



الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

# مجلة الجامعة الإسلامية

للعلوم التربوية والاجتماعية

مجلة علمية دورية محكمة

4

العدد

جمادى الأولى 1442هـ / ديسمبر 2020م

الجزء الثاني

## معلومات الإيداع في مكتبة الملك فهد الوطنية

النسخة الورقية

رقم الإيداع: 1441/7131 وتاريخ ١٤٤١/٠٦/١٨

رقم ردمد: 1658-8509

النسخة الإلكترونية

رقم الإيداع: 1441/7129 وتاريخ ١٤٤١/٠٦/١٨

رقم ردمد: 1658/8495

الموقع الإلكتروني للمجلة

<https://journals.iu.edu.sa/ESS>

ترسل البحوث باسم رئيس تحرير المجلة إلى البريد الإلكتروني

[iujournal4@iu.edu.sa](mailto:iujournal4@iu.edu.sa)

البحوث المنشورة في المجلة تعبر عن آراء الباحثين

ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة

جميع حقوق الطبع محفوظة للجامعة الإسلامية

الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## \* قواعد وضوابط النشر في المجلة \*

١. أن يتّسم بالأصالة والجِدَّة والابتكار والإضافة المعرفية في التخصص.
٢. لم يسبق للباحث نشر بحثه.
٣. أن لا يكون مستلماً من بحوثٍ سبق نشرها للباحث.
٤. أن يلتزم الباحث بالأمانة العلمية.
٥. أن تراعى فيه منهجية البحث العلمي وقواعده.
٦. ألا يتجاوز مجموع كلمات البحث (١٢,٠٠٠) كلمة بما في ذلك الملخصين العربي والإنجليزي، وقائمة المراجع.
٧. في حال (نشر البحث ورقياً) يمنح الباحث نسخة مجانية واحدة من عدد المجلة الذي تم نشر بحثه فيه، و (١٠) مستلّات من بحثه.
٨. لا يحقّ للباحث إعادة نشر بحثه المقبول للنشر في المجلة إلاّ بعد إذن كتابي من رئيس هيئة تحرير المجلة.
٩. أسلوب التوثيق المعتمد في المجلة هو نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA) الإصدار السادس، وفي الدراسات التاريخية نظام شيكاغو.
١٠. أن يشتمل البحث على: صفحة عنوان البحث، ومستخلص باللغتين العربية والإنجليزية، ومقدمة، وصلب البحث، وخاتمة تتضمّن النتائج والتوصيات، وثبت المصادر والمراجع، والملاحق اللازمة (إن وجدت).
١١. يلتزم الباحث بترجمة المصادر العربية إلى اللغة الإنجليزية.
١٢. يرسل الباحث بحثه إلى المجلة إلكترونياً؛ بصيغة (WORD) وبصيغة (PDF)، ويرفق تعهداً خطياً بأن البحث لم يسبق نشره، وأنه غير مقدم للنشر، ولن يقدم للنشر في جهة أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه في المجلة.

\* يرجع في تفصيل هذه القواعد العامة إلى الموقع الإلكتروني للمجلة <https://journals.iu.edu.sa/ESS>

## الهيئة الاستشارية

معالي الأستاذ الدكتور/ محمد بن عبد الله آل ناجي

مدير جامعة حفر الباطن سابقاً

معالي الأستاذ الدكتور/ سعيد بن عمر آل عمر

مدير جامعة الحدود الشمالية

معالي الدكتور/ حسام بن عبد الوهاب زمان

رئيس هيئة تقويم التعليم والتدريب

الأستاذ الدكتور/ سليمان بن محمد البلوشي

عميد كلية التربية بجامعة السلطان قابوس

الأستاذ الدكتور/ خالد بن حامد الحازمي

أستاذ التربية الإسلامية بالجامعة الإسلامية سابقاً

الأستاذ الدكتور/ سعيد بن فالح المغامسي

أستاذ الإدارة التربوية بالجامعة الإسلامية

الأستاذ الدكتور/ عبد الله بن ناصر الوليعي

أستاذ الجغرافيا بجامعة الملك سعود

\*\*\*

## هيئة التحرير

أ.د. عبد الرحمن بن علي الجهني  
أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية  
(مدير التحرير)

أ.د. محمد بن يوسف عفيفي  
أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية  
(رئيس التحرير)

أ.د. إبراهيم عبد الرافع السمدوني  
أستاذ أصول التربية بجامعة الأزهر

معالي الأستاذ الدكتور  
راتب بن سلامة السعود  
وزير التعليم العالي الأردني سابقاً  
وأستاذ السياسات والقيادة التربوية بالجامعة الأردنية

أ.د. عبد الرحمن بن يوسف شاهين  
أستاذ المناهج وطرق التدريس بالجامعة الإسلامية

أ.د. بندر بن عبد الله الشريف  
أستاذ علم النفس بالجامعة الإسلامية

أ.د. عبد الله بن علي التمام  
أستاذ الإدارة التربوية بالجامعة الإسلامية

أ.د. عبد العزيز بن سليمان السلومي  
أستاذ التاريخ الإسلامي بالجامعة الإسلامية

د. رجاء بن عتيق المعيلي الحربي  
أستاذ التاريخ الحديث والمعاصر المشارك  
بالجامعة الإسلامية

أ.د. محمد بن إبراهيم الدغيري  
أستاذ الجغرافيا الاقتصادية  
بجامعة القصيم

أ. مجتبي الصادق المنا

سكرتير التحرير





## فهرس المحتويات \*

الصفحة	عنوان البحث	م
1	واقع استخدام معلمي العلوم الشرعية للبرامج التعليمية القائمة على التعلم المتنقل (الجوال) من وجهة نظرهم د. ثابت سعيد ناصر آل كحلان	1
37	فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة د. أسامة عبد المنعم عيد حسن	2
95	تقييم الاحتياجات التدريبية لتطوير الأداء التدريسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الباحة في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠م د. عبد الخالق بن هجاد الغامدي	3
161	أدوار رؤساء الأقسام الأكاديمية بالجامعات السعودية في ضوء التوجه نحو إنتاج المعرفة د. محمد علي عسيري - د. محمود مصطفى محمد	4
229	فاعلية استخدام إستراتيجية الوحدات التعليمية في تدريس مقرر الحديث على تنمية التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي بالكاميرون د. علي بن حسن الأحمدى - أ. يعقوب بن عمر المندرأوي	5
281	المرونة الإستراتيجية في كلية التربية بجامعة حائل وسبل تطويرها (دراسة ميدانية) د. محمد بن فهاد اللوقان	6
343	الجوانب التربوية في خطب منبر الكعبة الشريفة (خطب الشيخ عبد الرحمن السديس أنموذجاً) د. رجاء بنت سيد علي بن صالح المحضار	7
393	التمكين النفسي وعلاقته بالسلوك الإبداعي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية د. الحميدي محمد الضيدان	8
481	واقع كفايات أعضاء هيئة تدريس أصول التربية في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز من وجهة نظر طالبات الجامعة د. نورة بنت ناصر بن صالح العويّد	9
561	بيشة في عهد الدولة السعودية الأولى غرب وجنوب غربي البلاد (١٢١٢-١٢٣٢هـ / ١٧٩٨-١٨١٧م) (دراسة تحليلية) د. سليمان بن محمد العطني	10

\* ترتيب الأبحاث حسب تاريخ ورودها إلى المجلة.



# فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة

The effectiveness of a guidance program depends on mental awareness, and its effect in reducing the anxiety with .mothers of mild Intellectual Disability children

إعداد

د. أسامة عبد المنعم عيد حسن

دكتوراه علم النفس التعليمي - كلية البنات جامعة عين شمس

رئيس قسم العلاج النفسي السلوكي مركز طبية التخصصي بالمدينة المنورة



## المستخلص

هدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق لدى أمهات ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة واستخدام البحث المنهج شبه التجريبي , تكونت عينة البحث من (٢٠) أمماً من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة المسجلين بمركز التأهيل الشامل بالزقازيق تتراوح أعمارهن ما بين (٣٠ - ٤٠) ، وقد تم تقسيم العينة بالطريقة القصدية إلى مجموعتين (١٠) تجريبية (١٠) ضابطة، واستخدم البحث أدوات مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006) ترجمة محمد السيد عبدالرحمن (٢٠١٥) ، مقياس قلق الأمهات إعداد الباحث ، البرنامج الإرشادي للأمهات إعداد الباحث ، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في خفض القلق بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية مما يدل على استمرارية أثر البرنامج في خفض القلق , ويوصى البحث بتعميم النتائج على تعميم برامج تنمية اليقظة العقلية للأمهات الأطفال من ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة , واستثمار ذلك في خفض القلق لديهن وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو حياتهن وأسرهن .

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي، اليقظة العقلية، القلق، أمهات ذوي

الإعاقة الفكرية البسيطة.



د. أسامة عبد المنعم

فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية

عيد حسن

في خفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة



## Abstract

The study aimed to recognize the effectiveness of guidance program depending on mental awareness and its in reducing the level of anxiety with mothers of mild Intellectual Disability children ,The study used the experimental method with a sample of( 20) mild Intellectual Disability child -male and female with their mothers Age ranges between (30 -40) – whom are registered in Alzagazeeg comprehensive center ,The sample divided to two groups first experimental contains ( 10) cases , second control group contains (10) cases The study used mental awareness scale prepared by (Baer et al., 2006) translated by mohammad alsayed abdulrahman (2015) , mothers anxiety scale prepared by the researcher, and mothers guidance program prepared by the researcher The study results, There were differences between the two experimental control groups in reducing anxiety after applying the program in favor of the experimental group there is no differences between the post evaluation scale and the follow up scale through the experimental group which is an evidence of the progress effect in reducing anxiety , It is recommended to generalize the results from generalizing the programs of developing mental alertness for mothers of children from simple intellectual disability, and investing that in reducing their anxiety and developing positive trends towards their lives and their families.

**Key words :** Guidance program , Mental awareness, Anxiety, mothers of mild Intellectual Disability children.



## المقدمة

تمثل ولادة طفل معاق صدمة لكل من الأم والأب، وضغطاً نفسياً يبدأ من الإنكار ثم التأقلم ثم البحث عن طرق العلاج والتأهيل، ولكن كل تلك المراحل تصحبها حالة من القلق المستمر والتساؤلات المستمرة من الأهل، هل من الممكن أن يُشفى الطفل من الإعاقة، أو كيف سيعيش حياته ومستقبله، أو هل إذا أنجبنا طفلاً آخر سيكون معاقاً مثله، بالإضافة إلى ما يخلفه ذلك من شعور باليأس والمرارة والانعزال.

