

**فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية فى تنمية
التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم**

د/أسامة أحمد عطا

مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية بالگردقة - جامعة جنوب الوادي

د/عادل محمد الصادق

أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة أسوان

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التحقق من فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدي المراهقين الصم وذلك عن طريق إعداد وتطبيق مجموعة من الأدوات هي: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التمييز الانفعالي والبرنامج القائم على اليقظة العقلية وجميعها من إعداد الباحثين، وبعد التأكد من الكفاءة السيكومترية للمقياسين تم تطبيقهما على العينة الأساسية البالغ عددها ٥٠ مراهقاً (٢٠ ذكور و٣٠ إناث) لاختبار صحة الفروض السيكومترية حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين اليقظة العقلية بأبعادها والتمييز الانفعالي، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالتمييز الانفعالي بدلالة اليقظة العقلية بنسبة وصلت إلى ٦٤٪، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أي من اليقظة العقلية ولا التمييز الانفعالي، وفي ضوء ذلك تم اختبار صحة الفرض التجريبي بتطبيق أدوات الدراسة على المجموعة التجريبية البالغ عددها ١٠ من المراهقين الصم؛ حيث أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدي المراهقين الصم بحجم تأثير كبير، كما تم في ضوء تفسير نتائج الدراسة تقديم بعض التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، التمييز الانفعالي، المراهقين الصم.

Effectiveness of a Mindfulness Based Program on Emotion Recognition in Deaf Adolescents

Dr. Adel Mohamed Elsadek
Assistant-Professor of Mental Hygiene
Aswan Faculty Education
Aswan University

Dr. Osama Ahmed Atta
Lecture of educational psychology
Hurghada Faculty Education
South valley University

Abstract

The present study aims at verifying the Effectiveness of a Mindfulness Based Program on Emotion Recognition in Deaf Adolescents through developing and applying some of tools: Mindfulness scale, emotion Recognition scale and a Mindfulness Based Program which are all prepared by the authors. After Scales Psychometric prosperities proceed, Tools applied on 50 deaf adolescent (20 males and 30 females) to examine psychometric hypotheses. The results revealed a statistically significant relationship at level 0.01 between mindfulness with its dimensions and emotion recognition. The results revealed the possibility of predicting emotion recognition by mindfulness as a predictor in value of 64%, while there were no statistically significant differences between males and females in both variables. In the light of this, the experimental hypothesis was examined by applying the study tools to the experimental group of 10 deaf adolescents. The results showed Effectiveness of a Mindfulness Based Program on Emotion Recognition in Deaf Adolescents. In light of the interpretation of the results of the study, some recommendations and suggestions were presented.

Key Words: Mindfulness, Emotion Recognition & Deaf Adolescents.

مقدمة وخلفية نظرية للبحث:

استحوذت الإعاقة على تفكير الكثير من المهتمين والعلماء منذ القدم حيث كانت النظرة إليهم على أنهم ندور شر، وفي ضوء هذه النظرة كانت بعض المجتمعات القديمة تحكم عليهم أحكاماً قاسية، أو بالنفي أو بالنبذ بعيداً عن المجتمع وذلك نظراً لما في وجودهم من آثار سلبية على الأفراد العاديين، ومع التقدم العلمي تغيرت النظرة وحظي ذوو الإعاقة باهتمام بالغ على كافة المستويات الدولية والإقليمية والمحلية، فلقد تزايد الاهتمام في الآونة الأخيرة بهذه الفئات ورعايتهم وتحسين ظروف معيشتهم حيث أصبح ذلك الاهتمام مؤشراً أساسياً لتحقيق العدالة الاجتماعية وتكافؤ الفرص التعليمية وإقرار حقوق الإنسان وتوفير الحياة الكريمة للجميع.

ويهتم البحث الحالي بالمرهقين الصم دون الفئات الأخرى وبشكل عام فالمرهقين الصم يميلون للعزلة نتيجة لشعورهم بعدم المشاركة أو الانتماء إلى المرهقين الآخرين، ويميلون إلى الألعاب الفردية التي لا تتطلب مشاركة مجموعة من المرهقين أو التي تتطلب مشاركة عدد محدود. وبسبب الميل إلى العزلة فإن الدراسات تشير إلى أن النضج الاجتماعي للأشخاص الصم يسير بمعدل أبطأ منه لدى السامعين، وتشير بعض الدراسات أن المرهقين الصم أكثر عرضة للضغوط النفسية والقلق وانخفاض مفهوم الذات، وأكثر عرضة لنوبات الغضب بسبب الصعوبات التي يواجهونها في التعبير عن مشاعرهم، ولهذا السبب نجدهم يعبرون عن غضبهم وإحباطهم بعصبية ويظهرون ميلاً أكبر للعدوان الجسدي.

وبالرغم من ذلك لا تخلو تلك الفئة من تعرضهم لضغوط متعددة وإحباطات مختلفة، التي تعود إلى طبيعة الإعاقة، التي تفرضها عليهم مطالب الحياة، حيث تنعكس سلباً على صحتهم النفسية. لذلك فإنه من الضروري أن يتمتع الطفل الأصم باليقظة العقلية Mindfulness التي تمكنه من التصدي لهذه الضغوط وتلك الإحباطات، حتى يتحقق له التكيف الجيد مع متغيرات الحياة.

وقد أفرز التقدم الكبير في مجال البحوث والدراسات المتعلقة بالعقل زيادة اهتمام الباحثين والعلماء باليقظة العقلية، باعتبارها تتضمن العديد من الكفاءات أو القدرات التي بالإمكان تعلمها، وظهر العديد من الباحثين والعلماء الذين أخذوا على عاتقهم مهمة صياغة المفاهيم المتعددة لليقظة العقلية وبلورتها (Alter,2012,56).

حيث تعمل اليقظة العقلية على توسيع الرؤية وزيادة الفرص، ويتسم الشخص الذي يتمتع باليقظة العقلية بالمرونة وبالقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة، ويتنبه إلى ما فيه من الإمكانيات على إظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة، التي تفرض الروتين والجمود وتغلق باب الرؤية الجديدة والمغايرة في التصرفات الذي يذهب إليها الفكر الجامد الذي يتسم بالثبات والسلوك الآلي، فاليقظة العقلية تقضى على مثل هذا النوع من السلوك الذي يدور في حلقة مفرغة حاجباً حيوية التحولات التي تحصل في العالم، وممارسة العادات الذهنية التي تميل إلى الرتابة والتكرار (Masten & Reed, 2002, 220).

ويساعد انتباه الأفراد على انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية، فغالباً ما يوجه الفرد انتباهه بشكل مباشر للمثيرات الجديدة وغير العادية والتي هي من خصائص الأفراد الذين يمتازون بيقظة عقلية، ويكونوا واعين بشكل كامل بالبيئة التي يعملون فيها، وأنهم يعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة وبدون شروء ذهني، فقد أوصت دراسة عبد الله (٢٠١٣) بضرورة الكشف عن اليقظة العقلية والعمل على تعزيزها وتنميتها، والعمل على توجيه المرشدين التربويين على ضرورة إعداد البرامج اللازمة لتنميتها.

وتمثل اليقظة العقلية هدفاً أساسياً للتأمل، إذ يمكن تنمية القدرات على ممارسة الأنشطة اليومية، فالتأمل ليس مجرد طريقة للتخلص من الضغوط للوصول إلى حالة الاسترخاء وتحسين الصحة؛ بل هو في الأساس طريقة ذهنية نحو التحرر من القيود، على الرغم من أن الاسترخاء وتحسن الصحة هما من النتائج الإيجابية للتأمل والانتباه الذي يكون بأسلوب معين لتحقيق هدف محدد حالياً، ويشمل الانتباه المنفتح والمتقبل لمعرفة ما يحصل ويحدث في اللحظة الحالية، وينشأ الوعي من خلال الانتباه المتعمد بطريقة منفتحة، ويتكون من بعدين هما حب الاستطلاع أو الفضول وعدم التمرکز. وتساعد اليقظة العقلية على تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة إلى حالة الوعي للأفعال وتمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح الأفق لرؤية العالم والآخريين بشكل أفضل (Lau, Bish , Segal & Buis, 2006, 1452).

وتوصف اليقظة العقلية بأنها ذلك الأسلوب أو الطريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد وأحاسيسه الداخلية من غير إصدار أحكام الإيجابية أو سلبية، كذلك فإن الفرد عندما يقوم بالامتناع عن إصدار الحكم على خبرة ما بأنها إيجابية أو سلبية، فإنه يستطيع القيام بعرضها بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة متكيفة (kettler,2013,25).

فقد أشار Mace (2008) إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية يتم اعتمادها وتوظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق والضغط والاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات مثل: الوعي بالذات، وكراهية الذات. إذ تسهم اليقظة العقلية في تخفيض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الأمراض المزمنة وذوى الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق. وأن لليقظة العقلية العديد من الفوائد التي يمكن تحديدها بما يأتي:

- (١) تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد الكثير من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة العقلية يحسن من مستويات الأداء في العمل.
- (٢) تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- (٣) تحسن اليقظة العقلية من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والشعور بها.
- (٤) تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.
- (٥) تعمل اليقظة العقلية على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختيار الحياة بأبعد من بعدها المادى وفتح الذات نحو البعد الروحي.

وقد أوضحت دراسة (Deurr 2008) أنه يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية الوعي في ما وراء المعرفة الى يتم تعلمها من خلال إدراك الأفكار أو المشاعر مثل التفكير والعاطفة، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز، كما أن لليقظة العقلية فوائد نفسية وفسولوجية وتتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه والتسامح، أما الفوائد الفسيولوجية فتتمثل في التغيرات الفسيولوجية التي تصيب الفرد مثل خفض الألم المزمن.

وهناك العديد من وجهات النظر التي قدمها الباحثون حول مكونات اليقظة العقلية وفقاً للتوجهات النظرية نحوها فقد وضع (Kabat – Zinn, 1990) نموذجاً لليقظة العقلية مستنداً إلى ثلاث حقائک مهمة تعد مكونات اليقظة العقلية هي: القصد والانتباه والاتجاه وهذه الحقائق المتداخلة مع بعضها البعض في عملية واحدة تحدث في وقت واحد ولا يوجد بينها انفصال عن بعضها وهي على النحو الآتي:

- (١) القصد: هو العملية الأولى التي تمهد الطريق لما هو ممكن ويذكر الشخص لماذا يمارسها أولاً، وتظهر هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات.
- (٢) الانتباه: ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخبرات الخارجية والداخلية، كذلك فإن التنظيم الذاتي للأشياء يكون بمثابة المنبئ بالنتائج في تطوير وتنمية المهارات الثلاث معاً وتنميتها.
- (٣) الاتجاه: ويشير الاتجاه إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول.

أما دراسة (Asheur & Sigman 2011) فقد هدفت إلى معرفة فاعلية كل من اليقظة العقلية وممارسات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرهما في أداء الامتحان عند طلبة الجامعة، حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وبلغ عدد أفرادها (٥٦) طالباً وطالبة وتضمنت طلبة من تخصصات الإحصاء

والأحياء، وأجريت الدراسة في ولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية، وخلصت إلى أن هناك تأثيراً لكل من اليقظة العقلية وممارسات الاسترخاء ومهارات التعلم في أداء الطلبة في الامتحان، وتبين أن طلبة الجامعة كانوا أكثر يقظة ونشاطاً وأظهروا أداءً أفضل في القدرات المعرفية.

بينما هدفت دراسة الضبع، وطلب (٢٠١٣) التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وبين الأعراض الناجمة عن الاكتئاب النفسي، وبيان مدى الفاعلية لهذا النوع من اليقظة في خفض أعراض الاكتئاب النفسي عند عينة مختارة من طلبة الجامعة، وقد تضمنت الدراسة عينة مكونة من ٢٤ طالباً جامعياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد تم استخدام استبانة لقياس مستوى اليقظة العقلية، وكذلك تم استخدام قائمة بيك الثانية للاكتئاب، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة على المقياس الخاص باليقظة العقلية والدرجات التي حصلوا عليها على قائمة بيك الثانية للاكتئاب، وبينت الدراسة إمكانية القيام بتنبؤات عن الأعراض الناجمة عن الاكتئاب النفسي لدى العينة من خلال اليقظة العقلية، وقد كان أكثر الأبعاد الذي تنبأ بالأعراض الناجمة عن الاكتئاب النفسي بعد الوعي يليه بعد التقبل.

وأجريت دراسة محمد (٢٠١٥) حول مدى تأثير اليقظة العقلية في الأداء الريادي لأعضاء الهيئات التدريسية في معهدي النجف والكوفة في العراق، واستخدمت الاستبانة وسيلة لجمع المعلومات من عينة الدراسة التي تكونت من ٤٢٤ طالباً وطالبة في المعهدين المذكورين، وأظهرت النتائج وجود أثر دال معنوياً لأبعاد اليقظة الذهنية في الأداء الريادي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد اليقظة العقلية والأداء الريادي بين أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف المتغيرات الشخصية، وأن اليقظة العقلية تؤدي دوراً محورياً في إنجاز الأداء الريادي من خلال تحسين درجة الاهتمام بالأبعاد والمتغيرات التي اعتمدها الدراسة.

وأشارت دراسة Gonzalez, Amutio, Oriol, & Bisquerra (2016) إلى العلاقة بين اليقظة العقلية وبين العادات المتعلقة بالاسترخاء ومعرفة أثرها على مناخ الفصول الدراسية والأداء الأكاديمي في مدارس التعليم الثانوي في مدينة

مونتيفيديو في أوروغواي. كما هدفت إلى التحقق فيما إذا كان مناخ الفصل الدراسي له دور وسيط في هذه العلاقة تبعاً لمتغير الجنس والشخصية والأسرة، وتم استخدام استبانة تم تصميمها لكل من متغير اليقظة العقلية و متغير الأداء الأكاديمي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٤٢٠ طالباً في مدارس التعليم الثانوي وأظهرت النتائج أن هناك علاقة بين اليقظة العقلية وبين الأداء الأكاديمي في مدارس التعليم الثانوي محل الدراسة، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس والشخصية والأسرة.

