

بحث بعنوان

برنامج إرشادي قائم على فنيات إدارة الذات لتحسين اليقظة العقلية لدى
أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية

**A counseling program based on self-management
techniques to improve the mental alertness of mothers of
children with motor disabilities**

مقدم من الباحثين

أمل سمير عبداللطيف مقلد
أسماء صبري نور الدين يوسف

ملخص البحث

عنوان البحث : برنامج إرشادي قائم على فنيات إدارة الذات لتحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

أ/ أسماء صبري نور الدين يوسف

أ/ أمل سمير عبداللطيف مقلد

هدفت البحث إلى : التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات إدارة الذات لتحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، وتكونت عينة البحث من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية والمتردددين على مراكز التأهيل في مدينة إيتاي البارود_ محافظة البحيرة، والبالغ عددهم (١٢) أم من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، واستخدم البحث المنهج شبه التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وكانت أدوات البحث مقياس اليقظة العقلية للأمهات، والبرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات، وتوصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات في تحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وذلك بعد مقارنة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية : فنيات إدارة الذات – أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية – اليقظة العقلية – برنامج إرشادي.

Abstract

Study title: A counseling program based on self-management techniques to improve the mental alertness of mothers of children with motor disabilities.

The study aimed to: Identifying the effectiveness of a counseling program based on self-management techniques to improve mental alertness among mothers of children with motor disabilities. People with motor disabilities, and the research used the semi-experimental approach with an experimental design for one experimental group, due to its suitability to the nature of the research. The research tools were a measure of mental alertness for mothers, and the counseling program based on self-management techniques, The results of the research revealed the effectiveness of the counseling program based on self-management techniques in Improving the mental alertness of mothers of children with motor disabilities, after comparing the differences between the pre-measurement and the post-measurement of the experimental group In favor of the post-measurement.

Key words: Self-management – mothers of children with motor disabilities – mental alertness – a counseling program.

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الإعاقة الحركية من الإعاقات التي يعتمد فيها الطفل المعاق حركيًا اعتمادًا كليًا على الأم، خاصةً أنه لا يستطيع فعل كل شيء بمفرده، وأحيانًا لا يستطيع فعل شيء نهائيًا، رغم استطاعته أحيانًا في السمع أو البصر أو الكلام ولكنه لا يستطيع التعبير عما يريد بالحركة، وذلك يرجع للدرجة التي تكون عليها الإعاقة، وسواء كان ذلك سيظل معه طوال حياته أو لفترة من الزمن، وقد تكون هذه الإعاقة خلقية أو مكتسبة أو ناتجة عن خلل في الجهاز العصبي المركزي أو خلل في العضلات أو المفاصل أو العظام، ووجود طفل معاق في العائلة يمثل ضغطًا نفسيًا واجتماعيًا وماديًا على أفراد الأسرة جميعها؛ إذ يأخذ العلاج أحيانًا في هذه الحالات فترات طويلة من الزمن وأحيانًا لا يتم الشفاء فيها، كما يكون أكثر الضغط على الأم لأنها هي مديرة المنزل وهي أكثر شخص يمكنه مع الطفل فيكون العبء كبيرًا عليها مما يؤدي إلى شعورها بالإحباط وفقدان الثقة بالنفس والإرهاق والتعب المستمر كما يجعلها تغفل عن إعطاء كل شيء حقه.

ويعد إنجاب طفل ذو إعاقة حركية في أي أسرة تجربة مؤلمة، ويؤدي إلى ردود أفعال مختلفة، فقد يكون بداية لنشوء أزمة نفسية لدى الأهل، تؤدي لتفكك الأسرة واختلال في النسق الأسري في بعض الأحيان، حيث يتم تحميل المسؤولية للأم، وهذا ما قد يحتم عليها التعامل بمفردها مع الطفل العاجز لإيجاد الحلول التي يمكن أن تحسن حالة ابنها المعاق، هذا بالنسبة للأمهات ذات التفكير الإيجابي، أما الأمهات ذات التفكير السلبي فنجدها تظهر عدم التأثر والاهتمام بذلك المولود وتتبنى فكرة أنه قضاء وقدر، ويجب عليها تقبل الأمر دون أي محاولة للتعرف عن هذا الاضطراب، وهنا يكون الطفل هو الضحية لهذه الأفكار. (ليلي ملعب، بديعة واکلي، ٢٠٢١، ٨٩).

وهذا الاختلال في التفكير يسبب لأم الطفل المعاق تراكمات نفسية داخل اللاشعور تؤدي للتعب النفسي وراء البحث عن الحلول الممكنة، وأحيانًا تطفو تلك التراكمات على ناحية الشعور وتظهر في شكل ضغوط نفسية، قد يصاحبها شعور بالخجل والاكنتاب والإحساس بالذنب ولوم الذات، والقلق على مستقبل الطفل وقلة التنبؤ بالنجاح في المهمات الموكلة إليه. (شيخة سالم العريض، دس، ص. ٢٦٤).

وتعتبر إدارة الذات هي قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها، فالذات إذن هي ما يملكه الشخص من مشاعر وأفكار وإمكانات وقدرات، وإدارتها تعني استغلال ذلك كله الاستغلال الأمثل في تحقيق الأهداف والآمال، وهذه القدرات فيها ما هو موجود فيك بالفعل، ومنها ما تحتاج أن تكتسبه بالممارسة والمران لفنون الكفاءة والفاعلية والتي منها: كيف تحدد أهدافك؟ كيف تنظم وقتك؟ كيف تسيطر على ذاتك؟ كيف تكتسب الثقة بنفسك؟ كيف تتقن فن التركيز؟ كيف تفكر بطريقة صحيحة؟ كيف تتخذ قراراتك؟ كيف تقوي ذاكرتك؟ كيف تحافظ على صحتك؟ كيف تكسب الآخرين وتقيم معهم علاقات ناجحة؟ كيف تفهم الشخصيات؟ كيف تدير عملك؟ كيف تدير اجتماعات؟ كيف تتعامل مع المشكلات؟ كيف ترفع إنتاجيتك؟ كيف تتقن فن التفاوض؟ كيف تخطط لعملك؟ كيف تطور عملك وتضع له رؤية مستقبلية؟ (سوسن الجبار، ٢٠١٧، ١١٨).

ويعد مفهوم إدارة الذات أيضًا من المفاهيم العصرية التي تلعب دورًا إيجابيًا في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا المفهوم أكثر إنتاجية في قدرة الفرد على تقوية وتعزيز ذاته، وهذا يعني أن مهارات إدارة الذات تعد عاملاً مهمًا يساعد على النجاح الأكاديمي والاجتماعي. (Minzer, 2008, 120).

