

الكفاءة السيكومترية لقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى أمهات اضطراب طيف التوحد

أ. آيه اسماعيل محمد محمد باحثة دكتوراه كلية الآداب - جامعة أسيوط	د / أشرف علي السيد عبده مدرس علم النفس كلية الآداب- جامعة أسيوط	أ.د/ أحمد كمال الجهنساوي أستاذ ورئيس قسم علم النفس كلية الآداب- جامعة أسيوط
--	---	---

المخلص:

أُجْرِيَتْ الدِّرَاسَةُ بِهَدَفِ التَّعَرُّفِ إِلَى الكفاءة السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى أمهات اضطراب طيف التوحد من محافظة أسيوط، وتكونت عينة دراسة أساسية من ٤٠ من أمهات اضطراب طيف التوحد، وتراوحت أعمارهم ما بين ٢٥-٤٥ عامًا بمتوسط عمري قدره ٣٣,٨٧ عامًا، وانحراف معياري ٥,٣١ عامًا، وقد تم الاعتماد على عدة أساليب إحصائية للتحقق من ثبات وصدق المقياس منها أسلوب الاتساق الداخلي، وألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، والتحليل العاملي التوكيدي، وأظهرت النتائج أن مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية يتمتع بمؤشرات تَبَاتٍ وَصِدْقٍ مُرْتَبِعَةٍ مِمَّا يُؤَكِّدُ على كفاءته في قياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى أمهات اضطراب طيف التوحد والثقة في النتائج المترتبة على استخدامه.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة السيكومترية، اليقظة العقلية، أمهات اضطراب طيف التوحد.

لدى أمهات اضطراب طيف التوحد

أ. آيه اسماعيل محمد محمد
باحثة دكتوراه
كلية الآداب - جامعة أسيوط

د / أشرف علي السيد عبده
مدرس علم النفس
كلية الآداب- جامعة أسيوط

أ.د/ أحمد كمال البهنساوي
أستاذ ورئيس قسم علم النفس
كلية الآداب- جامعة أسيوط

مقدمة:

إنَّ حياة الإنسان وما تشهده المجتمعات حاليًا من تطور تكنولوجي في المجتمعات المعاصرة، فأصبح الأفراد يقومون بالعديد من المهمات في وقتٍ واحدٍ فهم يتحدثون في التلفون، ويستمعون إلى التليفزيون، وهم يقومون بأشغالهم من خلال الإنترنت ومع ذلك يفقدون تواصلهم مع اللحظة الحالية، ويتخلون عن خاصية مهمة من خصائص الإنسان ألا وهي اليقظة العقلية. فاليقظة العقلية هي شكل من أشكال التأمل الذي يساعد الأفراد إلى السيطرة على السلوكيات الجامحة وغير منضبطة والأفكار، وتعد من أفضل الطرق للسيطرة على التوتر، بالإضافة إلى أنها تعمل على زيادة التركيز، وعدم التقل من فكرة إلى أخرى بشكل متسارع ومضطرب (زكي، حلمي، ٢٠١٩، ٤٥٥).

ويُعاني الأمهات ذوي الإعاقة بشكل عام، وأمهات اضطراب طيف التوحد بشكل خاص من قصور في اليقظة العقلية يحد من تفاعلهم مع الآخرين نتيجة للضغوطات التي يتعرضون إليها. فأمهات اضطراب طيف التوحد يعانون من مشكلات ونتيجة مرض الابن تتدهور الحالة النفسية للأم، لأنها تتعرض لضغوطات كبيرة سببت ثقل الحمل الذي على عاتقها، إذ يجب تكافل كل أفراد الأسرة لمواجهة إعاقة التوحد لدى الطفل ومحاولة مساعدته هو والأم والأسرة ككل من أجل التكيف مع الوضع الذي هو فيه (جواهره، باش، ٢٠١٥، ٨١).

ويُنظَر المجتمع للأم على أنَّها مسؤولة مسؤولة الكاملة عن سلوك الأطفال وتطورهم، وكثير من الأمهات يتأثرن بهذه الضغوط، ويعتقدون أن النجاح أو قصور أطفالهم ناجم عن عدم قدرتهم على الوفاء بمطلب هذا الدور (رضوان، ٢٠٠٢، ١٠٥). إنَّ وجود طفل توحيدي في الأسرة يؤدي إلى مزيد من التوتر والضغط النفسي والاكتئاب مما يؤثر

الكفاءة السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

بشكل سلبي على العلاقات الزوجية مقارنة مع أسر الذين يعانون من وجود إعاقات جسمية ونمائية وعقلية لديهم (النواصرة، ٢٠١٧، ٣٧١).

وتلعب القياس النفسي دوراً كبيراً في مجال البحث وتشخيص بما فيها اليقظة العقلية، ولكن نظراً لندرة أدوات القياس، وضرورة توفير تلك الأدوات في الممارسات السيكلوجية، كانت الحاجة ملحة لدراسة الكفاءة السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)، إعداده باير وآخرون، Baer et al., (2006) وتم إنشاؤه لقياس بنية اليقظة العقلية متعددة الأوجه.

ظهرت مشكلة الدراسة من ملاحظة الباحثين للمشكلات التي يعاني منها أمهات اضطراب طيف التوحد يواجه أمهات اضطراب طيف التوحد تحديات عديدة وتغيرات حياتية متجددة وفقاً لحالة التي يمر بها أطفالهن وما تفرضه الإعاقة من قيود مما يؤثر على حالتهم النفسية والاجتماعية والمادية، فعلى الأمهات أن يواكبن تلك التغيرات التي تطرأ على أطفالهن والتعامل مع تلك التغيرات بما يتناسب مع طبيعة موقف الحالي.

ونشأ مفهوم اليقظة العقلية **Mindfulness** في شعبيته من الجذور المفاهيمية للتقاليد البوذية القديمة، وقد وصف بأنه قلب التأمل البوذي (Philippot & Segal, 2009)، وينظر لليقظة العقلية على أنها التركيز على اللحظة الحالية دون التفكير في لحظة الماضية، أو المستقبلية، وتقبل الانفعالات والأفكار في اللحظة الراهنة كما هي، دون إصدار أحكام تقييمية عليها أو التفاعل معها (دسوقي وآخرون، ٢٠٢٢، ٦١٧). ويرى دوبرت وآخرون (Dubert et al, 2016, 1061) أن اليقظة العقلية تسهم في الوقاية لدى الأشخاص الذين يعانون من التفكير المتكرر، والاكتئاب، والقلق، وتششت الانتباه.

ويتبنى الدراسة الحالية مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)، والذي قام بإعداد باير وآخرون Baer et al., (2006)، والدراسة الحالية بصدد دراسة صدق هذا المقياس وثباتها لدى عينة من أمهات اضطراب طيف التوحد، إذ يعاني أمهات اضطراب طيف التوحد من كثير من المطالب للعناية والاهتمام بأطفالهم ذوي التوحد، مما يؤدي إلى العديد من المشكلات الانفعالية، وكذلك المشكلات التي ترتبط بأسلوب الحياة نتيجة الحاجة إلى الوقت المتاح والمال والفرص المحدودة للالتحاق بالخدمات المناسبة إذا حدث خطأ في تشخيص الطفل على أنه ليس طفل التوحد،

كما قد تشعر أمهات اضطراب طيف التوحد بأنها أقل كفاءة، ويدركن أسرهنَّ على أنَّها أقل توافقًا، مقارنة بأمهات الأطفال غير المعاقين، أو حتى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات النمائية الأخرى (عطية، ٢٠١١، ٤٣٦). وَمِمَّا سَبَقَ يَتَّحَدُّ موضوع الدراسة الحالية في دراسة " ما الكفاءة السيكومترية مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى أمهات اضطراب طيف التوحد". وتثير مشكلة الدراسة التساؤلات الآتية:

١- ما مؤشرات ثبات وصدق مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى أمهات اضطراب طيف التوحد؟

هدف البحث: يحاول الدراسة التحقيق عدد من الهدف التالي:

التحقق من مدى كفاءة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى أمهات اضطراب طيف التوحد في البيئة المصرية.

أهمية البحث:

تعود أهمية هذه الدراسة لأهمية مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية نفسها، وأهمية الموضوع الذي تتصدى لقياسه، وحاجة الباحثين في جمهورية مصر العربية لأدوات ذات خصائص سيكومترية عالية، ويمكن إجمال أهمية الدراسة فيما يلي:

١- يفيد هذا البحث الاختصاصيين في مجال التربية وعلم النفس في قياس اليقظة العقلية (وذلك في حدود عينة الدراسة) حتى يتسنى لهم معرفة خصائص هذه القائمة، وحدود استخدامها.

٢- قلة المقاييس المقننة، وحاجة الاختصاصيين النفسيين والعاملين إلى مقاييس مقننة لاستخدامها في تشخيص حالات أمهات اضطراب طيف التوحد.

٣- يُعد هذا الدراسة لأنها تتناول متغير مهم ألا وهو اليقظة العقلي، وذلك لكونه متغير مهم اجمعت الدراسات الأجنبية على أهميته، بالإضافة إلى إمكانية توظيفه في العلاج النفسي لعلاج اضطرابات نفسية عديدة إكلينيكية، وغير إكلينيكية.

٤- يمكن استخدام المقياس في أغراض البحث العلمي المختلفة سواء كان للعاديين، أو ذوي الاحتياجات الخاصة.