وتعتبر أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة هن - عادةً - اللاتي تضلن بدور رئيس في تربية وتعليم وتدريب وتأهيل أطفالهن ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة، ما يجعلهن تقعن تحت وطأة من الضغوط النفسية منبئها القلق الشديد على أطفالهن، الأمر الذي يجعلهن تعانين - وربما في صمت - من الألم النفسي وما يتبعه من أعراض تظهر على الجسد في صور شتى وبدرجات مختلفة (فهيمى، ٢٠٠٥).

وأشار رضوان (٢٠٠٩) إلى أن من أعراض القلق خفقان القلب، والعصبية، وعدم الصبر، والقابلية للاستثارة، وصعوبات في التنفس، والشعور بالدوار، والشعور بالآلام في الصدر، وقد تأخذ صور كأعراض الجهاز المعدي والمعوي والشعور بالقيء والإمساك أو الإسهال، أو الارتجاف وهبوط الحرارة وآلام في العضلات، وجفاف الفم والأرق والتعب.



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامِجِ إِبْرَاشَادِي قَائِمَةٍ عَلَى الْبِقْطَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْضِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ



كما أشار العيسوي ( ٢٠٠٠ ) إلى أن حدة الشعور بالقلق زادت في هذا العصر إلى الحد الذي جعله يوصف بأنه عصر القلق والتوتر والصراع والأزمات والمشكلات والمعاناة النفسية، فهو عَرَضٌ مشترك عام يوجد في كثير من الأمراض النفسية والعقلية . ويعتاد الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق على خوفهم إلى درجة يعتبرون كونهم دائماً عصبيين ومتوترين أمراً عادياً، ويعتبرون قلقهم جزءاً من نمط شخصيتهم إن صح التعبير , وعادة فإن سن بداية الاضطراب بداية سن الرشد (غانم, ٢٠٠٦) .

وقد تعددت محاولات التدخل بالبرامج سواء الإرشادية أو التدريبية، لتنفيذ أساليب تدريبية أو تعليمية لمهارات الأطفال ذوي الاعاقة الفكرية , لخفض القلق في محاولتهن الوصول بأطفالهن إلى ما هو أقرب ما يكون إلى السواء، ومن هذه البرامج ما يقوم على استراتيجية البقطة العقلية .

فالبقطة العقلية تجعلنا ندرك أن العمليات المعرفية لخبرات الماضي والمستقبل لها فعالية مهمة لكنها على المدى القصير، أما تفعيل استراتيجية البقطة العقلية في مواجهة الانفعالات السيئة والإحساسات والخيالات التي تبعث على الكآبة يسمح لنا بمواجهتها وإزالة الحساسية، مما يؤدي إلى تقليل الانفعال السلبي وتحسين الصحة النفسية ( Parto and Besharat, 2011 ) .



## مشكلة البحث

توصل "مدجيل وآخرون (١٩٨٧) Moudjil al et إلى أن أمهات الأطفال المعاقين فكريا يعانون من وجود مشاعر مكتئبة وقلق، مع الإحساس بالعبء و التمزق في العلاقات الزوجية و الأسرية، والقلق المستمر من الواقع والمستقبل " ( في / الضريبي ، ٢٠١٠ ، ٣٤ ) .

كما أكد "هازال روس وماكدونالد ( ٢٠٠٥ ) في بحث له على وجود ضغوط عالية لدى الأمهات بخاصة في مجال القلق يرجع إلى المشكلات السلوكية التي يعاني منها الأبناء، كما أوضح أن الأمهات اللاتي يتمتعن بمستوى عال من الدعم الاجتماعي كانت الضغوط النفسية لديهن متدنية" (لقريوتي، ٢٠٠٨، ١٦٩ ) .

ومقارنة لمستوى القلق عند الأمهات والآباء أشار تشين وآخرون ( Chin ٢٠٠٦ ) إلى أن أمهات الأطفال المعاقين فكريا يعانون من القلق بدرجة مرتفعة مقارنة بالآباء ، حيث أن الأم تتحمل عبئا كاملا بالنظر إلى أنها أكثر من يحتك بالطفل، مما يجعلها تعيش ضغوطاً كثيرة؛ تتمثل في الرعاية وتحطم حلمها بأن يكون لها ابن سوي (خليفة ، و مراد ، ٢٠٠٨ ) .

و يُشار إلى القلق في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي: أنه خبرة وجدانية غير سارة، وهو حالة من الخوف والتوتر والاضطراب تصيب الفرد ويصاحبها إحساس بتهديد مُلح ويرجع إلى أسباب غير معروفة للفرد (عبدالقادر، عطية، عبدالقادر، و كامل، ٢٠٠٥) .



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامَجِ إِمْرِشَادِي قَائِمٍ عَلَى الْيَقَظَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْظِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ



وقد عرف كل من (عكاشة ، ١٩٩٨ ؛ غانم، ٢٠٠٦ ) القلق بأنه: شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادةً ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي .

في حين يشير السكري ( ٢٠٠٠ ) إلى أنه شعور بالارتباك والتوتر والإحساس بوقوع الخطر وعندما يظهر هذا الشعور عند الفرد دون وجود سبب واضح فإنه يعرف بالحصر العائم، وعندما يتكرر ويعوق حياة الفرد أو يسبب سوء تكيف فإنه يعرف بالحصر المعوق .

ويعرف أبو زيد ( ٢٠٠٣ ) القلق في الاتجاه التكاملي على اعتبار أنه: مفهوم متعدد الأبعاد، متباين الأطر يمتد من السواء إلى المرض أو من الحالة إلى السمة ومن البساطة إلى التعقيد، ومن كونه مجرد عرض إلى كونه مجموعة أعراض ويمتد أيضاً من العمومية إلى النوعية والموقفية والخصوصية.

ويعرفه الباحث بأنه: حالة من عدم الارتياح والخوف والشعور بخطر ما، وهو يأتي رد فعل لسلوك معين وقد يكون السبب مجهولاً إلا أنه يؤثر على السلوك التكيفي للفرد. ويعد" اضطراب القلق من أكثر الحالات الوجدانية الشائعة والمسببة لكثير من المشكلات، حيث أظهرت الدراسات الوبائية أن ١٥٪ من المجتمع يعانون من القلق على مدار العام الواحد " (غانم، ٢٠٠٦، 32).



## - أنواع القلق: قدمت عدة أنواع للقلق في التراث النفسي منها:

١- قلق السممة: النوع الرئيسي، وينقسم إلى القلق العام، الفوبيا، الهلع، الوسواس القهري، اضطراب ما بعد الصدمة .

٢-٢- قلق الحالة: نتيجة مثير طارئ والذي يخضع للبحث والتأهيل )  
(Chambers and Allen, 2008).

من هذا المنطلق نجد القلق في هذه البحث عند أفراد العينة قلق حالة؛ لأنه وقتي وقابل للتغير، والإرشاد النفسي و هو الذي يناسب أفراد العينة .

ورغم أن الأمهات يقع عليهن العبء الأكبر في عملية تأهيل أبنائهن لكن قلّت تلك البحوث على حد علم الباحث التي تتوجه نحو العملية الإرشادية للأمهات هؤلاء الأطفال، ولا بد أن يتمتعن بقدر كافٍ من الصحة النفسية كي تتمكنن من الاضطلاع بدورهن، وبالتالي توفير حياة أقرب إلى السواء لأطفالهن، وهذا ما تقدمه اليقظة العقلية .

فاليقظة العقلية هي: توجيه الانتباه بصورة خاصة وعن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات والانفعالات أو الأفكار، بطريقة تجعلنا نتخلص من مركزية الأفكار فنفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي إلى الاستبصار (McKay, Davis, and Fanning, 2009, 415).

وقد أشار عبدالرحمن ( ٢٠١٤ , ٥٨ ) " الى أن اليقظة العقلية تهدف إلى نقل المرضى من حالة الهدف إلى حالة ما وراء المعرفة، ويمكن استخدامها كوسيلة لمقاطعة المعالجة المستمرة التي تظهر في شكل قلق واجترار الأفكار " .



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامَجِ إِمْرٍ شَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى الْيَقِظَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْضِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ



وأما مفهوم اليقظة العقلية: فقد ورد تعريفها في بعض البحوث النفسية باعتبارها سمة وحالة؛ وهي كسمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية ، في حين أنها كحالة عابرة بشكل أكبر، وحالة مرتفعة من الوعي، وهذا يتحقق من خلال التأمل (Kettler, 2010).

كما عُرفت بأنها: "تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي نوجه بها انتباهنا بحيث تجعلنا نتخلص من مركزية الأفكار، فنفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي إلى الاستبصار. مجموعة اهتمامات اليقظة الأكاديمية، ملبورن (Academic Mindfulness Interest Group, Melbourne, 2006).

وعرفها ديفيد وهيلس (David and Haye (2011) بأنها "الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم، وبهذا المعنى ينظر إليها على أنها حالة وليست سمة ، ويمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة مثل التأمل.

كما عرفها كاتلر (Kettler (2010) بأنها "طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية، وأن الفرد عندما يمتنع عن إصدار حكم على خبرة بأنها جيدة أو سيئة، فإنه يمكنه أن يعرضه بشكل واقعي وتحقيق استجابة تكيفية.

ويعرف الباحث اليقظة العقلية بأنها: "التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام تقييمية؛ أي أن يكون الفرد واعياً بـ "هنا والآن" وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية، والسلبية.

وعن مكونات اليقظة العقلية: ذكر شايبو ، كارلسون ، أستين ، وفريدمان ( Shapiro, Carlson, Astin, and Freedman, ٢٠٠٦ ) أربعة مكونات لليقظة العقلية، وهي: تنظيم الذات ، وإدارة الذات ، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية وتوضيح القيم ، والتعريض، وهذه المكونات متسقة تماماً مع حقائق اليقظة العقلية الثلاثة (القصـد، والانتباه، والاتجاه) .

وذكر هاسكر ( Hasker ٢٠١٠ ) مكونين رئيسيين لليقظة العقلية، وهما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

وعن فوائد اليقظة العقلية أشار برون ورين كوال ( Brown, Ryan, and Creswell, ٢٠٠٧ ) إلى أن فوائد اليقظة العقلية تتضمن تغييرات في استخدام كل من الانتباه، والمعرفة، والمشاعر، والاستبصار، والمواجهة.

### - ولليقظة العقلية فوائد يمكن إجمالها فيما يلي:

- ١- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة.
- ٢- تحسين الشعور بالتماسك، لأن بالوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات.
- ٣- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى الحقيقي لها ( Weissbecker, ) . ( Jamie, Floyd, Dede and Sephton, 2002 ) .



