالهن من ذوي الإعاقة العقلية بشكل عاطفي ويستخدمن أساليب تربوية تجعلهن أكثر تقبلاً وتفاعلاً وتسامحاً مع أولادهن، وبمجرد معرفتهن ووعيهن بأساليب التعامل وخصائص أولادهن، فسرعان ما يتعلمن كيف يراعين أولادهن.

وتوصلت دراسة Bluth,Roberson,Billen& sams,(2013) إلى أن مهارات الوالدية اليقظة عقلياً تعد مصدراً للوقاية من عوامل الضغط للوالدين ولأبنائهم، ولها تأثير فعال على تحقيق السعادة النفسية للوالدين، وبالأخص والدي الأطفال المعاقين، وذلك بصورة مباشرة عن طريق تقليل مستوى الضغوط الفردية الخاصة بهم، وخفض مشكلات الأبناء السلوكية بصورة غير مباشرة.

وهذا يتفق مع ما رآه Bogels et al. (2014) في أن الوالدية اليقظة عقلياً عملية مستمرة إبداعية، وليست مرحلة نهائية. وأنها تتضمن القصد بصورة أفضل في جلب الوعي بدون إصدار أحكام لحظية على الطفل، وهذا يتضمن أن يكون الفرد واعياً بصورته الذاتية الداخلية وأفكاره الخاصة وانفعالاته ومشاعره، وكذلك واعياً بالصورة الخارجية لأطفاله وعائلته، وهي ممارسات تنمو من خلال:

1. وعي أكبر باحتياجات وطبيعة الطفل الفريدة ومشاعره.
2. قدرة الوالدين على الاستماع بانتباه كامل للطفل.
3. إدراك وقبول الموضوعات المختلفة والأشياء كما هي في كل لحظة.

4. تعلم الاستجابة ورد الفعل الملائم، وإدراك الاندفاع الخاص بالشخص.

وبتحليل نموذج (Duncan et al., 2009) للوالدية اليقظة عقلياً نجده يتفق مع ما جاء من نتائج الفروض السابقة، فقد ركز البرنامج الحالي على العلاقات البينشخصية (الأمهات - الأبناء ذوي الإعاقة العقلية) وليس داخل الأمهات فقط، مما يظهر تأثير الوالدية اليقظة عقلياً ونتائجها الإيجابية على الصمود النفسي لديهم، فالوالدية اليقظة عقلياً تمكّن الوالدين من الوعي باحتياجات أطفالهم من ذوي الإعاقة العقلية وأنشطتهم في اللحظة الحاضرة، مما يعزز الارتباط الآمن لأطفالهم، ويؤثر على تفاعلاتهم مع الآخرين بشكل إيجابي، ويسهم في نمو مظاهر الصحة النفسية والصمود النفسي لديهم، وتمكّن الأمهات من تنظيم وضبط انفعالاتهن، وتساعدنهم على تعليم أبنائهن الوعي بانفعالاتهم ومشاعرهم وكيفية ضبطها.

وتجعل الأمهات أقل قسوة في تقييم أنفسهن في مراعاة أطفالهن من ذوي الإعاقة العقلية، وأكثر تعاطفاً مع ذواتهن، بمعنى أن الوالدية اليقظة عقلياً تتيح للأمهات مساحة أكبر في استخدام استراتيجيات فعالة وإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، بدلاً من الاعتماد على أساليب غير توافقية. وأشارت نتائج دراسات كلٍ من (Arakkathara&Bance, 2019 ; Coatsworth et al.,2010;Dumas,2005 ; Meppelink et al., 2016 ; Meamar,Keshavavizl,Emamipaur,Golshani,2015) إلى فعالية برامج الوالدية اليقظة عقلياً، وذلك في تنمية اليقظة العقلية لدى الوالدين، وتنمية تنظيم الانفعالات الذاتية تحسين جودة الحياة، وخفض الضغوط الوالدية، وتحقيق الصحة النفسية للوالدين.

وترى الباحثة أنه من خلال تطبيق البرنامج وما تم التوصل له من نتائج، يمكننا التوصل إلى مجموعة من النقاط التالية التي تساهم في تفسير ما تم التوصل إليه من نتائج:

- 1- أن الوالدية اليقظة عقلياً تسمح بقدر كبير من المرونة في إدراك اللحظة الحاضرة وما يحدث فيها، وهذا يرتبط بالصمود النفسي الذي يرتبط بوعي الفرد بما يحيط به ويحاول التغلب عليه.
- 2- أن الوالدية اليقظة عقلياً تضمن مهارة إعادة الإدراك والنظر بموضوعية دون انفعالية، وهذا يسمح للفرد بفهم استراتيجيات الصمود النفسي بصورة أفضل.
- 3- الوالدية اليقظة عقلياً تتميز بفعالية الذات في العلاقات مع الأطفال، والوعي بمشكلاتهم واحتياجاتهم، وهذا يعكس القدرة على مواجهة المشكلات والضغوط الوالدية، مما يزيد من القدرة على التغلب على الضغوط بموضوعية، وتنمية الصمود النفسي لديهم، وهذا يتفق مع دراسة كلٍ من (Weinstein,Brown&Ryan (2009)، Couveia et al. (2016) والتي أكدت على أن الأفراد اليقظين عقلياً يستطيعون استخدام استراتيجيات المواجهة والقدرة على حل المشكلات ومستوى الصمود