الكفاءة السيكومترية لقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

٥- كما انه يفيد الباحثين في تصميم برامج تنير الطريق أمام المهنيين الذين يتعاملون مع اسرة أمهات اضطراب طيف التوحد الاخصائي النفسي والاجتماعي والمعلم بالقاء الضوء علي مشاعر الوالدين والوصمة التي يشعرون بها ويعانون منها .

الإطار النظري:

أولاً- اليقظة العقلية:

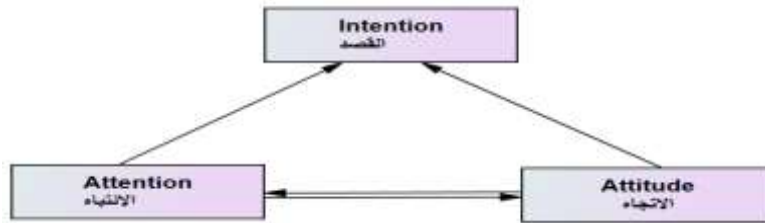
يعرفه كُلاً من وليامز، بينمان (2011, 72) Williams & Penman أنَّها طريقة تستند إلى العقل والجسم معاً، تساعد الناس أن يغيروا طريقتهم بالتفكير والتعامل خبراتهم وخاصة المؤلمة والمسببة للضغوط النفسية عن طريق استخدام تقنية التأمل والتفكير بعمق واليوغا فبدلاً من الاستسلام والتألم عند مواجهه موقف صعب لا بد من التعايش معه، بينما يرى لانجر (2000, 12) Langer اليقظة العقلية بأنها حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد، وهي عملية من الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي. وفي حين يَعْرِفُهُ كُلاً من جينينغز، جينينغز Jennings & Jennings (2013,20) اليقظة العقلية تعني الوعي التام في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون إصدار أحكام. ويُشِيرَ بيجون وآخرون (2014, 356) Pidgeon et al., إلى اليقظة العقلية بأنها الوعي الكامل بالمشاعر والتجارب في اللحظة الراهنة، والتخلي عن التفكير في الماضي والمستقبل، والقدرة على تغيير طريقة التفكير التي نمارسها، وبينما أشار كيتلر Kettler (2013, 5-6) بأنها طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية، وأنه عندما يمتنع الفرد عن إصدار حكم على خبرة بأنها جيدة أو سيئة، فإنه يمكنه أن يعرضه بشكل واقعي وتحقيق استجابة تكيفية. وكذلك شَارَ كُلُّ من (2016, 2) Bamber & Schneider بأنها الانتباه القصدي في دون إصدار أحكام على الانفعالات والخبرات والأفكار والوعي وتوجيه الانتباه، بطريقة تجعل الفرد يتخلص من مركزية الأفكار مما يجعله يفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع مما يؤدي الإستبصار. وكما يَصِفُهَا (2011,95) Baurisch بأنها تركيز الانتباه ومعايشة اللحظة الحالية واستبعاد القلق الناجم عن التفكير في المستقبل والندم على الماضي. وكما يرى فيلدمان وآخرون (2007) Feldman et al., اليقظة العقلية على أنَّها هي عملية التنظيم الذاتي للانتباه، والتي تمكن الفرد من التعرف على الأحداث العقلية في الوقت

الحاضر، وتوجيه وعي الفرد للتجربة الراهنة مع اتجاه يتسم بالوعي، والانفتاح، والقبول. وكذلك يعرف كلاً من باير وآخرون (Baer et al., 2006, 29) اليقظة العقلية على أنّها التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الإنشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام.

أ - مكونات اليقظة العقلية:

وتعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية، فتعدد تصنيفات مكونات اليقظة العقلية وهي كما يلي:

ويذكر كابت - زين (Kabat- Zinn, 1992, 234) أنّ لليقظة العقلية ثلاثة مكونات متداخلة فيما بينها، وأشار إلى هذه المكونات (IAA) أولها "القصد" Intention وهو الذي يمهّد الطريق لما هو ممكن ويحول مقاصد الفرد إلى سلسلة منتظمة من التنظيم الذاتي تقود إلى اكتشاف الذات وتحرر من الأفكار والاتجاهات سواء أكانت سلبية أو إيجابية، أمّا المرحلة الثانية وهي الانتباه Attention وتشمل ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد في خبراته من لحظة لأخرى، وأخيراً الاتجاه Attitude ويقصد به توجيه الخبرة التي تتضمن التقبل، أو الرفض. ويوضح شكل (1) المكونات الثلاثة لليقظة العقلية وفق نموذج كابت - زين Kabat- zinn .



شكل (1)

مكونات الأساسية لليقظة العقلية

(Shapiro et al., 2006, 375)

وأشار لانجر، مولدوفينو (Langer & Moldoveanu, 2000, 4) إلى أنّ هناك أربعة أبعاد لليقظة العقلية، وهي:

الكفاءة السيكومترية لقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

- ١- التمييز اليقظ **Alert Distinction**: وَيُنظَرُ إليه على أنه تطوير أفكار جديدة ومبدعة من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية، على عكس الأفراد غير اليقظين عَقْلِيًّا الذين يعتمدون على الأفكار والأحكام السابقة.
- ٢- الانفتاح على الجديد **Openness to Novelty**: وَيُنظَرُ إليه على أنه ميل الأفراد إلى اليقظين عَقْلِيًّا إلى حب الاستطلاع، وتجريب حلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحديًا لهم.
- ٣- التوجه نحو الحاضر **Orientations the Present**: وَيُنظَرُ إليه على أنه تركيز الانتباه في موقف معين، ويفضلون الاختبارات الانتقائية عند أداء المهام المختلفة.

- ٤- الوعي بوجهات نظر مختلفة **Awareness of Multiple Perspectives**: وَيُنظَرُ إليه على أنه القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي المحدد، بما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب.

كما حدّد لاو وآخرون (2006, 1460-1461) Lau et al., أن هناك بعدين

لليقظة العقلية وهما:

١. حب الاستطلاع **Curiosity**: وَيُشِيرُ إلى الرغبة في طلب المزيد من التعلم حول خبرات الذاتية.
 ٢. عدم التمرکز **Decentering**: تُشِيرُ إلى قدرة على فهم الأفكار والمشاعر الخاصة بالخبرات الذاتية للفرد في مجال أوسع من الوعي.
- وكما أشار كانج وآخرون (2012, 193) Kang et al. , إلى أن لليقظة العقلية أربعة مكونات هي: الوعي **Awareness** ، والانتباه المستمر **Sustained attention** ، والتركيز على الخبرة في اللحظة الراهنة **Focus on Present Moment** ، والقبول بدون إصدار أحكام **mental Acceptance Nonjudg**. وكما أوضح باير وآخرون Baer et al (2006) ، خمسة أبعاد لليقظة العقلية هي: الملاحظة **Observing** ، والوصف **Describing** ، والتصرف بوعي **Acting with Awareness** ، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية **Non Judging Of Inner Experience** ، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

Feldman et al., (2007) Non Reactivity To Inner Experience، وكما يري فيلدمان وآخرون، والتركيز على الحاضر Present Focus، والوعي Awareness، والقبول Acceptance. وَيَنْصَحُ مِمَّا سَبَقَ إِخْتِلَافُ الْبَاحِثِينَ فِي تَقْسِيمِهِمْ لِمَكُونَاتِ الْيَقِظَةِ الْعَقْلِيَّةِ وَقَفًّا لِتَوَجُّهَاتِهِمُ النَّظَرِيَّةِ، فَقَدْ قَسَمَهَا الْبَعْضُ إِلَى مَكُونَيْنِ كَدْرَاسَةِ (لاو وآخرون، Lau et al.)، أَمَّا عِنْدَ كَابِت - زِين Kabat- Zinn فَهِيَ نَتَاجُ ثَلَاثِ مَكُونَاتٍ، وَقَسَمَهَا الْبَعْضُ الْآخَرَ إِلَى أَرْبَعَةِ مَكُونَاتٍ كَدْرَاسَةِ (فيلدمان وآخرون، Feldman et al.)؛ لَانْجِر، مَوْلِدُوْفِينُو Langer & Moldoveanu؛ كَانْجُ وَآخَرُونَ (Kang et al.). وَتَتَاوَلُ الْبَاحِثِينَ الْيَقِظَةِ الْعَقْلِيَّةِ فِي الدَّرَاسَةِ الْحَالِيَةِ مِنْ خِلَالِ خَمْسَةِ أْبْعَادٍ الَّتِي حَدَّدَهَا بَايِر وَآخَرُونَ (Baer et al., 2006)، وَذَلِكَ بَعْدَ تَطْبِيقِ مِقْيَاسٍ عَلَى أَمْهَاتِ اضْطِرَابِ طَيْفِ التَّوْحِدِ.

