

فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية لخفض صعوبات التنظيم
الذاتي للانفعالات وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال
ذوي اضطراب طيف التَّوَحُّد في مدينة الرياض

إعداد

د/ نورة بنت عبدالعزيز بن سعد المهناء

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية-كلية العلوم الاجتماعية

فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية لخفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض

د/ نورة بنت عبدالعزيز بن سعد المهناء^١

المخلص:

هدفت الدراسة إلى تعرّف فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض، وتعرّف الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس صعوبات التنظيم الذاتي الانفعالي وجودة الحياة بعد تطبيق البرنامج، ومدى استمرارية أثر التدريب في اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي على عينة مكونة من (١٦) أمًا من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، قُسمت إلى (٨) يمثلن المجموعة التجريبية، و(٨) يمثلن المجموعة الضابطة، واستخدمت الباحثة استبانة اليقظة العقلية ذو العوامل الخمسة، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي المختصر، ومقياس جودة الحياة (الصورة المختصرة)، وبرنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية، من إعداد الباحثة. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على استبانة اليقظة العقلية، ومقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، ومقياس جودة الحياة بعد توقّف تطبيق البرنامج التدريبي بشهرين.

الكلمات المفتاحية: فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية - صعوبات التنظيم الذاتي الانفعالي - جودة الحياة - أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

^١ د/ نورة بنت عبدالعزيز بن سعد المهناء: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية-كلية العلوم الاجتماعية.

The effectiveness of training in mindfulness skills to reduce the difficulties of emotional self-regulation and Improve the life quality of mothers with children who have autism spectrum disorder

Prepared by Dr/ Norah bint Abdulaziz

Al-Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University

College of Social Science

Abstract:

The study aimed to identify the effectiveness of training in mindfulness skills to reduce the difficulties of emotional self-regulation and Improve the life quality of mothers with children who have autism spectrum disorder. It aimed to identify the differences between the mean rank of the experimental group and the control group members in the follow-up test on the mindfulness questionnaire, emotional self-regulation difficulties scale, and life quality scale. Moreover, this study aimed to identify the durability of the impact of training in mindfulness in reducing the difficulties of emotional self-regulation and Improving the life quality of mothers with children who have autism spectrum disorder in follow-up test after two months of the program. To achieve the study purposes, the researcher used the quasi-experimental approach on a sample consisting of (16) mothers with children who have autism spectrum disorder. The researcher used the following tools :The Five Factors Mindfulness Questionnaire, The Brief of Emotional Regulation Difficulties Scale, Quality of Life Scale “brief copy”(WHO QOL-BREF), A training program based on mindfulness prepared by the researcher. The study result showed that there are statistically significant differences between the mean rank of the experimental and control groups in the direction of the post-test. Also, there are no statistically significant differences between the mean rank of the experimental group in the post-test and the follow-up test on the mindfulness questionnaire, emotional self-regulation difficulties scale, and life quality scale after two months of the program.

Key words: The effectiveness of training in mindfulness skills - emotional self-regulation difficulties - quality of life - mothers with children who have autism spectrum disorder.

مقدمة:

تزايد الاهتمام باليقظة العقلية خلال العشرين سنة الماضية، خصوصاً بعد إدراجها في جميع جوانب الحياة، كالصحة العقلية والجسدية وضبط النفس والذكاء الانفعالي، واستطاعت أن تحتل مكاناً في علم النفس؛ فقد استحوذت على اهتمام الباحثين، وسُجّلت بوصفها مفهومًا نفسيًا (الضبع ومحمود، ٢٠١٣).

وقد تطوّر مفهومها، وأصبح لها أهمية في المجال النفسي؛ لزيادة الصحة النفسية للأفراد، متمثلة في قدرتها على التخفيف من صعوبات التنظيم الانفعالي، وتحسين جودة الحياة (أبو زيد، ٢٠١٧).

ويؤدي التنظيم الانفعالي دورًا مهمًا في النمو السوي للأحداث - سواء في الجانب الوجداني أو الاجتماعي أو الصحي- كما أنه يتيح لهم التحكم في انفعالاتهم تجاه الأحداث المختلفة، ويؤدي إلى الاستجابة بمرونة تجاه الأحداث المؤلمة أو الضاغطة؛ وبالتالي يحدث حالة من التوافق النفسي لديهن، كما أنه يُسهم في تعديل نظرتهم تجاه الحياة، وجعلها أكثر إيجابية، مع زيادة ثقتهن بأنفسهن؛ وعلى النقيض من ذلك؛ فإن صعوبات التنظيم الانفعالي تؤدي إلى الأمراض والاضطرابات النفسية (مصطفى، ٢٠١٩).

ومفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي حظيت بالاهتمام الواسع على المستويين العلمي والعملية في الحياة اليومية، ويُستخدم هذا المفهوم للتعبير عن الرقي في الخدمات المادية والاجتماعية التي تُقدّم لأفراد المجتمع، كما يُستخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة، وتُشير العديد من الدراسات إلى التأثير المتبادل في جودة الحياة بين الآباء والأمهات والأبناء، فالأمهات اللاتي حدث لديهن تغير مقصود في جودة حياتهن؛ أصبحن أكثر قدرة على التعامل مع أطفالهن ذوي الاحتياجات الخاصة (الأشول، ٢٠٠٥).

والأم هي الشخص الأقرب للطفل ذي اضطراب طيف التوحد، وهي لا تواجه مشاعر الذنب فقط، وإنما قد تواجه مشاعر العجز حيال دورها الجديد الذي يفرضه عليها وجود الطفل التوحدي؛ ومن ثمّ تحدث تغيرات في نمط حياتها، وقد يفرض عليها قيود تمنعها من ممارسة نشاطاتها السابقة. ويعكس اضطراب التوحد نتائج سلبية على جودة حياة الوالدين - خاصة الأم- وأن الإحساس بجودة عالية يكون في الشعور بالرضا، والإحساس بالرفاهية والمتعة في ظل الظروف التي يعيشها الفرد (خطوط، ٢٠١٩).

وجود طفل ذي اضطراب التوحد داخل الأسرة؛ يؤثر بالتأكيد في جوانب الحياة الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية للأسرة؛ لما ينتج عنه من ضغوط وأثار سلبية على الوالدين والأسرة بأكملها، وغالبًا ما يعاني والدا أطفال ذوي اضطراب التوحد من انخفاض جودة الحياة، وارتفاع الضغط، والاكتئاب والقلق بسبب استمرار رعايتهم لأطفالهما، وقد أظهرت الدراسات مدى فعالية العلاج باليقظة العقلية في الحد من التوتر، وزيادة الرفاهية النفسية للوالدين، كما أن أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد يعانين من ضغوطات نفسية ينتج عنها صعوبات في التنظيم الانفعالي.

أولاً- مشكلة الدراسة:

انتشر اضطراب طيف التوحد بشكل كبير في السنوات الأخيرة، وقد سجلت هيئة الإحصاء (٢٠١٧) (٥٣٢٨٢) مصابًا باضطراب طيف التوحد في المملكة العربية السعودية. ولحظة اكتشاف الأم أو الأسرة إصابة طفلهم بالتوحد؛ فقد يُشكّل هذا صدمة كبيرة لديهم، ويؤثر سلبيًا في سعادتهم؛ مما يولد لديهم شعورًا بالإحباط وعدم الرضا، وأشارت دراسة صليحة (٢٠٢٠) إلى أن هناك فروقًا في الرضا عن الحياة بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد؛ مما يدلّ على أن إصابة الأبناء بالتوحد؛ يؤثر سلبيًا في تقييم الأمهات لحياتهن ورضاهن عنها؛ إذ إن وجود طفل توحيدي في أي أسرة يعدّ صدمة عامة لأفرادها، واضطراب طيف التوحد له نتائج عكسية على سعادة الوالدين ورفاهيتهما - خاصة الأم - نتيجة لما يتميز به الأطفال ذوو اضطراب طيف التوحد من أعراض، حيث إن الأمهات قد يشعرون بمعاناة نفسية تؤدي إلى العزلة وتدهور العلاقات الشخصية، فضلًا عن عدم الاستقرار الانفعالي جرّاء حرصهن على رعاية أطفالهن التوحيديين؛ ومع ذلك فإن الدراسات التي اهتمت بأسر ذوي اضطراب طيف التوحد وتقديم المساعدة النفسية والخدمات الصحية لهم؛ تُعدّ محدودة؛ إذ ركزت أغلب هذه الدراسات على العلاج الموجّه للأطفال أكثر من تركيزها على الرعاية الشاملة التي تخصّ الأسرة عموماً (مربني وممادي، ٢٠٢٢).

وجود طفل من ذوي اضطراب طيف التوحد قد يخلق شروطًا خاصة وضغوطًا نفسية تعيشها الأمهات، وهذا ما لمستته الباحثة من خلال مشاهداتها الميدانية في أحد مراكز التوحد بمدينة الرياض، حيث لاحظت الآثار السلبية لهذه الضغوطات أنها قد تُقلّل من قدرتها على التفكير والإدراك السليم للمواقف، وتزيد من مشكلاتها الانفعالية، كما أن تدريب الوالدين على مهارات اليقظة العقلية؛ يساعد على إبطاء معدل ردود أفعالهما واستجاباتهما الاندفاعية نحو

أطفالهما، بالإضافة إلى مساعدتهما على تقبل أطفالهما، وعدم التسرع في إصدار الأحكام عليهم وعلى سلوكياتهم؛ مما يؤدي إلى خفض الضغوط التي يتعرّضان إليها (النجار، ٢٠٢٠).
ولذلك ظهرت الحاجة إلى ضرورة اكتساب مهارات اليقظة العقلية للأم؛ لكي تكون قادرة على إدراك الأشياء والمواقف كما يجب أن تُدرك في وقتها وسياقها الصحيحين، وعدم التعامل مع الأحداث من خلال قوالب الخبرات السابقة؛ وعلى ضوء ما سبق تتحدّد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤال الآتي: ما فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحّد

ومن خلال عرض المشكلة تحاول الدراسة الإجابة على الأسئلة التالية:

١. ما الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، ومقياس جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج التدريبي؟

٢. ما فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحّد في القياس التتبعي، بعد توقّف البرنامج بشهرين؟

ثانياً- أهداف الدراسة:

١. تُعرّف الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، ومقياس جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

٢. تُعرّف استمرار أثر التدريب على اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال عينة الدراسة في القياس التتبعي، بعد توقّف البرنامج بشهرين.

ثالثاً- أهمية الدراسة:

١-أهمية الدراسة النظرية:

- يمكن أن تكون الدراسة إضافة مهمة للمكتبة العربية؛ وذلك لما تواجهه من نقص واضح في الدراسات حول أسر أطفال ذوي اضطراب التوحّد.

- تظهر الحاجة إلى الدراسة الحالية من خلال اهتمامها بفئة مهمة في المجتمع، وهي فئة أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحّد، خاصة مع تزايد أعداد الأطفال المصابين بالتوحّد وما يصاحبه من مشاكل وضغوط أسرية؛ وكل ذلك يعزّز أهمية تحقيق التوافق والصحة

فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية لخفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات
وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض

النفسية، وتطوير برامج علاجية؛ لمساعدة أمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد على مواجهة تحديات الحياة وصعوباتها.