وأوضحت دراسة (Rodriquez (2016) العلاقة بين اليقظة العقلية والممارسات الإدارية لمديري المدارس في ضوء القيادة التعليمية اليقظة عقلياً. وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من ٥٠٥ مدير في ولاية واشنطن الأميركية وتم استخدام الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية التي يتمتع بها المديرون وممارساتهم الإدارية المستندة إلى القيادة التعليمية التي يتبنونها في قيادتهم لمدارسهم.

أما دراسة (Tilahun (2017 فقد هدفت إلى التعرف على أثر التدريب في مجال اليقظة العقلية في الحد من الإجهاد النفسي لدى الطلبة. وقد تكونت العينة من (٢٨) طالباً وطالبة في جامعة كاليفورنيا تم إشراكهم في برنامج التدريب في اليقظة العقلية. واستخدمت الاستبانة وسيلة لجمع البيانات، وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة أظهروا مستوى منخفضاً للإجهاد بعد حصولهم على التدريب. وأن ٩٥% من الطلبة المشاركين اعتقدوا بتأثير اليقظة العقلية في خفضها لمستوى التوتر لديهم

وبالرغم من الاهتمام المتزايد بالبحث في اليقظة العقلية - خاصة في الدراسات الأجنبية - بصفة عامة؛ إلا أنها لم تلق القدر الكافي من الاهتمام في السياق الأكاديمي، وخاصة على المستوى العربي، ويشير كل من (Shapiro, et al. (2008 و (Parto, & Beshant (2011 إلى ارتباط اليقظة العقلية بالشعور بالسعادة والاستقلالية والتنظيم الذاتي، ومن جانب آخر يشير كل من (Jha. et al. (2010 إلى الدور الذي تقوم به اليقظة العقلية في تحسين سعة الذاكرة العاملة، ومن جانب ثالث يشير كل من (Brown, & Caldwell, et al. (2010 ودراسة

Ryan, (2003) إلى ارتباط اليقظة العقلية بالقدرة على تحسين التنظيم الذاتي والسلوك المنظم ذاتياً، والحالة الانفعالية الموجبة، ومن جانب رابع تشير دراسة كل من (Dubert, et al. 2016) إلى الدور الذي تقوم به اليقظة العقلية في التأثير على نحو موجب ومباشر ودال إحصائياً في تنظيم الانفعال.

وفي هذا السياق فإن فالنضج الانفعالي لدى التلميذ الأصم يساعده على تقبل ذاته وإعاقته السمعية، وتحقيق أكبر قدر من التوافق مع نفسه يمهد السبيل لتنمية طاقاته وقدراته، ويضمن له الاستفادة من الخبرات التعليمية التي تقدمها له المدرسة (عبد الرحمن سيد سليمان، ٢٠٠١: ١١٣). لذلك تعد القدرة على التمييز الانفعالي Emotion Recognition أمر حيوي وضروري من أجل نجاح وتطور العلاقات، والأداء النفسي الصحي، حيث تختلف الصحة النفسية للفرد حسب امتلاكه لهذه القدرة، وهي أيضاً تؤثر على سلوك الفرد (Porter et al., 2009; Beelee, et al. 2014, 105).

ويُعد تمييز الانفعالات من خلال التعبيرات الوجهية أمر حيوي في حياة الفرد، حيث تساعدهم على تجنب المخاطر، وعلى تمييز التزام شركاء الرومانسية بعضهم لبعض (Heerey, Keltner & capps, 2000)، والأطفال والمراهقين العاديين الذين لديهم القدرة على تمييز التعبيرات الوجهية والانفعالات يكون لديهم ذكاء انفعالي جيد، حيث إن الذكاء الانفعالي يعني "القدرة على تحديد واستخدام وفهم الانفعالات حيث يساعده على بناء علاقات قوية" (Hughes, 2012).

أما (Kohler (2005) فيعرف القدرة على التمييز الانفعالي بأنها "القدرة على التعرف على مشاعر الآخرين" (Barbato et al., 2015: 134). ومنهم من يعرفها بأنها "القدرة على تمييز الانفعالات من خلال تعبيرات الوجه المتنوعة والألفاظ الظاهرة" (Porter et al., 2009). ولقد أكد كلا من "Thirion- Marissiaux & Nader-Grosbois" على أهمية العلاقة بين نظرية العقل والانفعالات تزيد تلك النظرية من قدرة الطفل على التمييز الانفعالي التي تم تعريفها بأنها "القدرة على فهم الحالة الانفعالية للآخرين والتنبؤ بالانفعالات اعتماداً على المواقف التي تحدث فيها، وأيضاً التنبؤ بالسلوك المقبول اعتماداً على الانفعال" (Matson & Sturmey, 2011, 128).

ويري (Buitelaar 1999) "أن فهم انفعالات ومشاعر الآخرين يتم من خلال الخطابات اللفظية ومن الإيماءات أو الإشارات الوجهية والجسدية وتوجد انفعالات بسيطة مثل السعادة وانفعالات معقدة ومركبة مثل الدهشة". ويرى البعض أن الجوانب الأساسية للمعرفة الاجتماعية هي التمييز الانفعالي وهي تعني "القدرة على الفهم والتمييز الصحيح للانفعالات الصادرة عن الآخرين" (Habota et al., 2015, 2).

حيث أن القدرة على معرفة الحالة الانفعالية للآخرين تتطلب القدرة على تفصيل أو تركيز الانتباه على المعلومات ذات الصلة بالموقف، ومعظم هذه العمليات تكون لا شعورية، حيث لا يوجد انفعال كله شعوري في أساس الانفعالات. ولقد ذكر (Kohler 2005) أن هناك بعض الدراسات التي ترى أن تعبيرات (السعادة، الحزن، الخوف، الغضب، الدهشة والاشمئزاز هي الأسهل في التعرف عليها من خلال تعبيرات الوجه، وفي دراسات أخرى ترى أن السعادة والاشمئزاز هما الأسهل في التعرف عليها عن انفعال الخوف الذي يعد من أكثر الانفعالات صعوبة في التعرف عليه، وبالتالي فإن الدراسات السابقة أكدت أن الأطفال والمراهقين العاديين يكون أداؤهم أفضل في التعرف على الانفعالات الإيجابية عن الانفعالات السلبية (Lorindo, 2008, 18; & Kuusikko et al., 2009, 938).

وتبدو أهمية القدرة على التمييز الانفعالي تقريباً في كل جانب من جوانب الحياة بدءاً من الوظيفة التي يشغلها الفرد ومروراً بالعلاقات الحميمة ووصولاً إلى الصحة النفسية، وفيما يتعلق بالوظيفة فهناك بعض المهن التي تعتمد على مهارات تمييز الانفعالات والمشاعر القوية، حيث إن العمل فيها يتضمن مواقف لا يمكن فيها الآخرون من التصريح بمشاعرهم لفظياً أو التعبير عنه بالكلمات مثل العلاج النفسي، التمريض داخل المستشفيات، الإسعاف، الشرطة وكذلك جميع العاملين في مجال رعاية الأطفال والمراهقين وغيرها من المهن (شعبان، ٢٠١٠، ٢٨). وبذلك فإن الأطفال والمراهقين الذين لديهم القدرة على معرفة هذه النماذج غير اللفظية للآخرين ستكون لديهم القدرة على الاستجابة والتفاعل مع أقرانهم، بينما الأطفال والمراهقون الذين لا يستطيعون ترجمة و تمييز المعلومات غير اللفظية بدقة، تنتج عنهم استجابات وأفعال سلبية مما يجعلهم عرضة للإصابة بالصعوبات والمشكلات الشخصية والتشخيصية (Nowicki and Duke, 1994, 10).

ويبدو الأمر أخطر من ذلك فقد يتطور الأمر إلى إصابة هؤلاء الأطفال والمراهقين بالأمراض والاضطرابات النفسية، فقد أشار البعض أن هؤلاء الأطفال والمراهقين الذين يعانون من نقص القدرة على التمييز الانفعالي قد يصابون باضطراب البارانويا، وذلك نتيجة لعدم فهمهم لأفعال الآخرين ونواياهم، وهذا لا يؤدي فقط إلى الشك والارتياب ولكنه قد يؤدي إلى الضلالات والخداع (شعبان، ٢٩، ٢٠١٠).

وأثناء تتابع الشهور ينتج الفرد العديد من التعبيرات الانفعالية المختلفة والمنفصلة مثل الإثارة، والاشمئزاز، والبهجة، والحزن، والغضب والخوف والتي يكون من السهل التعرف عليها من خلال المحيط الاجتماعي، وفي نهاية العام الأول يكون الأفراد قد أصبح لديهم القدرة على إعطاء معنى للتعبيرات الوجيهة، وذلك وفقاً لشعورهم وتمييزهم لمختلف الانفعالات من خلال التعبيرات الوجيهة، وبالتدريج يبدأ الفرد بفهم الرسائل المنقولة من خلال التعبيرات الانفعالية للآخرين، وأثناء هذه الفترة سواء في المواقف الواضحة أو الغامضة فالأطفال الصغار يبحثون بنشاط عن المعلومات الانفعالية من خلال محيطهم وذلك من أجل تكيف أنفسهم مع المواقف المختلفة، فالأطفال يستجيبون تلقائياً للانفعالات ويستخدمون هذه الاستجابات في التفاعل مع الآخرين، وبالتالي فإن أداء الأطفال وتمييزهم للتعبيرات الانفعالية الوجيهة وإظهار تكيفهم يعتمد على ملامح الانفعال (Matson & Sturme, opcit., 128-140).

وعلى الرغم من تزايد النمو بسرعة كبيرة في القدرة على التمييز الانفعالي لدى الفرد ما قبل المدرسة إلا أنه بزيادة العمر وبدخول الأطفال إلى عمر المدرسة يصبحون ذوي بصيرة أكثر بحياتهم الانفعالية ولديهم فهم أكثر لانفعالات الآخرين وكيفية حدوثها والمواقف العديدة التي تحدث فيها، حيث أن قدرة الأطفال على تمييز مختلف الانفعالات تظهر في مختلف الأوقات مثل انفعال السعادة الذي يتعرف عليه الطفل مبكراً قبل الانفعالات الأخرى مثل الغضب والخوف والدهشة (Johnston, et al., 2011, 2).

يرى البعض أنه عند عمر سبع سنوات يستطيع الأفراد أن يميزوا ويكتسبوا الانفعالات المعقدة (شعبان، ٣٢، ٢٠١٠)، وتري Herba أن الاختلاف في دقة التمييز لمختلف الانفعالات تظهر بوضوح خلال مرحلة الطفولة المتوسطة، ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن السرعة في تمييز التعبيرات الانفعالية تزداد عند عمر سبعة إلى عشرة سنوات وتحسن خاصة بالنسبة للانفعالات السلبية (Johnston, et al., 2011, 3).

كما يرى البعض أنه لا يمكن إجادة القدرة على التمييز الانفعالي قبل عشرة أعوام، حيث يرون أن بعض الأطفال لا يستخدمون المعلومات المعرفية حتى يصلوا إلى سن عشرة أعوام، والأطفال الذين يقل عمرهم عن عشرة أعوام يميلون إلى أن تكون أحكامهم على أساس المعلومات المحلية مثل ملامح الوجه فقط (Durand, et al., 2011:1).

ويري (Bruce 2005) أن معظم البحوث تقترح أن القدرة على تمييز معظم التعبيرات الانفعالية تصل إلى مستوي الكبار عندما يبلغ الأطفال عشرة أعوام، ولكن تري (Herba 2005) أن في هذا العمر يستطيع الأطفال أن يحددوا أو يتعرفوا على التعبيرات الانفعالية النموذجية في مستويات مماثلة للبالغين (Rump, et al., 2009:1435). حيث إن القدرة على فهم مشاعر الآخرين تتحسن مع تقدم العمر ويتم اكتمالها عند مستوي البلوغ من عمر عشرة إلى أحد عشر عامًا، حيث يصبح الأطفال أكثر نضجًا وتيقنًا من قدرتهم على كشف الانفعالات (Lorindo, op cit., 11; & Kuusikko et al., op cit., 938).

وعندما يبلغ الأطفال عمر أحد عشر أو اثنا عشر عامًا يستطيعون بسهولة فهم الانفعالات الاجتماعية المختلفة ويتعلمون بدرجة أكبر الإدراك الاجتماعي الغير غير الملحوظ وكذلك المعقد (Matson and Sturmey, op cit.:128)، ويقترح (Cohen 2005) أن تمييز الانفعالات المعقدة والحالة العقلية يعتمد على القدرة الفكرية (Golan, et al., 2006:1098).

وتشير الدراسات إلى أنه حتى في بعض المراهقين، قد لا يزال لدى بعض الأفراد صعوبة في التعرف على الانفعالات الأقل شدة أو قوة، بينما يرى آخرون أن التمييز الانفعالي يسير جنبًا إلى جنب مع السرعة التي يعالج بها الفرد الانفعالات،

يبدو أنها تتطور خلال سن المراهقة قبل أن تصل ذروتها في سن البلوغ وفي هذا السن يكون الأفراد ليسوا فقط ذوي كفاءة عالية وسريعة جداً في إدراك التعبيرات الانفعالية للآخرين، ولكن هي قادرة أيضاً على تحديد التعبيرات الانفعالية الدقيقة جداً منها، وتظهر في الانفعالات السلبية أكثر من الانفعالات الإيجابية (Rump, et al., op cit., 1435).