ب- فَوَائِدُ الْيَقِظَةِ الْعَقْلِيَّةِ:

وَتَحَقِّقُ الْيَقِظَةُ الْعَقْلِيَّةُ مَجْمُوعَةً مِنَ الْفَوَائِدِ أَهْمُهَا:

- ١- زِيَادَةُ فِي التَّرْكِيزِ: حَيْثُ تَرَكَّزَ انْتِبَاهُنَا حَتَّى نَكْتَسِبَ الْمَزِيدَ مِنَ السَّيْطَرَةِ وَالْقُوَّةِ فِي جَمِيعِ مَجَالَاتِ حَيَاتِنَا التَّرْكِيزِ الْمَتَّانِي عَنِ الْيَقِظَةِ يَحْسِنُ أَدَاءَنَا فِي الْعَمَلِ، وَفِي الدَّرَاسَةِ، وَفِي الْحَيَاةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ، وَحَتَّى فِي اللَّعْبِ وَالتَّسْلِيَةِ.
- ٢- الِاسْتِمْتَاعُ بِمَا تَحْمَلُهُ حَوَاسِنَا إِلَيْنَا بِشَكْلِ أَكْبَرَ: كُلُّ مَا نَسْتَمْتِعُ بِهِ مِنْ طَعَامٍ، الْمَوْسِيقَى، الْفَنِّ، الْكُتْبِ، الرِّيَاضَةِ، يَتَحَسَّنُ كَثِيرًا عِنْدَمَا نَمْتَلِكُ الْقُدْرَةَ عَلَى الِاسْتِرْخَاءِ وَالتَّحَرُّرِ مِنَ الضَّغُوطِ وَاحْضَارِ وَعَيْنَا الْجَسَدِيِّ وَالذَّهْنِيِّ الْكَامِلِ إِلَى حَوَاسِنَا (جِبْر، ٢٠١٨، ٨٦٢).
- ١- تَعْزِيزُ الشُّعُورِ بِالْقُدْرَةِ عَلَى إِدَارَةِ الْبِيئَةِ الْمَحِيطَةِ: مِنْ خِلَالِ تَعْزِيزِ الِاسْتِجَابَاتِ الْكَيْفِيَّةِ لِمُوَاجَهَةِ الضَّغُوطِ.
- ٢- تَحْسِينُ الشُّعُورِ بِالتَّمَاسِكِ: لِأَنَّ مِنْ خِلَالِ الْوَعْيِ لِحِظَةِ بِلِحْظَةِ يَسْهَلُ الْانْفِتَاحُ عَلَى الْخَبْرَاتِ وَالْإِحْسَاسِ بِهَا.
- ٣- تَعْزِيزُ الشُّعُورِ بِمَعْنَى الْحَيَاةِ وَالْكَشْفِ عَنِ الْمَعْنَى (Weissbecker et al., 2002, 299).

الكفاءة السيكومترية لقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

٤- تعمل اليقظة الذهنية على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي (الهاشم، ٢٠١٧، ١٦).

وكما يذكر جيرمر وآخرون (Germer et al., 2016, 29) أنّ من فوائد اليقظة العقلية ما يلي:

- ١- زيادة الصحة النفسية والمرونة النفسية.
 - ٢- زيادة التركيز والإنتاجية.
 - ٣- الاستجابة بمهارة على مواقف الصعبة.
 - ٤- فعالية في تخفيف عوارض الاكتئاب، والقلق والألم الجسدي والتفاعل العاطفي وتغيير السلوكيات التكيفية غير الصحية.
- من خلال ما تقدم يتبين فوائد اليقظة العقلية لتنمية الوعي وتعزيز الشعور بمعنى الحياة وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز، وكما أن لليقظة الذهنية فوائد نفسية وفسولوجية وتتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية، أما الفوائد الفسولوجية فتتمثل في التغيرات الفسولوجية التي تصيب الفرد مثل خفض الألم المزمن، وتحسين الوظائف المناعية والتغلب على اضطرابات النوم.
- ثانياً- تعريف اضطراب التوحد:**

يَعْرِفُهُ خَالِد (٢٠١٧، ٧) بِأَنَّهُ عَجَزٌ يَعْقِبُ تَطْوِيرَ التَّوَاصُلِ اللَّفْظِيِّ، وَغَيْرَ اللَّفْظِيِّ وَالْمَهَارَاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ، وَاللَّعْبِ التَّخِيلِيِّ، وَالْإِبْدَاعِيِّ وَهُوَ نَتِيجَةُ اضْطِرَابٍ عَصَبِيٍّ يُؤَثِّرُ عَلَى الطَّرِيقَةِ الَّتِي يَتِمُّ مِنْ خِلَالِهَا جَمْعُ الْمَعْلُومَاتِ وَمَعَالَجَتِهَا بِوَسْطَةِ الدِّمَاغِ مَسْبَبَةً مَشْكَلاتٍ فِي الْمَهَارَاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ تَكُونُ فِي شَكْلِ عَدَمِ الْقُدْرَةِ عَلَى الْارْتِبَاطِ وَخُلُقِ عِلَاقَاتٍ مَعَ الْأَفْرَادِ، وَعَدَمِ الْقُدْرَةِ عَلَى اللَّعْبِ وَاسْتِغْلَالِ وَقْتِ الْفَرَاغِ، وَعَدَمِ الْقُدْرَةِ عَلَى التَّصَوُّرِ الْبِنَاءِ وَالْمَلَائِمَةِ التَّخِيلِيَّةِ، وَيَعْرِفُ لَاهِيرِي (2020, 1) التَّوْحِدَ بِأَنَّهُ هُوَ اضْطِرَابٌ فِي النَّمُوِّ الْعَصَبِيِّ يَتَمَيَّزُ بِضَعْفِ التَّنَشُّطِ الْاجْتِمَاعِيِّ وَالتَّوَاصُلِ، وَهَذَا اضْطِرَابٌ طِيفِيٌّ يَكُونُ فِيهِ كُلُّ طِفْلِ فَرِيدٍ مِنْ نَوْعِهِ، وَبِالتَّالِيِ يَسْتَعْمَلُ مِصْطَلَحَ اضْطِرَابِ طِيفِ التَّوْحِدِ (ASD) فِي الْعَدِيدِ مِنْ الْأَمَاكِنِ، وَيَتَّفَقُ هَذَا النُّعْرَافِ مَعَ تَعْرِيفِ إِيْفَانَزِ وَآخَرُونَ (Evans et al., 2015, 197)

التوحد بأنه اضطراب في النمو العصبي يظهر عادة لأول مرة في مرحلة الطفولة، وتتميز بصعوبات كبيرة في الأداء الاجتماعي، والسلوكي، والتواصل، وكما يتفق معهم أيضًا الأنصاري، وبهات (2020, 301) El-Ansary & Bhat في تعريفه للتوحد بأنه هو اضطراب في النمو العصبي، بمستوى عالٍ من قصور التفاعل الاجتماعي، وضعف في اللغة، والسلوك المتكرر. وَيَتَّفَقُ هَذَا التَّعْرِيفُ أيضًا مع تعريف ملحم (٢٠١٣، ١٨) للتوحد بأنه اضطراب عصبي بيولوجي في التفاعل الاجتماعي، وتواصل اللغة، وسلوك الطفل، وقابليته للتدريب والتعلم. تظهر في شكل تأخر في النمو اللغوي، ونوبات الغضب والبكاء، والضحك دون سبب، وعدم الخوف من الخطر، واللعب بطريقة شاذة، وصعوبات في مهارات العناية بالذات من طعام، وشراب، وارتداء ملابس، والإخراج، والنظافة الشخصية. ويستخلص الباحثين مما سبق تعريف للتوحد بمجموعة من سمات التوحد وهي:

أ- خلل في التفاعل الاجتماعي.

ب- خلل في التواصل والنشاط التخيلي.

ج- القلة الملحوظة للأنشطة والاهتمامات والسلوك المتكرر أليًا.

أ- خصائص التوحد:

١- الخصائص معرفية:

وتتسم أنماط التفكير التوحدي بعدم القدرة على الرؤية الشاملة لحدود المشكلة سواء كانت تتطلب قدرة لفظية، أو بصرية لحلها.

أ- صعوبات معرفية تتعلق بالفهم، وإدراك أبعاد الموقف، واستيعاب المنبهات والرد عليها.

ب- لا يستطيع إدراك المنبهات التي تتطلب قدرات بصرية مكانية.

ج- صعوبة في مجال الرؤية الشاملة للأشياء.

د- صعوبة في التفكير، والانتباه، والتذكر، والقدرة على التخيل.

هـ- قصور في الفهم واستخدام اللغة بأنواعها (الشريف، ٢٠١٤، ٢٩٦-٢٩٧).

٢- الخصائص السلوكية والنفسية:

وقصور نوعي في العلاقات الاجتماعية، ويظهر هذا القصور في كلٍ من:

الكفاءة السيكومترية لقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

- أ- ضعف كبير في السلوكيات غير اللفظية مثل: تعبير الوجه، والتواصل بالعين، والتلميحات الاجتماعية الهادفة.
- ب- صعوبة تطوير علاقات مع زملاء بما يناسب العمر الزمني.
- ج- عدم المبادرة إلى مشاركة الآخرين الاهتمامات والإنجازات.
- د- صعوبة التفاعل الاجتماعي والعاطفي.
- هـ- عجز في التواصل واللغة.
- و- الاستجابة غير الاعتيادية للمثيرات الحسية.
- ز- الإصرار على التماثل، ويظهر في النزعة القهرية للعب بأشياء متشابهة، والمحافظة على هذا السلوك والانزعاج من التغيير (النواصرة، ٢٠١٧، ٤-٥).