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامَجِ إِمْرَاشَادِي قَائِمِ عَلَى الْبِقِظَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي خَفْضِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ



وتغير البقظة العقلية علاقة الفرد بأفكاره، وإن مثل هذه الأفكار ينظر إليها على أنها شخصية وقصيرة المدى أكثر منها انعكاسات محددة من واقع ثابت ، ويسمى هذا التغيير الذي يحدث في علاقة الفرد بأفكاره بعدم التمرکز ، وعدم الاندماج ( Thompson, 2011 ) .

ورغم اختلاف الدراسات والأبحاث التي تناولت مفهوم البقظة والتباين في تحديد مكوناتها؛ إلا أنها أكدت على أهمية تنمية البقظة العقلية في خفض القلق، كبحث أرانا دنيس ( ٢٠٠٦ ) Arana حيث أظهرت نتائج البحث أن المجموعة التجريبية تظهر اختلافات كبيرة وواضحة خاصة في الاكتئاب والرضا عن الحياة الذي أظهر تقدماً كبيراً، ولا يوجد أي اختلاف ملحوظ في المجموعة الضابطة، وهذا يزيد التنبؤ الذي يدعم أن البقظة العقلية قادرة على خفض الخجل ، والقلق الاجتماعي والقلق بصفة عامة.

وتوصل بحث تشامبرز ، لو ، وألن ( ٢٠٠٦ ) Chambers, Lo, and Allen إلى فاعلية البقظة العقلية في خفض الاكتئاب والقلق، كما أنها تزيد في نسبة الانتباه والسيطرة عليه وكذلك زيادة نسبة المعرفة .

وتوصل بحث بالمر وروجر ( Palmer and Rodger, 2009 ) إلى أن البقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضغوط المدركة، وأسلوب المواجهة الانفعالية ، وأسلوب المواجهة التجنبية ، وترتبط إيجابياً بأسلوب المواجهة العقلانية وخفض القلق .

كما توصل بحث كاش آند ويتنجهام ( ٢٠١٠ ) Cash and Whittingham إلى أن البقظة العقلية ترتبط إيجابياً بالسعادة النفسية، وسلبياً بأعراض الاكتئاب النفسي،

والقلق، والضغط، وأن المستوى المرتفع من عدم الحكم أحد مكونات اليقظة العقلية يتنبأ بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب النفسي والقلق والضغط، وأن المستوى المرتفع من الوعي بالخبرة الحاضرة يتنبأ بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب النفسي.

وأكد بحث كريستوفر و جيلبرت (٢٠١٠) Christopher and Gilbert أن جميع مكونات اليقظة العقلية، وهي: الملاحظة، والوصف، والوعي، والتقبل ترتبط إيجابياً بتقدير الذات، والرضا عن الحياة، وترتبط سلبياً بالإدراكات السلبية، وأعراض الاكتئاب النفسي.

وأما بحث لي و بانج (٢٠١٠) Lee and Bang فقد توصل إلى أن ملاحظة مدى اقتران برنامج اليقظة العقلية بزيادة الشعور الإيجابي وتحسين الأعراض النفسية لدى أمهات الاطفال المعاقين الكوريين، وقد أظهرن تحسناً واضحاً في الوضع النفسي، من حيث انخفاض ملحوظ في مستوى القلق والكآبة والعدوانية وتحسناً في تواصلهم الاجتماعي.

وبحث العاسمي (٢٠١٠) والذي هدف إلى اكتشاف دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية وكل من الاكتئاب والضغط النفسية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقات إيجابية دالة بين اليقظة والمرونة، وعلاقة سلبية بين اليقظة العقلية وكل من الاكتئاب والضغط، مع وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في متغيرات البحث.



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةٌ بَرْنَامِجِ إِمْرُشَادِي قَائِمٍ عَلَى الْيَقِظَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي خَفْضِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعْاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ

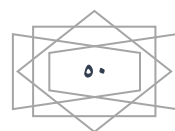
وأشار بحث بارتو وبشارت ( ٢٠١١ ) Parto and Besharat إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضيق النفسي، وإيجابياً بالسعادة النفسية، وتنظيم الذات، وأن السيطرة وتنظيم الذات يتوسطان العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية.

وقام هوليس ووكر وكولوسيمو ( ٢٠١١ ) Hollis-Walker and Colosimo يبحث توصل الى أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي مع السعادة وسمات الشخصية الايجابية كالانفتاح على الخبرة والانبساطية والقبول، بينما ترتبط سلبياً مع العصائية، والانغلاق، والضمير المتصلب.

وأشارت بحث فرانكو ، مانيا ، كانجاس ، وجاليجو ( ٢٠١١ ) Franco, Mañas, Cangas, and Gallego أن هناك تحسناً دالاً في الأداء الأكاديمي فضلاً عن الزيادة في أبعاد مفهوم الذات، وانخفاض القلق سواء كحالة أو كسمة، وتؤكد هذه النتائج في مجملها على فعالية اليقظة العقلية في تنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية.

وأظهرت نتائج بحث كافياي ، هاتامي ، وجاويري ( ٢٠١٢ ) Kaviani, Hatami, and Javaheri والتي أجريت على مجموعة من أمهات الأطفال المعاقين؛ عن فاعلية اليقظة العقلية في خفض الاكتئاب والقلق لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وهدف بحث ماسودا وتالي ( ٢٠١٢ ) Masuda and Tully إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب، وأظهرت نتائج البحث أن اليقظة العقلية منبئ قوي ببعض متغيرات الصحة





النفسية، وأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات، والضييق النفسي في المواقف الاجتماعية الضاغطة، والمرض النفسي العام.

وقام باير ، كارمودي ، وهونسينجر ( ٢٠١٢ ) Baer, Carmody, and Hunsinger  
ببحث أظهرت نتائجه ظهور تغيرات واضحة في مهارات اليقظة العقلية للذين تعرضوا  
للبرنامج، وكيفية مساعدة البرنامج في تقليل الضغوط والقلق النفسي لدى عينة  
المشتركين.

وأسفر بحث إسماعيل (٢٠١٧) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً  
عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية  
أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

- من خلال استعراض ما سبق يمكن استنتاج ما يلي:

- اهتمت الأبحاث السابقة بتقديم طرق عديدة لخفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية عن طريق استخدام اليقظة العقلية.
- وأكدت أيضاً على أهمية خفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية ، وهذا ما يسعى لتحقيقه البحث الحالي.
- هناك -في حدود علم الباحث- ندرة في الدراسات والبحوث التي تناولت برنامجاً تدريبياً للأمهات قائماً على فنّيات اليقظة العقلية في خفض القلق لدى الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية .



د. أسامة عبد المنعم

فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية

عيد حسن

في خفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة

في ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث الحالية في السؤال الرئيس التالي:

- ما مدى فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية وأثره في خفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة؟  
ومنه تتفرع الأسئلة الآتية:

١- هل يوجد اختلاف في درجة المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية بدرجة بسيطة بعد تطبيق البرنامج؟

٢- ما مدى فاعلية استمرارية أثر البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض القلق لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً بدرجة بسيطة؟

### هدف البحث

هدف البحث إلى خفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة من خلال برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية والكشف عن استمرار هذا الأثر من خلال القياس التتبعي بعد مرور شهر من القياس البعدي.

## أهمية البحث

تكمن أهمية البحث الحالية في جانبين هما: الجانب النظري والجانب التطبيقي،  
كالتالي:

### أ - الأهمية النظرية:

- يقدم البحث أطراً أدبية في مجال اليقظة العقلية والقلق لدى أمهات الأطفال من ذوى الإعاقة الفكرية، بما يثري المكتبة العربية في هذا المجال.
- استشارة الحس التربوي تجاه تأهيل أمهات الأطفال من ذوى الإعاقة الفكرية؛ من خلال مراعاة الجانب النفسي لهم .

### ب- الأهمية التطبيقية:

- أهميه تطبيقية سكو مترنة في إعداد مقياس قلق الأمهات كأداة قياس للعاملين في المجال .
- برنامج إرشادي وخطوات عملية لتنمية اليقظة العقلية وخفض القلق لأمهات ذوى الإعاقة الفكرية .
- رصد واقعي لحال أمهات الأطفال من ذوى الإعاقة الفكرية مما يوفر بيئة عمل مناسبة لتحقيق التأهيل الشامل لأبنائهن .



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامِجِ إِمْرُشَادِي قَائِمٍ عَلَى الْبَيْتَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْظِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ



## محددات البحث

تحدد البحث الحالية بالآتي:

- الحدود البشرية: تكونت عينة البحث من (٢٠) أمماً وأطفالهن من تلاميذ مدرسة التربية الفكرية من ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة المقيمين إقامة خارجية المسجلين بمركز التأهيل بالزقازيق .
- الحدود المكانية: مركز التأهيل بالزقازيق .
- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الاول لعام (٢٠١٨م - ٢٠١٩م).

## مصطلحات البحث

### ١. الإعاقة الفكرية البسيطة Mild Intellectual Disability :

تُعرف الإعاقة الفكرية البسيطة: " بأنها هي نقص واضح في القدرات العقلية نتيجة عوامل وراثية وبيئية وقدرات ذكاء ٧٠ أو أقل على أحد مقاييس الذكاء المقتنة يحدث قبل سن الثامنة عشر جعل له أثراً واضحاً على المخ والجهاز العصبي، مصحوباً بخلل في السلوك التوافقي " ( حسن , ٢٠١٧ , ١٢ ) .

ويعرف الباحث الإعاقة الفكرية البسيطة إجرائياً: بأنها قصور في الوظائف العقلية ونسبة ذكاء تتراوح بين (٥٠ - ٧٠) على مقياس ستانفورد بينيه الصورة الخامسة، ويتلازم معهم قصور في السلوك التكيفي، ويحدث ذلك خلال فترة النمو.

## ٢. القلق Anxiety:

"شعور عام غامض بالخوف، والإحساس أن هناك تهديد غير معلوم، يصاحبه شعور بالتوتر الذي قد لا يكون له مبرراته الموضوعية، كل ذلك يكون مصحوباً بعلامات جسمية تتمحور معظمها حول فرط النشاط العصبي، وضيق في التنفس، أو الصداع المتكرر" (زهران, ٢٠٠٥, ٣٤) .

يُعرف القلق اجرائياً بأنه: الدرجة التي تحصل عليها أم الطفل المعاق فكرياً على مقياس القلق.

## ٤. اليقظة العقلية Mindfulness :

"عرف (Wells, 2005) اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي بالأحداث الداخلية مصحوبة بالتقييم المستمر تتجلى في استراتيجية معينة مثل اتخاذ قرار بعدم القلق استجابة لأفكار مقحمة أو مشوشة" (عبد الرحمن، ٢٠١٤, ٢٦١).

