

# اليقظة العقلية لدى الوالدين وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من والدي الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه

مرفت العدروس أبو العنين ندا (\*)

## ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية لدى الوالدين وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه، والتعرف على تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية في اليقظة العقلية الوالدية. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٣) أفراد من آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب (ADHD)، وطبقت الباحثة مقياس اليقظة العقلية لدى الوالدين من إعداد دونكن وكوتسورث وجرينبرج (Duncan Coatsworth & Greenberg, 2009) ترجمه وأعدده للعربية (الضبع وآخرون، ٢٠١٦)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب (ADHD) من إعداد الباحثة. وأوضحت النتائج ما يلي: (١) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية لدى الوالدين وأساليب مواجهة الضغوط فيما عدا بُعد طلب الدعم والمساندة كأحد أبعاد أساليب مواجهة الضغوط. (٢) لا يوجد فروق في الوالدية تبعاً لجنس الوالدين. (٣) وجود فروق في اليقظة العقلية لدى الوالدين تُعزى إلى مستوى التعليم لصالح الآباء، ولصالح الأمهات في بُعد الاستماع مع الانتباه الكامل. (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية تُعزى إلى الحالة الوظيفية، أو جنس الطفل، أو الترتيب الميلاي، أو شدة الاضطراب لدى الطفل. (٥) يمكن التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط فيما عدا بُعد طلب الدعم والمساندة من خلال اليقظة العقلية للوالدين (الدرجة الكلية).

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية للوالدين-أساليب مواجهة الضغوط-اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه.

---

(\*) دكتوراه علم النفس بقسم البحوث بالمركز القومي للاختبارات والتقويم التربوي، مدرس منتدب بجامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا.

## Mindful Parenting and its relation to Coping Styles in a sample of Parents of Children with Attention Deficit and Hyperactivity Disorder

Mervat Eladrous Abo Elenen<sup>(\*)</sup>

### Abstract:

The present study aimed at identifying the relationship between mindful parenting and coping styles in a sample of parents and mothers of children with Attention Deficit /Hyperactivity Disorder, and identifying the effect of some demographic variables on mindful parenting. The study sample consisted of 103 parents and mothers of children with (ADHD). The researcher used a measure of mindful parenting prepared by Duncan, Coatsworth& Greenberg (2009) translated and prepared by Al Dabeh& others (2016), and used a measure of coping styles for parents of children with ADHD. The results showed a statistically significant correlation between mindful parenting and coping styles except the dimension of request support and assistance as one of coping styles dimensions. There are no differences in mindful parenting due to parents' sex. There are differences in mindful parenting due to the education level in favor of parents and mothers in the dimension of listening with full attention. There are no statistically significant differences due to the employment status, child sex, childbirth, or severe of child disorder. Coping styles can be predicted, except the dimension of request support and assistance, through the total degree of mindful parenting.

**Keywords:** Mindful parenting, Coping styles, Attention Deficit Hyperactivity Disorder

---

<sup>(\*)</sup> National Center For Examination And Educational Evaluation, lecturer, Faculty of Special Education , Misr University for Science and Technology

## مقدمة:

يعد اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أحد أبرز الاضطرابات الارتقائية شيوعاً، إذ زادت نسبة انتشاره وحدة تأثيره في مختلف جوانب الحياة لدى الطفل ووالديه؛ إذ يسبب العديد من الضغوط لدى الوالدين، ويؤثر في سلوك الطفل وقدراته وعلاقته بالأقران. وقد أشارت نتائج دراسة سيدني وسيد (Sadani& Said, 2016) إلى أن أسر هؤلاء الأطفال يتعرضون لقدر كبير من الضغوط والاضطرابات النفسية نتيجة لهذه الضغوط وعدم القدرة على الشعور بجودة الحياة. كما يوصف عصرنا الحالي بعصر الضغوط سواء كانت نفسية أو أسرية أو مجتمعية، على الرغم من اختلاف أنواع ومصادر الضغوط وشدها فإنها أصبحت مؤثرة في حياتنا بدرجة عالية، خاصة على توافقنا وإنجازاتنا الشخصية، بالإضافة إلى كونها تمثل خطراً على الفرد وصحته، ويعد استخدام أساليب فعالة لمواجهة هذه الضغوط هو الحل لإعادة التوازن، من أجل السيطرة على الموقف أو الحد من الضغوط سواء كانت أساليب سلبية أو إيجابية.

ويعد دور الوالدين من أهم العوامل التي تسهم في تربية الطفل ونموه وتكوين شخصيته بشكل سوي؛ إذ يطلع الوالدان بمهمة أساسية وهي تربية الأبناء وتوجيههم ورعايتهم وإشباع حاجاتهم من خلال العلاقة السوية بينهم. وتتعدد أساليب تربية الأبناء ورعايتهم؛ فمنها ما يعين الأطفال على حسن التوافق، ومنها ما هو دون ذلك. والممارسات الوالدية تعمل على بناء شخصية الطفل، التي تتمثل في قيم واتجاهات وعادات تؤثر في الأبناء وسلوكهم بالإيجابية والتوافق، إذا كانت فعالة وتشعرهم بالثقة والأمن الطمأنينة والتواصل الفعال، ويترتب على ذلك التوافق السوي للأبناء وانخفاض المشكلات السلوكية لديهم، كما أنها تسهم في شعور الوالدين بالسعادة والرضا وتحميمهم من الضغوط الوالدية. وتصبح هذه الرعاية مختلفة عندما يشخص الطفل بأن لديه إعاقة أو مشكلة تعوقه عن ممارسة حياته بشكل طبيعي أو أنه يحتاج رعاية وعناية خاصة لمدة طويلة ويعد ذلك مؤلماً للأسرة، ومصدراً أساسياً للشعور بالضغوط والإحباط. (Kwan, 2012).

وتلقت دراسة إنجرسول وهامبرك (Ingersoll& Hambrick, 2011) إلى وجود

علاقة موجبة بين شدة أعراض الاضطراب، وظهور الضغوط النفسية والاكنتاب لدى والدي ذوي الاحتياجات الخاصة، وأن الرعاية الوالدية لهؤلاء الأطفال قد تسبب العديد من الضغوط، كما أشار كومار (Kumar, 2008) إلى أن والدي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يعانون من الضغوط النفسية بدرجة كبيرة مقارنة بوالدي الأطفال العاديين.

وأشار كوتسورث ودنكن وجرينبرج ونيكس (Coatsworth, J. D., Duncan, L. Sawyer & Semple, G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L., 2010) (2010) إلى أنه يمكن توظيف اليقظة العقلية كمهارة أساسية لدى الوالدين من حيث التقبل لمشاعر وأفكار الأبناء، وكذلك سلوكياتهم، والانتباه والوعي الكامل للخبرات في اللحظة الآنية؛ إذ تعكس طريقة تعامل الوالدين مع أطفالهم واتجاهاتهم نحوهم، كما أكد أن اليقظة العقلية الوالدية والممارسات الإيجابية تؤثر في سلوك أطفالهم.

وتعكس اليقظة العقلية لدى الوالدين إما بطريقة إيجابية كاستخدام أساليب تكيفية، واندماج في رعاية الأبناء، وقبول غير مشروط، وتعاطف مع الذات، أو بطريقة سلبية مثل: الضغوط الحياتية بشكل عام، والضغوط الوالدية بشكل خاص. (Duncan, & et al, 2009)، كما أن اليقظة العقلية وما يرتبط بها من استراتيجيات وأساليب مواجهة للضغوط تنتبأ باستخدام أساليب أكثر تكيفاً، وتتصف بالإقدام والتعاطف وأقل تجنباً، كما تساعد الفرد على الحد من الشعور بالضغوط وتحسين أساليب المواجهة.

وبين كونرووايت (Conner & White, 2014) أن التدخلات القائمة على توجيه الانتباه وتعزيزه تقلل من الضغوط الوالدية، وتحسن العلاقات بين الوالدين والطفل، كما أن تحديد العلاقة بين الانتباه (اليقظة) والضغوط، والصعوبات السلوكية لدى الطفل تؤثر في استراتيجيات وأساليب المواجهة والتنظيم خاصة لدى الأمهات، وأوضح أن التدخلات العلاجية تعزز الانتباه وتحد من الضغوط الوالدية.

## مشكلة الدراسة:

يلفت ريتزما وسلاديسى (Ritzema, & Sladecy, 2011) إلى تعرض أولياء أمور الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه لضغوط عديدة، ويلاحظ أن قدرتهم على التوافق تكون محدودة، كما أنهم قد يتصرفون بطرق سلبية مع أبنائهم أثناء تربيتهم وتوجيههم؛ ما يؤدي إلى مزيدٍ من المشكلات السلوكية لدى أبنائهم، ويشعر الوالدين بأنهم مقيدون، وأنهم أقل حرية من غيرهم، نظرًا للمشاكل العديدة بمشكلات الأبناء، ولا شك أن هذه الضغوط تؤثر بشكل كبير في استجابة الوالدين وردود أفعالهم.

ويتفق ذلك مع ما أظهرته نتائج دراسة هيرمان وآخرون (Herman H.M. Lo., Samuel Y.S. Wong, Simpson & Yeung, 2016) بأن والدي الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه لديهم مستويات أعلى من الضغوط وسلوك والدي سلبى. ويعاني الأطفال ذوو اضطراب فرط النشاط وقصور الانتباه من العديد من المشكلات مقارنة بأقرانهم العاديين؛ إذ يلاحظ الرفض من المحيطين نتيجة سلوكياتهم، وكذلك المشكلات التعليمية، كما تعاني أسرهم من كم هائل من الضغوط مقارنة بأسر الأطفال العاديين، وأن الضغوط لدى والدي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تختلف باختلاف نوع إعاقة الطفل ودرجتها. (Lai, et al., 2015; Lee, 2013)

ويحتاج الوالدان كلاهما، لمواجهة هذه الضغوط، إلى أساليب تتسم بالإيجابية وتتطلب مهارات اليقظة العقلية؛ لكي تهيئ للوالدين الفرصة للوعي بمتطلبات الطفل والاستماع له وقبوله واحترامه، والتعاطف مع ذات الطفل ومحاولة استخدام استراتيجيات إيجابية مثل حل المشكلات. وقد كشفت نتائج دراسة لانجلي (Langley, 2003) أنه يمكن خفض الضغوط لدى كل من والدي الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه من خلال تحسين أساليب المواجهة الوالدية لكل من الأب والأم، وأنظمة الدعم الاجتماعي، واستخدام أساليب إدارة السلوك، والبحث عن المعلومات.

وقد بينت نتائج دراسة كونر ووايت (Conner & White, 2014) وجود علاقة

ارتباطية بين اليقظة العقلية والضغوط والمشكلات السلوكية للأطفال، كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية لدى الأمهات والضغوط المدركة، وكذلك بين بعض المشكلات السلوكية لدى الأبناء والنشاط الحركي الزائد، كما أشارت نتائج مكادونالد وهاستنج (Macdonald & Hastings, 2010) إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيًا بين الوالدية اليقظة والاندماج الوالدي في رعاية الأطفال المعاقين عقليًا، وأن اليقظة العقلية الوالدية تعد منبئًا جيدًا بالاندماج والاهتمام الوالدي في رعاية أبنائهم.

وتتفق معها نتائج دراسة بارنت وآخرين (Parent, et al., 2016) التي لفتت إلى إمكانية مساهمة الوالدية اليقظة والمشاركة الوالدية الفعالة في جودة نوعية العلاقة مع الأبناء، وذلك من خلال المشاركة الوالدية الواعية. ويلاحظ أن أعراض اضطراب فرط النشاط وقصور الانتباه تكون مصدرًا للتوتر في علاقة الطفل بوالديه، وترتبط بالعديد من المشكلات السلوكية وتكشف عن استراتيجيات رعاية والدية سلبية مثل الرفض أو الإكراه على عمل شيء معين أو العزل؛ ما يسبب إجهادًا متزايدًا للرعاية الوالدية، ويمكن لهذه العوامل أن تقوم بدورها بتأثيرات سلبية دائمة على الطفل، وتزيد من سوء أعراض الاضطراب لديه، وتؤدي إلى مشكلات في سياق الرعاية الوالدية، وشعور بكم هائل من الضغوط، التي تستلزم بدورها مهارات اليقظة العقلية لدى الوالدين. (Banga, 2013)

هذا وقد تعددت الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية لدى أولياء أمور الأطفال العاديين والمرافقين إلا أن الاهتمام البحثي في جانب ذوي الاحتياجات الخاصة ما زال في حاجة إلى المزيد من البحث، وفي ضوء ما سبق تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية لدى الوالدين وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه.

### وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية للوالدين وأساليب مواجهة الضغوط لدى آباء

- وأمهات الأطفال ذوي فرط النشاط الحركي؟
- ٢- هل توجد فروق في اليقظة العقلية للوالدين تعزى إلى متغير جنس الوالدين (آباء- أمهات)، و (تعليم الأب/ تعليم الأم)، و (الحالة الوظيفية للأم)؟
- ٣- هل توجد فروق في اليقظة العقلية للوالدين تعزى إلى جنس الطفل، وترتيبه الميلادي، وشدة الاضطراب لديه؟
- ٤- هل تسهم اليقظة العقلية للوالدين في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية للوالدين وأساليب مواجهة الضغوط لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه.
- ٢- التعرف على الفروق في اليقظة العقلية للوالدين لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير جنس الوالدين (آباء- أمهات)، (تعليم الأب-تعليم الأم)، (الحالة الوظيفية للأم).
- ٣- التعرف على الفروق في اليقظة العقلية للوالدين لدى عينة الدراسة تبعاً لجنس الطفل وترتيبه الميلادي، وشدة الاضطراب لديه.
- ٤- التعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية الوالدية في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه.

### أهمية الدراسة

#### أولاً: الأهمية النظرية:

إنَّ وجود طفل يعاني من اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه يُسهم في زيادة أعباء الأسرة وتعرضها للضغوط النفسية نظراً لطبيعة هذا الاضطراب الذي يتطلب بذل مجهود ورعاية ونوع من التعاملات والمهارات والممارسات الوالدية التي تتسم بطابع إيجابي، ومن هنا تتضح أهمية هذه الدراسة في التطرق إلى موضوع حديث

نسبيًا في الدراسات الأجنبية ونادر في الدراسات العربية، وهو موضوع اليقظة العقلية للوالدين وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط، وذلك من حيث أهمية تعرض الوالدين للعديد من الضغوط الحياتية والضغوط المرتبطة بطبيعة مشكلة الطفل، وما يترتب عليها من ضغوط ومشكلات أخرى تتطلب ممارسات والدية ذات طابع يقظ.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج لتدريب أولياء الأمور على مهارات اليقظة العقلية للوالدين وممارستها، وإعداد برامج إرشادية وعلاجية قائمة على مهارات اليقظة العقلية للوالدين؛ ما ينعكس بدوره على مواجهة الضغوط بشكل فعال وتحسين طرائق التفاعل وأنماط التواصل مع أبنائهم ذوي هذا الاضطراب. وتأمل الباحثة في إيصال هذه النتائج إلى المعنيين بوزارة التربية والتعليم وخاصةً بمجال التربية الخاصة لإعداد برامج إرشادية وعلاجية لتنمية مهارات اليقظة العقلية لدى كل من الوالدين؛ لما لها من أهمية في علاج مثل هذا الاضطراب الذي أصبح منتشرًا بنسبة واضحة بين طلاب المدارس.

### مصطلحات الدراسة:

#### أولاً: اليقظة العقلية للوالدين<sup>(1)</sup>

يُشير كل من فاندير أوردو وبوجلز وبجينبرج (Van der, Oord, Bogels, & Peijnenburg, 2012) إلى أنّ اليقظة الوالدية هي شكل من التدريب على الوعي الآتي. وتعرف بأنها الاهتمام بطفلك ورعايته بشكل مقصود وواقعي، دون إصدار أحكام، إذ يتعلم الوالدين الاهتمام بالطفل والانتباه له دون إصدار أحكام، وزيادة الوعي باللحظة الحالية مع أطفالهم وتقليل عمليات التفاعل السلبية.