٢- أهمية الدراسة التطبيقية:

- يمكن أن تساعد نتائج الدراسة الحالية المرشدين النفسيين والمهتمين بالاحتياجات الخاصة، وذلك عن طريق عمل دورات تدريبية وتنقيفية لأمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد.
 - يوفر البحث الحالي برنامجاً للتدريب على مهارات اليقظة العقلية بُني وفق العلاج السلوكي الجدلي، حيث يُمكن الباحثين والمهتمين من الاستفادة منه في أغراض العلاج.
- رابعاً- محددات الدراسة:

- الحدود الموضوعية: تحدّد موضوع الدراسة الحالية بفاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية لخفض صعوبات التنظيم الانفعالي وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.
 - الحدود المكانية: مراكز التوحد في مدينة الرياض.
 - الحدود الزمانية: طبقت الدراسة في العام الجامعي ١٤٤٣/١٤٤٤هـ.
- خامساً- مصطلحات الدراسة:

١. اليقظة العقلية (Mindfulness) :

تُعرف اليقظة العقلية بأنها: عملية نفسية أساسية يتعلّم منها الفرد كيف يستجيب لصعوبات الحياة التي لا يمكن تجنّبها، وكيف يواجه المشكلات النفسية الحادة (Linehan, 1993). وتُعرف إجرائياً ب: مشاعر الوعي والانتباه التي يصرّفها الشخص دون إطلاق الأحكام على الخبرات التي تمر به في هذه اللحظة، وتتم هذه العملية من خلال تمارين اليقظة العقلية التي تهتم بشكل خاص بالتفكير المجرد وتفكير ما وراء المعرفة (الخاتنتة، ٢٠١٩م). وتُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس اليقظة العقلية بوصفه مدخلاً سلوكياً جدلياً.

صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات (Difficulties in Emotion Regulation):

يُعرف مفهوم صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات بغياب واحدة أو أكثر من القدرات الانفعالية الآتية: الوعي بالانفعالات وفهمها، وتقبّل الانفعالات، والقدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية، والتصرّف وفقاً للأهداف المرجوة عند التعرّض للانفعالات السلبية، والقدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بمرونة؛ لتعديل الاستجابات الانفعالية وفقاً للأهداف المطلوبة ومتطلبات الموقف (Roemer & Grats, 2004).

وتُعرّف إجرائياً بـ: الاستراتيجيات التي تُستخدم بشكل موقفي لتنظيم الانفعالات بمرونة، وتعديل الاستجابات الانفعالية للانفعالات المرغوب فيها؛ من أجل تحقيق الأهداف الفردية والمطالب الظرفية، وتشمل: وعي الفرد بخبراته الانفعالية، وقدرته على المواجهة الإيجابية للتأقلم مع السياقات الضاغطة، ومواجهة الانفعالات غير المرغوب فيها، وفهم الانفعالات وقبولها والتعبير عنها، والقدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية، والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عندما يعاني الفرد من المشاعر السلبية (عبادي وآخرون، ٢٠١٩). وتُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي المُستخدم في هذه الدراسة.

٢. جودة الحياة (Quality of Life):

يُعرف مفهوم جودة الحياة بأنه: درجة الرضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه المظاهر المختلفة في الحياة، ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل: الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما تشمل عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية، كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي والنشاطات، ومدى إنجاز الفرد للمواقف (جسام، ٢٠٠٩).

شعور الفرد بالسعادة النفسية عبر مراحل حياته المختلفة، من خلال جهوده الإيجابية في (الاستقلالية، والكفاية الذاتية، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبل الذات)؛ لتحقيق أهدافه في الحياة (مبارك، ٢٠١٢)، وتُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس جودة الحياة المُعدّ في هذه الدراسة.

٣. اضطراب طيف التوحد (Autism):

يُعرف الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية، الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي التوحد بأنه: عجز ثابت في التواصل والتفاعل الاجتماعي في سياقات متعددة، في الفترة الراهنة أو كما ثبت عن طريق التاريخ (APA, 2013).

الإطار النظري:

أولاً- اليقظة العقلية: (Mindfulness)

تعريف اليقظة العقلية:

يُعرفها مصطفى (٢٠١٩) بأنها: مفهوم نفسي يتضمّن الوعي والانتباه والتركيز والمراقبة المستمرة على الخبرات الحاضرة، مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع دون إصدار أحكام تقييمية عليها: أي أن يكون الفرد واعياً ب(هنا والآن)، ويتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية.

وهي حالة من الوعي الذهني تتصف بالوجود المقصود والتام في الحاضر، الذي ينكشف لحظة بلحظة؛ لرفع مستوى الوعي بعملية الوعي (العبري، ٢٠٢٢) كما يعرفها هورويتز (Horowitz, 2002) بتمركز الوعي على اللحظة الحاضرة، دون الانشغال بالمفرد مع ذكريات الماضي أو الأوهام حول المستقبل . أما براون ورايان (Brown & Rayan, 2003) فيعرفانها بأنها: حالة عقلية من التركيز الطوعي للانتباه على التجربة الراهنة بجوانبها: الحسية والعقلية والعاطفية والإدراكية، بدون حكم مُسبق.

أبعاد اليقظة العقلية:

١- الانتباه اليقظ (Focused Attention):

يُشير إلى درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظرة إلى الأشياء، فالأفراد اليقظون ذهنياً أكثر إبداعاً بتوليدهم للأفكار الجديدة أو الفعّالة، في حين أن انعدام اليقظة العقلية تعني الاعتماد على الفئات القديمة أو الحالية، أما اليقظة العقلية فتكون ابتكاراً متواصلًا لأفكار جديدة.

٢- الانفتاح على الحياة (Opening to Live):

يُقصد بها: مدى إحساس الفرد ومعرفته بالمشاعر الجديدة والتفاعل معها، ومن سمات الأفراد الذين يتصفون بالانفتاح على الجديد: تُعرّف الأشياء وعملها، خصوصاً بالأفكار التي تتحدّى تفكيرهم، وفي الوقت الذي يكون الأفراد فيه واعين للاستكشاف والتجربة؛ فإنهم يعرفون كيف بالإمكان أن تؤدي هذه الأفعال إلى عواقب (مفيد، ٢٠١٩).

٣- التوجّه نحو الحاضر (Orientation to Present):

الأفراد اليقظون عقلياً يكونون حسّاسين للسياق، وينتبهون إلى الأحداث الجديدة ويبقون على معرفة بتطوراتها.

٤- الوعي بوجهات النظر المتعددة (Awareness of Multiple Perspectives):

الوعي بوجهات النظر المتعددة يعني: عدم أخذ الموقف من جانب واحد؛ بل النظر إليه من أكثر من جانب، مع تقييم كل وجهة نظر وتحديد أهميتها؛ مما يتيح للفرد رؤية أفضل الخيارات التي تمكّنه من معالجة الموقف بطرق جديدة؛ ويجعله يمتلك أكثر من خيار وحلّ للمشكلات، إضافة إلى إجراء تحسينات وتعديلات على ما يقومون به وفقاً لوجهات النظر التي يراها مناسبة له (المعموري وعبد، ٢٠١٨).

ثانياً - التنظيم الذاتي للانفعالات (Difficulties in Emotion Regulation) :
 - تعريف صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات (Difficulties in Emotion Regulation):

يعرفه (Gross, 2014). العمليات التي تؤثر في تشكيل الانفعالات التي لدى الفرد، من حيث نشأتها وكيفية التعبير عنها، فهو يُعبر عن القلق المتعلق بكيفية تنظيم الانفعالات لنفسها. ويعرفها مالكيو وآخرون (Malkoe et al., 2019) بوجود أي قصور في كل من: التحكم في السلوكيات الاندفاعية عند مواجهة المشاعر السلبية، والاط على السلوكيات الموجهة نحو الأهداف، والوصول إلى استراتيجيات تنظيم الانفعالات التكيفية. ويرى داجوستينو وآخرون (D'Agostino et al., 2017) أنه على الرغم من عدم وجود اتفاق حول تعريف عدم التنظيم الانفعالي؛ لكن قد حُدَّت خمسة أبعاد متداخلة تُشير إلى القصور في التنظيم الانفعالي، وهي: انخفاض الوعي الانفعالي، وعدم ملائمة التفاعل الانفعالي، والمعاناة الشديدة في التعبير عن المشاعر، والجمود الانفعالي، وصعوبة في إعادة التقييم المعرفي.

- **مكونات تنظيم الانفعال (Components Of Emotion Regulation):**

تتضمن عملية تنظيم الانفعالات والمشاعر عدة مكونات رئيسة تنشط خلال تعرّض الفرد إلى مثيرات انفعالية، وتشمل هذه المكونات ما يأتي:

١ - **المبادرة بالأفعال أو كَفّ أفعال معنية (Initiating & Inhibiting Actions):**

يوميًا يواجه الأفراد العديد من المواقف المثيرة لانفعالاتهم ومشاعرهم، ويتطلب ذلك منهم القيام بأفعال وردود أفعال معينة، أو الإحجام أو الكفّ عن أفعال أو ردود أفعال معينة؛ لذلك لا بد أن تكون لديهم مقومات ومهارات ضبط الانفعالات والمشاعر وتنظيمها في هذه المواقف. ومن الطبيعي أن يتعرّض الفرد إلى العديد من الانفعالات والمشاعر السلبية التي لها آثار مباشرة في سلوكه، وفي حال تعرّض الأفراد إلى انفعالات أو مشاعر سلبية؛ فإنهم قد يلجؤون إلى استراتيجية تجاهل ما يشعرون به أو ربما إنكاره؛ وبالتالي يكون لديهم خياران لتنظيم انفعالاتهم، إما المبادرة بالاستجابة لها بأفعال وردود أفعال معينة، أو الكفّ عن أفعال وردود أفعال معينة، وقد يتداخل هذان المساران معًا في الوقت نفسه، فالفرد يحتاج أحيانًا إلى أن يُمارس كَفّ المعلومات المشتتة أو المُربكة ومنعها؛ لكي يتمكّن من تركيز كامل انتباهه على الموقف الذي يواجهه؛ وبالتالي يستدعي المعلومات المرتبطة بالموقف الحالي فقط.

٢ - **تعديل الاستجابات (Modulating Responses) :**

تمكّن عملية تنظيم الانفعالات وضبطها الأفراد من تعديل انفعالاتهم ومشاعرهم للأفضل، وتساعدتهم على جلب الانتباه إلى انفعالاتهم التي يتعرّضون إليها، ويستجيبون إليها بشكل إيجابي؛ ومن ثم يتجنّبون مشاعر الخوف والمشقة. ويعدّ تعديل الاستجابة أمرًا مفيدًا إذا حدث في سياق التعقّل والحكمة للانفعالات والمشاعر، ويقلّل من مستويات القلق والضغط (Mind & Help, 2022).

ثالثاً- جودة الحياة (Quality of Life):

- تعريف جودة الحياة:

وتعرّف منظمة الصحة العالمية (WHO, 1994) جودة الحياة بأنها: إدراك الفرد لوضعه بالحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، وتوقّعاته، وقيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، وحالته النفسية، ومستوى استقلاليتها، وعلاقاته الاجتماعية، واعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة. ويرى أبو غالي وأبو مصطفى (٢٠١٢) أن جودة الحياة تُشير إلى وعي المرأة بتحقيق التوافق الإيجابي في جوانب الحياة كافة؛ مما يساعد على شعورها بالرضا عن الحياة والاستمتاع بها.

ويرى عبد الفتاح وحسين (٢٠٠٦) أن جودة الحياة هي: درجة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فضلاً عن مدى إدراك الفرد لجوانب حياته، وشعوره بمعنى الحياة، إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع.

ويشير أبو حلاوة (٢٠١٠) إلى أن جودة الحياة تعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب: الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الإيجابي، فهي تعبر عن التوافق النفسي والسعادة والرضا عن الحياة الناتج من ظروف المعيشة الحياتية للأفراد، وعن الإدراك الذاتي للحياة الذي يؤثر في تقييم الفرد للجوانب الموضوعية لحياته، كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية.