ويبدو أن هذه المرحلة فعلاً هي المرحلة التي يكتمل فيها نمو القدرة على التمييز الانفعالي وبوصول الأفراد إلى عمر اثني عشرة سنة تصبح قدرتهم على التمييز الانفعالي قد اكتملت، وبذلك فإن أي قصور أو نقص في مدي قدرة الطفل على التمييز الانفعالي عند هذا العمر يحتاج إلى التدخل العلاجي تلافياً لكثير من الاضطرابات النفسية التي قد تنجم عن هذا النقص أو القصور. وبالتالي نرى أن القدرة على التمييز الانفعالي تؤدي دوراً مهماً في حياتنا جميعاً، وعندما يحدث نقص أو قصور ما لهذه القدرة فقد يتعرض الأطفال والمراهقون لكثير من الصعوبات والمشكلات النفسية أو قد يصل بهم الأمر إلى حد الإصابة بالأمراض النفسية، لذا لا بد من الاهتمام بها على فترات مختلفة بداية من الطفولة.

وفى ضوء اطلاع الباحثين على كثير من الدراسات العربية لم يقع تحت أيديهما أية دراسة تطرقت إلى متغيرات الدراسة اليقظة العقلية والتمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم معاً، ومن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة لدى الباحثين، في محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتمييز الانفعالي إلى جانب بناء برنامج تدريبي قائم على مهارات اليقظة العقلية ودوره في تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم.

مشكلة البحث:

لاحظ الباحثان من خلال دراسة استطلاعية قاما بها مع فئة المراهقين الصم في المدارس وغيرها من المراكز المتخصصة، أن المراهق الأصم ينقصه التمييز الانفعالي بشكل ملحوظ بنسب تخطت ال ٥٠٪، فقد لا يميز بين تعبيرات الوجه والمشاعر المختلفة، مما يزيد من معاناته ويعمل على زيادة الحدة في التعامل بالمقارنة بالمراهق العادي، كما أنه توجد فجوة معرفية في البحوث والدراسات - في حدود علم الباحثين - رغم ارتباط اليقظة العقلية بالعديد من المتغيرات المهمة كما

يتضح من الدراسات (Shapiro, et al. (2008) Parto, & Beshant (2011) , Jha, Stanley, Kiyonaga, Wang, & Gelfand, (2010) Caldwell, et al. (2010) Brown, & Ryan, (2003) Dubert, et al. (2016))؛ إلا أنه لا توجد دراسات عربية حاولت تنمية التمييز الانفعالي لفئة المراهقين الصم في ضوء اليقظة العقلية.

لذلك اتجه الباحثان إلى محاولة البحث في هذه الظاهرة وإيجاد الحلول المتاحة لمحاولة تنمية التمييز الانفعالي عند المراهق الأصم، استناداً إلى المضمون السيكولوجي لليقظة العقلية، مما يؤدي في نهاية الأمر على حسن سير العملية التعليمية داخل الفصل، من خلال إحداث تناغم نفسي بين الطفل وأقرانه، والبيئة. لذلك تتركز مشكلة البحث حول الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

ما فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية لتنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم؟

ولكن قبل صياغة الأسئلة التجريبية لابد من التحقق من ملاءمة المجموعة التجريبية وملاءمة المضمون السيكولوجي (اليقظة العقلية) للبرنامج كمتغير مستقل يؤثر في المتغير التابع (التمييز الانفعالي) ويفسره؛ لذلك تم إضافة الأسئلة التالية:

- (١) هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والتمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم؟
- (٢) ما مدى إمكانية التنبؤ بالتمييز الانفعالي بدلالة اليقظة العقلية لديهم؟
- (٣) هل توجد فروق بين الجنسين في كل من اليقظة العقلية والتمييز الانفعالي لديهم؟
- (٤) وعلى ذلك فإن أسئلة الدراسة التجريبية الرئيسة هي كالتالي:
- (٥) ما فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم؟
- (٦) ما مدى استمرارية فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم بعد فترة المتابعة؟

أهداف البحث:

في ضوء عنوان ومشكلة الدراسة وقبل صياغة الأهداف الرئيسية لابد من التحقق من ملائمة المجموعة التجريبية وملاءمة المضمون السيكولوجي لليقظة العقلية في البرنامج كمتغير مستقل يؤثر في المتغير التابع (التمييز الانفعالي) ويفسره لذلك تم إضافة الأهداف التالية:

- (١) التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتمييز الانفعالي لدى عينة من المراهقين الصم.
- (٢) التعرف على إمكانية التنبؤ بالتمييز الانفعالي بدلالة اليقظة العقلية لديهم.
- (٣) التعرف على الفروق بين الجنسين في كل من اليقظة العقلية والتمييز الانفعالي لديهم.
- (٤) وعلى ذلك فإن أهداف الدراسة الرئيسة كالتالي:
- (٥) التعرف على فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية لتنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم.
- (٦) التعرف على استمرارية فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية لتنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم بعد فترة المتابعة.

أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث الحالي في:

- (١) أنها تعد إضافة نظرية للدراسات تظهر من أهمية المجال نفسه؛ فاليقظة العقلية سواء كمفهوم نفسي أو تدخل تدريبي تعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في الدراسات النفسية.
- (٢) تقديم أدوات الدراسة خاصة المقاييس المستخدمة في قياس كل من اليقظة العقلية لدى المراهقين، ومقاييس التمييز الانفعالي من إعداد الباحثين في عمليات الفرز والتقويم لدي المختصين والقائمين بالرعاية.
- (٣) تكمن أهمية البحث الحالي أيضاً في البرنامج التدريبي المقدم في البحث الحالي في حال ثبوت فاعليته سيؤدي إلى تنمية اليقظة العقلية لدى أفراد العينة التجريبية، وبالتالي تنمية التمييز الانفعالي لديهم، الأمر قد ينعكس بشكل إيجابي على كافة الأنشطة والسلوكيات وعمليات التعلم لديهم، ويؤدي إلى زيادة معدلات توافقهم الدراسي والنفسي والاجتماعي.

- (٤) الاستفادة من ذات البرنامج من خلال تعميم هذا البرنامج على عينات أخرى من الصم.
- (٥) الاستفادة من البرنامج الحالي من خلال تجربته على عينات أخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة، واستغلال التدريب على مهارات اليقظة العقلية بتضمينها في البرامج والأنشطة التربوية.
- (٦) العناية بذوى احتياجات ذوي الاحتياجات الخاصة، واستغلال التدريب على مهارات اليقظة العقلية في كثير من البرامج والأنشطة التربوية.
- (٧) القيمة النظرية والتطبيقية لنتائج البحث الحالي وتفسيرها بشكل عام.

مصطلحات الدراسة

١- اليقظة العقلية Mindfulness:

يعرفها الباحثان بأنها: "الوعي النشط والتقبل المستمر للخبرات الحالية الحاضرة بغرض المواجهة الإيجابية المرنة للأحداث والأشخاص كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييميه مسبقه عليها".

وتعرف اليقظة العقلية إجرائياً في البحث الحالي بأنها "الدرجة التي يحصل عليها المراهق على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة".

٢- البرنامج القائم على اليقظة العقلية Mindfulness Based Program:

يعرفه الباحثان إجرائياً بأنه: "هو خطة محددة ودقيقة تشتمل على مجموعة من الفنيات والأنشطة مبنية على كل من: الوعي النشط، والتقبل المستمر للخبرات الحاضرة؛ من خلال جلسات محددة تهدف إلى تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهق الأصم خلال وقت محدد".

٣- التمييز الانفعالي Emotion Recognition:

يعرفه الباحثان بأنه: "هو قدرة الفرد على تحديد المشاعر والانفعالات وراء المواقف المختلفة والتعبيرات الوجيهة المختلفة بشكل سليم".

ويعرف إجرائياً بأنه: "الدرجة التي يحصل عليها المراهق الأصم علي مقياس التمييز الانفعالي وتصف قدرته على تحديد المشاعر والانفعالات وراء المواقف والتعبيرات الوجيهة المختلفة بشكل سليم".

فروض البحث:

في ضوء الخلفية النظرية والدراسات الواردة وبالرجوع إلى أهداف البحث الحالي يمكن صياغة فروض البحث كما يلي:

أولاً: الفروض السيكومترية:

- (١) توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم.
 - (٢) يمكن التنبؤ بالتمييز الانفعالي بدلالة اليقظة العقلية لديهم.
 - (٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في كل من اليقظة العقلية والتمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم.
- ثانياً: الفروض التجريبية:

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي في كل من اليقظة العقلية والتمييز الانفعالي لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.
- (٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي في كل من اليقظة العقلية والتمييز الانفعالي لدى المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث**أولاً: منهج البحث:**

تعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي لأنها تستخدم التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة؛ حيث تهدف البحث الحالي بشكل اساسي إلى التعرف على فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية (متغير مستقل) في تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم (متغير تابع).

ثانياً: عينة البحث:

- (١) عينة البحث الاستطلاعية: نظراً للحاجة إلى تأكيد الكفاءة السيكومترية للمقاييس الجديدة في البحث الحالي فقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ١٨٠ مراهقاً بمتوسط عمري ١٥,٥٦ وانحراف معياري ١,٨٦ بهدف التحقق من الشروط السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية؛ حيث يستلزم تقييمه

عينة معيارية من المراهقين العاديين، أما العينة الاستطلاعية الثانية فقد تكونت من ٥٠ مراهقاً من الصم بمتوسط عمري ١٧,٥ وانحراف معياري ١,٨ - نظراً لأن التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم هو المستهدف بالبرنامج في البحث الحالي - وذلك بهدف التحقق من الشروط السيكومترية لمقياس التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم.

(٢) عينة البحث الأساسية: بعد التحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكومترية، قام الباحثان بتطبيقها على عينة الدراسة الأساسية التي اشتملت على ٥٠ مراهقاً أصم من عمر ١٤ سنة إلى عمر ١٩ سنة بمتوسط عمر زمني قدره ١٧,٥ سنة؛ وذلك بغرض اختبار الفروض السيكومترية للدراسة.

(٣) عينة البحث التجريبية: تم اختيار مجموعة الدراسة التجريبية من بين الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة في التمييز الانفعالي تحت الإربعي الأدنى طبقاً للدرجات المستخرجة من العينة الأساسية؛ حيث بلغ عددها ١٠ من المراهقين من الصم.

أدوات البحث:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية Mindfulness Scale:

١ - وصف المقياس في صورته الأجنبية:

أعدّه (Cardaciotto et al., 2008)، ويتكون من (٢٠) عبارة، موزعة على بعدين، وهما: الوعي Awareness، ويتضمن العبارات أرقام (١، ٣، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩). وتعكس المراقبة على الخبرات مع التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الماضية أو المستقبلية. والتقبل Acceptance، ويتضمن العبارات أرقام (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠)، وتعكس قبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي. وتسير كل العبارات في الاتجاه الموجب، وتصحح في ضوء مقياس تدرج خماسي، يتراوح بين (تنطبق تماماً - لا تنطبق تماماً)، وتقدر الدرجات ب (٥ ٢٣ ٤ ١) على الترتيب. ويتراوح مدى الدرجات للمقياس ككل بين (٢٠ - ١٠٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى اليقظة العقلية.

٢- كفاءة المقياس في صورته الأجنبية:

للتحقق من صدق وثبات المقياس، قام معدو المقياس بالتطبيق على عينات مختلفة شملت الأولى عينة غير إكلينيكية قوامها ٥٥٩ فرداً بواقع ٢٧٠ ذكراً، و ٢٨٣ أنثى، و٦ أفراد غير محددين لجنسهم، بمتوسط عمري قدره ٢٠ سنة، وانحراف معياري قدره ٣,٥ تقريباً، وشملت الثانية عينة إكلينيكية قوامها ٥٢ فرداً، بواقع ٢٣ ذكراً، ٢٩ أنثى، بمتوسط عمري قدره ٤٠ سنة، وانحراف معياري قدره ١٢ تقريباً، وتم اختيارهم من المترددين على العيادات النفسية ولديهم مشكلات نفسية مختلفة، أما العينة الثالثة فقد شملت عينة تعاني من اضطرابات الأكل قوامها ٣٠ فرداً بواقع ٣ ذكور، ٢٧ أنثى، بمتوسط عمري قدره ٣٠ سنة، وانحراف معياري قدره ١٠,٦٠، بينما شملت العينة الأخيرة ٧٨ فرداً من طلاب مركز الإرشاد النفسي بالجامعة، بواقع ٩ ذكور، ٦٩ أنثى، بمتوسط عمري قدره ٢٥,٥ سنة، وانحراف معياري قدره ٧,٧٧.

وإجمالاً فقد أسفرت نتائج الدراسة من خلال استخدام التحليل العاملي الاستكشافي ثم التحليل العاملي التوكيدي لبنود المقياس عن أن البناء العاملي للمقياس يتكون من عاملين، وتشبع على كل عامل منهما ١٠ بنود، وتراوحت تشبعات البنود على العامل الأول بين ٠,٤٧ - ٠,٦٤، ويسمى الوعي، وتراوحت تشبعات البنود على العامل الثاني بين ٠,٥٠ - ٠,٧١، ويسمى التقبل.

كما تم استخدام صدق المحك، وبلغ معامل ارتباط درجات المقياس الحالي مع مقياس كينتاكي لليقظة العقلية ٠,٨٣، كما تم استخدام الصدق البنائي، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات اليقظة العقلية ودرجات مقاييس أخرى، وأسفرت النتائج عن أن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالاكئاب، واليأس، والقلق، والأفكار القمعية والاجترارية، وترتبط إيجابياً بالسعادة وجودة الحياة.