ويبين دنكن وآخرون (Duncan, et al, 2009) أن اليقظة الوالدية ممارسات ومهارات الخاصة بتربية الأبناء، تتسم بقبول الطفل والوعي باحتياجاته، وتحدد اليقظة العقلية الوالدية بعدة أبعاد منها: الاستماع والانتباه الكامل للطفل في اللحظة الآنية،

(1) Parenting Mindful

والوعي الانفعالي لكل من الوالدين بانفعالاتهم وانفعالات طفلهم، وقبول الذات والطفل دون إصدار الأحكام، والتعاطف مع الذات والطفل.

وتعرفها الباحثة في الدراسة الحالية بأنها حضور الوالدين بوعي تام في اللحظة الراهنة في حياة الطفل والوعي بسلوكه وخصائصه وقبوله بدون إصدار أحكام تقييمية أو تفسيرها والتعامل معه حسب طبيعته الخاصة.

ثانياً: أساليب مواجهة الضغوط<sup>(١)</sup>:

تشير أساليب المواجهة إلى مجموعة الأساليب التنظيمية والمعرفية والانفعالية التي تعمل على التأثير في الاستجابات البدنية والنفسية والسلوكية للفرد تجاه الأحداث الضاغطة، وهي التغيير في المجهودات المعرفية والسلوكية، والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها الفرد على أنها ترهقه أو تفوق إمكانياته. (Lazarus & Folkman, 1984)

ويبين توماس (Thomas, 2011) أنّ أساليب المواجهة هي تغيير الأفكار والأفعال التي يستخدمها الفرد للتحكم في متطلبات الظروف الخارجية والداخلية للشخص التي يتم تقييمها على أنها ضاغطة. ويعرفها (العزاوي، ٢٠١٤) على أنها مجموعة من الأداءات والأنشطة المعرفية أو السلوكية التي تهدف إلى المحافظة على مستوى طاقة الفرد النفسية، بينما يرى (محمد، ٢٠١٧) أنّها مجموعة المهارات التي يستخدمها الفرد في التغلب على المواقف والأزمات والضغوط النفسية.

وتعرفها الباحثة في الدراسة الحالية بأنها الوسائل التي يستخدمها الفرد في حل الصراع، وتجنب الموقف الضاغط بهدف حل المشكلة أو تخفيف التوتر التي تتمثل في طلب الدعم والمساندة وحل المشكلات والتخطيط والتقبل وإعادة التفسير الإيجابي أو الهروب منهما التي تتمثل في التجنب والانسحاب وتأنيب الضمير ولوم الذات والإنكار والانفصال الذهني؛ وذلك بهدف الوصول إلى حالة من التوازن والاستقرار النفسي.

(1) Coping Styles

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

على الرغم من أن اليقظة العقلية لها تاريخ ديني وفلسفي طويل، إذ تُرجع أصولها إلى الممارسات الشرقية للتأمل في الفلسفة والتقاليد البوذية التي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (٢٥٠) سنة مضت، فإنَّ اليقظة العقلية كمفهوم فرضت نفسها بقوة على ساحة علم النفس المعاصر كمفهوم نفسي مع بداية التسعينيات وحظيت باهتمام الباحثين المهتمين بالتوجهات المعرفية والسلوكية (الضبع، وطلب، ٢٠١٣).

### أهمية دراسة اليقظة العقلية للوالدين:

يعد مصطلح اليقظة العقلية الوالدية مصطلحاً جديداً في مجال علم النفس، وقد تم توظيف مهارات اليقظة العقلية في إطار العلاقة بين الآباء والأبناء كمهارة أساسية للوالدين تمكنهم من الرعاية والانتباه والوعي والقبول الواعي لأبنائهم، ويشير جرينهاوس (Greenhouse, 2015) إلى أنَّ يقظة العقل تتيح للأفراد أن يستجيبوا للعالم بصورة أكثر موضوعية ومرونة، وهذا يعني أنَّ الفرد يمكنه أن يتخذ خطوة للخلف، ويرى الخبرات والأحداث من منظور أرحب بدلاً من التركيز على مثيرات محدودة (Duncan, 2007).

كما يرى كابتزين (Kabat, Zinn, 1997) أنَّ اليقظة العقلية الوالدية تتضمن محاولة إدراك طبيعة الطفل الخاصة، والنظر للأشياء من وجهة نظر الطفل ومحاولة الفهم لما يشعر به، والقبول التام وغير المشروط للطفل، والانتباه للطفل في اللحظة الآنية دون إصدار أحكام تقييمية، كما لفت إلى أنَّ اليقظة العقلية تساعد الفرد على زيادة الصفات الإيجابية كالوعي والحكمة والشفقة، ما يساعد الأفراد على النمو الإيجابي (Kabat-Zinn, 2003).

ويعرف جيننج وجيننج (Jennings & Jennings, 2013) اليقظة العقلية بأنها الوعي التام بتجربتك الحالية، وتقبل نفسك كما أنت في هذه اللحظة دون إصدار أحكام، وتُعني اليقظة العقلية النظر إلى الأفكار والانفعالات كأحداث عقلية عابرة بدلاً من الاندماج فيها، كما تتضمن مكونين، الأول: يشمل ميكانيزم التنظيم الذاتي للخبرة

المباشرة؛ وذلك للوقوف على الأحداث العقلية في اللحظة الآنية. والثاني: يشمل التطبيق العملي المباشر للاتجاه نحو خبرات الفرد في اللحظة الحالية، فهي حالة من الوعي المتوازن وقبول الظواهر النفسية والانفعالية كما تبدو، والانفتاح على الأفكار والمشاعر والسلوك والخبرات ومعايشتها بشكل متوازن.

وقد تطرق دنكن وآخرون (Duncan, et al 2009) إلى نموذج نظري لليقظة العقلية لدى الوالدين يشتمل على عدة أبعاد منها: بُعد الاستماع بانتباه كامل لأبنائهم؛ إذ إنَّ الوالدين اليقظين يكونان حساسين لمحتوى محادثات أبنائهم من حيث نبرة الصوت وتعبيرات الوجه ولغة الجسد؛ وذلك لاكتشاف المعنى المقصود. وبُعد الوعي الانفعالي بالذات والطفل؛ إذ يعي الوالدان مشاعرهم ومشاعر أبنائهم في اللحظة الحالية. وبُعد قبول الذات والطفل دون إصدار أحكام؛ وهذا لا يعني أن يتخلى الوالدان عن مسؤولياتهم في المراقبة والتوجيه عندما تكون هناك ضرورة لذلك، والقبول لا يعني الموافقة على سلوك الطفل إذا كان غير مقبول، وإنما الاعتراف بأن التحديات التي نواجهها والأخطاء التي نرتكبها تعد جزءًا صحيًا للحياة. وبُعد التنظيم الذاتي في العلاقة الوالدية: ويتضمن ذلك التوقف قبل التصرف في التفاعلات الوالدية من أجل ممارسة أكبر من تنظيم الذات والاختيار في انتقاء الممارسات الوالدية. وبُعد التعاطف مع الذات والطفل: ويتيح ذلك للوالدين أن يكونوا أقل قسوة وأكثر صفاً تجاه أنفسهم أثناء تربية أبنائهم، ويستلزم التعاطف مع الذات تجنب لوم الذات عندما لا تتحقق أهداف تربية الأبناء التي تتيح إعادة الانخراط في السعي لتحقيق هذه الأهداف. (الضبع، طلب، وسليمان، ٢٠١٦).

وبمراجعة تاريخ اليقظة العقلية للوالدين ونشأتها يتضح أنه ثمة اتجاهان في دراسة اليقظة الوالدية: أحدهما يعتبرها تدخلا علاجياً، وذلك من خلال برامج وتدخلات مبنية على اليقظة العقلية، ويهدف إلى تحسين الوالدية وجودة الانتباه للأبناء والوعي بالضغوط الوالدية وأساليب مواجهتها، والآخر يعتبرها مفهوماً نفسياً قابلاً للقياس وله علاقة بمخرجات الصحة النفسية وجودة الحياة بشكل عام. (Medeiros, et al., 2016; Bogels et al., 2014).

وتعد اليقظة الوالدية متغيراً مهماً وأساسياً في سياق العلاقة بين الآباء والأبناء

وتربيتهم والوصول بهم إلى السواء النفسي والإيجابية، وتمثل جانباً مهماً من موضوعات علم النفس الإيجابي، ومدخلاً علاجياً مهماً يركز على اليقظة العقلية؛ إذ تمّ استخدام اليقظة العقلية في المدخل السلوكي المعرفي تحت مُسمّى خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية. كما أصبحت الضغوط جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وكأنّها شرط للحالة الإنسانية إذ تُمثل مصدرَ خطرٍ على الفرد لما لها من آثار سلبية، وترتبط اليقظة العقلية الوالدية سلبياً بالضغوط المدركة وأساليب المواجهة الانفعالية وأساليب المواجهة التجنبية وترتبط إيجابياً بأساليب المواجهة العقلانية. (Palmer & Rodger, 2009)

وقد أظهر توماس (Thomas, 2011) أنّ الاهتمام باليقظة العقلية وما يرتبط بها من استراتيجيات وأساليب مواجهة مختلفة تتنبأ باستخدام أساليب مواجهة أكثر تكيفاً وإقداماً وأقلّ تجنباً، كما أنّها تعدّ طريقة فعالة لتخفيف الضغوط وتحسين أساليب المواجهة، وللتخلص من هذه الضغوط يتحتم على الفرد استخدام أساليب للتعامل والمواجهة وفقاً لما يناسب شخصيته، وأساليب التعامل هي الوسائل التي يستخدمها الفرد لتجنب الموقف الضاغط أو التهرب منه أو التقليل من شدته؛ وذلك بهدف الوصول إلى حالة من التوازن والراحة النفسية، وهذه الأساليب بعضها إيجابي وبعضها سلبي.

### أساليب مواجهة الضغوط:

وتتمثل أساليب مواجهة الضغوط النفسية في الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو الخفض، أو تحمل المطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة، (إسماعيل، ٢٠١٦)، ويشير (إسحاق، ٢٠١١) إلى أنّها مجموعة من الأنشطة والاستراتيجيات الدينامية السلوكية والمعرفية يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة أو تخفيض التوتر الانفعالي المترتب عليها، وتتضمن مهارات المواجهة أو التحمل، فأساليب مواجهة الضغوط تمثل عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية، شريطة أنّ يعي الشخص كيفية طرق المواجهة وما الأساليب الأنسب لمعالجة الموقف.

ويصنف (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦) أساليب مواجهة الضغوط إلى: ١- أساليب معرفية ومنها: التحكم في الاستثارة، وإعادة التقييم المعرفي، واستراتيجيات تغيير أسلوب الحياة التي تعتمد على تخطيط الأهداف واتخاذ القرارات وحل المشكلات. ٢- أساليب وجودية وروحية ومنها: التفكير في معنى الحياة، والتمسك بالدين. وتعد أساليب مواجهة الضغوط أسلوب معرفي أو سلوكي يستخدمه الفرد في التعامل مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي يتعرض لها التي تمثل تهديدًا أو تحدي لشخصية الفرد، وذلك لمحاولة تجنب حدوث اضطراب في الوظائف الاجتماعية والانفعالية والجسمية عند التعرض للضغوط أو للتخفيف من حدة الموقف الضاغط وحدة الانفعالات السلبية (حسين، حسين، ٢٠٠٦).

ويرى (ياسين وآخرون، ٢٠١٢) أنّ أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن استراتيجيات سلوكية معرفية، اجتماعية، وجدانية تهدف إلى حلّ الصراعات الداخلية والخارجية، وأنّ ثمة تعريفات تدور حول طريقة التعامل. وهذه التعريفات وما على شاكلتها تركز على أنّ أساليب مواجهة الضغوط جهود معرفية، سلوكية، وجدانية، إيجابية أو سلبية يوظفها الفرد للتعامل مع الصراعات بهدف ترويضها بما يحقق الاستقرار النفسي. ويقسم لازراوس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) طرائق مواجهة الضغوط إلى طريقتين أساسيتين: المواجهة المتمركزة حول المشكلة، ويهدف هذا النوع إلى خفض مطالب الموقف الضاغط أو التنوع في مصادر التعامل معه، والمواجهة المتمركزة حول الانفعال، ويهدف هذا النوع من المواجهة إلى السيطرة على الاستجابة الانفعالية للموقف الضاغط، وعادة ما ينظم الأفراد استجاباتهم الانفعالية من خلال مجموعة من الطرائق السلوكية والانفعالية.

كما يمكن تصنيفها إلى نوعين: أساليب التجنب، وأساليب المواجهة؛ فالأفراد الذين يتعاملون مع الضغوط باستخدام التجنب ليس لديهم القدرة على التعامل مع التهديد في المستقبل، كما أنّهم لا يبذلون جهودا معرفية وانفعالية كافية، وعلى العكس من ذلك فإنّ الأفراد الذين يواجهون الأحداث باستخدام المواجهة يبذلون جهودا معرفية وانفعالية ليتعاملوا مع التهديدات. (الهادي، عنتر، ٢٠١٣).

ويشير لازروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) إلى أنّ من أهم أهداف أساليب المواجهة تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المركزة على الانفعال، وهي ذات منحى تحليلي أو تلمظي لأنها تتضمن جهوداً للضبط أو السيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة وتقليل آثارها النفسية والفسولوجية، دون تغيير للعلاقة الفعلية مع البيئة (محمد، ٢٠١٧).

ويحدد هيجنز وإندلر (Higgins & Endler, 1995) ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط ومواجهتها منها أسلوب التوجه الانفعالي: وهو عبارة عن ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتتعرض على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وأسلوب التوجه نحو التجنب: ويتمثل في محاولات الفرد تجنب المواجهة المباشرة مع المواقف التي تمثل ضغطاً وأنّ يكتفي بالانسحاب من الموقف، وأسلوب التوجه نحو الأداء: ويتمثل في المحاولات السلوكية الهادفة التي يقوم بها الفرد للتعامل مع المشكلة بشكل مباشر ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة، ومن الوظائف الرئيسية لأساليب المواجهة هي تنظيم الانفعالات (التعامل المتمركز حول الانفعالات، وتناول المشكلة التي تسبب الضغوط، والتعامل المتمركز حول المشكلة).

وقد أوضح لازروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) أنّ كلا النوعين يستخدمان في مواجهة الضغوط، ولكن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة، وأنّ الأسلوبين غير متعارضين وبعض الأفراد يلجئون إلى خليط بينهم عند مواجهة إحدى المشكلات، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد الناس أنّه سوف يحدث لهم شيء مفيد، ويزداد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة المتمركز حول الانفعال عندما يعتقد أنّ الموقف الضاغط هو شيء مستمر ولا يمكن تغييره. (جودة، ٢٠٠٤)

ونستخلص مما سبق أنّ الأفراد يستخدمون العديد من الأساليب والاستراتيجيات للتغلب على الضغوط الحياتية والمواقف والمشكلات، التي تساعدهم للتوافق مع هذه الأحداث والمشكلات والحفاظ على التوازن الانفعالي والصحة النفسية والجسدية، كما أنّ قدرة أساليب المواجهة على مساعدة الفرد مرتبطة بوعي الفرد بكيفية المواجهة واختيار الأساليب الملائمة لمعالجة الموقف.

## اليقظة العقلية للوالدين وأساليب مواجهة الضغوط:

تشير أساليب المواجهة إلى مجموعة الاستراتيجيات التنظيمية المعرفية والانفعالية التي يمتلكها الفرد التي تؤثر في الاستجابات البدنية والنفسية والسلوكية للفرد تجاه الأحداث الضاغطة وإمكانية تغيير وتعديل الأفكار والأفعال التي يستخدمها الفرد للتحكم في متطلبات الظروف الخارجية والداخلية للشخص التي يتم تقييمها على أنها ضاغطة.

وحيث إن مواجهة الضغوط تحتاج إلى أساليب تتسم بالإيجابية فقد أشارت دراسة توماس (Thomas, 2011) إلى أن اليقظة العقلية تسهل استخدام أساليب مواجهة تكيفية أكثر من خلال العديد من الطرق؛ فمن خلال مهارة الإدراك يكون الفرد قادراً على اتخاذ الوقت اللازم للتفكير في الخبرة أو الحدث بشكل موضوعي دون تنشيط الانفعالات السلبية المرتبطة بالحدث، ما يمكن الفرد من اختيار الاستجابة بشكل يرتكز على التنظيم الذاتي، وإيجاد الحلول بعكس التفاعل بشكل انعكاسي مع آليات المواجهة المعتادة، ومن ثمَّ يقوم بتحسين المرونة المعرفية السلوكية للفرد، ويحد من اعتماد الفرد على التلقائية في التصرفات والانفعالات.

