



العدد (٦)، مايو ٢٠٢١، ص ١ - ٢٤

المناعة النفسية لمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة وعلاقتها باليقظة العقلية لدى أبنائهن

إعداد

د/ عبدالمحسن مسعد إسماعيل المغازي / د/ عبدالله محمود عبدالله حماد

دكتوراه فى التربية الخاصة

مدرس التربية الخاصة كلية التربية

جامعة ٦ أكتوبر

المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقتها باليقظة العقلية لدى أبنائهن

د/ عبدالمحسن مسعد إسماعيل المغازي (*) & د/عبدالله محمود عبدالله حماد (**)

ملخص

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية لأمهات الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة واليقظة العقلية لدى أبنائهن المعاقين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في استقراء البحوث والدراسات السابقة، وفي بناء أدوات البحث وتكون مجتمع البحث من عينة من ١٢ (أم-) وأبنائهما المعاقين (٦ أطفال معاقون سمعياً، ٦ أطفال معاقون بصرياً) من محافظة القاهرة المترددين على أكاديمية الأسرة والطفل لذوي الاحتياجات الخاصة بمصر الجديدة، واعتمد الباحثان على الأدوات التالية:- مقياس المناعة النفسية لأمهات الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (إعداد الباحثين)، - ومقياس اليقظة العقلية للطفل ذوي الاحتياجات الخاصة (إعداد الباحثين) وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متوسط درجات مقياس المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ومقياس اليقظة العقلية لدى أبنائهن، كما أنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لذوي الاحتياجات الخاصة من خلال المناعة النفسية لدى أمهاتهم.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية- اليقظة العقلية- امهات الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

(*) مدرس التربية الخاصة كلية التربية جامعة ٦ أكتوبر.

(**) دكتوراه في التربية الخاصة.

The psychological immunity of mothers of children with special needs and its relationship to the mental alertness of their children

DR. Abdul Mohsen Mosad Maghaz (*) & DR. Abdellah Mhmoud Abdallah (**)

Abstract

The aim of the research is to uncover the relationship between the psychological immunity of the parents of the intellectually disabled child and the mental alertness of their children with disabilities. The researcher used the descriptive and analytical method to extrapolate previous research and studies, and in building research tools. The research community consisted of a sample of ten couples (mother-father) and their children with disabilities. The researcher relied on the following tools:

The psychometric immunity measure for the parents of the intellectually disabled child (research preparation)

The mental alertness scale for the mentally handicapped child (the researcher preparation)

The results showed that there is a positive statistically significant correlation between the average scores of the psychometric immunity scale of mothers of children with special needs and the scale of mental alertness of their children, and the mental alertness of people with special needs can be predicted through the psychological immunity of their mothers.

Keywords: Mental immunity – Mindfulness- Disabled Children mothers.

(*) Special Education Teacher at 6th of October University.

(**) PhD at Special Education.

مقدمة:

تعد المناعة النفسية بمثابة بمثابة القوة التى تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات والمحن ليحقق النجاحات، حيث إن المناعة النفسية تعمل على صقل تفكير الفرد، وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات فى البيئة المليئة بالمشكلات، كما أن المناعة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدرته، ودرجة صموده أمام التحديات، وتعتبر المناعة النفسية من المصطلحات العلمية التى ظهرت حديثاً، ولاقت قبولاً فى الأوساط العلمية، وكشفت عن كثير من أسباب القصور والضعف فى النواحي الفكرية والنفسية والجسمية، فقد ظهر التنظير فى مجال المناعة النفسية من خلال الدراسات العلمية التى أجريت فى مجال العلاقة بين العقل والبدن، حيث اكتشف عالم النفس " روبرت أدر Robert Ader فى جامعة "روشستر" أن الجهاز المناعى له القدرة على التعلم، حيث شجع هذا الاكتشاف على إجراء كثير من البحوث التى توصلت إلى أن هناك طرق كثيرة للاتصال بين الجهازين العصبى المركزى والمناعى، تتمثل فى عديد من المسارات البيولوجية التى تثبت أن العقل والجسد ليست كيانات منفصلة بل متصلة ومترابطة معاً (دانيال جولمان، ٢٠٠٤، ٢٢٦-٢٢٧).

كما أن للمناعة النفسية أهمية كبرى فى مد الفرد بالقوة على مواجهة التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات، فىرى أولاه (Olah, 1996, P.38) أن نظام المناعة النفسية هو أحد عوامل الشخصية المسئول عن مواجهة الضغوط النفسية لتحقيق صحة نفسية جيدة، كما زكرت كوبازا (Kobasa, 1999, P.289) أن المناعة النفسية تعمل كدرع مقاوم فى سبيل العمل على التقليل من حدة الاحتراق النفسى لدى الفرد وتقليل التوتر الذى ينشأ نتيجة الضغوط، ويتفق معها (Dubey& Shahi, 2011, P. 36) على أن لدى الفرد نظام مناعة نفسية وظيفته حماية المشاعر من الضغوطات النفسية المرتبطة بالتوتر والقلق والغضب والإنهاك وغيرها من الأزمات النفسية التى قد تواجه الفرد فى حياته.

إن للمناعة النفسية دور كبير فى مواجهة الفرد للضغوطات والأزمات النفسية التى تواجهه فى مراحل حياته العادية، وتزداد الحاجة إلى هذه المناعة إذا كان لدى الفرد ضغوط ومتطلبات إضافية نتيجة وجود طفل معاق داخل الأسرة؛ مما يجعل الفرد فى حاجة إلى

التحصن بالمناعة النفسية كدرع مقاوم للمشكلات والضغوط والأزمات المترتبة على وجود طفل معاق. وهناك فئات من الأطفال ينبغي أن تحظى باهتمام خاص نظراً لطبيعتها المختلفة وهي فئات ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث يواجه الأطفال المعاقون عديد من المشكلات وذلك لأسباب ترجع لخصائصهم العقلية والمعرفية وربما لإعاقتهم، وأيضاً لقدراتهم المتفاوتة.

أما اليقظة العقلية Mindfulness فترتبط بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوى فى الأداء والتوافق، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية فى هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية، فقد ارتبطت إيجابياً بالطموح، وتحمل الضغوط (Ritchie & Bryant, 2012) وفاعلية الذات والإنجاز الأكاديمي (Brausch, 2011)، وارتبطت سلبياً بالقلق الاجتماعي (Schmertz, Masuda, Anderson, 2012) والعصابية والاندفاعية (Fetterman et al 2010)

إن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة العقلية تظهر لديهم فى الغالب صفات الرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، كما يتميزون بضغوطات ومشكلات أقل فى مجال العلاقات الشخصية، ولديهم مهارات شخصية متطورة، ويتواصلون بفعالية أكثر مع الآخرين، كما يتميزون بنمط حياة أفضل مقارنة مع الأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات يقظة عقلية مرتفعة (Burgoon, Bergerand Waldron, 2000)

مشكلة البحث:

إن أحداث الحياة تنعكس بتحدياتها على الجوانب المختلفة لشخصية الفرد؛ فإنه يجعل من الضروري الصمود أمام تلك التحديات، والتي قد تؤثر فى مستوى أداء الفرد، لذا ظهر ما يعرف بالمناعة النفسية والذي بدوره كشف عن كثير من أسباب القصور فى الجوانب النفسية والفكرية، وقد كان ذلك نتيجة للدراسات العلمية التى أجريت فى مجال العلاقة بين العقل والبدن، وقد شجع ذلك على إجراء كثير من البحوث التى توصلت إلى وجود طرق مختلفة للاتصال بين الجهازين العصبى المركزى والمناعى؛ لذا فالمناعة النفسية تستند إلى أساس أن العقل والبدن لا

ينفصلان، وأن الدماغ يؤثر فى جميع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد، فكلما كان الفرد أكثر مرونة فى تغيير طريقة تفكيره للأفضل؛ كلما مد ذلك جهازه المناعى بطاقة تسهم فى جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم تعمل بشكل أفضل، وهذا ما تحتاج إليه أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة بشكل عام، والمعاقون بشكل خاص لمواجهة التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات وتحمل الضغوط نتيجة وجود طفل معاق، كما أن افتقار الأمهات للمناعة النفسية من شأنه أن يؤدي إلى إعاقة جهودهن ويؤثر سلبيًا فى واجباتهن تجاه أطفالهن.

وتشير إسماعيل (٢٠١٧: ٢٨٩) إلى أن اليقظة العقلية على قدر عال من الأهمية فى حياتنا سواء فى أحداثها اليومية أو المستقبلية واعتبرتها عنصرًا من عناصر الصحة النفسية، بما أوضحته نتائج البحوث من علاقات إيجابية بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسى وتقدير الذات أو الرضا عن الحياة. كما ترى عبدالله (٢٠١٣: ٣٤٣) أن اليقظة العقلية توسع من رؤية الفرد وإدراكاته بما يزيد من فرص النجاح، ووفق ما أظهرته نتائج البحوث والدراسات فإن الأفراد اليقظين عقليًا يظهرون انتباهًا أكثر ورغبة أقوى فى إنجاز المهام بالإضافة إلى تحسين الذاكرة لديهم، ويصبحون أكثر إبداعًا وأقل ضررًا لصحتهم. وتشير السقا (٢٠١٦: ٢٧٢) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية المرتفعة يتسمون بتوافق نفسى اجتماعى عالى، بالإضافة لمستوى من الوعى يجعلهم يتعاملون مع مواقف الحياة اليومية بشكل هادئ وأكثر إيجابية عليه وعلى المحيطين به، كما يتسمون بزيادة الفاعلية الذاتية.