٣- الخصائص حركية:

تتباين القدرات الحركية لدى الأشخاص التوحديين بدرجة كبيرة، فالبعض يعاني من قصور، أو عجز جوهري في قدراتهم الحركية الدقيقة، أو الكبيرة، ومن الممكن عند البعض الآخر يظهروا مهارات نمائية جيدة. ومن عيوب النمو الحركي لدى الأشخاص التوحديين الإيماءات النمطية تظهر لدى الأطفال واحدة، أو أكثر من السلوكيات التالية بشكل متباين: التلويح بالأيدي، والتأرجح، والتمايل، أو التلويح، والشقلبة على الرأس، وضرب الرأس بعنف، وكما قد يظهر عليهم صعوبة في تعلم نشاطات حركية متناسقة، وكما لديهم قصورًا في إدراك الصورة ككل (حسن، ٢٠١٦، ٢٥).

ب- آثار الطفل التوحدي على الأسرة:

تُعتبرُ الأم المستقبل والمحتضن الأول للرضيع بعد الولادة، إذ تكون تنتظره بفارغ الصبر ولهفة كبيرة ولكن قد تتعكر هذه الوضعية، وتقلب إلى النقيض من ذلك بمجرد معرفة الأم أن رضيعها طفل من ذوي الإعاقة وهو مصاب بالتوحد، إذ تتغير حياتها، وهي وأسرته كليًا وتتحوّل إلى حالة غير مستقرة ومتكيفة مع وصفها الجديد، ومن هنا تبدأ معاناة الأولياء وخاصة الأم (جواهره، باش، ٢٠١٥، ٧٠).

تعدّ إعاقة الطفل بداية لسلسلة من الضغوط النفسية لدى الوالدين عامة، والأمهات بصفة خاصة، وما يصاحب ذلك من آثار تتمثل في شعور بالذنب، والخجل، والاكتئاب، والغضب، والقلق، والحزن، والأسى، ولوم الذات، وإلقاء اللوم على الآخرين، والخوف على

مستقبل الطفل بالإضافة إلى استبعاد الوالدين إمكانية بعض النجاحات التي كانا يتمنيان رأيتهما في طفلهما، وبذلك تخفي تلك الآمال والأحلام والتوقعات المرتبطة بالطفل عند اكتشاف إعاقته (كتلو، ٢٠١٦، ٥٨). ومن أبرز هذه الآثار ما يلي:

- ١- عدم قدرة الأسرة على التحمل وتدريب الأطفال.
- ٢- الضغط النفسي والتوتر والقلق على مصيره.
- ٣- اتجاه الأقارب والجيران نحو الطفل الذي يؤثر على مكانة الأسرة.
- ٤- مشكلات زوجية بسبب الطفل المتوحد وتبادل الاتهامات بين الوالدين لتحديد من هو المسؤول عن ذلك.
- ٥- تأنيب ضمير الوالدين والشعور بالذنب.
- ٦- الخوف من الحمل القادم.
- ٧- عدم ثقة الأم بقدرتها على القيام بدورها كأم (العزة، ٢٠٠٩، ٦٥).

ج- ردود فعل الوالدين نحو الطفل التوحيدي:

إن ردود فعل آباء الأطفال التوحيدين تجاه طفلها لمعاق تبدأ من فترة الحمل وقبل خروج الطفل إلى النور؛ حيث تمتلك الأم المخاوف والشكوك بمجرد علمها أن ابنها الذي تحمله معاق، فتتسبب لمواجهة المشكلات في أثناء الولادة، وتتخوف فيما إذا ستكون الولادة طبيعية أم لا، وتزداد سيطرة تلك المخاوف إذا كانت قد تعرضت لخبرات سابقة (كتلو، ٢٠١٦، ٦٠)، ويشكّل عامّ تمر ردود فعل آباء الأطفال التوحيدين تجاه طفلها بعدة مراحل، ولذلك نجد عدة ردود أفعال لدى آباء الأطفال التوحيدين منها:

-الصدمة:

وهي المرحلة الأولى من ردود فعل الآباء نتيجة معرفة أن الطفل المولود هو طفل معاق وأنه مختلف عن توقعاتهم، وفي هذه المرحلة يشعر الآباء بأن حياتهم ووظائفهم قد توقفت تظهر عليهم علامات الدهشة، والاستغراب وقد يمتنعون عن الكلام لفترات من الوقت.

-الإنكار:

وهي المرحلة التالية للشعور بالأزمة ونظر إلى استجابة الإنكار على أنها من الاستجابات الشائعة الانتشار بين الأسر التي تمتلك طفل معاق، وهذا السلوك قد يأخذ

الكفاءة السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

أشكالاً عدة فبعض الأسر والآباء ينكرون تشخيص الإعاقة، أو لا يستطيعون التصديق بأن ما حدث قد وقع فعلاً، أو قد ينكرون الإعاقة على أنها قد تؤثر على تطور الطفل ونموه.

-الشعور بالذنب :

العديد من الآباء يلومون أنفسهم لامتلاكهم طفل معاق فبعض الآباء يعتقد بأن الإعاقة لدى طفلهم حدثت كنتيجة مباشرة لبعض الممارسات التي كانوا قاموا بها قبل قدوم الطفل فنجد بعض الأمهات ينظرون إلى إعاقة ابنهم على أنه نتيجة إهمال صحتهم خلال فترة الحمل.

-مرحلة الشعور بالحزن والاكئاب:

بعد تأكيد التشخيص وأن الابن مريض بالاضطراب نجد الآباء يطورون مشاعر وانفعالات شديدة من الأسى والكآبة وفقدان الأمل قد تكون متشابهة في درجتها وشدتها لتلك التي تحدث بسبب فقدان شخص عزيز علينا (جواهره، باش، ٢٠١٥، ٧٧-٧٨).

ويزى الباجين أن ردود فعل الوالدين نحو طفلهم ناتجة عن عدة عوامل سواء كانت شخصية من ظروف تنشئة الأسرية للآباء، وظروف تربيتهم لأبنائهم، وكذلك المستوى التعليمي للآباء يؤثر في ردود فعلهم فالآباء الأقل تعليماً أكثر ميلاً للقسوة والإهمال وأقل ميلاً لاستخدام أسلوب الحوار، أو عوامل اجتماعية واقتصادية فالفقر والبطالة، وحجم المنزل، يؤثر على العلاقة بين الوالدين، ومن ثم تؤثر على التواصل بين الوالدين وطفلهم المتوحد.

الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على التراث البحثي المرتبط بموضوع الدراسة وجد الباحثين عدم وجود أي دراسة محلّية على حد علم الباحثين تناولت الكفاءة السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وإنّ هناك أيضاً دراسات كثيرة أجريت على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومن هنا يمكن عرض التراث البحثي، ويمكن عرض الدراسات كما يلي:-

فقد أجرى هيرين دراسة (2011) Heeren et al بهدف الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية على عينات من الناطقين باللغة الفرنسية. وتكونت عينة الدراسة من ٢٥٠ فرداً من جامعتي بلجيكا وفرنسا، بواقع (١٣١) من الإناث، و(١٢٩) من الذكور، وتم اختيارهم من الذين لم يشتركوا في أي تدريبات للتأمل واليقظة العقلية، بمتوسط عمري قدره (٣٠,٣٩) عاماً، وانحراف معياري قدره (١٣,٥٥).

وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. وأسفرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي دعم صدق العوامل الخمسة لليقظة العقلية ومطابقتها للنسخة العربية؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباطات البينية بين العوامل الخمسة بين (٠,٢٥ إلى ٠,٣٩)، وحيث بلغ قيم الاتساق الداخلي للعوامل الفرعية بين (٠,٧٦ إلى ٠,٨٩)، كما تراوحت معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق للمقياس بين (٠,٤١ إلى ٠,٧٣).

وكما أجري بروين وآخرون (De Bruin et al (2012) دراسة هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية على عينات هولندية. وتكونت عينة الدراسة من ٧٣٩ فردًا، العينة الأولى من المتأملين ٢٨٨ فردًا، والآخرى من غير المتأملين بلغوا ٤٥١ فردًا، بمتوسط عمري قدره ٢٠,٧ عامًا وانحراف معياري قدره ٤,٥، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. وأسفرت نتائج معاملات ثبات ألفا بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت ما بين (٠,٧١ إلى ٠,٨٩)، وبلغ الاتساق الداخلي للمقياس ككل (٠,٨٥) في عينة المتأملين، و(٠,٩٠) في عينة غير المتأملين. وتم حساب صدق البناء لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من خلال ارتباطاتها بمتغيرات أخرى. وأسفرت نتائج عن ارتباط الدرجة الكلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية سلبًا بالخبرات الفصامية، وبلغ معامل الارتباط (٠,٤٩-) وللعوامل الفرعية (٠,٤٦-، ٠,٢١-، ٠,٣٣-، ٠,٤٢-)، ولم يصل الارتباط مع عامل الملاحظة إلى مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغ المعامل -٠,١١، كما ارتبطت سلبًا بالأفكار القمعي وبلغ معامل الارتباط (٠,٥٨-)، وبلغت معاملات الارتباط للأبعاد الفرعية (٠,٤٧-، ٠,١٤-، ٠,٥٣-، ٠,٥١-، ٠,٢١-)، ولم يصل الارتباط إلى عامل الملاحظة الدلالة الإحصائية، حيث بلغ معامل الارتباط ٠,٠٨ كما ارتبطت سلبًا بالأفكار الاجترارية وبلغ معامل الارتباط (٠,٣٥-)، وبلغت معاملات الارتباط للأبعاد الفرعية (٠,٤١-، ٠,١٦-، ٠,٢١-، ٠,٢٧-)، ولم يصل الارتباط إلى عامل الملاحظة الدلالة الإحصائية، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٠٨). وكما أظهرت النتائج أن كل العوامل تتنبأ بالأعراض المرضية ما عدا بعد الملاحظة.