- أبعاد مفهوم جودة الحياة:

يؤكد الباحثون أن مفهوم جودة الحياة متعدد الأبعاد والجوانب، فكل فرد ينظر إلى جودة حياته من زوايا مختلفة؛ لذلك فإنه مفهوم نسبي لدى الفرد وفق المراحل العمرية التي يعيشها، حيث يرى فينتيجودت وآخرون (Ventegodt et al., 2003) أن هناك بُعدين أساسيين لمفهوم جودة الحياة، وهما:

١. **البُعد الموضوعي:** يتضمّن أبعاداً فرعية تشمل: المعايير الثقافية، وإشباع الاحتياجات، وتحقيق الإمكانيات، والسلامة البدنية.
 ٢. **البُعد الذاتي:** يهتم بتقييم جودة الحياة كما يدركها ويستجيب إليها الأفراد، وما تحقّقه لهم من إشباع، ويتضمّن أبعاداً فرعية تشمل: الرفاهية الشخصية، والإحساس بحسن الحال، والرضا عن الحياة والسعادة والحياة ذات المعنى (أبو حلوة، ٢٠١٠).
 - ويذكر فرح (٢٠١٨) عدة أبعاد لجودة الحياة:
 ١. **جودة المعيشة الانفعالية:** وتشمل: الشعور بالأمن، والجوانب الروحية، والسعادة ومفهوم الذات والرضا.
 ٢. **العلاقات بين الأشخاص:** وتشمل: الصداقة الحميمة، والجوانب الوجدانية، والعلاقات الأسرية، والتفاعل والمساندة الاجتماعية.
 ٣. **جودة الحياة المادية:** وتشمل: الوضع المادي، وعوامل الأمن الاجتماعي، وظروف العمل والممتلكات، والمكانة الاجتماعية والاقتصادية.
 ٤. **الارتقاء الشخصي:** ويشمل: مستوى التعلّم، والمهارات الشخصية، ومستوى الإنجاز.
 ٥. **جودة الحياة الجسمية:** وتشمل: الحالة الصحية، والتغذية والنشاط الحركي، والرعاية الصحية، والتأمين الصحي، ونشاطات الحياة اليومية.
 ٦. **محدّدات الذات:** وتشمل: الاستقلالية، والقدرة على الاختيار الشخصي، وتوجيه الذات، والأهداف والقيم.
 ٧. **التفاعل الاجتماعي:** ويشمل: القبول الاجتماعي، والمكانة الاجتماعية، وخصائص بيئة العمل، والتكامل، والمشاركة الاجتماعية، والنشاط التطوعي.
- دراسات سابقة:**

١- دراسات تناولت فعالية التدريب على اليقظة العقلية:

وهدفّت دراسة بو عزة (٢٠١٩) إلى تُعرّف فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية؛ لتخفيف الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، وتكوّنت عينة الدراسة من (٣٠) أمّاً من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، أُخترن بطريقة عشوائية، وقُسّمن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (١٥)، ومجموعة ضابطة (١٥)، من الأدوات تم استخدام مقياس الضغط المدرك، وبرنامج اليقظة العقلية، وتوصّلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي؛ لصالح المجموعة التجريبية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي؛ لصالح القياس البعدي.

فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية لخفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض

وهدف دراسة محمد والأشرم (٢٠١٨) إلى تعرّف فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتكوّنت عينة الدراسة من (١٠) من معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية، واستخدمت الدراسة استبانة اليقظة العقلية ذات الأوجه الخمسة ومقياس الضغوط ومقياس الرفاهية وبرنامج قائم على اليقظة العقلية، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج المُستخدم في تحسين اليقظة العقلية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد؛ مما كان له أثر في خفض الضغوط، وتحسين الرفاهية لديهم.

٢- دراسات تناولت فعالية التدريب على اليقظة العقلية مع مُتغيّر صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات:

هدفت دراسة المحروق (٢٠٢٢) إلى معرفة فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعي، وتكوّنت عينة الدراسة من (١٤) طالبة، تتراوح أعمارهن بين (٢٠-٢٢) سنة، واستخدمت الباحثة مقياس تنظيم الانفعال، ومقياس القلق الاجتماعي - والبرنامج القائم على اليقظة العقلية، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين تنظيم الانفعالات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس تنظيم الانفعال؛ لصالح القياس البعدى، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعية.

وسعت دراسة زارشي وآخرين (Zarchi et al., 2019) إلى معرفة تأثير برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنظيم العواطف والرفاهية النفسية لدى النساء بمرحلة سن اليأس، واستخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي، وتكوّنت عينة الدراسة من (٢٨) امرأة، قُسمن إلى: (١٤) مجموعة تجريبية، و(١٤) مجموعة ضابطة، من الدوات تم استخدام مقياس الرفاهية النفسية ومقياس التنظيم العاطفي وعُرضت أفراد المجموعة التجريبية إلى (٨) جلسات لليقظة العقلية، وأسفرت النتائج عن أن برنامج اليقظة العقلية له دور إيجابي في تحسين الصحة النفسية والتنظيم الانفعالي لدى النساء في سن اليأس.

وهدف دراسة معمار وآخرين (Meamar et al., 2015) إلى معرفة أثر تدريب مهارات اليقظة العقلية في التنظيم الذاتي لأمهات الإناث المراهقات، وأستخدم المنهج شبه التجريبي، وتكوّنت عينة الدراسة من (٥٠) أمًا، تراوحت أعمارهن بين (٣٠-٥٠)، وقُسمن إلى: (٢٥) مجموعة تجريبية، و(٢٥) مجموعة ضابطة، وأستخدمت استبانة استراتيجيات التنظيم الذاتي وقد

أُخضعت المجموعة التجريبية إلى (٨) جلسات للتدريب على مهارات اليقظة العقلية. وتوصّلت النتائج إلى أن تدريب مهارات اليقظة العقلية للأمهات له أثر إيجابي في زيادة التنظيم الذاتي لهن، بالإضافة إلى أثره الإيجابي في الحدّ من المشكلات السلوكية لدى فتياتهن المراهقات.

٣- دراسات تناولت فعالية التدريب على اليقظة العقلية مع مُتغيّر جودة الحياة:

هدفت دراسة ونغ وآخرين (Wang et al.,2021) إلى معرفة تأثير اليقظة الذهنية في القلق والاكتئاب وجودة الحياة الأسرية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب التّوحد. وقد تكوّنت العينة من (79) من والدي الأطفال ذوي اضطراب التّوحد: منهم (60) امرأة و(١٩) رجلاً، متوسط أعمارهم (36.2)، واستخدمت الدراسة استبانة اليقظة ومقياس جودة الحياة الأسرية؛ لتقييم رضا الوالدين عن حياتهم، واشتمل على أربعة أبعاد: (التفاعل الأسري، والأبوة والأمومة، والرفاهية العاطفية، والرفاهية الجسدية المادية). وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأسرية، وأن هناك ارتباطاً سلبياً بين اليقظة العقلية والقلق وأعراض الاكتئاب والتوتر.

وسعت دراسة مؤمني وآخرين (Momeni et al.,2022) إلى تعرّف أثر برنامج اليقظة العقلية في جودة الحياة والرفاهية النفسية لأمهات الطلاب ذوي الإعاقات الذهنية. واستخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي، وقُسمت العينة إلى مجموعتين: تجريبية (١٥)، وضابطة (١٥)، كما استخدم الباحثون مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية، ومقياس الرفاهية النفسية وقُدّم برنامج اليقظة العقلية لمدة (٨) جلسات جماعية. وتوصّلت النتائج إلى فاعلية برنامج اليقظة العقلية في تحسين جودة الحياة والرفاهية النفسية لأمهات الطلاب عينة الدراسة، واستمرار أثر البرنامج بعد توقّفه بشهرين.

٤- التعقيب على الدراسات السابقة:

أ. أوجه الشبه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

اتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في معرفة أثر استخدام برنامج اليقظة العقلية على الأفراد كدراسات: (المحروق، ٢٠٢٢؛ Zarchi et al., 2019؛ Ridderinkhof, 2018). كما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في المنهج المستخدم، حيث إن جميعها استخدمت المنهج شبه التجريبي؛ كدراسات: (Wang et al., 2020؛ Momeni et al. 2020؛ محمد والأشرم، ٢٠١٨).

وتشابهت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في اقتصارها على الإناث، كدراسات: (المحروق، ٢٠٢٢؛ بو عزة، ٢٠١٩؛ Zarchi et al., 2019).

ب. أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

اختلفت الدراسة الحالية عن بعض الدراسات السابقة في هدفها، كدراسة (Wang et al., 2020) التي هدفت إلى معرفة أثر اليقظة العقلية في خفض القلق لدى عينات مختلفة. واختلفت مع دراسات (Zarchi et al, 2019؛ ومحمد والأشرم، ٢٠١٨)، فهدفتنا إلى معرفة أثر اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية، في حين هدفت الدراسة الحالية إلى تعرّف فاعلية اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

كما اختلفت عينة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة تبعاً للعدد، أو الفئة العمرية، أو الفئة المُستهدفة، فمثلاً: استهدفت دراسة (Zarchi et al., 2019) النساء في سن اليأس، واستهدفت دراسة (محمد والأشرم ٢٠١٨) معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، واستهدفت دراسة ريدرinkinghof (2018) الأطفال الذين يعانون من طيف التوحد، ووالديهم، واستهدفت دراسة (المحروق، ٢٠٢٢) الطالبات، أما دراسة معمار وآخرين (Meamar et al., 2015) فكانت موجّهة لأمهات الإناث المراهقات.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة تم صياغة فروض الدراسة كما يلي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، ومقياس جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
٢. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على استبانة اليقظة العقلية، ومقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، ومقياس جودة الحياة بعد توقّف تطبيق البرنامج التدريبي بشهرين.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أولاً- منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي.

ثانياً- مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع أمهات الأطفال المُشخصين باضطراب طيف التوحد، والمترددات على مراكز الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض، والبالغ عددهم حسب إحصائيات مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة (١٠٥٤٦) مصاباً باضطراب طيف التوحد في منطقة الرياض.

ثالثاً- عينة الدراسة:

أُختيرت عينة الدراسة بطريقة العينة القصدية، وهي الطريقة التي تخدم أغراض الدراسة، والبالغ عددها (١٦) أمًا من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، من مركز توحد شمال مدينة الرياض، قُسمت إلى مجموعتين، بواقع (٨) مجموعة تجريبية، و(٨) مجموعة ضابطة.

- وصف العينة وفق متغير العمر:

جدول (١) وصف العينة (التجريبية والضابطة) وفق متغير العمر

العينة الضابطة		العينة التجريبية		العمر
نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار	
٢٥٪	٢	٣٧٪	٣	٣٤-٢٥
٦٢٪	٥	٣٧٪	٣	٤٤-٣٥
١٢٪	١	٢٥٪	٢	٤٥ فأكثر
١٠٠٪	٨	١٠٠٪	٨	المجموع

تشير نتائج الجدول السابق إلى توزيع أفراد العينة تبعًا لمتغير العمر في العينتين التجريبية والضابطة؛ إذ تراوحت أعمارهن بين (٢٥ - ٤٥ فأكثر).