وفى ضوء ندرة البحوث والدراسات السابقة - فى حدود علم الباحثين - التى تناولت المناعة النفسية لأمهات المعاقين، وكذلك ندرة البحوث والدراسات التى تناولت اليقظة العقلية لدى الأطفال المعاقين، جاءت الدراسة الحالية لتكشف عن طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة واليقظة العقلية لدى أبنائهن من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما العلاقة بين المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة وبعض مظاهر اليقظة العقلية لدى أبنائهن؟
- ما الفرق بين الذكور والإناث فى اليقظة العقلية؟

- ما الفروق فى اليقظة العقلية بين الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة فى ضوء جنس المعاق ونوع الإعاقة.
- هل يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لذوى الاحتياجات الخاصة من خلال المناعة النفسية لدى أمهاتهم؟

أهداف البحث:

- ١- تعرف العلاقة بين المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة واليقظة العقلية للأبناء.
- ٢- إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية وأبعادها للأبناء ذوى الاحتياجات الخاصة من خلال المناعة النفسية للأمهات وأبعادها.
- ٣- معرفة الفروق فى اليقظة العقلية بين الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة فى ضوء عدد من المتغيرات (الجنس - نوع الإعاقة).

أهمية البحث:

تظهر أهمية البحث الحالى من أهمية الجانب الذى يتصدى لدراسته وتلك الأهمية تبدو فى ناحيتين نظرية وتطبيقية، فمن الناحية النظرية تكمن فى كشف العلاقة بين المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ومظاهر اليقظة العقلية لدى أبنائهن، كما تكمن أهميته فى ندرة الدراسات التى تناولت اليقظة العقلية للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة فى البيئة العربية. ومن الناحية التطبيقية يفيد البحث كل من يتعامل مع الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة سواء الأمهات أو الآباء أو المتخصصين فى المجال، وتقديم التوصيات والحلول التى من شأنها رفع اليقظة العقلية للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متوسط درجات مقياس المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ومقياس اليقظة العقلية لدى أبنائهن.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية (أبعاد - درجة كلية).

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الإعاقة السمعية، الإعاقة البصرية على مقياس اليقظة العقلية (أبعاد-درجة كلية).

٤- يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لذوي الاحتياجات الخاصة من خلال المناعة النفسية لدى أمهاتهم

مصطلحات البحث:

وفيما يلي حاول الباحثان تعريف مصطلحات البحث تعريفاً إجرائياً كما يلي:

١- المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة:

Psychological Immunity

يتبنى الباحثان تعريف زيدان (٢٠١٣) للمناعة النفسية كتعريف إجرائي " قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي، وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات، وزيادة فاعلية الذات، وتركيز الجهد نحو الهدف، وتحدي الظروف وتغيرها، والتكيف مع البيئة".

٢- اليقظة العقلية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة:

وتعرف إجرائياً بأنها "قدرة الطفل المعاق بصرياً على التعبير عن نفسه وكيفية استخدامه اللغة في مواقف الحياة اليومية، وتنوع حصيلته اللغوية، والقدرة على التواصل اللفظي مع الأقران والمحيطين به، واستثارة مراكز الاستقبال السمعية والبصرية، وتهيئته لتعلم القراءة والكتابة".

الإطار النظري للبحث:

أولاً المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة:

أ) تعريف المناعة النفسية:

تعد المناعة النفسية "نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة (الشريف، ٢٠١٥).

ويعرف (مرسى، ٢٠٠٠: ٩٦) المناعة النفسية بأنها " قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب". أما كيجان (Kagen, 2006, P 94) فيعرفها بأنها "نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل، والتخطيط، وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، وإدراك معززات الحياة من أجل وقاية وحماية الحياة، والكيان الجسدي، والهوية، والإبداع"، كما عرفها ألبرت وآخرون (Albert, et al , 2012. P 104) "مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرًا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة لاستخدامها في المواقف المشابهة".

ويرى "أولاه" وزملائه (Olah et al., 2010, 104) أن المناعة النفسية هي "نظام مركب يتكون من عدة أنظمة فرعية تتكون بدورها من مجموعات من العوامل والأبعاد الفرعية تتفاعل جميعها معًا لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية، وذلك عن طريق التقويم المعرفي للمخاطر والتهديدات وتفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع ظروف البيئة، وزيادة الفاعلية والتكامل ونمو الشخصية من خلال تجميع الموارد والسمات المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية للتعامل الفعال مع الضغوط".

(ب) مظاهر المناعة النفسية:

أورد القاضى (١٩٩٤، ٦٤ - ٦٧) مظاهر المناعة النفسية كالآتى:

- ١- التحرر من الغضب.
- ٢- الثبات أمام المطامع والشهوات.
- ٣- المناعة من الخوف، والقدرة على مواجهة المواقف الصعبة والمخيفة.
- ٤- الرضا عن الحياة.
- ٥- قدرة الإنسان على تحمل ما لا يتحمله غيره.

وأورد كامل (٢٠٠٢، ٣٢٠-٣٢١) أعراض فقدان المناعة النفسية كالآتى:

- ١- فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتى.
- ٢- الاستسلام للفشل.

٣- الانعزالية.

٤- فقدان الإحساس بالسرور فى الحياة.

٥- ضعف درجة النضج الانفعالى.

٦- الانغلاق والجمود الفكرى.

ج) مكونات المناعة النفسية:

يقسم مرسى (٩٦، ٢٠٠٠-٩٧) المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع هى:

١- مناعة نفسية طبيعية:

وهى تلك الموجودة لدى الإنسان فى طبيعته وتكوينه النفسى، وينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة؛ فكلما كان الشخص يتمتع بتكوين نفسى صحى، كلما كان أكثر مناعة نفسية من الأزمات، وقدرته على تحمل الإحباط ومواجهة الضغوط تكون أكبر.

٢- مناعة نفسية مكتسبة:

وهى تلك التى يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التى تعلمها من الأزمات والصعوبات التى تعرض لها؛ مما يعمل على تنشيط المناعة النفسية وتنمية قدرة الفرد على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات.

٣- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:

وتكون عن طريق تعريض الفرد عمداً لموقف يثير القلق والتوتر والغضب مع الاستمرار فى التدريب على التحكم فى الانفعالات والأفكار والمشاعر، وإبعاد آثار الخوف والجزع والقلق، واستبدالها بالأفكار والمشاعر الإيجابية.

د) وظائف وخصائص المناعة النفسية:

يذكر "أولاه" وآخرون (olah et al, 2010, 103-104) أن وظائف وخصائص المناعة

النفسية تتضمن ما يلى:

١- تدعيم وتفسير وتبرير السلوك الناجح.

٢- التأكيد على الفرص التنموية التى تؤدى إلى حدوث تغيرات إيجابية.

- ٣- تفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
- ٤- ضمان اختيار استراتيجيات التكيف وأساليب التأقلم المناسبة لخصائص الموقف وحالة الفرد.
- ٥- مراقبة موارد التكيف لدى الفرد، وسرعة ودقة السلوك المناسب.
- ويرى "ألبرت-لورنكز" وآخرون (Albert-Lorincz et al., 2012, 105-106) أن من وظائف المناعة النفسية أنها:
- ١- تساعد الأفراد على أن يشعروا بتحسن وأنهم أفضل بعد أن عانوا من عاصفة أو انفجار نفسي.
- ٢- تساعد على تبرير أو عقلنة، أو التفسير المنطقي للمشاعر السيئة وإبطال مفعول آلام التعرض للرفض أو النبذ.
- ٣- المساعدة على استعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للبحث عن طريقة لكي يكون الفرد سعيدًا في أحلك الظروف.
- ٤- إحداث توازن بين التخيلات السوداوية والتصورات المبهجة المليئة بالأمل.
- ويحدد "جلبرت" وزملائه (Gilbert et al., 1998, 69) الخصائص العامة للمناعة النفسية فيما يلي:
- ١- تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة.
- ٢- التفسير والتبرير العقلاني المقبول والمقنع.
- ٣- العمل على الإصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت.
- ٤- تعزيز التخيلات الإيجابية.
- ٥- إلغاء الاستجابة السلبية عند توقع أحداث سلبية.
- ويحدد كيجان (Kagan, 2006, 90-91) خصائص المناعة النفسية فيما يلي:
- ١- تعزز آليات الدفاع النفسي.
- ٢- تحمي الفرد من الضرر أو الأذى الوجداني.

٣- تستبدل الألم النفسى بأعراض جسدية.