وتُعرف إجرائياً بأنها : مجموع الدرجات التي تحصل عليها أم الطفل ذي الإعاقة الفكرية البسيطة على مقياس اليقظة العقلية.



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامَجِ إِبْرَاشَادِي قَائِمِ عَلَى الْبَقْطَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي خَفْضِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيْطَةِ

#### ٤. البرنامج الإرشادي Counseling Program :

عرفه سعفان ( ٢٠٠٥ ) بأنه: مزيج من الأهداف الخاصة والإستراتيجية الإرشادية الموجهة لتحقيق الأهداف والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرنامج والإجراءات التنظيمية وتنفيذ البرنامج وتقومه والتنسيق .

ويُعرف إجرائياً بأنه: مجموعة من الجلسات الإرشادية لأمهات الأطفال من ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة (أعضاء المجموعة التجريبية) خلال فترة زمنية معينة في ضوء أسس علمية ويتضمن مجموعة من الفنيات، والأنشطة المناسبة التي تمكنهم من خفض حدة القلق لديهم.

### فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي في مقياس القلق لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ، وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية.

٢- لا توجد فروق بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي (بعد شهر من انتهاء البرنامج) على مقياس القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقة الفكرية.

## إجراءات البحث

### - أولاً. منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي، باعتباره تجربة هدفها التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية (كمتغير مستقل) وأثره في خفض القلق أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة (كمتغير تابع)، إلى جانب استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (التجريبية - الضابطة) للوقوف على أثر البرنامج على المتغيرات محل البحث، فضلاً عن استخدام التصميم ذي المجموعة الواحدة للوقوف على استمرارية أثر البرنامج بعد فترة المتابعة.

### - ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

(أ) العينة الاستطلاعية: تكون مجتمع البحث من أمهات الأطفال الملحقين بمركز التأهيل الشامل بالزقازيق وعددهن (٤٠) أماً خلال الفصل الدراسي الأول لعام (٢٠١٨ : ٢٠١٩) تم اختيار العينة الأساسية منها بما يتفق مع شروط البحث الحالي وكما هو موضح بالعينة الأصلية .

(ب) العينة الاصلية : و تكونت عينة البحث من (٢٠) أماً من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة، وأطفالهن (٢٠) طفلاً من ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة ، المقيمين إقامة خارجية، المسجلين بمركز التأهيل الشامل بالزقازيق، تراوحت أعمار الأمهات ما بين (٣٠ - ٤٠) عاماً، ويبلغ المستوى التعليمي لهن ما



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامِجِ إِمْشَادِي قَائِمَةً عَلَى الْبِقْظَةِ الْعُقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْظِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ

بين كلية المجتمع ( سنتان بعد شهادة الثانوية ) والشهادة الجامعية الأولى , وجميعهن حاصلات على درجة عالية على مقياس القلق، وتراوحت اعمار أطفالهن ما بين ( ٦ : ٩ ) سنوات، ونسبة ذكاء تتراوح ما بين (٥٠ - ٧٠) درجة على مقياس ستانفورد بينيه الصورة الخامسة، وتم أخذ الدرجات من سجلات المركز .

وقد حرص الباحث على الاختيار والتعيين بالطريقة القصدية لضمان سلامة المنهجية العلمية، حيث قام بمراجعة الضوابط التجريبية بالتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك من حيث كل من: العمر الزمني ، ومستوي البقظة العقلية ومستوى القلق ، ولتحقيق ذلك تم استخدام اختبار مان- ويتني Mann, Whiteny وقد جاءت النتائج على النحو التالي بجدول رقم (١):

جدول (١) نتائج حساب قيمة "U" لمتوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة

### على متغيرات البحث في القياس القبلي

المتغيرات	مجموعة التجريبية (١٠)		مجموعة الضابطة (١٠)		قيم الدلالة	
	م الرتب	مج الرتب	م الرتب	مج الرتب	U	Z
العمر الزمني	١٠,٥٠	١٠,٥٠	١٠,٥٠	١٠,٥٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠
البقظة العقلية	١٠,١٠	١٠,١٠	١٠,٩٠	١٠,٩٠	٤٦,٠٠	٠,٣٠
القلق	١١,٢٥	١١,٢٥	٩٧,٥٠	٩٧,٥٠	٤٢,٥٠٠	٠,٥٧٤
مستوى تعليم الأم	٩,٩٠	٩,٩٠	١١,١٠	١١,١٠	٤٤,٠٠	٠,٤٨
موقع الطفل من الأسرة	٨,٧٠	٨,٧٠	١٢,٣٠	١٢,٣٠	٣٢,٠٠	١,٤٣



ويتضح من الجدول (١) أنه لا توجد فروق بين رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني والدرجة الكلية لمقياسي اليقظة العقلية والقلق وأبعادهما، مما يعني أن المجموعتين متجانستان.

ثالثاً: أدوات البحث: استخدم الباحث في هذه البحث الأدوات التالية :

(١) مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006) ترجمة عبد الرحمن (٢٠٠٥).

(٢) مقياس قلق الأمهات، إعداد ( الباحث ) .

(٣) البرنامج التدريبي للأمهات في خفض القلق، أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة. إعداد الباحث .

(١) مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006) ترجمة: عبد الرحمن (٢٠١٥).

وصف المقياس: يشتمل على (٣٩) فقرة وتوزع فقرات المقياس على خمسة أبعاد، الملاحظة تتكون من (٨) فقرات، الوصف يتكون من (٨) فقرات ، التعامل مع الوعي يتكون من (٨) فقرات ، عدم إصدار أحكام وتتكون من (٨) فقرات ، عدم إصدار ردود فعل تتكون من (٧) فقرات .



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامَجِ إِمْرُشَادِي قَائِمٍ عَلَى الْبِقْطَةِ الْعُقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي خَفْضِ الْفَلَقِ لَدَى أُمّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ

## تصحيح المقياس:

وبتحديد نظام الاستجابة على بنود المقياس، لكل مفردة خمس استجابات (اطلاقا- نادرا- أحيانا- غالبا- دائما) وترتيب الدرجات ( ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ ) والعكس صحيح في العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع اليقظة العقلية، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض اليقظة العقلية، وأقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب على جميع عبارات المقياس هي (١٩٥) درجة، بينما (٣٩) هي أقل درجة .

## الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

أولاً: حساب صدق مقياس اليقظة العقلية :

١-الصدق التلازمي (المرتبط بالحق).

تم تطبيق مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية ترجمة الضبيع، محمود (٢٠١٣) كصحك خارجي على (٤٠) من أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006) ترجمة عبدالرحمن (الخاص بالدراسة الحالية) ودرجاتهن على مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية ترجمة الضبيع، محمود (٢٠١٣) كصحك خارجي، وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٦٥) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس .

### ثبات مقياس اليقظة العقلية :

(١) ثبات المقياس بطريقتي إعادة تطبيق الاختبار وطريقة ألفا - كرونباخ:

وتمَّ ذلك بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية؛ من خلال إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدره أسبوعان، وذلك على عينة التقنين (الاستطلاعية) ، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات أطفال العينة باستخدام معامل سبيرمان ، تمَّ حساب معامل الثبات مقياس اليقظة العقلية ، باستخدام معامل ألفا - كرونباخ.

جدول (٢) إعادة تطبيق الاختبار ألفا - كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية

اليقظة العقلية	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة	ألفا - كرونباخ	مستوى الثبات
الملاحظة	٠,٩٠٠	٠,٠١	٠,٨٤٤	مرتفعة
الوصف	٠,٨٩٧	٠,٠١	٠,٩٢١	مرتفعة
التعامل مع الوعي	٠,٨٨٨	٠,٠١	٠,٨٧٦	مرتفعة
عدم إصدار أحكام	٠,٨٢٣	٠,٠١	٠,٩٠٠	مرتفعة
عدم إصدار ردود فعل	٠,٧٦٨	٠,٠١	٠,٨٦٢	مرتفعة
الدرجة الكلية	٠,٩٣٥	٠,٠١	٠,٩٧٣	مرتفعة

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس اليقظة العقلية ، تتراوح ما بين (٠,٩٣٥ - ٠,٧٦٨) وكلها دالة عند (٠,٠١) مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس اليقظة العقلية لقياس السمة



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةٌ بَرْنَامِجِ إِمْرَاشَادِيٍّ قَائِمَةٍ عَلَى الْبَيْقَظَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْظِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ

التي وُضِعَ من أجلها، وأن قيمة ألفا- كرونباخ (0,844 - 0,973) وهي أكبر من (0,7) مما يدل على ثبات المقياس.

ثالثا : الاتساق الداخلي.

(1) الاتساق الداخلي المفردات مع الدرجة للبعد لمقياس اليقظة العقلية:

وذلك من خلال درجات عينة التقنين (الاستطلاعية) بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للأبعاد مع حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد، وكذلك الأبعاد والدرجة الكلية. وجدول (3) يوضح ذلك :

الأبعاد والدرجة الكلية. وجدول (3) يوضح ذلك :

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والابعاد والدرجة الكلية لمقياس

اليقظة العقلية ن = 40

عدم إصدار ردود فعل		عدم إصدار أحكام		التعامل مع الوعي		الوصف		الملاحظة	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
33	0,755	25	0,405	17	0,409	9	0,906	1	0,889
34	0,418	26	0,843	18	0,895	10	0,612	2	0,750
35	0,835	27	0,856	19	0,734	11	0,822	3	0,809
36	0,748	28	0,844	20	0,474	12	0,945	4	0,890

٠,٨٥٥	٣٧	٠,٧٨٧	٢٩	٠,٧١١	٢١	٠,٨٠١	١٣	٠,٧٢٦	٥
٠,٨٣١	٣٨	٠,٨٥٦	٣٠	٠,٨٨٦	٢٢	٠,٩٠٧	١٤	٠,٦٥٠	٦
٠,٨١٥	٣٩	٠,٧٢٥	٣١	٠,٨٩٦	٢٣	٠,٧١٢	١٥	٠,٣٤٥	٧
		٠,٨٠٠	٣٢	٠,٧٩٥	٢٤	٠,٧١٢	١٦	٠,٨٥٨	٨
صدق الأبعاد مع الدرجة الكلية									
٠,٧٥٥	٠,٨٢٣	٠,٨٧٤	٠,٨٥٠	٠,٧٥٥					

(٠,٠٥) \*

(٠,٠١)\*\*

يتضح من جدول (٣) أنّ جميع مفردات مقياس اليقظة العقلية معاملات ارتباطها تتراوح بين (٠,٣٤٥ - ٠,٩٤٥) دالة إحصائيًا عند (٠,٠١) وعند (٠,٠٥) وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة.