وكما أجرى Dundas et al (2013) دراسة بهدف الكشف عن الكفاءة السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ) الإصدار النرويجي. وتكونت عينة الدراسة من ٧٩٢ طالبًا. وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس العوامل الخمسة لليقظة

الكفاءة السيكومترية لقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

العقلية، ومقياس وعي الانتباه اليقظ (MAAS) أظهرت نتائج أن تحليلات العوامل التوكيدية أن بنية العوامل الخمسة توفر ملاءمة مقبولة للبيانات. تم تحميل جميع العوامل الخمسة بشكل كبير على عامل اليقظة العام. كما هو متوقع، كانت الارتباطات بين درجات FFMQ الإجمالية والمقاييس الفرعية إيجابية وذات مغزى، حيث تراوحت من ٠,٤٥ إلى ٠,٦٥. كانت الارتباطات بين إجمالي مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية FFMQ، ومقياس وعي الانتباه اليقظ كبيرة وسلبية (نظرًا لأن الدرجات المنخفضة في وعي الانتباه اليقظ تشير إلى درجة عالية من اليقظة)؛ حيث تراوحت الارتباطات من -٠,١٧ إلى -٠,٦٩. كانت النتيجة الإجمالية النرويجية استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية مرتبطة عكسياً مع جميع مؤشرات الصحة النفسية: العصابية (٠,٦١)، الميول التأملية (-٠,٤١)، والتفكير السلبي المرتبط بالذات (-٠,٤٠)، وصعوبات تنظيم العاطفة (-٠,٦٦)، والاكئاب (٠,٤٦)، وعلى عكس المقاييس الفرعية الأخرى لـ FFMQ، لم يكن لبعد الفرعي الملاحظة FFMQ Observe علاقة إيجابية بالصحة النفسية في العينة غير المتأمل في الغالب. نستنتج أن مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية الإصدار النرويجي لها خصائص قياس نفسية مقبولة ويمكن التوصية باستخدامها في النرويج، لا سيما في الدراسات التي تسعى للتمييز بين جوانب اليقظة المختلفة وكيف يمكن أن تتغير بمرور الوقت.

وكما هدفت دراسة البحيري وآخرون (٢٠١٤) التحقق من الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة كلية من ١٢٠٠ طالبًا وطالبة، تم اختيارهم من طلاب الجامعة بمصر، والسعودية، والأردن، وكان متوسط أعمارهم الزمنية ٢٠,٦٢ عامًا وانحراف معياري قدره ١,٣٩. وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. وأسفرت نتائج معاملات ثبات ألفا بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت ما بين (٥,٢٧ إلى ٨,٣٨) للعينة المصرية، وبين (٥,١٦ إلى ٠,٧٩٩) للعينة السعودية، وبين (٠,٥٩٩ إلى ٠,٨٠٦) للعينة الأردنية، وهي جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، وكما أظهرت نتائج ثبات التجزئة النصفية للأبعاد والمقياس ككل تراوحت ما بين (٠,٤٠٠-٠,٧٧٥) للعينة المصرية، وبين (٠,٤٩٩ إلى ٠,٧١٨) للعينة السعودية، وبين (٠,٤٦٢ إلى ٠,٦٨٢) للعينة الأردنية، وكانت جميعها دالًا عند مستوى (٠,٠١)، وأظهرت النتائج تحليل عاملي التوكيدي أن مقياس اليقظة المعرفية والوجدانية له

جودة عالية من الملاءمة، وبلغت قيمة كاي (٤٢٥٠,١٨، ٤٣٤٨,٢، ١٠٤٣٧,٤٥) للعينات المصرية والسعودية والأدنية على التوالي وجميعها دالاً عند ٠,٠٠١، وبدرجة حرية ٧٤١، وبلغ مؤشر المطابقة المقارن على العينة المصرية ٠,٩٨٣، وبلغ مؤشر المطابقة المقارن على العينة السعودية ٠,٨٦٤، وبلغ مؤشر المطابقة المقارن على العينة الأردنية ٠,٩٩٤، وذلك أشارت النتائج أن النموذج الخماسي لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية موثوق به، حيث تشبعت جميع عبارات المقياس تشبعاً جوهرياً على العامل المنتمية إليه من عوامل الخمسة.

وكما هدفت دراسة هو وآخرون (2014) Hou et al. إلى فحص الكفاءة السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية على عينات صينية. وتكونت عينة الدراسة من ٢٣٠ فرداً من عينة غير إكلينكية من الراشدين، ١٥٦ فرداً من عينة غير إكلينكية ممن يعانون من الضغوط النفسية. وتمثلت أدوات الدراسة في: استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية. وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي؛ حيث بلغ قيم الاتساق الداخلي للعينة غير الإكلينكية ٠,٨٣، و٠,٨٠ للعينة الإكلينكية، وكما بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار ٠,٨٨، واستخدم الباحثون بعض المقياس كمحكات خارجية للتحقق من صدق المقياس، وأظهرت النتائج ارتباط سلبي بين العوامل الخمسة لليقظة العقلية بالضغوط النفسية بلغ (-٠,٥١)، وإيجابي بالسعادة النفسية بلغ (٠,٤٥)، وأن عوامل الوصف، والتصرف بوعي أكثر العوامل الخمسة لليقظة العقلية تتنبؤاً بالأعراض النفسية والصحة النفسية، كما أظهر التحليل العملي التوكيدي صدق العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وتشير تلك النتائج إلى أن المقياس يتمتع بصدق وثبات جيد على العينات الصينية.

وتناولت دراسة Barros et al (2004) الخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية النسخة البرازيلية من FFMQ وتكونت عينة الدراسة من ٣٩٥ مشاركاً مدخنين، وأشخاص من عامة السكان، وطلاب جامعيين. وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. وأسفرت نتائج ثبات ألفا كرونباخ للمقياس الكلي ٠,٨١، وكانت قيم ألفا بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٦٣-٨١). وكما أسفرت نتائج ثبات إعادة الاختبار بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٦٧ إلى ٠,٨٥). وكذلك أظهرت نتائج تحليل عملي الاستكشافي (EFA) أن لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية النسخة البرازيلية يتكون FFMQ-BR يتكون من سبعة عوامل وأظهرت جميعها اتساقاً

الكفاءة السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

داخلياً جيداً. وتراوحت قيم معامل الانحدار ما بين (٠,٣٦ إلى ٠,٥٢)، مما يشير إلى أن جزءاً معتدلاً من التباين في كل جانب يختلف عن الآخر. وكما تناولت دراسة كيرتس وكليمانسكي (2014) Curtiss & Klemanski التحقق من التحليل العاملي لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية في عينة سريرية غير متجانسة. وتكونت عينة الدراسة من ١٥٣ فرداً، تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٧١ عاماً، بمتوسط عمري قدره ٣٨ وانحراف معياري قدره ١٤,٨ من شمال شرق الولايات المتحدة. وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. وأسفرت نتائج الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية ما بين (٠,٨٠، إلى ٠,٩٢). وكما أسفرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي عن ظهور نموذج القياس المترابط ذو الخمسة عوامل الخصائص الملائمة التالية؛ فبلغ مؤشر مطابقة المقارن ٠,٩٢٦، وكما بلغ مؤشر رمسي RMSEA قيمة ٠,٠٨٤، وتشير هذه القيم إلى حسن المطابقة لنموذج التحميل العاملي التوكيدي لأبعاد لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية على العامل الكامن.

وقام مصطفى (٢٠١٩) بدراسة بعنوان " فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب المكفوفين" وتم التحقق من خصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المكفوفين. وتكونت عينة الدراسة من ٩٠ طالباً وطالبة من طلاب الجامعة المكفوفين. وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس مشكلات التنظيم الانفعالي، البرنامج التدريبي قائم على اليقظة العقلية. وأظهرت النتائج أن معاملات ثبات ألفا للارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية ما بين حيث (٠,٥٦ إلى ٠,٧٥)، أما بالنسبة لتجزئة النصفية بطريقة جتمان فتراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية ما بين (٠,٥١٠ إلى ٠,٧٥)، وكما أسفرت نتائج صدق التمييز عن وجود فروق دالة إحصائية بين الأربعة الأدنى والإربعي الأعلى حيث بلغت قيمة ت (٣٦,٨٢) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١، مما يوضح قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات. كذلك أسفرت نتائج صدق تحليل العاملي التوكيدي باستخدام التحليل الأقصى حيث بلغت قيمة كا^٢ (١,٠٢) بدرجات حرية (٤٥٧) ومستوى دلالة ٠,١٢، وتشير تلك القيم إلى حسن المطابقة

لنموذج التحميل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية على العامل الكامن.