وتعمل اليقظة العقلية على مساعدة الأمهات في توجيه انتباههم إلى المثيرات الجديدة في البيئة الخارجية، وتجعلهم على وعي بالبيئة من حولهم بعقل نشط دون شرود ذهني أو تشتت في الانتباه وذلك لأنها تقوم على الوعي بالمثيرات المحيطة ومراقبة الأفكار والمشاعر والانفعالات والمرونة فيها والانفتاح على الخبرات الجديدة، كما أن لتنمية اليقظة العقلية والتأمل طرق فعالة تعمل على زيادة الوعي بأهمية التفاعل اليقظ في اللحظة الحاضرة والوعي بالاتجاه والهدف، كل ذلك من شأنه أن يعزز من المواجهة الفعالة للضغوط لدى الأمهات، فقد وصفت اليقظة العقلية بكونها تركز الوعي حول اللحظة الحاضرة دون الانشغال مع ذكريات الماضي أو أوام المستقبل. (Horowitz, 2002, 36)

أما Ceiger, Otto and Schrader (2018) فقد اقترحا مكونين رئيسيين لليقظة العقلية، يتمثل المكون الأول في زيادة الوعي بالمؤثرات الخارجية والداخلية والأحاسيس والقدرة على التصرف بوعي دون تشتيت الانتباه، بينما يشير المكون الثاني إلى المواقف التي تجعل الفرد يشعر بزيادة الوعي وتسمح للأفكار أن تتشأ دون تحديد أو تقييد لها.

مشكلة البحث:

عندما يولد طفل طبيعي في الأسرة فإن الوالدين يقوموا برعايته بصورة عادية دون قلق على ما سيكون عليه في المستقبل، أما عندما يولد طفل معاق فينصب اهتمامهم على مستقبل هذا الطفل، دون النظر إلى حاضره، فينسون أنه طفلاً كأبي طفل آخر، وأن له حاضراً عليه أن يعيشه ويسعد به، واكتشاف الوالدين لحالة طفلها يعد البداية لسلسلة طويلة من الضغوط والجهود والمحاولات لتوفير أفضل فرص ممكنة للطفل، بالإضافة إلى ذلك تشعر الأسرة بالصدمة المصحوبة بمشاعر القلق، والشعور بالذنب، والارتباك، والعجز، والغضب، وعدم التصديق والإنكار، وهذه المشاعر تجعل الأسرة بأمس الحاجة للدعم والإرشاد. (Hamilton, 2009, 78).

ولأن الأم هي أقرب شخص للطفل مما يؤثر على نفسيته وشنون حياتها فيؤدي بها إلى الإغفال عن نفسها والانعزال والانطواء والقلق من المستقبل، كما تصل الحالة معها أحياناً إلى حد الاكتئاب والغفلة عن الواقع، ومن تردد الباحثين على مراكز تأهيل الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وعمل مقابلات شخصية مع بعض الأمهات للتعرف على مدى تأثير حالة الطفل المعاق على كل أم، وهل يختلف تأثير حالة الطفل على أم عن الأخرى؟ وكيف تتعامل كل أم مع طفلها؟ وما مدى تقبلها للحالة التي يكون عليها ابنها؟ وكيف تتعامل وتواجه المجتمع الذي ينظر فيه كل شخص نظرة مختلفة للطفل المعاق؟ فمنهم ما ينظر له بالازدراء ومنهم من ينظر له بالشفقة، وما مدى تأثير المجتمع على كل من الأم ووليدها، ومن هنا انبثقت فكرة البحث في التعرف على مدى إدارة الذات واليقظة العقلية عندهم؛ لذا قامت الباحثتان بإعداد برنامج إرشادي قائم على فنيات إدارة الذات لتحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية

تساؤلات البحث:

1. ما فنيات إدارة الذات لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.
2. ماهي أنماط اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.
3. ما مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات إدارة الذات لتحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

الأهداف:

1. إعداد برنامج إرشادي قائم على فنيات إدارة الذات لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.
2. التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات في تحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

الأهمية:

يشتمل البحث الحالي على بعض الجوانب النظرية وبعض الجوانب التطبيقية ونقوم بتوضيحها على النحو التالي:

الأهمية النظرية:

حيث تنبع أهمية هذا البحث من المتغيرات التي يتناولها حيث يمثل البرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات (المتغير مستقل)، وتمثل اليقظة العقلية (المتغير التابع) حيث يسهم البحث الحالي في:

1. طرح بعض التساؤلات والنقاط البحثية التي تثري أدبيات البحث في مجال استراتيجيات إنماء العقل (تنمية اليقظة العقلية) لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.
2. مساعدة أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في إدارة ذواتهم وتنمية اليقظة العقلية لديهم.
3. الاستفادة من النظريات والمفاهيم العلمية لتوفير قدر من البيانات والمعلومات في إثراء البرنامج الإرشادي الذي يساعد على تحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

الأهمية التطبيقية:

إعداد برنامج إرشادي قائم على فنيات إدارة الذات لتحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

فروض البحث:

- 1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة العقلية للأمهات لصالح القياس البعدي.
- 2) للبرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات فاعلية في تحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

مصطلحات البحث الإجرائية:

البرنامج الإرشادي:

هو عبارة عن جلسات إرشادية منظمة ومخطط لها مسبقاً، تقوم على مجموعة من فنيات إدارة الذات، بهدف تحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، وهي عبارة عن جلسات جماعية في مكان مناسب لتحقيق الكفاءة اللازمة من البرنامج. (تعريف إجرائي)

فنيات إدارة الذات:

هي عبارة عن مجموعة من الاستراتيجيات التي تمتلكها أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية ويستخدمونها في مراقبة الذات والموازنة بين الأمور والمواقف وتحسين سلوكياتهن وتعاملتهن ومن ثم الحكم والتعديل والتعزيز للوصول إلى غرض معين. (تعريف إجرائي)

اليقظة العقلية:

هي الحالة التي تكون فيها الأم متيقظة الذهن ومنتبهة لما يحدث معها في الوقت الراهن داخلياً وخارجياً بكل تركيزها واهتمامها دون الرجوع إلى الماضي ودون التسرع في إصدار القرارات، وهي الدرجة التي تحصل عليها الأم في مقياس اليقظة العقلية. (تعريف إجرائي)

أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية:

هن عينة البحث من الأمهات اللاتي يولد لديهن طفلاً معاقاً حركياً في الأسرة. (تعريف إجرائي)

الإطار النظري والدراسات السابقة إدارة الذات Self-Management

إن مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي تلعب دورًا إيجابيًا في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعيّنه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا المفهوم أكثر إنتاجية في قدرة الفرد على تقوية وتعزيز ذاته، وهذا يعني أن مهارة إدارة الذات تعد عاملاً مهماً يساعد على النجاح الأكاديمي والاجتماعي. (Minzer, 2008, 56).

ويرى يو (Yu, 2007) أهمية الاستفادة القصوى من فنيات إدارة الذات التي تساعد الفرد على إنجاز أكبر قدر ممكن من أهدافه نحو تطوير العمل، ويرى ديوتشيفا (Ducheva, 2005) أنه حتى يتحقق النمو النفسي للأمهات بصفة خاصة ينبغي تنمية المهارات التي تساعد على التكيف مع البيئة المحيطة الاجتماعية كمهارات إدارة الذات التي يرى كلاً من فراين وجرنجر (Frayne & Geringer, 2000) أنها تساعد الفرد على التفاعل في الحياة اليومية بكفاءة عالية عن طريق محاولة التخلي عن العادات السيئة وإنجاز المهام الصعبة حتى يصل الفرد إلى أهدافه الشخصية.