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةٌ بَرْنَامِجِ إِمْرٍ شَادِيٍّ فَائِزٍ عَلَى الْبَيْتَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْظِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ



## (٢) مقياس القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة:

- الهدف من المقياس: قياس مستوى القلق عند أمهات الأطفال من ذوى الإعاقة الفكرية البسيطة.
- قام الباحث بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، وما أتيح من مقاييس سابقة عن القلق ، بعد ذلك قام الباحث بإعداد المقياس؛ وكان مكوناً في صورته الأولية من (٣١) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد البعد الأول: قلق الأمهات على مستقبل الطفل، ويتضمن (١١) مفردة ، البعد الثاني: قلق الأمهات من تكرار الإنجاب : ويتضمن (٩) مفردة، البعد الثالث : قلق الأمهات على استقرار الحياة الأسرية ويتضمن (١١) مفردة .

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام الباحث بحساب صدق وثبات المقياس كما يلي:

#### أولاً : صدق المقياس.

- ١- صدق المحكمين: قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية علي مجموعة من المحكمين (١٠) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوي وخبراء التربية الخاصة ، وذلك للحكم علي صلاحية العبارات ومدى انتمائها وقدرتها علي قياس موضوع الاختبار، ومدى سلامة الصياغة، مع التعديلات اللازمة إذا استدعى الأمر

(مرفق أسماء المحكمين في الملاحق), ثم قام الباحث باستبعاد الفقرات المكررة أو التي قل الاتفاق عليها بين المحكمين عن ( 80 % ) وهى فقرة ( أعتقد أنه لا دواء لابني ) وتم استبعادها لأنها مكررة، ووجود فقرة تعبر عنها، وفقرة ( أجد ابني سبباً للمشاكل في الأسرة ) وتم استبعادها لأن نسب الموافقة عليها أقل من ٨٠ % ، فصار المقياس يتكون من (٢٩) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد، البعد الأول: قلق الأمهات على مستقبل الطفل ويتضمن (١٠) مفردات ، البعد الثاني: قلق الأمهات من تكرار الإنجاب : ويتضمن (٩) مفردات ، البعد الثالث : قلق الأمهات على استقرار الحياة الأسرية ويتضمن (١٠) مفردات .

**٢- الصدق الظاهري:** قام الباحث بتطبيق الصورة الأولية على عينة استطلاعية (عينة التقنين) مكونة من (٤٠) أمماً من أمهات الأطفال المعاقين فكرياً بهدف التعرف على مدى تفهم أفراد العينة الاستطلاعية لعبارات وتعليمات المقياس ، وقد اتضح منها أن العبارات والتعليمات تتميز بالوضوح والفهم لجميع أفراد العينة، علماً بأنه تم استبعاد هذه العينة من العينة الإجمالية التي تم فيها اختيار عينة الدراسة.

**٣- الصدق التلازمي (المرتبط بالملك)** تم تطبيق مقياس القلق الاجتماعي إعداد الرشيدى (١٩٩٩) كمحك خارجي على (٤٠) أمماً من أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات مقياس القلق (الخاص بالدراسة الحالية) ودرجاتهم على مقياس القلق



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامَجِ إِمْشَادِي قَائِمَةٍ عَلَى الْبَيْتَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْظِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ



الاجتماعي إعداد الرشيدى ( ١٩٩٩ ) كمحك خارجي، وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٦٤٢) وهى دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس .

### ثبات المقياس:

#### ١. طريقة إعادة تطبيق الاختبار وألفا كرونباخ :

وتمّ ذلك بحساب ثبات مقياس القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة، من خلال إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدره أسبوعان، وذلك على عينة التقنين (الاستطلاعية) ، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات أطفال العينة باستخدام معامل بيرسون .

جدول (٤)

يوضح نتائج الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية

ألفا- كرونباخ	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية
٠,٨٢٧	٠,٠١	٠,٨٦٨	قلق الأمهات على مستقبل الطفل
٠,٨٧٦	٠,٠١	٠,٨٥٧	قلق الأمهات من تكرار الإنجاب
٠,٧٤٣	٠,٠١	٠,٩٦٤	قلق الأمهات على استقرار الحياة الأسرية
٠,٩١٠	٠,٠١	٠,٩٤٥	الدرجة الكلية

\* (٠,٠٥)

\*\* (٠,٠١) معامل الارتباط :

الفا كرونباخ : ضعيفة أقل (٠,٥) ♦ متوسطة بين (٠,٥-٠,٧) ♦ مرتفعة أكبر (٠,٧)



يتضح من خلال جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، تتراوح بين (٠,٨٥٧ - ٠,٩٦٤) وكلها دالة عند (٠,٠١) مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية لقياس السمة التي وُضع من أجلها، وأنَّ معاملات الثبات مرتفعة حيث تتراوح قيمة الفا- كرونباخ (٠,٨٢٧ - ٠,٩١٠) وهي أكبر من (٠,٧) مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناءً عليه يمكن العمل به.

### ثالثاً: الاتساق الداخلي.

الاتساق الداخلي بين المفردة والبعد : تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد، وكذلك الأبعاد والدرجة الكلية. والجدول الآتي يوضح ذلك.



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةٌ بَرْنَامِجِ إِمْرَشَادِي فَائِزَةٍ عَلَى الْبَيْتَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْظِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعْاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ



جدول (5) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له والدرجة الكلية لمقياس القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية ن= ٤٠

قلق الأمهات على مستقبل الطفل		قلق الأمهات من تكرار الإنجاب		قلق الأمهات على استقرار الحياة الأسرية	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
١	٠,٧٩٦	١١	٠,٨١١	٢١	٠,٧٧٤
٢	٠,٤٣٦	١٢	٠,٨٦٩	٢٢	٠,٤٦٦
٣	٠,٤٢٠	١٣	٠,٦٣٤	٢٣	٠,٧٦٧
٤	٠,٨٣٧	١٤	٠,٨٥٠	٢٤	٠,٧٠٠
٥	٠,٧٨٩	١٥	٠,٧٨٥	٢٥	٠,٣٥٥
٦	٠,٦٨١	١٦	٠,٥٧٩	٢٦	٠,٤٧٤
٧	٠,٢٦٥	١٧	٠,٥٠٧	٢٧	٠,٦١١
٨	٠,٧٤٩	١٨	٠,٥٨٣	٢٨	٠,٣٧٧
٩	٠,٨٣٣	١٩	٠,٧٨١	٢٩	٠,٤٤٤
١٠	٠,٤٧٢	٢٠		٣٠	٠,٥٤٩
الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية					
٠,٧٥٩		٠,٩٣٤		٠,٨٤٩	

\*(٠,٠٥).

\*\*\*(٠,٠١).



يتضح من جدول (5) أن جميع مفردات مقياس القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية معاملات ارتباطها تتراوح بين (٠,٨٦٩ - ٠,٢٦٥) دالة إحصائياً عند (٠,٠١) وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة.

### طريقة التصحيح:

وبناءً عليه، قام الباحث بإعداد الصورة النهائية للمقياس وذلك بإعادة ترتيب مفردات المقياس بصورة تبادلية بالنسبة للأبعاد الثلاثة للمقياس، بحيث لا تكون هناك مفردتان متتاليتان تقيسان نفس البعد، وتكون أعلى درجة كلية في المقياس هي (87) درجة وأقل درجة هي (٢٩) درجة، وتمثل الدرجات الأعلى مستوى مرتفعاً من القلق بينما تمثل الدرجات المنخفضة مستوى منخفضاً من القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، ويكون مفتاح التصحيح لكل مفردة ثلاث اختيارات وهي (دائماً - أحياناً - أبداً) وترتيب الدرجات (٣ - ٢ - ١) حيث تأخذ الاستجابة على مستوى القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، مرتفع (٣)، وتليها (٢) مستوى أقل من القلق، وتليها (١) تدل على أن مستوى القلق منخفض عن السابقة.

### (٣) برنامج اليقظة العقلية إعداد (الباحث):

- تعريف البرنامج الإرشادي في البحث الحالية عبارة عن خطوات منظمة تهدف إلى خفض حدة القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة



د. أسامة عبد المنعم

فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية

عيد حسن

في خفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة

باتباع فنيات العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية.

### ● أهداف البرنامج:

### ● هدف عام :

تنفيذ برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة.

### أهداف فرعية :

- التعرف على الاتجاهات الحديثة في العلاج النفسي، ومنها التدخلات القائمة على اليقظة العقلية.
- الوعي بالأفكار التلقائية التي تطلق مشاعر القلق.
- إرشاد الأمهات على آليات تخفض القلق عندهن واجتياز عقبة القلق .
- تعميم التعامل مع جميع الأحداث بمهارات اليقظة العقلية.

### ● الأسلوب التدريبي المستخدم:

تم استخدام برنامج الإرشاد بطريقة فردية لكل أم على حدة من الأسر المشتركة في البرنامج؛ وذلك لما تتمتع به هذه الأسر من خصوصية، ولكي يكون كل فرد في النسق الأسري بمثابة مرشد للطفل، حيث أن أعضاء الجلسة الإرشادية هم أعضاء أسرته الذين يتفاعل معهم؛ وذلك لزيادة التواصل فيما بينهم، وتحسين الوالدية الفاعلة لديهم، ونتيجة لوجود بعض الدراسات مثل بحث جايا شانك وبيوري

(١٩٩٣) التي تشير إلى أهمية الإرشاد الجماعي عندما يتزامن مع الإرشاد الفردي، فقد لجأ له الباحث حتى تستفيد الأسر من خبرات بعضهم البعض الآخر .

### الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج:

١. الفنيات المعرفية: وتشمل (المحاضرات والمناقشات الجماعية- البناء الميتماعرفي - المرح والدعابة - التقييم الموضوعي للحدث - الأسئلة السقراطية والاكتشاف الموجه- التخلي عن إلحاح المطالب).

٢. الفنيات الانفعالية: وتشمل (التقبل غير المشروط- إشباع المطالب - التعاطف والتسامح).

- الفنيات السلوكية: وتشمل (الواجبات المنزلية - التخيل - النمذجة - التغذية الراجعة الممارسات الرسمية، وتتضمن- الممارسات غير الرسمية).