كما أظهرت نتائج حساب الصدق أن للمقياس قدرة على التمييز؛ حيث وجدت فروق في اليقظة العقلية بين العينات الإكلينيكية وغير الإكلينيكية وذوي اضطرابات الأكل، وذلك لصالح العينات غير الإكلينيكية. وتم استخدام الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، وتراوحت معاملات ارتباط البنود بالبعد الأول بين ٠,٣٨، ٠,٦١، كما تراوحت

معاملات ارتباط البنود بالبعد الثاني بين ٠,٤٨، ٠,٧٢، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وبلغت قيمته ٠,٨٥، للوعي، ٠,٨٧، للتقبل؛ ولم يقم مؤلف المقياس الأصلي بحسابه للدرجة الكلية.

٣- إجراءات تعريب المقياس :

تم إعداد المقياس في صورته العربية من خلال ترجمة المقياس إلى اللغة العربية، وعُرضت الترجمة على متخصصين في اللغة الإنجليزية لتحديد مدى دقة الترجمة إلى اللغة العربية، وفي ضوء آرائهم، أُعيدت الصياغة، ثم عُرض المقياس على متخصصين في اللغة العربية لتحديد سلامة المعنى اللغوي لعبارات المقياس، بحيث تقدم معنى واضح يفهمه المفحوصون، وتم عرض المقياس على عدد من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس، وذلك بهدف الحكم على مدى صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية، ومدى ملاءمة العبارات للهدف من المقياس، وفي ضوء هذا الإجراء توصل الباحثان إلى الصورة التجريبية للمقياس؛ حيث تم تطبيق المقياس في صورته التجريبية على عينة الدراسة الاستطلاعية، والتأكد من صلاحيته وصدقه وثباته.

٤- كفاءة المقياس في البحث الحالي :

أ- الثبات بطريقة معامل ألفا :

تم حساب معاملات ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية عن طريق حساب معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا- كرونباخ، وجدول (١) يوضح معاملات ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس

جدول (١)

معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل α

معامل الثبات	الأبعاد الفرعية
٠,٨٨٤**	الوعي
٠,٨٩٠**	التقبل
٠,٩٣٥**	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى ٠,٠١ (ن = ١٨٠)

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات ألفا- كرونباخ (α) مرتفعة وتشير إلى تمتع المقياس بالثبات.

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بين درجات العبارات الفردية والعبارات الزوجية عن طريق معادلة سيبرمان بروان، وذلك على مجموعة من الطلاب ($n=180$) والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات عن طريق التجزئة النصفية التي توصل إليه الباحثان. كما هي موضحة في جدول (٢).

جدول (٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات الفردية والعبارات الزوجية باستخدام معادلة «سيبرمان بروان»

الأبعاد	معامل الثبات قبل التصحيح	معامل الثبات بعد التصحيح
الوعي	٠,٤٨٨	٠,٦٥٦**
التقبل	٠,٤٤١	٠,٦١٢**
الدرجة الكلية	٠,٦٨٣	٠,٧٩٥**

** دال عند مستوى ٠,٠١ ($n = 180$)

ج- الصدق العاملي:

وللتحقق من صدق المقياس، تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي لبنود المقياس بهدف التحقق من صدق المقياس والتأكد من تشبع فقرات المقياس على عاملين هما: الوعي والتقبل. وقد استخدم الباحثان طريقة المكونات الأساسية، وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة «الفاريماكس» وطبقاً لمحك «كايزر»، وسعيًا نحو مزيد من النقاء والوضوح في المعنى السيكولوجي لتشبعات البنود على العاملين اعتبر التشبع الملائم الذي يبلغ ٠,٣ فأكثر وقفًا لمحك «جيلفورد». ويوضح جدول (٣) مصفوفة العوامل لفقرات مقياس اليقظة العقلية بعد التدوير المتعامد وحذف التشبعات الأقل من ٠,٣.

جدول (٣)

مصفوفة العوامل لتشبعات فقرات مقياس اليقظة العقلية بعد التدوير المتعامد وحذف التشبعات الأقل من ٠,٣.

رقم الفقرة	الوعي	التقبل	رقم الفقرة	الوعي	التقبل
١	٠,٧٥٥	١١	٠,٦٦٤		
٢	٠,٨١٥	١٢	٠,٦٩٠		
٣	٠,٧٣٦	١٣	٠,٨٥٧		
٤	٠,٧٢٠	١٤	٠,٦٩٦		
٥	٠,٧٩٢	١٥	٠,٦٩١		
٦	٠,٧٦٨	١٦	٠,٦٧٦		
٧	٠,٨٢٥	١٧	٠,٦٩٠		
٨	٠,٧٠٤	١٨	٠,٨٤٢		
٩	٠,٧٠٧	١٩	٠,٨١١		
١٠	٠,٧٣٦	٢٠	٠,٦٤٦		

يتضح من جدول (٣) أن كل الفقرات تشبعت على أحد العاملين أو كليهما، ولا توجد فقرة واحدة ليس لها تشبع على أحد العاملين على الأقل. وأن قيمة الجذر الكامن للعامل الأول: «الوعي»؛ ٧,٥٥٣ ويفسر ١٢,٨٠ من التباين الارتباطي الكلي، بينما بلغ الجذر الكامن للعامل الثاني: «التقبل»؛ ٦,٦٧٨ ويفسر ١١,٣٢ من التباين الارتباطي الكلي. وتتفق هذه النتائج بشكل كبير مع مثيلاتها التي توصل إليها مقياس اليقظة العقلية الذي تعتمد عليه الدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس التمييز الانفعالي لدى الصم Emotion Recognition Deaf Scale:

١- وصف المقياس:

بنود هذا المقياس - خاصة الجزء البصري منها - تتميز بالثراء والمرونة والتنوع في الاستخدام؛ ولكن لم يسبق للباحثين أو أحدهما تقنين هذه البنود من خلال مقياس يقيس «التمييز الانفعالي» على الصم من المراهقين؛ حيث يتكون المقياس من جزأين أساسيين بنيا على خبرات ونتائج دراسات سابقة في هذا المجال هما:

أ- بنود القصص الاجتماعية:

وهي مجموعة من القصص والتي بلغ عددها ١٢ قصة والتي تتمحور بشكل أساسي في إجابات أسئلتها حول «التمييز الانفعالي» لمشاعر شخصيات القصص، وتتمركز هذه القصص حول مجموعة من الانفعالات هي: الكذب. والمجاملة. وسوء الفهم. والتهكم. والاقناع. والمشاعر المتناقضة. وروح الفكاهة. والنكته. والتشبيه والاستعارة. والخداع المزدوج. والظاهر والباطن. والنسيان.

ب- بنود المهام البصرية:

وهي مجموعة من الصور الفوتوغرافية بلغ عددها ٢٤ صورة بغرض «التمييز الانفعالي» أيضاً؛ حيث تتضمن هذه المهام مهارات التمييز الانفعالي من خلال شعور المفحوص بالمشاعر الموجوده في الصور؛ حيث تنقسم إلى نوعين أساسيين:

• انفعالات أساسية هي: السعادة. والمفاجأة والخوف. والغضب. والاشمئزاز. والحزن. والألم.

وذلك من خلال ثلاث مجموعات من الصور توضح المشاعر والتعبيرات علي: كامل الوجه - منطقة العينين فقط - منطقة الفم فقط.

• انفعالات غير أساسية أكثر تعقيداً هي: الشعور بالذنب. والتكبر. والسرحان. والمكر. والسعادة. وذلك من خلال ثلاث مجموعات من الصور أيضاً توضح المشاعر والتعبيرات علي: كامل الوجه - منطقة العينين فقط - منطقة الفم فقط، حيث يتم الاختيار بين اثنين من الاختيارات (الانفعالات) كما يراها المفحوص.

وبعد صياغة البنود؛ تم إجراء تجربة صياغة محدودة للبنود علي عدد من المراهقين الصم الذين يماثلون أفراد عينة التقنين، كما تم تقسيم الاستجابات علي بنود القصص الاجتماعية «ثلاثي (٠ - ١ - ٢)» في المقياس وتقسيم الاستجابات علي بنود المهام البصرية «ثنائي» (٠ - ١)، ثم تم تطبيق بنود الاختبار علي المرحلة العمرية المستهدفة للعينة الأساسية بشكل فردي؛ حيث حسبت كفاءة المقياس.

٢- كفاءة المقياس :**أ- ثبات «الفا» للمقياس :**

المقياس الثابت كما هو معلوم هو الذي تأتي نتائجه متسقة عبر الزمن بحيث تكون حول نفس المعدل باختلاف الفترات الزمنية أو باختلاف الفاحصين، والخطأ الذي ينتج عن محتوى العينة يمكن قياسه من خلال دراسة ثبات الاتساق الداخلي خاصة مع عينة صعبة كالمراهقين الصم في عينة التقنين، لذلك تم حساب ثبات الاتساق الداخلي في هذا المقياس باستخدام «الفا كرونباخ» وذلك على عينة بلغ عددها ٥٠ مراهق أصم من عمر ١٤ سنة إلى عمر ١٩ سنة بمتوسط عمر زمني قدره ١٧,٥ سنة وعدد البنود بلغت ٣٦ بنداً، مقسمة على جزأي الاختبار: القصص الفردية وعددها ١٢ بنداً، والصور وعددها ٢٤ بنداً.

حيث بلغت قيمة معامل «ألفا» للجزء الأول ٠,٨٣، بينما بلغت قيمة معامل «ألفا» للجزء الثاني ٠,٨٠، كما بلغت قيمة معامل الفا للاختبار ككل ٠,٨٧، وهي نسب عالية تؤكد الثبات.

ب- الصدق التلازمي للمقياس :

تم حساب الصدق التلازمي مع مقياس «ستانفورد بينية» الصورة «ل م» حيث تم حساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية للمقياس، وقيم الأعمار العقلية التي وصل إليها الصم في عينة من المراهقين عددها ٥٠ مراهقاً ومتوسط عمرها الزمني ١٧,٥ سنة، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط لبيرسون ٠,٨٨، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ .

ثالثاً: البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية :

يعرف البرنامج في البحث الحالي بأنه : «هو خطة محددة ودقيقة تشتمل على مجموعة من الفنيات والأنشطة مبنية على كل من: الوعي النشط، والتقبل المستمر للخبرات الحاضرة؛ من خلال جلسات تهدف إلى تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهق الأصم»؛ ويعد البرنامج الحالي القائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم من البرامج الهامة التي تهدف إلى تنمية التمييز الانفعالي التي يعاني بعض المراهقين الصم - وفقاً للدراسة الاستطلاعية - من انخفاض فيها؛ حيث تمكنهم من التعامل مع مشكلاتهم

الحياتية والتصدي لها وقد مر إعداد البرنامج بعدة مراحل؛ بداية من مصادر إعداد البرنامج، ومروراً بخطوات بنائه ووصولاً إلى صورته النهائية، وذلك على النحو التالي:

١- أسس البرنامج :

- الأساس الأول: البرنامج الناجح يستهدف ما هو كائن الآن ليصل بالفرد إلى ما ينبغي أن يكون عليه من كفاءة وفعالية وتأثير لمصلحته وتعامله مع الآخرين.
- الأساس الثاني: يتمثل في أن الخبرات الإيجابية يجب أن تُعلم وتُكتسب.
- أما الأساس الثالث: فيتمثل في الموضوعات العلمية الجديدة التي دعت إليها الأديان وعلوم الأخلاق وعلم النفس الإنساني، والتي بلورها علماء علم النفس الإيجابي ويرون ضرورة التركيز عليها ودراستها علمياً وبمناهج بحث متقدمة، وهذه الموضوعات هي:

(أ) الحكمة والمعرفة.

(ب) الشجاعة.

(ج) الحب والإنسانية.

(د) العدالة.

(هـ) السيطرة على النفس.

(و) الروحانية والسمو.

وقد راعى الباحثان أثناء تصميم وبناء البرنامج بعض الاعتبارات لضمان

فعالية البرنامج:

- (١) العمر الزمني المناسب في البرنامج والخصائص النمائية للمرحلة.
- (٢) خصائص الفئة المستهدفة.
- (٣) نوع وطبيعة المشكلة التي يعاني منها المشاركين في البرنامج.
- (٤) أن يكون البرنامج واقعياً وفي حدود الإمكانيات المتاحة والممكنة.
- (٥) الخصائص البيئية والثقافية للمشاركين.

٢- مصادر إعداد البرنامج:

قبل الشروع في صياغة مقترحة للبرنامج قام الباحثان بالاطلاع على بعض المحاولات السابقة في هذا المجال مثل: (Asheur, & Sligman (2011) و (2017) Tilahun و (2016) Dubert, et al. و (2011) Davis, & Hayes، بالإضافة إلى بعض الدراسات العربية مثل: هدي شعبان (٢٠١٠)، وأحلام مهدي (٢٠١٣)، وفتحي الضبع، وأحمد طلب (٢٠١٣)، ودجلة جاسم (٢٠١٥)؛ حيث تم عرض البرنامج في صورته الأولى على عدد من أساتذة علم النفس والصحة النفسية في الجامعات المصرية، وذلك بهدف التحقق من ملاءمة البرنامج لأفراد المجموعة التجريبية، وصحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج.

٣- خطوات بناء البرنامج:

أ- أهداف البرنامج:

- الهدف العام: يهدف البرنامج الحالي من خلال فنياته وإجراءاته وأنشطته إلى تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم.
- الأهداف الإجرائية:
 - (١) التعريف باليقظة العقلية.
 - (٢) التدريب على الوعي الحسي.
 - (٣) الوعي الانفعالي للذات.
 - (٤) قبول الذات وتقييمها.
 - (٥) ترويض العقل.
 - (٦) التدريب على الثقة بالنفس.
 - (٧) التقبل والتسامح. الايجابية والمرونة.
 - (٨) الايجابية والاستبصار.
 - (٩) التخطيط.
 - (١٠) اتخاذ القرار.
 - (١١) الإبداع وحل المشكلات والاستمرارية.