وتعرف إدارة الذات بأنها إجراء يتم فيه تعليم وتدريب الأفراد أن يصفوا سلوكهم المستهدف وأن يسجلوا حدوث أو عدم حدوث هذا السلوك المستهدف. (Copeland & Susan, 2000:66)

كما تعرف فنيات إدارة الذات مجموعة من الإجراءات المستخدمة أثناء التدريب على استراتيجيات إدارة الذات وتتضمن مراقبة الذات وتقويم الذات وتعزيز الذات وتوجيه الذات، والتي تسهم في تحقيق إدارة الذات لدى الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، ويمكن تعريفها بإيجاز على النحو التالي:

- (أ) **مراقبة الذات Self-Monitoring:** هي تسجيل الفرد لسلوكه الخاص لكي يؤثر في التغيير، وتتضمن مراقبة الذات - في البداية - الإقرار بالحاجة إلى تنظيم أو تغيير سلوك معين (مثل التعليقات السلبية، الوقت الضائع أثناء العمل، التحدث عن المشكلات الشخصية وإظهارها للمعالج)، والسلوك موضع التغيير يتعين قياسه بناء على مستوى غالباً ما يتم تعريفه بناء على تحديد خط قاعدي.
- (ب) **تقييم الذات Self-Evaluation:** إجراء تقييم الذات هو إجراء مشابه لإجراء مراقبة الذات إلا أنه يتضمن تقييم (assessment) الأطفال لأنفسهم وتسجيل سلوكهم بأنفسهم، ويتضمن أيضاً مقارنة أدائهم الخاص بالمعايير التي يتم وضعها من قبل أنفسهم أو المعلم.
- (ج) **تعزيز الذات Self-Reinforcement:** يشير تلقين الذات إلى مكافأة الفرد لذاته، بعد الوصول إلى الأهداف التي تم وضعها مسبقاً.
- (د) **توجيه الذات Self-Directed:** ويقصد بها قيام الطفل ذوي الإعاقة الحركية بتوجيه ذاته ببعض التعليمات أو التوجيهات بغرض ضبط سلوكه، وتقليل الاعتماد على توجيهات الوالدين في بعض المواقف التي يتم تدريبه عليها أو على المواقف المشابهة لها. (أسماء عبدالعال، ٢٠١٦، ٣٩٠).

وأوضحت لمياء سليمان (٢٠١٦) في دراستها أن مفهوم إدارة الذات مفهوماً ضمناً في الكثير من الدراسات السلوكية المعاصرة، كما نلاحظ وجود اختلاف بين التوجهات النظرية في تناولها وتعريفها لإدارة الذات، فمثلاً نجد أن الباحثين المعرفيين يركزون على بعض الأنشطة العقلية مثل: الانتباه والتسميع، واستخدام استراتيجيات التعلم والمراقبة، بالإضافة إلى معتقدات فاعلية إدارة الذات والتعلم المنظم ذاتياً، في حين يركز السلوكيون على الاستجابات الصريحة المتضمنة مراقبة الذات، وتقويم الذات، وتعزيز الذات، وتوجيه الذات.

وتعد مهارات إدارة الذات من المهارات المهمة، حيث ترتبط ارتباطاً مباشراً بمهارات التفكير، ومهارات الاتصال، ومهارات إدارة الوقت، ومهارة إدارة المهام، كما أن لها تأثيراً مباشراً في تشكيل شخصية الطالب الدراسية والعملية، كما أنها تساعد في اكتساب مهارات حل المشكلات، وتزويد من تحصيله الدراسي. (عابدة أبو غريب، ٢٠٠٦، ٦٨).

وتعرف مهارة إدارة الذات بأنها: قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إليها، وهذه القدرات فيها ما هو موجود فينا بالفعل، ومنها ما نحتاج إلى تعلمه بالممارسة. (أكرم رضا، ٢٠٠٨، ١٣٢).

وتعرف إدارة الذات من وجهة نظر المتخصصين في الصحة النفسية بأنها ما يتبناه الفرد من فلسفة في الحياة وما يلتزم به من قواعد السلوك، يصبح حقيقة واقعية فقط حينما يعمد الفرد إلى ضبط نشاطه وتوجيهه إلى مسارات عائدها النماء والإرتقاء. (أحمد حسنين، ٢٠١٢، ١١٤).

ويقصد بها مجموعة من المهارات والآليات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته، ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها. كما تعرف بأنها الطرق والوسائل التي تساعد الفرد على الاستفادة القصوى من وقته لتحقيق أهدافه وإيجاد التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف. (محمد الصيرفي، ٢٠٠٨، ٤٦).

اليقظة العقلية

لقد نما مفهوم اليقظة العقلية وتطور في العقود الثلاث الماضية في دراسات علم النفس، حيث جذب انتباه الباحثين نظراً لنتائجه الإيجابية في التخفيف من حدة القلق والاكتئاب والشقة بالذات والغضب والضغوط النفسية وصعوبات التنظيم الانفعالي، وكذلك ارتباطه بالعديد من المتغيرات الإيجابية مثل المرونة النفسية والتفكير التأملي والرفاهية النفسية والطموح والذكاء الانفعالي.

فاليقظة العقلية من العلاجات الحديثة التي عرفت ضمن ما يسمى بعلاجات الموجة الثالثة Third Wave التي ظهرت داخل الإطار المعرفي السلوكي وركزت هذه الموجة على ما وراء المعرفة والانتباه بشكل مختلط فهي تركز على عمليات التفكير أكثر من المحتوى وتعديل الانفعالات من خلال النظرة للذات كسياق وإعادة البناء المعرفي للاعتقادات التي تتوسط الانفعالات. (أمال الفقي، ٢٠١٦، ٦٧).

وعرفها Walsh بأنها الوعي الكلي بالخبرات في الوقت الحاضر بدون إصدار حكم، والذي يتضمن الانطباعات الحسية في كل القيود الحسية، بالإضافة إلى الانفعالات والأفكار التي تتضمن التصور البصري. (Walsh, 2005:22).

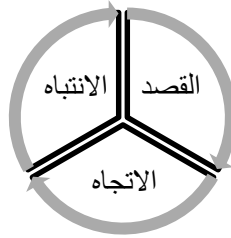
كما عرفها Neale بأنها البقاء عن قصد في الحاضر، ويتضمن مفهومين هما: الوعي والانتباه، حيث يمدنا الوعي بالمشح العام والرصد المستمر للخبرة، ويزيد الانتباه من الإحساس بالخبرة وتعميق التركيز عليها. (Neale, 2006:18).