### وتتضمن محتويات البرنامج :

ثلاث مراحل تضم كل مرحلة عدداً من الجلسات التي تعمل على تحقيق أهداف معينة، تتجمع مع بعضها في النهاية لتحقيق الهدف النهائي للبرنامج، لذلك تكون البرنامج من (٢٨) جلسة بواقع (٣) جلسات أسبوعياً، وزمن الجلسة (٦٠) دقيقة لمدة شهرين، وهي :



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامِجِ إِمْرَاشَادِي قَائِمٍ عَلَى الْبِقْظَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْظِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ

### المرحلة الأولى: (المرحلة التمهيديّة) (١ - ٥).

وتمثلت في الجلسة الأولى، وهدفت إلى تقديم فكرة عن البرنامج العلاجي عن طريق اليقظة العقلية، والإطار الذي سيكون عليه العلاقة الإرشادية، والتعريف بالمفاهيم الأساسية في البرنامج وهي اليقظة العقلية وأهميتها في تخفيف القلق ودور الأفكار الخاطئة وطرق التفكير المرضية التي تعوق الفرد عن استخدام التفكير الموضوعي من أجل تحقيق أهدافه ويتم في الجلسات الخمس الأولى.

### المرحلة الثانية (المرحلة الأساسية) الجلسات من (٦ - ٢٣).

وتمثلت جوهر البرنامج ومحتوياته الأساسية، وفيها شرح الباحث اليقظة العقلية وعناصرها وفتياتها، وكيفية التعامل مع أعراض القلق، وماذا يجب على المشارك فعله أثناء حدوث القلق، وتعميم اليقظة العقلية.

### المرحلة الثالثة: مساعدة الأمهات على بناء حوار جماعي مع بعضهن

الجلسات من (٢٤ - ٢٨).

وفيها تناول الباحث بناء جسر من التواصل بين الأمهات الخاضعات للبرنامج، من بناء ثقهن في أنفسهن ومن تعميم نتيجة البرنامج.

### رابعاً: الخطوات الميدانية للبحث:

في إجراء الباحث للجانب التطبيقي من البحث الحالي، اتبع الخطوات الآتية:

أ- الاطلاع على ملفات جميع الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة المقيدين بمركز التأهيل بالزقازيق محافظة الشرقية، والذي يتراوح عمرهم الزمني من (6-9) أعوام، بمتوسط عمري (208. ٧) وانحراف معياري (1.062) ونسبة ذكاء تتراوح ما بين (50-70) درجة ذكاء.

ب- تم جمع البيانات عن أمهات الاطفال ذوي الإعاقة الفكرية، الذين يتراوح عمرهم الزمني ما بين (30-40)، بمتوسط عمري (450 . 35) وانحراف معياري (1,032) .

ت- تم تحديد مقاييس البحث وهي مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006) ترجمة : محمد السيد عبدالرحمن (2015) ومقياس القلق (اعداد الباحث ) وتم التأكد من صلاحية المقاييس للتطبيق على عينة البحث .

ث- قام الباحث بأعداد برنامج قائم على فنيات اليقظة العقلية .

ج- قام الباحث بتحديد عينة البحث، وتكافؤ مجموعتيها التجريبية والضابطة.

ح- إجراء القياس القبلي لمقياس القلق واليقظة العقلية على المجموعتين التجريبية والضابطة.

خ- قام الباحث بتطبيق البرنامج على أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامِجِ إِمْرَ شَادِي قَائِمٍ عَلَى الْبَيْقِظَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْضِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ

د- إجراء القياس البعدي لمقياس اليقظة العقلية ومقياس القلق على أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، المجموعتين التجريبية والضابطة.

ذ- قام الباحث بتطبيق لمقياس اليقظة العقلية ومقياس القلق على أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية؛ وذلك بعد مرور شهر من (تطبيق ما بعد المتابعة).

ر- قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة للوصول إلى نتائج البحث.

ز- قام الباحث بتفسير نتائج البحث، في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

### جدول ( ٦ ) عرض مُفصل لجلسات البرنامج

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الفيئات المستخدمة	زمن الجلسة
المرحلة الأولى: تعارف وتمهيد بين الأمهات والباحث وتطبيق الاختبار القبلي لجلسة (١) .				
	التعارف، التمهيد	التعارف المتبادل بين المرشد والمسترشدات من حيث الاسم ، السن ، محل الإقامة ، والهويات إقامة علاقة بين المرشد والمسترشدات . تقديم فكرة مبسطة عن البرنامج العلاجي باليقظة العقلية . توضيح الهدف العام من البرنامج . إثارة اهتمام المسترشدات بحضور البرنامج وأداء الواجبات المنزلية من تطبيق ما تم التدريب عليه في المنزل وعرض ذلك في بداية الجلسة التالية والمواظبة .	المحاضرة للمناقشة والحوار.	٦٠ دقيقة



		إتاحة الفرصة للمسترشذات للتعبير عن القلق لديهن ونوبات ارتفاع القلق.		
٦٠ دقيقة	المحاضرة المناقشة والحوار .	مفهوم الإعاقة العقلية . الأسباب . تشخيص الاعاقة العقلية . الأعراض المبكرة لها والسبب الشرح والإيضاح يقرب الأفكار بين الباحث والأمهات، ويمهد بطريقة جيدة للبرنامج.	الإعاقة العقلية	
٦٠ دقيقة	المحاضرة المناقشة والحوار .	المظاهر السلوكية للأطفال ذوي الإعاقة العقلية . قصور التواصل للأطفال ذوي الإعاقة العقلية. الاستجابة الحسية للأطفال ذوي الإعاقة العقلية والسبب. الشرح والإيضاح يقرب الأفكار بين الباحث والأمهات ويمهد بطريقة جيدة للبرنامج.	الإعاقة العقلية	
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الوجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	معنى اليقظة العقلية . الأفكار التلقائية التي تعارض اليقظة. عرض الأفكار التلقائية لدى الأمهات.	الخطوط العريضة اليقظة العقلية	
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الوجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	معنى البقاء في الحاضر . شرح أن الأفكار شيء مؤقت زائل وقتي وليس حقيقي اليقظة العقلية وإدارة وتنظيم الذات .	الخطوط العريضة اليقظة العقلية	
المرحلة الثانية: دور اليقظة العقلية في خفض القلق.				
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة المرح والفكاهة، الوجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	مساعدة المسترشذات على تحديد المواقف المثيرة المتعارضة مع اليقظة. الضغوط النفسية والاجتماعية كمسبب رئيسي للقلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.	تحديد المواقف التي تعارض اليقظة	
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الوجبات	إتقان ممارسة فنيات اليقظة العقلية جماعيا .	بداية ممارسة فنيات اليقظة العقلية - اجترار الأفكار	



د . أسامة عبد المنعم

## فَعَالِيَةٌ بِرُشَادِي فَائِدَةٍ عَلَى الْبَيْقُطَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

## فِي حَفْضِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ

	المنزلية، الاسترخاء ، فنيات البيقطة العقلية.	شرح مفصل لفنيات (التأمل- الشهيق- الزفير - التركيز أثناء الاسترخاء على هنا والآن، وتجنب إصدار الأحكام على الأفكار والحواطر الواردة أثناء الممارسة، وكذلك قبول الخبرات والمشاعر والانفعالات). توضيح أن من أهداف البيقطة العقلية إيقاف اجترار الافكار .		
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات البيقطة العقلية.	استمرار ممارسة فنيات البيقطة العقلية جماعيا . شرح الأخطاء المنطقية التي تسبب القلق مثل المبالغة والتعميم والتفكير المنطرف وانتقاء المحجج وتعجل الاستنتاج .	مغالطات منطقية تساعد على القلق	
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات البيقطة العقلية.	التحكم في الأفكار التلقائية والبقاء في الحاضر. ممارسة فنيات البيقطة العقلية . تعلم المسترشدات الفرق بين الأفكار التلقائية والأفكار والانفعالات والخبرات . أن يتعرف على طرق تفكير جديدة التفكير في التفكير أن يعرف المريض الدور الذي تقوم به فنية الاسترخاء في خفض التوتر.	كن في اللحظة الحاضرة	
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات البيقطة العقلية.	أن تتقن الأمهات فنيات البيقطة العقلية . الوعي بالأفكار والمشاعر والتركيز والتأمل . أن تتقن الأمهات فنية الجلوس والتأمل .	فنيات البيقطة العقلية وعلاقتها بالأفكار	
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات البيقطة العقلية.	أن تتقن الأمهات فنيات البيقطة العقلية . الوعي بالأفكار والمشاعر والتركيز والتأمل . أن تتقن الأمهات فنية الجلوس والتأمل .	فنيات البيقطة العقلية فنية الجلوس والتأمل	
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات البيقطة العقلية.	أن تتقن الأمهات فنيات البيقطة العقلية . أن تتقن الأمهات التأمل الباطني لأجزاء الجسم. أن تتقن الأمهات فنية التنفس بطريقة اليوجا .	فنيات البيقطة العقلية التأمل الباطني لأجزاء الجسم	
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات البيقطة العقلية.	أن تتقن الأمهات فنيات البيقطة العقلية . أن تتقن الأمهات التأمل الباطني لأجزاء الجسم . أن تتقن الأمهات فنية التفكير الخاطيء .	فنيات البيقطة العقلية فنية التفكير الخاطيء	

٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	أن يعرف المريض الدور الذي تقوم به فنية الاسترخاء في تنمية اليقظة. تدريب المريض على تمارين الاسترخاء. شرح فنية التخيل .	فنية الاسترخاء والتخيل في تنمية اليقظة
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	أن يعرف المريض الدور الذي تقوم به فنية الاسترخاء في خفض التوتر والقلق. تدريب المريض على تمارين الاسترخاء. شرح فنية الحوار الذاتي.	فنية الاسترخاء والحوار الذاتي في تنمية اليقظة
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	أن يعرف المريض الدور الذي تقوم به فنية الاسترخاء في خفض التوتر والقلق. تدريب المريض على تمارين الاسترخاء. شرح فنية التعريض .	فنية الاسترخاء والتعريض في تنمية اليقظة
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	أن يعرف المريض الدور الذي تقوم به فنية الاسترخاء في خفض التوتر والقلق. تدريب المريض على تمارين الاسترخاء. شرح فنية سجل الأفكار البديلة.	فنية الاسترخاء سجل الأفكار البديلة في تنمية اليقظة في خفض التوتر والقلق
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	أن تتبنى الأمهات الأفكار والمعتقدات العقلانية والصحيحة. أن يساعد الباحث الأمهات على اكتشاف ذواتهن. أن تتعرف الأمهات على المواقف المسببة للقلق وأفكارهن المشوهة أو المحرفة لها.	إعادة صياغة الأفكار والمعتقدات الخاطئة
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	أن يشجع الباحث الأمهات على التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم الوجدانية بحرية وتلقائية. أن تتدرب الأمهات على كيفية التعامل الفعال مع المشاعر السلبية ومشاعر الأذى والضيق والإحباط والقلق.	التفيس الانفعالي
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	أن تتفنن الأمهات إدارة الذات وتنظيمها.	إدارة الذات