النفسي لديهم عال، كذلك يتفق هذا مع دراسة De Bruin,Blom,Smit,Steensel & Bogels (2015) والتي أوضحت أن المستوى المرتفع من الوالدية اليقظة عقلياً لدى أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة تجعلهم أقل تفاعلية وتساعدهم على الوعي بمشاعرهم وبأفكارهم ومراقبتها دون الوقوع فيها، وتجعلهم أيضاً قادرين على الاستماع بانتباه كامل ودون إصدار أحكام مسبقة، والقدرة على تنظيم انفعالاتهم في العلاقة مع أولادهم. فيجب أن يتعلم الأفراد طريقة إعادة تقييم مشاعرهم بطريقة إيجابية، فاليقظة العقلية تساعد على حالة من الانتباه الواسع الذي من خلاله يتم إعادة تقييم مواقف حياتهم بشكل أكثر سهولة، وتمنحهم اتجاهاً إيجابياً، ويمكن تغيير هذه النتيجة من خلال سيكولوجية المرأة، فهي تمتلك قدرًا عاليًا من العطف والحنية والود نحو طفلها ونحو الآخرين، ودافع الأمومة يجعلها تعطي بلا حدود، ويزداد العطاء نحو الابن المعاق عقلياً بالأخص، لما يحمله من خصائص وقدرات أقل من العاديين من أقرانه، مما يجعل الأم -بالتدريب- على درجة كبيرة من الوعي باللحظة الحاضرة التفاعلية بينها وبين ابنها من ذوي الإعاقة العقلية، فالأمهات أكثر تعاطفًا من الآباء، وهن أكثر حساسية ومسئولية نحو احتياجات أطفالهن من ذوي الإعاقة العقلية، كذلك الأمهات لديهن القدرة على رعاية أطفالهن بشكل أفضل.

كما أوضحت دراسة Lippold ,Duncan ,Coastworth &Greenberg (2015) أن الوالدية اليقظة عقلياً تمكن الوالدين من القدرة على تفسير لغة الطفل اللفظية وغير اللفظية، والأمهات يكن أكثر فهماً للطفل منذ مرحلة الميلاد من خلال فهم تعبيرات الوجه، وتحديد احتياجاته من خلال تعبيراته المختلفة، ووجود طفل من ذوي الإعاقة العقلية في الأسرة يتطلب قدرًا ومستوى عاليًا من التعاطف، والحساسية، والمسئولية، والرعاية الأولية له، وتلبية احتياجاته. ولقد أظهرت دراسة Gupta (2007) أن والدي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يظهرون مستوى أعلى من الضغوط الوالدية بالمقارنة مع والدي الأطفال العاديين، وهذه الضغوط تختلف باختلاف نوع إعاقة الطفل، كذلك فإن الدخل المنخفض يزيد من الأعباء والضغوط المالية على الوالدين وصعوبة الحصول على الخدمات المساندة لطفلهم من ذوي الإعاقة العقلية، كذلك التعرض لأزمات مالية مثل فقدان الوظيفة، وفقدان الدخل، خاصة لو كانت الأمهات غير قادرات على العمل، بسبب اهتمامهن بأطفالهن من ذوي الإعاقة سد احتياجاتهم، لأن ذلك يكون له الأولوية في حياتهن.

ووفقاً لنظرية Coping Competence Theory (نظرية كفاءة التأقلم) فيمكن تصنيف التحديات التي تواجه الفرد في حياته إلى ثلاثة وهي:

1. تحديات انفعالية: تتطلب حلولاً للمواقف الانفعالية.
2. تحديات اجتماعية: تتطلب ضبط العلاقات بينشخصية.
3. تحديات الإنجاز: وتتطلب مواجهه الهدف، والمسئوليات المرتبطة بالجانب الأكاديمي والعمل، وهذه التحديات تحتاج قدرًا عاليًا من السواء النفسي، والقدرة على المواجهة بكفاءة، وهذا ما سعى البرنامج الحالي لتدريب الأمهات عليه، ولقد تم تحقيقه بالفعل، وظهر ذلك من خلال النتائج السابقة. وانطلاقاً من نظرية العجز المتعلم (Abramson et al. (1978) فالخبرات التي يتعلمها الشخص بالعجز هي خبرات تكون نتائجها ليست مرضية له، وهي تعود إلى الاستجابات السابقة للأحداث المشابهة التي أتت نتائجها بصورة لا يمكن التحكم فيها، وهذه التوقعات غير التوافقية تسبب العجز الوجداني والاكنتاب، فهؤلاء الأشخاص لديهم خلل معرفي، ونقص في تحضير ذواتهم، مترددون، لا يبذلون جهداً في التغيير، ويرون أن ما يمرون به هو قدر لا يمكن تغييره، مما يسبب الضغوط النفسية، ولا يمكن التغلب عليها. ومن هنا تأتي مهارات الوالدية اليقظة عقلياً لتقلل الشعور بالعجز والضغوط، وتحسن من مستوى الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، فالوعي بالضغوط المختلفة يرتبط بالقدرة على إدارتها أو التحكم فيها أو تجنبها، فالأفراد اليقظون عقلياً هم أكثر توافقاً مع أنفسهم وبيئاتهم والتوافق مع الضغوط، مقارنةً بذوي المستوى المنخفض في اليقظة العقلية، وهذا ما ظهر في دراسة Donald & Atikins (2009) Palmer et al. (2016) كذلك أوضحت دراسة Lai, Goh, Oei & Sung, 2015; MacDonal&HasTings (2010) أن القدرة على مواجهة الضغوط لدى أولياء أمور الأطفال المعاقين عقلياً تتطلب مهارات الوالدية اليقظة عقلياً، التي تساعد الوالدين على الانفتاح بوعي على الخبرات السابقة المؤلمة المرتبطة بوجود طفل ذوي إعاقة، وتساعدهم على تنظيم الذات، وقبوله كما هو في اللحظة الراهنة، دون التسرع في إصدار الأحكام، وما يترتب على ذلك من تحسن الصمود النفسي لديهم. وأظهرت نتائج دراسة Beer et al. (2013) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية لدى الوالدية اليقظة عقلياً وكل من الضغوط النفسية، والأعراض الاكتئابية لدى والدي الأطفال الذاتويين.