وفي السياق نفسه فإنَّ الملاحظة الهادفة الموضوعية للأحداث المؤلمة أو المخزنة تقوم بتسهيل استخدام أكبر مجموعة متنوعة من أساليب المواجهة من خلال زيادة الوعي والتسامح مع هذه المشاعر، وهذا التعرض المستمر للأحداث المثيرة للغضب دون إصدار رد فعل تجاهها يحد من سلوكيات المواجهة التجنبية؛ وحيث إنَّ اليقظة العقلية تتضمن الوعي بالخبرات في اللحظة الراهنة فهي ترتبط الوعي بالأساليب المستخدمة لمواجهة الضغوط وإدارتها.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى ذلك ومنها دراسة مركيوس وفاين وكوزكاني (Marcus, Fine & Kouzekanani, 2001)، التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب المواجهة، وذلك من خلال دراسة الآثار المترتبة على برنامج للحد من الضغوط قائم على اليقظة العقلية، كما أوضحت دراسة كل من تانكون وآخرين وكارمودي (Tancon, et al. 2009; Carmody, 2008) أن استخدام أساليب المواجهة

الإيجابية التي تتسم بالتحكم الذاتي تتسق مع التفسيرات المقدمة لليقظة العقلية. كما أظهرت أنّ الأفراد الأكثر وعياً يظهرون شعوراً أقل بالضغوط أسرع ويستغرقون وقتاً لاستعادة التوازن بعد الضغوط مقارنة بمن لديهم يقظة عقلية أقل، وأنهم يشعرون بانخفاض الضغوط واستخدامهم للاستراتيجيات التجنبية أقل. ويستخدمون الاستراتيجيات الإقدامية بشكل أكبر.

وقد دعمت نتائج بالمر وروجر (Palmer & Rodger, 2009) المناقشات الواردة حول المسارات التي من خلالها تؤثر اليقظة العقلية على أساليب المواجهة، ويقوم الإدراك بتسهيل قدرة الفرد على خلق مسافة عقلية للأحداث المغضبة، ومن ثمّ تسمح باتخاذ قرار للاستجابة يكون أكثر استنارة وموضوعية (مواجهة عقلانية)، وعند حدوث هذه العملية يتوقف تلقائياً الميل إلى معالجة المعلومات على أنّها سلبية وتهديدية وضاغطة وتتوقف أيضاً التأثيرات السلبية المرتبطة بها، ومن ثمّ يبدأ التفاعل العاطفي أو الانفعالي.

وقد أوضح دونالد واتكينس (Donald & Atkins, 2016) أنّ الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية لديهم أساليب مواجهة تكيفية وإيجابية، وأنّ اليقظة العقلية ترتبط سلبياً مع المواجهة التجنبية، وتتمثل الأساليب الإيجابية للمواجهة من خلال اعتراف الشخص بالمشكلة ومحاولة حلها والبحث عن المساعدة وإعادة تنظيم الذات، أمّا الأساليب السلبية فتتمثل في الهروب والانسحاب، أو استخدام الإنكار والاستسلام والخضوع للمشكلة، وقد تتسم استجابة الفرد بالعدوان أو فرض السيطرة أو لوم الآخرين أو الذات، ويوصف الوالدان ذوو اليقظة المرتفعة بأنهم يكونان أكثر انسجاماً مع أنفسهم وبيئتهم، ويمكنهم الحكم والتقييم الدقيق للمشكلة والاستجابة بشكل أكثر تكيفاً مقارنة بالوالدين اللذين لا يتصفان باليقظة الوالدية المرتفعة (Ramasubramanian, 2016).

### الدراسات السابقة:

أجرى العديد من الباحثين دراسات حول اليقظة العقلية بشكل عام وعلاقتها

بمتغيرات أخرى، مثل: دراسة (حسن، ٢٠١٧)، ودراسة (إسماعيل، ٢٠١٧)، ودراسة (عبد الرحمن، الطائي، ٢٠١٧)، ودراسة (الضبع، طلب، ٢٠١٣)، ودراسة (الوليدي، ٢٠١٧)، إلا أنه لوحظ ندرة الدراسات العربية التي تناولت اليقظة العقلية للوالدين، إذ لم تجد الباحثة في حدود المسح الذي قامت به سوى دراسة (الضبع، آخرون، ٢٠١٦) عن الوالدية اليقظة عقلياً، كما لاحظت الباحثة تزايد اهتمام الدراسات الأجنبية بدراسة هذا المصطلح وعلاقته الارتباطية بالعديد من المتغيرات وخاصة لدى فئات من ذوي الاحتياجات الخاصة.

وسوف نعرض لهذا المصطلح في علاقته مع متغيرات أخرى من خلال المحور الأول: اليقظة العقلية للوالدين وعلاقتها ببعض المتغيرات، كما لاحظت الباحثة في حدود المسح الذي قامت به عدم وجود أي دراسة تناولت اليقظة العقلية للوالدين في علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط في البيئة العربية، أمّا الدراسات الأجنبية فقد تناولتها بشكل غير مباشر من خلال التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة؛ ولذا فسوف نعرض المحور الثاني لأساليب مواجهة الضغوط في علاقتها الارتباطية مع متغيرات عديدة ولدى فئات مختلفة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

### المحور الأول: اليقظة العقلية للوالدين<sup>(١)</sup>:

هدفت دراسة بالمر وروجر (Palmer & Rodger, 2009) إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في كل من اليقظة العقلية والضغوط وأساليب مواجهتها، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (١٣٥) طالباً وطالبة (٤٤) ذكراً، (٩١) أنثى، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب الجامعة، واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الضغوط المدركة، ومقياس أساليب المواجهة، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، ووجود فروق دالة في أساليب المواجهة لصالح الذكور، وأنّ اليقظة ترتبط سلبياً بالضغوط المدركة وأسلوب المواجهة الانفعالية، وأسلوب المواجهة التجنبية،

(1) Mindful Parenting

وترتبط إيجابياً بأسلوب المواجهة العقلانية، وأنَّ الضغوط المدركة وأسلوب المواجهة التجنبية يفسران (٣٨%) من التباين الكلي في اليقظة العقلية.

كما هدفت دراسة مكادونالد وهاستنج (Macdonald& Hastings, 2010) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية لدى الوالدين والمشاركة الوالدية في رعاية الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وتكونت العينة من (١٠٥) من الوالدين الذين لديهم أطفال ذوي إعاقة شديدة ومتوسطة، وطبق الباحث مقياس اليقظة العقلية لدى الوالدين، ومقياس الاندماج الوالدي في رعاية الطفل، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية لدى الوالدين والمشاركة الوالدية في رعاية الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

كما هدفت دراسة فاندير أوردو وبوجلس (Van der, Oord& Bogels, 2012) إلى تقييم فاعلية برنامج تدريبي لمهارات اليقظة العقلية لدى عينة من الأطفال في عمر ٨-١٢ سنة من ذوي اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه بالتوازي مع تدريب والديهم على مهارات اليقظة العقلية الوالدية، وتكونت العينة من (٢٢) فرداً من الوالدين، واستخدم الباحثان مقياساً لأعراض اضطراب فرط الحركة وأعراض اضطراب الاكتئاب لدى أطفالهم قبل بداية البرنامج الذي استمر لمدة (٨) أسابيع، وكذلك تم تقدير أعراض الاضطراب من قبل المعلمين، وبعد انتهاء البرنامج قام الباحث بقياس بعدي ولوحظ وجود تضاؤل في سلوك الأطفال بشأن اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه، بالإضافة إلى وجود زيادة في مهارات الوالدية اليقظة في القياس البعدي، كما لوحظ نقص في الإجهاد الوالدي، وتقدم هذه الدراسة دليلاً تمهيدياً عن فاعلية اليقظة العقلية ومهارات الوعي الآني للأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وعائلاتهم.

وقام بانجا (Banga, 2013) بدراسة نظرية تهدف إلى تقييم اليقظة العقلية كمدخل إبداعي وأسلوب معالجة لأعراض الاضطراب لدى الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه ووالديهم، وأشار إلى أنَّ الرعاية الوالدية عامل ضمني ربما يزيد من سوء أعراض الاضطراب لدى الطفل إذا كانت البيئة المنزلية مضطربة

أو الرعاية الوالدية سلبية، وأكد ضرورة عمليات التدخل المرتكزة على اليقظة العقلية في علاج هذا الاضطراب، إذ تُساعد هذه التدريبات على تحسين قصور عملية الكف والانتباه النوعي وأعراض اضطراب ADHD بشكل ناجح عبر التدريب على مهارات وممارسات اليقظة العقلية.

وهدفت دراسة بيروود ومور (Baer Ward & Moar, 2013) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية للوالدين والصحة النفسية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتكوّنت العينة من (٢٨) فردًا آباءً وأمّهات، وتم تطبيق مقياس الضغوط الوالدية، وقائمة مشكلات الطفل السلوكية، ومقياس اليقظة العقلية الوالدية ومقياس القلق والاكتئاب، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية الوالدية وكل من الضغوط النفسية والأعراض الاكتئابية، كما أوضحت أنّه يمكن التنبؤ بمشكلات الطفل السلوكية من خلال اليقظة العقلية الوالدية.

وهدفت دراسة كونرووايت (Conner & White, 2014) إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية لدى أمّهات أطفال اضطراب طيف التوحد والأطفال العاديين والضغوط الخاصة بالأم كما تدركها والمشكلات السلوكية للأبناء، وتكوّنت عينة الدراسة من (٦٧) من أمّهات أطفال التوحد، و(٨٧) من أمّهات الأطفال العاديين، وتراوحت أعمار الأطفال ما بين (٤-١٧) سنة، واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الضغوط المدركة، ومقياس القلق والاكتئاب، وقائمة السلوك الشاذ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة لدى العينة الكلية من الأمّهات، وارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى أمّهات الأطفال العاديين، ووجود علاقة دالة بين اليقظة العقلية لدى الأمّهات وبعض المشكلات السلوكية لدى أبنائهم، كما أوضحت النتائج أنّ التدخلات العلاجية لتعزيز الانتباه تحد من الضغوط الوالدية لدى الأمّهات.

كما هدفت دراسة نيكدار (Nikander, 2015) إلى تقديم دليل تجريبي عملي على مدى فاعلية العلاج باليقظة العقلية للأطفال والمراهقين؛ إذ أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين العلاج باليقظة العقلية والحد من الضغوط وتحسين الانتباه

والتنظيم الذاتي، وهما مجالان مهمان للمصابين باضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه، وأوضحت النتائج أنّ العلاج باليقظة قد يكون فعالاً في الحد من أعراض الإعاقة لدى الأطفال والمراهقين.

كما هدفت دراسة جيتزن وآخرين (Geutzen, et al., 2015) إلى التعرف على علاقة اليقظة العقلية الوالدية ببعض مشكلات المراهقين السلوكية، وتكونت العينة من (٩٠١) مراهق (٤٢٢ أنثى، ٤٧٩ ذكراً) وعينة الوالدين (٩٠١)، وقام الباحث بتطبيق قائمة سمة/حالة قلق، وقائمة بيك لأعراض الاكتئاب، ومقياس الوالدية اليقظة على الوالدين، ومقياس القلق الظاهر للأبناء، وأوضحت النتائج وجود ارتباط سالب بين القبول دون إصدار أحكام والمشكلات الداخلية للمراهقين، وأظهر الوالدان اللذان يتقبلان أبناءهم دون إصدار أحكام مستويات أقل من القلق والاكتئاب.

وهدف دراسة جيوفيا وآخرين (Gouveia, et al., 2016) إلى التعرف على دور اليقظة العقلية الوالدية في العلاقة بين التعاطف مع الذات واليقظة العقلية والأساليب الوالدية والضغوط الوالدية، وتأثير بعض المتغيرات الديموغرافية على اليقظة العقلية الوالدية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٢) فرداً، واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية الوالدية، ومقياس التعاطف مع الذات، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس الأساليب الوالدية، ومقياس الضغوط الوالدية، وأوضحت النتائج وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة بين متغيرات الدراسة؛ إذ ترتبط اليقظة العقلية الوالدية ارتباطاً إيجابياً بكل من: التعاطف مع الذات، واليقظة العقلية، أمّا الضغوط الوالدية فترتبط سلبياً مع اليقظة العقلية، واليقظة العقلية الوالدية، والتعاطف مع الذات، كما تتأثر اليقظة الوالدية بالجنس وعدد الأطفال، والأمهات لديهن مستويات مرتفعة من اليقظة الوالدية أكثر من الآباء.

كما هدفت دراسة (الضبع وآخرون، ٢٠١٦) إلى بحث العلاقة الارتباطية بين الوالدية اليقظة عقلياً وكفاءة المواجهة لدى عينة من آباء وأمّهات الأطفال الذاتويين والمعاقين عقلياً. وتكونت عينة الدراسة من (١٧٥) فرداً من آباء وأمّهات الأطفال الذاتويين والمعاقين عقلياً، واستخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية الوالدية، واستبيان

كفاءة المواجهة. وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الوالدية اليقظة عقليًا وكفاءة المواجهة، وأنَّ الوالدية اليقظة عقليًا تتأثر بجنس الوالدين؛ إذ كانت الفروق لصالح الأمهات، كما تتأثر بنوع إعاقة الطفل، وإمكانية التنبؤ بكفاءة المواجهة من خلال الوالدية اليقظة عقليًا.

### المحور الثاني: أساليب مواجهة الضغوط<sup>(١)</sup>

هدفت دراسة سوليفان (Sullivan, 2007) إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة التي تستخدمها أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه المنفصلات، واشتملت الدراسة على إجراء مقابلة شبه منظمة مع أمهات منفصلات للأطفال المصابين بالاضطراب، وأوضحت النتائج أن أمهات الأطفال المنفصلات ذوي فرط الحركة وقصور الانتباه يستخدمن مجموعة متنوعة من استراتيجيات المواجهة التي تشمل استخدام تقنيات إدارة السلوك، والمشاركة في الأنشطة التي تنطوي على إمكانية منع المواقف الضاغطة، واستخدام أسلوب التهدة الذاتية، والانخراط في أنشطة الرعاية الأموية، وتطوير الدعم الاجتماعي، والمشاركة في الأنشطة التي تؤدي إلى الإشباع الذاتي المباشر لدى الأم.

وهدفت دراسة (درويش، ٢٠١١) إلى تحديد الضغوط النفسية لدى أولياء أمور المعاقين عقليًا والأساليب المختلفة التي يتخذونها لمواجهة أساليب مواجهة الضغوط النفسية على عينة من أولياء أمور المعاقين عقليًا، وبلغت عينة الدراسة (٤٠) ولي أمر (٢٠ ذكرًا - ٢٠ أنثى)، وتوصلت النتائج إلى عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل المعوق من أكثر الضغوط شيوعًا وتأثيرًا لدى أولياء أمور المعاقين عقليًا، كما تعد الممارسات الهروبية من أكثر الأساليب شيوعًا في مواجهة الضغوط النفسية، تليها الممارسات المختلطة، ثم الممارسات المعرفية العامة، والممارسات المعرفية المتخصصة، يليها الممارسات الوجدانية والعقائدية، كما توجد علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، وتوجد فروق وفق مستوى المؤهل العلمي لصالح أولياء الأمور الحاصلين على مؤهل أعلى.