وذكر Allen et al بأنها تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي توجه بها انتباهنا بحيث تجعلنا نتخلص من مركزية الأفكار، فنفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي إلى الاستبصار. (Allen, et al. 2006, 288)

مكونات اليقظة العقلية:

قام Kalat_zinn بتصميم نموذج لليقظة العقلية مرتكزاً على ثلاثة حقائق، هي: القصد Intention، والانتباه Attention، والإتجاه 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، وبمهد 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 الذاتي إلى استكشاف الذات، وأخيراً التحرر الذاتي، وتشير المرحلة الثانية الانتباه إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية، كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون مثبتاً بالنتائج في تنمية المهارات الثلاثة معاً، ويشير الإتجاه إلى نوعية اليقظة العقلية، وأنه يعكس توجيه الخبرة التي تتضمن الفضول والتقبل، ويمكن توضيح نموذج Kalat-zinn في الشكل التالي:



شكل (١) نموذج Kalat-zinn

يمثل هذا الشكل الحقائق الثلاثة لليقظة العقلية وفق نموذج Kalat_zinn وقد ذكر Shapiro et al أربعة مكونات لليقظة العقلية وهي : تنظيم الذات Self-Regulation، وإدارة الذات Self-Management، والمرونة الإنفعالية والمعرفة والسلوكية وتوضيح القيم Values Clarification، وهذه المكونات متسقة تمامًا مع حقائق اليقظة العقلية الثلاث (القصد - الانتباه - الإتجاه). (Shapiro Et. Al., 2006:379_280).

وذكر Hasker مكونين رئيسيين لليقظة العقلية وهما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. (Hasker, 2010:2).

الدراسات السابقة

١) دراسة رمضان عاشور حسين سالم (٢٠٢٠):

بعنوان: اليقظة العقلية والشفقة بالذات كمنبئات بالمرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

هدفت الدراسة إلى فحص طبيعة العلاقات الارتباطية بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والمرونة النفسية، والكشف عن إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية بمعلومية الدرجة على مقياسي اليقظة العقلية والشفقة بالذات، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ببرامج التربية الخاصة الملحق بمدارس التعليم الابتدائي والمتوسط بمنطقة الباحثة، واعتمد البحث على الأدوات الآتية: مقياس اليقظة العقلية إعداد الباحث، مقياس الشفقة بالذات إعداد الباحث، مقياس المرونة النفسية إعداد الباحث، واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الشفقة بالذات (اللفظ

بالذات، اليقظة العقلية، المشاعر الإنسانية المشتركة) ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الشفقة بالذات (الحكم الذاتي، التوحد المفرط، العزلة) ودرجاتهم الكلية على مقياس المرونة النفسية، ويمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية بمعلومية الدرجة على الأبعاد الستة لليقظة والشفقة بالذات (اللفظ بالذات، اليقظة العقلية، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، التوحد المفرط، المشاعر الإنسانية المشتركة، التصرف بوعي).

(٢) دراسة مباركة علاق، آمال بنين (٢٠٢٠):

بعنوان: اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية. تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على مفهوم اليقظة العقلية باعتبارها أحد المفاهيم الحديثة التي تندرج ضمن مجال علم النفس الإيجابي ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الأفراد، حيث يعد التدريب على اليقظة العقلية أحد مداخل العلاج والإرشاد النفسي من خلال العمل على تعزيز الإدراكات الإيجابية تجاه الأحداث الضاغطة وبالتالي تحسين مستوى جودة الحياة النفسية للأفراد.

(٣) دراسة عبدالمحسن سعد المغازي، عبدالله محمود حماد (٢٠٢١):

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

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية لأمهات الأطفال 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 وأبنائهم المعاقين (٦ أطفال معاقون سمعيًا، ٦ أطفال معاقون بصريًا) من محافظة القاهرة المترددين على أكاديمية الأسرة والطفل لذوي الاحتياجات الخاصة بمصر الجديدة، وأعتمد الباحثان على الأدوات التالية:

— مقياس المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (إعداد الباحثين)

— مقياس اليقظة العقلية للطفل لذوي الاحتياجات الخاصة (إعداد الباحثين)

وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا 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 لدي أمهاتهم.

(٤) دراسة سهير إبراهيم عبد ميهوب (٢٠٢٢):

بعنوان: اليقظة العقلية وعلاقتها بالوصمة الاجتماعية المُدركة كمنبئات بالصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.

هدف البحث الحالي إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والوصمة الاجتماعية المُدركة كمنبئات بالصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بأمهات الأطفال ذوي الإعاقة بمرحلة ما قبل المدرسة حيث طبق البحث على عينة من الأمهات قوامها (٦١٧) أم بمتوسط عمري (٢٥,٥٠) وانحراف معياري (٨,٦٧٤)، بينما كان أعمار أطفالهن بين (٢_٦) بمتوسط عمري (٤,٣٦) وانحراف معياري (٢,٩٩٦) من أربعة محافظات وهي (القاهرة، الفيوم، بني سويف، المنيا).

ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، بالإضافة إلى المنهج الوصفي المقارن، حيث تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الوصمة الاجتماعية المُدركة، ومقياس الصمود النفسي (من إعداد الباحثة) بعد التحقق من صدقهم وثباتهم، وذلك للتحقق من صحة فروض البحث، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة (عكسية) ودالة إحصائيًا عند

مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والدرجة الكلية للوصمة الاجتماعية المُدرّكة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة، كما أظهرت النتائج تباين في الفروق بين الأمهات وفقاً لبعض المتغيرات، ففي متغير التعليم كانت الفروق في اتجاه ذوات المؤهلات العليا، وفي متغير نوع الإعاقة كانت الفروق في اتجاه أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية، وفي متغير نوع الطفل، كانت الفروق في اتجاه الإناث، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالصمود النفسي كمتغير تابع في ضوء العلاقة بين اليقظة العقلية_ والوصمة الاجتماعية المُدرّكة كمتغيرات مستقلة.

إجراءات البحث

منهج البحث والتصميم التجريبي

استخدمت الباحثتان المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة الذي يعتمد على تطبيق أدوات البحث تطبيقاً قبلياً وبعدياً لتقصي مدى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات لتحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

- **المتغير المستقل:** برنامج إرشادي قائم على فنيات إدارة الذات.

- **المتغير التابع:** تحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية المترددين على مراكز التأهيل للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بمركز إيتاي البارود - محافظة البحيرة، وعددهن (١٢) أم تتراوح أعمارهن ما بين (٢٧ - ٤٦) سنة.

أدوات البحث:

١- مقياس اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة (إعداد سهير إبراهيم، ٢٠٢٢)

استخدمت الباحثتان مقياس اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة (إعداد سهير إبراهيم، ٢٠٢٢)، وتعرض الباحثتان المقياس كالتالي:

الهدف من المقياس:

جاء إعداد هذا المقياس بهدف توفير أداة لقياس مستوى اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة.

محتوي المقياس:

تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٦ عبارة) منهم (٩) عبارات سلبية (عكسية) موزعة على أربعة محاور على النحو التالي:

- (١) **الأول: بُعد الملاحظة:** ويُقصد بها رؤية الأحداث والانتباه لها والتركيز مع الخبرات الداخلية والخارجية، بما تتضمنه من خبرات، وانفعالات، ومشاعر، وأحاسيس، وتقسيه العبارات (١_٤_٧_٩_١٥_٢٠_٢٦_٣١_٣٣).
- (٢) **الثاني: بُعد الوصف:** ويُقصد به قدرة الأمهات على وصف خبراتهن الداخلية والتعبير عنها بشكل مناسب، وتقسيه العبارات (٢_٥_٨_١١_١٣_١٦_١٩_٢٢_٢٤).
- (٣) **الثالث: بُعد التصرف بوعي:** ويُقصد به التصرف التلقائي الواعي لما تقوم به في اللحظة الآتية، وتقسيه العبارات (٦_٨_١٢_١٨_٢١_٢٣_٢٨_٣٠_٣٢).
- (٤) **الرابع: بُعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** ويُقصد به قدرة الأمهات على التعامل مع الأحداث والتصورات والأفكار والمشاعر دون أن تشتت تفكيرهن أو تفقدن التركيز في اللحظة الآتية، وتقسيه العبارات (٣_١٠_١٤_١٧_٢٥_٢٧_٢٩_٣٤_٣٥).