٤- تعمل على تقوية وتعزيز الاختيار الحر.

بينما يرى "أولاه" وزملاؤه (Olah et al., 2010, 103, Olah, 2005, 21-22) أن

الخصائص العامة للمناعة النفسية تشتمل على ما يلي:

- ١- تضبط حركة الجهاز المعرفى نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
- ٢- تقوى عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابى.
- ٣- تسهم فى تحقيق تغيرات إيجابية فى حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور.
- ٤- تضمن اختيار أساليب التأقلم أو التكيف (استراتيجيات المواجهة) التى تناسب كلاً من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه.
- ٥- تؤكد أو تضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وتعبئتها.

أما (جولدسين، بوكس، ٢٠١١: ٥١٤-٥١٥) فيرون ان الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية يتصفون بأنهم:

- ١- يشعرون أن لهم تقدير ومكانة خاصة.
- ٢- يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية.
- ٣- يعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة.
- ٤- ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وليس محبطات يجب تجنبها.
- ٥- يعون جيداً جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها، ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين.
- ٦- يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها.
- ٧- يمتلكون مهارات جيدة فى بناء العلاقات مع الآخرين.
- ٨- يستطيعون تحديد جوانب حياتهم التى يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيهان ويركزون جهودهم وطاقاتهم نحوها، ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليه.

ثانياً: اليقظة العقلية للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة

(أ) مفهوم اليقظة العقلية

عرفها هاريس ٢٠٠٧ Harris بأنها "أسلوب وتدخل علاجي وإرشادي يساعد على جذب الوعي بإدراك الفرد إلى تجربته الحالية مع الانفتاح والاهتمام والتقبل (Harris, 2007, P 1).

وعرفها كارداكيو وآخرون (Cardaciotto et al, 2008) بأنها تعنى المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها، كما تعنى الوعي التام في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون إصدار أحكام (Jennings & Jennings, 2013)، وذهب كترلر (Ketteler, 2013) إلى أنها طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها؛ مما يمكنه من التفكير بواقعية، أو هي مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلقة التي تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل (Hassed, 2016)

وهي تعنى عدم إصدار أحكاماً مسبقة؛ مما يؤدي إلى التفاعل مع الخبرة بدل التفاعل مع الحقيقة (أبوزيد، ٢٠١٧)، وهي حالة المراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة ومواجهة الأحداث الحالية كما هي دون إصدار أى أحكام تقييمية عليها (الضبع وأحمد، ٢٠١٣)، وهي حالة من النشاطات التمييزية للأحداث والأفكار والتي تجعل الفرد واعياً للحظته الحالية ومستكشفاً نشاطات جديدة سواء كانت مهمة أو غير مهمة طالما أنها جديدة له (Langer & Moldoveanu, 2000)

أما قاموس أكسفورد (٢٠١٤) عرف اليقظة العقلية بأنها " الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، في حين الاعتراف بهدوء، وقبول المشاعر، والأفكار، والأحاسيس الجسدية (Mindfulness, 2014)، وفي ضوء التوجه الحديث الذي ينظر إلى اليقظة العقلية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، ذكر (Bear et al) هذه الأبعاد وعرفها كالتالي:

▪ **الملاحظة:** وتعنى الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

- **الوصف:** ويعنى وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
 - **التصرف بوعى:** ويعنى ما يقوم به الشخص من أنشطة فى لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائى حتى وإن كان يركز انتباهه على شئى آخر.
 - **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** يعنى عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
 - **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** يعنى الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر التلقائية لتأتى وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه فى اللحظة الحاضرة (فى عبدالرقيب البحيرى، وفتحى الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العوامل، ٢٠١٤).
- ويضم مفهوم اليقظة العقلية عدد من الخواص تتمثل فى:
- الأولى:** الملاحظة الواضحة لموضوع يقظة العقل، بمعنى ملاحظة ما نراه ونسمعه فقط، أى ما يتم الإحساس به، ويطلق عليها اسم "الانتباه الحر" ، وتضم تسجيل الحقائق التى يتم ملاحظتها إلا من خلال الحواس والعقل نفسه، وتبرز هذه الخاصية فى المراقبة الدقيقة والموضوعية للموقف بأقل تدخل من المعرفة والخبرة السابقة.
- الثانية:** مراقبة الفرد للظواهر الداخلية والخارجية عند حدوثها فى اللحظة الراهنة والتركيز على تغييرها لحظة بلحظة، وعدم التأثر بالخبرات الماضية أو المستقبلية، مع تحجيم أى رد فعل على الموقف إلى حده الأدنى.
- الثالثة:** تجنب التعلق بالخبرة، لأنه يسبب الالم والمعاناة، ومحاولة النظرة إليها بشكل منفصل عن تلك الخبرة، وإدراكها على أنها حدث عابر، وتقبلها كما هى دون مقاومة، فالشخص عندما يكون لديه رد فعل قوى؛ عقله يكون غير محايد، حيث يجد مشكلة فى الاحتفاظ بوعيه كاملاً، لذا توصف اليقظة العقلية على أنها حالة خالية من التعلق والتقييم وإصدار الأحكام (Sungjin Im, 2017, 217)
- وتعرف إجرائياً بأنها "مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية والتمييز اليقظ، والتصرف بوعى فيما يقوم به الشخص من أنشطة فى لحظة ما، ووصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها، والفهم الواعى لكل ما يدور حوله من أحداث".

(ب) مكونات اليقظة العقلية

قام باير وسميث وهوبكنيز وكريتماير وتوني (Bear, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Tony, 2006)

بتحديد مكونات اليقظة العقلية على النحو التالي:

- ١- **المراقبة (Observing):** وهي ملاحظة أو حضور الخبرات الداخلية والخارجية مثل: الأحساس، الإدراكات، المشاعر، المشاهد، الأصوات، والروائح.
 - ٢- **الوصف (Describing):** وهو القدرة على وصف الخبرات الداخلية بالكلمات.
 - ٣- **العمل بوعي (Acting with awareness):** والمقصود هنا هو أن يكون الشخص حاضراً في نشاطاته الآنية، بحيث لا يقوم بأعماله بشكل آلي في حين تركيز الانتباه لديه في مكان آخر، في حالة تعرف ب "الطيار الآلي".
 - ٤- **عدم إصدار الأحكام (Non Judging):** أي عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية، من خلال اتخاذ موقف تقييمي نحو الأفكار والمشاعر الداخلية.
 - ٥- **عدم التفاعل (Non reactivity):** أي عدم التفاعل مع التجربة الداخلية، بمعنى الميل للسماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون التعامل معها.
- كما أجرى سنجن أم (Sungjin Im, 2017, 225-226) مراجعة نظرية لمقاييس التقرير الذاتي لليقظة العقلية، أوضح مكونات اليقظة العقلية، أنها تتكون من خمسة عوامل هي:
- ١- **الملاحظة (Observations):** وتشير إلى الانتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية (مثل: الإحساسات، المعارف، الانفعالات، الأشكال، الروائح).
 - ٢- **الوصف (Description):** ويعنى التعبير بشكل لفظي من الخبرات الداخلية .
 - ٣- **التصرف بوعي (Act with awareness):** ويشير إلى التعامل بوعي مركز مع الحاضر.
 - ٤- **عدم الحكم (Non Judgment):** عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.
 - ٥- **عدم التفاعل (Non reuctive):** ويشير إلى متابعة الأفكار والتصورات والمشاعر التي تأتي وتعود دون التفاعل معها أو الابتعاد عنها.

وقام كابات-زين Kabat-Zinn بتصميم نموذج لليقظة العقلية مرتكزاً على ثلاثة حقائق، هي: القصد Intention، والانتباه Attention، والاتجاه Attitude، وهذه الحقائق أو العمليات ليست منفصلة عن بعضها، وإنما هي متشابكة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد، حيث تكون اليقظة العقلية هي العملية التي تحدث لحظة بلحظة، ويمهد "القصد" الطريق لما هو ممكن، كما أنه يذكر الفرد لحظة بلحظة، لماذا يمارسها في المقام الأول؟، وتكمن أهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتى إلى استكشاف الذات، وأخيراً التحرر الذاتى. وتشير المرحلة الثانية - الانتباه إلى الاحتفاظ - إلى الاحتفاظ بالانتباه الذى يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى، كما أن التنظيم الذاتى للانتباه سيكون منبئاً بالنتائج فى تنمية المهارات الثلاث معاً، ويشير "الاتجاه" إلى نوعية اليقظة العقلية، وأنه يعكس توجيه الخبرة التى تتضمن الفضول والتقبل (الضبع ومحمود، ٢٠١٣: ١٣).