(1) Coping Strategies

وهدفت دراسة (حبيب، ٢٠١١) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لأمهات الأطفال الصم وضعاف السمع؛ وذلك للتعرف على أفضل هذه الأساليب بما يتناسب مع مستوى الفقد السمعي لأطفالهن التي يجب أن تتبعها تلك الأمهات من أجل خفض حدة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، ما ينعكس إيجابياً على أداء أدوارهم الوالدية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) أمهات لديهن أطفال معاقين سمعياً، (١٠) أطفال تراوحت أعمارهم بين (٦-٨) سنوات، (٥) أطفال من الصم (٣ ذكور - ٢ إناث)، (٥) أطفال ضعاف سمع (٢ إناث - ٣ ذكور). وطبق الباحث عليهم استمارة البيانات الأساسية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، وأوضحت النتائج وجود فروق دالة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين درجات الأطفال الصم والأطفال ضعاف السمع لصالح الأطفال ضعاف السمع.

وهدفت دراسة (ياسين وآخرين، ٢٠١٢) إلى التعرف على الضغوط الشائعة لدى والدي الأطفال الذاتويين، وتحديد أساليب المواجهة الشائعة لديهم، وتحديد الاختلاف والتباين بصدد الضغوط الشائعة وأساليب المواجهة في ضوء المتغيرات الديموجرافية للأم، وتكونت العينة من (٧١) من أمهات أطفال الذاتوية البسيطة بمركز التوحد بدولة الكويت، واستخدم الباحثون مقياس الضغوط الشائعة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثين، وأوضحت النتائج وجود ضغوط شائعة تواجهها أمهات الطفل الذاتوي تتمثل في أربعة مصادر: (ضغوط مالية، وضغوط نقص الدعم، وضغوط احتياجات الطفل، وضغوط الإعاقة)، كما أوضحت أنّ ثمة أساليب مواجهة شائعة لأمهات الطفل الذاتوي تتمثل في طلب الدعم الاجتماعي، وطلب الدعم المعلوماتي، وأسلوب العزلة، وأسلوب العدوان، وأسلوب التقويم الإيجابي للحدث، وأخيراً فإنّ الضغوط وأساليب مواجهتها تختلف باختلاف المتغيرات الديموجرافية (العمر - العمل - التعليم - المستوى الاجتماعي الاقتصادي) لدى أمهات الطفل الذاتوي.

وهدفت دراسة (صباح، ٢٠١٢) إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أم الطفل المصاب بمتلازمة داون، وشملت العينة (٦٦) أمّاً لأطفال مصابين بمتلازمة داون تم انتقائهن عن طريقة قصدية، واستخدمت

الباحثة استمارة الدراسة الاستطلاعية، واستمارة البيانات الشخصية، واستبيان الضغوط النفسية، واستبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط، وأوضحت النتائج معاناة أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون من ضغوط نفسية مرتفعة، ومحاولة الاعتماد على استراتيجيات المواجهة الإيجابية لتخفيف الضغوط النفسية، كما أوضحت أنه توجد فروق دالة إحصائية في نوع استراتيجية المواجهة المتبعة لدى أمهات أطفال الداون ترجع إلى متغير جنس وعمر الطفل، ومتغير سن الأم والمؤهل التعليمي للأم في مستوى الضغوط واستراتيجيات المواجهة المتبعة لدى الأمهات.

كما هدفت دراسة (غنيم، ٢٠١٥) إلى التعرف على الضغوط وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتكونت العينة من (٦٠) أم (٣٠) أمًا لأطفال التوحد، (٣٠) أمًا لأطفال عاديين تتراوح أعمارهم بين (٢٥-٤٨ سنة)، وأوضحت النتائج وجود فروق دالة بين أمهات أطفال التوحد وأمهات الأطفال العاديين في الضغوط النفسية، وفي بعد التفاعل السلبي على مقياس مواجهة أحداث الحياة لصالح أمهات أطفال التوحد، وفي التصرفات السلوكية والتفاعل الإيجابي لصالح أمهات الأطفال العاديين، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط وأساليب مواجهتها بالصلابة النفسية وأبعادها والمساندة الاجتماعية وأبعادها لدى عينة أمهات الأطفال العاديين.

وهدف دراسة (أبو العطا، ٢٠١٥) إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) أمًا لأطفال ذوي الأوتيزم، تتراوح أعمارهم بين (٢٩-٥٥) سنة ومؤهلاتهم العلمية بين متوسط إلى مؤهل عالٍ، و(٤) أمهات للمشاركة في الدراسة الإكلينيكية، واستخدمت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط، مقياس إدراك الضغوط النفسية، واستمارة مقابلة شخصية، اختبار ساكس لتكملة الجمل، اختبار تفهم الموضوع، وأوضحت النتائج وجود ارتباط دالٍ وموجبٍ بين الإدراك والوعي بالضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وأساليب مواجهتها.

كما هدفت دراسة سيدني وسيد (Sadani& Said, 2016) إلى تحديد العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والدعم الاجتماعي لدى أمهات الأطفال الذين يعانون من اضطراب ضعف الانتباه وفرط النشاط، وتكونت عينة الدراسة من جميع أمهات الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب والمترددات على منظمة جورجيان بين عامي (٢٠١٣-٢٠١٤)، وتم اختيار (١٠) أمهات بطريقة عشوائية وطبق عليهم استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط، ومقياس أبعاد الدعم الاجتماعي المدرك، وأوضحت النتائج أن أسلوب المواجهة القائمة على المشكلات وأسلوب المواجهة القائمة على العاطفة ترتبط بأبعاد الدعم الاجتماعي بما في ذلك الدعم من قبل الأصدقاء والدعم من قبل الأسرة والدعم من قبل الأشخاص المهمين، وأن الدعم الاجتماعي من الأسرة ومن الأشخاص المهمين يمكن أن يتنبأ بأسلوب المواجهة القائم على المشكلات، والدعم الاجتماعي من قبل الأصدقاء يتنبأ بأسلوب المواجهة القائم على العاطفة، والأمهات التي يتلقين الدعم من الأسرة وغيرهم من الأشخاص المهمين في حياتهم يكونون أكثر استخدامًا على الأرجح لاستراتيجية المواجهة القائمة على المشكلات.

### التعليق على الدراسات السابقة:

وفي ضوء ما سبق عرضه من دراسات، يمكن استخلاص عدة ملاحظات من نتائج هذه الدراسات، نوجزها على النحو التالي: ندرة الدراسات العربية التي تناولت اليقظة العقلية لدى الوالدين؛ إذ لم تجد الباحثة -في حدود المسح الذي قامت به- سوى دراسة (الضبع، وآخرين، ٢٠١٦) ولوحظ اهتمام الدراسات الأجنبية بدراسة اليقظة العقلية، بشكل عام في علاقتها بمتغيرات عديدة لدى عينات من طلاب الجامعة، والمدارس، والعاديين أو بعض الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية لدى الوالدين أو الأبناء في علاقتها بمتغيرات متعددة، مثل الضغوط في دراسة (Palmer & RODGER, 2009) أو الاندماج الوالدي في رعاية الأطفال، (Macdonald & Hastings, 2010)، أو الصحة النفسية لدى الوالدين (Baer, Ward & Moar, 2013) أو المشكلات السلوكية للأبناء والمراهقين (Geurtzen, et al., 2015) وبعض هذه

الدراسات كانت دراسات ارتباطية لفحص العلاقة، والبعض الآخر دراسات تقدم مقترحاً للتدريب أو البرامج العلاجية القائمة على اليقظة العقلية (Van de, E. Formsma, De Bruin., Bogels, 2012)، وتباينت العينات من الأطفال والمراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة، كما أنّ أغلب الدراسات ركزت على فئة الإعاقة العقلية والتوحد، ومعاناة أولياء أمور الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من العديد من الضغوط، ولكنها لم تتناول أساليب مواجهة الضغوط التي يعتمد عليها الوالدان في مجابهة الضغوط.

أمّا عن الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط فلوحظ ما يلي: ندرة الدراسات التي تعرضت لفئة ذوي اضطراب الحركة وقصور الانتباه؛ إذ لوحظ اهتمام بعض الباحثين بفئات الإعاقة العقلية والتوحد والصم وذوي متلازمة داون (Bluth, Roberson, Billen & Sams, 2013) رغم تزايد انتشار اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه. ورغم صعوبة هذا الاضطراب وتأثيراته السلبية العديدة على الطفل والوالدين، كما لوحظ ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية لدى الوالدين وأساليب مواجهة الضغوط لديهم التي تعد الحواجز التي تحمي الفرد من نواتج الضغوط وتحمله إلى بر الأمان، إذ التوازن والصحة النفسية، وتعد هذه الملاحظات بمثابة مبرر لإجراء الدراسة الحالية، وقد أفادت الباحثة من هذه الدراسات في إعداد المقاييس وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

### فروض الدراسة:

- ١- توجد علاقة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية الوالدية وأساليب مواجهة الضغوط لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي فرط النشاط الحركي.
- ٢- توجد فروق في اليقظة العقلية الوالدية تعزى إلى متغير جنس الوالدين (آباء- أمهات، تعليم الأب، تعليم الأم، الحالة الوظيفية للأم).
- ٣- توجد فروق في اليقظة العقلية الوالدية تعزى إلى جنس الطفل، وترتيبه الميلادي، وشدة الاضطراب لديه.
- ٤- تسهم اليقظة العقلية الوالدية في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه.

## إجراءات الدراسة:

### أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، الذي يكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية الوالدية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة، إذ يعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً والتعبير عنها كمياً وكيفياً، والكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية في اليقظة العقلية الوالدية، فضلاً عن الكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية الوالدية في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة.

### ثانياً: عينة الدراسة:

أُلِّقَتْ عينة الدراسة من عینتین: عينة استطلاعية، وعينة أساسية، وقد بلغ قوام العينة الاستطلاعية (٤٠) فرداً (٢٠) أباً، و(٢٠) أمّاً، تتراوح أعمارهم بين (٢٥ عاماً وأربعون عاماً)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من آباء وأمهات الأطفال المترددين على مركز العلاج السلوكي للأطفال، وقد كان الهدف من هذه العينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية. أمّا عينة الدراسة الأساسية فقد تكونت من (١٠٣) أفراد من آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه المترددين على مؤسسة سعاد كفاقي وأكاديمية ذكائي لتنمية المهارات ومركز العلاج السلوكي، ويلاحظ صغر حجم عينة الآباء مقارنة بالأمهات، وذلك لأنهم أكثر المترددين مع الأبناء في أثناء الجلسات العلاجية الذين وافقوا على المشاركة في الاستجابة للاستبيانات كانوا من الأمهات، ويوضح جدول (١) خصائص عينة الدراسة الأساسية بشكل أكثر تفصيلاً.

## وصف العينة: أولاً الخصائص الديموجرافية لعينة الآباء:

جدول (١) الخصائص الديموجرافية لعينة الآباء (ن=١٠٣)

المتغيرات	الحالة الوظيفية		المؤهل الدراسي	
	يعمل	لا يعمل	دون المتوسط	متوسط- جامعي فأعلى
آباء الأطفال	٣٤	-	٤	٩
أمهات الأطفال	٣٦	٣٣	٦	٥٧
الإجمالي	١٠٣	١٠٣		١٠٣

يتضح من الجدول (١) أنّ عينة الدراسة تتألف من (١٠٣) أفراد موزعين كالتالي: (أولاً) من حيث الجنس (٣٤) أباً، و(٦٩) أمماً. (ثانياً) من حيث الحالة الوظيفية (٣٤) أباً، و(٣٦) أمماً يعملون، و(٣٣) أمماً لا يعملن. (ثالثاً) من حيث تعليم الأب والأم (٣٤) أباً منهم ٤ المؤهل الدراسي أقل من المتوسط بنسبة (١١,٨%)، و٩ مؤهل متوسط بنسبة (٢٦,٥%)، و٢١ مؤهلات عليا بنسبة (٦١,٨%)، بينما عينة الأمهات (٦٩) أمهات منهم ٦ مؤهلات أقل من المتوسط بنسبة (٨,٧%)، و٥٧ مؤهلات متوسطة وجامعي بنسبة ٨٢,٦%، و٦ مؤهلات عليا بنسبة (٨,٧%).

## ثانياً: الخصائص الديموجرافية لعينة الأبناء

جدول (٢) الخصائص الديموجرافية لعينة الأبناء (ن=١٠٣)

جنس الطفل	الترتيب الميلادي للطفل						
	الوحيد	الأول	الأوسط	الأخير	بسيطة	متوسطة	درجة اضطراب الطفل
ولد	١٣	٣٥	١٩	٣٦	١٨	٧٥	١٠
بنت	١٣	٣٥	١٩	٣٦	١٨	٧٥	١٠
الإجمالي	١٠٣	١٠٣	١٠٣	١٠٣	١٠٣	١٠٣	١٠٣

يوضح الجدول (٢) نوع الابن إذ إنّ عددَ الأبناء الذكور ٧٥ بنسبة (٧٢,٨%) وعدد الأبناء الإناث ٢٨ بنسبة (٢٧,٢%) (ثانياً) من حيث ترتيب الابن الميلادي وجد أن (١٣) طفلاً وحيداً بنسبة (١٢,٦%)، و(٣٥) طفلاً أول بنسبة ٣٤%، و١٩ طفلاً أوسط بنسبة (١٨,٤%)، و٣٦ طفلاً أخيراً بنسبة (٣٦%) (ثالثاً) من حيث

شدة الاضطراب للابن وجد أنه لدى ١٨ طفلاً اضطراب بسيط بنسبة (١٧,٥%)، و٧٥ طفلاً لديهم اضطراب متوسط بنسبة ٧٢,٨%، و١٠ أطفال لديهم اضطراب شديد بنسبة (٩,٧%)

### ثالثاً: أدوات الدراسة:

#### أدوات الدراسة:

وللتحقق من فروض الدراسة استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

١- مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي فرط الحركة وضعف الانتباه (إعداد الباحثة).

٢- مقياس الوالدية اليقظة عقلياً من إعداد (Duncan, Coatsworth & Greenberg, 2009) ترجمة وإعداد للعربية (الضبع وآخرون، ٢٠١٦).

#### أولاً: مقياس أساليب مواجهة الضغوط: إعداد الباحثة

تتضمن الدراسات الأجنبية العديد من المقاييس في مختلف فروع ومجالات علم النفس التي يمكن الاستعانة بها وتطبيقها على مجتمعنا بعد تقنينها، ورغم ذلك فقد لا تعبر عن ثقافتنا داخل البيئة، ولذا فضلت الباحثة إعداد مقياس لأساليب مواجهة الضغوط لدى أولياء أمور الأطفال (ADHD)، وذلك لأن استخدام مقاييس نفسية سبق إعدادها بمعرفة آخرين في إطار زمني ومكاني مختلف وعلى عينات ذات خصائص مختلفة ومتغيرات متباينة لا يمكن أن تستخدم على عينات مختلفة ذات أطر زمنية ومكانية ومتغيرات ديموغرافية مختلفة، ومن ثم فقد قامت الباحثة بإعداد المقياس الحالي. واشتملت إجراءات إعداد المقياس على الآتي:

#### خطوات إعداد المقياس:

الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة والمتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط وكذلك الاطلاع على بعض المقاييس السابقة الأجنبية والعربية التي أشارت إلى أكثر الأساليب شيوعاً في مواجهة الضغوط وتحليل مضامينها التي تباينت الأهداف التي أعدت من أجلها، وفي ضوء تحليل الأطر النظرية السابقة والمقاييس وتنفيذها، أمكن تحديد عدة أبعاد تمثلت في أساليب مواجهة إيجابية وأساليب مواجهة سلبية، وتم

صياغة التعريف الإجرائي لكل بُعد ومن ثم صياغة المفردات المتضمنة للبعد. وتم عرض الصورة المبدئية (٥٤ مفردة) على مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس والتربية إذ طلب من السادة المحكمين قراءة التعريفات الإجرائية والمفردات التالية لها ومدى وضوح العبارات أو غموضها، ومدى صلتها بالمكون الذي تقيسه، واستبعاد العبارات المزدوجة أو الغامضة، وإضافة التعديلات المناسبة، وتم تعديل بعض الصياغات لكي تكون أكثر وضوحاً وملاءمة. وتم توزيعها على تسعة أبعاد، هي: (طلب الدعم والمساندة ويتضمن المفردات ١-١٠-١٩-٢٨-٣٧-٤٦)، (حل المشكلات ٢-١١-٢٠-٢٩-٣٨-٤٧)، (التخطيط ٣-١٢-٢١-٣٠-٣٩-٤٨)، (التقبل ٤-١٣-٢٢-٣١-٤٠-٤٩)، (إعادة التفسير الإيجابي ٥-١٤-٢٣-٣٢-٤١-٥٠)، (التجنب والانسحاب ٦-١٥-٢٤-٣٣-٤٢-٥١)، (تأنيب الضمير الذات ولومها ٧-١٦-٢٥-٣٤-٤٣-٥٢)، (الإنكار ٨-١٧-٢٦-٣٥-٤٤-٥٣)، (الانفصال الذهني ٩-١٨-٢٧-٣٦-٤٥-٥٤)، وتم الإبقاء على المفردات التي وافق عليها ٨٠% فأكثر من المحكمين، إذ استقر العدد النهائي للمقياس على (٤٥) عبارة، وبعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال ما يلي:

#### الاتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

للتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين الدرجة على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المتضمن للمفردة بعد حذف المفردة على عينة قوامها (٤٠) أباً وأماً وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد في مقياس أساليب مواجهة الضغوط (ن = ٤٠)

٤٦	٣٧	٢٨	١٩	١٠	١	المفردة	الدعم
٠,٣٧١	٠,٤٦٣	٠,٢٣٣	٠,٥٢٦	٠,٠٢٣	٠,٣٩٦	معامل الارتباط	والمساندة
٤٧	٣٨	٢٩	٢٠	١١	٢	المفردة	حل
٠,٨٠٠	٠,٨٠٤	٠,٧٥٩	٠,٦٣٥	٠,٧١٥	٠,٦٩٦	معامل الارتباط	المشكلات
٤٤	٣٩	٣٠	٢١	١٢	٣	المفردة	التخطيط
٠,٧٧٨	٠,٦٥٠	٠,٢١٣	٠,٧١٣	٠,٤٢١	٠,٧٢٢	معامل الارتباط	
٤٩	٤٠	٣١	٢٢	١٣	٤	المفردة	التقبل
٠,٠٩٧	٠,٥٤٨	٠,٢٠٠	٠,٤٨٢	٠,٢٨٤	٠,١٦٦	معامل الارتباط	
٥٠	٤١	٣٢	٢٣	١٤	٥	المفردة	إعادة
٠,٦٨٤	٠,٧٢١	٠,٦١٤	٠,٢٨٥	٠,٧٠٧	٠,٣٧٧	معامل الارتباط	التفسير
٥١	٤٢	٣٣	٢٤	١٥	٦	المفردة	الإيجابي
٠,٤٨٨	٠,٦٣٩	٠,١٥٥	٠,١٧٩	٠,٣٧٩	٠,٢٥٤	معامل الارتباط	والتجنب
٥٢	٤٣	٣٤	٢٥	١٦	٧	المفردة	والانسحاب
٠,٥٧٠	٠,١٩٩	٠,٠٩٠	٠,٣٢٦	٠,٣٩٦	٠,٥٤٥	معامل الارتباط	تأنيب
٥٣	٤٤	٣٥	٢٦	١٧	٨	المفردة	الضمير
٠,١٢٩	٠,٤٥٣	٠,٢٨٨	٠,٢٩٧	٠,٠٣٩	٠,٣٠٦	معامل الارتباط	ولوم الذات
٥٤	٤٥	٢٦	٢٧	١٨	٩	المفردة	الإنتكار
٠,٥٨٠	٠,٦٨٥	٠,٦٠٢	٠,٥٨٧	٠,٥٤٠	٠,٥٠٥	معامل الارتباط	الانفصال
							الذهني

بالنظر إلى الجدول (٣) يتضح صلاحية معظم المفردات، إذ تجاوزت ٠,٢٠ وهو الحد الأدنى لقبول المفردات فيما عدا المفردة رقم (١٠، ٤٩، ٤، ٢٤، ٢٣، ٣٤، ٤٣، ١٧، ٥٣)؛ إذ لم تكن دالة عند أي من مستويات الدلالة الإحصائية، وقد قامت الباحثة بحذف هذه المفردات، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٤٥) مفردة.

#### الثبات:

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس على نفس عينة حساب الاتساق الداخلي، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٤): معاملات ثبات لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٤٠)

الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا
الدعم والمساندة	٥	٠,٦٧٠
حل المشكلات	٦	٠,٩٠٢
التخطيط	٦	٠,٨٠٩
التقبل	٤	٠,٧٢٠
إعادة التفسير	٦	٠,٨٠٠
التجنب والانسحاب	٤	٠,٦٦٥
تأنيب الضمير ولوم الذات	٤	٠,٧٤٠
الإنكار	٤	٠,٥٨٩
الانفصال الذهني	٦	٠,٨١٧

يتضح من الجدول (٤) ارتفاع معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد؛ إذ بلغت قيمة معامل ألفا على جميع أبعاد المقياس ما بين (٠,٥٨٩-٠,٩٠٢)، وهي معاملات مقبولة ومرضية؛ ما يدل على ثبات المقياس.

ثانياً: مقياس اليقظة العقلية للوالدين: (Duncan, et al., 2009)

وقد أعده دونكن وكوتسورث وجرينبرج (Duncan, Coatsworth & Greenberg, 2009)، وهو يتكون من خمسة أبعاد فرعية الذي أعده طبقاً لنموذجه النظري للوالدية اليقظة عقلياً، ويتكون من (٣١) مفردة موزعة على خمسة أبعاد، وهي الاستماع مع الانتباه الكامل، والوعي الانفعالي بالذات والطفل، وتنظيم الذات في العلاقة الوالدية، وقبول الذات والطفل بدون إصدار أحكام، والتعاطف مع الذات والطفل.

واقترح (Duncan, et al 2009) نموذجاً نظرياً للوالدية اليقظة عقلياً، وطوّروا مقياساً للتقرير الذاتي لقياس الوالدية اليقظة عقلياً: مقياس اليقظة العقلية البين شخصية لدى الوالدين<sup>(١)</sup>؛ إذ قاموا بتوسيع (تعزير) النسخة المختصرة من المقياس (IM-P) لتشمل (٣١) فقرة موزعة على خمسة أبعاد فرعية للوالدية اليقظة عقلياً،

(1) The Interpersonal Mindfulness in Parenting (IM-P) scale

وهي: الاستماع مع الانتباه الكامل، ويتضمن خمس فقرات تأخذ أرقام (١، ٩، ١٣، ١٩، ٢٤)، والوعي الانفعالي بالذات والطفل، ويتضمن ست فقرات تأخذ أرقام (٣، ٦، ١١، ١٢، ٢٢، ٣٠)، وتنظيم الذات في العلاقة الوالدية، ويتضمن ست فقرات تأخذ أرقام (٢، ٥، ٨، ١٤، ١٦، ٢٩)، وقبول الذات والطفل بدون إصدار أحكام، ويتضمن سبع فقرات تأخذ أرقام (٤، ٧، ١٠، ١٨، ٢١، ٢٣، ٢٨)، والتعاطف مع الذات والطفل، ويتضمن سبع فقرات تأخذ أرقام (١٥، ١٧، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٣١). وتم الاستجابة عن عبارات المقياس على مجموعة من البدائل وفق مقياس ليكرت الخماسي؛ تراوحت ما بين (١ = غير موافق مطلقاً إلى ٥ = موافق دائماً)، وتشير الدرجة المرتفعة (على البعد) إلى مستوى مرتفع من اليقظة العقلية الوالدية، وقد تم استخدامه في العديد من الدراسات الأجنبية، وأجريت عدة دراسات للتأكد من صدق المقياس وثباته في بيئات مختلفة (De Bruin, et al., 2014).

وقد قام (الضبع وآخرون، ٢٠١٦) بترجمة المقياس للعربية والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وحساب الصدق والثبات للمقياس على عينة من أولياء أمور الأطفال العاديين، وأوضحت النتائج تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والصدق؛ إذ تم حساب الصدق العاملي التوكيدي، وصدق المحك والاتساق الداخلي للمقياس، وكذلك تم حساب الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وأشارت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات والصدق، وللحكم على صلاحيته للتطبيق، ومدى مناسبه للتطبيق على عينة الدراسة الحالية، تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال ما يلي:

**الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية للوالدين:**

للتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية الوالدية قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين الدرجة على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المتضمن للمفردة بعد حذف المفردة على عينة قوامها (٤٠) أباً وأماً، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية الوالدية (ن=٤٠)

الاستماع بانتباه كامل	الوعي الانفعالي بالذات والطفل	تنظيم الذات في العلاقة الوالدية	قبول الذات والطفل دون إصدار أحكام	التعاطف مع الذات والطفل
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
١	٣	٢	٤	١٥
٩	٦	٥	٧	١٧
١٣	١١	٨	١٠	٢٠
١٩	١٢	١٤	١٨	٢٥
٢٤	٢٢	١٦	٢١	٢٦
-	٣٠	٢٩	٢٣	٢٧
-	-	-	٢٨	٣١

بالنظر إلى الجدول (٥) يتضح صلاحية معظم المفردات؛ إذ تجاوزت ٠,٢٠ وهو الحد الأدنى لقبول المفردات فيما عدا المفردة رقم (١١، ٥، ١٤، ١٠، ٢٣، ١٠، ٢٥، ٢٠، ٣١، ٢٧)؛ إذ لم تكن دالة عند أي من مستويات الدلالة الإحصائية، وقد حذفت الباحثة هذه المفردات، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٢٢) مفردة.

**الثبات:**

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس على نفس عينة حساب الاتساق الداخلي، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٦): معاملات ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية للوالدين والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٤٠)

الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا
الاستماع مع الانتباه الكامل	٥	٠,٨١٧
الوعي الانفعالي بالذات والطفل	٥	٠,٧٩٠
تنظيم الذات في العلاقة الوالدية	٤	٠,٦٤٠
قبول الذات والطفل دون إصدار أحكام	٥	٠,٦٩٤
التعاطف مع الذات والطفل	٣	٠,٧٤٠
المقياس بشكل كلي	٢٢	٠,٧٨٧

يتضح من الجدول (٦) ارتفاع معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد والمقياس بشكل كلي؛ إذ بلغت قيمة معامل ألفا على جميع أبعاد المقياس ما بين (٠,٦٤٠ - ٠,٨١٧) وهي معاملات مرتفعة ومرضية؛ ما يدل على ثبات المقياس.

### نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول: نصّ هذا الفرض على أنه "توجد علاقة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية الوالدية وأساليب مواجهة الضغوط لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي فرط النشاط الحركي". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية الوالدية ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط واليقظة العقلية للوالدين (ن = ١٠٣)

الدرجة الكلية للوالدية	التعاطف مع الذات والطفل	قبول الذات والطفل دون إصدار أحكام	تنظيم الذات في العلاقة الوالدية	الوعي الانفعالي بالذات والطفل	الاستماع مع الانتباه الكامل	المتغيرات	
٠,١٢١-	٠,٢٧٨-	٠,٠٠١	٠,٠٤٣-	٠,٠٩٤	٠,١٩١-	ر	الدعم والمساندة
٠,٢٢٥	٠,٠٠٤	٠,٩٩٤	٠,٦٦٨	٠,٣٤٣	٠,٠٥٣	مستوى الدلالة	
**٠,٥٦٧	*٠,٢٤٥-	**٠,٤٥٤	**٠,٣٦٢	**٠,٤٧١	**٠,٥٠٥	ر	حل المشكلات
٠,٠٠٠	٠,٠١٣	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	مستوى الدلالة	
**٠,٦٠٨	**٠,٣٥٦-	**٠,٤٩٣	**٠,٣٥١	**٠,٦٠٦	**٠,٥٢٦	ر	التخطيط
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	مستوى الدلالة	
**٠,٤٣١	**٠,٣٦٤-	**٠,٣٢٩	**٠,٣٦٦	**٠,٥٢٢	*٠,٣٠٠	ر	التقبل
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠١	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٢٠	مستوى الدلالة	
**٠,٥٥٩	*٠,٢٣٣-	**٠,٣٥٩	**٠,٤٤٣	**٠,٥٢٠	**٠,٤٧٠	ر	إعادة التفسير
٠,٠٠٠	٠,٠١٨	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	مستوى الدلالة	
**٠,٥٩٩	٠,٠٨١-	*٠,٢٤٤-	٠,١٣٧-	٠,٠٦٩-	٠,١٦٨-	ر	التجنب والانسحاب
٠,٠١٦	٠,٤١٦	٠,٠١٣	٠,١٦٨	٠,٤٨٦	٠,٠٨٩	مستوى الدلالة	
*٠,٢٤٠-	**٠,٣١٠-	٠,٠٨٦-	٠,٠٩٠-	٠,١٢٠-	٠,١٥٦-	ر	تأنيب الضمير ولوم الذات
٠,٠١٥	٠,٠٠١	٠,٣٨٨	٠,٣٦٦	٠,٢٢٧	٠,١١٦	مستوى الدلالة	
**٠,٤٠٢	٠,٠٩٨-	*٠,٢٢٤-	٠,١١٩-	**٠,٢٦٤-	**٠,٤٢٩-	ر	الإنكار
٠,٠٠٠	٠,٣٢٦	٠,٠٢٣	٠,٢٣١	٠,٠٠٧	٠,٠٠٠	مستوى الدلالة	
**٠,٥٠٥-	٠,٠٢٦-	**٠,٣٣٠-	**٢٧٢-	**٠,٢٨٣-	**٥٢٥-	ر	الانفصال الذهني
٠,٠٠٠	٠,٧٩١	٠,٠٠١	٠,٠٠٦	٠,٠٠٤	٠,٠٠٠	مستوى الدلالة	

\* مستوى (٠,٠٥)

\*\* مستوى (٠,٠١)

- يتضح من جدول (٧) أنّ هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الاستمتاع مع الانتباه الكامل كأحد أبعاد اليقظة العقلية الوالدية، وبين كل من حل المشكلات والتخطيط وإعادة التفسير والاتصال الذهني، والتقبل، عند

- مستوى (0,05)، بينما توجد علاقة عكسية مع الإنكار والانفصال الذهني، ولا توجد علاقة مع أبعاد الدعم والمساندة والتجنب والانسحاب وتأييب الضمير ولوم الذات.
- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين الوعي الانفعالي بالذات والطفل كأحد أبعاد اليقظة العقلية الوالدية، وبين كل من حل المشكلات والتخطيط والتقبل، وإعادة التفسير، بينما توجد علاقة عكسية مع الإنكار والانفصال الذهني، ولا توجد علاقة مع أبعاد الدعم والمساندة والتجنب والانسحاب وتأييب الضمير ولوم الذات.
- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين تنظيم الذات في العلاقة الوالدية كأحد أبعاد اليقظة العقلية الوالدية، وبين كل من حل المشكلات والتخطيط والتقبل، وإعادة التفسير وعلاقة عكسية مع الانفصال الذهني عند مستوى 0,05، بينما لا توجد علاقة مع أبعاد الدعم والمساندة والتجنب والانسحاب وتأييب الضمير ولوم الذات والإنكار.
- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين قبول الذات والطفل دون إصدار أحكام كأحد أبعاد اليقظة العقلية الوالدية، وبين كل من حل المشكلات والتخطيط والتقبل، وإعادة التفسير بينما العلاقة عكسية مع الانفصال الذهني التجنب والانسحاب والإنكار عند مستوى (0,05) بينما لا توجد علاقة مع بعدي الدعم والمساندة وتأييب الضمير.
- توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين التعاطف مع الذات والطفل كأحد أبعاد اليقظة العقلية الوالدية وبين كل من التخطيط، وتأييب الضمير ولوم الذات، والتقبل، وعند مستوى (0,05) العلاقة مع الدعم والمساندة وحل المشكلات وإعادة التفسير، بينما لا توجد علاقة مع بعد التجنب والانسحاب والإنكار والانفصال الذهني.
- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية الوالدية وبين كل من حل المشكلات والتخطيط والتقبل، وإعادة التفسير بينما توجد علاقة عكسية مع كل من التجنب والانسحاب وتأييب الضمير ولوم الذات والإنكار والانفصال الذهني، ولا توجد علاقة دالة بين الدرجة الكلية

لليقظة العقلية الوالدية وبين الدعم والمساندة.