ويرى كولي في نظريته عن مرآة الذات، أن الإنسان هو المسؤول عن تحديد نظريته للأمور، فقد ينظر بصورة سلبية تؤدي إلى سوء تكيفه ويصبح سلوكه عدوانياً، خاصةً إذا ركز على جوانب ضعفه وإخفاقاته وإحساسه باليأس، وشعر بنقص الثقة في نفسه، ولكن إذا ركز على جوانب قوته، تتولد لديه مشاعر إيجابية، وإذا وجد نفسه فعالاً في بعض الأمور الخاصة بالآخرين، فإنه يميل إلى تقبل ذاته والضغوط

والمشكلات التي يلاقيها، ويحاول البحث عن حلول إيجابية واتخاذ أساليب توافقية (محمد البحيري 2011).

ولقد أتاح التنوع والمرونة في الفنيات والأساليب التي تم استخدامها بالبرنامج في الجلسات التدريبية الجماعية والفردية في تكوين علاقة إرشادية ذات جو نفسي اجتماعي وتعاوني، والإحساس بالمساندة بين الأمهات وبعضهن بعضًا، كذلك الإحساس بالمشاركة الإيجابية، والتفاعل المستمر المثمر، والوعي اليقظ بالمواقف الحالية، وضبط النفس، إلى تحسين الصمود النفسي لديهن، فقد ساعدت الفنيات المختلفة كالمحاضرة، والمناقشات الجماعية، وعرض نماذج لتجارب ناجحة وغيرها من الفنيات إلى تنمية الصمود لديهن.

حيث عرضت الباحثة نماذج حقيقية للأمهات سردن تجاربهن ومشاورهن مع أطفالهن من ذوي الإعاقة العقلية، وكيفية مواجهة الصعاب وتحمل الموافق الضاغطة، حتى أصبح الآن أولادهن في مراحل تعليمية بمدارس الدمج، بعضهن استطاع تنمية مواهب الرسم والموسيقى وأصبحوا أطفالاً متميزين فيها، ويرتبط نجاح البرنامج بالمواقف الاجتماعية والأنشطة التي تم تقديمها ضمن إطار المواقف الحياتية الحقيقية للأمهات، النابعة من مشكلاتهن، ومرتبطة بإحساسهن، فالأفراد ذوي المرونة يقدمون على بعض المهام الصعبة بتحد، ويضعون لأنفسهم أهدافاً محددة، ويلزمون أنفسهم على إنجازها، ويرجعون الفشل إلى جهد غير كاف، أو نقص مهارات، أو نقص معرفة للقدرة على إنجاز المهام المطلوبة، ولقد أدى استخدام أسلوب سرد القصص لكونها من واقع حياتهن إلى إثارة انتباه الأمهات، وتوضيح بطريقة غير مباشرة مشكلاتهن، والحلول المقترحة لتنمية المرونة، والصمود النفسي، والوعي اليقظ لديهن.

ولقد أدت الواجبات المنزلية دورًا هامًا في حدوث التغيير، حيث مارست الأمهات من خلالها ما تم التدريب عليه. وكانت الواجبات تتمثل في مجموعة السلوكيات والمهارات التي ستقوم الأمهات بأدائها في المنزل، ويتم تحديدها في نهاية كل جلسة، ويتم تقييمها في بداية الجلسة التالية، مع مراعاة التدرج من البسيط إلى المركب، ولا يتم الانتقال إلى مهارة أخرى إلا بعد التأكد من النجاح في المهارة السابقة، فالواجبات المنزلية تكشف عن مدى تقدم الأمهات، وكذلك نقاط الضعف لديهن وجعلهن أكثر تحمسًا للتدريب.

وتوجد العديد من المتغيرات التي تؤثر في القدرة على مواجهة الضغوط الناجمة عن في رعاية طفل ذوي إعاقة عقلية، حيث إن ادراك الإعاقة بصورة عامة يتأثر بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي والذكاء والمهارات اللفظية وسمات الشخصية والخبرات الماضية المختلفة والعمر والمهنة ومحدودية التعليم

والدخل، والمعاناة من بعض الاضطرابات النفسية والجسمية، وكذلك بالمعلومات عن الإعاقة ومصدر تلقي هذه المعلومات، وإدراك أسباب الإعاقة، كل ذلك يؤثر على اتجاهات واستجابات الأمهات لأبنائهن. واستطاع البرنامج تقديم قدر مناسب من المعلومات عن الإعاقة العقلية وأسبابها، وخصائص ذوي الإعاقة العقلية وبرامجهم وتأهيلهم، كذلك تقديم الخبرات الناجحة، وتقديم أساليب وفتيات تساعدهن على تنظيم ذواتهن بصورة واعية، والقدرة على المواجهة، والقدرة على الالتزام والتحكم والتحدي.