تصحيح المقياس: يتم تقدير الاستجابة من خلال خمسة بدائل وفقاً لتقدير ليكرت الخماسي هي: أوافق تماماً (٥ درجات)، أوافق (٤ درجات)، أوافق لحدًا ما (٣ درجات)، لا أوافق (٢ درجة)، لا أوافق تماماً (١ درجة)، ويتم تقدير الدرجات بالعكس حيث تأخذ العبارات السالبة (العكسية)، لا أوافق تماماً (٥ درجات)، لا أوافق (٤ درجات)، أوافق لحدًا ما (٣ درجات)، أوافق (٢ درجة)، أوافق تماماً (١ درجة)، وبذلك تصبح الدرجة العظمى للمقياس (١٨٠ درجة)، والدرجة الصغرى (٣٦ درجة)، إذ تشير الدرجة المرتفعة على بنود المقياس إلى مستوى أعلى من اليقظة العقلية، بينما تشير الدرجة الأقل إلى مستوى أقل من اليقظة العقلية.

وقد تم حساب الصدق والثبات، فكانت درجة صدق المقياس ٠,٨٨ ، ودرجة ثبات المقياس ككل بطريقة التجزئة النصفية ٠,٩٢ .

٢- البرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات : (اعداد الباحثان)

تعريف البرنامج الإرشادي في ضوء محتويات البحث:

هو عبارة عن جلسات إرشادية منظمة ومخطط لها مسبقاً، قائمة على فنيات إدارة الذات تهدف إلى تحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

أهداف البرنامج:

الهدف العام: تنفيذ برنامج قائم على فنيات إدارة الذات لتحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

أهداف فرعية:

- إرشاد أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية بأساليب لتحسين اليقظة العقلية عندهم.
- التعود على التعامل مع جميع الأحداث والمواقف بأساليب اليقظة العقلية.
- وعي الأمهات بفنيات إدارة الذات وكيفية التعامل بها.
- تزويد الأمهات بمعلومات عن الإعاقة الحركية وكيفية التعامل معها.
- المساهمة في تعديل أفكار الأمهات الخاطئة المرتبطة بإعاقة أطفالهن إلى أفكار سوية وإيجابية.

أهمية البرنامج :

تتبع أهمية البرنامج في تناوله للمتغيرات التي يتبناها البحث ومدى تأثير هذه المتغيرات على هذه الفئة المستخدمة وهي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، حيث يعد المتغير المستقل وهو فنيات إدارة الذات من الأساليب المهمة والمؤثرة في شخصية الفرد حيث تساعده على إدارة شؤون حياته ومعرفة ذاته وتقييمها وتوجيهها للوصول إلى غرضه المنشود، كما ويعتبر المتغير التابع والذي لا يقل أهمية عن المتغير المستقل وهو اليقظة العقلية و المتمثل في وجود الذهن المتيقظ والواعي و المفكر في اللحظة الراهنة دون التفكير في الماضي أو القلق من المستقبل وجود الشخص ذاته.

الفئة المستهدفة:

تم تطبيق البرنامج على عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية المترددين على مراكز التأهيل وعددهن (١٢) أم، وذلك بعد تطبيق مقياس اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة (إعداد سهير إبراهيم ، ٢٠٢٢) تطبيقاً قبلياً.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

ولقد استخدمت الباحثتان بعض الفنيات المعرفية وبعضها سلوكية وأخرى انفعالية وهي كالتالي: (المناقشة الجماعية والحوار- طرح الأسئلة- النمذجة- التعزيز- التغذية الراجعة- العصف الذهني-الافصاح الذاتي- الواجبات المنزلية- المرح والدعابة- التقبل غير المشروط- اشباع المطالب- التعاطف والتسامح- التخيل)
أسلوب التدريب المستخدم:

لجأت الباحثتان الى استخدام الاسلوب الارشادي الجمعي نتيجة لما تمت ملاحظته من الأمهات في مراكز التأهيل المتردد عليها؛ حيث تنتشر الأمهات الآمهم وتجاربههم سويا ، كما يوجد منهم من يعقد صداقات معا ويتحدثون مع بعضهم البعض باستمرار ويعرفون أمور بعضهم الشخصي منها والعام لذا كانت الجلسات في صورة جماعية حتى تستفيد كل أم من خبرات الأم الأخرى.

محتوى البرنامج:

لقد حدد محتوى البرنامج تبعا للاطار النظري والدراسات السابقة ونتائج البحوث والدراسات التي تداولت نفس مجال البحث وما لاحظته الباحثتان من اضافات فيها فائدة للأمهات من خلال المقابلات الشخصية اللآتي قمنا بها مسبقا كما استخدمت الباحثتان مجموعة من الفنيات الموزعة على جلسات البرنامج. الجدول (١) يوضح جلسات البرنامج بشكل موجز كما يلي:

جدول (١) جلسات البرنامج

المرحلة	رقم الجلسة	زمن الجلسة	محتوى الجلسة	الفنيات المستخدمة
المرحلة التمهيدية	الجلسة ١	٣٠ دقيقة	التعارف بين الباحث وعينة أمهات الأطفال ذوي الاعاقة الحركية.	الحوار والمناقشة- طرح الأسئلة- الدعابة والمرح
	الجلسة ٢	٤٥ دقيقة	عمل مناقشة وحوار مع أمهات الأطفال ذوي الاعاقة الحركية للتعرف على مدى تأثير الاعاقة عليهم.	الحوار والمناقشة- الدعابة والمرح- طرح الأسئلة
	الجلسة ٣	٤٠ دقيقة	معرفة مصادر الضغوط التي يتعرض لها آباء الأطفال ذوي الاعاقة الحركية بوجه عام، والأم بشكل خاص .	الحوار والمناقشة-التعزيز الايجابي التغذية الراجعة- الافصاح الذاتي-التعاطف والتسامح.
	الجلسة ٤	٦٠ دقيقة	عرض أهداف البرنامج ومحتواه وتطبيق القياس القبلي لمقياس اليقظة العقلية .	الحوار والمناقشة- المرح والدعابة- طرح الاسئلة- النمذجة
المرحلة الأساسية	الجلسة ٥	٤٥ دقيقة	ماهي الاعاقة الحركية وما خصائصها.	الحوار والمناقشة- طرح الأسئلة- العصف الذهني
	الجلسة ٦	٥٥ دقيقة	ماهي ادارة ومكونات الذات وخصائص الفرد المتمتع بها.	الحوار والمناقشة- المرح والدعابة
	الجلسة ٧ ، ٨	٦٠ دقيقة	ماهي فنيات ادارة الذات وطريقة التعامل بها واستخدامها.	العصف الذهني- طرح الأسئلة- الحوار والمناقشة