نتائج الفرض الثاني: نصّ هذا الفرض على أنّه: "توجد فروق في اليقظة العقلية الوالدية تعزى إلى الجنس (آباء-أمهات)، تعليم الأب، تعليم الأم، الحالة الوظيفية للأم"، وللتحقق من هذا الفرض، ونظرًا لصغر حجم العينة فقد قامت الباحثة بتقسيم الفرض إلى الفروض الفرعية التالية

١- "توجد فروق في اليقظة العقلية الوالدية تعزى إلى الجنس (آباء-أمهات)" وللتحقق من هذا الفرض، ونظرًا للتفاوت الكبير بين حجم عينة الآباء وعينة الأمهات، ما يجعل استخدام اختبار (ت) غير مناسب فقد قامت الباحثة باستخدام معامل مان ويتي كبديل لا بارامتري، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٨) معامل مان ويتي للفروق بين الآباء والأمهات في اليقظة العقلية الوالدية (ن=١٠٣)

الدلالة	Z	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ن	النوع	
٠,٩٧٧	٠,٠٠٤-	١٧٦٧,٥٠	٥١,٩٩	٣٤	آباء	الاستماع مع الانتباه الكامل
		٣٥٨٨,٥٠	٥٢,٠١	٦٩	أمهات	
			١٠٣		المجموع	
٠,٠٧٦	١,٧٧٧-	١٥١٥,٥٠	٤٤,٥٧	٣٤	آباء	الوعي الانفعالي بالذات والطفل
		٣٨٤٠,٥٠	٥٥,٦٦	٦٩	أمهات	
			١٠٣		المجموع	
٠,٧٥١	٠,٣١٨-	١٨١٣,٠٠	٥٣,٣٢	٣٤	آباء	تنظيم الذات في العلاقة الوالدية
		٣٥٤٣,٠٠	٥١,٣٥	٦٩	أمهات	
			١٠٣		المجموع	
٠,٣٥٥	٠,٩٢٥-	١٦٣٦,٥٠	٤٨,١٣	٣٤	آباء	قبول الذات والطفل بدون إصدار أحكام
		٣٧١٩,٥٠	٥٣,٩١	٦٩	أمهات	
			١٠٣		المجموع	
٠,١١٧	١,٥٦٨-	١٩٩٠,٠٠	٥٨,٥٣	٣٤	آباء	التعاطف مع الذات والطفل
		٣٣٦٦,٠٠	٤٨,٧٨	٦٩	أمهات	
			١٠٣		المجموع	
٠,٧٢٨	٠,٣٤٧-	١٧١٨,٥٠	٥٠,٥٤	٣٤	آباء	الدرجة الكلية للوالدية
		٣٦٣٧,٥٠	٥٢,٧٢	٦٩	أمهات	
			١٠٣		المجموع	

يتضح من خلال جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الآباء والأمهات في جميع أبعاد اليقظة العقلية الوالدية والدرجة الكلية.

٢- "توجد فروق في اليقظة العقلية الوالدية تعزى إلى تعليم الأب"

وللتحقق من هذا الفرض، ونظرا لصغر حجم العينة، ما يجعل استخدام تحليل التباين البسيط غير مناسب فقد قامت الباحثة باستخدام معامل كروسكال كبدليل لا بارامتري، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٩) معامل كروسكال للفروق في اليقظة العقلية الوالدية وفقا لتعليم الأب (ن = ٣٤)

المتغيرات	المؤهل الدراسي	ن	متوسط الرتب	كا	د.ح	الدلالة
	أقل من المتوسط	٤	٧,٣٨			
الاستماع مع الانتباه الكامل	مؤهل متوسط	٩	١٠,٩٤	١٢,٨٦٦	٢	٠,٠٠٢
	مؤهلات عليا	٢١	٢٢,٢٤			
	المجموع		٣٤			
	أقل من المتوسط	٤	٦,٠٠			
الوعي الانفعالي بالذات والطفل	مؤهل متوسط	٩	١١,٧٨	١٢,٩٥٤	٢	٠,٠٠٢
	مؤهلات عليا	٢١	٢٢,١٤			
	المجموع		٣٤			
	أقل من المتوسط	٤	١٢,٣٨			
تنظيم الذات في العلاقة الوالدية	مؤهل متوسط	٩	١٢,٩٤	١٢,٩٥٤	٢	٠,٠٠٢
	مؤهلات عليا	٢١	٢٠,٤٣			
	المجموع		٣٤			
	أقل من المتوسط	٤	١٤,٣٨			
قبول الذات والطفل دون إصدار أحكام	مؤهل متوسط	٩	٩,٥٠	٩,٦٩٥	٢	٠,٠٠٨
	مؤهلات عليا	٢١	٢١,٥٢			
	المجموع		٣٤			
	أقل من المتوسط	٤	٢٢,٤٠			
التعاطف مع الذات والطفل	مؤهل متوسط	٩	١٨,٣٣	١,٤٥٦	٢	٠,٠٠١
	مؤهلات عليا	٢١	١٦,١٩			
	المجموع		٣٤			
	أقل من المتوسط	٤	٨,٢٥			
الوالدية	مؤهل متوسط	٩	٩,٦٧	١٤,٥٩٤	٢	٠,٠٠١
	مؤهلات عليا	٢١	٢٢,٦٢			
	المجموع		٣٤			

يتضح من خلال جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد

اليقظة الوالدية عند مستوى ٠,٠٥ والدرجة الكلية عند مستوى ٠,٠١، تعزي إلى المؤهل الدراسي للأباء لصالح الآباء ذوي المؤهلات العليا، فيما عدا بعد التعاطف مع الذات والطفل لم تكن دالة.

### ٣- "توجد فروق في اليقظة العقلية الوالدية تعزي إلى تعليم الأم"

وللتحقق من هذا الفرض، ونظرا لصغر حجم العينة؛ ما يجعل استخدام تحليل التباين البسيط غير مناسب، فقد قامت الباحثة باستخدام معامل كروسكال كبدليل لا بارامترى، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٠) معامل كروسكال للفروق في اليقظة العقلية الوالدية وفقا لتعليم الأم (ن = ٦٩)

المتغيرات	المؤهل الدراسي	ن	متوسط الرتب	كا	د. ح	الدلالة
الاستماع مع الانتباه الكامل	أقل من المتوسط	٦	١٥,٩٢	٦,٣٢٤	٢	٠,٠٤٢
	مؤهل متوسط	٥٧	٣٦,٣٥			
	مؤهلات عليا	٦	٤١,٢٥			
	المجموع	٦٩				
الوعي الانفعالي بالذات والطفل	أقل من المتوسط	٦	٢٨,٠٠	٠,٩٧٥	٢	٠,٦١٤
	مؤهل متوسط	٥٧	٣٥,٣٣			
	مؤهلات عليا	٦	٣٨,٨٣			
	المجموع	٦٩				
تنظيم الذات في العلاقة الوالدية	أقل من المتوسط	٦	٣٠,٠٨	١,٠٩٧	٢	٠,٥٧٨
	مؤهل متوسط	٥٧	٣٤,٧٩			
	مؤهلات عليا	٦	٤١,٩٢			
	المجموع	٦٩				
قبول الذات والطفل بدون إصدار أحكام	أقل من المتوسط	٦	٣٤,٦٧	٣,٩٣٠	٢	٠,١٤٠
	مؤهل متوسط	٥٧	٣٣,٤١			
	مؤهلات عليا	٦	٥٠,٤٢			
	المجموع	٦٩				
التعاطف مع الذات والطفل	أقل من المتوسط	٦	٢٧,٠٠	١,١٧٧	٢	٠,٥٥٥
	مؤهل متوسط	٥٧	٣٦,٠٤			
	مؤهلات عليا	٦	٣٣,١٧			
	المجموع	٦٩				
الوالدية	أقل من المتوسط	٦	٢٢,٤٢	٤,٨٩١	٢	٠,٠٨٧
	مؤهل متوسط	٥٧	٣٤,٩٦			
	مؤهلات عليا	٦	٤٨,٠٠			
	المجموع	٦٩				

يتضح من خلال جدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد اليقظة الوالدية والدرجة الكلية تعزى إلى المؤهل الدراسي للأمهات فيما عدا بعد الاستماع مع الانتباه الكامل كانت دالة عند مستوى ٠,٠٥ لصالح الأمهات ذات المؤهلات العليا.

#### ٤- "توجد فروق في اليقظة العقلية الوالدية تعزى إلى الحالة الوظيفية للأم".

وتمت معالجة النتائج لعينة الأمهات فقط، لأن جميع الآباء يعملون، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١١) اختبار ت للفروق بين الأمهات العاملات وغير العاملات في اليقظة العقلية الوالدية (ن = ٦٩)

الدلالة	د.ح	ت	ع	م	ن	الحالة الوظيفية	
٠,١٤٢	٦٧	١,٤٨٧-	٣,١٨٣	١٧,٣٩	٣٦	يعمل	الاستماع مع الانتباه الكامل
			٣,٧٨٢	١٨,٦٤	٣٣	لا يعمل	
٠,٧٠٨	٦٧	٠,٣٧٦-	٣,٨٠٦	١٨,٥٠	٣٦	يعمل	الوعي الانفعالي بالذات والطفل
			٣,١٦٧	١٨,٨٢	٣٣	لا يعمل	
٠,٨٨٥	٦٧	٠,١٤٦	٢,٤١٦	١٢,٣٦	٣٦	يعمل	تنظيم الذات في العلاقة الوالدية
			٢,٦٢٥	١٢,٢٧	٣٣	لا يعمل	
٠,٦٧١	٦٧	٠,٤٢٧	٣,٣٤٨	١٧,٨٦	٣٦	يعمل	قبول الذات والطفل بدون إصدار أحكام
			٣,٩٦٢	١٧,٤٨	٣٣	لا يعمل	
٠,٣٤٢	٦٧	٠,٩٥٧-	٢,٠٦٢	٦,٩٢	٣٦	يعمل	التعاطف مع الذات والطفل
			٢,٨٤١	٧,٤٨	٣٣	لا يعمل	
٠,٤٥٠	٦٧	٠,٧٦٠-	٨,٠٨٣	٧٣,٠٣	٣٦	يعمل	الوالدية
			١٠,١٢٦	٧٤,٧٠	٣٣	لا يعمل	

يتضح من خلال جدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد اليقظة الوالدية والدرجة الكلية تعزى إلى الحالة الوظيفية للأمهات نتائج الفرض الثالث:

نص هذا الفرض على أنه: توجد فروق في اليقظة العقلية الوالدية تعزى إلى جنس الطفل، ترتيبه الميلادي، وشدة الاضطراب لديه، وللتحقق من هذا الفرض،

ونظرا لصغر حجم العينة، قامت الباحثة بتقسيم الفرض إلى الفروض الفرعية التالية:  
 ١- "توجد فروق في اليقظة العقلية الوالدية تعزى إلى جنس الطفل (ذكور - إناث)"  
 وللتحقق من هذا الفرض، ونظرا للتفاوت بين حجم عينة الأبناء الذكور والإناث،  
 نظرا لطبيعة خصائص العينة، ونسب الانتشار، ما يجعل استخدام اختبار (ت)  
 غير مناسب فقد قامت الباحثة باستخدام معامل مان ويتني كبديل لا بارامترى  
 وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٢) معامل مان ويتني للفروق في اليقظة العقلية الوالدية وفقا لنوع الطفل  
 (ن = ١٠٣)

المتغيرات	نوع الابن	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
الاستماع مع الانتباه الكامل	ذكور	٧٥	٥٥,٥٦	٤١٦٧,٠٠	-١,٩٨٦	٠,٠٤٧
	إناث	٢٨	٤٢,٤٦	١١٨٩,٠٠		
	المجموع		١٠٣			
الوعي الانفعالي بالذات والطفل	ذكور	٧٥	٥١,١٥	٣٨٣٦,٠٠	-٠,٤٧٦	٠,٦٣٤
	إناث	٢٨	٥٤,٢٩	١٥٢٠,٠٠		
	المجموع		١٠٣			
تنظيم الذات في العلاقة الوالدية	ذكور	٧٥	٥٤,٨٨	٤١١٦,٠٠	-١,٦١٢	٠,١٠٧
	إناث	٢٨	٤٤,٢٩	١٢٤٠,٠٠		
	المجموع		١٠٣			
قبول الذات والطفل بدون إصدار أحكام	ذكور	٧٥	٥٣,٦١	٤٠٢٠,٥٠	-٠,٨٩٦	٠,٣٧٠
	إناث	٢٨	٤٧,٧٠	١٣٣٥,٥٠		
	المجموع		١٠٣			
التعاطف مع الذات والطفل	ذكور	٧٥	٥٣,٨٥	٤٠٣٨,٥٠	-١,٠٣٤	٠,٣٠١
	إناث	٢٨	٤٧,٠٥	١٣١٧,٥٠		
	المجموع		١٠٣			
الوالدية	ذكور	٧٥	٥٤,٧٩	٤١٠٩,٠٠	-١,٥٥٠	٠,١٢١
	إناث	٢٨	٤٤,٥٤	١٢٤٧,٠٠		
	المجموع		١٠٣			

يتضح من خلال جدول (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم  
 أبعاد اليقظة الوالدية والدرجة الكلية تعزى إلى نوع الطفل، فيما عدا بعد الاستماع مع

الانتباه الكامل كانت دالة عند مستوى (٠,٠٥) لصالح آباء وأمهات الذكور.  
 ٢- "توجد فروق في اليقظة العقلية الوالدية تعزى إلى الترتيب الميلادي للابن"،  
 وللتحقق من هذا الفرض، ونظرا لصغر حجم العينة في المجموعات الفرعية؛ ما  
 يجعل استخدام تحليل التباين البسيط غير مناسب، فقد قامت الباحثة باستخدام  
 معامل كروسكال كبدليل لا بارامتري، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:  
 جدول (١٣) معامل كروسكال للفروق في اليقظة العقلية الوالدية وفقا للترتيب

الميلادي للابن (ن=١٠٣)

المتغيرات	ترتيب الميلاد	ن	متوسط الرتب	كا	د.ح	الدلالة
الاستماع مع الانتباه الكامل	طفل وحيد	١٣	٥٢,١٩	٢,١٣٣	٣	٠,٥٤٥
	طفل أول	٣٥	٥٦,١٤			
	طفل أوسط	١٩	٥٤,٨٧			
	طفل أخير	٣٦	٤٦,٣٩			
	المجموع	١٠٣				
الوعي الانفعالي بالذات والطفل	طفل وحيد	١٣	٥٧,٠٠	٤,١٧٦	٣	٠,٢٤٣
	طفل أول	٣٥	٥٧,٩٤			
	طفل أوسط	١٩	٥٢,٢٤			
	طفل أخير	٣٦	٤٤,٢٩			
	المجموع	١٠٣				
تنظيم الذات في العلاقة الوالدية	طفل وحيد	١٣	٥٣,٥٠	٠,٥٦٦	٣	٠,٩٠٤
	طفل أول	٣٥	٥٤,٤٤			
	طفل أوسط	١٩	٥١,٥٣			
	طفل أخير	٣٦	٤٩,٣٣			
	المجموع	١٠٣				
قبول الذات والطفل بدون إصدار أحكام	طفل وحيد	١٣	٥١,١٥	٣,٠٠٩	٣	٠,٣٩٠
	طفل أول	٣٥	٥٨,٩٣			
	طفل أوسط	١٩	٤٨,١٦			
	طفل أخير	٣٦	٤٧,٦٠			
	المجموع	١٠٣				
التعاطف مع الذات والطفل	طفل وحيد	١٣	٤٧,٢٣	٢,٢١٨	٣	٠,٥٢٨
	طفل أول	٣٥	٤٨,٦١			
	طفل أوسط	١٩	٥٠,٥٠			
	طفل أخير	٣٦	٥٧,٨١			
	المجموع	١٠٣				
الوالدية	طفل وحيد	١٣	٥٣,٢٣	٣,٧٤٧	٣	٠,٢٩٠
	طفل أول	٣٥	٥٨,٩٦			
	طفل أوسط	١٩	٥١,٠٠			
	طفل أخير	٣٦	٤٥,٣٢			
	المجموع	١٠٣				

يتضح من خلال جدول (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد اليقظة الوالدية والدرجة الكلية تعزى إلى ترتيب الطفل الميلادي.