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةٌ بَرِّ نَامِجٍ إِمْرُ شَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى الْبَيْقِطَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْصِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ



٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	أن تتبنى الأمهات التحسين المستمر لجوانب شخصيتها وأبعادها الجسمية والعقلية والانفعالية.	المرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية
المرحلة الثالثة : مساعدة الأمهات على بدء التواصل مع أطفالهن:			
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	تزويد الأمهات بأهم المبادئ السيكولوجية التي تفسر ظاهرة الاتصال.	كيفية بدء التواصل بين الأم وطفلها
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	تعريف الأمهات بالأساس النظري لاكتساب مهارات بدء التواصل مع أطفالهن، وتمثل هذه المهارات في: جذب انتباه الطفل للأم، ووصول انتباهه إليها، ومساعدة الطفل على الإحساس باللحظة التي بدأ عندها التفاعل الاجتماعي بينهما، ثم مساعدته على إدراك وجودها معه. وكذلك فهم الأم للفنيات المستخدمة مع الطفل لتحقيق ذلك من خلال خطوات محددة .	خطوات تحسین مستوى التواصل (الأساس النظري)
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	أن تمارس الأمهات خطوات بدء التواصل بين الأمهات وبعضهن البعض (الحررة العملية).	ممارسة خطوات بدء التواصل بين الأمهات وبعضهن البعض (الحررة العملية)
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	أن تطبق الأمهات خطوات بدء التواصل من خلال موقنين للتفاعل الثنائي؛ موقف في البيت، وموقف خارج البيت(الأم – الطفل).	خطوات بدء التواصل
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة، المحاضرة، المرح والفكاهة، الواجبات المنزلية، الاسترخاء ، فنيات اليقظة العقلية.	أن تتقن الأم مساعدة طفلها على نحو التعبيرات غير اللفظية، كوسيلة لاستمرار التواصل بينهما.	نحو التعبيرات غير اللفظية كوسيلة لاستمرار التواصل بينهما



### خامساً : الأساليب الإحصائية.

استخدم الباحث بعض الأساليب الإحصائية اللابارامترية للتحقق من صحة الفروض:

(أ) اختبار ويلكوكسون The Wilcoxon test .

(ب) اختبار مان ويتني Mann-Whitney test.

### سادساً : نتائج البحث:

#### نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي في مقياس القلق لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ، وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض؛ تم استخدام اختبار مان — وتني Mann-Whitney (U) وقيمة (Z) كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وذلك للوقوف على دلالة ما قد يطرأ على القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات الفكرية كما تعكسه درجاتهم على مقياس القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات الفكرية، ولمعرفة حجم تأثير البرنامج تم استخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامِجِ إِمْشَادِي قَائِمَةٌ عَلَى الْبَيْتَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْظِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ

المرتبطة (Matched- Pairs Rank biserial correlation (rprb) وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٧).

جدول (٧) نتائج حساب قيمة " U " لمتوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس القلق والدرجة الكلية في القياس البعدي (ن = ١٠)

الأبعاد	المجموعة	المتوسط	الانحراف	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
مستقبل الطفل	التجريبية	١٤,٠٠	٤,٨٣	٦,٠٥	٦٠,٥٠	٥,٥٠٠	- ٣,٣٨٧	٠,٠٠١	١,٢ كبير جدا
	الضابطة	٢٧,٠٠	١,٤١	١٤,٩٥	١٤٩,٥٠				
تكرار الإجاب	التجريبية	١٢,٠٠	١,٦٣	٦,٠٥	٦٠,٥٠	٥,٥٠٠	- ٣,٤٠٥	٠,٠٠١	١,٢ كبير جدا
	الضابطة	٢٣,٧٠	٤,٢٢	١٤,٩٥	١٤٩,٥٠				
استقرار الحياة الأسرية	التجريبية	١٥,٠٠	٤,٣٥	٥,٦٠	٥٦,٠٠	١,٠٠٠	- ٣,٧٣٨	٠,٠٠٠	١,٢ كبير جدا
	الضابطة	٢٧,٨٠	١,٣٢	١٥,٤٠	١٥٤,٠٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	٤١,٠٠	٧,٤٨	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	- ٣,٧٩٤	٠,٠٠٠	١,٠ كبير جدا
	الضابطة	٧٨,٥٠	٥,٥٨	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠				

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بتساوي (١,٩٦)

يتضح من جدول (٧) أن قيمة Z المحسوبة بلغت (٣,٠٤) وهي أكبر من القيمة الحدية (١,٩٦)، مما يشير إلى وجود فروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة، على مقياس القلق لدى أمهات

الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وأبعاده في القياس البعدي، وأن هذا الفرق دال عند (٠,٠١) لصالح متوسطات المجموعة التجريبية، مما يعني انخفاض القلق لدى أفراد العينة التجريبية .

ويمكن تفسير هذه النتيجة المتوقعة بسبب تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج، وحجب تأثيره على المجموعة الضابطة، وتتفق هذه النتيجة مع معظم الدراسات السابقة التي توصلت إلى أنه بالإمكان خفض القلق بعد التجريب، والتي تتمثل في تدريب أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية على التخلص، أو كيفية مواجهة القلق الناتج عن القلق على مستقبل الطفل، أو قلق الأمهات من تكرار الإنجاب، أو قلق الأمهات على استقرار الحياة الأسرية، وذلك يتم عن طريق تطبيق البرامج التي تم إعدادها لهذا الغرض.

وتتفق تلك النتيجة مع ما ورد في الإطار النظري الذي تناول العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي؛ وأنه عند مرور الفرد بموقف معين أثناء ممارسة اليقظة العقلية فإنه يتقبله كما هو دون الاندفاع والقلق، وهذه تعد عملية إعادة التقييم المعرفي والذي يعد أحد استراتيجيات التنظيم الانفعالي التوافقي فيما يطلق عليه استراتيجيات التنظيم الانفعالي، واتفق ذلك مع نتائج العديد من الدراسات على فعالية البرنامج للقلق لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، مثل بحث كيتي وآخرون (Kediye et al, 2009) حيث هدف البحث إلى الكشف عن عوامل القلق لأمهات أطفال التوحد، بحث



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامِجِ إِمْشَادِي قَائِمَةٌ عَلَى الْبَيْتَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْظِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ

هال (Hall, 2008) حيث هدف البحث إلى اختبار السلوك التكيفي للطفل التوحدي ،  
والضغوط الوالدية وأساليب المواجهة الوالدية.

### نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق بين متوسطي رتب درجات مجموعة  
البحث التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي (بعد شهر من انتهاء البرنامج) على  
مقياس القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.  
ولاختبار صحة الفرض؛ تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon وقيمة (Z)  
كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب  
لدرجات المجموعة التجريبية، في مقياس القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة  
الفكرية، وأبعاده في القياسين البعدي والتتبعي. وكانت النتائج كما يوضحها  
جدول (٨).

جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي و التتبعي لدى أفراد

#### المجموعة التجريبية

القياس التتبعي		القياس البعدي		المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١,٨٧	١٢,٨٠	٤,٨٣	١٤,٠٠	قلق الأمهات على مستقبل الطفل
١,٦٠	١١,٩٠	١,٦٣	١٢,٠٠	قلق الأمهات من تكرار الإنجاب
٢,١٦	١٣,٧٠	٤,٣٥	١٥,٠٠	قلق الأمهات على استقرار الحياة الأسرية
٣,٢٠	٣٨,٤٠	٧,٤٨	٤١,٠٠	الدرجة الكلية



جدول (٩) نتائج حساب قيمة "Z" لمتوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتبعي

الأبعاد	القياس بعدي/ تبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
قلق الأمهات على مستقبل الطفل	الرتب السالبة	٢	٢,٢٥	٤,٥٠	٠,٠٠٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	التساوي	٧				
	الإجمالي	١٠				
قلق الأمهات من تكرار الإيجاب	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠٠-	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٩				
	الإجمالي	١٠				
قلق الأمهات على استقرار الحياة الأسرية	الرتب السالبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,٠٠٠-	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٨				
	الإجمالي	١٠				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٣	٢,٨٣	٨,٥٠	٠,٨١٦-	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	التساوي	٦				
	الإجمالي	١٠				

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بتساوي (١,٩٦)

يتضح من جدول (٩) أن قيمة Z المحسوبة بلغت (٠,٨١٦) وهي أقل من القيمة الحدية (١,٩٦)، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي في مقياس القلق لدى أمهات



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةُ بَرْنَامَجِ إِمْرَئَاتِ قَائِمَةٍ عَلَى الْبَيْتَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي خَفْضِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ



الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وأبعاده، وهذا يعني استمرارية البرنامج مما يدل على تحقق الفرض الرابع من فروض البحث، ويفسر الباحث إلى اقتناع الأمهات بدور البرنامج في خفض القلق، مما شجع الأمهات على تكرار هذه المهارات التي يتدربن عليها خلال جلسات البرنامج مما ساهم في بقاء أثر البرنامج على المدى الأطول، كما أشار فريق العمل المعاون للباحث المكون من أخصائي التربية الخاصة إلى إن هؤلاء الأمهات حدث لهم تحسن واضح في مستوى القلق لديهن .

وفضلاً عن ذلك، فإن تواجد أفراد العينة مع بعضهم البعض بمشكلاتهن المتشابهة في بعض الجلسات الجماعية؛ قد أتاح لهن الشعور بالأمن والاطمئنان، وأتاح فرصاً للحوار ومناقشة مشكلاتهن، وتغييراً إلى الأفضل في السلوك والعلاقات الاجتماعية. كما أتاحت الجلسات الفردية لأفراد العينة؛ التحرر من التوتر والضييق، وزيادة الحرية في الحديث والصراحة في التعبير عن آرائهن ومشاعرهن، كل هذا كان له دور فعال في ارتفاع مستوى التفاؤل والأمل وخفض مستوى قلق أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.

واتفقت تلك النتيجة مع العديد من الأبحاث كبحث كيدي ( Kediye et al., 2009 ) وبحث لي وبانج ( Lee and Bang, 2010 ) وبحث كلوسيمو ( Colosimo, 2011 ) وبحث موستا وطولي ( Masuda and Tully, 2012 ) حيث أشارت جميعها الى استمرارية أثر البرنامج .

## توصيات البحث

١. مناقشة ووضع حلول للجوانب السلبية (كالقلق) التي تعترض أمهات الأطفال من ذوي الإعاقات.
٢. ضرورة تركيز الدراسات النفسية على المتغيرات والجوانب الإيجابية لدى الأمهات؛ كاليقظة العقلية، لما لهذه المتغيرات من تأثير إيجابي عليهن .
٣. ضرورة تدريب معلمي التربية الخاصة على طرق تقديم إستراتيجيات وخطط إرشادية؛ كاليقظة العقلية، لوالدي الأطفال المعاقين؛ لمساعدتهم على التعامل بفعالية مع إعاقة أبنائهم.