المرحلة	رقم الجلسة	زمن الجلسة	محتوى الجلسة	الفنيات المستخدمة
	الجلسة ٩	٦٠ دقيقة	ماهي اليقظة العقلية ومكوناتها.	العصف الذهني- طرح الأسئلة- الحوار والمناقشة
	الجلسة ١١، ١٠	بواقع ٦٠ دقيقة لكل جلسة	معرفة الآثار الايجابية التي ستضفي على الام نتيجة ممارسة اليقظة العقلية. وعرض نماذج لأفراد يتمتعون بفن استخدام هذه الطريقة في أسلوب حياتهم.	المرح والمرح والدعابة- التقبل غير المشروط- التخيل- اشباع المطالب- النمذجة- الحوار والمناقشة- التعزيز- لعب الأدوار
	الجلسة ١٣، ١٢	بواقع ٥٠ دقيقة لكل جلسة	التعرف على أن ممارسة أسلوب اليقظة العقلية يساهم في خفض حدة التوتر والقلق المستمر من الماضي أو الحاضر أو المستقبل ويدور حول اللحظة الراهنة للفرد بذهن واعي، وكيفية التعامل مع أعراض القلق وتعميم الاطمئنان النفسي.	الحوار والمناقشة- طرح الأسئلة- المرح والدعابة- التغذية الراجعة- التعزيز- الواجب المنزلي- لعب الأدوار
	الجلسة ١٥، ١٤	بواقع ٤٠ دقيقة لكل جلسة	ممارسة بعض الأساليب التي تساعد في التفكير الواعي والمتيقظ دون النظر الى الأشياء نظرة تشاؤم واحباط والسيطرة على الموقف الراهن.	التعزيز- المرح والدعابة- التغذية الراجعة- طرح الأسئلة- لعب الأدوار- التخيل- الحوار والمناقشة
	الجلسة ١٦	٦٠ دقيقة	عمل حوار جماعي بين الأمهات والباحثان بما تم الاستفادة منه في البرنامج وهل كان له فاعلية عليهم أم لا.	لعب الأدوار- التعزيز- التخيل- المرح والدعابة- التغذية الراجعة
المرحلة النهائية	الجلسة ١٧	٦٠ دقيقة	اجراء المقياس البعدي لمقياس اليقظة العقلية على الأمهات.	المرح والدعابة- طرح الأسئلة- التعزيز الايجابي

تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج على أفراد عينة البحث مكونه من (١٢) ام من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية لمدة شهرين بواقع جلستان كل أسبوع، وتستغرق الجلسة الواحدة من (٣٠ : ٦٠) دقيقة وذلك على حسب إتقان كل أم في المجموعة التجريبية للأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج. وتم تطبيق البرنامج على ثلاث مراحل على النحو التالي:

- **المرحلة التمهيدية:** وتنحصر في الجلسات من ١ إلى ٤ والتي هدف فيها الباحث إقامة علاقة طيبة مبنية على الثقة والاطمئنان بين الباحث والأمهات واعطاء فكرة مبسطة عن البرنامج وشرحه وكيف سيتم تنفيذه.
- **المرحلة التنفيذية والأساسية:** ومثلت هذه المرحلة(الجلسات من ٥ إلى ١٦) أساس وجوهر البرنامج ومحتوياته الرئيسية وفيها شرح الباحث فنيات إدارة الذات واليقظة العقلية ومكوناتها وما يخص الإعاقة الحركية وتأثيرها على أمهات الأطفال المصابين بها وكيفية التعامل مع المواقف التي يتعرضون لها بذهن متيقظ وحاضر.

- **المرحلة النهائية:** وهي الجلسة (١٧) والأخيرة حيث تم فيها تطبيق المقياس البعدي بعد تنفيذ البرنامج لمعرفة مدى تأثير البرنامج على الأمهات وهل أثبتت فاعليته أم لا ومدى استمرار التغييرات الإيجابية التي أضافها البرنامج على سلوك الأمهات بعد الانتهاء من البرنامج بفترة .
- الدراسة الميدانية للبحث:**
- اتبعت الباحثتان الخطوات الآتية في الجانب التطبيقي للبحث الحالي:
 - (١) اطّلت الباحثتان على ملفات مجموعة من الأطفال ذوي الإعاقة الحركية في مركز إيتاي البارود محافظة البحيرة.
 - (٢) تم جمع بيانات ومعلومات عن أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية المترددين على مراكز تأهيل الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
 - (٣) تم تحديد أدوات البحث واتفقت الباحثتان على استخدام أسلوب المقابلة وتطبيق مقياس اليقظة العقلية للأمهات الأطفال ذوي الإعاقة (إعداد سهير إبراهيم، ٢٠٢٢).
 - (٤) قامت الباحثتان بإعداد برنامج إرشادي قائم على فنيات إدارة الذات.
 - (٥) تم تحديد عينة البحث وهن (١٢) أم من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.
 - (٦) تم إجراء القياس القبلي على العينة؛ مقياس اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة (إعداد سهير إبراهيم، ٢٠٢٢).
 - (٧) تم تطبيق البرنامج الإرشادي إعداد الباحثتان على عينة البحث لمدة شهرين.
 - (٨) تم إجراء القياس البعدي لمقياس اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة (إعداد سهير إبراهيم، ٢٠٢٢) على عينة البحث.
 - (٩) قامت الباحثتان باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة للوصول إلى نتائج البحث.
 - (١٠) قامت الباحثتان بتفسير نتائج البحث في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري.

عرض نتائج البحث

الفرض الأول: ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة العقلية للأمهات لصالح القياس البعدي"

وللتحقق من ذلك ونظراً لصغر حجم العينة - حيث بلغت عينة البحث (١٢) أم من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية- حيث اشترط بعض الإحصائيين أن تُستخدم الاختبارات البارامترية (المعملية) للعينات التي يكون عددها (٣٠) فأكثر، وبالتالي استخدمت الباحثتان اختباراً لا بارامترياً مناظراً لاختبار (ت) وهو اختبار "ويلكوكسون" للرتب وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين رتب درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لليقظة العقلية، ويوضح جدول (٢) النتائج التي توصلت إليها الباحثتان، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (٢) نتائج اختبار "ويلكوكسون" للفروق بين رتب درجات عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية للأمهات بين القياسين القبلي والبعدي ن = ١٢

أبعاد المقياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z
الملاحظة	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠	**٣,٠٧٧*
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٨٧,٠٠	
	التساوي	صفر			
	الاجمالي	١٢			

أبعاد المقياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z
الوصف	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠	**٣,٠٦٢
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٨٧,٠٠	
	التساوي	صفر			
	الاجمالي	١٢			
التصرف بوعي	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠	**٣,٠٦١
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٨٧,٠٠	
	التساوي	صفر			
	الاجمالي	١٢			
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠	**٣,٠٧٠
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٨٧,٠٠	
	التساوي	صفر			
	الاجمالي	١٢			
المجموع الكلي	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠	**٣,٠٦٤
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٨٧,٠٠	
	التساوي	صفر			
	الاجمالي	١٢			