٣- "توجد فروق في اليقظة العقلية الوالدية تعزى إلى شدة الاضطراب للابن"، وللتحقق من هذا الفرض، ونظرا لصغر حجم العينة في المجموعات الفرعية، وكذلك للتفاوت بين الأعداد في المجموعات، ما يجعل استخدام تحليل التباين البسيط غير مناسب، فقد قامت الباحثة باستخدام معامل كروسكال كبدل لا بارامتري، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٤) معامل كروسكال للفروق في اليقظة العقلية الوالدية وفقا لشدة الاضطراب لدى الطفل (ن = ١٠٣)

المتغيرات	شدة الاضطراب	ن	متوسط الرتب	كا	دح	الدلالة
الاستماع مع الانتباه الكامل	بسيطة	١٨	٤٢,٧٢	٣,٧١٧	٢	٠,١٥٦
	متوسطة	٧٥	٥٢,٤٧			
	شديدة	١٠	٦٥,١٥			
	المجموع	١٠٣				
الوعي الانفعالي بالذات والطفل	بسيطة	١٨	٥٤,٥٨	٠,٢٤٤	٢	٠,٨٨٥
	متوسطة	٧٥	٥١,١٢			
	شديدة	١٠	٥٣,٩٥			
	المجموع	١٠٣				
تنظيم الذات في العلاقة الوالدية	بسيطة	١٨	٤٧,٨١	٠,٦٠٦	٢	٠,٧٣٨
	متوسطة	٧٥	٥٣,٣٧			
	شديدة	١٠	٤٩,٢٥			
	المجموع	١٠٣				
قبول الذات والطفل بدون إصدار أحكام	بسيطة	١٨	٤٩,٥٠	٠,٧٤٠	٢	٠,٦٩١
	متوسطة	٧٥	٥١,٦٣			
	شديدة	١٠	٥٩,٣٠			
	المجموع	١٠٣				
التعاطف مع الذات والطفل	بسيطة	١٨	٦١,٠٠	٢,٠٥٥	٢	٠,٣٥٨
	متوسطة	٧٥	٥٠,٣٥			
	شديدة	١٠	٤٨,١٥			
	المجموع	١٠٣				
الوالدية	بسيطة	١٨	٤٩,٦٤	٠,٣١١	٢	٠,٨٥٦
	متوسطة	٧٥	٥٢,٠١			
	شديدة	١٠	٥٦,٢٠			
	المجموع	١٠٣				

يتضح من خلال جدول (١٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد اليقظة الوالدية والدرجة الكلية، وفقا لشدة الاضطراب لدى الطفل.

### نتائج الفرض الرابع:

نصّ هذا الفرض على أنّه: "تسهم اليقظة العقلية للوالدين في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار، وكانت النتائج كما يلخصها الجدول التالي:

جدول (١٥) تحليل الانحدار للتنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط من درجة اليقظة العقلية للوالدين

أساليب مواجهة الضغوط	معامل ارتباط	معامل التحديد	ف	دلالة ف	الثابت	الوالدية اليقظة	ت	دلالة ت
طلب الدعم والمساندة	٠,٠١٥	٠,٠٠٥	١,٤٩٣	b ٠,٢٢٥	١٨,٩٥٠	٠,٠٤٩-	١,٢٢-	٠,٢٢٥
حل المشكلات	a ٠,٥٦٧	٠,٣٢١	٤٧,٧٧٦	b ٠,٠٠٠	٠,٥٣٠	٠,٣١٧	٦,٩١٢	٠,٠٠٠
التخطيط	a ٨	٠,٣٧٠	٥٨,٦٢٢	b ٠,٠٠٠	٣,٩٧٣	٠,٢٥٩	٧,٦٥٦	٠,٠٠٠
التقبل	a ٠,٤٣١	٠,١٨٥	٢٢,٩٨١	b ٠,٠٠٠	٧,٠٥٤	٠,١١٨	٤,٧٩٤	٠,٠٠٠
إعادة التفسير	a ٠,٥٥٩	٠,٣١٣	٤٥,٩١٣	b ٠,٠٠٠	٥,٣٤١	٠,٢٤٥	٦,٧٧٦	٠,٠٠٠
التجنب والانسحاب	a ٠,٢٣٧	٠,٠٥٦	٦,٠٢٣	b ٠,٠١٦	١٧,١٤٣	٠,٠٧٦-	٢,٤٥-	٠,٠١٦
تأنيب الضمير ولوم الذات	a ٠,٢٤٠	٠,٠٥٨	٦,١٨٦	b ٠,٠١٥	١٧,٤٧٩	٠,٠٩٢-	٢٤٩-	٠,٠١٥
الإنكار	a ٠,٤٠٢	٠,١٦٢	١٩,٤٧٢	b ٠,٠٠٠	١٩,٧٨٣	٠,١٤٨-	٤,٤١-	٠,٠٠٠
الانفصال الذهني	a ٠,٥٠٥	٠,٢٥٥	٣٤,٥٨٥	b ٠,٠٠٠	٣٣,٩٥٦	٠,٢٨٣-	٥,٨٨-	٠,٠٠٠

بالنظر إلى الجدول (١٥) يتضح أن:

١- عدم قدرة اليقظة العقلية للوالدين على التنبؤ بأسلوب طلب الدعم والمساندة؛ إذ بلغت قيمة (ر) ٠,٠١٥، وهي تشير إلى أنّ العلاقة بين المتغيرين ضعيفة جداً، كما بلغت قيمة معامل التحديد ٠,٠٠٥، وهي تشير إلى مقدار ما يسهم به المتغير المستقل في التنبؤ بالمتغير التابع، وهي قيمة ضعيفة جداً، وكانت قيمة (ف) ١,٤٩٣ وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ومن ثمّ عدم إمكانية الخروج بمعادلة

- للتنبؤ بأسلوب طلب الدعم والمساندة من اليقظة العقلية الوالدية.
- ٢- إمكانية التنبؤ بأسلوب حل المشكلات من اليقظة العقلية للوالدين إذ بلغت قيمة (ر) ٠,٥٦٧، وهي تشير إلى أن العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع قوية جداً، كما بلغت قيمة معامل التحديد ٠,٣٢١، وهي تشير إلى مقدار ما يسهم به المتغير المستقل في التنبؤ بالمتغير التابع، كما كانت قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠٠١، ويمكن الخروج بمعادلة الانحدار التالية: أسلوب حل المشكلات = ٠,٥٣٠ + (اليقظة العقلية الوالدية \* ٠,٣١٧).
- ٣- إمكانية التنبؤ بأسلوب التخطيط من اليقظة العقلية للوالدين حيث بلغت قيمة (ر) ٠,٦٠٨، وهي تشير إلى أن العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع قوية جداً، كما بلغت قيمة معامل التحديد ٠,٣٧٠، وهي تشير إلى مقدار ما يسهم به المتغير المستقل في التنبؤ بالمتغير التابع، كما كانت قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠٠١، ويمكن الخروج بمعادلة الانحدار التالية: أسلوب التخطيط = ٣,٩٧٣ + (اليقظة العقلية الوالدية \* ٠,٢٥٩).
- ٤- إمكانية التنبؤ بأسلوب التقبل من اليقظة العقلية للوالدين، إذ بلغت قيمة (ر) ٠,٤٣١، وهي تشير إلى أن العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع أعلى من المتوسط، كما بلغت قيمة معامل التحديد ٠,١٨٥، وهي تشير إلى مقدار ما يسهم به المتغير المستقل في التنبؤ بالمتغير التابع، كما كانت قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠٠١، ويمكن الخروج بمعادلة الانحدار التالية: أسلوب التقبل = ٧,٠٥٤ + (اليقظة العقلية الوالدية \* ٠,١١٨).
- ٥- إمكانية التنبؤ بأسلوب إعادة التفسير من اليقظة العقلية للوالدين؛ إذ بلغت قيمة (ر) ٠,٥٥٩، وهي تشير إلى أن العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع قوية جداً، كما بلغت قيمة معامل التحديد ٠,٣١٣، وهي تشير إلى مقدار ما يسهم به المتغير المستقل في التنبؤ بالمتغير التابع، كما كانت قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠٠١، ويمكن الخروج بمعادلة الانحدار التالية: أسلوب إعادة التفسير = ٥,٣٤١ + (اليقظة العقلية الوالدية \* ٠,٢٤٥).
- ٦- إمكانية التنبؤ بأسلوب التجنب والانسحاب من اليقظة العقلية للوالدين؛ إذ بلغت

قيمة (ر) ٠,٢٣٧، وهي تشير إلى أنّ العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع أقل من المتوسط، كما بلغت قيمة معامل التحديد ٠,٠٥٦، وهي تشير إلى مقدار ما يسهم به المتغير المستقل في التنبؤ بالمتغير التابع، كما كانت قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠١٦، ويمكن الخروج بمعادلة الانحدار التالية: أسلوب التجنب والانسحاب = ١٧,١٤٣ - (اليقظة العقلية الوالدية \* ٠,٠٧٦).

٧- إمكانية التنبؤ بأسلوب تأنيب الضمير ولوم الذات من اليقظة العقلية للوالدين؛ إذ بلغت قيمة (ر) ٠,٢٤، وهي تشير إلى أنّ العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع أقل من المتوسط، كما بلغت قيمة معامل التحديد ٠,٠٥٨، وهي تشير إلى مقدار ما يسهم به المتغير المستقل في التنبؤ بالمتغير التابع، كما كانت قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠١٥، ويمكن الخروج بمعادلة الانحدار التالية: أسلوب تأنيب الضمير ولوم الذات = ١٧,٤٧٩ - (اليقظة العقلية الوالدية \* ٠,٠٩٢).

٨- إمكانية التنبؤ بأسلوب الإنكار من اليقظة العقلية للوالدين؛ إذ بلغت قيمة (ر) ٠,٤٠٢، وهي تشير إلى أنّ العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع أعلى من المتوسط، كما بلغت قيمة معامل التحديد ٠,١٦٢، وهي تشير إلى مقدار ما يسهم به المتغير المستقل في التنبؤ بالمتغير التابع، كما كانت قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠٠١، ويمكن الخروج بمعادلة الانحدار التالية: أسلوب الإنكار = ١٩,٧٨٣ - (اليقظة العقلية الوالدية \* ٠,١٤٨).

٩- إمكانية التنبؤ بأسلوب الانفصال الذهني من اليقظة العقلية للوالدين؛ إذ بلغت قيمة (ر) ٠,٥٠٥، وهي تشير إلى أنّ العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع علاقة قوية، كما بلغت قيمة معامل التحديد ٠,٢٥٥، وهي تُشير إلى مقدار ما يسهم به المتغير المستقل في التنبؤ بالمتغير التابع، كما كانت قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠١٥، ويمكن الخروج بمعادلة الانحدار التالية: أسلوب الانفصال الذهني = ٣٣,٩٥٦ - (اليقظة العقلية الوالدية \* ٠,٢٨٣).

## تفسير نتائج الدراسة:

**مناقشة نتائج الفرض الأول:** أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (٠,٠١) بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية الوالدية (الدرجة الكلية)، وبين بعض أساليب مواجهة الضغوط؛ إذ أوضحت علاقة طردية مع حل المشكلات والتخطيط والتقبل وإعادة التفسير الإيجابي، بينما توجد علاقة عكسية مع كل من التجنب والانسحاب وتأييب الضمير ولوم الذات والإنكار والانفصال الذهني، ولا توجد علاقة بين الدرجة الكلية لليقظة الوالدية وبين الدعم والمساندة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة دونالد واتكين (Donald & Atkins, 2016) إذ أشار إلى أنّ الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية لديهم أساليب مواجهة إيجابية وتكيفية، وأنّ اليقظة العقلية ترتبط سلبياً مع أساليب المواجهة التجنبية والإنكار ولوم الذات.

وترى الباحثة أنّ هذه النتيجة تتفق مع تعريف مفهوم اليقظة العقلية من أنّها طريقة في التفكير تركز على انتباه الفرد إلى بيئته وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام، وأنّ الفرد عندما يمتنع عن إصدار حكم على خبرة بأنّها جيدة أو سيئة فإنّه يمكنه أن يستجيب للمثيرات بطريقة تكيفية وإيجابية، إذ يُوصف الوالدان ذوو اليقظة المرتفعة بأنهم أكثر انسجاماً مع أنفسهم ومع أبنائهم، ويمكنهم الاستجابة بشكل أكثر تكيفاً واستخدام أساليب تتسم بالإيجابية. (Ramasubramanian, 2016)

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما تم الإشارة إليه في التراث النظري عن فوائد اليقظة العقلية بأنّها تعزز لدى الفرد الشعور بالقدرة على إدارة البيئة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط واستخدام أساليب مواجهة تتسم بالإيجابية، كما أنّها تساعد على الشعور بالتماسك؛ إذ إنّ الوعي باللحظة يسهل الانفتاح على الخبرات. (الضبع، طلب، ٢٠١٣، Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K, 2010).

**تفسير نتائج الفرض الثاني:** أشارت نتائج الفرض الثاني إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الآباء والأمهات في الدرجة الكلية لليقظة، ووجود فروق

لصالح الآباء تبعًا لمتغير المؤهل الدراسي مع الدرجة الكلية لليقظة الوالدية، فيما عدا بعد التعاطف مع الذات والطفل، كما تبين عدم وجود فروق دالة تبعًا لمتغير المؤهل الدراسي للأمهات فيما عدا بعد الاستماع مع الانتباه الكامل، كما اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير الحالة الوظيفية للأمهات.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة تبعًا لمتغير الجنس للوالدين في الدرجة الكلية للوالدية اليقظة إلى أنّ مجموعة الآباء الذين شاركوا في عينة الدراسة يتمتعون بدرجة عالية من اليقظة الوالدية، إذ لاحظت الباحثة حضورهم مع الطفل والأم والاهتمام بالطفل والاستماع له والانتباه والقبول، إذ إنّ الوالدية بشقيها الأموي- الأبوي تعني بالفطرة الحب والاهتمام والقبول والوعي بمشكلة الطفل.

وبذلك تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (الضبع وآخرين، ٢٠١٦) التي توصلت إلى وجود فرق في الوالدية اليقظة عقليًا لصالح الأمهات، وكذلك دراسة بارنت وآخرين (Parent, et al, 2016) التي توصلت أيضًا إلى وجود فروق لصالح الأمهات. ولكنها تتفق مع دراسة ماكفرى وآخرين (McCaffrey, et al., 2016) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الآباء والأمهات في اليقظة العقلية الوالدية، وقد يرجع ذلك إلى وجود درجة من الوعي بالمشاركة في المسؤولية تجاه الأبناء وخاصة ذوي الاحتياجات الخاصة واندماجهم (الآباء) في الرعاية الوالدية مع الأمهات وخاصة أن الوالدين الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من اليقظة العقلية الوالدية يتميزوا بفاعلية الذات الوالدية والوعي بمشكلات أبنائهم، ما يعكس على تعاملهم مع الطفل، وكذلك اختيار أساليب مواجهة نشطة مثل حل المشكلات والبحث عن حلول لمشكلات الطفل.

كما أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق لصالح الآباء تبعًا لمتغير المؤهل الدراسي فيما عدا بعد التعاطف مع الذات وعدم وجود فروق دالة لمتغير المؤهل الدراسي لدى الأمهات فيما عدا بعد الاستماع مع الانتباه الكامل.

وتتفق هذه النتيجة بالنسبة للآباء مع نتائج دراسة جوفيا وآخرين (Gouveia, et al, 2016) التي أوضحت أنّ مستوى تعليم الوالدين يمثل دورًا مهمًا في استخدام

الوالدين لأساليب معاملة والدية تتسم بالتوازن والسواء في معاملة الأبناء واختيار أساليب وطرائق مناسبة لتربية أبنائهم ووعيهم بمشكلاتهم والتعرف عليها وأخذ الاحتياطات اللازمة للوقاية من هذه المشكلات.

وترى الباحثة أنّ التعاطف مع الذات يتيح للوالدين أن يكونوا أقل قسوة وأكثر تسامحاً مع أنفسهم أثناء تربية أبنائهم، ويستلزم التعاطف تجنب لوم الذات أو تأنيب الضمير حينما لا تتحقق أهداف تربية الأبناء، وكذلك عدم القسوة أثناء تقييمهم لأنفسهم في تربية الأبناء، ما يتيح لهم استخدام أساليب مواجهة أكثر إيجابية وفاعلية في مواجهة الضغوط.