وهذا يتفق مع دراسة Hill et al.(2005) عن التصورات الذاتية للضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي العجز الذهني، وأظهرت نتائج الدراسة أن الأمهات المشاركات بالبرنامج لديهن مجموعة من المشاعر الإيجابية، بينما وُجدَ عند من لم يشاركن بالبرنامج شعور بالغضب والخوف من المستقبل والرفض الاجتماعي والإحساس بالذنب، وخلصت الدراسة لأهمية التدعيم النفسي للأمهات وتشجيعهن على تمكين أنفسهن وذويهن، كذلك اشتملت الجلسات الخاصة بالبرنامج على فنيات من شأنها التعامل مع الجانب الانفعالي للأمهات أفراد العينة، وذلك نظراً لطبيعة الأعباء والضغوط التي يواجهونها مثل فنيات العطف على الذات لتقليل حدة الاستثارة الانفعالية عن طريق اللطف بالذات وتهديتها، والتقليل من نقد الذات ولومها، وخفض المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب والشعور بالخجل، وهذا يتفق مع دراسة (Nuri,H.R.&Shaha,B.2017).

كذلك اعتمدت الباحثة في بعض الجلسات على أسلوب العلاج المعرفي السلوكي، ولقد أثبت هذا الأسلوب فعاليته في علاج الضغوط والاضطرابات وتجنب الذكريات الأليمة والانفعالات السلبية المرتبطة بالحدث الصدمي، وهذا الأسلوب من العلاج يركز على كيفية مواجهة الأفكار والذكريات بأساليب متعددة: منها الدحض، والتقيد، وإعادة البناء المعرفي، كما تفسر الباحثة التحسن الملحوظ في الصمود النفسي لدى الأمهات إلى اتباع أسلوب الوالدية اليقظة عقلياً، وهو من الأساليب التي تساعد على خفض التأثيرات السلبية لدى الأمهات، ومساعدتهن على تحمل أعباء الرعاية، وذلك عن طريق تحسين قدرة الأمهات على الوعي والتقبل لخبرتهن الداخلية، وهذا يتفق مع دراسة (Arakkathara&Bance,2019).

وعملت الباحثة على تنوع جلسات البرنامج بين الجوانب الإدراكية المعرفية ومعرفة التصورات الخاطئة، عن طريق إعادة البناء المعرفي للأمهات، وتسعى هذه التدخلات إلى تثقيف المشاركات من خلال تفسير، ومناقشة تجربة وطبيعة الاضطرابات التي يشعرن بها، وبحث الأمل والتفاؤل، والسعي لتحقيق أهداف ذات معنى للحياة، والوقاية من الانتكاسة وإدارة الأزمت، وتنمية مهارات التواصل، والقدرة على إدارة الضغوط والمساعدة الذاتية.

واستخدمت الباحثة أيضًا أسلوب حل المشكلات، وهو من الأساليب ذات الأهمية في تجاوز العقبات والتغلب عليها بشكل مقبول، ويقلل من حدوث الانتكاسة بعد انتهاء البرنامج. كما تم مراعاة خصائص الأمهات سواء النفسية والاجتماعية واستعدادهن وحاجتهن وقدراتهن، مما كان له الأثر الواضح في غرس الثقة مع الباحثة، والاهتمام بتنظيم وإدارة وقت الجلسة والحوارات والمناقشات داخلها، كل هذا كان له الأثر الطيب في نجاح فاعلية البرنامج.

نتيجة الفرض الخامس والسادس ومناقشتها:

ينص الفرض الخامس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للوالدية اليقظة عقليًا".
وينص الفرض السادس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للصدود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية".

ويرجع استمرار أثر البرنامج إلى مساعدة البرنامج لأفراد العينة على التعرف على أساليب جديدة في مواجهة المشكلات، وتبني أساليب جديدة للتفكير، تعتمد على ما تم اكتسابه من مهارات خلال مناقشتهم ومعايشتهم لنماذج القصص والشخصيات الحقيقية التي تعاملوا معها، والتدريب على مهارات الوالدية اليقظة عقليًا، والتي بدورها أثرت على الصدود النفسي لديهم، واستخدام تلك المهارات فيما يواجهون في الحياة، مما يفسر استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية. وهذا يتفق مع دراسة كلٍ من

(Kadi, Cetin ,2018 ; Fuller and Fitter,2020 ; Macdonald& Hastings,2010)

وترى الباحثة أن التدريب على مهارات الوالدية اليقظة عقليًا من حيث الاستماع إلى الأطفال باهتمام كامل، بما في ذلك الاهتمام بمحتوى حديث الطفل، ونبرة الصوت، وتعبيرات الوجه، ولغة الجسد، كذلك التدريب على الوعي الانفعالي بالذات وبالطفل، من حيث قدرة الأمهات على الوعي بمشاعرهن ومشاعر أطفالهن والاستجابة لها بشكل واع مناسب وليس تلقائيًا، كان له أثرًا كبيرًا في تنمية الصدود النفسي لدى الأمهات، كذلك التدريب على التحكم في الاستجابات الانفعالية بشكل متوازن خاصة المشاعر السلبية، وتبني أسلوب أكثر هدوءًا في التعامل مع الطفل ذوي الإعاقة العقلية، وعدم إصدار رد فعل فوري، كان