وافترضت آليه لنجر (Langer)، أن التعلم اليقظ يتضمن مكونات ثلاثة هي: التقيد الإدراكى غير الناضج، وانعدام اليقظة العقلية، واليقظة العقلية، وتشير اليقظة العقلية إلى تطوير الفرد لحالة للعقل، تتضح حينما يبتكر الفرد فئات تصنيفية جديدة، إذ تُوسع اليقظة العقلية الرؤى وبالتالي تزيد الفرص للانفتاح على كل ما هو جديد ويكون الفرد على وعى بأكثر من وجهة نظر، بعكس انعدام اليقظة العقلية التى لا يوجد بها حضور للعوامل المعرفية أو الوجدانية، بينما يشير التقيد الإدراكى غير الناضج إلى عدم القدرة على فحص المعلومات المتاحة من منظور جديد، ويلعب التعلم السابق أو الخبرة السابقة دوراً مهماً فى إعاقة وجود طرق إبداعية جديدة فى تناول المعلومات، حيث يربط الطالب بين المعلومة الجديدة والمألوفة بشكل تقليدى غير إبداعى، بينما اليقظة العقلية تقوم على التفكير الخلاق الإبداعى؛ مثال لو سألنا طالب عن استخدام القلم فيقول إنه للكتابة هذا متوقع ومألوف، بينما يمكن استخدامه بشكل آخر للف مثلاً (Todd Lyle Stoops, 2005, 11-12)

كما ينظر لليقظة العقلية على أنها تتضمن مكونين هما: المكون الأول ويشير إلى التنظيم الذاتى للانتباه ويهدف الإبقاء على الخبرة المباشرة التى تسمح بزيادة المعرفة بالأحداث العقلية فى اللحظة الراهنة، والمكون الثانى: يتضمن تبنى توجه خاص نحو خبرة الفرد فى اللحظة الراهنة ويتحدد فى حب الاستطلاع والتقبل والانفتاح، وعدم إصدار أحكام، والتعاطف، والاتجاه، نحو

الصدر المنشرح والفهم الاستبصارى، وعدم التفاعل مع الخبرة، وعدم التمرکز (بمعنى عدم التفاعل مع الخبرات والأفكار والمشاعر التي تختلف عن تلك الموجودة عند الفرد)، وعلى ذلك يتم النظر لليقظة العقلية على أنها شكل من أشكال الانتباه يتحدد بمجموعة من المظاهر المتميزة وإن كانت متداخلة (عبدالرقيب البحيرى وآخرون، ٢٠١٤: ١٢١؛ كمال إسماعيل، عطية حسن، ٢٠١٧: ١٢٤)، (Jablonski, 2013, 26-27, Oates, 2017, 4, Maia, 2018, 6).

ويرى البعض أن ذلك الانتباه يأخذ عدة مراحل؛ الأولى: انتباه أولى لاستثارة الإحساس نحو الموضوع، والثانية: حفاظ الفرد على انتباهه واستبقائه وهذا يؤدي إلى مزيد من إدراك التفاصيل للموضوع وربطه بالخبرات الماضية وهنا يظهر دور الذاكرة، حيث تلعب دوراً مهماً في الانتباه والشعور ويكون هناك ارتباطات غير واضحة؛ تخيلات، افتراضات، أمنيات حول ذلك الموضوع، والثالثة: هي اليقظة العقلية الصحيحة وتأتي بعد الغرس التنظيمي للانتباه عبر تدريبات اليقظة العقلية، حيث تتطفي المعاناة والتعب، فهي صحيحة لأنها غير مقيدة، وتساعد على التأمل في الحقائق والانتقال إلى مستوى أعلى من اليقظة العقلية من خلال الانتباه. (Nathan Lorentz, 2011,6)

يعرض لاما سرياداس، Lama Suryadas (2007) لأربعة أنواع في توصيف اليقظة العقلية، الأول: اليقظة العقلية المعتدلة Average Mindfulness والتي توضح انتباهنا القصير الذي يظهر وفقاً لاهتماماتنا في الموقف الراهن، والثاني: غرس اليقظة العقلية Cuitivated Mindfulness وتتطور من خلال التدريب على اليقظة العقلية والتوجه المباشر نحو الموضوع الذي نهتم به حتى نفهمه بشكل أعمق وهي تخلص من إصدار الحكم وروودود الأفعال الواعية، والثالث: اليقظة العقلية المستمرة Abiding Mindfulness وتتضمن المرحلة التي يمكن للفرد فيها أن يخفض انتباهه بشكل طبيعي دون تشتت لفترة دالة من الوقت، والرابع: اليقظة العقلية الطبيعية أو الفطرية Lnnate Mindfulness والتي تظهر داخل كل فرد، حيث تغيب الأفكار والمشاعر التي يمكن ملاحظتها بمعنى آخر الوعي غير المقيد بطبيعته. (Nathan Lore ntz, 2011,7)

وتركز بعض التصورات لليقظة العقلية على ارتباطها الثابت والقوى بوظائف الذاكرة والانتباه، حيث يشار إلى يقظة العقل على أنها السعة الانتباهية المستمرة المميزة للتشفير، وإعادة تجميع الخبرات بكفاءة دون نسيان أو تشتت، ويتم وصفها كمسار Path مباشر لتوقف

المعانة Cessation Suffering أو الوعى اللازم لمتابعة الخبرة الشخصية الأساسية، وكأساس جيد أو مهارة بين مجموعة من الخصائص العقلية التى تنمو خلال ممارسات التأمل الخاصة (كمال عطية، ٢٠١٧: ١٢٤).

دراسات سابقة:

المنهجية والاجراءات للدراسة

منهج البحث

▪ يقتصر البحث الحالى على دراسة العلاقة بين المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة واليقظة العقلية لدى أبنائهن.

▪ استخدم الباحثان المنهج الوصفى التحليلى (Descriptive Research) فى استقراء البحوث والدراسات السابقة، وفى بناء أدوات البحث.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من عينة من عشرة أمهات وأبنائهن ذوى الاحتياجات الخاصة (إعاقة سمعية - إعاقة بصرية) من محافظة القاهرة المترددين على مركز برايت هوم بمدينة نصر بالقاهرة.

أدوات البحث: اعتمد الباحثان على الأدوات التالية:

١- مقياس المناعة النفسية (إعداد عصام محمد زيدان ٢٠١٣)

قام الباحثان بإعداد وتصميم مقياس المناعة النفسية الذى يتكون من (١١٧) عبارة منها (٩١) عبارة موجبة، (٢٦) عبارة سالبة أو عكسية، موزعة على أبعاد تسعة، يقابل كل عبارة منها تدرج من خمسة بدائل لاختيار ما ينطبق منها بدقة على الفرد، وتتراوح درجاتها بين (١-٥) درجات، وتتراوح درجات الفرد على المقياس بين (١١٧) وهى أدنى درجة، (٥٨٥) وهى أعلى درجة، وقد تم التحقق من توفر شروط الصدق والثبات للمقياس لضمان كفاءته وصلاحيته للاستخدام. وتم تحديد تسعة أبعاد للمناعة النفسية هى كالتالى: البعد الأول وهو التفكير الإيجابى وتكون من (١٤) عبارة منها عدد (١٢) عبارة موجبة وعدد (٢) عبارة سالبة، والبعد الثانى وهو الإبداع وحل المشكلات وتكون من (١١) عبارة منها عدد (١٠) عبارة موجبة وعدد

(١) عبارة سالبة، والبعد الثالث وهو ضبط النفس والالتزان وتكون من (١٥) عبارة منها عدد (٥) عبارة موجبة وعدد (١٠) عبارة سالبة، والبعد الرابع وهو الصمود والصلابة النفسية وتكون من (١٤) عبارة منها عدد (١٣) عبارة موجبة وعدد (١) عبارة سالبة، والبعد الخامس وهو فاعلية الذات وتكون من (١٢) عبارة منها عدد (٨) عبارة موجبة وعدد (٤) عبارة سالبة، والبعد السادس وهو الثقة بالنفس وتكون من (١٢) عبارة منها عدد (١٠) عبارة موجبة وعدد (٢) عبارة سالبة، والبعد السابع وهو التحدي والمثابرة وتكون من (١٢) عبارة منها عدد (١٠) عبارة موجبة وعدد (٢) عبارة سالبة، والبعد الثامن وهو المرونة النفسية والتكيف وتكون من (١٥) عبارة منها عدد (١٤) عبارة موجبة وعدد (١) عبارة سالبة، والبعد التاسع وهو التفاؤل وتكون من (١٢) عبارة منها عدد (٩) عبارة موجبة وعدد (٣) عبارة سالبة.

الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية:

الثبات بطريقة اعادة التطبيق

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة (٣٠) طالب من محافظة القاهرة المترددين على مركز برايت هوم بمدينة نصر بالقاهرة.
ثم قاما بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور أسبوعين، ثم قاما بحساب معاملات الارتباط بطريقة (Pearson) بين درجات الطلاب في التطبيق الأول، والثاني، وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات اتضح الآتي:

جدول (١) معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية

معاملات الثبات	أبعاد مقياس المناعة النفسية
٠,٩٣٦	التفكير الإيجابي
٠,٨٧٩	الإبداع وحل المشكلات
٠,٩٠٧	ضبط النفس والالتزان
٠,٩٤٧	الصمود والصلابة النفسية
٠,٨٧٥	فاعلية الذات
٠,٩٣٩	الثقة بالنفس
٠,٩٧٦	التحدي والمثابرة
٠,٩٣٣	المرونة النفسية والتكيف
٠,٨٨٨	التفاؤل
٠,٩٢٣	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (١) ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة إعادة الاختبار، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (٠,٨٧٥ - ٠,٩٣٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للمناعة النفسية.