** دال عند مستوى (٠,٠١) * دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات عينة البحث بين القياسين القبلي والبعدى على مقياس اليقظة العقلية بما يشتمل عليه من (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية- المجموع الكلي للمقياس) لصالح القياس البعدى. كما قامت الباحثتان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث بين القياسين القبلي والبعدى كما يتضح من جدول (٣) كما يلي:

جدول (١٠)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية
للأمهات بين القياسين القبلي والبعدى

القياس البعدى		القياس القبلي		مهارات اليقظة العقلية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١,٦٢	٤١,٥٨	١,٦٧	٢٦,٦١	الملاحظة
١,٧٧	٤٢,٦٦	٥,١٥	٢٢,٦٦	الوصف
٢,١٢	٤٠,١٦	٤,٩٠	٢٣,٩١	التصرف بوعي

القياس البعدي		القياس القبلي		مهارات اليقظة العقلية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢,١٣	٤٢,٧٥	٤,٠٤	٢٤,٢٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٣,٢٧	١٦٧,١٦	٥,٤٥	٩٧,٥٠	المجموع الكلي

الفرض الثاني ينص على " للبرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات فاعلية في تحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية".

ولحساب فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات في تحسين اليقظة العقلية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية قامت الباحثتان بحساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات في تحسين اليقظة العقلية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية بما يشتمل عليه من (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية- المجموع الكلي للمقياس) من خلال حساب حجم التأثير باستخدام معادلة كوهين ($r = Z / \sqrt{n}$)، ويوضح ذلك الجدول رقم (٤) كما يلي:

جدول (٤) حجم تأثير البرنامج المقترح في تحسين اليقظة العقلية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية

ن = (١٢)

حجم التأثير	قيمة كوهين R	قيمة Z	القياس البعدي		القياس القبلي		مهارات اليقظة العقلية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
مرتفع	٠,٨٨٨	**٣,٠٧٧	١,٦٢	٤١,٥٨	١,٦٧	٢٦,٦١	الملاحظة
مرتفع	٠,٨٨٣	**٣,٠٦٢	١,٧٧	٤٢,٦٦	٥,١٥	٢٢,٦٦	الوصف
مرتفع	٠,٨٨٣	**٣,٠٦١	٢,١٢	٤٠,١٦	٤,٩٠	٢٣,٩١	التصرف بوعي
مرتفع	٠,٨٨٦	**٣,٠٧٠	٢,١٣	٤٢,٧٥	٤,٠٤	٢٤,٢٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
مرتفع	٠,٨٨٤	**٣,٠٦٤	٣,٢٧	١٦٧,١٦	٥,٤٥	٩٧,٥٠	المجموع الكلي

حجم تأثير كوهين (r): أقل من (٠,٥): منخفض (٠,٥ - ٠,٨): متوسط أكبر من (٠,٨): مرتفع وضح الجدول (٤) حجم تأثير البرنامج المقترح في تحسين اليقظة العقلية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية حيث بلغ حجم التأثير ما بين (٠,٨٨٣ - ٠,٨٨٨) وهي أكبر من (٠,٨) وتدل هذه المؤشرات على أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات في تحسين اليقظة العقلية كان كبير جدا

مناقشة نتائج البحث

تشير النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات في تحسين اليقظة العقلية (كدرجة كلية، وكأبعاد فرعية: الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) لدى أمهات الأطفال المعاقين حركيا، حيث ترجع الباحثتان ذلك إلى فاعلية التدخلات والفنيات المستخدمة في البرنامج وهي فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي التي تتمثل في إعادة البناء المعرفي وأسلوب حل المشكلات والتعزيز وغيرها من الفنيات المستخدمة.

- حيث جاءت النتائج الموضحة بالجداول السابقة بالتحسن الملحوظ في جميع محاور مقياس اليقظة العقلية للأمهات، حيث ترتب الباحثان مستوى التحسن في المحاور كما الآتي:
- جاء في المرتبة الأولى في مستوى التحسن لصالح محور (الملاحظة) حيث جاءت قيمة (Z) المحسوبة (٣,٠٧٧) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠٥) وترجع الباحثان ذلك للأنشطة المقدمة للأمهات خلال جلسات البرنامج والتي ركزت أكثر على الجانب الاجتماعي والانفعالي لدى الأمهات، كما أن مشاركة الباحثان في تدعيم الأمهات نفسياً خلال البرنامج ساعد بدوره في وضع محور الملاحظة في الرتبة الأولى في مستوى التحسن.
 - جاء في المرتبة الثانية في مستوى التحسن لصالح محور (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) حيث جاءت قيمة (Z) المحسوبة (٣,٠٧٠) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠٥) وترجع الباحثان ذلك لتفاعل الأمهات خلال جلسات البرنامج والتي اكتسبت الطمأنينة وتقويم القرارات الخاطئة وكذلك التصرفات الغير صحيحة.
 - جاء في المرتبة الثالث في مستوى التحسن لصالح محوري (الوصف) حيث جاءت قيمة (Z) المحسوبة (٣,٠٦٢) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠٥) وترجع الباحثان ذلك إلى التأكيد على فنيات إدارة الذات لدى الأمهات من خلال البرنامج الإرشادي.
 - جاء في المرتبة الرابعة والأخيرة في مستوى التحسن لصالح محور (التصرف بوعي) حيث جاءت قيمة (Z) المحسوبة (٣,٠٦١) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠٥) وترجع الباحثان ذلك ممارسة بعض الأساليب التي تساعد في التفكير الواعي والمنتقظ دون النظر الى الأشياء نظرة تشاؤم واحباط والسيطرة على الموقف الراهن.
- ويتفق هذا مع ما ذكره عبدالمحسن سعد، عبدالله محمود (٢٠٢١) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متوسط درجات مقياس المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ومقياس اليقظة العقلية لدى أبنائهم، كما أنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لذوي الاحتياجات الخاصة من خلال المناعة النفسية لدي أمهاتهم، وهذا ما ركز البرنامج الإرشادي في تدعيم المناعة النفسية للأمهات من خلال فنيات إدارة الذات

– خلاصة نتائج البحث:

- استناد إلى النتائج التي تم التوصل إليها والمرتبطة بأهداف البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها فقد تم التوصل للاستنتاجات التالية:
- (١) أن البرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات كان له تأثير فعال وإيجابي بدرجة مرتفعة في تحسين اليقظة العقلية (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية- المجموع الكلي للمقياس) لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية وهذا ما أظهرته النتائج بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
 - (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة العقلية للأمهات لصالح القياس البعدي.
 - (٣) للبرنامج الإرشادي القائم على فنيات إدارة الذات فاعلية في تحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.

توصيات البحث:

- (١) الاهتمام للجوانب النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة ووضع حلول لها.
- (٢) ضرورة تركيز الدراسات النفسية على تنمية وتحسين اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.
- (٣) تدريب أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على إدارة ذواتهم وتنمية اليقظة العقلية لديهم.
- (٤) اهتمام وإرشاد مراكز تأهيل الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة للأمهات.