## بحوث مقترحة

- ١-فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط النفسية لأمهات الأطفال المعاقين عقلياً بولاية النيل الأبيض.
- ٢-الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي .
- ٣--أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- ٤-حاجات أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وعلاقتها بعمر الطفل وجنسه ونوع إعاقته والمستوى التعليمي لهؤلاء الأمهات.



د. أسامة عبد المعمر

فَعَالِيَةُ بَرْنَامَجِ إِمْرَاشَادِي قَائِمٍ عَلَى الْبِقْطَةِ الْعُقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي خَفْضِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ

## المراجع

### ● أولاً - المراجع العربية:

- القربوتي , ابراهيم. ( ٢٠٠٨ ) . تقبل الأمهات الأردنيات لأبنائهن المعاقين. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية* , ٤ ( ٣ ) , ٣٤ - ٥٥ .
- أبوزيد, مدحت (٢٠٠٣). *علم نفس الطفل (قلق الأطفال)* . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- الضبع , فتحي : محمود , أحمد ( ٢٠١٣ ) . فاعلية البيقطة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة . *مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس* , ٣٤ , ١ - ٧٥ .
- إسماعيل, هالة (٢٠١٧). *المرونة النفسية وعلاقتها بالبيقطة العقلية لدى طلاب كلية التربية : بحث تنبؤية*. *مجلة الإرشاد النفسي* , ٥٠ , ٢٨٧ - ٣٣٥ .
- السكري, أحمد (٢٠٠٠). *قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- العاسمي, د. رياض (٢٠١٠). *تناقضات إدراك الذات وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب لدى طلاب جامعة دمشق*. *مجلة البصيرة للعلوم الإنسانية*, ٣٥ (٢), ٦٥ - ٩٩ .
- العيسوي, عبد الرحمن (٢٠٠٠). *علم النفس التعليمي*. بيروت: دار الراتب الجامعية.
- الضريبي , عبد الله (٢٠١٠) . أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة جامعة دمشق*, ٢٦ ( ٤ ) , ١٢ - ٣٣ .

- حسن , اسامه ( ٢٠١٧ ) .فاعلية نمذجة الذات لخفض التلثم وتحسين الثقة بالنفس للاطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم . ( رسالة دكتوراه غير منشورة) . كلية البنات , جامعه عين شمس , مصر .
- رضوان, سامر (٢٠٠٩). الطب النفسي وعلم النفس الإكلينيكي. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- زهران, حامد (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- سعفان, محمد (٢٠٠٥). العملية الإرشادية التشخيص الطرق والبرامج. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عبدالرحمن, محمد (٢٠١٤). العلاج المعرفي والميتامعرفي. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عبدالقادر, فرح ؛ عطية, شاكرا ؛ عبدالقادر, حسين, ؛ كامل, ومصطفى. (٢٠٠٥). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. أسبوط: دار الوفاق للطباعة والنشر.
- عكاشة, أحمد (١٩٩٨). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة لأنجلو المصرية.
- غانم, محمد (٢٠٠٦). الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فهمي, مصطفى (٢٠٠٥). سيكولوجية الأطفال الغير عاديين. القاهرة: دار مصر.
- خليفة , وليد ؛ مراد ؛ علي ( ٢٠٠٨ ) .الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي . مصر : دار الوفاء لندنيا للطباعه .
- الرشيدى , هارون ( ١٩٩٩ ) . الضغوط النفسية ( طبيعتها نظرياتها ) برنامج للمساعدة الذات في علاجها . القاهرة : مكتبة الانجلو .



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةٌ بِرُشَادِي قَائِمَةٌ عَلَى الْيَقِظَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْضِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ



### • ثانياً - المراجع الأجنبية:

- Abdel-Qader, Farah; Attia, Shaker; Abdel-Qader, Hussein,; Kamel, and Mostafa. (2005). Encyclopedia of Psychology and Psychoanalysis. Assiut: Dar Al-Wifaq for Printing and Publishing.
- Abdul Rahman, Muhammad (2014). Cognitive and metabolic therapy. Cairo: Zahraa Al-Sharq Library.
- Abuzaid, Medhat (2003). Child psychology (pediatric anxiety). Alexandria: University Knowledge House.
- Academic Mindfulness Interest Group, Melbourne. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 40(4), 285-294 .
- Al-Asemi, d. Riad (2010). Contradictions of self-awareness and its relationship to both social anxiety and depression among Damascus University students. Basra Research Journal of Humanities, 35 (2), 65-99.
- Al-Qaryouti, Ibrahim. (2008). Jordanian mothers accept their handicapped children. Jordanian Journal of Educational Sciences, 4 (3), 34-5.
- Al-Rashidi, Aaron (1999). Stress (its nature of theories) is a program of self-help in its treatment. Cairo: The Anglo Library.
- Arana, D. (2006). The practice of mindfulness meditation to alleviate the symptoms of chronic shyness and social anxiety. ProQuest Information and Learning .



- Baer, R, A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical psychology: Science and practice, 10(2), 125-143 .
- Baer, R. A, Carmody, J, and Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. Journal of clinical psychology, 68(7), 755-765 .
- Brown, K, W, Ryan, R, M, and Creswell, J D,. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological inquiry, 18(4), 211-237 .
- Cash, M, and Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? Mindfulness, 1(3), 177-182 .
- Chambers, R, o, Barbara C, Y, and Allen, N, B. (2008 ). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. Cognitive therapy and research, 32(3), 303-322 .
- Christopher, M, S, and Gilbert, B, D. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. Current Psychology, 29(1), 10-23 .
- David, D,M, and Hayes, J,A. (2011). What are the benefits of mindfulness. Psychotherapy, 48(2), 198-208 .
- Diabetes, Ahmed (2000). Social Service and Social Services Dictionary. Alexandria: University Knowledge House.
- El-Essawy, Abdel Rahman (2000). Educational psychology. Beirut: University Salary House.



د. أسامة عبد المنعم

فَعَالِيَةٌ بِرُشَادِي قَائِمَةٌ عَلَى الْيَقِظَةِ الْعَقْلِيَّةِ

عيد حسن

فِي حَفْضِ الْقَلْقِ لَدَى أُمَّهَاتِ الْأَطْفَالِ ذَوِي الْإِعْاقَةِ الْفِكْرِيَّةِ الْبَسِيطَةِ

- Fahmy, Mustafa (2005). The psychology of unusual children. Cairo: Dar Misr.
- Franco, C, Mañas, I, Cangas, J, and Gallego, J. (2011). Exploring the effects of a mindfulness program for students of secondary school. International Journal of Knowledge Society Research (IJKS), 2(1), 14-28 .
- Ghanem, Muhammad (2006). Psychological, mental and behavioral disorders. Cairo: The Anglo-Egyptian Library.
- Hall, H, R,. (2008). The relationships among adaptive behaviors of children with autism spectrum disorder, their family support networks, parental stress, and parental coping .
- Hasker, S, M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance .
- Hassan, Osama (2017). Self-modeling efficacy to reduce stuttering and improve self-confidence for mentally handicapped children who are educated. (Unpublished doctoral thesis). Girls College, Ain Shams University, Egypt.
- Hollis-Walker, L, and Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. Personality and Individual differences, 50(2), 222-227 .
- Hyena, Fathi: Mahmoud, Ahmed (2013). The effectiveness of mental alertness in reducing symptoms of psychological depression among a sample of university students. Journal of Psychological Counseling, Center for Psychological Counseling, Ain Shams University, 34, 1-75.



- Ismail, Hala (2017). Psychological resilience and its relationship to mental alertness for students of the College of Education: a predictive research. Journal of Psychological Counseling, 50, 287- 335.
- Kaviani, H, Hatami, N, and Javaheri, F. (2012). The impact of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on mental health and quality of life in a sub-clinically depressed population. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 1, 21-28 .
- Kediye, F, Valeo, A, and Berman, R, C. (2009). Somali-Canadian mothers' experiences in parenting a child with autism spectrum disorder. Journal of the Motherhood Initiative for Research and Community Involvement, 11(1).
- Kettler, K, M. (2010). Mindfulness and Cardiovascular Risk in College Students .
- Khalifa, Walid; Murad; Ali (2008). Psychological pressures and mental retardation in the light of cognitive psychology. Egypt: Dar Al-Wafa for the world of printing.
- Lee, W, K and Bang, H, J. (2010) .The effects of mindfulness-based group intervention on the mental health of middle-aged Korean women in community. Stress and Health, 26(4), 341-348 .
- Mackay, M, Davis, M, and Fanning, Patrick. (2013). Messages the communication skills book. United States of America: New Harbinger Publications, Inc.
- Masuda, A., and Tully, E,C. (2011). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical



د . أسامة عبد المعتم

فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية

عيد حسن

في خفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة



college sample .Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 17(1), 66-71 .

- McKay, M, Davis, M, and Fanning, P. (2009). Messages: The communication skills book: New Harbinger Publications.
- Okasha, Ahmed (1998). Contemporary Psychiatry. Cairo: The Anglo-Egyptian Library.
- Palmer, A, and Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy/Revue canadienne de counseling et de psychothérapie, 43(3) , 46- 70 .
- Parto, M, and Besharat, A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30, 578-582 .
- Radwan, Samer (2009). Psychiatry and clinical psychology. United Arab Emirates: University Book House.
- Rao, P, A.:Beidel. D, C. (2009) . The Impact of Children with HIGH Functioning Autism on Parental Stress, Sibling Adjustment, and Family Functioning. Journal OF Behavior Modification, 33 (4) , 437-451.
- Sa`fan, Muhammad (2005). The heuristic process diagnoses methods and programs. Cairo: Modern Book House.
- Shapiro, S, L, Carlson, L, E, Astin, J, A, and Freedman, B,, (2006) .Mechanisms of mindfulness. Journal of clinical psychology, 62(3), 373-386 .



- Tax, Abdullah (2010). Methods of facing professional psychological stress and its relationship to some variables. Damascus University Journal, 26 (4), 12-33.
- Thompson, R , W. (2011). Mindfulness and Acceptance as Predictors of Response to Trauma Memory Activation. Catholic University of America .
- Weissbecker, I, Salmon, P, Studts, J, Floyd, R, Dedert, A, and Sephton, E. (2002 ).Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 9(4), 297-307 .
- Zahran, Hamed (2005). psychological Guidance and counseling. Cairo: The World of Books.







الجامعة الإسلامية  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

# Journal of Educational and Social Sciences

Jumada al-Ula 1442 Hijri / December 2020

Issue



4

Vol.2