أيضاً من العوامل المؤثرة في صمود الأمهات. أيضاً تجنّب النقد الذاتي المفرط والنظر إلى ضغوطهن وما يسببه لهن الأبناء من ضغوط، وهذا ما يتفق مع ما طرحه كلٌّ من Kabat-Zinn and Duncan et al. (2009) موضحين الآثار المترتبة على الوالدية اليقظة عقلياً من ناحية تحسين جودة الحياة الوالدية أو جودة التفاعلات بين الوالدين والأبناء، حيث إن التقبل دون إصدار أحكام للأمهات ساعدهن في التخلص من التفكير التلقائي والتخلي عن الأفكار غير الواقعية والتوقعات، وعزز فهم الأمهات لأنفسهن ولأطفالهن، مما يقلل من الضغوط النفسية التي يمرون بها.

كذلك أن الوعي بالمشاعر والتعرف عليها، ساعد الأمهات على التعرف على عملية النمو الوجداني لأطفالهن، وتوفير فرص لتقليل ردود الفعل الانفعالية المبالغ فيها. أيضاً من خلال التنظيم الذاتي للأمهات استطعن التحكم في استجابتهن الانفعالية بشكل متوازن، بحيث تمكن من اختيار أسلوب توافقي مقبول والتعبير الانفعالي الملائم للمواقف الضاغطة التي يمرون بها، كذلك ساعد التعاطف على تقليل لومهن لأنفسهن والتمتع بالفهم والراحة.

مما سبق يمكننا القول أن الوالدية اليقظة عقلياً تتيح للوالدين مساحة أكبر في استخدام استراتيجيات أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط، بدلاً من الاعتماد على استراتيجيات غير توافقية، مما يزيد من الضغوط النفسية لديهن.

أيضاً تتفق هذه النتيجة مع ما تم الإشارة إليه في التراث النظري عن فوائد اليقظة العقلية، حيث إنها تعزز لدى الفرد الشعور بالقدرة على إدارة البيئة من خلال تعزيز الاستجابات التوافقية لمواجهة الضغوط المختلفة التي يتم التعرض لها، واستخدام فنيات واستراتيجيات لمواجهة تتسم بالإيجابية، وتساعد على نمو الصمود النفسي لديهن، حيث عدم التسرع في إصدار الأحكام والوعي اليقظ باللحظة الحاضرة، يسهل الانفتاح على الخبرات والمواقف المختلفة، مما ساعد على استمرار أثر البرنامج واستمرار تحسن الصمود النفسي واليقظة العقلية الوالدية لديهن، وهذا ما يتفق مع دراسة كل من (Macdonald&Hastings, 2010) والتي أشارت إلى أن اليقظة العقلية الوالدية تعد منبئاً جيداً لاستخدام أساليب مواجهة الضغوط والرعاية الوالدية.

وترى الباحثة أن اليقظة العقلية الوالدية تشتمل على مهارة إعادة الإدراك، ومن ثم تتعلم الأمهات استغراق وقت كافٍ للإدراك والوعي اليقظ بالمواقف والخبرات المحيطة بهم، دون اللجوء إلى طلب المساندة، مما يساعدهم على القدرة على المواجهة والصمود النفسي لما يقابلها من ضغوط، وهذا يتفق مع دراسة Bruin et al. (2014) مما يؤثر على استمرار أثر البرنامج وفعاليتها، وذلك من خلال استمرار مراقبة

الأمهات لمشاعرهن والوعي بأفكارهن والاستماع إلى أطفالهن دون إصدار أحكام سابقة، كذلك الابتعاد عن الإحساس بالذنب وجد الذات والوصول إلى الأساليب التوافقية. وأخيراً ترى الباحثة أن الممارسة اليقظة لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية تمثل مصدراً للوقاية من عوامل الخطورة للطفل أو للأمهات، ولها تأثير إيجابي على تحقيق السعادة النفسية لديهن والسمود النفسي سواء بصورة مباشرة عن طريق خفض الضغوط المختلفة التي يتعرضن لها أو بشكل غير مباشر عن طريق خفض بعض المشكلات السلوكية للأطفال، فالوالدية اليقظة عقلياً أداة سلوكية للرفاهية والسعادة الأسرية النفسية، وهذا يتفق مع دراسة Fuller and Fitter (2020) ودراسة Kadi & Cetin (2018) وترجع استمرارية أثر البرنامج إلى طول فترة البرنامج التي بلغت (36) جلسة خلال ثلاثة أشهر، مما كان له أثراً كبيراً ومستمرًا لدى أفراد العينة للمجموعة التجريبية.