- وصف العينة وفق متغير المستوى التعليمي:

جدول (٢) وصف العينة (التجريبية والضابطة) وفق متغير المستوى التعليمي

العينة الضابطة		العينة التجريبية		مستوى التعليم
نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار	
٠٪	٠	١٢٪	١	ثانوي
١٠٠٪	٨	٨٧٪	٧	جامعي
١٠٠٪	٨	١٠٠٪	٨	المجموع

تشير نتائج الجدول السابق إلى توزيع أفراد العينة تبعًا لمتغير مستوى التعليم في العينتين التجريبية والضابطة، وقد بلغت نسبة الحاصلات على التعليم الجامعي في العينة الضابطة (١٠٠٪)، في حين بلغت (٨٧٪) لدى العينة التجريبية.

- وصف العينة وفق متغير العمل:

جدول (٣) وصف العينة (التجريبية والضابطة) وفق متغير العمل

العينة الضابطة		العينة التجريبية		العمل
نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار	
٥٠٪	٤	٣٧٪	٣	عاملة
٥٠٪	٤	٦٢٪	٥	غير عاملة
١٠٠٪	٨	١٠٠٪	٨	المجموع

تُشير نتائج الجدول السابق إلى توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير العمل في العينة التجريبية والضابطة، وقد بلغت نسبة العاملات في العينة التجريبية (٣٧٪)، في حين تساوت نسبة العاملات مع غير العاملات في العينة الضابطة.

- وصف العينة وفق متغير عدد الأبناء:

جدول (٤) وصف العينة (التجريبية والضابطة) وفق متغير عدد الأبناء

العينة الضابطة		العينة التجريبية		عدد الأبناء
نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار	
١٢٪	١	١٢٪	١	طفل واحد
٣٧٪	٣	٢٥٪	٢	٢-٣
٥٠٪	٤	٥٠٪	٤	٤-٥
٠	٠	١٢٪	١	أكثر من ٥
١٠٠٪	٨	١٠٠٪	٨	المجموع

تُشير نتائج الجدول السابق إلى توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير عدد الأبناء في العينتين التجريبية والضابطة؛ إذ بلغت نسبة من يمتلكون (٤-٥) أبناء (٥٠٪) لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، وتساوت نسبة من يمتلكون طفلاً واحداً؛ حيث بلغت (١٢٪) لدى المجموعتين.

- التحقق من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة:

تحققت الباحثة من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة باستخدام اختبار مان وتي (Mann -Whitney Test) للمجموعات المستقلة، بوصفه أسلوباً إحصائياً لتحديد دلالة الفروق واتجاهها بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية وصعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات وجودة الحياة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء.

جدول (٥) قيم مان وتي ودلالات الفروق في متوسط رتب درجات اليقظة الذهنية وصعوبات

التنظيم الذاتي للانفعالات وجودة الحياة بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	w	z	مستوى الدلالة
اليقظة الذهنية	المجموعة التجريبية	9.38	00.75	25.00	61.00	0.736	غير دالة
	المجموعة الضابطة	7.63	61.00				
صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات	المجموعة التجريبية	7.81	62.50	26.00	62.50	0.579	غير دالة
	المجموعة الضابطة	9.19	73.50				
جودة الحياة	المجموعة التجريبية	6.81	54.50	18.50	54.50	1.425	غير دالة
	المجموعة الضابطة	10.19	81.50				

تشير نتائج الجدول السابق إلى: عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط رتب درجات اليقظة الذهنية وصعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات وجودة الحياة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي، وتؤكد نتائج المعالجة التجانس بين المجموعتين في متغيرات الدراسة.

رابعاً - أدوات الدراسة:

١- مقياس مهارات اليقظة العقلية:

تبنت الباحثة استبانة اليقظة العقلية للعوامل الخمسة Five Factors من إعداد: بير وآخين (Bear et al., 2006) ترجمة: عبد الكريم (٢٠١٩)؛ لقياس مهارات اليقظة العقلية، وتتضمن الاستبانة (٣٩) عبارة تقيس خمس مهارات لليقظة العقلية.

أولاً- الخصائص السكومترية للأداة الأصلية:

١. الصدق:

أ. الصدق الظاهري:

ترجم عبد الكريم (٢٠١٩) فقرات المقياس إلى اللغة العربية، وعُرضت النسختان (الأصلية والمترجمة) على ثلاثة من المختصين في اللغة الإنجليزية، ثم عرضه مُعد المقياس على مجموعة من السادة المحكّمين في الصحة النفسية وعلم النفس؛ للحكم على المقياس من حيث: وضوح العبارة وسلامة صياغتها، وتحديد مدى انتماء كل بند إلى البُعد الخاص به، وقد حازت بنود المقياس على ٩٠٪ من اجتماع المحكّمين.

ثانياً- الخصائص السكومترية للدراسة الحالية:

تحققت الباحثة من خصائص الأداة السكومترية كما يأتي:

١. الصدق: تحققت الباحثة من صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي والصدق

التمييزي (المقارنة الطرفية)، وطبقت استبانة اليقظة العقلية على عينة استطلاعية من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض، وعددهن (٥٠).

أ- صدق الاتساق الداخلي:

حسبت الباحثة الحالية قيم مُعَامِلَات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبانة اليقظة

العقلية، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية لخفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات
وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض

جدول (٦) قيم مُعَامِلَات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبانة اليقظة العقلية،
والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
مُهارة الملاحظة		مُهارة الوصف		مُهارة التصرف الواعي		مُهارة عدم الحكم على الخبرات الداخلية		مُهارة عدم رد الفعل	
رقم العبارة	مُعَامِل الارتباط	رقم العبارة	مُعَامِل الارتباط	رقم العبارة	مُعَامِل الارتباط	رقم العبارة	مُعَامِل الارتباط	رقم العبارة	مُعَامِل الارتباط
١	**٠.٨١٤	٢	**٠.٨٣٢	٥	**٠.٧٦٩	٣	**٠.٥٧١	٤	**٠.٨٢٨
٦	**٠.٧٨٤	٧	**٠.٧٦٢	٨	**٠.٦١٠	١٠	**٠.٤٢٣	٩	**٠.٨٢٨
١١	**٠.٤٦٢	١٢	**٠.٧٥٦	١٣	**٠.٧١١	١٤	**٠.٤٣٤	١٩	**٠.٨٤٣
١٥	**٠.٧٤٠	١٦	**٠.٧٩٨	١٨	**٠.٨٧٣	١٧	**٠.٤٤٨	٢١	**٠.٨٢٥
٢٠	**٠.٨٣٤	٢٢	**٠.٧٣٨	٢٣	**٠.٩٣٣	٢٥	**٠.٥٥٨	٢٤	**٠.٧١٢
٢٦	**٠.٧١٦	٢٧	**٠.٨٣٢	٢٨	**٠.٨٥٣	٣٠	**٠.٥٤٥	٢٩	**٠.٨٠٩
٣١	**٠.٨٧٥	٣٢	**٠.٦١٣	٣٤	**٠.٩١٢	٣٥	**٠.٥٣٢	٣٣	**٠.٨٧١
٣٦	**٠.٥٣٦	٣٧	**٠.٧٧٧	٣٨	**٠.٨٧٢	٣٩	**٠.٧٤١		

** دال عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل.

من الجدول السابق ؛ أن جميع مُعَامِلَات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبانة اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة؛ جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت مُعَامِلَات الارتباط ما بين (٠,٤٣٤) و(٠,٩٣٣)؛ مما يعكس درجة عالية من صدق البناء لأبعاد استبانة اليقظة العقلية، وتُشير هذه النتيجة إلى إمكانية استخدام استبانة اليقظة العقلية في الدراسة الحالية.

ثم حسبت الباحثة مُعَامِلَات الارتباط بين مجموع درجات كل بُعد من الأبعاد الرئيسة والدرجة الكلية لاستبانة اليقظة العقلية، كما بيّنه الجدول (٧).

جدول (٧) مُعَامِلَات ارتباط درجات كل بُعد من الأبعاد بالدرجة الكلية لاستبانة اليقظة العقلية

الأبعاد	مُعَامِل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية
مُهارة الملاحظة	**٠.٩٢٠
مُهارة الوصف	**٠.٨٤٤
مُهارة التصرف الواعي	**٠.٩٧٣
مُهارة عدم الحكم على الخبرات الداخلية	**٠.٦٩٥
مُهارة عدم رد الفعل	**٠.٩٤٨

** دال عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل.

يتبين من الجدول السابق؛ أن قيم مُعَامِلَات الارتباط بين درجة كل بُعد من الأبعاد استبانة اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للمقياس؛ تتراوح ما بين (٠,٦٩٥) و(٠,٩٤٨)؛ وجميعها موجبة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يعكس درجة عالية من صدق البناء لأبعاد

مقياس اليقظة العقلية، وتُشير هذه النتيجة إلى إمكانية استخدام مقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية وصلاحيته للتطبيق الميداني.

ب- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

حسبت الباحثة صدق المجموعات المتضادة (الطرفية)، وتُشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات مرتفعي ومنخفضي الدرجة، حيث تُرتب درجات أفراد العينة تنازلياً أو تصاعدياً، ثم يُحدّد الأرباعين الأعلى والأدنى، ويُقارن بين متوسطيهما، وحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، وتبيّن النتائج في الجدول الآتي:

جدول (٨)

الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)

لاستبانة اليقظة العقلية وأبعاده باستخدام اختبار (ت)

مستوى الدلالة	قيمة اختبار (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة	استبانة اليقظة العقلية
٠.٠١	١١.٢٣	٣.٩٦	٢٤.٢١	أقل (٢٥%) من الدرجات.	مهارة الملاحظة
		١.٩١	٣٧.٤٣	أعلى (٢٥%) من الدرجات.	
٠.٠١	٩.٣٥	٣.٧٠	٢٤.٢١	أقل (٢٥%) من الدرجات.	مهارة الوصف
		٢.٧٨	٣٥.٧٩	أعلى (٢٥%) من الدرجات.	
٠.٠١	٢٣.٨٥	٢.٠٣	١٤.١٤	أقل (٢٥%) من الدرجات.	مهارة التصرف الواعي
		٢.٦١	٣٥.٢١	أعلى (٢٥%) من الدرجات.	
٠.٠١	٥.٣١	٣.٢٥	١٨.٠٧	أقل (٢٥%) من الدرجات.	مهارة عدم الحكم على الخبرات الداخلية
		٣.٧١	٢٥.٠٧	أعلى (٢٥%) من الدرجات.	
٠.٠١	١٣.٧٦	٢.٤٢	١٢.٧٩	أقل (٢٥%) من الدرجات.	مهارة عدم رد الفعل
		٣.٥٦	٢٨.٦٤	أعلى (٢٥%) من الدرجات.	
٠.٠١	٢١.٠٣	١٠.١٩	٩٣.٤٣	أقل (٢٥%) من الدرجات.	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية
		٦.٧٦	١٦٢.١٤	أعلى (٢٥%) من الدرجات.	

تبيّن من الجدول السابق؛ أن القيم الناتجة المحسوبة لجميع أبعاد استبانة اليقظة العقلية والدرجة الكلية؛ كانت دالة، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، ومستوى الدلالة (٠.٠١) دالة عند مستوى (٠.٠٥) فأقل، وأن هناك فرقاً بين الأرباعين الأدنى والأعلى؛ مما يبيّن أنها تتمتع بالقدرة على التمييز بين المجموعتين الدنيا والعليا؛ وهذا دليل على تمتّع استبانة اليقظة العقلية بصدق تمييزي عالٍ يمكن الاعتماد عليه في التطبيق النهائي.