٢- مقياس اليقظة العقلية لذوى الاحتياجات الخاصة (إعداد الباحثان)

قام الباحثان بإعداد وتصميم مقياس اليقظة العقلية الذى يتكون من (٤٨) عبارة منها (٣٣) عبارة موجبة، (١٥) عبارة سالبة أو عكسية، موزعة على أبعاد خمسة، يقابل كل عبارة منها تدرج من خمسة بدائل لاختيار ما ينطبق منها بدقة على الفرد، وتتراوح درجاتها بين (١-٥) درجات، وتتراوح درجات الفرد على المقياس بين (٤٨) وهى أدنى درجة، (٢٤٠) وهى أعلى درجة، وقد تم التحقق من توفر شروط الصدق والثبات للمقياس لضمان كفاءته وصلاحيته للاستخدام. وتم تحديد خمسة أبعاد لليقظة العقلية هى كالتالى: البعد الأول وهو الملاحظة وتكون من (١٠) عبارة منها عدد (٧) عبارة موجبة وعدد (٣) عبارة سالبة، والبعد الثانى وهو التمييز اليقظ وتكون من (١٠) عبارة منها عدد (٧) عبارة موجبة وعدد (٣) عبارة سالبة، والبعد الثالث وهو التصرف بوعى وتكون من (١٠) عبارة منها عدد (٧) عبارة موجبة وعدد (٣) عبارة سالبة، والبعد الرابع وهو الفهم الواعى وتكون من (٩) عبارة منها عدد (٦) عبارة موجبة وعدد (٣) عبارة سالبة، والبعد الخامس وهو الوصف وتكون من (٩) عبارة منها عدد (٦) عبارة موجبة وعدد (٣) عبارة سالبة.

١- تصحيح المقياس

يقصد بتصحيح المقياس الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة، وذلك بجمع الدرجات التي تمثل استجاباته على كل مفردة من مفردات المقياس، وقد تم تحديد خمس بدائل للإجابة على كل مفردة (أوافق بشدة - أوافق - أوافق إلى حد ما - لا أوافق - لا أوافق بشده)، وجميع مفردات المقياس موجبة ما عدا هذه الفقرات ويكون تقدير العبارات الموجبة كالاتي (أوافق بشدة = ٥، أوافق = ٤، أوافق إلى حد ما = ٣، لا أوافق = ٢، لا أوافق إطلاقاً = ١)، وفي حالة العبارات السلبية تعكس هذه الدرجات، والدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع اليقظة العقلية، والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض اليقظة العقلية لديه.

٢- الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية

أولاً: التحليل العاملي

تم إجراء التحليل العاملي لعبارات المقياس بطريقة المكونات الأساسية Principal components، واعتبر التشعب الملائم الذي يبلغ (٠,٣) فأكثر وفقاً لمحك "جيفورد"، والجدول التالي يوضح العوامل والتباين والجزر الكامن الخاص بكل عامل:

جدول (٢) التباين والجزر الكامن لمقياس اليقظة العقلية بعد إجراء التحليل العاملي

العامل	الجزر الكامن	التباين
الأول	٢,٨٧	٢٨,٦٦
الثاني	٣,٤٤	٣٤,٤١
الثالث	٣,١٥	٣١,٤٧
الرابع	٣,٨٠	٣٧,٩٥
الخامس	٣,٢٩	٣٢,٩٤

ويوضح الجدول التالي عبارات كل عامل ونسبة التشعب لكل عبارة

جدول (٣) عبارات كل عامل بعد إجراء التحليل العاملي لمقياس اليقظة العقلية

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع		العامل الخامس	
الرقم	التشعب	الرقم	التشعب	الرقم	التشعب	الرقم	التشعب	الرقم	التشعب
١	٠,٥٠٦	١١	٠,٤٠٢	٢١	٠,٥١٣	٣١	٠,٥٦٢	٤١	٠,٤٧٠
٢	٠,٣٧٥	١٢	٠,٥٧٢	٢٢	٠,٧٥٧	٣٢	٠,٦٦٧	٤٢	٠,٧١٠
٣	٠,٤٦٢	١٣	٠,٥٢٦	٢٣	٠,٣٣٩	٣٣	٠,٣٥٦	٤٣	٠,٦٠٠
٤	٠,٥٤٣	١٤	٠,٥٧٣	٢٤	٠,٧٦٤	٣٤	٠,٦٤٤	٤٤	٠,٥١٠
٥	٠,٦٤٨	١٥	٠,٧٦٥	٢٥	٠,٥٢٩	٣٥	٠,٦١٩	٤٥	٠,٦٦٩
٦	٠,٣٩٢	١٦	٠,٥٥٢	٢٦	٠,٤٥١	٣٦	٠,٧٠٢	٤٦	٠,٤٢٩
٧	٠,٦٢٢	١٧	٠,٤٨٤	٢٧	٠,٦٥٣	٣٧	٠,٧٠٨	٤٧	٠,٢٩٣
٨	٠,٣٥٥	١٨	٠,٤٩٩	٢٨	٠,٥٧١	٣٨	٠,٦٥٣	٤٨	٠,٦٧٣
٩	٠,٥٦٣	١٩	٠,٥٧٧	٢٩	٠,٥٦٧	٣٩	٠,٥٨٥	٤٩	٠,٧٠٠
١٠	٠,٧٤٧	٢٠	٠,٨٠	٣٠	٠,٠,٢٣٧	٤٠	٠,٥٨٧	٥٠	٠,٥٣٨

يتضح من جدول (٢) وجدول (٣) تمتع مقياس اليقظة العقلية بصدق عاملي جيد حيث تشبعت عباراته على ٥ أبعاد، وتراوحت قيم تشبع العبارات ما بين (٠,٣٠-٠,٨٠) ما عدا عبارة رقم (٣٠، ٤٧) أقل من ٠,٠٣ وبالتالي يتم حذفهم من المقياس، مما يدل على صدق المقياس الحالي وصلاحيته للتطبيق.

ثانياً: الاتساق الداخلي: Internal Consistency

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية بالطرق التالية:

١- الاتساق الداخلي بين البنود وأبعاد المقياس: قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، وذلك على عينة الكفاءة السيكومترية (٣٠) طالباً، ويتضح ذلك من الجدول:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة

الملاحظة		التمييز اليقظ		التصرف بوعي		الفهم بوعي		الوصف	
الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط
١	**٠,٤٨	١١	*٠,٤٣	٢١	**٠,٥٠	٣٠	**٠,٥٨	٤٠	*٠,٤٦
٢	*٠,٣٨	١٢	**٠,٦٢	٢٢	**٠,٦٩	٣١	**٠,٦٧	٤١	**٠,٦٤
٣	*٠,٤١	١٣	**٠,٤٩	٢٣	*٠,٣٧	٣٢	*٠,٤٠	٤٢	**٠,٥٩
٤	**٠,٦٠	١٤	**٠,٥٩	٢٤	**٠,٧٢	٣٣	**٠,٦٥	٤٣	**٠,٥٤
٥	**٠,٦٣	١٥	**٠,٧٥	٢٥	**٠,٦٠	٣٤	**٠,٦٠	٤٤	**٠,٦٨
٦	**٠,٤٥	١٦	**٠,٥٥	٢٦	**٠,٥٤	٣٥	**٠,٦٩	٤٥	**٠,٤٩
٧	**٠,٥٦	١٧	*٠,٤٦	٢٧	**٠,٥٨	٣٦	**٠,٦٩	٤٦	**٠,٦٣
٨	*٠,٥٠	١٨	**٠,٥١	٢٨	**٠,٦٠	٣٧	**٠,٦٥	٤٧	**٠,٦٧
٩	**٠,٥٤	١٩	**٠,٥٤	٢٩	**٠,٥٠	٣٨	**٠,٥٧	٤٨	**٠,٥٨
١٠	**٠,٧٢	٢٠	**٠,٨١			٣٩	**٠,٦١		

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، والدلالة عند مستوى (٠,٠١) ومستوى (٠,٠٥)، مما يشير على وجود اتساق داخلي لفقرات المقياس بأبعادها.

٣- الاتساق الداخلي بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية: قام الباحثان بحساب معاملات

الارتباط بين الأبعاد وبعضها، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك من الجدول:

جدول (٥) معامل الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية وبعضها وارتباطها بالدرجة الكلية

أبعاد المقياس	الملاحظة	التمييز اليقظ	التصرف بوعي	الفهم بوعي	الوصف
الملاحظة	—				
التمييز اليقظ	**٠,٦٢	—			
التصرف بوعي	**٠,٦٠	**٠,٥٠	—		
الفهم بوعي	**٠,٦٠	**٠,٦٩	**٠,٧٠	—	
الوصف	**٠,٤٧	**٠,٦٩	*٠,٤٣	**٠,٦٥	—
الدرجة الكلية	**٠,٧٩	**٠,٨٥	**٠,٧٨	**٠,٨٩	**٠,٧٩

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ودالة عند مستوى (٠,٠١)، (٠,٠٥) مما يشير على وجود اتساق داخلي لأبعاد المقياس، ومن ثم فإن أبعاد المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ويمكن أن يقيس ما وضع لقياسه نظراً لوجود نوع من التجانس الداخلي لأبعاد المقياس، والمقياس ككل.