توصيات البحث:

أ- التوصيات التطبيقية لنتائج البحث:

- في ختام هذا البحث، ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها، فإننا نود أن نتقدم ببعض التوصيات والمقترحات علي النحو الآتي:
- يجب التركيز على توعية الوالدين بأساليب تنمية الوالدية اليقظة عقلياً والتي تساعد في تنمية الصمود النفسي لديهم.
 - ضرورة تقديم برامج لتنمية الوالدية اليقظة عقلياً لأولياء أمور الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
 - الاهتمام بمقاييس الوالدية اليقظة عقلياً لأولياء أمور الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتفسير نتائجها لهم، للوقوف على مستوى الوعي لديهم.
 - تنظيم دورات تدريبية بمدارس التربية الفكرية خاصة بالتوعية بأساليب التحفيز الممكنة التي تمكن الوالدين لتنمية اليقظة العقلية لديهم.
 - عقد ورش عمل لتوعية التربويين وأولياء الأمور بخصائص الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وطرق التعامل معهم واحتياجاتهم.
 - إعداد برامج إعلامية لتوعية أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية بأهمية اكتساب مهارات الوالدية اليقظة عقلياً، وأثر ذلك على جودة الحياة لديهم.

ب - مقترحات بحثية:

- برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وأثره على فعالية الذات لأمهات الأطفال المعاقين عقلياً.
- برنامج تدريبي لتنمية مهارات الوالدية اليقظة عقلياً وأثره على المرونة النفسية لأمهات الأطفال المعاقين عقلياً.
- دراسة مقارنة بين أمهات الأطفال المعاقين عقلياً وأمهات الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد في اليقظة العقلية الوالدية، وأثر ذلك على السلوك التوافقي لأبنائهم.
- فعالية برنامج تدريبي قائم على مهارات العلاج السلوكي في خفض مستوى الشعور بالوصمة الاجتماعية لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
- دراسة النموذج السببي البنائي للعلاقات بين الوالدية اليقظة عقلياً والوصمة الاجتماعية والشعور بالشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

المراجع

- إسماعيل، هالة خير ستاري.(2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسته تنبؤية). *مجلة الإرشاد النفسي*، 50(1)، 287 – 334.
- إيمان محمود مصطفى. (2017). تنمية الصمود النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً، *مجلة البحث العلمي في التربية*، العدد 11، 103- 123.
- الأعسر، صفاء. (2010). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 20 (66)، 25-29.
- البحيري، محمد. (2011). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى عينة من الأطفال الإناث مجهولات الوالدين، *حوليات البحوث والدراسات النفسية*، كلية الآداب جامعة القاهرة، 4 (14)، 1- 55.
- الختاتنة، سامي محسن. (2019). فاعلية برنامج تدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلاب جامعة الأردن، *مجلة العلوم التربوية*، 46(1)، 2-19.
- الشاذلي، وائل أحمد. (2018). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تخفيف الوصمة الاجتماعية المدركة لدى عينة من المطلقات من طالبات الدراسات العليا. *مجلة الثقافة والتنمية*، جمعية الثقافة من أجل التنمية، 19(130)، 288 – 345.
- الشرقاوي، مصطفى خليل. (2000). *أسس الإرشاد والعلاج النفسي*، ط2، القاهرة، دار النهضة العربية.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (2022). *الوالدية اليقظة عقلياً مدخل للأسرة السعيدة* "مراجعة نظرية وتوجهات مستقبلية"، *مجلة كلية التربية*، جامعة سوهاج، (98)، 1-19.
- غزال، هبة أسامة. (2016). *التفكير الإيجابي والصمود النفسي وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطلبة المدمرة منازلهم في محافظات غزة*، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى، قسم علم نفس، فلسطين.

القحطاني، محمد علي. (2020). فاعلية برنامج قائم على العلاج باللعب الجماعي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي الإعاقة الفكرية، *مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق* (31)، 1-43.

قشقش، زهرة، منصور، كنز. (2021). الصمود النفس لدى عينة من أمهات أطفال التوحد بمدينة سبها "دراسة ميدانية على عينة من أمهات أطفال التوحد بمركز الصفاء للصحة النفسية بمدينة سبها" *مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، جامعة طرابلس، ليبيا* .

<https://sebhau.edu.ly/journal/index.php/johs>

محمد، نسرین أبو دبوسة. (2019). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الصمود النفسي لتحسين التوافق المهني لدى المرأة العاملة بجامعة الأقصى. رسالة ماجستير. جامعة الأقصى. كلية التربية.

Alassemi, R., Jamal, N. (2018). Mindfulness and its Relationship with Resilience in a sample of Psychology Counseling students in the 2nd Education College of Damascus University in Sweidaa Governorate. *Teshreen University Journal for Research and Scientific Studies-Arts and Humanities Series*, 40(3), 379-397.

American Psychological Association.(2015). *APA Dictionary of Psychology*.(2nd ed), American Psychiatric Publishing, Inc..

Arakkathara, J. G., &Bance, L. O. (2019). Promotion of Well-being, Resilience and Stress Management (POWER): An intervention program for mothers of children with intellectual disability: *A pilot study. Indian Journal of Positive Psychology*, 10(4), 294-299

Bayat. M.(2007): Evidence of resilience in families of children with autism.*Journal of IntellictualDiability Research*, 51(9), 702- 714

Bayrakli, H., &Kaner, S. (2012). Investigating the Factors Affecting Resiliency in Mothers of Children with and without Intellectual Disability، *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 936- 943