٢- الثبات: للتحقق من ثبات الاستبانة؛ حُسب مُعَامِل ألفا لكرونباخ (Cronbach's alpha)، وطريقة التجزئة النصفية، وفيما يأتي النتائج الإحصائية الدالة على ذلك:

فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية لخفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات
وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض

جدول (٩) قيم معاملات الثبات بطريقتي ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لاستبانة اليقظة العقلية

مُعامل الثبات	القيمة
ألفا لكرونباخ	٠.٩٦٤
التجزئة النصفية	٠.٩٥١

تبيّن من الجدول السابق؛ أن قيمة مُعامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ لاستبانة اليقظة العقلية؛ بلغت (٠.٩٦٤)، وأن قيمة مُعامل الثبات للتجزئة النصفية بلغت (٠.٩٥١)؛ وجميعها مُعاملات ثبات مرتفعة؛ مما يدلُّ على أن مقياس اليقظة العقلية يتمتّع بدرجة عالية من الثبات؛ ومن ثمّ يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

٢- مقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات:

مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي المختصر من إعداد (Bjureberg et al, (2016)، ترجمة: عبادي وآخرين (٢٠١٩)، المكوّن من (١٥) عبارة، موزّعة على خمسة أبعاد رئيسية.

خصائص الأداة السيكومترية:

أولاً- الخصائص السيكومترية للأداة الأصلية:

طبّق معدّ المقياس صعوبات التنظيم الذاتي الانفعالي على عينة عشوائية عنقودية بلغ عددها (٤٦٤) طالبًا وطالبة من طلبة جامعتي أسوان والفيوم بمصر، وجامعة الملك خالد بالسعودية.

١. الصدق:

أ. الصدق الظاهري:

تُرجمت النسخة الأصلية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وتؤكّد من صحة الترجمة من خلال عرضها على مجموعة متخصصين في اللغة الإنجليزية وعلم النفس والصحة النفسية.

ب. الصدق العاملي:

للتأكد من قابلية مصفوفة الارتباطات للتحليل العاملي، أجرى الباحثون مقياس كفاية العينة (Kaiser-Meyer-Olkin)، وكانت القيمة تساوي (٠.٨٢)، وهي قيمة مرتفعة وقريبة من الواحد الصحيح، وتُشير إلى كفاية العينة. كما أُجري اختبار Bartlett's Test of Sphericity للكروانية أو التكرورية، الذي يوضّح أن مصفوفة الارتباطات تتوافر عند الحد الأدنى من العلاقات؛ فقد كان دالًّا إحصائيًّا عند (٠.٠١). كما أُجري مقياس Measures of Sampling Adequacy (MSA)، الذي يُشير إلى مستوى الارتباط بين كل مُتغيّر بالمُتغيرات الأخرى، حيث يجب أن يكون أكثر من (٠.٠٥)، وفقًا لمحك كيزر في مصفوفة

الارتباطات؛ حتى يكفي لإجراء التحليل العاملي، وقد أظهرت قيم (MSA) أن كلها تتجاوز القيمة الحرجة.

ثانياً - الخصائص السكومترية للدراسة الحالية:

تحققت الباحثة من خصائص الأداة السكومترية كما يأتي:

1. **الصدق:** تحققت الباحثة من صدق المقياس، باستخدام صدق الاتساق الداخلي والصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)، وطبقت مقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات على عينة استطلاعية من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض عددها (٥٠).

جدول (١٠) قيم مُعَامِلَات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس صعوبات

التنظيم الذاتي للانفعالات، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
رفض الاستجابات الانفعالية (عدم القبول)		صعوبات الانخراط في سلوك موجه نحو الهدف (الأهداف)		صعوبات ضبط الاندفاع (الاندفاع)		وصول محدود لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات (الاستراتيجيات)		عدم قبول الاستجابات الانفعالية (الوضوح)	
رقم العبارة	مُعَامِل الارتباط	رقم العبارة	مُعَامِل الارتباط	رقم العبارة	مُعَامِل الارتباط	رقم العبارة	مُعَامِل الارتباط	رقم العبارة	مُعَامِل الارتباط
١	**٠.٦٢٨	٤	**٠.٨٥٠	٧	**٠.٩٨٥	٩	**٠.٨١٥	١٤	**٠.٨٦١
٢	**٠.٩١٩	٥	**٠.٩٠٧	٨	**٠.٩٨٤	١٠	**٠.٨٠٥	١٥	**٠.٨٩٩
٣	**٠.٨٢١	٦	**٠.٩٠٥			١١	**٠.٧٧٦		
						١٢	**٠.٨٣٢		
						١٣	**٠.٧٣٧		

** دال عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل.

يتبين من الجدول السابق؛ أن جميع مُعَامِلَات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة؛ جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت مُعَامِلَات الارتباط بين (٠.٦٢٨) و(٠.٩٨٥)؛ مما يعكس درجة عالية من صدق البناء لأبعاد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي؛ وتُشير هذه النتيجة إلى إمكانية استخدام مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي في الدراسة الحالية وصلاحيته للتطبيق الميداني.

وقد حسبت الباحثة مُعَامِلَات الارتباط بين مجموع درجات كل بُعد من الأبعاد الرئيسية، والدرجة الكلية لمقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات كما يوضحه الجدول (١١).

فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية لخفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات
وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض

جدول (١١) مُعَامِلَاتِ ارتباط درجات كل بُعد من الأبعاد بالدرجة الكلية

لمقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات

مُعَامِلُ الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي	الأبعاد
**٠.٧٧٠	رفض الاستجابات الانفعالية (عدم القبول).
**٠.٨٥٧	صعوبات الانخراط في سلوكٍ موجه نحو الهدف (الأهداف).
**٠.٨٠٥	صعوبات ضبط الاندفاع (الاندفاع).
**٠.٨٩٨	وصول محدود لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات (الاستراتيجيات).
**٠.٧٨٨	عدم قبول الاستجابات الانفعالية (الوضوح).

** دال عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل.

يتبين من الجدول السابق؛ أن قيم مُعَامِلَاتِ الارتباط بين درجة كل بُعد من الأبعاد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، والدرجة الكلية للمقياس؛ تتراوح ما بين (٠.٧٧٠) و(٠.٨٩٨)؛ وجميعها موجبة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ مما يعكس درجة عالية من صدق البناء لأبعاد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وتُشير هذه النتيجة إلى إمكانية استخدام مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي في الدراسة الحالية وصلاحيته للتطبيق الميداني.

ب- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

حسبت الباحثة صدق المجموعات المتضادة (الطرفية)، وهي تُشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات مرتفعي الدرجة ومنخفضيها، حيث تُرتب درجات أفراد العينة تنازلياً أو تصاعدياً، ثم يُحدّد الأرباعين الأعلى والأدنى، ويُقارن بين متوسطي الأرباعين الأعلى والأدنى، وحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، وتتضح النتائج في الجدول الآتي:

جدول (١٢) الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)

لمقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات وأبعاده باستخدام اختبار (ت)

مستوى الدلالة	قيمة اختبار (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة	مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي
٠.٠١	٥.٣٦	١.٧٢	١٢.٤٠	أقل (٢٥%) من الدرجات	رفض الاستجابات الانفعالية (عدم القبول)
		٢.٢٠	٨.٥٣	أعلى (٢٥%) من الدرجات	
٠.٠١	٩.٥٤	١.١٠	١١.٢٧	أقل (٢٥%) من الدرجات	صعوبات الانخراط في سلوك موجه نحو الهدف (الأهداف)
		١.٤١	٦.٨٧	أعلى (٢٥%) من الدرجات	
٠.٠١	٩.٩٣	٠.٩٨	٧.٣٣	أقل (٢٥%) من الدرجات	صعوبات ضبط الاندفاع (الاندفاع)
		١.١٨	٣.٤٠	أعلى (٢٥%) من الدرجات	
٠.٠١	١١.٥٣	١.٦٨	١٧.١٣	أقل (٢٥%) من الدرجات	وصول محدود لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات (الاستراتيجيات)
		١.٧٧	٩.٨٧	أعلى (٢٥%) من الدرجات	

مستوى الدلالة	قيمة اختبار (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة	مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي
٠.٠١	٦.٠٩	.	٧.٢٧	أقل (٢٥%) من الدرجات	عدم قبول الاستجابات الانفعالية (الوضوح)
		٠.٨٣	٤.٨٧	أعلى (٢٥%) من الدرجات	
٠.٠١	١٦.٨١	٣.١٦	٥٥.٤٠	أقل (٢٥%) من الدرجات	الدرجة الكلية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي
		٣.٩٣	٣٣.٥٣	أعلى (٢٥%) من الدرجات	

من الجدول السابق؛ تبين أن القيم التائية المحسوبة لجميع أبعاد مقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، والدرجة الكلية؛ كانت دالة، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، ومستوى الدلالة (٠.٠١) دالة عند مستوى (٠.٠٥) فأقل، وأن هناك فرقاً بين الأربعة الأدنى والأعلى؛ مما يبين أنها تتمتع بالقدرة على التمييز بين المجموعتين الدنيا والعليا؛ وهذا دليل على تمتع مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بصدق تمييزي عالٍ، يمكن الاعتماد عليه في التطبيق النهائي.

٢- الثبات: للتحقق من ثبات المقياس؛ حُسب مُعَامِل ألفا لكرونباخ Cronbach's alpha، وطريقة التجزئة النصفية، وفيما يأتي النتائج الإحصائية الدالة على ذلك:

جدول (١٣) قيم مُعَامِلات الثبات بطريقتي ألفا لكرونباخ، والتجزئة النصفية

لمقياس صعوبات التنظيم الذاتي الانفعالي

القيمة	مُعَامِل الثبات
٠.٩١٩	ألفا لكرونباخ
٠.٨٧١	التجزئة النصفية

تبين من الجدول السابق؛ أن قيمة مُعَامِل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ لمقياس صعوبات التنظيم الذاتي الانفعالي؛ بلغت (٠.٩١٩)، وأن قيمة مُعَامِل الثبات للتجزئة النصفية بلغت (٠.٨٧١)؛ وجميعها مُعَامِلات ثبات مرتفعة؛ مما يدل على أن مقياس صعوبات التنظيم الذاتي الانفعالي يتمتع بدرجة عالية من الثبات، ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

٣- مقياس جودة الحياة (Word Health Organization Quality of Life):

تبنت الباحثة مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة" (WHO QOL - BREF)، الذي أعدته منظمة الصحة العالمية، وترجمته إسماعيل (٢٠٠٨)، وتكون المقياس من (٢٥) عبارة، تتضمن مواقف الفرد وتوجهاته نحو الحياة، ومدى رضاه عن الظروف والمواقف، ويتضمن المقياس عبارة رقم (١)، التي تتعلق بجودة الحياة العامة، وعبارة رقم (٢) عن الصحة العامة، و(٢٣) عبارة تُمثل أربعة أبعاد.

خصائص الأداة السيكومترية:

أولاً- الخصائص السيكومترية للأداة الأصلية:

١. الصدق:

تحققت مُعدة المقياس من صدق البناء العاملي لمقياس جودة الحياة (الصورة المختصرة)، من خلال استخدام التحليل العاملي، باختبار نموذج العامل الكامن العام، الذي حاز على مطابقة تامة، حيث بلغت قيمة كا^٢ = صفراً، وكان مستوى دلالتها (٠.٠٠١)؛ وقد نتج عن التحليل العاملي للمقياس استخلاص أربعة عوامل كامنة تنتظم حولها الأبعاد الفرعية التي يتكوّن منها المقياس، وقد استقطبت هذه العوامل (٧٦.٥٧%) من التباين الارتباطي للمصفوفة الارتباطية، وبلغ الجذر الكامن الأول (٤.٣١)، واستحوذ على (٣١.٢٨%) من التباين الارتباطي الكلي للمصفوفة الارتباطية، ويمكن تسمية هذا العامل بعامل (الصحة الجسمية). أما العامل الثاني فبلغ جذره الكامن (٣.٠٤)، واستحوذ على ٢١.٠٣% من التباين الارتباطي الكلي من المصفوفة الارتباطية؛ ويمكن تسميته عامل (الصحة النفسية). أما العامل الثالث فبلغ جذره الكامن (١.٤٢)، واستحوذ على (١٣.٤٨%) من التباين الارتباطي الكلي من المصفوفة الارتباطية، ويمكن تسميته عامل (العلاقات الاجتماعية). أما العامل الرابع فبلغ جذره الكامن (١.١٣)، واستحوذ على (١٠.٨٧%) من التباين الارتباطي الكلي من المصفوفة الارتباطية، ويمكن تسميته عامل (البيئة).