ثالثاً: صدق المحك الخارجي:

تم حساب معاملات الارتباط بطريقة (Pearson) بين درجات عينة الكفاءة السيكومترية على المقياس الحالي (إعداد الباحثان)، ودرجاتهم على مقياس (اليقظة العقلية إعداد / بشرى العكايشي، ٢٠١٩) كمحك خارجي، وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٨٦)، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس الحالي وصلاحيته للتطبيق.

رابعاً: الثبات:

يعني الثبات الموضوعية، وأن يعطي الاختبار نفس النتيجة إذا تكرر القياس مرات متتالية. وقام الباحث بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

طريقة إعادة التطبيق والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ

قام الباحثان بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة (٣٠) طالباً، ثم قام الباحثان بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور أسبوعين، ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط

بطريقة (Pearson) بين درجات الطلاب في التطبيق الأول، والثاني. ثم قام الباحثان بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية وذلك بتقسيم المقياس إلى نصفين، ثم حساب الارتباط بين النصفين، ثم حساب قيم ألفا كرونباخ، وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات اتضح الآتي:

جدول (٦) معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية

ألفا كرونباخ	طريقة التجزئة النصفية		إعادة التطبيق	أبعاد مقياس اليقظة العقلية
	جيثمان	سبيرمان براون		
٠,٧٠٢	٠,٦٩٦	٠,٧٠٥	٠,٧٦٥	الملاحظة
٠,٧٨١	٠,٧٩٠	٠,٧٩٢	٠,٧٥٧	التمييز اليقظ
٠,٧٤٣	٠,٨٥٤	٠,٨٥٤	٠,٧٥٥	التصرف بوعي
٠,٨١٥	٠,٨٦٠	٠,٨٦٢	٠,٨١٧	الفهم بوعي
٠,٧٦٦	٠,٨٢٦	٠,٨٢٦	٠,٧٥١	الوصف
٠,٩٢	٠,٨٧٠	٠,٨٧٠	٠,٩٣٨	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٦) ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة إعادة الاختبار، وطريقة التجزئة النصفية، ألفا كرونباخ، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (٠,٧٣ - ٠,٨٩)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه لليقظة العقلية.

نتائج البحث ومناقشتها

نتائج الفرض الأول ومناقشته

ينص الفرض الأول على أنه (توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متوسط درجات مقياس المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ومقياس اليقظة العقلية لدى أبنائهن).

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين أبعاد كل من المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ومقياس اليقظة العقلية لدى أبنائهن، والدرجة الكلية والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجات كل من مقياس المناعة النفسية

للأمهات واليقظة العقلية للأبناء (ن=١٢)

اليقظة العقلية						مقياس المناعة النفسية
الدرجة الكلية	الوصف	الفهم الواعي	التصرف بوعي	التمييز اليقظ	الملاحظة	
**٠,٩١	**٠,٨٠	**٠,٧٩	*٠,٧٠	**٠,٧٨	**٠,٨١	التفكير الإيجابي
**٠,٨٨	*٠,٦٩	**٠,٧٥	*٠,٧٠	**٠,٧٩	**٠,٩١	الإبداع وحل المشكلات
**٠,٩٠	**٠,٧٩	**٠,٨٣	**٠,٨٤	**٠,٧٢	*٠,٧٠	ضبط النفس والالتزان
**٠,٨٧	**٠,٧٧	**٠,٧٢	**٠,٧٣	**٠,٨١	*٠,٧٠	الصمود والصلابة النفسية
**٠,٨٤	**٠,٧٧	*٠,٦٩	*٠,٦٠	**٠,٧٩	**٠,٧٣	فاعلية الذات
**٠,٨٤	*٠,٦٨	**٠,٨٢	**٠,٧٢	*٠,٦٧	**٠,٧٥	الثقة بالنفس
**٠,٨٧	*٠,٦٨	**٠,٨١	**٠,٧٧	*٠,٧٠	**٠,٧٨	التحدي والمثابرة
**٠,٨٤	*٠,٥٩	**٠,٧٢	*٠,٦٨	**٠,٨٥	**٠,٧٩	المرونة النفسية والتكيف
**٠,٨٦	*٠,٦٧	**٠,٧٧	**٠,٧٣	**٠,٧٢	**٠,٨٢	التفاوض
**٠,٩٧	**٠,٨١	**٠,٨٦	**٠,٨١	**٠,٨٥	**٠,٨٦	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مقياس المناعة النفسية للأمهات، ومقياس اليقظة العقلية للأبناء كأبعد فرعية، ودرجة كلية، وذلك عند مستوى (٠,٠١) وبذلك يكون الفرض الأول للدراسة تحقق.

تحقق هذا الفرض وإثباته العلاقة بين المناعة النفسية للأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة واليقظة العقلية لدى أبنائهن راجع لأن المناعة النفسية تكسب الأمهات القوة لمواجهة ضغوط الحياة وتجعلهن أكثر قدرة على مواجهة التوتر، كما تقوم المناعة النفسية بدور إيجابي فى توظيف القوى الداخلية والخارجية لدى الفرد لموائمة الأوضاع التى يواجهها، كما أن المناعة النفسية تعمل على تنمية قدرة الفرد على الاستبصار بالمشكلات لأن من أبعاد المناعة النفسية الإبداع وحل المشكلات، وهذا يتفق مع دراسة علاء الشريف (٢٠١٥) التى أشارت إلى أن صفة الإيجابية فى التفكير الذى يعد من أبعاد المناعة النفسية والتأقلم مع الظروف الضاغطة هى من

أبرز صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمناعة النفسية لذا يمكن تفسير العلاقة بين المتغيرين بانعكاس قدة الأمهات على التفكير بإيجابية، والتحدى والمثابرة والتقاؤل كل هذه الصفات التى تتميز به أم الطفل المعاق قد انعكس على صحة ابنها المعاق من الناحية النفسية والعقلية، إن الأم التى تتميز بالتفكير الإيجابى والإبداع فى حل المشكلات وضبط النفس والتقاؤل والتحدى والمثابرة أم قادرة على تحمل الضغوط الناتجة عن وجود طفل معاق داخل الأسرة، أم قادرة على موائمة قدراتها وإمكانياتها مع ظروف الطفل المعاق، بل وقادرة على تنمية مهارات طفلها ومساعدته على الانخراط داخل المجتمع، مما يؤثر فى اليقظة العقلية لدى الطفل المعاق.

إن المناعة النفسية لدى الأمهات تمثل جهاز وقائى وحماية يقوى أسباب وتوجهات البعد عن التعرض للإصابة بالأمراض النفسية، ويرفع من القدرة على التأقلم لديهن، كما أنها تحصين ضد العدوى بالغضب أو المشاعر السلبية والأمراض النفسية، كما أن المناعة النفسية تتكون من مجموعة من العوامل والأبعاد الفرعية التى تتفاعل جميعها لحماية الفرد ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية وذلك عن طريق التقويم المعرفى للمخاطر والتهديدات وتفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع ظروف البيئة.

إن أبعاد المناعة النفسية المختلفة كالتفكير الإيجابى، وحل المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والصمود والصلابة النفسية، والثقة بالنفس، والتحدى والمثابرة والتقاؤل، كلها تدعم الأم بمجموعة من المعارف والخبرات والمهارات التى تساعدها فى ضبط النفس والسيطرة على ما تواجهه من عقبات، كما أن التفكير الإيجابى له دور فى تنمية الصحة النفسية لها، وحل المشكلات بطرق إبداعية يساعد الأمهات فى مقاومة الأزمات وتجاوز مواقف الفشل وهذه الجوانب كلها ترتبط بلا استثناء بتصميم المناعة النفسية، وهذا ما أكدته دراسة (كمال مرسى، ٢٠٠٠) حيث قسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع: مناعة طبيعية موجودة فى تكوين الإنسان النفسى، ومناعة مكتسبة يكتسبها الإنسان من معارفه ومهاراته التى يتعلمها فى الحياة، ومناعة صناعية مكتسبة من خلال تعرض الفرد لمواقف مثيرة للقلق والتوتر مع تدريبه على السيطرة عليها، وهذا يؤكد العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية للأمهات واليقظة العقلية لدى أبنائهن.