ب- الفئة المستهدفة: طبق البرنامج على عينة من المراهقين الصم بلغ عددها ١٠ مراهقين.

ج- التعليمات العامة للبرنامج :

- يتم تنفيذ البرنامج في جو يتسم بالتنظيم والإضاءة الجيدة. - يسود الجلسات جو من الراحة والود.
- الالتزام كلما أمكن بالوقت المحدد للجلسة.
- توضيح المهام التي سيقوم بها أفراد عينة البرنامج وكذلك تنظيم المهام الملقاة على عاتقه.
- كتابة وقائع الجلسات بعد الانتهاء منها مباشرة.

د- الوسائل المتاحة لتنفيذ البرنامج :

- أجهزة عرض (كمبيوتر، داتا شو، فيديو).
- لوحات إرشادية.
- أوراق وأقلام وصحف للمسابقات والتعبير عن الذات.
- معززات متنوعة حسب رغبات المشاركين.

هـ- الحدود المكانية للبرنامج :

تختلف الحدود المكانية لتنفيذ البرنامج تبعاً للأهداف المرجوة من كل جلسة من جلسات البرنامج، فجلسات المناقشة والمحاضرة تتم في القاعات والغرف أو المكتبة، أما جلسات المشى التأملي تتم في ملعب المدرسة أو أي مكان مناسب، وبعض الجلسات تتم في الأماكن المفتوحة مثل حديقة عامة .. الخ.

و- لحدود الزمانية للبرنامج :

يستغرق التنفيذ والإنهاء (١٥ جلسة) للبرنامج محل الدراسة، بواقع جليستين إسبوعياً، واستغرق تنفيذ البرنامج ثمانية أسابيع بإستثناء الأسبوع الأخير تم خلاله تطبيق جلسة واحدة فقط؛ أما المدة الزمنية لكل جلسة تتراوح ما بين (٤٥ إلى ٦٠ دقيقة)؛ والجلسات التي تستغرق مدتها الزمنية ٦٠ دقيقة تتخللها أنشطة ترفيهية.

٤- المخطط العام للبرنامج :

يوضح جدول (٤) بيان بالمخطط العام للبرنامج؛ حيث اشتمل على الفنيات التالية:

- (أ) فنية الوعي بالخبرات الحسية.
 (ب) فنية التنفس المتعقل.
 (ج) فنية الفحص الجسدي.
 (د) فنية المشي التأمل.
 (هـ) فنية المناقشات الجماعية.
 (و) المحاضرة.
 (ز) النمذجة.
 (ح) الواجبات المنزلية.

جدول (٤)

محتوى جلسات البرنامج القائم على اليقظة العقلية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	المستخدمة	المتنفس	المستخدمة	الإلهاء	التقييم	الوقت	مدة الجلسة
١	الترحيب والتعارف	التعارف وتكوين جو من الألفة والتقبل والتعاون والتمهيد للبرنامج	المتعقل، المناقشة، الجماعية، المحاضرة	التنفس المتعقل، المناقشة، الجماعية، المحاضرة	كمبيوتر - جهاز عرض LCD	صف شعورك نحو هذه الجلسة؟	ممارسة التنفس المتعقل يومياً لمدة ستة أيام في الأسبوع ما بين ٥- ١٥ دقيقة	٤٥	
٢	التعريف باليقظة العقلية	التعريف باليقظة العقلية عرض نماذج حياتية لليقظة العقلية. تحديد سمات الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة المرتفعة. التعرف على العوامل التي تؤدي إلى اليقظة العقلية.	الوعي بالخبرات الحسية، التأمل، المناقشة، الجماعية، المحاضرة.	الوعي بالخبرات الحسية، التأمل، المناقشة، الجماعية، المحاضرة.	جهاز حاسوب - جهاز عرض LCD - تمر العصير الذي أمامك (مثلاً)	طبق ما تعلمته على خبرة حياتية أخرى (شرب العصير الذي أمامك مثلاً)	أكل وجبة خلال الأسبوع بالطريقة التعقلية	٤٥	
٣	الوعي الحسي	التدريب على اليقظة العقلية الواعي من خلال اللمس. التدريب على اليقظة العقلية الحسية من خلال البصر. التدريب على اليقظة العقلية المتعقل- من خلال التنفس. التدريب على اليقظة العقلية المناقشة. التدريب على اليقظة العقلية الجماعية- من خلال الضغط على أجزاء المحاضرة الجسم المختلفة.	الوعي بالخبرات الحسية - التنفس المتعقل- المناقشة الجماعية- المحاضرة	الوعي بالخبرات الحسية - التنفس المتعقل- المناقشة الجماعية- المحاضرة	جهاز حاسوب - جهاز عرض LCD - عروض بور بوينت- عروض فيديو	استبدال إنفعالاتك السلبية بانفعالات إيجابية	أكل وجبة خلال الأسبوع بطريقة تعقلية وتوجيه الإنتباه بالنهج التعقلية يومياً إلى أحد الأنشطة الروتينية كترتيب الغرفة مثلاً	٦٠	

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف	المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	والإنهاء التقييم	المتزني الو.ب.	مدة الجلسة
٤	الوعي الانفعالي للذات	تحويل الإنفعالات السلبية المدمرة للذات إلى انفعالات إيجابية وتوجيه الانتباه للخبرة حيث يعطى شعور جديد للانفعالات وهنا يتضح تأثير العقل على الانفعال والشعور وتنمية الشعور بالارتياح النفسي والوعي الانفعالي لدى المشاركين.	التأمل - المناقشة - الجماعية - التنفس - المتعقل - المحاضرة	جهاز حاسوب - جهاز عرض LCD - عروض بور بوينت - عروض فيديو - أقلام ملونة - ورق A 4	جهاز حاسوب - جهاز عرض LCD - عروض بور بوينت - عروض فيديو - أقلام ملونة - ورق A 4	حدد أهم ثلاث نقاط قوة، وثلاث نقاط ضعف لديك؟	أعد خطة توضح من خلالها كيف يمكنك الاستفادة من نقاط قوتك، وتتغلب على نقاط ضعفك	٤٥
٥	قبول الذات وتقييمها	التعرف على مفهوم قبول الذات مع ذكر الأمثلة. تحديد نقاط القوة وتمييزها. تحديد نقاط الضعف للتغلب عليها.	التأمل - المناقشة - الجماعية - التنفس - المتعقل	جهاز حاسوب - جهاز عرض LCD	ما التقدم الذي شعرت أنه تحقق؟	تدريب الفحص الجسدي يوميًا لمدة ٢٠ دقيقة وممارسة تدريب التنفس المتعقل يوميًا	٤٥	
٦	ترويض العقل	التعرف على أساليب تطوير الذات. استشعار الاختلاف بين الأفكار النمطية وبين الوعي المتعقل.	التأمل - المتعقل - المناقشة - الجماعية - المحاضرة - نموذج بالفيديو	جهاز حاسوب - جهاز عرض LCD - عروض بور بوينت - عروض فيديو - المحاضرة - المناقشة - الجماعية	هل لاحظ الآخرون التغيير في تعاملاتك معهم؟	ممارسة تدريب التنفس المتعقل بشكل منتظم (ثلاث مرات يوميًا) وضع موقف سلبي (شعور سلبي) مر برك وكان للمساندة العقلية دور في تحويله إلى موقف إيجابي.	٦٠	
٧	الثقة في النفس	إكساب المشاركين في البرنامج القدرة على اكتشاف الذات من جديد. التنفيس الانفعالي للمشاركين يساعد المدرب على معرفة مستوى المشاركين ودرجة ثقة كل منهم بنفسها. تنمية الثقة بالنفس لدى المشاركين.	المشي التأمل - المحاضرة - نموذج بالفيديو	جهاز حاسوب - جهاز عرض LCD - عروض بور بوينت - عروض فيديو	ما أكثر نشاط كان ممتعًا أو مفيدًا بالنسبة لك؟	توجيه الإنتباه بالنهج التعقلى يوميًا إلى أحد الأنشطة الروتينية كترتيب الغرفة مثلا	٦٠	

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	المستخدمة الفنيات	الأدوات المستخدمة	والإنهاء التقويم	الواجب المنزلي	مدة الجلسة
٨	التقبل والتسامح	تنمية اتجاهات جديدة نحو التقبل، وإدراك المتاعب والمعاناة التي يسببها تجنب الخبرة والهروب منها، وتعزيز ثقافة التسامح	التأمل- التنفس المتعقل - المحاضرة - المناقشة الجماعية	جهاز حاسوب - جهاز عرض LCD- عروض فيديو- علبتين من الهدايا	ما مدى أهمية موضوع التقبل والتسامح بالنسبة لك؟	ممارسة تدريب التأمل حيث التركيز على التنفس ثم الجسم ككل لمدة ثلاث مرات في الأسبوع	٦٠
٩	التفكير الإيجابي ومرونة الأفكار	تدريب المشاركات على التفكير بطرق سليمة والتعامل مع كافة مناحى الحياة بطرق مرنة ومتعددة	المشي التأمل- التأمل (حيث الوعي بالتنفس، والجسم، والأفكار، والوعي غير الموجه)	جهاز حاسوب - جهاز عرض LCD- عروض فيديو	كيف تمارس المرونة كأسلوب حياة؟	ممارسة تدريب المشي التأمل لمدة ثلاث مرات في الأسبوع	٤٥
١٠	الإيجابية والإستبصار المشاركين	تدعيم سمة الإستبصار لدى المشاركين	التأمل - التعلقى - المناقشة الجماعية - التنفس المتعقل - المحاضرة	جهاز حاسوب - جهاز عرض LCD	هل استمتعت بجلسة اليوم؟ وما الذي أضافته لك؟	ممارسة تدريب التنفس المتعقل بشكل منظم (ثلاث مرات يوميًا).	٤٥
١١	التخطيط	إكساب المشاركين مهارات التخطيط للمستقبل	التأمل - التعلقى - المناقشة الجماعية - المحاضرة	جهاز حاسوب - جهاز عرض LCD- عروض بور بوينت	كيف كانت جلسة اليوم؟	جلسة تأمل ثلاث مرات أسبوعيًا: خلال إحدى جلسات التأمل حدد أهدافك الشخصية.	٤٥

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	المستخدمة الفنيات	المستخدمة الأدوات	والإنهاء التقييم	التمرين الو.ب.	مدة الجلسة
١٢	إتخاذ القرار	إكساب المشاركات مهارة إتخاذ القرار والتعرف على ماهية تنفيذها	المناقشة الجماعية - المحاضرة.	جهاز عرض LCD - عروض بور بوينت - ورق A 4 - أقلام.	مافرارك إذ أنهيت دراستك بتقدير ممتاز ولم تجد فرصة عمل مناسبة في مجالك،	اذكر قضية اتخذت فيها قراراً بدون أى ضغط عليك من أى أحد وما تقييمك لهذا القرار؟	٦٠
١٣	الإبداع	تطوير القدرة على الخلق والإبداع لدى المشاركات	التأمل - المناقشة الجماعية - حل المشكلات - المحاضرة - مقص - صلصال	قطعة حجر - أقلام الوان - ورق مقوى - قص ولصق - طباشير ملون - مقص - صلصال	الذي شعرت التنفس المتعطل أنه تحقق في هذه الجلسة؟	بشكل منتظم لخلق الإبداع	٤٥
١٤	حل المشكلات	تطوير مهارات حل المشكلات لدى المشاركات	التأمل - جلسة تأمل اليوم الكامل - المناقشة الجماعية	جهاز حاسوب - جهاز عرض LCD	كيف نتعامل مع المشكلات والتحديات والاهوموم؟	بشكل منتظم لمواجهة المشكلات.	٦٠
١٥	الاستمرارية والتطبيق البعدي	التقييم الختامي للبرنامج، الحصول على نتائج التطبيق البعدي	جلسة تأمل اليوم الكامل - المناقشة الجماعية	جهاز حاسوب - جهاز عرض LCD - عروض بور بوينت - هدايا رمزية	هذا البرنامج لتمى اليقظة تمارس لمدة شهر (ويراعى عمل هذا التقييم في فترة المتابعة)	وضع جدول تدريبيات تعقلية تمارس لمدة شهر (ويراعى عمل هذا التقييم في فترة المتابعة)	٦٠

ز- تقويم البرنامج :**• تقويم قبلي :**

وتم ذلك بتطبيق أداتي الدراسة المتمثلتين في مقياس اليقظة العقلية و التمييز الانفعالي على أفراد المجموعة التجريبية قبل البدء في تنفيذ البرنامج.

• تقويم بعدي :

سيتم ذلك بتطبيق أداتي الدراسة المتمثلتين في مقياس اليقظة العقلية و التمييز الانفعالي على أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج؛ للتأكد من أن البرنامج الإرشادي حقق أهدافه المرجوة.

• تقويم تبعي :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج بمدة ملائمة سيتم تطبيق أداتي الدراسة المتمثلتين في مقياس اليقظة العقلية و التمييز الانفعالي على أفراد المجموعة التجريبية بهدف متابعة استمرارية أثر البرنامج، وسيتم التعرف على فعالية البرنامج على أفراد عينة الدراسة بعد التطبيق، وبعد فترة المتابعة من خلال مقارنة درجاتهم على مقياس المرونة الإيجابية قبل تطبيق البرنامج، ومقارنة درجاتهم بعد التطبيق وبعد فترة المتابعة.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الإصدار السادس عشر Version 16 تم استخدام الأساليب الإحصائية الأكثر ملائمة كالتالي:

- ١- معامل الارتباط لبيرسون Pearson.
- ٢- تحليل الانحدار البسيط بطريقة Enter.
- ٣- إختبار "ت" للعينات المستقلة Independent t test.
- ٤- إختبار "ويلكوكسون" Wilcoxon اللابارمترى Nonparametric للعينات المرتبطة.