وقد أخذت الدلالة الإحصائية للتشبع على العامل وفقاً لمحك جيلفورد وهو (٠.٣)، بحيث يعدّ التشبع الذي يبلغ هذه القيمة دالاً؛ سعياً نحو مزيد من النقاء والوضوح في المعنى السيكولوجي للعوامل، ولجعل هذه العوامل أكثر وضوحاً.

ثانياً- الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية:

تحققت الباحثة من خصائص الأداة السيكومترية كما يأتي:

١. **الصدق:** تحققت من صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي والصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)، وطبقت مقياس جودة الحياة على عينة استطلاعية من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض وعددهن (٥٠).

أ- صدق الاتساق الداخلي:

حسبت الباحثة قيم مُعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول (١٤) مُعَامِلَات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
الصحة الجسدية		الصحة النفسية		العلاقات الاجتماعية		البيئة	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٣	**٠.٤٢٩	٥	**٠.٥٦٧	٢٠	**٠.٩٢٧	٨	**٠.٦١٤
٤	**٠.٤١٤	٦	**٠.٦٢٥	٢١	**٠.٩٣٥	٩	**٠.٧٨٤
١٠	**٠.٦٣٢	٧	**٠.٥١٩			١٢	**٠.٨٠١
١٥	**٠.٤١٩	١١	**٠.٥٦٤			١٣	**٠.٧٥٣
١٦	**٠.٧٢٦	١٩	**٠.٧٥٢			١٤	**٠.٥٢٨
١٧	**٠.٨١٤	٢٦	**٠.٧٠٩			٢٢	**٠.٧٦٩
١٨	**٠.٨٨٣					٢٣	**٠.٧٥٠
						٢٤	**٠.٧٨٥

** دال عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل.

يتبين في الجدول السابق؛ أن جميع مُعَامِلَات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة؛ جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت مُعَامِلَات الارتباط ما بين (٠,٤١٤) و(٠,٩٣٥)؛ مما يعكس درجة عالية من صدق البناء لأبعاد مقياس جودة الحياة. وتُشير هذه النتيجة إلى إمكانية استخدام مقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية وصلاحيته للتطبيق الميداني.

وقد حسبت الباحثة مُعَامِلَات الارتباط بين مجموع درجات كل بُعد من الأبعاد الرئيسية، والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة كما يبيّنه الجدول رقم (١٥).

جدول (١٥) مُعَامِلَات ارتباط درجات كل بُعد من الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

الأبعاد	مُعَامِل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة
الصحة الجسدية	**٠.٨٣٨
الصحة النفسية	**٠.٨٨٤
العلاقات الاجتماعية	**٠.٨٦٣
البيئة	**٠.٩٥١

** دال عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل.

يتضح من الجدول السابق؛ أن قيم مُعَامِلَات الارتباط بين درجة كل بُعد من الأبعاد مقياس جودة الحياة، والدرجة الكلية للمقياس؛ تتراوح بين (٠,٨٣٨) و(٠,٩٥١)؛ وجميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يعكس درجة عالية من صدق البناء لأبعاد مقياس جودة الحياة، وتُشير هذه النتيجة إلى إمكانية استخدام مقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية، وصلاحيته للتطبيق الميداني.

ب- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

حسبت الباحثة صدق المجموعات المتضادة (الطرفية)، وتُشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات مرتفعي الدرجة ومنخفضيها، حيث رُتبت درجات أفراد العينة تنازلياً أو تصاعدياً، ثم يُحدّد الأرباعين الأعلى والأدنى، ويُقارن بين متوسطي الأرباعين الأعلى والأدنى، وتُحسب دلالة الفروق بين المتوسطات، وتتضح النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول (١٦) الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)

لمقياس جودة الحياة وأبعاده باستخدام اختبار (ت)

مستوى الدلالة	قيمة اختبار (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة	مقياس جودة الحياة
٠.٠١	٧.٦٩	٢.٣٦	١٦.٤٧	أقل (٢٥%) من الدرجات.	الصحة الجسدية
		٣.٢٢	٢٤.٤٠	أعلى (٢٥%) من الدرجات.	
٠.٠١	١٠.٥٤	١.٥٥	١٦.٨٧	أقل (٢٥%) من الدرجات.	الصحة النفسية
		٢.٢٩	٢٤.٤٠	أعلى (٢٥%) من الدرجات.	
٠.٠١	١٣.٢٠	١.١٠	٤.٢٧	أقل (٢٥%) من الدرجات.	العلاقات الاجتماعية
		٠.٩٤	٩.٢٠	أعلى (٢٥%) من الدرجات.	
٠.٠١	١٢.٢٠	٢.٨٧	٢١.٦٠	أقل (٢٥%) من الدرجات.	البيئة
		٢.٨١	٣٤.٢٧	أعلى (٢٥%) من الدرجات.	
٠.٠١	١٦.٣٢	٥.٦٤	٦٩.٣٣	أقل (٢٥%) من الدرجات.	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة
		٥.٢١	١٠١.٦٧	أعلى (٢٥%) من الدرجات.	

تبيّن من الجدول السابق؛ أن القيم التائية المحسوبة لجميع أبعاد مقياس جودة الحياة، والدرجة الكلية؛ كانت دالة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وأن مستوى الدلالة (٠.٠١) دالة عند مستوى (٠.٠٥) فأقل، وأن هناك فرقاً بين الأرباعين الأدنى والأعلى؛ مما يبيّن أنها تتمتع بالقدرة على التمييز بين المجموعتين الدنيا والعليا؛ وهذا دليل على تمعّن مقياس جودة الحياة بصدق تمييزي عالٍ يمكن الاعتماد عليه في التطبيق النهائي.

٢- الثبات: للتحقق من ثبات الاستبانة، حُسب مُعامل ألفا لكرونباخ (Cronbach's alpha)، وطريقة التجزئة النصفية، وفيما يأتي النتائج الإحصائية الدالة على ذلك:

جدول (١٧) قيم مُعاملات الثبات بطريقتي ألفا لكرونباخ،

التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة

القيمة	مُعامل الثبات
٠.٩٣٣	ألفا لكرونباخ
٠.٩١٨	التجزئة النصفية

تبيّن من الجدول السابق؛ أن قيمة مُعَامِلِ الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ لمقياس صعوبات التنظيم الذاتي الانفعالي؛ بلغت (٠.٩٣٣)، وأن قيمة مُعَامِلِ الثبات للتجزئة النصفية بلغت (٠.٩١٨)، وجميعها مُعَامِلَاتِ ثبات مرتفعة؛ مما يدلُّ على أن مقياس صعوبات التنظيم الذاتي الانفعالي يتمنّع بدرجة عالية من الثبات؛ ومن ثمّ يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

٤- برنامج مهارات اليقظة العقلية: هو برنامج إرشادي يُقدّم بشكل جماعي، حيث يُقدّم المرشد عدة لقاءات لأفراد العينة التجريبية، يشرح من خلالها المفاهيم الجديدة، ويُطبّق التدريبات المطلوبة، وينقّذها أفراد العينة يومياً خلال الأسبوع؛ لتعزيز حالة التيقّظ الذهني؛ لتصبح سمة ذهنية خلال مدة البرنامج (العبري، ٢٠٢٢).

الأساس النظري للبرنامج:

تم بناء برنامج التدريب على مهارات اليقظة العقلية في ضوء تقنيات العلاج السلوكي الجدلي الذي وضعته لينهان، وبعدّ التدريب على اليقظة العقلية أحد نماذج مجموعة التدريب المهاري التي وُضعت ضمن استراتيجيات العلاج السلوكي الجدلي. وقد استفادت الباحثة من بعض البرامج القائمة على اليقظة العقلية، كما في دراستي عبد الكريم (٢٠١٩)، والأشرم (٢٠١٨)، بالإضافة إلى الاطلاع على بعض الكتب العلمية العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، مع الاشتراك في برامج اليقظة العقلية، ومقابلة مُدرّبي اليقظة العقلية، والعمل على تحكيم البرنامج بعرضه على عدد من المختصين في الإرشاد النفسي.

التخطيط العام للبرنامج، ويشمل:

الهدف العام للبرنامج: هدف البرنامج الحالي إلى مساعدة أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوّحد على تنمية مهارات اليقظة العقلية؛ لخفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، وتحسين جودة الحياة.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

١. تُعرّف اليقظة العقلية، ودورها في العلاج النفسي.
٢. تدريب المجموعة التجريبية على ممارسة اليقظة العقلية؛ حتى تكون أسلوب حياة في التعامل مع الخبرات السلبية؛ مما يُحقّق التوافق النفسي للمجموعة.
٣. تحسين مهارات التنظيم الذاتي للانفعالات لأفراد المجموعة، وتوعيتهم بآثارها في الصحة النفسية والجسمية.

٤. تزويد المجموعة التجريبية بالمهارات والاستراتيجيات التي يمكن أن يشعروا من خلالها بالتنظيم الذاتي للانفعالات والرضا عن الحياة، ومواجهة المواقف الضاغطة بفاعلية.
٥. مساعدة المجموعة التجريبية على تعميم ما سيُتعلم داخل الجلسات التدريبية على الأوضاع الحياتية المختلفة.

الأسلوب الإرشادي المُتبَّع في البرنامج:

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية أسلوب الإرشاد الجماعي، وهو إرشاد عدد من الأفراد الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم وظروفهم معاً في جماعات صغيرة، ويتراوح أعضاء الجماعة الإرشادية عادة ما بين (٣-١٥) عميلاً، ويُفضل أن تتشابه ظروف أعضاء الجماعة ومشكلاتهم؛ مما يُكوّن عاملاً مشتركاً بينهم، ويعدّ أساساً لتماسك الجماعة؛ لوجود اهتمام وتعاطف متبادل ومشاركة انفعالية (زهران، ٢٠٠٥م).

وقد اختارت الباحثة الإرشاد الجماعي في الدراسة الحالية؛ لتشابه ظروف أفراد العينة من خلال وجود طفل توحد لديهم في الأسرة، وطُبّق البرنامج في قاعة مخصصة للإرشاد الجماعي في مركز توحد شمال الرياض، بواقع يومين في الأسبوع.

تكوّن البرنامج في صورته الأولى من (٢٠) جلسة إرشادية، وبعد عرضه على مجموعة من السادة المحكمين المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي؛ عدّلت أهداف بعض الجلسات وإجراءاتها وفتياتها حسب توجيهاتهم.

- **البرنامج التدريبي في صورته النهائية:** تكوّن البرنامج من (٢٠) جلسة، مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة، بواقع جلستين أسبوعياً ولمدة تسعة أسابيع متتالية، وقد وُزعت جلسات البرنامج على النحو الآتي: جلسة تعريفية شملت جميع أفراد العينة من المجموعتين التجريبية والضابطة، طُبّق فيها المقاييس القبلية، جلسة تمهيدية لأفراد المجموعة التجريبية؛ للتعريف باليقظة العقلية ومتغيرات الدراسة، (١٦) جلسة لتطبيق مهارات اليقظة العقلية، جلسة إنهاء البرنامج والقياس البعدي، جلسة المتابعة وتطبيق القياس التتبعي.