- Bear, R. A., Smith, G. T., Hopking, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using report assessment methods to explore facts of mindfulness. *National library of Medicine*, 13(1), 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504
- Beer, M., Ward, L., & Moar, K. (2013). The relationship between mindful parenting and distress in parents of children with an autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 4, 102-112.
- Bluth, K., Roberson, P. N., Billen, R. M., & Sams, J. M. (2013). A Stress Model for Couples Parenting Children with Autism Spectrum Disorders and the Introduction of a Mindfulness Intervention. *Journal of Family Theory and Review*, 5(3), 194-213.
- Bögels, S. M., Hellemans, J., Van-Deursen, S., Römer, M., & Van der Meulen, R. (2014). Mindful Parenting in Mental Health Care: Effects on Parental and Child Psychopathology, Parental Stress, Parenting, Coparenting, and Marital Functioning. *Mindfulness, Springer Science+Business Media New York*. DOI 10.1007/s12671-013-0209-7
- Brasfield, C. D. (2008). An exploration of the stressors, coping resources, and resiliency of rural mothers of children with special " Dissertation, *Georgia State University*, doi: <https://doi.org/10.57709/1061361>
- Brooks, R. & Goldstein, S. (2008). The Mindset of Teachers Capable of Fostering Resilience in Students. *Canadian Journal of School Psychology*, 23 (1), 114-126.
DOI 10.1177/0829573508316597
<http://cjsp.sagepub>. <http://online.sagepub.com>

- Carpna, G. L. M. (2015). Predictors of family resilience in families of children with autism spectrum disorder. *ProQuest Dissertations Publishing, Adler School of Professional Psychology*. 22(2).120-135.
- Cassidy, S.(2016).The Academic Resilience Scale (ARS-30):ANew Multidimensional Construct Measure, *Frontiers Psychology*.7,(1787)1- 11
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parents' mindfulness, child management skills and relationship quality with Corthorn. *journal of child and family studies*.2 (19).203-2017
- Corthorn C., & Milicic, N. (2015). Mindfulness and parenting: a correlational study of non-meditating mothers of preschool children. *J. Child Fam. Stud.* 25, 1672–1683. doi: 10.1007/s10826-015-0319-z
- 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, 617-624.
- De Bruin, E., Zijlstra, B., Geurtzen, N., van Zundert, R., van deWeijer-Bergsma, E., Hartman, E., ...&Bögels, S. M. (2014). Mindful parenting assessed further: Psychometric Properties of the Dutch Version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P) *Mindfulness (N Y)* 5(2):200-212 DOI: 10.1007/s12671-012-0168-4
- Donald, J. N., & Atkins, P. W. (2016). Mindfulness and Coping with Stress: Do Levels of Perceived Stress Matter? *Mindfulness*, 7, 1423-1436.
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training:Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(4),779-791.



- Douglas Coatsworth Larissa.L , Duncan, Mark. K , Greenberg Robert.T , Nix. L. (2010) Changing Parent's Mindfulness, Child Management Skills and Relationship Quality With Their Youth: Results From a Randomized Pilot Intervention Trial *Journal of Child and Family Studies*. 1; 19(2): 203–217. doi:10.1007/s10826-009-9304-8
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009 b). Pilot study to gauge acceptability of a mindfulness-based, family focused preventive intervention. *The Journal of Primary*.11(2).245-276
- Duncan, L., Coatsworth, D., & Greenberg, M. (2009a). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. doi: 10.1007/s10567-009-0046-3
- Fuller, J., and Fitter, E. (2020). Mindful Parenting: A Behavioral Tool for Parent Well-Being. *Behavior Analysis in Practice*, 13, 767-771. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00447-6>
- Gemma Pastor-Cerezuela , Maria-Inmaculada Fernández-Andrés, David Pérez-Molina, and Amparo Tijeras-Iborra (2021) Parental stress and resilience in autism spectrum disorder and Down syndrome , *Journal of Family Issues*, 2021, Vol. 42(1) 3– 26
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: the mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712.
- Harnett, P., & Dawe, S. (2012). Review: The contribution of mindfulness-based therapies for children and families and proposed conceptual integration. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(4), 195-208. doi:10.1111/j.1475- 3588.2011.00643.x

- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2012). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without Autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(3), 629-642
<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1744629516654588>
- Jindal-Snape, D., & Miller, D. J. (2008). A challenge of living Understanding the psycho-social processes of the child during primary-secondary transition through resilience and self-esteem theories. *Educational Psychology Review, Journal of Special Needs Education*.13(2), 200-207. DOI:10.1007/s10826-009-9309-3
- Kadi, S., Cetin, M. (2018) Investigating the Resilience Levels of Parents with Children with Multiple Disabilities Based on Different Variables European. *Journal of Educational Research*, 7 (2), 211-223
- Lai, Y., Ishiyama, F. (2004). Involvement of immigrant Chinese Canadian mothers of children with disabilities. *Council for Exceptional Children*, 2(33). 234-245
- Lai, W. W., Goh, T. J., Oei, T. P. S., & Sung, M. (2015). Coping and Well-Being in Parents of Children with Autism Spectrum Disorders (ASD). *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45, 2582-2593.
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding How Mindful Parenting May Be Linked to Mother-Adolescent Communication. *Journal of Youth Adolescent*, 44(9): 1663–1673.
- Lippold, M., Brandon, M., and Todd, J. (2022). Mindful Parenting and Parent Technology Use: Examining the Intersections and Outlining Future Research Directions. *Social Sciences*, 11(2), 43.