أمّا عدم وجود فرق تبعاً لمتغير المؤهل الدراسي لدى الأمهات فيما عدا بعد الاستماع مع الانتباه الكامل، وكذلك متغير الحالة الوظيفية، ف لوحظ عدم تأثير هذه المتغيرات على اليقظة الوالدية لدى الأمهات، إذ إنّ تقبل الطفل غير المشروط والوعي باحتياجاته والتعاطف معه تبدو كغريزة فطرية والدية، ولا تتطلب الحصول على قدر من التعليم أو منصب وظيفي، فيما عدا بعد الاستماع مع انتباه كامل، وهو لا يعني مجرد الاستماع للكلمات التي تقال، ولكن يعني كذلك أن الأم تكون حساسة لمحتوى الحوار مع الطفل، وفهم نبرات صوته وتعبيرات وجهه ولغة الجسد، وذلك لكي تعي احتياجاته والتعرف على ما يريده، وذلك يحتاج إلى درجة من الوعي الانفعالي بالذات والطفل.

**تفسير نتائج الفرض الثالث:** أشارت نتائج الفرض الثالث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لليقظة العقلية الوالدية تعزى إلى جنس الطفل (فيما عدا بعد الاستماع مع الانتباه الكامل إذ كانت الفروق دالة لصالح الذكور)، وكذلك الترتيب الميلادي أو شدة الاضطراب لدى الطفل، وبذلك لم تتحقق نتائج هذا الفرض فيما عدا جزئية وجود فروق لصالح الذكور في بعد الاستماع مع الانتباه الكامل وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة جوفيا (Gouveia, et al, 2016) التي أوضحت أنّ اليقظة العقلية الوالدية تتأثر بالجنس وعدد الأطفال إذ ارتبط العدد الأكبر للأطفال بمستويات أقل من اليقظة العقلية الوالدية.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج ميدريوس وآخرين (Medeiros, et al, 2016) التي أوضحت عدم وجود فروق دالة في اليقظة الوالدية ترجع إلى جنس الأبناء أو أعمارهم، ونتائج الدراسة بارنت وآخرين (Parent, et al, 2016) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة تعزى إلى العمر الزمني أو ترتيب الأبناء.

وترى الباحثة أنّ الفروق التي ظهرت في بعد الاستماع مع الانتباه للطفل لصالح الذكور تتفق مع الثقافة السائدة في المجتمعات العربية التي تعطي اهتماماً أكبر للذكر إذ لوحظ اهتمام الوالدين بتقديم الخدمات العلاجية والتأهيلية اللازمة للذكور مقارنة بالإناث وخاصة في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة؛ وذلك من أجل إعدادهم للأدوار الاجتماعية المنوطة بهم مستقبلاً؛ إذ إنّ وجود طفل يعاني من إعاقة أو اضطراب يزيد من معاناة الأسرة والشعور بالحزن والأسى، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (عبد الغني ٢٠٠٩) التي أوضحت أنّ والدي الأطفال الذكور من ذوي الاحتياجات الخاصة أكثر شعوراً بالضغوط من أقرانهم والدي الأطفال الإناث.

**تفسير نتائج الفرض الرابع:** أشارت نتائج الفرض الرابع إلى أنّ اليقظة العقلية الوالدية يمكن أن تسهم في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط لدى آباء وأمهات الأطفال ذو اضطراب (ADHD) ما عدا بعد طلب الدعم والمساندة وتبدو هذه النتيجة متسقة مع نتائج الفرض الأول التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد اليقظة العقلية الوالدية، وبين أساليب مواجهة الضغوط، وتتفق هذه النتيجة مع بعض نتائج دراسة مكادونالد وهاستنج (MaCdonald & Hastings, 2010) التي أشارت إلى أنّ تحليل الانحدار يعكس أنّ اليقظة العقلية لدى الوالدين تعدّ مُنبئاً جيداً للرعاية الوالدية واستخدام أساليب المواجهة.

كما أوضحت النتائج أنّه يمكن التنبؤ بأسلوب حل المشكلات، والتخطيط، التقبل، إعادة التفسير، وكذلك أسلوب التجنب والانسحاب وتأنيب الضمير ولوم الذات، والإنكار والانفصال الذهني فيما عدا أسلوب طلب الدعم والمساندة الذي يعبر عن علاقة ارتباطية سالبة مع اليقظة الوالدية؛ إذ إنّ الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من اليقظة الوالدية لديهم وعي انفعالي بالذات والطفل وتنظيم للذات في العلاقة

الوالدية وتعاطف مع الذات والطفل، ما قد يجعلهم لا يلجئون إلى طلب الدعم والمساندة من الآخرين بل يعتمدون على طرائق حل المشكلات والتخطيط وإعادة التفسير الإيجابي بشكل أكبر، إذ إن الوالدين الذين يتقبلان أبناءهم دون إصدار أحكام يظهران مستويات أقل من طلب الدعم والمساندة، رغم أن اليقظة العقلية الوالدية تتضمن التقبل للذات والآخر، وترى الباحثة أن بعض الآباء والأمهات لذوي الاحتياجات الخاصة يفضلون أحيانا العزلة وعدم طلب الدعم من المحيطين، حرصا على خصوصية حالة الطفل واللجوء إلى المتخصصين فقط.

وترى الباحثة أن اليقظة العقلية تشتمل على مهارة إعادة الإدراك، ومن ثم فإن الفرد يستغرق وقتاً كافياً للتعرف والإدراك والوعي بالخبرات دون اللجوء إلى طلب الدعم والمساندة؛ ما يسمح له بدراسة أكبر لمصادر واستراتيجيات المواجهة، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة ديبيرون وآخرين (De Bruin, et al, 2014) التي بينت أن الوالدين الذين يتمتعان بدرجة عالية من اليقظة العقلية الوالدية يصبحان أقل تفاعلية، ويكونان حريصين على مراقبة مشاعرهم والوعي بأفكارهم والاستماع إلى أطفالهم دون إصدار أحكام

### التوصيات والبحوث المقترحة:

- ١) الاهتمام بنشر مفهوم اليقظة العقلية الوالدية والممارسات الوالدية اليقظة عقلياً من خلال برامج التوعية والندوات المتخصصة.
- ٢) تضمين أبعاد مفهوم اليقظة العقلية الوالدية في البرامج التدريبية والإرشادية المقدمة لأولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٣) تقديم خدمات الإرشاد والتدخل المبكر لدعم أسر الأطفال ذوي اضطراب قصور الانتباه وفرط النشاط الحركي.
- ٤) تدريب أولياء الأمور على المهارات المتضمنة للوالدية من تنظيم الذات والتعاطف مع الذات للتقليل من إحساس الشعور بالذنب وجلد الذات؛ وذلك بهدف ممارسة أساليب مواجهة أكثر تكيفاً وتتسم بالفاعلية بهدف الوصول إلى التغيير المنشود.

- (٥) إجراء مزيد من الدراسات حول اليقظة العقلية الوالدية لدى فئات أخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- (٦) إجراء دراسات توضح أثر اليقظة العقلية الوالدية على تنمية مهارات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ومخرجات الصحة النفسية لديهم.
- (٧) إعداد مقاييس اليقظة العقلية الوالدية من واقع ثقافتنا العربية.

## المراجع العربية

أبو العطا، غادة صابر. (٢٠١٥). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أمهات الأطفال الذاتوية دراسة إكلينيكية، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مجلد ٢، العدد ٨.

إسحاق، ناجي داود. (٢٠١١). مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى المتأخرين دراسياً - قياسها وتنميتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا.

إسماعيل، أدهم إسماعيل، أرميا، رايموندا أشعيا. (٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسي جامعة دهوك، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة زاخو، العدد الرابع، ٣٤٦-٣٦٠.

إسماعيل، هالة خير. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، (دراسة تنبئية). مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٥٠).

جودة، أمال عبد القادر. (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول. التربية في فلسطين وتغيرات العصر كلية التربية في الجامعة الإسلامية.

حبيب، أحمد أمين. (٢٠١١). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال الصم وضعاف السمع. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، العدد العاشر.

حسن، كمال إسماعيل. (٢٠١٧). الإسهام النسبي الانفعالي للإنجاز، "الفخر، الخجل" الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً. مجلة كلية التربية (جامعة بنها)، مجلد ٢٨، عدد ١٠٩.

حسين، طه عبد العظيم، وحسين، سلامة عبد العظيم. (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان. دار الفكر للنشر والتوزيع.

درويش، فاطمة. (٢٠١١). الضغوط النفسية لدى أولياء أمور المعوقين عقلياً وأساليب مواجهتها "دراسة ميدانية على عينة من أولياء أمور المعوقين عقلياً في مدينة دمشق"، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٧.

صباح، جبالي. (٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، الجزائر.

الضبع، فتحي عبد الرحمن، طلب، أحمد علي. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ع ٣٤، أبريل.

الضبع، فتحي عبد الرحمن، طلب، أحمد علي، سليمان، عمرو محمد. (٢٠١٦). الوالدية اليقظة عقلياً وعلاقتها بكفاءة المواجهة لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال الذاتويين والمعاقين عقلياً. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الأربعون.

عبد الرحمن، محمد السيد؛ الطائي، إيمان محمد. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكْتئاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق (دراسة عبر ثقافة مقارنة). مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد ٩٧.

عبد الغني، خالد محمد. (٢٠٠٩). الضغوط وأساليب مواجهتها لدى آباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة دراسات نفسية، رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية بالقاهرة، ١٩(٣)، ٤٩٥-٥١٧.

عبد المعطي، حسن. (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.

العزاوي، منير سمرة السيد. (٢٠١٤). برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعة، مجلة العلوم التربوية، ج ٢.

غنيم، وائل ماهر. (٢٠١٥). الضغوط وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، مجلة الإرشاد، العدد ٤٤.

محمد، أسيل صبار. (٢٠١٧). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين وأقرانهم غير العائدين من النزوح، مجلة الأستاذ العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الخامس لسنة ٢٠١٧م، جامعة الأنبار/ كلية التربية للعلوم الإنسانية.

الهادي، فيفر محمد، عنتر، سالي صلاح. (٢٠١٣). أساليب مواجهة الضغوط والأمن النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الملك خالد، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد السادس والثلاثون، الجزء الرابع.

الوليدي، علي محمد. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، العدد ٢٨.

ياسين، حمدي محمد، شاهين، هيام صابر، ياقوت، كوثر ملا. (٢٠١٢). أساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الطفل الذاتي بدولة الكويت. مجلة المنهج العلمي والسلوك، العدد الحادي عشر.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

- Banga, C.A. (2013). Treating child and parental ADHD Symptomology Evaluating mindfulness as an Innovative Approach. **The Undergraduate Journal of psychology. Vol.2.**
- 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, Co-parenting, and Marital Functioning, **Mindfulness**, **5**, 536-551.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. **Mindfulness**, **1**, 107-120.
- Carmody, J. (2009). Evolving conceptions of mindfulness in clinical settings. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, **23** (3), 270-280.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parents' mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. **Journal of Child and Family Studies**, **19**, 203-217.
- 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**, **5**(2), 200-212.
- Donald, J. N., & Atkins, P. W. (2016). Mindfulness and Coping with Stress: Do Levels of Perceived Stress Matter? **Mindfulness**, **7**, 1423-1436.
- Duncan, L. G. (2007). Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. (Unpublished doctoral dissertation). **The Pennsylvania State University**.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009 a). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. **Clinical Child and Family Psychology Review**, **12**, 255-270.
- 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 Prevention**, **30**, 605-618

- Geurtzen, N., Scholte, R. H., Engels, R. C., Tak, Y. R., & van Zundert, R. M. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: non-judgmental acceptance of parenting as core element. **Journal of Child and Family Studies**, 24(4), 1117-1128.
- 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.
- Greenhouse, p. (2015) **The impact of trait mindfulness upon self – control in children. Doctorate in Educational Psychology, Cardiff University**
- Herman H.M. Lo., Samuel Y.S. Wong, Janet Y.H. Wong, Simpson W.L. Wong and Jerf W.K. Yeung (2016). The effect of a family-based mindfulness intervention on children with attention deficit and hyperactivity symptoms and their parents: design and rationale for a randomized, controlled clinical trial. (Study Protocol), **BMC Psychiatry** (2016) 16: 65.
- Higgins, J.E. & Endler, N.S. (1995). Coping life stress and psychological and somatic distress. **European of Personality**, 9, (4), 253-270.
- Ingersoll, B & Hambrick (2011). The relationship Between the Broader Autism phenotype, child severity, and stress and depression in Parents of children with autism spectrum disorder, **Research in autism spectrum disorder**, 5, 337-344.
- Jennings, S., & Jennings, J. (2013) Peer- directed, brief mindfulness training with adolescents: A pilot study. **International Journal of Behavioral consultation and therapy**-8(2), 23-25.
- Kabat- Zinn. J. (2003). Mindfulness- based interventions in context past present and future Clinical psychology, **Science and Practice**, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (1997). Everyday blessings: **The inner work of mindful parenting**. New York: Hyperion.
- Kumar, G., Venkatesh, (2008). Psychological Stress and Coping Strategies of the Parents of Mentally Challenged children, **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**, Vol. 34, No. 2, 227-231.
- Kwan, M. (2012) Parental stress in Parents of children with physical disability in Hong Kong, **Dissertation of Psychology, The Chinese university of Hong Kong**.

- 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.**
- Langley, A.R (2003). **Stress and Coping in Parents of children with Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). Department of educational psychology & Leadership studies, university of Victoria.**
- Lazarus, R, Folkman, S. (1984): **Stress Appraisal, and coping, New York: Springer publishing company.**
- Lee, J. (2013). Maternal stress, well-being, and impaired sleep in mothers of children with developmental disabilities: A literature review. **Research in Developmental Disabilities, 34, 4255-4273.**
- 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.**
- Marcus, M. T., Fine, M., & Kouzekanani, K. (2001). Mindfulness based meditation in a therapeutic community. **Journal of Substance Use, 5, 303-311.**
- McCaffrey, S. Reitman, D., & Black, R. (2016). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful Parenting. **Mindfulness, 2, 1-15**
- Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., Moreira, H. (2016). The Indirect Effect of the Mindful Parenting of Mothers and Fathers on the Child's Perceived Well-Being through the Child's Attachment to Parents. **Mindfulness, 7(4), 916-927.**
- Nikander, Donna, (2015). Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Mindfulness Practice in Children and Adolescents, Comprehensive Review of Evidence-Based Research. **Doctoral Projects San Jose State University.**
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. **Canadian Journal of Counselling, 43(3), 198-212.**
- Parent, J., McKee, L. G., Rough, J., & Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. **Journal of Abnormal Child Psychology, 44(1), 191-202.**

- Ramasubramanian, S. (2016). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach. **International Journal of Adolescence and Youth, 18, 1-14.**
- 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.**
- Sadani Younes, Said Bahram Bakhtiari (2016), Relationship between Coping Strategies and Social Support in the Mothers of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. **Journal of Psychology & Behavior Studies, Vol. 4 (Sp1): 98-105.**
- Sawyer-Cohen, J. A. & Semple, R. J. (2010). Mindful parenting: A call for research. **Journal of Child and Family Studies, 19, 145-151.**
- Sullivan, Michelle Dawn, (2007). "Coping Strategies of single mothers of children with Attention-deficits/Hyperactivity Disorder (ADHD)" **Electronic Theses Dissertations. 6969.**
- Tancon, A.M. McComb, J., Caldera, J., & Randolph P. (2008). Mindfulness meditation, anxiety reduction and heart disease, **Family and community Health, 26 (1), 25-33.**
- Thomas, C (2011) **A review of the relationships between mindfulness, stress, coping styles and substance use among university students. Edith Cowan university.**
- Van de weijer-bergsma, E. Formsma, A.R., De Bruin, E.I., Bogels, S.M. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training on Behavioral Problems and Attentional Functioning in Adolescents with ADHD. **Journal of Child and Family Studies, 21, 775-78.**
- 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.**