- **الفتيات والمهارات المُستخدمة في البرنامج:** اعتمدت الباحثة عند بنائها لجلسات البرنامج التدريبي على أسس العلاج السلوكي الجدلي وقواعده ومبادئه، واستخدمت الباحثة فنيات: الحوار والمناقشة، والتغذية الراجعة، والتأمل والتخيّل، والتعاطف، ومهارات التنفس خلال الجلسات. وطُبّقت فنية الواجب المنزلي بعد كل جلسة، بحيث تُراجع في الجلسة الآتية، ودُرّب أفراد المجموعة التجريبية على مهارات اليقظة العقلية (الملاحظة، والوصف، والمشاركة، والتصرّف الواعي، وعدم رد الفعل)، وهي:

- **التدريب على الملاحظة:** يتحقق من خلال التدريب على الانتباه المركّز على الخبرات الداخلية والخارجية، مثل: تمارين الأكل اليقظ، والمشي اليقظ، والتنفس اليقظ.
- **التدريب على الوصف:** يتحقق من خلال التدريب على وصف الأفكار بشكل لفظي، مثل: وصف الأفكار والمشاعر، كتمارين ممارسة الوصف للتنفس، ووصف الحواس الخمس.
- **التدريب على المشاركة:** يتحقق بالتدريب على الاندماج بالكامل مع النشاطات في اللحظة الحالية، مثل: تمرين مرحباً بالعالم، وتأمل الروتين اليومي، والامتنان، والتعاطف المتيقّظ.
- **التدريب على عدم إصدار أحكام:** يتحقق بالتدريب على عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية، مثل: تمارين استراحة نصف دقيقة الحاضر، ونصف الابتسام، والسماح بالرحيل.
- **التدريب على التصرف بوعي:** يتحقق من خلال التعامل بوعي مركّز مع الحاضر، مثل: تمرين الوعي التام بالشيء، والصوم المتيقّظ.

- صدق برنامج اليقظة العقلية:

تحققت الباحثة من كفاءة البرنامج بعرضه على مجموعة من المحكّمين من أساتذة علم النفس؛ للوقوف على مدى مناسبة محتوى البرنامج لتحقيق أهدافه؛ وتم تعديل البرنامج في ضوء ذلك.

- نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول، الذي ينصّ على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات وجودة الحياة، بعد تطبيق البرنامج التدريبي".

للتحقّق من صحة الفرض، أُستخدم اختبار مان وتني (Mann -Whitney Test) للمجموعات المستقلة، بوصفه أسلوبًا إحصائيًا لتحديد دلالة الفروق واتجاهها في متوسطي درجات صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات وجودة الحياة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، والجدول الآتي يبيّن نتائج هذا الإجراء.

جدول (١٨)

قيم مان وتني ودلالات الفروق في متوسط رتب درجات صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات
وجودة الحياة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، بعد تطبيق البرنامج

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	w	Z	مستوى الدلالة
صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات	المجموعة التجريبية	٥.٥٠	٤٤.٠٠	٨.٠٠	٤٤.٠٠	٢.٥٢٨	٠.٠١
	المجموعة الضابطة	١١.٥٠	٩٢.٠٠				
جودة الحياة	المجموعة التجريبية	١١.٤٤	٩١.٥٠	٨.٥٠	٤٤.٥٠	٢.٤٧٩	٠.٠١
	المجموعة الضابطة	٥.٥٦	٤٤.٥٠				

تُشير نتائج الجدول السابق إلى:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)، في متوسط رتب درجات صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للبرنامج، والفروق في اتجاه المجموعة التجريبية؛ حيث أن متوسط رتب المجموعة التجريبية أقل من متوسط رتب المجموعة الضابطة لكون عبارات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي مصاغة بشكل سلبي، فالمتوسط الأعلى يدل على وجود صعوبات التنظيم الذاتي الانفعالي، مما يعني أن البرنامج أسهم في خفض صعوبات التنظيم الذاتي الانفعالي لدى المجموعة التجريبية؛ وهو ما يدل على فعالية برنامج اليقظة الذهنية في خفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)، في متوسط رتب درجات جودة الحياة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للبرنامج، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية؛ وهو ما يؤكد فاعلية برنامج اليقظة العقلية في رفع مستوى جودة الحياة لديهم.

وتدل هذه النتيجة على أن أفراد المجموعة التجريبية اللاتي تعرّضن لجلسات البرنامج؛ قد استفدن من الجلسات المختلفة مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم يتأثر أداؤها؛ لأنها لم تتعرّض لخبرات البرنامج وأنشطته وفنياته.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة، حول الأثر الإيجابي لبرنامج اليقظة العقلية في مواجهة صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، وتحسين جودة الحياة لدى مجموعات متباينة، مثل: دراسة زارشي وآخرين (Zarchi et al., 2019)، التي أظهرت أن التدريب على مهارات اليقظة العقلية؛ له أثر إيجابي في تحسين جودة الحياة والتنظيم الانفعالي

للمرأة، من خلال التعلّم على مهارة عدم إصدار الأحكام، وتجنّب محاربة الأفكار؛ ومن ثمّ تكون المرأة قادرة على مواجهة المواقف الصعبة، وإدارة التوتر والمشاعر السلبية بشكل فعّال. فاليقظة الذهنية تُقلّل من مشاعر القلق، وتُحسّن من الصحة النفسية للأفراد، من خلال الانتباه المستمر للتجارب العاطفية وتقبّلها كما هي.

كما اتفقت مع دراسة المحروق (٢٠٢٢)، التي أكّدت فعالية برنامج اليقظة العقلية في تنظيم الانفعال على أفراد المجموعة التجريبية، عبر زيادة الوعي بالأفكار والانفعالات، وذلك بملاحظتها والتعرّف عليها ووصفها، والتعبير عنها، والاعتراف بها وتقبّلها كما هي، بدلاً من قمعها وإنكارها؛ وبالتالي يتحسّن التنظيم الانفعالي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتفسّر الباحثة هذه النتيجة بأن اليقظة العقلية تؤدي إلى التنظيم الواعي للانفعالات، والتركيز على اللحظة الحالية دون إصدار أحكام؛ وهو ما ساعد أفراد المجموعة التجريبية على الشعور بالرضا عن الحياة، والتقليل من المشاعر والأفكار السلبية بشأن الأحداث الماضية أو المستقبلية، فمن خلال اليقظة العقلية يتعلّم الأشخاص الواعون كيفية تقبل عواطفهم وخبراتهم وإدارتها؛ ومن ثمّ تكون ردود أفعالهم مناسبة للمواقف الصعبة، فضلاً على أن اليقظة العقلية تُشجّع الأفراد على تطوير مشاعر التعاطف، وتساعدهم على إقامة علاقات ودية مع الآخرين.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية لها دور إيجابي في جودة حياة الأفراد؛ لما لها من أثر في إدراك الأفراد أحداث الحياة الضاغطة، وتحويلها من إدراكات سلبية إلى إدراكات إيجابية، عبر تطبيق عدد من التدريبات التي تحفّز الذهن، وتزيد من التركيز، وتقلّل من الضغوط، وعدم التعجّل في إصدار الأحكام، مع الاستماع باللحظة الحالية كما هي.

- نتائج الفرض الثاني، الذي ينصّ على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على استبانة اليقظة العقلية، ومقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، ومقياس جودة الحياة بعد توقف تطبيق البرنامج التدريبي بشهرين".

للتحقّق من صحة الفرض، أُستخدم اختبار ويلكوكسون Wilcoxon - Sign Test للأزواج المترابطة، بوصفه أسلوباً إحصائياً لبارامترياً؛ لتحديد اتجاه الفروق ودلالاتها بين متوسطي رتب درجات اليقظة الذهنية، وصعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، وجودة الحياة للمجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج، والجدول الآتي يبيّن ذلك.

فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية لخفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات
وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض

جدول (١٩) القيمة الذاتية (Z) لاختبار ويلكوسون لدلالة الفروق بين درجات اليقظة العقلية،
وصعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، وجودة الحياة بين التطبيقين البعدي والتتبعي

لأفراد العينة التجريبية (ن=٨)

المتغيرات	نوع القياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (Z) مستوى الدلالة
		الموجبة	السالبة	الموجبة	السالبة	
اليقظة الذهنية	بعدي تتبعي	٣.٣٨	٥.٦٣	١٣.٥٠	٢٢.٥٠	غير دالة
صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات	بعدي تتبعي	٤.٣٣	٣.٧٥	١٣.٠٠	١٥.٠٠	غير دالة
جودة الحياة	بعدي تتبعي	٢.٧٥	٥.٠٨	٥.٥٠	٣٠.٥٠	غير دالة

تُشير نتائج الجدول السابق إلى:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لليقظة الذهنية بين القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية، بعد مرور شهرين على الانتهاء من البرنامج التدريبي.
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لصعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات بين القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية، بعد مرور شهرين على الانتهاء من البرنامج التدريبي.
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لجودة الحياة بين القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية، بعد مرور شهرين على الانتهاء من البرنامج التدريبي. وتعني هذه النتيجة نجاح البرنامج المستخدم مع أفراد المجموعة التجريبية، واستمرارية الأثر الإيجابي للمهارات والفنيات التي أكتسبت من خلال هذا البرنامج في خفض صعوبات التنظيم الذاتي الانفعالي، وتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، حيث إن أفراد المجموعة التجريبية تمكّن من اكتساب مبادئ اليقظة العقلية ومهاراتها من خلال التمارين التي درّين عليها، وتعميمها على المواقف الحياتية المختلفة.
- وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Momeni et al., 2020)، التي تشير إلى استمرارية فاعلية اليقظة العقلية في تحسين جودة الحياة لدى أفراد العينة التجريبية بعد توقف البرنامج بشهرين، حيث أظهرت المشاركات تحسّناً في جودة الحياة والرفاهية النفسية.
- وتتفق هذا النتيجة مع دراسة المحروق (٢٠٢٢)، التي تؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تنظيم الانفعال؛ ومن ثم تمكّن أفراد المجموعة التجريبية من اكتساب مبادئ ومهارات اليقظة العقلية، وعمّموها على المواقف الحياتية المختلفة. وتُفسّر الباحثة هذه النتيجة بما تتمتع به المجموعة التجريبية من القدرة على استخدام اليقظة العقلية، وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية

دون إصدار أحكام؛ وهو ما يؤدي إلى تحسين التنظيم الانفعالي، فإدراك الأفراد لمشاعرهم وأحاسيسهم الحالية، وقبلها كما هي؛ يساعدهم على إيقاف ردود أفعالهم التلقائية تجاه المواقف التي يتعرّضن إليها؛ وبالتالي تتحسن نظرتهم تجاه مواقف الحياة المختلفة.

وترى الباحثة أن اليقظة العقلية لها دور إيجابي في خفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، من خلال جلب الانتباه المستمر للتجارب العاطفية التي يمرّ بها الفرد؛ ومن ثمّ يستطيع الفرد أن يميّز بين الأفكار السلبية والإيجابية، ويتعلّم كيف أن يتقبّل الخبرات والمواقف الصعبة التي يمرّ بها.

وبناء على ما سبق؛ يمكن تفسير ذلك بفاعلية البرنامج المُستخدَم لما احتواه من تدريب على مهارات اليقظة العقلية، وتحسين جودة الحياة، وخفض صعوبات التنظيم الذاتي الانفعالي، من خلال التحسّن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية المشاركين في البرنامج.