وكما قام عبد اللا (٢٠١٩) "بدراسة بعنوان " فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض الشخصية التجنبية لدى المطلقات"، وتم التحقق من خصائص السيكمترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى المطلقات. وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ مطلقاً وتراوح أعمارهن ما بين ٢٤ - ٤٨ عاماً، وبمتوسط عمري قدره ٣٥,٧ وانحراف معياري ٧,٦٩، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس اليقظة العقلية العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس التوجه الى الحياة، وقائمة أعراض الشخصية التجنبية، وأسفرت نتائج الاتساق الداخلي أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١؛ فتراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية ما بين ٠,٧٤، ٠,٧٩، كما أسفرت نتائج معامل ثبات ألفا حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية ما بين ٠,٧١، ٠,٨٤، أما بالنسبة لمعامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة جتمان فتراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية ما بين ٠,٦٥، ٠,٧٥، كذلك تم حساب الصدق عن طريق صدق المحك من خلال حساب الارتباط بين استبيان اليقظة العقلية ومقياس الشفقة بالذات، وكانت القيم موجبة حيث بلغت القيم للملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم، عدم ردة الفعل، الدرجة الكلية على التوالي (٠,٨٠، ٠,٨٨، ٠,٨٤، ٠,٧١، ٠,٧٨، ٠,٨٠).

وتناولت دراسة الشهراني، والوليدي (٢٠٢٢) بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة" وتم التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية. وتكونت عينة الدراسة من ١٢٠ طالباً وطالبة من طلاب جامعة نزوى، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الإنجاز الأكاديمي. واشتملت التحليلات الإحصائية على معامل ثبات ألفا حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية ما بين ٠,٧٠، ٠,٨٤، أما بالنسبة لمعامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة جتمان فتراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية ما بين ٠,٦٦، ٠,٨٩، وكما تراوحت الارتباطات البينية بين العوامل الخمسة بين (٠,١٥ - ٠,٣٤)، وكذلك

الكفاءة السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

كان مؤشر توكر لويس (TLI) الذي بلغ القيمة ٠,٩٨ وهي أكبر من ٠,٩٠، وهذا دلالة على مطابقة البيانات للنموذج مطابقة جيدة، وبالإضافة لمؤشر رمسي RMSEA بلغت قيمته ٠,٠٠١ وهي قيمة جيدة إذ أنه أقل من ٠,٠٨ حيث التتابع التام، وأيضًا مؤشر جودة المطابقة GFI بلغت قيمته ٠,٩٧ وهي قيمة أكبر من ٠,٩٠، ومؤشر حسن مطابقة المؤشر AGF بلغت قيمته ٠,٩٨ وهي أيضًا أكبر من ٠,٩٠، وأن نتائج عن قيم جيدة للمطابقة فالنموذج مقبول، أي أن تصميم المقياس بخمس مكونات تقيس متغيرًا ضمانيًا واحدًا كان صحيحًا وهو "اليقظة العقلية".

وأجري كلٌّ من دسوقي وآخرون (٢٠٢٢) دراسة بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة بورسعيد"، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بورسعيد. وتكونت عينة الدراسة من ٦٠ طالبًا. وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس المرونة المعرفية. وأسفرت نتائج معامل ثبات ألفا للمقياس ككل ٠,٧٧٥، أما بالنسبة لمعامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة جتمان فتراوحت معاملات الارتباط المقياس ككل ٠,٩٠٣، وكما تراوحت معامل الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية ما بين (٠,٦٩٧-٠,٣٣٩)، وكذلك تراوحت معامل الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية ما بين (٠,٧٠٦-٠,٧٣١)، وأسفرت نتائج صدق مقارنة الطرفية أن قيمة ت دالة إحصائيًا عند ٠,٠١.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

عينة الدراسة:

تكونت عينة المشاركات بالدراسة ٤٠ من أمهات أطفال التوحد، وتراوحت أعمارهن ما بين ٢٥ - ٤٥ عامًا، بمتوسط عمري قدره ٣٣,٨٧ وانحراف معياري ٥,٣١، وتتراوح أعمار أطفالهن ما بين (٣-١٢) عامًا، وذلك للتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس، وذلك لتمثل المتغيرات الديموجرافية (عمر الأم، ومحل الإقامة، والمستوى الاقتصادي، والمرحلة التعليمية) على عدد من مراكز وجمعيات ذوي الاحتياجات الخاصة بأسبوط، ويوضح الجدول (١) خصائص عينة الدراسة.

جدول (١)

خصائص المشاركات بالدراسة (ن=٤٠)

المتغيرات	ذكور		إناث		الإجمالي	
	ك	%	ك	%	ك	%
عمر الأم	١٨	%٤٥	٥	%١٢,٥	٢٣	%٥٧,٥
	٩	%٢٢,٥	٨	%٢٠,٠	١٧	%٤٢,٥
محل الإقامة	١٤	%٣٥,٠	٤	%١٠,٠	١٨	%٤٥,٠
	١٣	%٣٢,٥	٩	%٢٢,٥	٢٢	%٥٥,٠
المستوي الاقتصادي	٨	%٢٠,٠	٢	%٥,٠	١٠	%٢٥,٠
	٧	%١٧,٥	٧	%١٧,٥	١٤	%٣٥,٠
	٦	%١٥,٠	٢	%٥,٠	٨	%٢٠,٠
	٦	%١٥,٠	٢	%٥,٠	٨	%٢٠,٠
المرحلة التعليمية	٧	%١٧,٥	١	%٢,٥	٨	%٢٠,٠
	٣	%٧,٥	٣	%٧,٥	٦	%١٥,٠
	١١	%٢٧,٥	٧	%١٧,٥	١٨	%٤٥,٠
	٢	%٥,٠	١	%٢,٥	٣	%٧,٥
	٤	%٥,٠	١	%٢,٥	٥	%١٢,٥

أدوات الدراسة:

١ - مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية The Five Facet Mindfulness (FFMQ) scale، قام بإعداده باير وآخرون (2006)، Baer et al.، وقامت الباحثة بترجمة المقياس للبيئة العربية، ويتكون المقياس من ٣٩ بنداً يقيس اليقظة العقلية، وتتوزع فقرات المقياس على خمسة أبعاد هي: الملاحظة (Observing)، الوصف (Describing)، والتصرف بوعي (Acting With Awareness)، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية (Nonjudging Of Inner Experience)، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (Non reactivity To Inner Experience)، وكل بعد يتكون من ٨ بنود ماعدا البعد الخامس يتكون من ٧ بنود لقياسه، وتم توصل إلى خمسة عوامل مستقلة وكانت نسبة التباين العاملي الكلي (٠,٣٣)، وقد تراوحت قيم ثبات معاملات ألفا بين (٠,٧٥-٠,٩١)، وكما تم التحقق من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وأسفرت نتائج عن تشبع العوامل

الكفاءة السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

الخمسة تشبعاً دالاً إحصائياً على عامل كامن واحد وهو اليقظة العقلية، وكانت قيم هذه التشبيعات (٠,٣٤، ٠,٥٧، ٠,٧٢، ٠,٧١، ٠,٥٥) على الترتيب (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم التفاعل، عدم الحكم)، وتم حساب صدق المحك للعبارة الموجبة من خلال قياس الارتباط بين مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية وكلاً من الذكاء الانفعالي، والشفقة بالذات وكانت جميع القيم دالة موجبة عند مستوى دلالة ٠,٠١، وتم حساب صدق المحك للعبارة السالبة من خلال قياس الارتباط بين استبيان اليقظة العقلية وكل من قائمة الأعراض النفسية والعصابية، وعجز التعبير عن المشاعر، وكبت الفكر، وتجنب الخبرات، وصعوبات التنظيم الانفعالي، وشروء الذهن، وكانت جميع القيم دالة سالبة عند مستوى دلالة ٠,٠١ (Baer et al., 2006, 20-24).

تصحيح المقياس:

ويتم الإجابة على بنود المقياس وفقاً لتدرج خماسي (نادراً جداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، وتعطى الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب بالنسبة للعبارة الإيجابية، (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب بالنسبة للعبارة السالبة. ويوضح جدول (٢) توزيع مفردات المقياس على الأبعاد الفرعية.

جدول (٢)

توزيع مفردات مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية على الأبعاد الفرعية الخمسة للمقياس

م	الأبعاد	البنود	عدد البنود
١	الملاحظة	١ - ٦ - ١١ - ١٥ - ٢٠ - ٢٦ - ٣١ - ٣٦	٨
٢	الوصف	٢ - ٧ - ١٢ - ١٦ - ٢٢ - ٢٧ - ٣٢ - ٣٧	٨
٣	التصرف بوعي	٥ - ٨ - ١٣ - ١٨ - ٢٣ - ٢٨ - ٣٤ - ٣٨	٨
٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٣ - ١٠ - ١٤ - ١٧ - ٢٥ - ٣٠ - ٣٥ - ٣٩	٨
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٤ - ٩ - ١٩ - ٢١ - ٢٤ - ٢٩ - ٣٣	٧
٣٩	المجموع الكلي لمفردات المقياس		

* عبارات سلبية

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول: وينص على أنه "مؤشرات ثبات وصدق مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى أمهات اضطراب طيف التوحد؟"، وللتحقق من هذا الفرض أمكن حساب أكثر من طريقة للتأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية يمكن توضيحها كما يلي:-

أثبتت مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية بطريقة الاتساق الداخلي:

وللتحقق من خصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية أمكن حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي، وجدول (٣) يوضح معاملات الثبات الاتساق الداخلي.