نتائج البحث وتفسيرها

أولاً: نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

والذي ينص على أنه «توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتميز الانفعالي لدى المراهقين الصم». ولاختبار صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياسي «اليقظة العقلية»، و«التميز الانفعالي» لدى الصم من إعداد: الباحثين على عينة من المراهقين الصم المستهدفين بالبحث الحالي بلغ عددها ٥٠ مراهقاً؛ حيث تم حساب قيمة معامل ارتباط «بيرسون» بين درجات اليقظة العقلية ببعديها: الوعي، والتقبل، والدرجة الكلية من ناحية، والدرجة الكلية للتميز الانفعالي من ناحية أخرى؛ حيث أسفرت النتائج عن تحقق صحة الفرض الأول من خلال القيم الموضحة في جدول (٥).

جدول (٥)

يوضح العلاقة بين كل من اليقظة العقلية بأبعادها والتميز الانفعالي

المتغيرات	الوعي	التقبل	اليقظة العقلية	التميز الانفعالي
الوعي	١	٠,٨١**	٠,٩٢**	٠,٧٣**
التقبل	٠,٨١**	١	٠,٦٩**	٠,٦٦**
اليقظة العقلية	٠,٩٢**	٠,٦٩**	١	٠,٦٤**
التميز الانفعالي	٠,٧٣**	٠,٦٦**	٠,٦٤**	١

** القيم دالة إحصائياً عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من اليقظة العقلية والتميز الانفعالي عند مستوى ٠,٠١، كما توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية أيضاً والمتمثلة في كل من: الوعي والتقبل من ناحية والتميز الانفعالي لدى المراهقين الصم من ناحية أخرى.

وقد أفادت هذه النتيجة الباحثين على المستوي التجريبي للدراسة الحالية حيث بعد ثبوت وجود علاقة موجبة وقوية بين مضمون اليقظة العقلية والقدرة على التميز الانفعالي لدى المراهقين الصم، فقد أكدت وجهة نظر الباحثين في إمكانية تصميم البرنامج الحالي معتمدين على اليقظة العقلية لغرض تنمية التميز الانفعالي لديهم.

ويرجع الباحثان هذه العلاقة القوية لليقظة العقلية بالتميز الانفعالي إلى قدرة اليقظة العقلية على تغيير علاقة الفرد بأفكاره فيما يعرف بعدم التمرکز Decentering وعدم الاندماج (6, Thompson, 2011, Diffusion) مما يتيح الفرصة خلال المواقف المختلفة لملاحظة الأفكار والانفعالات دون اعتبار لأي واقع آخر (15, 2010, Hasker)، وبذلك يسهم الوعي الزائد والتقبل للواقع دون إصدار أحكام مسبقة - كبعدين لليقظة العقلية - في إدراك الانفعالات وتمييزها سواء كانت من خلال مواقف اجتماعية أو من خلال صور تعبيرات وجهية كما في الدراسة الحالية.

ويرى الباحثان أيضاً أن سمة التقبل في المواقف المختلفة والتي تميز اليقظة العقلية تفرض على الفرد درجة كبيرة من المرونة النفسية في هذه المواقف؛ مما يتيح الفرصة للادراك الواعي للانفعالات وتمييزها؛ حيث تشير دراسة (Masuda & Tully, 2012) بالفعل إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية؛ التي تتيح للفرد سعة معرفية تساعده في استيعاب المشاعر والانفعالات أولاً بأول وبشكل سليم، مع ملاحظة أن هذه القدرة على التمييز الانفعالي لا تشكل عبئاً نفسياً على الفرد اليقظ عقلياً - إذا جاز التعبير - نظراً لأنها (أي اليقظة العقلية) ترتبط إيجابياً بمكونات شخصية إيجابية معتبرة مثل تقدير الذات والسعادة والرضا عن الحياة .. وغير ذلك (Christopher & Gilbert, 2010).

وعلى كل حال؛ فإن إمكانية استخدام البرامج القائمة على اليقظة العقلية في تنمية الوعي ما وراء المعرفي في Meta Cognitive Awareness بما فيه الوعي الانفعالي بمشاعر الآخرين (Hasker, 2010) وارتباطها الإيجابي بمجموعة من المتغيرات الإيجابية والتي كان على رأسها التمييز الانفعالي في البحث الحالي قد شجع الباحثين على بناء البرنامج المستخدم في البحث الحالي بحيث يعتمد على المضمون السيكولوجي لليقظة العقلية من خلال الفنيات والأساليب والأدوات والأنشطة المختلفة بشكل ملائم.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

والذى ينص على أنه «يمكن التنبؤ بالتمييز الانفعالي بدلالة اليقظة العقلية لديهم». ولاختبار صحة الفرض الثاني بعد تطبيق مقياسي «اليقظة العقلية»، و«التمييز الانفعالي» لدى الصم على عينة من المراهقين الصم المستهدفين بالبحث الحالي بلغ عددها ٥٠ مراهقاً تم حساب تحليل الانحدار البسيط بطريقة Enter حيث جاءت قيم معامل الارتباط "ر" وقيمة معامل التحديد "ر^٢" دالة كما في جدول (٥)؛ حيث كانت قيمة معامل الارتباط ٠,٦٤ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يؤكد صحة الفرض الثاني جزئياً.

وللتأكد من عدم وجود أخطاء في التنبؤ؛ يتم حساب تحليل التباين البسيط كما هو موضح في جدول (٦) أيضاً؛ حيث تظهر نتائج تحليل التباين البسيط أن قيمة "ف" دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ حيث توجد علاقة خطية مقدارها ٠,٦٤ تسهم بشكل مباشر بنسبة تزيد عن ٤٠٪ في تباين درجات التمييز الانفعالي (التباين المفسر)؛ حيث كانت قيمة معامل التحديد "ر^٢" ٠,٤٠٤ مما يؤكد صحة الفرض الثاني أيضاً.

جدول (٦)

يوضح نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالتمييز الانفعالي بدلالة اليقظة العقلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة	ر	معامل التحديد ر ^٢
الانحدار	٢١٥,٤٦٩	١	٢١٥,٤٦٩	١٢,١٨	٠,٠١	٠,٦٤	٠,٤٠٤
البواقي	٣١٨,٥٣١	٤٨	١٧,٦٩٦				
المجموع	٥٣٤,٠٠٠	٤٩					

ويتضح من الجدول السابق أنه يمكن التنبؤ بالتمييز الانفعالي بدلالة اليقظة العقلية في ضوء قيمة معامل التحديد بنسبة تزيد عن ٤٠٪ مما يؤكد - بالإضافة لنتائج الفرض الأول - ملاءمة المضمون السيكولوجي لليقظة العقلية لإعداد البرنامج كمتغير مستقل يؤثر في المتغير التابع المتمثل في التمييز الانفعالي ويفسره، كما أكدت القدرة التنبؤية للمتغير المستقل وجهة نظر الباحثين في إمكانية استخدام برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم.

ويرى الباحثان أن هذه النتيجة تعد منطقية إحصائياً، فنظراً لقوة الارتباط الدال بين اليقظة العقلية والتميز الانفعالي بشكل موجب عند مستوى ٠,٠١ كما ظهر من نتائج الفرض الأول؛ فإنه من المنطقي أن تتمكن اليقظة العقلية إحصائياً من التنبؤ بالتميز الانفعالي بشكل مباشر بنسبة زادت عن ٤٠٪، لذلك فإنه عند حساب تحليل المسار وبمعلومية قيمة معامل التحديد $R^2 = ٠,٤٠$ تقريباً وبمعلومية قيمة معامل «بيتا» $\beta = 0.64$ تقريباً؛ فإن تحليل المسار يؤكد وجود نسبة غير مباشرة إضافية للتنبؤ أيضاً تصل إلى ٢٤٪، مما يعني أن اليقظة العقلية يمكنها أن تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر في التميز الانفعالي بنسبة تصل إلى ٦٤٪.

ورغم عدم وجود أي دراسات - في حدود علم الباحثين - تتنبأ بالتميز الانفعالي بدلالة اليقظة العقلية إلا أن الطبيعة التي تتميز بها اليقظة العقلية يمكن أن تفسر ذلك، فاليقظة العقلية تعد موضوعاً أساسياً في التعلم الإيجابي نظراً لارتباطها بتعزيز النمو المعرفي والانفعالي والسعادة والثقة وفاعلية الذات (Shapiro, Brown, & Astin, 2011; Hanley, et al., 2015 & Rosenstreich & Margalit, 2015)، كما أن عملية تمييز الانفعالات المختلفة والتعرف على مشاعر الآخرين هي في حد ذاتها عملية عقلية، ولا شك أن الثقة وسلامة النمو الانفعالي والمعرفي أساسيان في قدرات التمييز بكل أنواعها مما شجع الباحثين على استخدام برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التميز الانفعالي لدى المراهقين الصم لأهميته لهذه الفئة.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

والذي ينص على أنه «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في كل من اليقظة العقلية والتميز الانفعالي لدى المراهقين الصم». ولاختبار صحة الفرض الثالث تم تطبيق مقياسي «اليقظة العقلية»، و«التميز الانفعالي» لدى الصم من اعداد: الباحثين على عينة من المراهقين الصم المستهدفين بالبحث الحالي بلغ عددها ٥٠ مراهقاً حيث كان عدد الذكور منهم ٣٠ مراهقاً وعدد الإناث ٢٠ مراهقة؛ حيث تم حساب قيمة «ت» باستخدام اختبار «ت» للعينات المستقلة؛ حيث أسفرت النتائج عن صحة الفرض الثالث كما هو موضح في جدول (٧) حيث أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كلا المتغيرين اليقظة العقلية والتميز الانفعالي لدى المراهقين الصم.

جدول (٧)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في اليقظة العقلية والتمييز النفعالي

المتغيرات	المجموعات	ن	م	ع	ت	الدلالة
اليقظة العقلية	الذكور	٢٠	٤٩,٥١	٧,٨٠	٠,٣١	غير دالة
	الإناث	٣٠	٤٧,٥٤	٥,٠٦		
التمييز الانفعالي	الذكور	٢٠	٣٥,٤١	٨,١٢	٠,٢٨	غير دالة
	الإناث	٣٠	٣٦,٠١	٥,٢٦		

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة «ت» للفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية لم تكن دالة، وكذلك الأمر بالنسبة للتمييز الانفعالي، مما يحد من أهمية أي دور للجنس عند اختيار المجموعة التجريبية للدراسة، لذلك لن يتم أخذه في الاعتبار.

ورغم وجود بعض الدراسات التي لم تحسم الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية حيث أشارت نتائج بعض الدراسات؛ Lilija et al, 2013؛ (Sturgess, 2012) إلى أن الفروق في اليقظة العقلية لصالح الإناث، بينما أشارت دراسات أخرى إلى أن الفروق لصالح الذكور (Bervoets, 2013)؛ إلا أن نتائج البحث الحالي تتفق مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة كل من Palmer (2009)؛ Weinstein, Brown & Ryan (2009)؛ Yeung (2013) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث.

ويرى الباحثان أن تباين نتائج هذه الدراسات واختلافها قد يرجع إلى اختلاف الأدوات المستخدمة لقياس اليقظة العقلية في كل منها، ففي دراسة Lilija et al (2013) استخدمت نسخة سويدية من مقياس اليقظة العقلية أما في دراسة Sturgess (2012) فقد استخدم مقياس اليقظة العقلية ذي العوامل الخمسة، أما دراسة من Palmer (2009) فقد استخدمت مقياس Brown & Ryan (2006) وكذلك دراسة Weinstein, Brown & Ryan (2009) ودراسة Yeung (2013) وGonzalez et al. (2016)؛ مما يرجح تفسير

ونتائج البحث الحالي ويؤكد وجهة نظر الباحثين حول هذه النتائج، وقد استفاد الباحثان من نتائج البحث الحالي - عدم وجود فروق بين الجنسين - عند اختيار المجموعة التجريبية للدراسة لاختبار صحة الفروض التجريبية الأساسية التالية.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

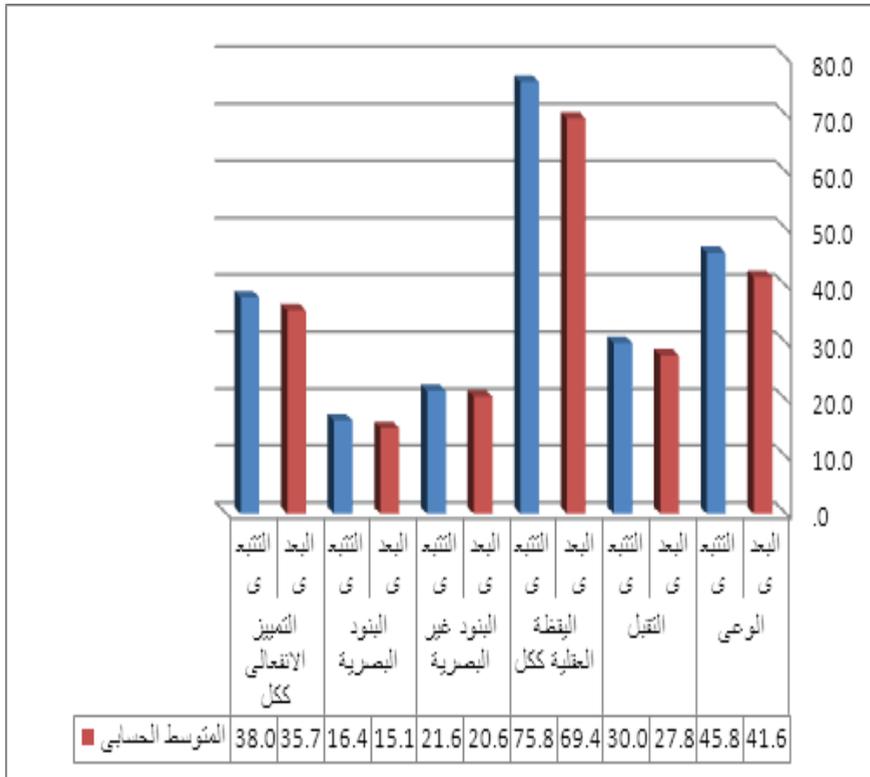
والذي ينص على أنه «توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي في كل من اليقظة العقلية والتمييز الانفعالي لصالح القياس البعدي لدى العينة التجريبية». وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار «ويلكسون» Wilcoxon للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في كل من اليقظة العقلية بأبعادها والتمييز الانفعالي لدى عينة الدراسة التجريبية؛ حيث جاءت نتائج هذه الخطوة كما هو موضح في جدول (٨).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين القبلي و
البعدي على متغيرات الدراسة