توصيات الدراسة:

١. ضرورة تركيز الدراسات النفسية على تنمية جودة الحياة؛ لما لها من تأثير إيجابي في الأمهات.

٢. ضرورة تدريب معلمي التربية الخاصة على طرق تقديم برامج إرشادية، كاليقظة العقلية لوالدي الأطفال ذوي اضطراب التّوحد؛ لمساعدتهم على التعامل بفعالية مع إعاقة أبنائهم.

٣. إعداد برامج تدريبية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب التّوحد والعاملين بمراكز التّوحد عن كيفية استخدام مهارات اليقظة العقلية؛ لمساعدتهم على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

مُقترحات الدراسة:

١. فاعلية اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات لدى أطفال ذوي اضطراب التّوحد.

٢. فاعلية اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات المختلفة.

٣. فاعلية اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية لدى العاملين في مراكز التأهيل الشامل.

المراجع

- أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٠). *جودة الحياة المفهوم والأبعاد*، ورقة عمل ضمن إصدار المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- أبو زيد، أحمد (٢٠١٧). *فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب*. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥١، ١-٦٨.
- أبو غالي، عطاق؛ وأبو مصطفى، نظمي (٢٠١٢). *التغيرات الجسمية والنفسية المرتبطة بانقطاع الطمث لدى النساء المتأخرات عن الزواج*. *مجلة كلية الآداب*، ٩٩، ٢٩-٦٨.
- الأشرم، رضا والسيد، محمد (٢٠١٨). *فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد*. *مجلة التربية الخاصة*، ٢٤، ١-٨١.
- الأشول، عادل (٢٠٠٥). *نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي*، عرض ورقة. وقائع المؤتمر العلمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر.
- بو عزة، ربة (٢٠١٩). *فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتخفيض الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً*، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة.
- جسام، سناء أحمد (٢٠٠٩). *فاعلية برنامج عقلاني انفعالي لتحسين جودة الحياة وبعض المتغيرات المرتبطة لها لدى عينة من المسنين*، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المستنصرية.
- خطوط، سميرة (٢٠١٩). *مستوى جودة الحياة لدى أمهات أطفال التوحد*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- الراسبي، خميس سالم (٢٠٠٦). *تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة المتعلمين بمدارس السلطنة [ندوة]*. ندوة علم النفس وجودة الحياة: جامعة السلطان قابوس، مسقط.
- محمد، السيد؛ والأشرم، رضا (٢٠١٨). *فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد*. *مجلة التربية الخاصة*، ٢٤، ١-٨١.

- صليحة، فتال (٢٠٢٠). الرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد: دراسة مقارنة بين أمهات الأطفال المصابين بالتوحد وأمهات الأطفال غير المصابين بالتوحد. *مجلة المرشد*، ١، ٤٥-٥٨.
- الضبيح، فتحي؛ ومحمود، أحمد (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٣٤، ١-٧٥.
- عبادي، عادل؛ وسفيان، نبيل؛ وأمين، عبد الناصر (٢٠١٩). تقنين مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لـ"جوربيبرج وآخرون" على طلبة الجامعة. *مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٢١، ١٧٦-١٩٩.
- عبد الفتاح، فوقيه أحمد؛ وحسين، محمد حسين (٢٠٠٦). *العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف* [عرض ورقة]. المؤتمر العلمي الرابع: دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، كلية التربية، جامعة بني سويف.
- عبدالكريم، محمد الصافي (٢٠١٩). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات. *مجلة الإرشاد النفسي*، ١، ١٨٠-٢٤٥.
- مجيد، علا رافع (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الدراسات التاريخية والحضارية، جامعة تكريت، العراق*، ١١، ٢-٤١.
- المحروق، رانيا (٢٠٢٢). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعي. *مجلة كلية التربية*، ٣، ٩٩-١٤٦.
- مريني، أسماء؛ وممادي، شوقي (٢٠٢٢). دراسة مستوى المهارات ما وراء المعرفية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، ٨، ٩٩-١١٩.
- مصطفى، محمد عبد الرزاق (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج -كلية التربية*، ٦٢، ٣٦٣-٤٦٤.
- المعموري، علي حسين؛ وعبد السلام، محمد علي (٢٠١٧). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل*، ٣ (٢٥)، ٢٢٩-٢٤٧.
- الهيئة العامة للإحصاء (٢٠١٧). متاح على الرابط: <https://www.kscdr.org.sa-ar-stats>

- Abadi, Adel, Sufyan Nabil & Amin, Abdel Nasser. (2019). Standardization of the Emotional Regulation Difficulties Scale by Bjureberg et al. for university students(in Arabic). *Al-Andalus Journal of Humanities and Social Sciences*, 21, 176-199.
- Abdel Fattah, Fawqia Ahmed & Hussein, Mohammed Hussein. (2006). Family, school and community factors predicting the quality of life of children with learning difficulties in Beni Suf Governorate (in Arabic). [presentation paper]. The Fourth Scientific Conference: The role of the family and civil society institutions in discovering and caring for people with special needs, Faculty of Education, Beni Suf University.
- Abdul Karim, Muhammad Al-Safi. (2019). The effectiveness of training on mindfulness as a dialectical behavioral approach in improving life orientation and reducing symptoms of avoidant personality disorder in divorced women (in Arabic). *Journal of Counseling Psychology*, 1, 180-245.
- Abu Ghaly, Etaf & Abu Mustafa, Nazmi. (2012). Physical and psychological changes associated with menopause in women who are late for marriage (in Arabic). *College of Arts Journal*, 99, 29-68.
- Abu Halawa, Muhammad Al-Saeed. (2010). *Quality of life concept and dimensions* (in Arabic). a working paper within the issue of the annual scientific conference of the Faculty of Education, Kafrelsheikh University.
- Abu Zaid, Ahmed. (2017). The effectiveness of training on mindfulness as a dialectical behavioral approach in reducing the difficulties of emotional regulation among female students with borderline personality disorder and its impact on the symptoms of this disorder (in Arabic). *Journal of Counseling Psychology*, 51, 1-68.
- Al-Ashram, Reda & Al-Sayed, Muhammad. (2018). The effectiveness of a program based on mindfulness in reducing stress and improving well-being among teachers of children with autism spectrum disorder (in Arabic). *Journal of Special Education*, 24, 1-81.

-
- Al-Ashwal, Adel. (2005). *Quality of life from social, psychological and medical perspectives* (in Arabic). presentation paper. Proceedings of the Third Scientific Conference ‘Psychological and educational development of the Arab person in light of quality of life, Zagazig University, Egypt.
- Al-Dabaa, Fathi & Mahmoud, Ahmed. (2013). The effectiveness of mental alertness in reducing symptoms of psychological depression among a sample of university students(in Arabic). *Journal of Counseling Psychology*, 34, 1-75.
- AL-Khattut, Samira. (2019). *The level of quality of life among mothers of autistic children* (in Arabic). Unpublished Master’s Thesis, Mohamed Boudiaf University in M’sila.
- Al-Mahrouq, Rania. (2022). The effectiveness of a program based on mindfulness in regulating emotions among female university students with high levels of social anxiety(in Arabic). *College of Education Journal*, 3, 99-146.
- Al-Mamouri, Ali Hussein & Abdel Salam, Muhammad Ali. (2017). Mental alertness among university students (in Arabic). *Journal of Humanities, University of Babylon*, 3(25), 229-247.
- Al-Rasbi, Khamis Salem. (2006). *The experience of the Ministry of Education in enhancing the quality of life of learners in the Sultanate’s schools* (in Arabic). [Symposium]. Symposium on Psychology and Quality of Life: Sultan Qaboos University, Muscat.
- Bou Azza, Rabha. (2019). *The effectiveness of a training program based on mindfulness to reduce perceived stress among mothers of mentally disabled children* (in Arabic). unpublished doctoral dissertation, Kasdi Merbah University - Ouargla.
- General Authority for Statistics (2017). Available at: <https://www.kscdr.org.sa-ar-stats>
- Jassam, Sanaa Ahmed. (2009). *The effectiveness of a rational-emotive program to improve the quality of life and some variables associated with it among a sample of the elderly*, (in Arabic). Unpublished Doctoral Thesis, Al-Mustansiriya University.

- Majeed, Ola Rafi. (2019). Mental alertness and its relationship to positive thinking among university students (in Arabic). *Journal of Historical and Cultural Studies, Tikrit University, Iraq, 11*, 2-41.
- Marini, Asmaa& Mamadi, Shawqi. (2022). Studying the level of metacognitive skills among mothers of children with autism spectrum disorder (in Arabic). *Journal of Psychological and Educational Sciences, 8*, 99-119.
- Muhammad, Alsayed & Al-Ashram, Reda. (2018). The effectiveness of a program based on mindfulness in reducing stress and improving well-being among teachers of children with autism spectrum disorder(in Arabic). *Journal of Special Education, 24*, 1-81.
- Mustafa, Mohamed Abdel Razek . (2019). The effectiveness of a cognitive counseling program based on mindfulness in reducing emotional regulation problems and improving body image among a sample of blind university students (in Arabic). *Educational Journal, Sohag University - Faculty of Education, 62*, 363-464.
- Saliha, Fattal. (2020). Life satisfaction and psychological hardiness among mothers of children with autism: a comparative study between mothers of children with autism and mothers of children without autism (in Arabic). *Al-Murshid Journal , 1*, 45-58.
- American Psychiatric Association. (2013).*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Brown, K., & Rayan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, (84)*, 822-848.
- Gross, J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Epmirical Foundation. In J. Gross, Handbook of emotion regulation. The Guilford Press.
- D'Agostino, A., Covanti, S., Rossi Monti, M., & Starcevic, V. (2017). Reconsidering emotion dysregulation. *Psychiatric Quarterly, 88(4)*, 807-825.
- Horowitz. M., J. (2002). Self and relational obresation. *Journal of Psychology Integration. (12)*, 115-127.

-
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral Therapy of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.
- Malkoe, A., Gordesli, M., Arslan, R., Cekici, F., & Sunbul, Z. (2019). The relationship between interpersonal emotion regulation and interpersonal competence controlled for emotion dysregulation. *International Journal of Higher Education*, 8 (1), 69-76.
- Meamar, E., Keshavarzi, F., Emamipour, S., & Golshani, F. (2015). Effectiveness of mindful parenting training on mothers' affective self-regulation and on the externalizing behavioral problems in adolescent girls. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*. 5(11S),677-682.
- Mind & Help .(2022). *Emotion Regulation*. Retrieved from: https://mind.help/topic-emotion-regulation-#footnote_0_2353
- Momeni, K, Taziki, T., Karami, J., & Afroz, Gh. (2022). The Effect of a Mindfulness-based Intervention on Quality of Life and Psychological Wellbeing of Mothers of Students with Intellectual Disabilities. *Journal of Psychology of Exceptional Individuals*, 12(45), 1-26.
- Tasneem, S., & Panwar, N. (2022). Emotion Regulation and Psychological Well-being as Contributors Towards Mindfulness Among Undergraduate Students. *Human Arenas*, 5,279–297.
- Wang, H., Wang, Q., Hu, X., & Han, Z. (2021) Mindfulness and Stress Among Parents of Children with Autism Spectrum Disorder in China. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52, 2035–2045.
- WHO-QOL Group .(1994). The development of world health organization quality of Life: rationale and current status. *International Journal of Mental Health*, 23 (3), 24-56.
- Zarchi, M., Nooripour, R., Oskoei, A., & Afrooz, G. (2019). The Effects of Mindfulness-Based Training on Psychological Wellbeing and Emotion Regulation of Menopausal Women: A Quasi-experimental Study. *Journal of Research & Health*. 10(5),295-304.