جدول (٣)

الاتساق الداخلي بين فقرات كل بعد بالدرجة الكلية للبعد وبين الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية الوجدانية لدى أمهات أطفال التوحد (ن = ٤٠)

عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية		عدم الحكم على الخبرات الداخلية		التصرف بوعي		الوصف		الملاحظة	
الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة
**٠,٦٩٩	٤	**٠,٥١٨	٣	**٠,٦٩٩	٥	**٠,٥٧٠	٢	**٠,٤٥٩	١
**٠,٤٦٠	٩	*٠,٣٥٣	١٠	**٠,٥٦٩	٨	**٠,٦٨٣	٧	**٠,٦١٤	٦
**٠,٤٣٢	١٩	**٠,٦٩٣	١٤	**٠,٤٣٦	١٣	**٠,٦٠٦	١٢	**٠,٤١٥	١١
**٠,٤٠٢	٢١	**٠,٤٠٥	١٧	*٠,٣٥٧	١٨	*٠,٣١٨	١٦	**٠,٦٤٠	١٥
**٠,٧٣٧	٢٤	**٠,٦٧٦	٢٥	**٠,٤٤٨	٢٣	**٠,٥٩١	٢٢	*٠,٣٨٧	٢٠
**٠,٤٣١	٢٩	*٠,٣٩٩	٣٠	**٠,٦٠٣	٢٨	**٠,٦٨٨	٢٧	**٠,٦٢٤	٢٦
*٠,٣٧٨	٣٣	**٠,٦١٦	٣٥	**٠,٦٩٥	٣٤	**٠,٥٩٣	٣٢	**٠,٤٤٠	٣١
		**٠,٤٩٨	٣٩	**٠,٧٠٢	٣٨	**٠,٦٩٣	٣٧	*٠,٣٢٦	٣٦
**٠,٨٤٨		**٠,٨٦٨		**٠,٨٩١		**٠,٩٢٩		**٠,٨٨٠	

دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) * دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) **

يتضح من الجدول (١) أن هناك ارتباط بين درجات الفقرات ودرجات

البعد الذي تنتمي إليه الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة ٠,٠٥، ٠,٠١، وكما

الكفاءة السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

أظهرت الارتباطات عن وجود علاقة قوية بين الفقرات والدرجة الكلية لبعده الملاحظة حيث تراوحت الارتباطات بين (٠,٣٢٦ إلى ٠,٦٤٠)، بينما تراوحت الارتباطات بين الفقرات والدرجة الكلية لبعده الوصف بين (٠,٣١٨ إلى ٠,٦٩٣)، وكما تراوحت الارتباطات بين الفقرات والدرجة الكلية لبعده التصرف بوعي بين (٠,٣٥٧ إلى ٠,٧٠٢)، وأيضاً تراوحت الارتباطات بين الفقرات والدرجة الكلية لبعده عدم الحكم على الخبرات الداخلية بين (٠,٣٥٣ إلى ٠,٦٩٣)، وكذلك تراوحت الارتباطات بين الفقرات والدرجة الكلية لبعده عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية بين (٠,٣٧٨ إلى ٠,٧٣٧)، وهذه الارتباطات تعبر عن ارتباط جيد بين بنود كل بعد والدرجة الكلية للأبعاد، كذلك يتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للبعد (الملاحظة، الوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية بلغت (٠,٨٨٠، ٠,٩٢٩، ٠,٨٩١، ٠,٨٦٨، ٠,٨٤٨) الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية على التوالي وهي قيم جميعها دال عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ وبهذا تشير هذه الارتباطات إلى اتساق داخلي جيد لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وبهذا تدل هذه الارتباطات (الاتساق الداخلي) على أن الاختبار يتسم بخصائص سيكومترية جيدة من ناحية الاتساق الداخلي مما يجعل الباحثين مطمئنين في الاعتماد على المقياس.

وتتفق هذا النتيجة مع دراسة كلٍّ من (Heeren؛ Bruin et al (2012)؛ Barros؛ Dundas et al (2013)؛ (2011) et al؛ البحيري وآخرون (٢٠١٤)؛ (2014) et al؛ Curtiss& Klemanski (2014)؛ Hou et al (2014)؛ مصطفى (٢٠١٩)؛ عبد اللا (٢٠١٩)؛ الشهراني، والوليدي (٢٠٢٢)؛ دسوقي وآخرون (٢٠٢٢) من أن جميعها تتصف بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي. وقد تم التحقق من الثبات باستخدام طريقتي: ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية. وجدول (٢) يوضح معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

أ) معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

وللتحقق من خصائص السيكونومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية أمكن حساب الثبات بطريقة ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وجدول (٤) يوضح معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

جدول (٤)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى أمهات أطفال التوحد (ن = ٤٠)

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود	المتغيرات
معامل الارتباط	معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون التصحيحية			
٠,٦٥٩	٠,٦٥٨	٠,٦٧٤	٨	الملاحظة
٠,٧٢٥	٠,٦٧٧	٠,٧٨٥	٨	الوصف
٠,٧٩٠	٠,٧٧١	٠,٦٦٧	٨	التصرف بوعي
٠,٦٥٣	٠,٦٥٢	٠,٧٤١	٨	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠,٥١٨	٠,٥١٠	٠,٦٦١	٧	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٠,٩٢٤	٠,٩٢٠	٠,٩٢٧	٣٩	الدرجة الكلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة؛ مما يدل على ثبات المقياس، أن مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات ويمكن الثقة بنتائجه، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الثبات للمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ككل (٠,٩٢٠)، بينما تراوحت معاملات الثبات على أبعاد المقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية وباستخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية بين (٠,٥١٠) و(٠,٧٧١).

وتتفق هذا النتيجة مع دراسة كل من Bruin et al. (2012)؛ et al., (2013)؛ Dundas؛ البحيري وآخرون (٢٠١٤)؛ Barros et al., (2014)؛ مصطفى (٢٠١٩)؛ عبد اللا (٢٠١٩)؛ الشهراني، والوليدي (٢٠٢٢)؛ دسوقي وآخرون (٢٠٢٢) من أن جميعها تتصف

الكفاءة السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

بدرجة جيدة من الثبات بطريقة ألفا كرونباخ. وكما تتفق هذا النتيجة مع دراسة كل من مصطفى (٢٠١٩)؛ عبد اللا (٢٠١٩)؛ الشهراني، والوليدي (٢٠٢٢)؛ دسوقي وآخرون (٢٠٢٢) من أن جميعها تتصف بدرجة جيدة من الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

وللتحقق من الصدق التوكيدي للمقياس الحالي لدى عينة الدراسة من أمهات اضطراب طيف التوحد، أمكن للباحثين التأكد من النموذج القياسي لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ويمكن عرض النموذج القياسي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وذلك كما هو موضح بشكل (١).

شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى عينة

الدراسة من أمهات اضطراب طيف التوحد (ن = ٤٠)



$X^2 = 4.086$, $DF = 5$, $df/X^2 = 0.537$, $CFI = 0.999$, $RMSEA = 0.009$,

$IFI = 0.970$, $TLI = 0.950$, $GFI = 0.963$

يتضح من خلال شكل (١) وجود مؤشرات حسن المطابقة لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى عينة الدراسة من أمهات اضطراب طيف التوحد؛ حيث يتمتع بمؤشرات حسن مطابقة ممتازة لدى عينة الدراسة مما يجعلنا نعتمد على المقياس في الدراسة الحالية لقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

المقترحات البحثية:

- ١- تناول الخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية على طلبة في مراحل عمرية أخرى كالتفولية والرشد، ودراسة الفروق بين الجنسين على المقياس.
- ٢- استخدام هذه الأداة لأغراض متنوعة، كأغراض البحث والتشخيص والإرشاد ولاسيما في المدارس والجامعات.

قائمة المراجع:

- البحيري، عبد الرقيب أحمد؛ الضبع، فتحي عبد الرحمن؛ طلب، أحمد علي؛ العوامل، عائدة أحمد. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٩، ١١٩-١٦٤.
- جبر، أمل مهدي. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات. المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع تحت عنوان "الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الإنسانية، والطبيعية - تركيا"، يوليو، ٨٥٦-٨٧٣.
- جواهره، مليكة، وياش، زوييدة. (٢٠١٥). التوافق النفسي لدى أم الطفل التوحدي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعي واكلي محند أولحاج، البويرة.
- حسن، الهام محمد. (٢٠١٦). الذاكرة البصرية لدى الأطفال المصابين بالتوحد في مراكز التربية الخاصة والأطفال التوحديين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- خالد، حازم. (٢٠١٧) التوحد: الأسباب، الأعراض، العلاج. القاهرة: وكالة الصحف العربية. دسوقي، شيرين محمد، قاسم، إيمان محمد عثمان، الرفاعي، سارة لبيب محمد. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة بورسعيد. مجلة كلية التربية، ٤٠(٤٠)، ٦١٤-٦٥٤.
- رضوان، سامر جميل. (٢٠٠٢). الصحة النفسية. عمان: دار المسيرة.
- زكي، هناء محمد، حلمي، أمنية حسن محمد. (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ١٠٤(٢٩)، ٤٠٩-٤٦٨.
- الشريف، السيد عبد القادر. (٢٠١٤). مدخل إلى التربية الخاصة. القاهرة: دار الجوهرة للنشر والتوزيع.

الكفاءة السيكومترية لقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

الشهراني، منيره عوضه، الوليدي، علي محمد. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة. *مجلة العلوم التربوية و النفسية*. ٦ (٢٩)، ١٠٥-١٣٧.