المتغيرات	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة «Z»	مستوى الدلالة
الوعي	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٢,٨١٦**	٠,٠٠٥
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥,٠٠		
	الرتب المتساوية	٠				
	الكل	١٠				
التقبل	الرتب السالبة	٢	٣,٦٧	١١,٠٠	١,٩٨٢*	٠,٠٤٩
	الرتب الموجبة	٨	٦,٢٩	٤٤,٠٠		
	الرتب المتساوية	٠				
	الكل	١٠				
اليقظة العقلية ككل	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٥**	٠,٠٠٥
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	الرتب المتساوية	٠				
	الكل	١٠				
البنود غير البصرية	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٢٧**	٠,٠٠٥
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	الرتب المتساوية	٠				
	الكل	١٠				
البنود البصرية	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٣**	٠,٠١٠
	الرتب الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
	الرتب المتساوية	٢				
	الكل	١٠				
التمييز الانفعالي ككل	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٣٢**	٠,٠٠٥
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
	الرتب المتساوية	١				
	الكل	١٠				

يتضح من الجدول السابق جدول (٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠,٠١ بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي متغيرات الدراسة (الوعي، اليقظة العقلية ككل، البنود غير البصرية، البنود البصرية، التمييز الانفعالي ككل) لصالح القياس البعدي في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي متغير الدراسة (التقبل) لصالح القياس البعدي، ويوضح شكل (١) الفروق ما بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على متغيرات الدراسة.



شكل (١)

متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على متغيرات الدراسة

ولحساب حجم التأثير للفروق بين متوسطات الرتب في القياسين القبلي والبعدي في اليقظة العقلية فقد تم استخدام المعادل (١).

$$ES = \dots\dots\dots (١)$$

حيث ES هو حجم التأثير

و Z هي القيمة المحسوبة من اختبار Wilcoxon

و N عدد الأزواج المرتبطة.

وعلى الرغم من وجود N في المعادلة إلا أن قيمة حجم التأثير تبقى مستقلة عن حجم العينة، وذلك لأن Z تكون حساسة بالنسبة لحجم العينة وبالقسمة على يتم إزالة تأثير حجم العينة من محصلة حجم التأثير حيث تتراوح قيم حجم التأثير من حيث القوة والضعف ما بين ٠,١٠ و ٠,٢٩، للتأثير الضعيف، و ٠,٣٠ و ٠,٤٩، للتأثير المتوسط، وأكثر من ٠,٥٠، للتأثير الكبير؛ (Corder & Foreman, 2009; & Fritz et al., 2012).

وعند حساب حجم التأثير للفروق بين متوسطات الرتب في القياسين القبلي والبعدي في اليقظة العقلية باستخدام المعادل (١)، كان حجم تأثير البرنامج علي اليقظة العقلية $ES = ٠,٨٨٧$ وهي قيمة تدل على حجم كبير للتأثير.

أما بالنسبة للتمييز الانفعالي فقد تم حساب حجم التأثير للفروق بين متوسطات الرتب في القياسين القبلي والبعدي في التمييز الانفعالي باستخدام المعادل (١)، حيث أسفرت النتيجة عن قيمة حجم تأثير البرنامج على التمييز الانفعالي $ES = ٠,٨٩٦$ وهي قيمة تدل على حجم كبير للتأثير أيضاً، مما يؤكد فعالية البرنامج.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس ما قدمه البرنامج المستخدم في البحث الحالي في ضوء الآتي:

- اتفاق العديد من الباحثين على أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية يتم اعتمادها وتوظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق والضغط والاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات مثل الوعي بالذات، والثقة ومعنى الحياة .. وغير ذلك ؛ وبالتالي التقبل والوعي بمشاعر الآخرين (Mace, 2008).

- أن أبعاد اليقظة العقلية نفسها - كما هو واضح في البحث الحالي - هي معرفية في طبيعتها، وهذه الطبيعة المعرفية تزيد من قدرة الفرد علي الوصول إلى الحالات العقلية للأخرين؛ مثل معتقدات ونوايا الفرد حول شيء معين، فيما يمكن تسميته إعزاءً للحالات العقلية للأخرين (Levy, 2007).
- ومن ثم إفترض الباحثان أن تدريب المراهقين الصم على بعض المهارات والأنشطة المعتمدة على اليقظة العقلية والتي تضمنها البرنامج الحالي يمكن أن تسهم في تنمية كل من الوعي والتقبل ومحصلتهما المتمثلة في اليقظة العقلية، كما تسهم أيضاً في تنمية التمييز الانفعالي لديهم، وهو ما تحقق بالفعل في الدراسة الحالية.
- أن زيادة الوعي كبعد من بعدي اليقظة العقلية لدى المراهقين الصم في ضوء عدم التمرکز وعدم الاندماج، وفقاً ل (Thompson, 2011) قد أتاح الفرصة خلال المواقف المختلفة لملاحظة الأفكار والانفعالات دون اعتبار لأي عوامل أخرى.
- كما أن زيادة التقبل غير المشروط كبعد أيضاً من بعدي اليقظة العقلية قد أسهم في إزالة الحساسية الناجمة عن إصدار الأحكام المسبقة سواء في المواقف الاجتماعية أو التعبيرات الوجيهة؛ وبالتالي وضوح التفسير للإنفعالات ودقة تمييزها.
- أن طبيعة الأنشطة نفسها المستخدمة في البرنامج الحالي قد وفرت مناخاً مريحاً ومشجعاً في حد ذاته على التركيز والتأمل والاستمتاع بعملية التركيز والتأمل دون أي ضغوط إضافية؛ حيث أن المناخ الآمن والهادئ للجلسات كان له - من وجهة نظر الباحثين - دور كبير في تحسين قدراتهم بمرور الوقت.
- كما ترجع فعالية البرنامج - من وجهة نظر الباحثين - إلى الفنيات والأنشطة المستخدمة، فالنسبة للفنيات المستخدمة؛ كان لفنية "التنفس المتعقل" دور مهم؛ حيث تعتمد تدريبات التعقل على التركيز المتعمد على خبرة محددة ملموسة داخل الجسد، وهي عادة ما تكون حركة التنفس شهيقاً وزفيراً، الأمر الذي يسهل تحرر الفرد من عملية التفكير التحليلي للخبرة المعاشة، بل ينتقل بالانتباه من عملية المقارنة بالخبرات الماضية إلى التركيز على الحس الجسدي ليوجه الفرد وعيه إلى عالم مختلف من الخبرة، وتتمثل الخطوة الثانية في محاولة إعطاء جزء من الانتباه لما يحدث من خبرة حالية بشكل متواز مع توجيه الانتباه للحس الجسدي

- المتمثل في عملية التنفس (Lehrhaupt, L. & Meibert, P., 2010) مما يؤدي إلى تكوين ارتباط بين الفرد وبين عقله بما يحوي من اتجاهات وانفعالات يراها أو يفهمها مما يزيد قدرته على التمييز الانفعالي والوعي.
- ثم جاءت فنيتا المناقشة الجماعية والمحاضرة حيث أسهمت في سد الفجوات التي قد تظهر بين الفقرات أو الأنشطة العقلية المختلفة وكذلك للإجابة عن التساؤلات وما يضيفه هذا من شعور بالحرية والراحة، علاوة على الشرح المستمر نظراً لجدّة بعض هذه الأساليب وطرافتها بالنسبة للمتدربين الصم على وجه الخصوص، لذلك فقد تم إضافة ورش العمل والفيديو لإشباع حب الاستطلاع والدافع المعرفي والذي يعد من خصائص مرحلة المراهقة أيضاً.
- أما فنيتا الوعي بالخبرات الحسية والفحص الجسدي؛ فمن خلال التدريب على فنية الوعي بالخبرات الحسية اكتسب المتدربون مهارات مثل: استشعار الاختلاف بين الأفكار النمطية وبين الوعي المتعقل، وملاحظة تأثير الانتباه على الشعور بالخبرة، وملاحظة الارتباطات التي يكونها العقل متفاعلاً مع الخبرة؛ لهذا كان لهذا التدريب دوراً واضحاً في إظهار العلاقة التي يكونها العقل مع هذه الخبرة الحسية، الخارجية وأثر ذلك على تمييز الانفعالات؛ الأمر الذي يظهر التفاعل بين أنشطة العقل وبين المشاعر (Crane, 2009, 101-103)، وكذلك الأمر بالنسبة لفنية الفحص الجسدي.
- وكذلك بالنسبة لفنية المشي التأملي فقد أسهمت من خلال التدريب على فنية المشي التأملي في اكتساب المتدربين لمهارات القدرة على الحضور وتوجيه الانتباه إلى الخبرات الجسدية الآنيّة، والقدرة على توجيه الوعي إلى الجسد أثناء الحركة، والتفاعل مع الأحداث والخبرات من خلال الحركات والوقفات؛ حيث أن الانتقال بين الأوضاع المختلفة أثناء التدريب يتيح الفرصة للفرد للتفاعل الأمثل مع اللحظة الحاضرة (Heidenreich, & Michalak, 2003, 268)، كما أن المشي التأملي يساهم في اكتشاف طاقات جديدة (Kabat-Zinn, 2001, 94) وبالتالي المزيد من اليقظة وبالتالي المزيد من القدرة على التمييز.
- كما ترجع الفاعلية أيضاً - من وجهة نظر الباحثين - إلى الأنشطة التي تم الاستعانة بها في البرنامج مثل أنشطة التأمل الافتتاحي والختامي،

وأنشطة ”رسم النفس“ و”الإناء المشروخ“ و”قيم ذاتك“ والتي تساعد على زيادة الثقة بالنفس ومراجعة نقاط القوة والضعف، ونشاط ثلاثة ومضاعفاتها، وأنشطة التخيل وعروض البوربوينت .. وغير ذلك ، كل هذه الأنشطة ساعدت على تطبيق الفنيات بشكل صحيح وبالتالي ساعدت على زيادة الفائدة المرجوة وزيادة جاذبية وفعالية الجلسات. علاوة على ما سبق فإن ترتيب الجلسات حسب منطقية أهدافها وأنشطتها وفنياتهما بحيث تخدم كل جلسة سابقة أغراض الجلسات اللاحقة، قد أسهم في نجاح الجلسات في تحقيق أهدافها دون شعور المستهدفين بالتدريب (المجموعة التجريبية) بأي أعباء إضافية أثناء التدريب، ودون فقدان جاذبية التدريب أو دافعية المتدربين.

خامساً: نتائج الفرض الخامس وتفسيرها :

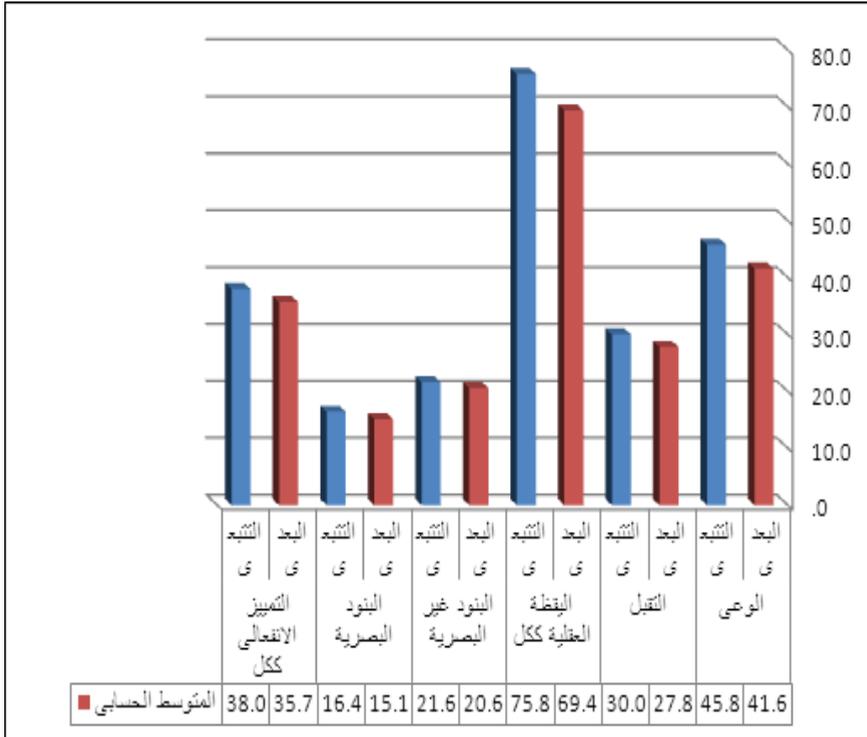
والذي ينص على أنه «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي في كل من اليقظة العقلية والتمييز الانفعالي لدى العينة التجريبية». وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار «ويلكسون» Wilcoxon للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي في كل من اليقظة العقلية بأبعادها والتمييز الانفعالي لدى عينة الدراسة التجريبية؛ حيث جاءت نتائج هذه الخطوة كما هو موضح في جدول (٩).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية
في القياسيين البعدي والتتبعي على متغيرات الدراسة