نتائج الفرض الثاني ومناقشته

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية (أبعاد - درجة كلية)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسطي رتب درجات المجموعتين الذكور والإناث. وقد تم استخدام اختبار (مان ويتني) للتحقق من وجود فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين ويتضح ذلك في الجدول:

جدول (٨) نتائج اختبار "مان - وتني" (U) لعينتين غير مرتبطتين

للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الذكور والإناث لأبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية

اليقظة العقلية	المجموعات	ن	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الملاحظة	ذكور	٦	٢٨,٣٣	٦,٤٧	٦,٢٥	٣٧,٥٠	١٦,٥٠	٠,٢٤	غير دالة
	إناث	٦	٢٨,٨٣	٢,٤٨	٦,٧٥	٤٠,٥٠			
التمييز اليقظ	ذكور	٦	٢٩,١٧	٦,٠١	٥,٩٢	٣٥,٥٠	١٤,٥٠	٠,٥٦	غير دالة
	إناث	٦	٣٠,٨٣	٤,١٧	٧,٠٨	٤٢,٥٠			
التصرف بوعي	ذكور	٦	٢٩,٣٣	٤,٣٢	٦,١٧	٣٧	١٦	٠,٣٢	غير دالة
	إناث	٦	٢٩,٨٣	٤,٧١	٦,٨٣	٤١			
الفهم الواعي	ذكور	٦	٢٩,٦٧	٦,٧١	٦,٥٨	٣٩,٥٠	١٧,٥٠	٠,٠٨	غير دالة
	إناث	٦	٢٩,٣٣	٦,٢٥	٦,٤٢	٣٨,٥٠			
الوصف	ذكور	٦	٢٧,١٧	٤,٠٧	٥,٦٧	٣٤	١٣	٠,٨١	غير دالة
	إناث	٦	٣٠,٥٠	٧,٢٩	٧,٣٣	٤٤			
الدرجة الكلية	ذكور	٦	١٤٣,٦٧	٢٤,١٩	٦	٣٦	١٥	٠,٤٨	غير دالة
	إناث	٦	١٤٩,٣٣	٢٢,٥٥	٧	٤٢			

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات طلاب الذكور والإناث على جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية، والدرجة الكلية، وبذلك يتم قبول الفرض.

ترجع هذه النتيجة التي تبين عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أبعاد مقياس اليقظة العقلية إلى أن الأطفال المعاقون ذكوراً كانوا أم إناثاً متقاربون في الاهتمامات والميول

النفسية والتطلعات ويفكرون بنفس التفكير، كما أنهم متشابهون فى ظروفهم وما يتعرضون إليه من أزمات وعقبات، كما أنهم يتطلعون لنفس الأهداف وينظرون للحياة تقريبًا نظرة متشابهة؛ مما يجعل نظرتهم للمواقف الضاغطة وقدرتهم فى السيطرة والتحكم فى هذه المواقف متقاربة ومتشابهة، ويبرز الالتزام والتحدى والتحكم لديهم من أجل تحقيق أهدافهم المشتركة، كما أن التقارب بين الذكور والإناث راجع إلى قدرة الأمهات اللاتي يتمتعن بالمناعة النفسية على مساعدة أطفالهن ذكور كانوا أم إناث فى التصرف بوعى فيما يواجهونه من عقبات وبالتالي حسن التصرف فى الأمور وهذه تمثل أبعاد اليقظة العقلية لدى الطفل المعاق.

وبالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين فى اليقظة العقلية لاحظ الباحثان تباينًا فى هذه النتائج، حيث أشارت نتائج دراسات (Nathan, 2011)، (محمد يحيى، ٢٠١٩) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى اليقظة العقلية وهذا يجعلها تتفق مع هذه الدراسة، وأشارت نتائج دراسة كل من (البحيرى، عبدالرقيب، والضبع، فتحى، وطلب، أحمد، والعواملى، عائدة، ٢٠١٤)، (أبوزيد، ٢٠١٧) إلى أن الإناث يظهرن مستوى مرتفع من اليقظة العقلية مقارنة بالذكور، فى حين أشارت نتائج دراسات (عبدالله، ٢٠١٣)، (Harris, 2006) إلى وجود فروق فى اليقظة العقلية لصالح الذكور مما جعل هذه الدراسات تختلف مع هذه الدراسة.

نتائج الفرض الثالث ومناقشته

ينص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الإعاقة السمعية، الإعاقة البصرية على مقياس اليقظة العقلية (أبعاد-درجة كلية) وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بحساب متوسطي رتب درجات المجموعتين الإعاقة السمعية، الإعاقة البصرية. وقد تم استخدام اختبار (مان ويتي) للتحقق من وجود فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين ويتضح ذلك فى الجدول:

جدول (٩) نتائج اختبار "مان-وتني" (U) لعينتين غير مرتبطين للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الإعاقة السمعية، الإعاقة البصرية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية

اليقظة العقلية	المجموعات	ن	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني U	قيمة Z	مستوى الدلالة
لملاحظة	الإعاقة السمعية	٦	٢٢,٥٠	٤,٥١	٣,٥٠	٢١	٠,٠	٢,٨٩	دالة
	الإعاقة البصرية	٦	٣٣,٥٠	٤,٠٩	٩,٥٠	٥٧			
التمييز اليقظ	الإعاقة السمعية	٦	٢١,٨٣	٢,٨٦	٣,٨٣	٢٣	٢	٢,٥٧	دالة
	الإعاقة البصرية	٦	٣١,٣٣	٦,٥٠	٩,١٧	٥٥			
التصرف بوعي	الإعاقة السمعية	٦	٢٦	٥,٢٥	٣,٩٢	٢٣,٥٠	٢,٥٠	٢,٥١	دالة
	الإعاقة البصرية	٦	٣٣,٨٣	٢,٥٦	٩,٠٨	٥٤,٥٠			
الفهم الواعي	الإعاقة السمعية	٦	٢٢,٦٧	٣,٩٨	٣,٨٣	٢٣	٢	٢,٥٧	دالة
	الإعاقة البصرية	٦	٣٣	٣,٨٥	٩,١٧	٥٥			
الوصف	الإعاقة السمعية	٦	٢٤,٥٠	٣,٠٢	٣,٥٠	٢١	٠,٠	٢,٨٩	دالة
	الإعاقة البصرية	٦	٣٥,٦٧	٣,٤٤	٩,٥٠	٥٧			
الدرجة الكلية	الإعاقة السمعية	٦	١١٧,٥٠	١٠,٣٧	٣,٥٠	٢١	٠,٠	٢,٨٨	دالة
	الإعاقة البصرية	٦	١٦٧,٣٣	١٢,٤٥	٩,٥٠	٥٧			

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات طلاب الإعاقة السمعية، الإعاقة البصرية على جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية، والدرجة الكلية، وبذلك يتم قبول الفرض.

يرجع الباحث هذه النتيجة التي مفادها وجود فروق بين الأطفال المعاقون بصرياً والمعاقون سمعياً في مقياس اليقظة العقلية لصالح المعاقون بصرياً إلى أن الإعاقة تتضمن أعباء حياتية كثيرة على الشخص وخاصة الأعباء الاجتماعية والتعليمية، وهذه الأعباء قد تكون متقبلة وطبيعية عند الأطفال المعاقون بصرياً لقدرتهم على التواصل والتفاعل مع الآخرين، وبالعكس المعاقون سمعياً فتمثل الإعاقة لديهم مصدراً للقلق والضغط النفسى لديهم نظراً لصعوبة تواصلهم مع المحيطين بهم، وبالتالي يؤدي ذلك إلى تقليل مستوى اليقظة العقلية لديهم، كما أن أبعاد اليقظة العقلية كالوصف والتصرف بوعي والملاحظة تتضمن ملاحظة الفرد للخبرات الداخلية والخارجية وإعمال حواسه وتركيز انتباهه على محيطه الخارجى وتواصله مع المحيطين به، وهذا يتأتى مع الطفل المعاق

بصرياً، أما المعاق سمعياً فيفتقد إلى أهم وسيلة فى التواصل مع الآخرين ألا وهى: اللغة مما يؤثر سلباً فى قدرته على الملاحظة والتصرف بوعى فتتخفص اليقظة العقلية لديه.

إن اليقظة العقلية تحتاج إلى مهارات أعلى من حيث الترتيب وعدم العجلة، والبعد عن القلق، كما أنها تتضمن مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل والتعاطف، والتطور العاطفى، وتعزيز التعليم وهذا يتأتى فى الطفل المعاق بصرياً أكثر من المعاق سمعياً.

نتائج الفرض الرابع ومناقشته

ينص الفرض الرابع على أنه "يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لذوي الاحتياجات الخاصة من خلال المناعة النفسية لدى أمهاتهم".

ولتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار البسيط Entered Regression في نموذج يتضمن اليقظة العقلية ككل كمتغير تابع، ومتغير المناعة النفسية كمتغير مستقل، وجاءت نتائج تحليل الانحدار البسيط كما هو موضح بالجدول:

جدول (١٠) امكانية التنبؤ باليقظة العقلية ككل من خلال المناعة النفسية للأمهات لدى عينة الدراسة

المتغير المستقل	المتغير التابع	معاملات الانحدار غير المعيارية B	معامل الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	معامل التحديد المعدل (نسبة الاسهام) %	معامل بيتا (المعاملات المعيارية)	القيمة F (ف)	قيمة T (ت)	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	اليقظة العقلية	١٥,٧٠	٠,٩٧١	٠,٩٤٢	٠,٩٣٦	٠,٩٠	١٦٢,١٣	١,٥١	غير دالة
		٠,٣٩٥						١٢,٧٣	٠,٠١

يتضح من جدول (١٠) أن المتغير المستقل (المناعة النفسية) أسهم في تباين المتغير التابع (اليقظة العقلية)، فقد بلغ قيمة الارتباط المتعدد بين المتغيرين (٠,٩٧)، وأحدث تباين مقداره (٠,٩٤)، من تباين المتغير التابع (اليقظة العقلية).