عبد اللا، محمد الصافي عبد الكريم. (٢٠١٩). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٦٠ (٦٠)، ١٧٩-٢٤٥.

العزة، سعيد حسني. (٢٠٠٩). التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

عطية، أشرف محمد. (٢٠١١). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تخفيف حدة الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بالأوتيزم. *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١٠ (٣)، ٤٢٩ - ٤٨٤.

كتلو. كامل حسن محمد. (٢٠١٦). الصحة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الحاجات الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة علم النفس*. ١٠٨، ١٠٨-٥٥.

ملحم، نسرین نبیه. (٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريبي قائم علي تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية تربية، جامعة دمشق.

النواصرة، فيصل عيسى. (٢٠١٧). مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أسر أطفال التوحد وعلاقته ببعض المتغيرات ودرجة إعاقة الطفل. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. ٢٥ (٣)، ١ - ٢٦.

الهاشم، أماني عبد الله عقله. (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods To Explore Facets Of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-Based Meditation to Decrease Stress And Anxiety In College Students: A narrative Synthesis of The Research. **Educational Research Review**, 18, 1-32.
- Barros, V. V. D., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W. D., & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the Brazilian version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30, 317-327.
- Brausch, B. D. (2011). **The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students**. (Masters Theses). Eastern Illinois University, Illinois, United States of America.
- Curtiss, J., & Klemanski, D. H. (2014). Factor analysis of the five facet mindfulness questionnaire in a heterogeneous clinical sample. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, 36(4), 683-694.
- De Bruin, E. I., Topper, M., Muskens, J. G., Bögels, S. M., & Kamphuis, J. H. (2012). Psychometric properties of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in a Meditating and a Non-Meditating Sample. **Assessment**, 19(2), 187-197.
- Dubert, C., Schumacher, A., Locker, L., Gutierrez, A., & Barnes, V. (2016). Mindfulness and Emotion Regulation Among Nursing Students: Investigating The Mediation Effect of Working Memory Capacity. **Mindfulness**, 7 (5),1060 -1070 .
- Dundas, I., Vøllestad, J., Binder, P. E., & Sivertsen, B. (2013). The five factor mindfulness questionnaire in Norway. **Scandinavian Journal of Psychology**, 54(3), 250-260.
- El-Ansary, A., & Bhat, R. S. (2020). Targeting gut microbiota as a possible therapeutic intervention in autism. In *Autism* (pp. 301-327). Academic Press.
- Evans, L. D., Kouros, C., Frankel, S. A., McCauley, E., Diamond, G. S., Schloretd, K. A., & Garber, J. (2015). Longitudinal relations between stress and depressive symptoms in youth: Coping as a mediator. **Journal of abnormal child psychology**, 43(2), 355-368.

- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). **Journal Psychopathol Behav Assess**, 29, 177-190.
- Germer, C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2016). Mindfulness and Psychotherapy, Guilford Publications.
- Heeren, A., Douilliez, C., Peschard, V., Debrauwere, L., & Philippot, P. (2011). Cross-cultural validity of the Five Facets Mindfulness Questionnaire: Adaptation and validation in a French-speaking sample. **European Review of Applied Psychology**, 61(3), 147-151.
- Hou, J., Wong, S. Y. S., Lo, H. H. M., Mak, W. W. S., & Ma, H. S. W. (2014). Validation of a Chinese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Hong Kong and development of a short form. **Assessment**, 21(3), 363-371.
- Kabat-Zinn, J. (2002). Commentary on Majumdar et al.: Mindfulness meditation for health. **The Journal of Alternative & Complementary Medicine**, 8(6), 731-735.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2012). Mindfulness And de-automatization. **Emotion Review**, 5(2), 192-201.
- Lahiri, U. (2020). **A Computational View of Autism: Using Virtual Reality Technologies in Autism Intervention**. Springer Nature.
- Langer, E. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. **Journal of social Issues**, 56 (2), 1-9.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. **Journal of clinical psychology**, 62(12), 1445-1467.
- Phillipot, P., & Segal, Z. (2009). Mindfulness based psychological interventions: developing emotional awareness for better being. **Journal of Consciousness Studies**, 16(10-11), 285-306.
- Pidgeon, A. M., Ford, L., & Klaassen, F. (2014). Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based Mindfulness with Metta Training Program: a randomised control trial. **Psychology, Health & Medicine**, 19(3), 355-364.

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. **Journal of clinical psychology**, 62(3), 373-386.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A., & Sephton, S. 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.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). **Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world**. Hachette: UK.

الكفاءة السيكومترية لقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

ملحق (١)

استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

م	البنود
١	عندما أمشي، ألاحظ عن قصد بحركة أحاسيس جسدي.
٢	أنا جيد في ايجاد الكلمات مناسبة لوصف مشاعري.
٣	أنتقد نفسي عند وجود مشاعر غير منطقية أو غير لائقة.
٤	أدرك مشاعري وعواظفي ولا أتفاعل معها.
٥	عندما أفعل الأشياء، يتشتت ذهني ويسهل تشتيت انتباهي.
٦	عندما أستحم، فأني أنتبه لإحساس الماء على جسدي.
٧	يمكنني بسهولة صياغة معتقداتي وأرائي وتوقعاتي في كلمات.
٨	لا أنتبه لما أفعله لأنني إما لدي أحلام يقظة أو قلق أو ما شابه.
٩	ألاحظ مشاعري ولا أستغرق فيها.
١٠	أحدث نفسي أنه لا يجب أن أشعر بما أشعر به.
١١	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكارني وأحاسيس الجسدية وعواظفي.
١٢	من الصعب علي أن أجد كلمات لوصف ما أفكر فيه.
١٣	أنا أتشتت بسهولة.
١٤	أعتقد أن بعض أفكارني غير سوية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة.
١٥	أنتبه لأحاسيسي، مثل ملامسة الريح على شعري أو الشمس على وجهي.
١٦	أجد صعوبة في التفكير في الكلمات الصحيحة للتعبير عن شعوري تجاه الأشياء.
١٧	أحكم على أفكارني ما إذا كانت جيدة أم سيئة.
١٨	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.
١٩	عندما تكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، "أترجع" وأدرك الفكرة أو الصورة دون أن أتوه في التفاصيل.
٢٠	انتبه للأصوات، مثل دقات الساعة أو زقزقة الطيور أو مرور السيارات.
٢١	في المواقف الصعبة، يمكنني التوقف دون رد فعل فوري.
٢٢	عندما يكون لدي إحساس في جسدي، يصعب علي أن أصفه لأنني لا أجد الكلمات الصحيحة.
٢٣	يبدو أنني "أعمل تلقائياً" دون وعي كبير بما أفعله.
٢٤	عندما تكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.
٢٥	أحدث نفسي إنه لا ينبغي علي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.
٢٦	ألاحظ روائح ونكهات الأشياء.
٢٧	حتى عندما أشعر بالضيق الشديد، لا يمكنني أن أجد طريقة لصيانة شعوري في كلمات.
٢٨	أندفع في أداء الأنشطة بلا تروي.

أ. آيه اسماعيل محمد محمد

م	البنود
٢٩	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، يمكنني فقط ملاحظتها دون رد فعل
٣٠	أعتقد أن بعض مشاعري سيئة أو غير مناسبة ولا يجب أن أشعر بها.
٣١	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان، والأشكال، والنسيج، أو أنماط الضوء والظل.
٣٢	لدي ميل طبيعي إلى وضع خبراتي في كلمات.
٣٣	عندما تكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط بلا تدخل مني.
٣٤	أقوم بعمل ما أو مهمة تلقائية دون أن أكون على دراية بما أفعله.
٣٥	عندما تكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أحكم على نفسي على أنها جيدة أو سيئة حسب الفكرة أو الصورة.
٣٦	أنتبه لكيفية تأثير مشاعري على أفكاري وسلوكي.
٣٧	يمكنني عادة وصف ما أشعر به في الوقت الحالي بتفصيل كبير.
٣٨	أجد نفسي أقوم بأشياء دون الالتفات إليها.
٣٩	لا استنكر نفسي عندما تكون لدي أفكار غير منطقية.

Psychometric Efficiency of the Five Facet Mindfulness Scale for Mothers with Autism Spectrum Disorder

Prof. Dr. Ahmed K. A. El-Bahnsawy
Professor and Chairman, Faculty of Art, Assuit
University

Dr. Ashraf Ali Al-Sayed Abdo
Assistant Professor, Faculty of Art,
Assiut university

Aya Ismail Mohammed Mohammed
Ph.D Researcher
Faculty of Arts – Assiut University

Abstract:

This study was conducted in order to identify to Psychometric Efficiency Of the Five Facet Mindfulness Scale For Mothers With Autism Spectrum Disorder, and consisted of 40 from A mother with autism spectrum disorder, with an age range 25-45years, with a verage of 33,87 years and standard deviation amounting to 5,31years, The researchers conducted the following statistical methods: internal consistency to calculate the validity of the scale and both Cronbach's alpha, Split Half and confirmatory factor analysis. The results showed that the scale of the Five Facet Mindfulness enjoyed high stability and validity coefficients, which confirms its efficiency in measuring the Five Facet Mindfulness in mothers with autism spectrum disorder and confidence in the results of its use.

Keywords: Psychometric Efficiency, mindfulness, mother with autism spectrum disorder.