- ٥) عقد دورات وندوات إرشادية للأمهات باستمرار لتحسين اليقظة العقلية عندهم.
- ٦) إعداد برامج إرشادية وتدريبية، لتنمية اليقظة العقلية وفنيات إدارة الذات عند أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وخاصة الإعاقة الحركية.
- ٧) ضرورة تغيير نظرة المجتمع للطفل المعاق حركياً وعدم إزدراءه أو إظهار الشفقة عليه لما يؤثر على نفسية الطفل الأم معاً.
- الدراسات والبحوث المقترحة:**

- في ضوء ماتقدم من نتائج للدراسة الحالية تقترح الباحثتان على الباحثين:
- أثر استخدام أسلوب النمذجة في تنمية اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية.
 - اليقظة العقلية وأثرها في جودة الحياة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
 - اليقظة العقلية وعلاقتها بكسب الثقة بالنفس لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد حسنين أحمد (٢٠١٢). فاعلية برنامج تدريبي باستخدام إجراءات إدارة الذات لتعديل بعض السلوكيات غير التوافقية لدي عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥(٥)، ١١٢-١٤٥.
- ٢- أسماء عبدالعال (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة الذات. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ١ (٤٠)، ٣٨٦-٣٤١.
- ٣- أكرم رضا مرسي (٢٠٠٨). إدارة الذات دليل الشباب إلي النجاح. (ط٤). القاهرة: دار النشر الجديدة للنشر والتوزيع.
- ٤- أمال إبراهيم الفقي (٢٠١٦). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدي أمهات أطفال الأوتيزم. *مجلة الإرشاد النفسي*. مصر، ٤٧ع، ص٩٣-١٣٦.
- ٥- إيمان مختار محمود عامر (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في خفض الاحتراق الأكاديمي لدي طلبة المرحلة الثانوية. *المجلة التربوية*، ج٩٣، ١١١١-١١٦٩.
- ٦- رمضان عاشور حسين سالم (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والشفقة بالذات كمنبئات بالمرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، مج٤٤ع، ٢٤، ٥٥-١٤٦.
- ٧- سهير إبراهيم عبد ميهوب (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالوصمة الاجتماعية المدركة كمنبئات بالصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية*. جامعة أسيوط. (٢١) ١١٨-٢٠٨.
- ٨- سوسن الجيار (٢٠١٧). إدارة الذات ضرورة استراتيجية للإنسان الناجح في عصر التحديات. *مجلة المدير الناجح*، جمعية إدارة الأعمال العربية، (١٥٩) ١١٨.
- ٩- شيخة سالم العريض (دس). *نحو حياة أفضل لأطفال متلازمة داون*. مركز دراسات وبحوث المعوقين.
- ١٠- عايدة أبو غريب (٢٠٠٦). أثر تنفيذ المناهج الدراسية علي تنمية بعض مهارات تنظيم الذات لدي طلاب المرحلة الثانوية. دراسة ميدانية. المركز القومي لبحوث التربية والتنمية: القاهرة.

- ١١- عبدالمحسن سعد المغازي، عبدالله محمود حماد (٢٠٢١). المناعة النفسية لمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقتها باليقظة العقلية لدى أبنائهن. *مجلة البحوث التربوية والنوعية*، ٦(٦)، ٣٤-١.
- ١٢- لمياء سليمان الفنيخ (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم علي إدارة الذات في تحسين مستوي التحصيل الدراسي لدي الطالبات المتفوقات عقليا منخفضات التحصيل. *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر*.
- ١٣- ليلي ملعب، بديعة واكلي آيت مجبر. (٢٠٢١). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدي أمهات الأطفال المصابين بإعاقة حركية ذات منشأ عصبي ، *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة قاصدي مرباح ورقلة،* ١٣(٤)، ٨٧-١٠٠.
- ١٤- مباركة علاق، أمال بنين (٢٠٢٠). *اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية. أعمال الملتقي الوطني: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر - الأبعاد والتحديات، مج ١، الوادي: جامعة الشهيد حمة لخضر. ١٣٣-١٤٢.*
- ١٥- محمد الصيرفي (٢٠٠٨). *إدارة الذات. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.*
- ١٦- معصومة أحمد إبراهيم (٢٠٠٤). القدرة علي التحكم في الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي عينة من طلبة المدارس الثانوية بدولة الكويت. دراسة نفسية استكشافية. *مجلة العلوم التربوية*، ٤، ١٢-٥٦.

ثانيا المراجع الأجنبية:

- 17- Allen ,N, B.,Blashki ,G.& Gullone , E.(2006). Mindfulness _ based psychotherapies: areview of conceptual foundations. Empirical evidence and practical considerations. The Austalian and New Zealand Journal of Psychiatry ,40 (4), pp285-
- 18- Bibe, B., Brunel, J. C., Bourdillon, Y., Loradoux, D., Gordy, M. H., Weisbecker, J. L., & Bouix, J. (2002, August). Genetic parameters of growth and carcass quality of lambs at the French progeny_test station Berrytest.In Proceedings of the 7th World congress of genetics applied to livestock production a Montpellier (Vol.19).
- 19- Ceiger, S. M., Otto, S. and Schrader, U. (2018). Mindfully green and healty: An indirect path from mindfulness to ecological behavior. **Frontiers in Psychology**, 8, 1-15. Doi:10.3389/fpsyg.2017.02306
- 20- Copeland, Susan, R. (2000). Using self-management to improve study skills performance of high school students with mental retardation in general education classrooms: An Empirical Study Unpublished doctoral dissertation, Vanderbilt University.
- 21- Ducheve, Z. (2005): Professional Adjustment in career Development of the Teacher, **Trakia Journal of sciences**, Technical college- Yambol, Trakia university.
- 22- Frayne, C.A. & Geringer, M.J. (2000): Self-management Training For Improving Job Performance: A Field Experiment Involving Sales People, **Journal of Applied Psychology**, Vol.85(3), pp. 301-372.

- 23- Hasker ,S.M. (2010). Evaluation of the Mindfulness-acceptance-commitment (mac) approach for enhancing athletic performance . Unpublished Doctoral Dissertation , University of Pennsylvania.
- 24- Horowitz, M. J. (2002). Self and relational observation. **Journal of Psychotherapy Integration**, 12(2), 15. doi: 10.1037/1053-0479.12.2.115.
- 25- Minzer, K.E. (2008): Using Self-Management to Improve Home Work Completion and Grades of Student with Learning Disabilities of Cincinnati, **Education school Counseling nljm**.
- 26- Neale, M. I. (2006). Mindfulness meditation :an integration of Perspective from Buddhism, science and Clinical Psychology, Unpublished Doctoral Dissertation. California Institute of Integral Studies. San Francisco.
- 27- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J.A.& Freedman, B. (2006). Mechaaisms of mindfulness .Journal of Clinical Psychology, 63(3)pp373-386.
- 28- Walsh ,C. (2005). The Pracical application of Mindfulness in Individual cognitive therapy. Paper presented to the 28th national conference for the Australian association for cognitive and behavior therapy (AACBT).
- 29- Yu, A. (2007) : Definition of success in life, Available at <http://WWW.al6400.com/blog/2007/03/23/definition-of-success-in-life>.