المتغيرات	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة «Z»	مستوى الدلالة
الوعى	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٣٤٢	٠,١٨٠
	الرتب الموجبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠		
	الرتب المتساوية	٨				
	الكل	١٠				
التقبل	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤٢٥	٠,١٨٦
	الرتبة الموجبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠		
	الرتب المتساوية	٨				
	الكل	١٠				
اليقظة العقلية ككل	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٣٩٢	٠,١٨٣
	الرتبة الموجبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠		
	الرتب المتساوية	٨				
	الكل	١٠				
البنود غير البصرية	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠	١,٤٦١	٠,١٤٤
	الرتبة الموجبة	٣	٣,٠٠	٩,٠٠		
	الرتب المتساوية	٦				
	الكل	١٠				
البنود البصرية	الرتب السالبة	١	٢,٠٠	٢,٠٠	١,٤٩٠	٠,١٣٦
	الرتبة الموجبة	٤	٣,٢٥	١٣,٠٠		
	الرتب المتساوية	٥				
	الكل	١٠				
التمييز الانفعالي ككل	الرتب السالبة	١	٢,٥٠	٢,٥٠	١,٣٥٥	٠,١٧٦
	الرتبة الموجبة	٤	٣,١٣	١٢,٥٠		
	الرتب المتساوية	٥				
	الكل	١٠				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي متغيرات الدراسة (الوعي، والتقبل ومن ثم اليقظة العقلية ككل، البنود غير البصرية، البنود البصرية ومن ثم التمييز الانفعالي ككل). وهذه النتيجة تعنى أن هناك استمراراً لفاعلية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي المستخدم في هذه الدراسة كما هو موضح في شكل (٢) ويمكن تفسيره كالتالي:



شكل (٢)

متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على متغيرات الدراسة

يلاحظ من جدول (٩) أنه رغم عدم وجود دلالة إحصائية عند أي مستوي دلالة؛ إلا أن الفروق لا تزال مستمرة وإن كانت ضئيلة ولكنها كانت بشكل أساسي في القياسات التتبعية وليس البعدية، مما يدل على بقاء مكتسبات البرنامج إلى ما بعد فترة التدريب بحيث أصبحت ذاتية الاكتساب دائمة التطور، وهو ما

يعتبره الباحثان من أهم مميزات البرامج القائمة على المضمون السيكلوجي لليقظة العقلية حيث أكدت دراسة (Fredrickson, et al. (2008 أن ممارسة التأمل - باعتبارها الفنية الغالبة على هذا النوع من البرامج - قد أنتجت زيادة إضافية في الخبرات اليومية من الانفعالات الإيجابية، والتي بدورها أنتجت زيادة في مدى واسع لمصادر الشخصية مثل تزايد اليقظة العقلية وبالتالي - كما ظهر من النتائج - استمرار تحسن التمييز الانفعالي.

- ويؤكد ذلك أيضاً نتائج مقارنة المتوسطات الحسابية كما هو واضح من الفحص البصري لشكل (٢)؛ حيث يلاحظ وجود فروق بين القياسات المتتبعية والبعديّة - وإن كانت ضئيلة - إلا أنها بينت بالفعل قدرة البرنامج الحالي وفعاليتّه بحيث استمر التحسن في الزيادة حتى بعد توقف البرنامج؛ حيث أسهمت الواجبات المنزلية أثناء تطبيق البرنامج في نقل الأثر الإيجابي للبرنامج الذي تعلمه أفراد المجموعة التدريبيّة إلى المواقف الحياتية وبالتالي تحقيق مبدأ استمرارية العملية الإرشادية.

من جميع ما سبق تتأكد فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم، لذلك فقد توصل الباحثان إلى بعض المقترحات والتوصيات.

مقترحات وتوصيات البحث:

- (١) توفير الخدمات التدريبيّة والإرشادية القائمة على اليقظة العقلية لفئات الصم من ذوي الإعاقة.
- (٢) توفير الأدوات اللازمة من برامج واختبارات ومقاييس لهذا الغرض.
- (٣) توسيع مجال هذه الخدمات على فئات أخرى من ذوي الإعاقة.
- (٤) تحقيق مبدأ استمرار العملية الإرشادية.
- (٥) المزيد من الدراسات والبحوث عن فعالية هذه البرامج على فئات أخرى من المراهقين.
- (٦) المزيد من الدراسات والبحوث عن فعالية أنواع أخرى من البرامج في تنمية التمييز الانفعالي.

مراجع

- سليمان، عبد الرحمن سيد (٢٠٠١). سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة :
الأساليب التربوية والبرامج التعليمية، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن، طلب، أحمد علي (٢٠١٣). «فاعلية اليقظة العقلية
في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة»، مجلة
الإرشاد النفسي، ١ (٣٤)، ٧٥-١.
- عبد الله، أحلام مهدي (٢٠١٣). «اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة»، مجلة
الأستاذ، ٢٠ (٥)، ٣٤٣-٣٦٦.
- عوض، هدي شعبان (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية القدرة علي التمييز
الانفعالي لدي الأطفال الصم في ضوء نظرية العقل
. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أسيوط.

The foundation of e-business, (4th ed.), new: Jersey prentice hall.

Asheur, A. & Sligman, K.(2011).Effectiveness of both mindfulness
and relaxation techniques and learning skills and their influence
on the performance of students at the university, *Journal
Personality and Social Psychology*, 1, (3), 25-41.

Barbato,M.,Liu,L.,Cadenhead,K.,Cannon,T.,Cornblatt,B.,&Mcgl
asham,I.(2015).The Theory of Mind: Emotion Recognition
and Social Perception in Individuals at Clinical High Risk for
Psychosis .*Schizophrenia Research*, 3(4), 133-139.

Beelee,S.,Koo,S.,Song,Y.,Lee,M.,Jeong,Y.,&Kwon,C.(2014).
*Theory of Mind as a Mediator of Reasoning and Facial
Emotion Recognition: Finding From 200 Health People*,
Yonsei University College of Medicine. Seoul.

Bervoets, J. (2013). Exploring the relationship between mindfulness
and self talk: a correlational study. MA, [http://urn.fi/
URN:NBN:fi:jyu-201305171693](http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201305171693).

Brown, K. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present:
Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal
of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: Effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58, 433-442.
- Cardaciotto, L., Herbert, J.D., Forman, E. M., & Farrow, W. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance. The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15, 204-223.
- Christopher, M. & Gilbert, B. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression, *current psychology*, 29(1), 10-23.
- Corder, W. & Foreman, I (2009). *Nonparametric Statistics for Nonstatisticians a Step by Step Approach*, John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, New Jersey.
- Crane, R. (2009). *Mindfulness-based cognitive therapy*. USA, New York: Rout ledge.
- Davis ,D.M. & Hayes ,J .A.(2011). What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research, *Psychotherapy*, 48 (2), 198-208 .
- Deurr, M.(2008). The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers: a prospectus. *Report prepared to center for contemplative mind in society*, Northampton, MA.
- Dubert, C.J., Schumacher, A.U., Locker Jr, L., Gutierrez, A.P., & Barries, V.A. (2016). Mindfulness and emotion regulation among nursing students: Investigating the mediation effect of working memory capacity. *Mindfulness*, 7, 1061-1070
- Durand, K., Gallay, M., Seign-Euric, A., Robichon, F., & Baudouin, J. (2011). The Development of Facial Emotion Recognition: The Role of Configural Information. *Journal of Experimental Child Psychology*, 14-27.
- Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J. & Finkel, S. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social psychology*, 95. 1045-1062.

- Fritz, C., Morris, P. & Richler, J.(2012). Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology*, 141(1), 2-18.
- Germer, C. (2005). The Meaning of mindfulness, In C. Germer, R. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp.3-27). New York: Guilford Press.
- Golan, O., Cohen, S., Hill, J., & Golan, Y. (2006). The Reading The Mind in Films Task: Complex Emotion Recognition in Adults With and Without Autism Spectrum Conditions. *Social Neuroscience*, 111-123.
- Gonzalez, L. L, Amutio, A., Oriol X. and Bisquerra, R. (2016). Habits related to relaxation and mindfulness of high school students: Influence on classroom climate and academic performance, *Revista de Psicodidctica*, 21 (1), 121-138.
- Habotat, T., Mclennan, S., Comeron, T., Ski, C., Tnompson, D., & Rendell, P. (2015). *Theory of Mind in People with Chronic Heart Failure*. Germany: University of The Bingen Medical School.
- Hanley, A. W., Palejwala, M. H., Hanley, R. T., Canto, A. I., & Garland, E. L. (2015). A Failure in mind: Dispositional mindfulness and positive reappraisal as predictors of academic self-efficacy following failure. *Personality and Individual Differences*, 86(1), 332-337.
- Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (mac) approach for enhancing athletic performance. *Doctoral Dissertation*, Indiana University of Pennsylvania.
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2003). Achtsamkeit (Mindfulness) als Therapieprinzip in verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. *Zeitschrift fur verhaltenstherapie*, 13, 4. 264-274.
- Hughes, M. (2012). *Enhancing Emotional Recognition in Children With ASD*, Brunel University.
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wang, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and effective experience. *Emotions*, 10, 54-64.

- Johnston, P., Kaufman, J., Bajic, J., Sercombe, A., Michif, P., & Karayanidis, F. (2011). Facial Emotion and Identity Processing Development in 5 to 15 Years Old Children .doi:10.3389/Fpsy.2011.0002.
- Kabat –Zinn, (1990). *Full catastrophe living :Using the wisdom of your body and mind to face stress , pain and illness*, New York Random House Publishing Group.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J. (2006). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kettler, K. M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college student, *The Eagle Feather*, 10 (5).4-36
- Kuusikko, S., Haapsamo, H., Verkasalo, E., Hurtig, T., Mattila, M., & Ebeling, H. (2009). *Emotion Recognition in Children and Adolescent with Autism Spectrum Disorders*. Finland: Springer Science & Business Media.
- Lau, MA, et al. (2006). The Toronto mindfulness Scale :Development and validation, *Journal of Clinical Psychology*, 62 (12), 1445-1467.
- Lehrhaupt, L. & Meibert, P., (2010). *Stress Bewaeltigen mit Achtsamkeit: Zur Innerer Ruhe Kommen durch MBSR*. Muenchen: Koesel-Verlag.
- Levy, F. (2007). Theories of autism. *Australian and NewZeland Journal of Psychiatry*, 41, 859-968.
- Lilja, L., Lundh L., Josefsson, T. & Falkenström, F. (2013). Observing as an Essential Facet of Mindfulness: A Comparison of FFMQ Patterns in Meditating and Non-Meditating Individuals. *Mindfulness*, 4, 203–212.
- Lorindo, L. (2008). Facial Emotion Recognition and Theory of Mind Reasoning Abilities Among High-Function School-Aged Children with Autistic Spectrum Disorders. *Doctoral Dissertation*, Hong Kong University

- Mace ,C.(2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*, Abingdon, Oxford shire: Rutledge.
- Masten, A.S.& Reed ,M.J. (2002).:Resilience in development .In Snyder, C.R.& Lopez, S.J. (Eds) , *Handbook of positive psychology* ,74-88. New York: Oxford U Press
- Masuda, A. & Tully, E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
- Matson J & Sturmey, P., (2011).*International Handbook of Autism and Pervasive Developmental Disorders*. New York: Springer Science & Business Media.
- Nowicki, S.,& Duke, M. (1994). Individual Differences in The Nonverbal Communication of Affect: The Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy Scale. *Journal of Nonverbal Behavior*, 3(4), 35-89.
- Palmer, A. (2009). Mindfulness, stress and coping among university students. *Canadian Journal of Counseling*, 43(3), 198-212
- Parto, M. & Beshant, M.A.(2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assaing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation.*Porcedia-SocialandBehavioralScience*,30,578-582
- Porter, H., Tharpe, A. M., Sladen, D., Ashmead, D., Moeller, M. P. & Schuele, C. M. (2009, November). *ToM & emotion recognition in children with hearing loss*. Poster session presented at the Annual Convention of the American Speech-Language-Hearing Association, New Orleans, LA.
- Rodriquez. J.A. S (2016) “Mindful instructional leadership: The connection between principal mindfulness and school practices” *DAI-A* 76(11) (E).
- Rosenstreich, E., & Margalit, M. (2015). Loneliness, Mindfulness, and academic achievements: a moderation effect among first-year college students. *The Open Psychology Journal*, 8(2), 138-145.

- Rump, K., Giovannelli, J., Minshew, N., & Strauss, M. (2009). The Development of Emotion Recognition Individuals with Autism. *Child Development*, 80(5), 1434-1447.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2011). Toward the integration of meditation into higher education: a review of research evidence. *Teachers College Record*, 113(3), 493-528.
- Shapiro, S.L., Oman, D., Thoresen, C.E., Plante, T.G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 840-862.
- Sturgess, Margaret A (2012). Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures. MA, <http://hdl.handle.net/10063/2569>.
- Thompson, R. W, (2011). Mindfulness and acceptance as predictors of response to trauma memory activation. *Doctoral Dissertation*, The Catholic University of America.
- Tilahun, L. (2017) The effects of mindfulness training on stress levels of university students. *MAI* 55(02) (E).
- Weinstein, N. Brown, K. & Ryan, R. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional wellbeing. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Yeung, S. (2013). Mindfulness, Negative Cognition and Mental Health. *Discovery, Student E-Journal*, 2, 49-67.