كما نجد أن معامل التحديد المعدل يساوي (٩٣,٦%) ، وهذا معناه أن المتغير المستقل (المناعة النفسية لدى الأمهات) يسهم في ارتفاع اليقظة العقلية ككل بنسبة (٩٣,٦%) كما ترجع نسبة الإسهام في ارتفاع اليقظة العقلية إلى عوامل أخرى مختلفة غير موضع اهتمام الدراسة.

ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ كالاتي:

$$\text{المناعة النفسية } 0.395 + 15.70 \text{ اليقظة العقلية}$$

وتشير المعادلة إلى أنه كلما ارتفعت المناعة النفسية للأمهات ارتفعت اليقظة العقلية لدى أبنائهن.

هذه النتيجة تتفق مع دراسة (Todd Lyley, 2005)، ولا تتفق مع دراسة (أحلام مهدى، ٢٠١٣)، كما أن من أهم أبعاد المناعة النفسية إسهامًا في التنبؤ باليقظة العقلية كان بعدى التفكير الإيجابي يليه بعد الإبداع والقدرة على حل المشكلات، ويرجع هذا إلى أن سمة اليقظة العقلية تعكس مستوى منخفض من العواطف والانفعالات السلبية، فهي حالة من الوعي تتضمن مراقبة الخبرات الداخلية من أفكار ومشاعر، وتقبلها تقبلًا تامصًا، وعدم مقاومتها أو التفاعل معها، إذ يكون الشخص اليقظ عقليًا في حالة من الطمأنينة والسلام الداخلي، وهذا الوصف يتأتى من الشخص الذى يتسم بالتفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات مما جعل هذين البعدين أكثر الأبعاد تنبؤًا باليقظة العقلية من الأبعاد الأخرى للمناعة النفسية.

ويمكن تفسير تلك النتائج فى ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة، حيث أشارت دراسة (عبدالله، ٢٠١٣)، (السقا، ٢٠١٦)، (إسماعيل، ٢٠١٧) إلى أن اليقظة العقلية توسع من رؤية الفرد وإدراكاته بما يزيد من فرص النجاح، فالأفراد اليقظيين عقليًا يظهرون انتباهًا أكثر ورغبة أقوى فى إنجاز المهام، كما أن الأفراد الذين يتسمون بالمناعة النفسية لديهم القدرة على التفكير والتأمل فى ردود الأفعال المعتادة ولديهم قدرة على مواجهة مواقف الحياة اليومية بشكل هادئ وأكثر إيجابية، كما يتسمون بزيادة الفاعلية الذاتية ويصبحون أكثر إبداعًا وأقل ضررًا لصحتهم النفسية، كما أن لأصحاب المناعة النفسية مجموعة من السمات يمكن إجمالها فى: الإيجابية والقدرة على تحمل الضغوط والإحباط، والتقاؤل، والقدرة على ضبط النفس والعمل بفاعلية وكل ذلك يساهم فى تكوين أبعاد اليقظة العقلية ويساعد على نموها.

توصيات البحث:

- 1- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:
 - 1- الاهتمام بالمناعة النفسية واليقظة العقلية كمتغيرين إيجابيين.
 - 2- إعداد برامج تدريبية وإرشادية لتقوية المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة.
 - 3- الاهتمام بتنمية اليقظة العقلية لدى الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة.

البحوث المقترحة:

- فى ضوء النتائج التى أسفر عنها البحث وما تم تقديمه من توصيات ومقترحات يمكن تقديم بعض البحوث المقترحة وذلك على النحو التالى:
- 1- إجراء دراسة تتناول برامج لتنمية المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة وأثره على أبنائهن.
 - 2- دراسة علاقة المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة مع بعض المتغيرات الإيجابية كالسعادة ومستوى الطموح والطمأنينة النفسية لدى أبنائهن
 - 3- برنامج لتنمية اليقظة العقلية لدى الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة وأثره فى الحد من بعض المتغيرات السلبية لديهم كالقلق الاجتماعى والانسحاب والعدوانية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- عبدالله، أحلام مهدى (٢٠١٣). اليقظة العقلية الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، ٢(٢٠٥)، ٣٤٣-٣٦٦.
- ٢- أبوزيد، أحمد جاد الرب (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، ٥١، ج ١، ١-٦٨.
- ٣- زيدان، عصام محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية بجامعة طنطا، ٥١، ٨١١-٨٨٢.
- ٤- جولمان، دانيال (٢٠١٤). ذكاء المشاعر. ترجمة: هشام الحناوى. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ٥- جولدسين، س.، بروكس، ر. (٢٠١١). الصومود لدى الأطفال. ترجمة: صفاء الأعرس. القاهرة: المركز القومى للترجمة.
- ٦- البحيرى، عبدالرقيب، والضبع، فتحى، وطلب، أحمد، والعواملى، عائدة (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة فى ضوء أثر متغيرى الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسى ٣٩، ١١٩-١٦٦.
- ٧- كامل، عبدالوهاب (٢٠٠٢). اتجاهات معاصرة فى علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٨- الشريف، علاء (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادى قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية. رسالة دكتوراة، جامعة المنصورة، مصر.
- ٩- الضبع، فتحى عبدالرحمن، ومحمود، أحمد على (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية فى خفض أعراض الاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسى، ٣٤، ١٧٥.
- ١٠- إسماعيل، هالة خير (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسى. جامعة عين شمس، المجلد ٥(١)، ٢٨٨-٣٣٥.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 1- Albert-Lorincz, E., Albert-LorinczM., Kadar, A., Krizbari, T., Marton, R. (2012). Relationship between The chaacteristics of the Psychological immune System and the emotional tone of personality in adolescents. The neweducation review, Vol. 23,No. 115-1103.
- 2- Bear, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., and Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13, 27-45.
- 3- Brausch, B, D. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self- efficacy, and achievement in college students .Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL.
- 4- Burgoon J, Berger C, Waldron V. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. J Soc Issues. 56:105–127.
- 5- Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E .
- 6- Dubey, A.& Shahi , D. (2011)> Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professinals indian Journal on social Science Researches, Vol. 8, No. 1-2, 36-47.
- 7- Sungjin Im. (2017). what Is Measured by self-report Measures of mindfulness: Conceptual and Measurement Issues, Mindfulness in Behavioral Health, 215-235.
- 8- Fetterman, A. K., Robinson, M. D., Ode, S & .Gordon, K. H. (2010). Neuroticism as a risk factor for behavioral deregulation: a mindfulness- mediation perspective. Journal of Social and Clinical Psychology., 29 (3)., 301 - 321.
- 9- Gilbert, D.T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J. & Wheatley, T.P.(1998). Immune neglect. A source of durability bias in affective forecasting. Journal of Personality and Social Psychology.
- 10- Harris, Russ, (2006). Mindfulness without Meditation Acceptance and Commitment Therapy teaches mindfulness Skill within the context of values and Committed.

- 11- Jennings, s. & Jenings, J. (2013). Peer- directed, brief mindfulness Training with adolescents: A pilot study . international Journal of Behavioral consultation and Therapy. & (2), 23-25.
- 12- Kagan, H. (2006). The Psychological immune System: A New look at Protection and Survival. Indiana:A uthor House.
- 13- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events , Personality and health : An inquiry inot hardiness. Journal of Personality and social Psychology, 37, (1) -11.
- 14- Langer, E. (2000). The Power of Mindful Learning. New york: Addison-Wesley Publishing.
- 15- Mindfulness. (2014).In oxford dictionaries online. Retrieved from. [http : WWW. oxford dictionaries.comm. //](http://WWW.oxforddictionaries.com)
- 16- Nathan Lorentz. (2011). Measuring Mindfulness: Artificial Review, Dissertation submittedto thefaculty of Chicago School of Professinal Psychology.
- 17- Olah .a. (1996). Psychological immune system: An integrate structure of coping poten tial dim ensions. Paper presented at the conference of the European Health Psychology Society, Berger Norway.
- 18- Olah, A. Nagy, H.& Toth, K. (2010). Life expectancy Psychological immune competence in different cultures. ETc-Empiric Text and Culture Research, 4, 102-108.
- 19- Ritchie, T. D & .Bryant, F. B. (2012). Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience .International Journal of Wellbeing. 181-150,(3)2.
- 20- Todd Lyley Stoops. (2005). understanding Mindfulness: Implications For Instruction and Learning, Dissertation submitted to the College of Human Resources and Education at West virginia University in Fulfill ment of the rey uirements for the degree of Doctor of Education In Educational Psychologe.