<https://doi.org/10.3390/socsci11020043>

- MacDonald, E. E., & Hastings, R. P. (2010) Mindful Parenting and Care Involvement of Fathers of Children With Intellectual Disabilities, *Journal of Child and Family Studies*, 19, 236-240.
- Maljaars, J., Boonen, H., Lambrechts, G., Van Leeuwen, K., & Noens, I. (2014). Maternal parenting behavior and child behavior problems in families of children and adolescents with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44(3), 501-512. doi: 10.1007/s10803-013-1894-8.
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, (8), 232-246. DOI: 10.1007/s12671-016-0596-7
- Meamar, E., Keshavarzi, F., Emamipour, S., & Golshani, F. (2015). Effectiveness of mindful parenting training on mothers' affective and on the externalizing behavioral problems in adolescent girls. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(11S), 677-682.
- Meppelink, R., De Bruin, S. I., Wanders-Mulder, F. H., Vennik, C. J., & Bögels, S. M. (2016). Mindful Parenting Training in Child Psychiatric Settings: Heightened Parental Mindfulness Reduces Parents' and Children's Psychopathology. *Mindfulness*, 7, 680-689.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198-212.
- Pastor, G., Fernández, M., Pérez, D., Tijeras, A. (2021) Parental stress and resilience in autism spectrum disorder and Down syndrome. *Journal of Family Issues*. 2021, Vol. 42(1) 3-26.

- Perez-Blasco, J., Viguier, P., & Rodrigo, M. (2013). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast-feeding mothers: results of a pilot study. *Arch. Womens Ment. Health*, 16, 227–236. doi: 10.1007/s00737-013-0337-z
- Esther I. de Bruin Bonne J., Zijlstra, Naline Geurtzen Rinka. H , van Zundert Eva van. M , de Weijer-Bergsma. (2014). Mindful Parenting Assessed Further: Psychometric Properties of the Dutch Version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P). *Mindfulness*, 5(2), 200-212
- Rajan, A., & John, R. (2017). Resilience and impact of children's intellectual disability on Indian parents. *Journal of Intellectual disabilities*, 2017, Vol. 21(4) 315–324
- Rajan, A., Romate, J., & Srikrishna, G. (2016). Resilience of parents having children with intellectual disability: Influence of parent and child related demographic factors. *Indian. Journal of Health and wellbeing*, 7 (7), 707
- Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*. 58, (3), 307-321.
- Ritzema, A. M., & Sladecze, I. E. (2011). Stress in Parents of Children with Developmental Disabilities over Time. *Journal on Developmental Disabilities*, 17(2), 21-34.
sagepub.com/journals-permissions
- Sartawi, A., & Smadi, A. (1998). The counseling needs of families with disabilities in the United Arab Emirates. *European journal of special needs education* .
<https://doi.org/10.1080/0885625980130206>



- Sharif Mohammadi F, Chorami M, Sharifi T, Ghazanfari A. (2020) Comparing the Effects of Group Training of Mindful Parenting Skills and Psychological Capital on Stress and Psychological Flexibility in Mothers with Blind Girl Students. *Int. J. School. Health.* 2020;7(3):31-38.
- Shin, H; Choi, H; Kim, J & Kim, H. (2010). Comparing adolescent adjustment and Family resilience in devirced Families depending on the types of primary caregiver. *Journal of clinical Nursing*, 19-11-2
- Singh, N., Lancioni, G., Winton, A., Fisher, B. C., Curtis, W., Wahler, R.,...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,k&Nanyu ,X.(2010) Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Sample of Indian Students. *jornal of Psychology*, 1(1): 23-30
- Smith, G. &Yang, F. (2017). Stress, resilience and psychological well- being in Chinese undergraduate nursing students..*Nurse education today.* 49, 90–95
- Van der Oord, S., Bögels, S.M., Peijnenburg, D. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 139–147.
- Wang, P., Michaels, C., & Day, M. (2011). Stresses and coping strategies of Chinese families with children with Autism and other developmental disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders.* 41(6), 783-795

Weinstein, N., Brown, K., Ryan, R. (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.

Williams, L., & Wahler, G. (2010). Are mindful parents more authoritative and less authoritarian? An Analysis of Clinic-Referred Mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 230-235.

<https://doi.org/10.1007/s10826-009-9309-3>

قائمة بأسماء السادة محكمي أدوات البحث

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د/ فيوليت فؤاد	أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة عين شمس
2	أ.د/ عادل محمد عبد الله	أستاذ التربية الخاصة وعميد كلية علوم الإعاقة والتأهيل جامعة الزقازيق
3	أ.د/ أيمن محمد عامر	أستاذ علم النفس المعرفي والإبداع - كلية الآداب جامعة القاهرة
4	عبد الحميد عبد العاطي	علم نفس تربوي - كلية تربية نوعية - جامعة بنها
5	أ.د/ غادة محمد عبدالغفار	أستاذ علم النفس المعرفي الإكلينيكي - كلية الآداب جامعة بني سويف
6	أ.د/ نرمين عبدالوهاب أحمد	أستاذ علم النفس الإكلينيكي - كلية الآداب جامعة بني سويف
7	أ.د/ ولاء ربيع مصطفى	أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية - جامعة بني سويف ووكيل كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة للدراسات العليا
8	أ.م. د/ مروة مختار بغداداي	أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية جامعة بني سويف
9	د/ نيفين عادل	مدرس بقسم علم نفس الصناعي - كلية الآداب جامعة الفيوم